

<<健美与健身>>

图书基本信息

书名：<<健美与健身>>

13位ISBN编号：9787504830333

10位ISBN编号：750483033X

出版时间：1999-10

出版时间：农村读物出版社

作者：徐铁

页数：243

字数：184000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健美与健身>>

内容概要

本书深入浅出，根据人体解剖学、运动生理学知识，阐述了健美锻炼的基理，介绍了人体健美的标准，体型测量方法、器械健美训练方案，并根据年龄、性别、爱好的不同需求，排设计出各种类型的健身健美操，还就健身、健美锻炼中的注意事项和可能出现的问题进行了专题讲解，特别是针对女性不同生理时期特点创编著的青春期、经期、孕期、产后及更年期等多种健美训练方法，更有其独到之处。

<<健美与健身>>

书籍目录

出版者的话 序言 相约健身房 健美运动ABC 健美锻炼与健康 从健美角度认识人体运动系统 健美锻炼七项法则 女子健身法 写在前面 分部位健美锻炼法 经期健身操 孕期健身操 产后健身操 器械健美锻炼 理论准备 力度掌握 基本方法 训练法则 制定计划 训练方案 健身健美操 大众热身操 韵律律美操 “氧吧”健美操 椅上健美操 垫上健美操 拉力健美操 哑铃健美操 早、晚健身操 腹部减肥操 臀部减肥操 双腿健美操 长高锻炼操 夫妻健身操 儿童形体健美操 中老年健身操 健美训练锦囊 谈谈减肥教练的关照…… 后记

<<健美与健身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>