

<<健美完全手册>>

图书基本信息

书名：<<健美完全手册>>

13位ISBN编号：9787811004755

10位ISBN编号：7811004755

出版时间：2006-1

出版单位：北京体育大学

作者：龚明波，李仕美，

页数：195

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>

<<健美完全手册>>

内容概要

本书是针对普通人群所撰写的，指导其进行健身、美体锻炼的执行手册，内容包括健美基础理论知识、人体解剖常识和锻炼方法。

<<健美完全手册>>

书籍目录

不可或缺的解剖知识 人体骨骼 人体骨骼肌 人的解剖本位和基本切面 人体各关节的运动形式健美运动常识 健美训练的环境要求 健美训练原则与要素 健美训练计划的制订 健美练习的要求和规范 健美训练中的有氧练习 基本动作与孤立动作 训练动作的评定 健身房中的减脂训练最佳健美练习动作 胸部肌群 背部肌群 肩部肌群 臂部肌群 腹部肌群 腿部肌群 臀部肌群合理饮食是健美运动的基石 健美运动中饮食的重要性 初学者的饮食要求 健美选手的营养摄入 营养补剂 日进餐计划的制订 常见食物营养素健美明星训练范例健美竞赛

章节摘录

健身房中的减脂训练 减脂的积极有效的手段是进行有氧练习，即利用运动消耗掉摄入的多余热量和体内的脂肪。

单纯用药物或节食方法，在减缩皮下脂肪的同时，肌肉以及皮肤的光泽、弹性也在减少。

疾走、跳舞、登山、做操也是有氧运动，但是从锻炼肌肉的角度来说，它们的强度、力度，都是远远不够的。

当前较流行的是在健身房内利用各种器械运动全身各部位，达到减脂的目的。

器械减脂的形式很多，既可有的放矢选择不同的器械缩减局部皮下脂肪，又可根据自身实际情况设计一个合理的训练计划，从而在减肥的同时，达到增加肌肉、增进健康的目的。

<<健美完全手册>>

编辑推荐

你想知道当美国州长的阿诺·施瓦辛格是怎么训练肱二头肌吗？
本书引入了世界健美明星的训练为范例进行教学。
该书首先介绍了人体骨骼、骨骼股、人体各关节等解剖知识、然后对健美运动的常识进行系统的介绍、并以图文并茂的方式对最佳健美练习动作进行了说明。
本书将是您最好的健身私人教练。

<<健美完全手册>>

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>