

# 《青春健美》

## 图书基本信息

书名：《青春健美》

13位ISBN编号：9787810516846

10位ISBN编号：7810516841

出版时间：2002-6

出版社：北京体育大学出版社

作者：曹兵

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《青春健美》

## 内容概要

本书首先介绍了姿态美的标准，接着介绍了女子形体美的标准和训练的依据、在生活中塑优美的体型、女子健美比赛、男子健美的标准等内容。

## 书籍目录

### 第一章 女士篇

#### 第一节 姿态美的标准

#### 第二节 女子形体美的标准和训练的依据

#### 第三节 形体美的训练方法

#### 第四节 在生活中塑造优美的体型

#### 第五节 女子健美比赛

### 第二章 男士篇

#### 第一节 男子健美的标准

#### 第二节 适合男性参加的器械健美运动

#### 第三节 男子健美训练方法

#### 第四节 男子健美比赛

# 《青春健美》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)