

《健身拳击训练完全图解教程》

图书基本信息

书名：《健身拳击训练完全图解教程》

13位ISBN编号：9787115416931

出版时间：2016-6

作者：安德烈斯·里姆,迈克尔·克莱曼

页数：104

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

《健身拳击训练完全图解教程》

内容概要

健身拳击训练介绍了如何让身体达到完美和谐、柔韧灵活、准确移动、动作协调，以及如何快节奏地呼吸，从而充分摄入氧气以及快速反应。简而言之，一切都是为了实现个人的身体健康，这也是休闲运动最重要的一个目标。

书中介绍的所有动作和练习都借鉴了拳击训练。在训练中还轻松融入自由搏击、空手道、健美操等其他运动的动作，以满足各种训练强度或训练目标。教学结构严格遵循体育教学指南，内容包括热身训练、肌肉拉伸练习、技巧训练和双人对练，以及结束放松运动。

拳击以其剧烈的运动性一直备受推崇。本书专门用一个章节介绍了拳击从古至今的历史，让读者对这项运动有更深入的了解。本书重点介绍的健身拳击训练，适合喜爱或者有兴趣体验拳击运动的各类人群，尤其是健身教练及健身爱好者。

《健身拳击训练完全图解教程》

作者简介

《健身拳击训练完全图解教程》

书籍目录

目录

- 序16
- 序27
- A导论 8
 - 1欢迎参加健身拳击训练 8
 - 2健身和拳击感受生活的美好 12
 - 3为了健康而拳击医学背景知识 17
 - 4多元的训练目标基础内容 23
 - 5迷你拳击学院总论 27
- B主要章节健身拳击 39
 - 6训练团体和设施 39
 - 7热身运动练习 42
 - 8跳绳介绍与练习 44
 - 9技巧训练与实践 46
 - 10对练练习展示 49
 - 11心肺功能训练练习 51
 - 12练习结束前的放松运动放松练习 54
 - 13反思理解与认知 56
- C健身拳击的方方面面 57
 - 14音乐的选择营造情绪 57
 - 15教学课程示例健身拳击课程 60
 - 16沙袋各种类型的训练器材 64
 - 17在家训练精选练习 73
 - 18在健身房里进行健身拳击训练现代运动的不同需求 85
 - 19拳击一项古老的运动 89
 - 20拳击一种历史悠久的搏击运动 94
 - 21拳击适合所有人的运动 99

《健身拳击训练完全图解教程》

精彩短评

- 1、走到哪儿都随身携带一副拳击手套和一根跳绳也是蛮酷的。
- 2、实用，从最基础的开始讲，逐步深入，无论是拳击的基本动作练习，还是攻防动作的强化，内容相当老道，学起来挺带劲。
- 3、训练动作很丰富，难度适中，都是一些非常有用的拳击的动作，加上有实拍和图解，容易学。对于拳击爱好者来说特别合适，每天练一练，让出拳变得更迅速
- 4、有着实拍和图解的拳击教程，很容易学，对喜欢拳击的人来说是很不错的一本书。
- 5、终于找到这样一本兼顾拳击技术和身体素质练习的练习教程了，之前盼这种书也不知盼了多久了，现在终于如愿以偿了。
- 6、图解版的拳击教程，图解丰富而详细，对拳击技巧的演示也特别到位。对于拳击爱好者来说，书中的练习已经完全能够满足平日的训练需求了，总体来说，还不错
- 7、灵活来源于身体的协调，速度来自于身体的敏捷、力量来自于肌肉的爆发，三者合一才能造就出色的一击。遍布全书的各种练习，值得每个热爱拳击的人尝试
- 8、训练方法很独特，很多有效的教学方法都非常不错，如果再结合体能和力量训练，那效果就太值得期待了

《健身拳击训练完全图解教程》

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