

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