

《形体健美与体能训练》

图书基本信息

书名：《形体健美与体能训练》

13位ISBN编号：9787564504090

10位ISBN编号：7564504099

出版时间：2011-7

出版社：刘倩 郑州大学出版社 (2011-07出版)

作者：刘倩

页数：317

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

《形体健美与体能训练》

内容概要

刘倩主编的《形体健美与体能训练》共分为上下两部分。上篇主要介绍形体训练及健美操的锻炼方法，特别针对空乘人员及从事模特行业者的形体要求、形体塑造方法等作出详细概述。下篇主要介绍健康体适能的概念、分类、锻炼方法等，内容丰富、实用，可操作性强。特别针对健康体适能的各方面作出科学的诊断与评价，让每一位读者通过本书的阅读可对自身的健康及体能水平作出正确的评价，并能找到科学并适合自己的训练方法来保持、完善、提高自身的健康体适能水平。

《形体健美与体能训练》不仅适用于学校的教育教学，也是有志于从事空乘或模特行业的青年学生的优秀参考书。

《形体健美与体能训练》

书籍目录

上篇 形体健美篇 第一章 形体美的标准 第一节 形体美学基础知识 第二节 形体美的标准 第三节 空乘人员的形体标准 第四节 模特行业的形体标准 第二章 形体姿态控制训练 第一节 基本站姿的要领与训练 第二节 基本坐姿的要领与训练 第三节 基本蹲姿的要领与训练 第四节 基本行走姿态的要领与训练 第五节 表情姿态的要领与训练 第六节 常用服务手势的要领与训练 第七节 形体形态指标的测量、评价与矫正 第三章 形体素质与健美操运动 第一节 形体基本素质训练 第二节 健美操运动的起源与发展概况 第三节 健美操运动的功能与价值 第四节 健美操运动的分类与特点 第四章 健美操基本技术与基本动作 第一节 健美操的基本技术 第二节 健身健美操的基本动作 第三节 健身健美操不安全动作解析 第五章 健身健美操的锻炼效果与评价 第一节 健身健美操的锻炼效果 第二节 评价健身健美操运动效果的指标 第三节 健身健美操锻炼效果的评价方法 第六章 《全国健美操大众锻炼标准》动作说明与图解 第一节 《全国健美操大众锻炼标准》概述 第二节 《全国健美操大众锻炼标准》动作图解 下篇 体能训练篇 第一章 体能训练概述 第一节 健康体能概述 第二节 体能训练的理论基础 第二章 健康体适能训练 第一节 体育锻炼对身体的影响 第二节 有氧耐力训练 第三节 抗阻力训练(肌肉力量、耐力练习) 第四节 柔韧素质训练 第三章 特殊行业的体能训练 第一节 空乘人员体能训练 第二节 空乘人员的游泳技术训练方法 第三节 模特行业人员体能训练 第四章 体能的诊断与评价 第一节 身体健康状况诊断与评价 第二节 有氧耐力诊断与评价 第三节 肌肉力量诊断与评价 第四节 肌肉耐力诊断与评价 第五节 柔韧性诊断与评价 第六节 身体成分诊断与评价 第七节 前庭耐力的诊断与评价 参考文献

《形体健美与体能训练》

编辑推荐

刘倩主编的《形体健美与体能训练》由多年从事空乘、模特人员形体训练和体能训练教育的教师根据多年教学经验的积累，结合国内外相关先进教学资料，历时两年编写而成。全书共分形体健美和体能训练上下两篇，书中除概述了形体美学和形体训练的基本知识、方法和要求之外，还特别针对空乘人员的形体标准、形体训练、体能训练撰写章节，针对不同的功能训练设计了多种训练方法，同时还配以大量图片，教学内容具有实用性、选择性、趣味性、可操作性强的特点。

《形体健美与体能训练》

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