

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787533526702

10位ISBN编号：7533526708

出版时间：2006-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：方熙嫦编著

页数：160

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)

# 《健美操》

## 内容概要

全书共分七个部分，第一部分讲述了健美操种类、场地、音乐、服饰的选择，健美操运动常见损伤的预防，提供了如何掌握运动量，确认和检测运动负荷与健身指标、控制减肥进程、走出健美操运动中种种误区等基本知识；第二部分介绍了健美操的基本动作与规范训练，能有效地提高学员的技术水平；第三部分给出了人体各部位健美训练的动作与方法，为不同体型学员的瘦身与塑形提供了行之有效的途径；第四部分创编了十几套时尚、新颖的现代健美操，为练习者的健身锻炼和健美操表演提供了第一手素材。此外，本书还在第五、六部分分别为上班族和特殊体型的健身爱好者提供了轻器械健美操与矫形健美操。本书的最大特点是：向读者展现的现代健美操不但完全符合国家健美操规范，而且融入了许多时尚的健身元素和全新的健身理念，并配有大量图片，将健美操的基本动作和组合变成一一图解出来，十分方便读者阅读理解与跟学练习，随书赠送的VCD光盘绘声绘影，为读者更形象、直观地训练与掌握健美操要领提供了有利条件。

# 《健美操》

## 书籍目录

一 健美操基本知识 (一) 健美操概念与分类 (二) 健美操设施与装备 (三) 健美操课程设置 (四) 运动负荷与健身效果 (五) 健美操误区与常见损伤防治二 健美操基本动作 (一) 健美操下肢运动 (二) 健美操上肢运动 (三) 健美操躯干运动三 局部健美操 (一) 匀颈操 (二) 圆肩操 (三) 丰胸操 (四) 健臂操 (五) 细腰操 (六) 提臂操 (七) 紧腹操 (八) 美腿操四 时尚健美操 (一) 低冲击力健美操 (二) 高低冲击力健美操 (三) 高冲击力健美操 (四) 垫上形体健美操 (五) 伸拉健美操五 轻器械健美操 (一) 椅子健美操 (二) 哑铃健美操六 矫形健美操 (一) 驼背矫形操 (二) “O”形妥矫形操 (三) “X”形腿矫形操

# 《健美操》

## 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)