

《健美》

图书基本信息

书名：《健美》

13位ISBN编号：9787564402372

10位ISBN编号：7564402377

出版时间：2009-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：田军 编

页数：136

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

《健美》

内容概要

《健美》内容简介：健美指人的健康强壮的身体所显现出审美属性。是人们追求人体美的一个综合标准，指肌肉、骨骼、血液、肤色充满着生命的活力，无论其外部形式或内部结构都是匀称、协调、充满生机的。任何行动都能显示出全身各部分的协调和谐、自然舒展、生气盎然、神采奕奕。

《健美》详细介绍了健美运动发展概述、健美运动基本知识、健美运动的基本练习、健美运动的基本技术等内容，供广大健美爱好者了解与练习。

作者简介

袁发强，男，1966年生，法学博士，华东政法大学国际法学院副教授，博士后研究人员。武汉大学法学院国际法专业博士研究生毕业，进入华东政法大学国际法学院工作，主要研究国际私法、海商法、仲裁法等领域。2006年10月进入华东政法大学博士后工作站从事宪法与行政法方向研究。现为中国国际私法学会理事；中国海商法协会会员；武汉仲裁委员会仲裁员；上海仲裁研究中心研究员。

书籍目录

第一章 健美运动发展概述 第一节 健美运动的起源 一、先道开创健美运动 二、国际健美运动联合会成立 三、中国的健美运动 第二节 健美运动重大赛事 一、奥林匹亚先生大赛 二、奥林匹亚小姐大赛 三、阿诺德传统赛 四、冠军之夜 五、NPC健美大赛 第二章 健美运动基本知识 第一节 人体骨骼肌肉概述 一、骨骼 二、骨骼肌 三、关节的运动 四、骨骼肌的做功形式 五、骨骼肌的生长 第二节 健美训练法则 一、健美训练的生理法则 二、健美训练法则 第三节 健美训练的营养需求 一、营养的意义 二、营养素 三、训练周期的饮食 四、竞赛期的饮食 第四节 健美训练器材 一、自由重量练习器 二、机械练习器 第五节 健美训练计划的制订 一、健美计划的内容 二、依据训练水平制订计划 第三章 健美运动的基本练习 第一节 胸部肌肉训练 一、蝴蝶机夹胸 二、机械坐姿平推 三、立姿滑轮夹胸 四、开肘俯卧撑 五、杠铃仰卧推举(宽握) 六、杠铃上斜卧推 七、杠铃下斜卧推 八、哑铃仰卧飞鸟 九、哑铃上斜飞鸟 十、哑铃下斜飞鸟 第二节 背部肌肉训练 一、机械坐姿划船 二、坐姿重锤划船(宽握) 三、坐姿重锤划船(窄握) 四、坐姿重锤划船(对握) 五、坐姿重锤下拉(宽握) 六、坐姿重锤下拉(对握) 七、T杠划船 八、立姿重锤直臂下压 九、俯身杠铃划船 十、引体向上 十一、机械坐姿挺身 十二、俯卧挺身 十三、罗马椅挺身 十四、俯身跪姿哑铃单臂划船 第三节 肩部肌肉训练 一、机械坐姿侧平举 二、机械坐姿上举 三、哑铃坐姿推举 四、立姿划船 五、哑铃前平举 六、哑铃坐姿侧平举 七、哑铃俯身飞鸟 八、哑铃耸肩 第四节 臂部肌肉训练 一、机械坐姿弯举 二、立姿重锤弯举 三、坐姿侧平重锤弯举 四、哑铃斜托弯举 五、哑铃俯坐弯举 六、斜坐弯举 七、立姿重锤下压 八、夹肘俯卧撑 九、仰卧推举(窄握) 十、仰卧杠铃臂屈伸 十一、坐姿杠铃臂屈伸 十二、俯身跪姿臂屈伸 十三、杠铃托臂正握腕弯举 十四、杠铃托臂反握腕弯举 十五、锤式铃弯举(前侧) 十六、锤式铃弯举(后侧) 十七、锤式铃旋臂 第五节 腹部肌肉训练 一、机械坐姿屈体 二、机械坐姿转体 三、仰卧屈腿卷腹 四、仰卧搁凳卷腹 五、罗马椅仰卧起坐 六、跪姿重锤屈体 七、仰卧收腹举腿 八、坐姿收腹举腿 九、悬垂收腹举腿 第六节 腿部和臀部肌肉训练 一、机械仰卧举腿 二、机械肩托深蹲 三、机械坐姿伸腿 四、机械立姿伸髋 五、机械坐姿髋外展 六、机械坐姿髋内收 七、杠铃深蹲 八、哑铃箭步蹲 九、机械俯卧屈腿 十、机械立姿屈腿 十一、杠铃直腿硬拉 十二、机械坐姿提踵 十三、机械立姿提踵 十四、骑驴提踵 十五、机械坐姿足背屈 第四章 健美运动的基本技术 第一节 健美竞赛的规定动作 第二节 健美竞赛的自由造型 第三节 健美竞赛规则要点

章节摘录

插图：1997年的奥林匹亚小姐大赛至今仍为人津津乐道。纽约百老汇大街比肯剧院的舞台上，上演了一出双英争霸的“完美风暴”。前一届惜败、决心殊死一搏的伦达，向着肌肉如石雕般的金发起了最后的冲击。这既是伦达的告别演出，也是二人最后的交锋，堪称经典赛事。这场角逐，强强比拼，悬念迭出，令观众大饱眼福。结果，金在最后一轮连续获得几个第一，后来居上，卫冕成功。二人双双携手退场，全场掌声雷动。金·奇泽夫斯基在王位上一坐就是4年，直到2000年她主动退位，冠军蝉联的趋势才告休止。自2000年始，奥林匹亚小姐大赛出台了重大改革，首次采用两个级别的赛制。体重在61.24公斤以下为轻量级，以上为重量级。就是说，每届产生两位奥林匹亚小姐，无全场冠军。同时，国际健联对评分标准也进行了修订，使之更加规范。它要求参赛选手的肌肉不能太发达，以突出女性美。另外，对发型、化妆及整体表现也提出了更高的要求。2000年10月20日在曼德雷海湾旅游娱乐中心举办的第20届奥林匹亚小姐大赛，是自1996年开始与奥林匹亚先生大赛同台竞技以来最为成功的一次。经过一番激烈角逐，身高160米、曾4次参赛的英格兰选手安德鲁拉·布兰切特如愿以偿，夺得轻量级冠军，成为第一个非美籍的冠军得主；时年40岁，身高161米、体重61.5公斤的乌克兰选手瓦伦蒂娜·切皮嘉，终于以健美的肌肉和完美的形体，打破了劲敌维基·盖茨的夺冠梦，赢得重量级王冠。追溯奥林匹亚小姐的历史，在美国境外举办的只有过两次。一次是1984年在加拿大魁北克省的蒙特利尔；另一次是1998年在捷克首府布拉格。选手中参赛时间最长的当属劳拉·克莉瓦勒，她在1988-1998年10年间共出战8次。赢得最悬的冠军是伦达·默里，她在1991年的擂台上，仅以1分的优势战胜贝芙·弗朗西斯。而体重最大、身材最高者非尼科尔·巴斯莫属，她重达92公斤，身高1.88米。历届奥林匹亚小姐大赛最年轻的选手是17岁的洛丽·约翰斯通，年龄最大的是47岁的克丽斯塔·波克。

《健美》

编辑推荐

《健美》：体育爱好者丛书。篮球 足球 排球 网球 羽毛球 乒乓球 台球 游泳 跆拳道 轮滑 健美 滑雪

《健美》

精彩短评

- 1、对健美运动员一直是很崇拜的，可是觉得肌肉太夸张不一定美观。拥有完美的腹肌是我所追求的梦想。一直有健美的心，可是还是感觉力不从心，时间这么少，样样都想要，怎么可以达到呢。不过好在，我始终没让自己的身体如精神那样颓废过，时不时的练一练。实现不了梦想，让梦想在唾手可得的...
- 2、好，简单实用，并对健美运动做了介绍，推荐
- 3、这本书是一本世上难有的书啊
- 4、好书，很全面，。仔细啊，。详细啊，。好看，很受用啊，。哈哈，。
- 5、纸质不是很好,多没兴趣看,包装有待改善!
- 6、特别是书中提到的健美原则很实用，就是对细节部分写得比较少
- 7、太规范 没趣味性 像是死板课堂教育健身
- 8、还有老师的示范图片，回来买付哑铃练练。
- 9、健美比赛用的，但是健身的书和足球的书都好，都要收藏。好身材就是用来露的！
- 10、很不错的一本书，写的很详细，告诉你如何去健身，还告诉你为什么这样去做，我很喜欢。
- 11、适合健身新手
- 12、前半部分太学术。我就想减个肥。后半部分很详细。很有
- 13、总体来说一般吧，没有想象的好。
- 14、原理部分比较简略，对于如何根据自己的情况制定健身计划完全没有帮助

《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