

《社区器械健身法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508279404

编辑推荐

《社区器械健身法》是一本以运动解剖学、运动生理学、运动医学及生物力学为基础的健身指导用书，本书以先进性、实用性、有效性为原则，精选了部分健身效果好的社区器械，分别介绍了这些器械的健身功效、动作过程、锻炼负荷以及注意事项等。同时，对大众经常使用的健身器械练习技术作了详细的讲解，读者可按照书中提供的技术指导和要求完成日常的健身练习。本书讲解的健身知识和技术是领先的，基本反映了当前健身领域**的研究成果。笔者坚信，只要按照书中安排的内容进行练习。您的健身收益将会倍增。

内容简介

《社区器械健身法》是一本为社区人群开展科学健身活动编写的指导用书。《社区器械健身法》以先进性、实用性、有效性为核心，详细介绍了社区不同健身器械的主要功用、锻炼方法、动作过程、练习负荷以及注意事项，教您通过不同器械的练习获得健壮的体魄。

《社区器械健身法》内容贴近大众，技术及动作讲解规范，实用易学，可作为社区人群及有健身需求者的*教程，亦可作为从事社区体育教学和研究的教师、社区健身指导员的参考用书。

作者简介

郭勇，中国国家健美队主教练、亚洲级健美裁判、中国健美协会（CBBA）学术委员会委员、中国等级健身指导员课程讲师，北京体育大学《健身健美专项训练实践与理论》课程主讲教师、健美运动健将。

任教期间负责完成了中国第一部健身健美专业教学大纲的编写，是全国第一位专职健美教师，教授来自中国香港、澳门、台湾地区及美国、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚、南非、孟加拉国等二十多个国家和地区的学生二千余人。

从2008年担任中国国家健美队教练以来，带领国家队多次参加国际、国内大赛，成绩显著。在带过的队员中，二十余人荣获国际、亚洲、全国健美冠军，被国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会评为优秀教练员。2010年获得亚洲健美与健康联合会（ABBF）授予的亚洲级健美裁判资格。2012年带领国家健美队参加第46届亚洲健身健美锦标赛，获得8金、4银、3铜的好成绩。

目录

第一章 社区器械健身概述

- 一、社区器械健身的概念
 - 二、开展社区器械健身活动的好处
 - 三、社区器械健身的特点及分类
 - (一)社区器械健身的特点
 - (二)社区器械健身的分类
 - 四、社区器械健身的主要内容
 - (一)增加肌肉体积的练习
 - (二)减缩脂肪的练习
 - (三)增强体能的练习
 - (四)改善体型体态，矫正不良姿势
 - (五)康复损伤为主的练习
 - 五、错误的健身观念
- 观念：有氧运动比力量训练更适于改善体形

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)