

# 《大学生健身健美运动基础教程》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年05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：9787551709644

# 目录

## 第一章健身健美运动概论

### 第一节健身健美运动的起源

### 第二节现代健身健美运动的演变

### 第三节我国健身健美运动的演变与发展

### 第四节健身健美运动的内涵

### 第五节健身健美运动的特点

### 第六节健身健美运动对大学生的作用

### 第七节大学生健身健美标准

## 第二章我国高校健身健美运动现状

### 第一节我国高校开展健身健美运动教学历史沿革

### 第二节当前高校健身健美运动的新发展

## 第三章人体肌肉增长原理

### 第一节人体肌肉群的起、止点与机能

### 第二节人体肌肉的结构

### 第三节人体肌肉发达的基本原理

### 第四节人体各部位肌肉群的锻炼方法

### 第一节14块肌肉练习动作简介

### 第二节胸部肌群的锻炼方法

### 第三节上肢肌群的锻炼方法

### 第四节背部肌群的锻炼方法

### 第五节腹部肌群的锻炼方法

### 第六节下肢肌群的锻炼方法

## 第五章高校健身健美运动教学方法

### 第一节健身健美运动教学的目的任务

### 第二节健身健美运动教学的内容

### 第三节健身健美运动教学特点

### 第四节健身健美运动教学方法

### 第五节健美运动教学的有关文件及组织教学方法

## 第六章高校健身健美运动训练方法

### 第一节制订健美训练计划的原则

### 第二节健美运动训练的基本方法

### 第三节目前流行的健美训练方法

### 第四节怎样编排训练计划

## 第七章健美运动训练基础知识

### 第一节健身健美运动对人体的影响

### 第二节肌肉科学训练

### 第三节过度训练的原因及处理

### 第四节健美训练的恢复手段

### 第五节健美训练中肌肉拉伤的原因及预防

### 第六节情绪与健美训练

### 第七节健美运动中的呼吸方法

### 第八节饮食时间与肌肉的增长

### 第九节肌肉增大后如何训练

### 第十节健身健美锻炼注意事项

## 第八章大学生健美比赛有关知识

### 第一节健美比赛动作

### 第二节健美比赛的组织与进行

### 附录

.....  
[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)