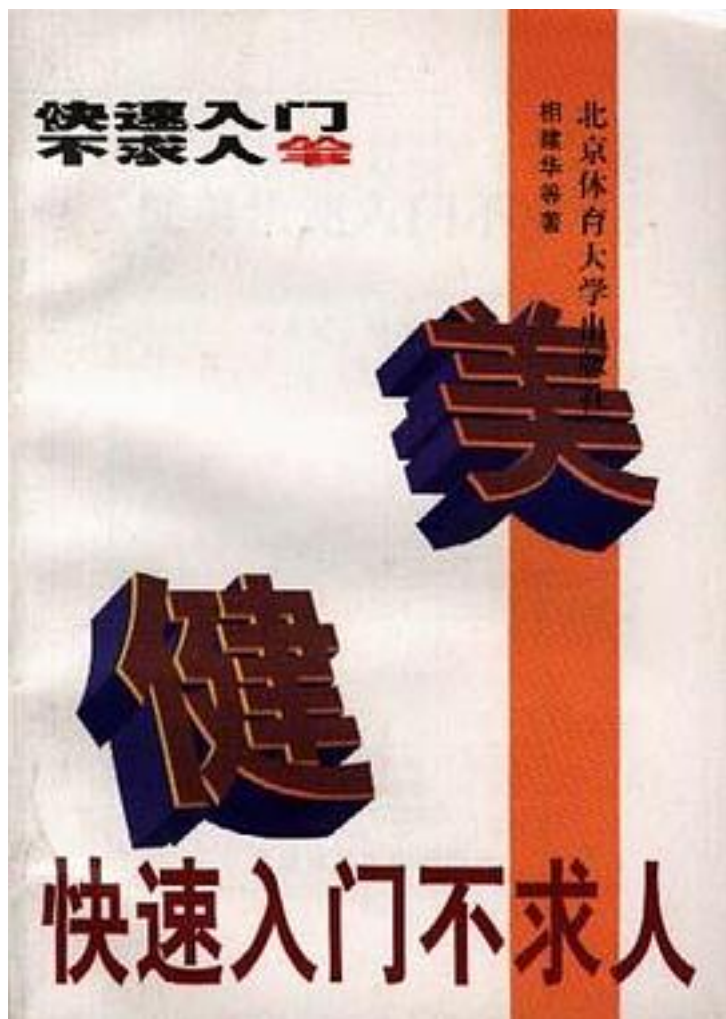


健美快速入门不求人



[健美快速入门不求人_下载链接1](#)

著者:相建华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1997-09

装帧:平装

isbn:9787810511575

作者介绍:

目录: 目录

- 第一章 人体体型健美自我评价
 - 第一节 人体体型健美应具备的条件
- 第二章 人体体型健美的类型
 - 第一节 人体体型健美的自我评估方法
- 第三章 自我健美训练的基本知识
 - 第一节 自我健美训练主要肌肉群的位置与功能
 - 第二节 自我健美训练常用术语与名词概念
 - 第三节 自我健美训练器械的选择与购置
 - 第四节 自我健美训练应遵守的原则
 - 第五节 自我健美训练应注意的事项
- 第四章 自我健美训练计划的设计与选择
 - 第一节 自我健美训练计划的设计
 - 第二节 自我健美训练计划的选择
- 第五章 自我健美训练合理膳食的设计与选择
- 第六章 自我健美训练10个部位的最佳动作
 - 第一节 颈部肌群健美动作
 - 第二节 肩部肌群健美动作
 - 第三节 上臂部肌群健美动作
 - 第四节 前臂部肌群健美动作
 - 第五节 胸部肌群健美动作
 - 第六节 腹部肌群健美动作
 - 第七节 腰背部肌群健美动作
 - 第八节 臀部肌群健美动作
 - 第九节 大腿部肌群健美动作
 - 第十节 小腿部肌群健美动作
- 第七章 自我健美训练的10种最佳方法
 - 第一节 循环训练法
 - 第二节 重量固定训练法
 - 第三节 金字塔式训练法
 - 第四节 重量递增训练法
 - 第五节 重量递减训练法
 - 第六节 预先疲劳训练法
 - 第七节 组合训练法
 - 第八节 助力训练法
 - 第九节 矫正训练法
 - 第十节 动作多变训练法
- 第八章 自我健美训练矫正10种体型缺陷
 - 第一节 自我矫正“两肩高低不一”的方法
 - 第二节 自我矫正“溜肩”的方法
 - 第三节 自我矫正“扁平胸”的方法
 - 第四节 自我矫正“鸡胸”的方法
 - 第五节 自我矫正“左、右胸脯不对称”的方法
 - 第六节 自我矫正“驼背”的方法
 - 第七节 自我矫正“脊柱侧弯”的方法
 - 第八节 自我矫正“O”形腿和“X”形腿的方法
 - 第九节 自我矫正“内八字”脚和“外八字”脚的方法
 - 第十节 自我矫正“平底脚”的方法
- 第九章 自我健美训练恢复手段的设计与选择
 - 第一节 训练方法学恢复手段
 - 第二节 医学生物学恢复手段

第三节 心理学恢复手段
第九章 自我健美训练取得成功的10大秘诀
· · · · · (收起)

[健美快速入门不求人_下载链接1_](#)

标签

给个

评论

[健美快速入门不求人_下载链接1_](#)

书评

[健美快速入门不求人_下载链接1_](#)