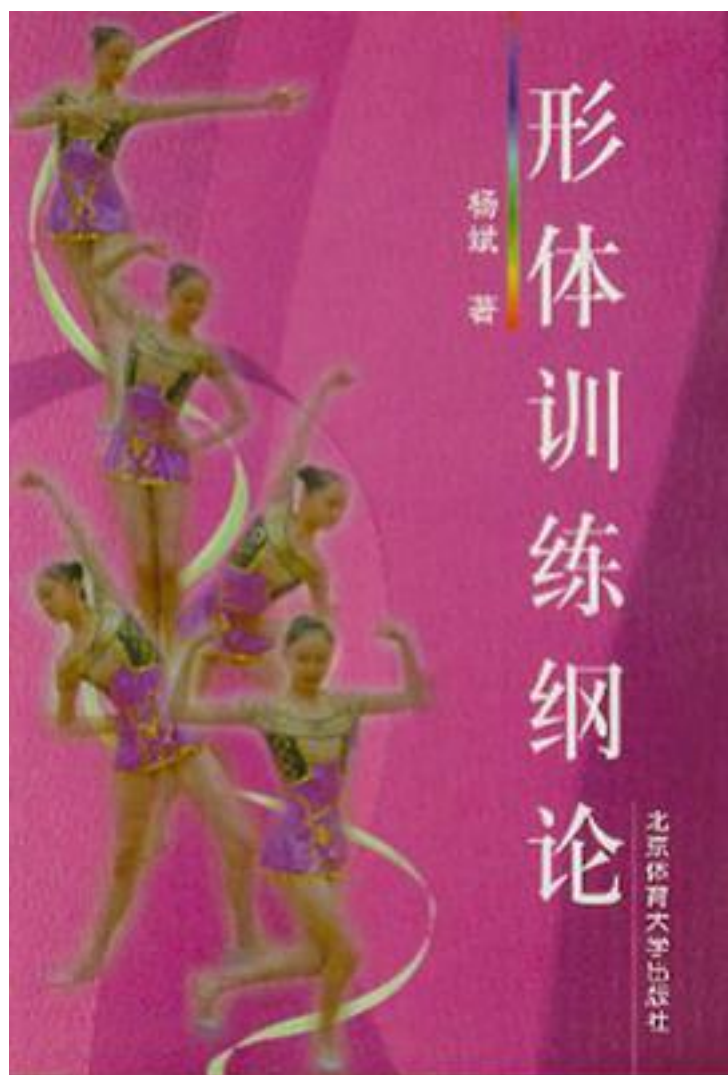


形体训练纲论



[形体训练纲论 下载链接1](#)

著者:杨斌

出版者:电子工业出版社

出版时间:2002-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810516624

《形体训练纲论》主要包括知识篇(1~7章)和实践篇(1~6章)两大部份的内容，比较系统地介绍了形体训练的知识和方法，图文并茂，通俗易懂，相信掌握了形体训练的技能和方法，并在形体运动中不断获得乐趣和取得佳效的人，必将是形体训练的终身参与者和受益者。

作者介绍:

目录: 知识篇

- 第一章 形体训练概述
- 第二章 人体形态美的标准
- 第三章 形体训练的生理解剖学依据
- 第四章 人体测量的内容和方法
- 第五章 确定形体训练内容的原则
- 第六章 形体训练中常见的运动损伤及其处理
- 第七章 形体训练的注意事项及自我保证体系

实践篇

- 第一章 形体基本素质训练
- 第二章 基本形态控制练习
- 第三章 持轻器械和专门性器械的形体练习
- 第四章 日常生活中的娱乐趣味性练习
- 第五章 常见的身体发展不平衡或畸形的矫正法
- 第六章 健康减肥

• • • • • [\(收起\)](#)

[形体训练纲论_下载链接1](#)

标签

评论

一般

[形体训练纲论_下载链接1](#)

书评

[形体训练纲论_下载链接1](#)