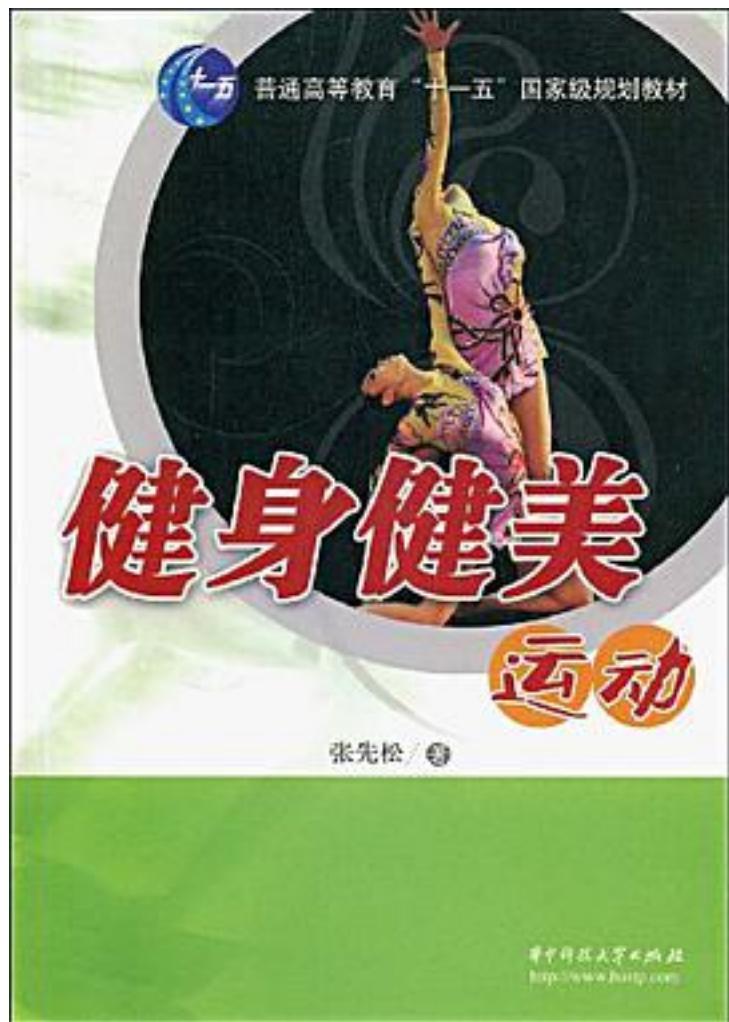


健身健美运动



[健身健美运动 下载链接1](#)

著者:张先松

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2009-4-1

装帧:平装

isbn:9787560951720

《健身健美运动》独辟蹊径，自成风格，以独特新颖的构思，立体和全方位的创新视角

，全面论述和诠释了大众普遍关注的健身健美的原理与实践方法，有较强的前瞻性、科学性、知识性、系统性、针对性、实用性和可操作性，极大地满足了大众对强身、健体、塑形、减肥、养生、饮食营养、休闲、娱乐、康复、保健等不同层面的知识和技能需求。

《健身健美运动》主要内容包括：健身健美运动概述，健身健美运动锻炼效果的测量与评价，健身健美运动的生理与营养学基础，健身健美运动教学，健身健美运动竞赛表演与欣赏，健身运动锻炼方法，健身美体的修塑和矫正技法，健美训练的基本原理、原则与方法，现代健美训练的最佳动作与锻炼方法建议，体重的控制，健身健美运动从业指导，青少年增高的原理与方法，健身健美训练的常用术语及体能锻炼方法，健身健美运动员的选材及女子形体训练，健身健美运动的科学方法等。

《健身健美运动》人物插图除第五章由江汉大学体育学院周贤彪绘制外，其余各章插图均由北京大学软件学院数字艺术系郭牛绘制完成。

《健身健美运动》可作为全国普通高等学校体育专业学生专修或选修课教材，也可以作为大学、中学公共体育课的选项课教材，还可以作为健身健美教练员、健身健美类社会体育指导员的参考用书。

作者介绍:

目录:

[健身健美运动 下载链接1](#)

标签

运动

评论

也是挺厉害的。。

[健身健美运动 下载链接1](#)

书评

[健身健美运动 下载链接1](#)