

<<健身美体设计>>

图书基本信息

书名：<<健身美体设计>>

13位ISBN编号：9787543854017

10位ISBN编号：7543854015

出版时间：2008-8

出版时间：杨斌、龚莹莹、唐吉平 湖南人民出版社 (2008-08出版)

作者：杨斌 等著

页数：297

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;健身美体设计&gt;&gt;

## 前言

美是什么？

如果对这一问题没有任何限定的话，答案一定是无穷的。

对美的解读可以从不同学科立场，也可以从世俗生活审美主体的角度去把握。

譬如艺术学中的美，强调周期对称、和谐美；体育学中的美，注重的是运动、健康美；哲学中的美，常常是抽象美、生命美。

不同学科有不同的审美关注点，就像我们常说的人是美的，人一来到世界就这么神奇般的对称、和谐；自然是美的，那千姿百态与五彩缤纷让人们叹为观止；生活是美的，它的博大与宽厚，使“来生”变成一种追求。

追求美是人类永恒的主题，人生最高的境界。

任何人都不会排斥美的东西，更何况女人本就是这个世界上一朵娇艳的鲜花。

但是再美的花，如果失去了水分和泥土的滋养，也会黯然失色，正如现在的都市女性，紧张、忙碌、升职、加薪充盈在她们每天的生活之中，巨大的压力使她们没有欣赏秋水与长天共一色的雅兴，于是容颜的老去、身心的疲惫接踵而来，生活的重负使生命变得脆弱然而，生命的意义不在于贪婪地占有和消耗自身，而在于不断地提升生命的存在方式而达到生命的审美境界。

城市女性在和男性一样叱咤职场的同时，既要极力张扬自己性感迷人的魅力，也不排斥身为女性所应当享受的优越和被关注的一切，在各种运动中，表达和感觉着自己的身体和心灵，自己和世界的关联，她们会惊喜地发现，健身不只和健康有关，还能带来自信、美丽、愉快放松的好心情本书根据中国人的体能及形体特点，以提高大众的体质和形体素质为主导，改善和雕塑身体形态，培养高雅的气质和风度为目标，从基础理论和实践的结合上阐明健身运动的科学原理，当今最为流行的健身项目、锻炼方法、处方制定与测评手段，并从教学与实践中对一些雕塑健美形体行之有效的内容进行了收集、整理、归纳、总结。

在练习方法的选择上力求简单易行，使练习者能根据自身的机能情况，有针对性地进行各种练习，科学地制定和采用适宜的运动处方，以改善身体各部位的围度比例，弥补形体的缺陷和不足，使身体各部位得到匀称协调发展，从而使体态变得优美。

## <<健身美体设计>>

### 内容概要

《健身美体设计》根据中国人的体能及形体特点，以提高大众的体质和形体素质为主导，改善和雕塑身体形态，培养高雅的气质和风度为目标，从基础理论和实践的结合上阐明健身运动的科学原理，当今最为流行的健身项目、锻炼方法、处方制定与测评手段，并从教学与实践中对一些雕塑健美形体行之有效的内容进行了收集、整理、归纳、总结。

在练习方法的选择上力求简单易行，使练习者能根据自身的机能情况，有针对性地进行各种练习，科学地制定和采用适宜的运动处方，以改善身体各部位的围度比例，弥补形体的缺陷和不足，使身体各部位得到匀称协调发展，从而使体态变得优美，举止变得优雅，身材变得健美迷人，一个充满自信和活力的你将会在你的努力中跃入人们的视野中。

## 书籍目录

第一章 人体形体美的标准一、人体的美学特点（一）人体的自然美（二）人的精神气质美（三）人的审美标准、审美能力及人格塑造二、形体美的构成（一）构成形体美的主要的身体元素（二）美的形体第二章 健身美体于人体健康与美丽之魅力功效一、健身美体运动有助于改变脂肪的沉积二、健身美体运动有助于提高机体的免疫能力三、健身美体运动有助于改善心肺功能（一）有氧健身运动预防高血压的主要原理（二）有氧健身运动预防冠心病的主要原理四、健身美体运动有利于家庭和谐、婚姻美满五、健身美体运动有助于塑造理想的身材六、健身美体运动是生活的“减压阀”七、健身美体运动有助于陶冶情操，打造完美个性第三章 健身美体的营养与保健一、合理营养的概念与要求二、饮食营养在健身美体中的作用三、瘦人在健身美体中的饮食要求四、胖人在健身美体中的饮食要求五、健身美体锻炼前的身体检查与评定第四章 健身美体的运动处方设计一、运动处方的概念及原理二、运动处方的分类及其影响因素（一）按锻炼的对象和作用分（二）按锻炼的器官系统分（三）运动处方的影响因素：阻力及运动种类（四）运动处方的调整三、拟定运动处方的原则与基本程序（一）拟定处方运动的基本原则（二）运动处方拟定程度（三）不同阶段运动处方中有关内容的应用（四）人体能量代谢对训练的影响四、运动处方的基本格式及其应用五、运动处方的实施（一）训练的指导方法（二）确保健身训练方法成功的要素六、怎样制定科学的健身美体计划第五章 健身美体误区误区一有氧运动比力量训练在控制体脂方面效果更好误区二有氧运动越多越好误区三低强度的有氧运动消耗更多的脂肪误区四先做有氧锻炼，然后进行力量练习，才能高、苗条误区五多做20分钟的有氧练习，把多吃的甜食或其他美味消耗掉误区六进行大量的有氧及轻力量练习将有助于降低不理想的体脂水平，同时还能保持肌肉误区七去健身房进行有氧锻炼前，吃一顿健康餐，增加点能量误区八低强度的有氧练习不但可以消耗脂肪，还有利于心脏健康误区九只要多运动，便可达到减肥的目的误区十空腹运动有损健康误区十一每次坚持30分钟慢跑即可减肥误区十二运动减肥有全面或局部的选择误区十三运动强度越大，运动越剧烈，减肥效果越佳误区十四只吃水果就可以迅速减肥误区十五不吃肉不长“肉”误区十六女性练力量就会如男人般强壮误区十七颈部练习不如胸腹部和下肢练习那么重要误区十八健身跑会使腿变粗一误区十九减少腹部脂肪的唯一方法是每天做仰卧起坐误区二十要苗条，就吃素误区二十一为减肥，删去所有的脂肪误区二十二把太多的食物列入黑名单误区二十三加工配制食物是最好的营养来源误区二十四力量训练之前不可吃东西误区二十五参加健身比赛之前一定要严格节食误区二十六多做家务也是健身，它可以代替体育健身误区二十七吃低脂肪食品就可以减肥误区二十八苗条就是美，人瘦就是美误区二十九减脂就是哪里胖就减哪里误区三十要增胖就要多吃且多食营养价值高、带油、糖的食品误区三十一消瘦的人多服用助消化药能增胖第六章 健身美体的畸形矫正一、“x”形腿及其矫正二、“罗圈腿”及其矫正三、“八”字脚及其矫正四、脊柱侧弯及其矫治五、两肩高低不一及其矫正六、溜肩及其矫正七、扁平足及其矫治八、驼背及其矫正九、鸡胸及其矫正十、大腿过粗及其修饰十一、“一臂粗，一臂细”及其矫正十二、“一腿粗，一腿细”及其矫正十三、臀部肥大及其矫正十四、大腹便便及其矫正十五、扁平胸及其矫正十六、肩太窄及其矫正十七、脖颈短及其矫正十八、双下巴及其矫治十九、全身性肥胖及其矫治（一）单纯性肥胖第七章 科学的健身美体方法综述第八章 健身活动的组织与指导者的专业素养

## <<健身美体设计>>

### 章节摘录

插图：第一章 人体形体美的标准一、人体的美学特点（一）人体的自然美自然美是自然物作为审美对象而形成的美，它依赖于人的参与。

自然美与艺术美虽然有存在领域的差异，但其基本性质、基本形态则是相同的。

人是自然的产儿，也是社会的产儿。

在漫长的岁月中，由于劳动，才从猿变成人。

马克思说：“人的根本就是人的本身。

”这种人本身，既具有自然性，又具有社会性。

由于人是在长期的劳动实践中形成定型的，而且是处于特定的社会关系之中的，因而人体美就不能脱离它所处的社会性。

古希腊哲学家德谟克利特（前460 - 前370）说：“身体的美，若不与聪明才智相结合，是某种动物性的东西。

”柏拉图也通过他的老师苏格拉底之口说：“最美的境界……是心灵优美与身体优美和谐一致。

”这种把聪明、才智、心灵、人体美结合起来论证的情况表明：人体美是和社会性具有密切联系的。

这种社会性表现为：人体美或多或少地总是打上了时代的、种族的、民族的、阶级的、地域的烙印。

但是人体就其基本属性来说，乃是自然的。

人体美也是如此。

人体，是人的有机体，具有生理学、遗传学、生物学、生态学上的特点。

这是客观的不以人的意志为转移的自然物。

而人体美，则是一种自然美。

所谓“天生丽质难自弃”就是白居易描绘杨贵妃的自然美的名句。

歌德说：“不断开采的自然美的最后创造物就是美丽的人。

”人是万物之灵，故人体美乃是自然美的杰出代表。

<<健身美体设计>>

编辑推荐

《健身美体设计》由湖南人民出版社出版。

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>