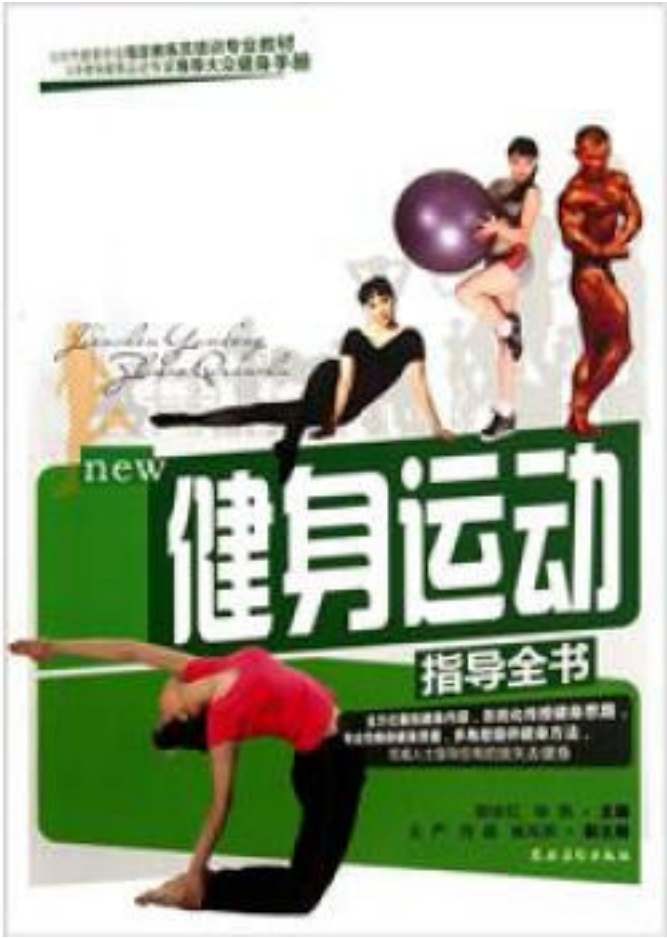


健身运动指导全书

[健身运动指导全书_下载链接1_](#)

著者:郭庆红, 徐铁 编

[健身运动指导全书_下载链接1](#)

标签

评论

还可以，看着内容挺详细的

好书，名不虚传，深入浅出！

王教练亲自编写的书，非常实用。一如既往的好，京东物流配送太快了

书很好 送货员找不到地址 服务态度蛮横 此次购物不愉快

经常在这儿买书，还可以，就不做过多评论

恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚哈

好 棒 有教程了

很详细，推荐学习

很好很实用 值得购买

很好的书，经典

还不错，蛮系统的

很好 很喜欢 物流也很快 在他们家买了很多次东西了
用起来不错！很开心的一次购物体验啊 下次还会来买的

书的内容不错，就是质量不太好，封面有破损，自己用胶带沾上了。

好书

内容很系统，丰富详实，送货快

不错，京东的送货速度很快

以下内容来自王老师写的简介

《健身运动指导全书》（以下简称《全书》）终于于近期出版发行了！本书自2006年底决定撰写，2007年动笔，2008年基本结稿，中间因各种原因直至2012年才得以出版，实属不易！！

编写本书的初衷是向广大热爱健身、健美、健康的人群普及科学的健身知识，提高爱好者的健康意识和健康水平，而不只是简单谈谈健美。

《全书》共分五篇分别是：基础篇、实践篇、保健篇、竞赛篇和管理篇。

在基础篇里主要介绍了非常重要的与健身健美密切相关的基础理论知识。包括运动解剖、运动生理、运动生物力学、运动营养、运动医学、体育心理、运动训练等内容。

实践篇主要介绍了健身运动的分类及各种健身运动的内容和实际操作方法、手段、注意的问题等。

保健篇综合地介绍了不同人群运动的特点和应该注意的问题，以及人们普遍关心的减脂、增肌的话题。

竞赛篇则首次介绍了有关健身健美运动竞赛前、中、后期的运动训练、饮食营养和恢复休息的技术。同时，也介绍了一些健美造型和表演的技巧。

管理篇中主要介绍了健身健美俱乐部及教练员的培训、管理方面内容和制度、要求等。

《全书》由郭庆红、徐铁、崔兆新、王严、肖晶五人共同编写成书。在《全书》中王严我主要编写了其中的以下几个章节的内容，望广大同仁不吝斧正！

实践篇中除第十章第四节和第十章最后的附之外的其余内容；

第十四章、第十五章的全部及第十六章的部分内容；第十八章的全部内容。

各章节中所述的内容绝大部分都是经过长期实际操作印证为安全有效的。这里特别向大家推荐的是在第十一章中介绍的有关人体骨骼肌负荷训练的内容！！尤其是第十一章第八节的训练方法和手段中有关“特效训练手段”的内容，许多是最新的，目前国际最先进的技术！而且是“指哪儿打哪儿，立竿见影”！感兴趣的朋友可以试一试。我相信喜爱健身健美的朋友只要一试，一定会爱不释手！保你拿得起，放不下！简直是太有效了！那是相当先进！回头再看看传统的训练手段，那就是初学者和基础训练的常用手段。

可以这样讲，如果你能领悟书中奥妙，你就可以按照你的愿望把你的身材雕琢成你想要的模样。比如肱二头肌可以分为长头、短头两条，每条又有近段、峰和远段共六个局部，通过专门的训练手段，可以分别重点锻炼某一个局部；再比如三角肌可以分为前、中

、后三个束，每个束都有上中下共有9个局部，可以分别重点训练！类似的什么三头肌的三个头的上、下部，四头肌的内侧头、外侧头、股直肌上、下部等等。。。。。。另外，全身各主要部位的分离度、精细度（丝）、凸凹度的练法，血管的练法。。。。。。看看我们每年参赛的选手就可见一斑了！

[健身运动指导全书_下载链接1](#)

书评

[健身运动指导全书_下载链接1](#)