

健身知识必读

jianshen zhishi bidu

王克正 编著

开启
科学健身

健美

用理性知识减肥

减肥

吃出健康

绽放生命的阳光

科学
营养

西安地图出版社



责任编辑：马京鸣

封面设计：戴红伟

健身知识必读



你想有一个健康的身体吗？
你想有一个苗条的形体吗？
你想有一个健美的体魄吗？
你想了解健康减肥秘诀吗？
你想了解如何科学营养吗？
这本书将为你提供启开健康知识大门的金钥匙。

ISBN 978-7-80748-065-5



9 787807 480655 >

定价：22.00 元

健身知识必读

王克正 编著



西安地图出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健身知识必读/王克正编著. —西安: 西安地图出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-80748-065-5

I. 健… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039253 号

健身知识必读

王克正 编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号 邮政编码: 710054)

新华书店经销 洛阳彩源印务有限公司印刷

850 毫米×1230 毫米 1/32 开本 7.5 印张 190 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 0001-5000 册

ISBN 978-7-80748-065-5

定价: 22.00 元



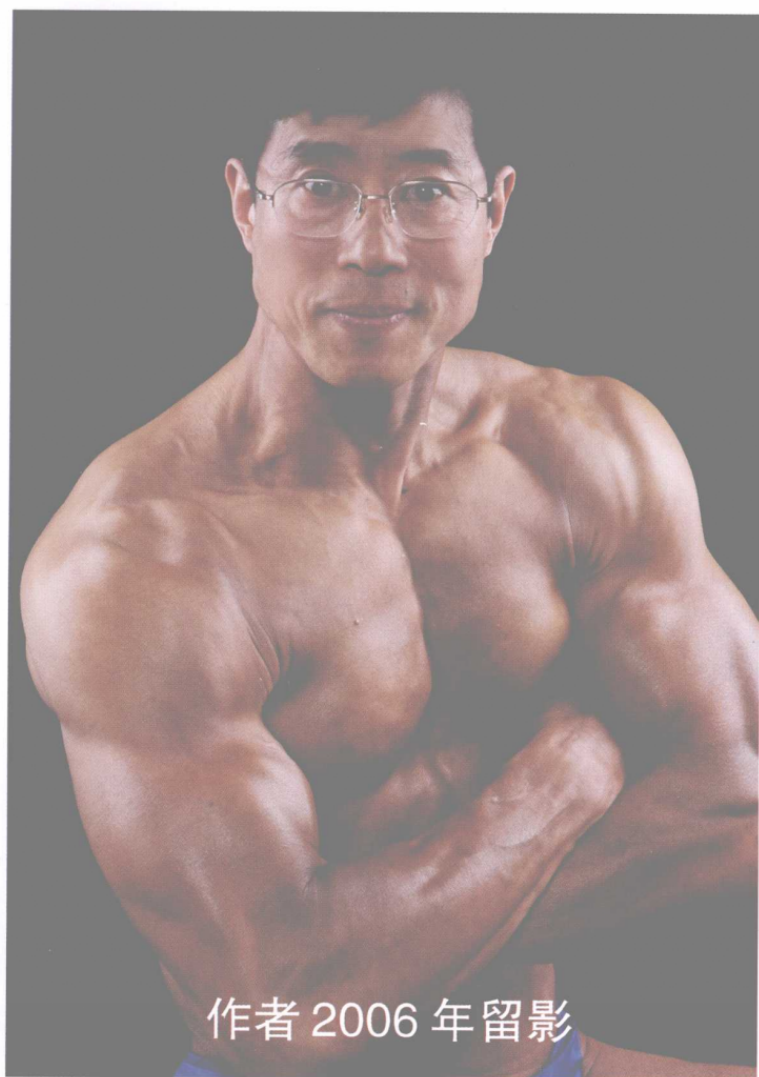
王克正、本科学历、洛阳铁路运通（集团）公司、工程师、国家级健身指导员、1994 年从事兼职健身教练、2002 年获得全国健美锦标赛第 3 名、曾发表论文 150 多篇，2001 年个人业绩录入《中国专家大辞典》第 12 卷。

联系信箱：wkz713@163.com

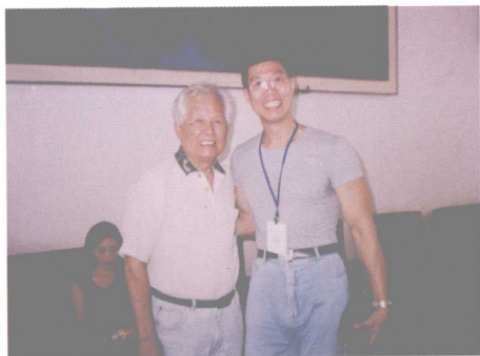
QQ：339568008

封面：2006 年作者与河南省
女子健美全场冠军合影

封底：2006 年作者与亚洲健
身小姐合影



作者 2002 年与
中国健美创始人
娄琢玉合影



作者 2002 年参
加全国体育大会健
美比赛

作者 2003 年与
亚洲健美冠军秦承
勇合影



前 言

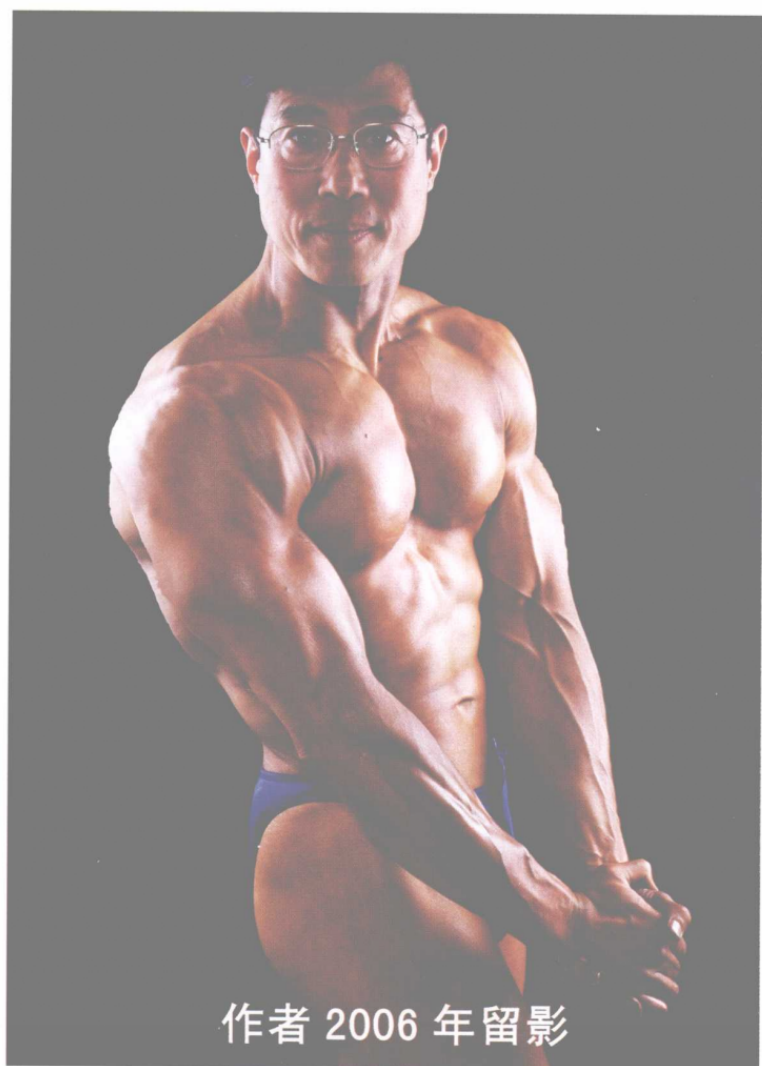
随着人民生活水平的提高以及人们对健康和健身意识的不断增强,全国各地健身房和各种运动场所如雨后春笋般地出现。而且不同年龄、不同性别、不同身体状况的人对健康提出了不同的要求。如女性中、青年关心的是美容和苗条的形体;男性中、青年关心的是健美和强壮的体魄;而中老年人最关心的是营养和健康。但无论是青年、中年,还是老年人,无论是想要有一个苗条的形体、强壮的体魄,还是希望自己能更加美丽、年轻、长寿,所有这些都必须建立在健康的基础之上。

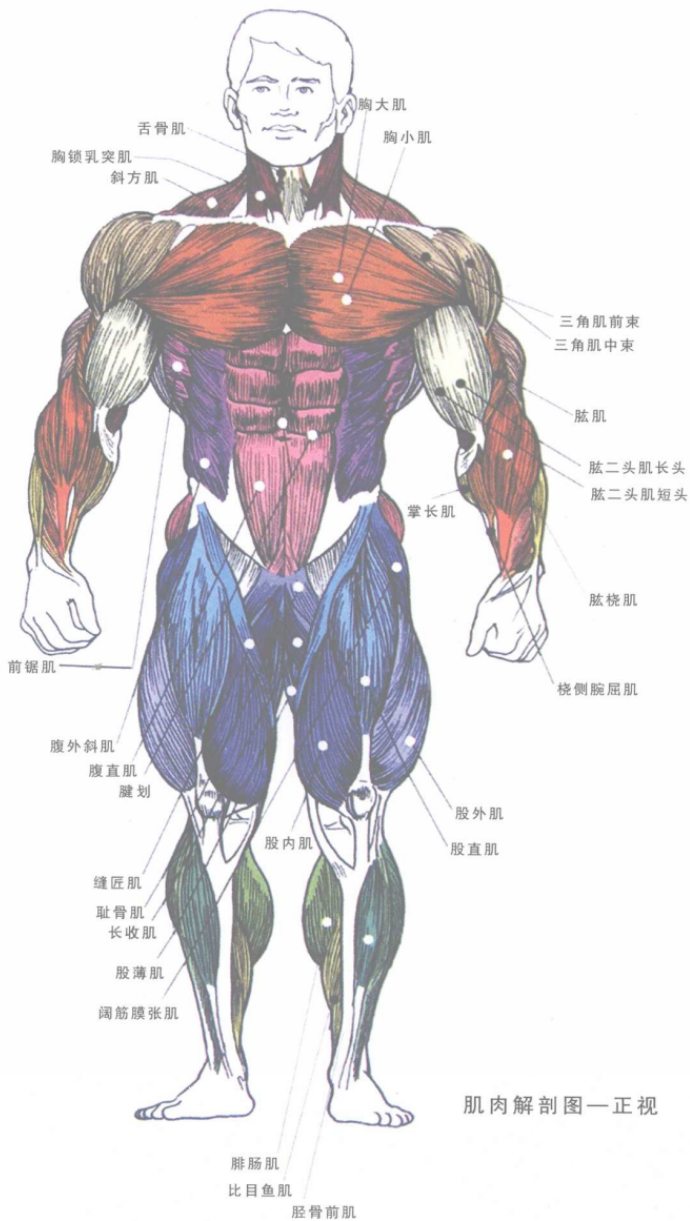
编者为了满足中青年对健身知识的不同需求,以美育和体育的有机结合,以运动健身为主线,以中青年读者为主要对象,将保健、健身、健美、营养与防病治病等知识融为一体,编写了《健身知识必读》一书。本书共分5个部分,为了便于阅读和查询,以知识问答的形式综合汇编成一本通俗易懂的册子献给读者。

为满足广大女性读者的需求,本书还增添了有关女性保健和减肥的内容。该书不仅是一本知识性书籍,也是所有健美和健身教练以及爱好者的指导手册。希望广大读者能喜欢,并从中受益。

编 者

2007年4月





肌肉解剖图—正视图

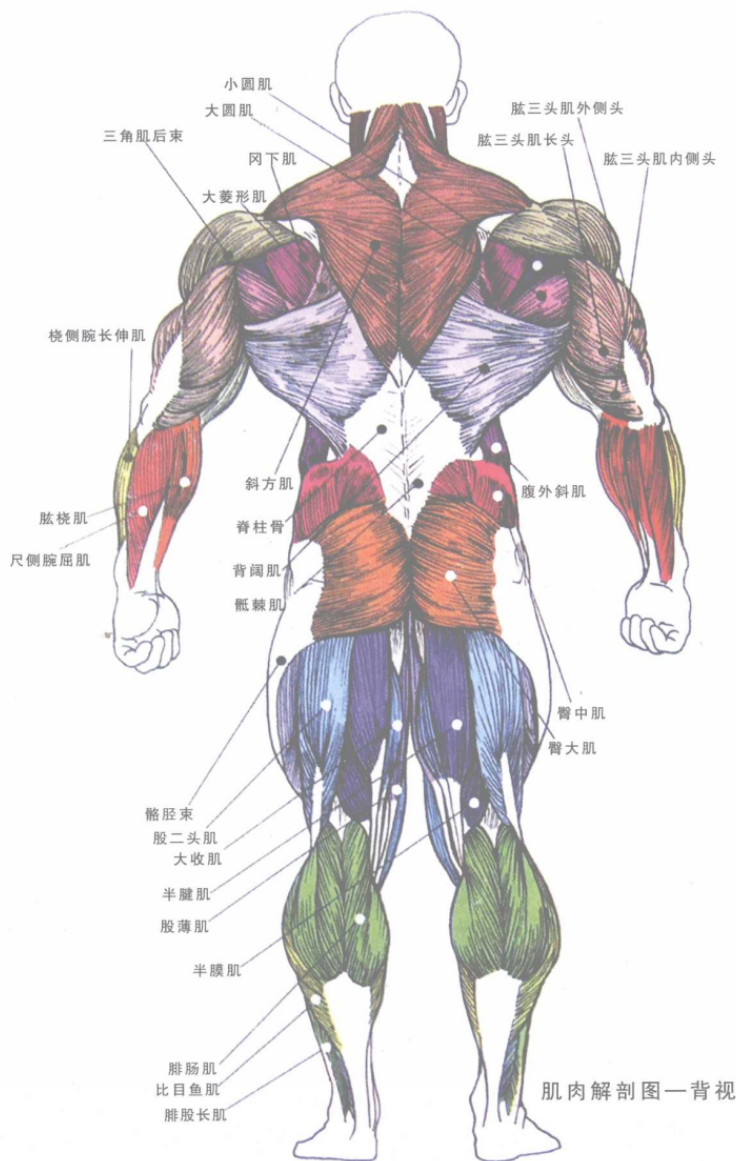




图 1 平卧推举



图 2 平卧推举



图 3 双杠两臂屈伸



图 4 双杠两臂屈伸



图 5 上斜杠铃卧推



图 6 上斜杠铃卧推

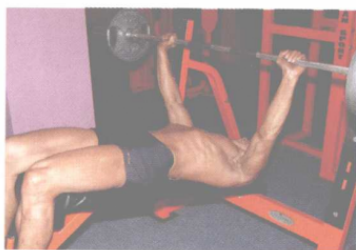


图 7 下斜杠铃卧推



图 8 下斜杠铃卧推

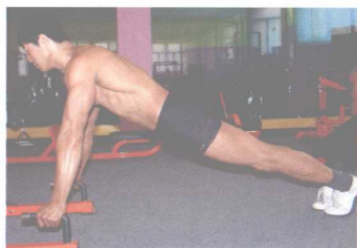


图9 俯卧撑



图10 俯卧撑

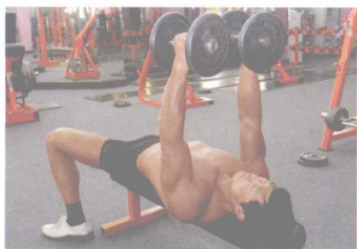


图11 仰卧飞鸟

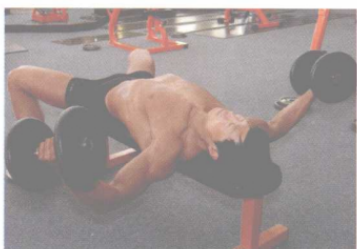


图12 仰卧飞鸟



图13 仰卧屈臂上拉



图14 仰卧屈臂上拉



图15 站立拉力器夹胸



图16 站立拉力器夹胸



图 17 窄握杠铃推举

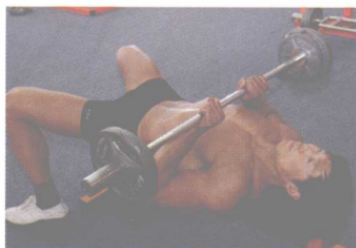


图 18 窄握杠铃推举

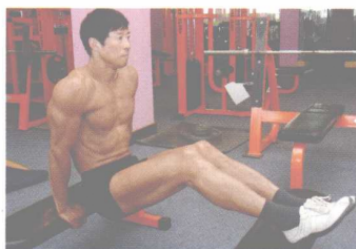


图 19 凳上反屈伸

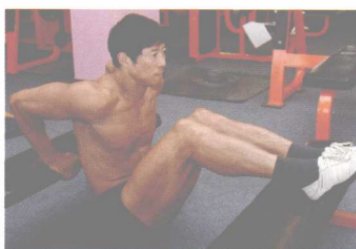


图 20 凳上反屈伸



图 21 仰卧臂屈伸



图 22 仰卧臂屈伸



图 23 坐姿杠铃颈后臂屈伸



图 24 坐姿杠铃颈后臂屈伸



图 25 哑铃俯立臂屈伸



图 26 哑铃俯立臂屈伸



图 27 拉力器下压



图 28 拉力器下压



图 29 杠铃俯立划船



图 30 杠铃俯立划船



图 31 单手哑铃划船



图 32 单手哑铃划船



图 33 引体向上



图 34 引体向上

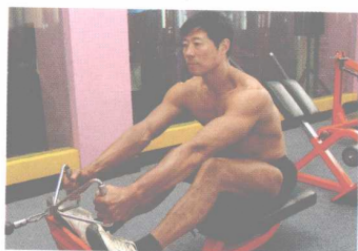


图 35 坐姿拉力器划船

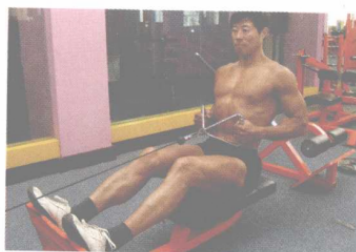


图 36 坐姿拉力器划船



图 37 宽握颈后下拉



图 38 宽握颈后下拉



图 39 宽握胸前下拉



图 40 站立杠铃弯举



图 41 站立杠铃弯举



图 42 哑铃弯举



图 43 哑铃弯举

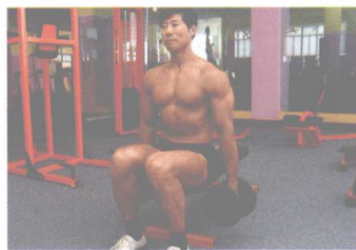


图 44 侧弯举



图 45 侧弯举



图 46 俯坐弯举



图 47 俯坐弯举



图 48 托臂弯举