**健 美**

**班级 学号 姓名 得分**

**一、名词解释（每题5分，共20分）**

1. 握法

2. 握位

3. 握距

4. 站位

**二、简答题（每题10分，共40分）**

1. 卧推动作基本要领，发展那些肌肉？

2. 硬拉动作基本要领，发展那些肌肉？

3. 深蹲动作基本要领，发展那些肌肉？

4. 发展三角肌的基本动作有哪些，并简要说明基本要领？

**三、阐述提（40分）**

请你通过阐述 查询健美资料 杂志文献 网站，并结合自己上课学习和课余锻炼的体会，并根据自己一年来身体形态变化的实际情况，制定下学期健美锻炼计划。