

<<美体新主张>>

图书基本信息

书名：<<美体新主张>>

13位ISBN编号：9787542611406

10位ISBN编号：7542611402

出版时间：1998-12

出版时间：三联书店上海分店

作者：安娜.古行赛尔(英)

译者：张立

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>

<<美体新主张>>

内容概要

本书主要记述了安娜独特殊性训练方法，内容包括：经常性的身体状况评估；适当的训练方法和目标；正确而实用的指导.....在这些内容中，无一不包含着安娜的心血。

<<美体新主张>>

作者简介

作者：(英国)安娜·古德赛尔 译者：张立

<<美体新主张>>

书籍目录

- 前言
- 自序——我为什么要成为一名健美教练
- 第一章 自身状态评估
 - 第一节 你的身体是如何工作的
 - 第二节 自我测试
 - 第三节 健美器材
 - 第四节 训练的始末阶段
- 第二章 健美训练
 - 第一节 各级别训练日程表
 - 第二节 耐力训练
 - 第三节 体能训练
 - 第四节 柔韧性训练
 - 第五节 循环训练
 - 第六节 交叉训练
 - 第七节 特定运动项目训练方案
 - 第八节 在体育馆中进行训练
 - 第九节 如何应付意外的受伤事件
- 第三章 饮食与健康
 - 第一节 饮食习惯——有关营养知识的介绍
 - 第二节 饮食与锻炼
 - 第二节 水分
- 训练记录表
- 索引
- 中英文译名对照表

<<美体新主张>>

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>