

<<健身训练教练员手册>>

图书基本信息

## <<健身训练教练员手册>>

### 内容概要

本书主要用于培训希望获得国际认证的健美教授，目的是要让所有希望加入或已经在健美行业工作的人们理解进行各种锻炼项目的原理。

它是专门为健美教练、教师、保健专业人士以及其他对健康和健美感兴趣的人士设计和编写的。

本书展示了对潜在危险锻炼的最新研究成果，简要介绍了重量训练的编程原理，以浅显易懂的方式描述了营养指导原则，为设计安全有效的锻炼项目提供了科学的依据。

## <<健身训练教练员手册>>

### 书籍目录

第一章 人体简介第二章 人体和训练第三章 制定训练计划的原理第四章 有氧调理训练计划第五章 灵活性训练项目的计划第六章 力量和阻力训练计划第七章 运动机理第八章 配乐锻炼第九章 水中健美锻炼第十章 健美测试第十一章 保健与营养第十二章 锻炼、营养及体重控制第十三章 特殊问题及运动指示第十四章 锻炼与怀孕

<<健身训练教练员手册>>

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>