

<<健身法教程>>

图书基本信息

书名：<<健身法教程>>

13位ISBN编号：9787500921042

10位ISBN编号：7500921047

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：古桥

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>

<<健身法教程>>

内容概要

本书主要包括：运动解剖学知识；人体运动知识；运动生物力学知识；负荷训练理论与方法；指导员课前工作程序等内容。

<<健身法教程>>

书籍目录

第一章 运动解剖学知识 基础知识 颈部和躯干 髋部 膝部 踝部 第二章 人体运动知识 身体姿势及定位 身体活动及幅度 第三章 运动生物力学知识 运动生物力学基础 运动生物力学特征及应用 第四章 负荷训练理论与方法 负荷训练和相关因素与训练方法 训练课程的编排与教学指导的方法 训练指导 第五章 指导员课前工作程序 课前的准备工作 健康调查表和合同范本 第六章 健身方法的指导与实施 运动处方 运动处方的实施 第七章 运动营养 营养素 膳食指导 异常的饮食心理

<<健身法教程>>

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>