

<<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

第三节 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>