

<<肌力的訓練&調整>>

图书基本信息

书名：<<肌力的訓練&調整>>

13位ISBN编号：9789576173684

10位ISBN编号：957617368X

出版时间：2000

出版时间：聯廣圖書公司

作者：廣戶聰一

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>

<<肌力的訓練&調整>>

內容概要

鍛練過身體不會說謊，受到呵護身體不會背判 我對一位指導選必定如此說。

我曾經指導過數位職業運動選手，身為一名調整身體狀況的諮詢專家，有以下幾項發現。

第一，沒有健全的身體，就無法獲得完美的技術。

運動技術始終是根植於人體機制動作，不可能有超越人體活動範圍的技術存在。

第二，以良好狀態訓練，才能獲得故障少、效率好的結果。

訓練是為了強化能力而進行的，並非為受傷或故障而為。

若為訓練而訓練的話，就毫無意義了。

<<肌力的訓練&調整>>

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>