

《健身教练》

图书基本信息

书名：《健身教练》

出版时间：2009-10

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：344

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健身教练》

内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:健身教练》共10章。内容包括:健身教练概述、健身教练简介、健身教练的必备素质与职业规范、人体运动的结构与功能基础、运动系统、心血管系统与呼吸系统、健康与运动的合理营养、营养素、食物的营养价值、合理营养与膳食、运动与营养、健康体适能概论等。

《健身教练》

精彩短评

- 1、碳水就是糖.....
- 2、很好的健身指导教材
- 3、确实是概念介绍的比较全，但是还是存在很多问题，细节的东西并不多，不够专业，想做专业教练的话，可以联系我。
- 4、在健身看看怎么样
- 5、虽然面面俱到面面都讲得少，但让我搞清楚了一些基本概念，比碎片化的学习更高效。
- 6、还好吧，概念介绍的比较全
- 7、考试入门
- 8、太可笑。一些充满着垃圾营销和心灵鸡汤的健身书在豆瓣可以有八点几分，作为一本充斥着运动原理，人体解剖，运动计划，营养饮食的百科全书居然才七点几分
- 9、社会体育指导员国家职业资格培训教材
- 10、国家体育总局指定私人健身教练职业资格考试教材。
- 11、教材一贯的风格，看完此书并不能让你成为健身教练，但是或许可以启发某些灵感。
- 12、过完第一遍，骨骼和肌肉的讲解很棒，营养部分干货不多
- 13、挺全面的
- 14、入门级别教程，骨骼和肌肉部分真的很有用，了解了肌肉的附着和关节运动才知道如何有针对性的去训练

《健身教练》

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：www.tushu000.com