

# 《做自己的健身教练》

## 图书基本信息

书名：《做自己的健身教练》

13位ISBN编号：9787535743299

10位ISBN编号：7535743293

出版时间：2005-9

出版社：湖南科技出版社

作者：唐佳·怀亚特

页数：108

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](http://www.tushu000.com)

# 《做自己的健身教练》

## 内容概要

本书是由英国资深的健身教练撰写，不仅适合初学者，对长期健身爱好者也能提供很好的帮助，是想要通过运动改善健美人士的宝典。

# 《做自己的健身教练》

## 书籍目录

健康与生活习惯 运动的益处 营养 消耗脂肪 习惯 体型 肌纤维类型自我评估 运动前健康检查测试 生活方式测试 肌肉平衡测试 运动偏好测试 身体成份计算 运动前健康检查测试结果 生活方式测试结果 肌肉平衡测试 运动偏好测试结果 健身计划 热身 锻炼 放松 最佳运动效果 改善健康状况 躯干稳定 抗阻训练 柔韧性训练 心血管运动 特殊人群 运动计划分类训练 认识肌肉 躯干稳定训练 抗阻训练 灵活性训练 相关事项 运动装备 水合作用 测量心率 健身房 健身器械

# 《做自己的健身教练》

## 编辑推荐

本书特色：  
· 评价你的健康状况；  
· 揭开健身房的神秘面纱；  
· 循序渐进的健身方法；  
· 开始健身行动计划；  
· 如何达到最好的运动效果；  
· 怎样培养良好的健身习惯。

每个人都想拥有完美的身材，然而怎样才能塑造完美曲线，达到强身健体的目标呢？本书将告诉你如何开始循序渐进的健身方法，评价自己的健康状况，进而培养良好的健身习惯，达到最好的运动效果。

# 《做自己的健身教练》

## 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](http://www.tushu000.com)