

# 《有氧训练教练员手册》

## 图书基本信息

书名：《有氧训练教练员手册》

13位ISBN编号：9787810517287

10位ISBN编号：7810517287

出版时间：2002-4

出版社：北京体育大学出版社

作者：霍斯特

页数：128

译者：深圳市中航健身康体有限公司

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)

# 《有氧训练教练员手册》

## 内容概要

本书包括技术和教练技能；音乐；基本动作及其变化音素；提示；教学方法；沟通；准备活动等内容。

# 《有氧训练教练员手册》

## 书籍目录

第1章 技术和教练技能第2章 音乐第3章 基本动作及其变化音素第4章 提示第5章 教学方法第6章 沟通第7章 准备活动第8章 整理与恢复第9章 肌肉调理的原理第10章 使用的器械的肌肉调理第11章 走步课第12章 课堂设计和形式第13章 特殊人群第14章 专业发展第15章 设施附录1：走向指南附录2：记录簿总结附录3：自我测试

# 《有氧训练教练员手册》

## 精彩短评

- 1、挺专业，但主要针对体育训练或者教练人士较适合。
- 2、光看书不实践是不行的

# 《有氧训练教练员手册》

## 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)