

《運動訓練》

图书基本信息

书名：《運動訓練》

13位ISBN编号：9789575524395

10位ISBN编号：957552439X

出版时间：2001

出版社：益群書店

作者：鈴木正之

页数：293

译者：劉雪卿

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.tushu111.com

《運動訓練》

內容概要

錯誤的運動訓練不僅會減低運動的功效，並且容易造成「肌肉僵硬」，「速度遲緩」等負面效果，扼動動的壽命。

長久以來，一直為人所忽略的肌力訓練，正是達成運動效果的重要課題。本書首先提出正確的肌力訓練原理，再介紹不同運動項目達成的肌肉訓練，最後針對身體各部位及不同比賽項目，提供實際的訓練方法。原理與方法兼具，讓運動者更能掌握自己的訓練，以達到事半功倍的成效。

《運動訓練》

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.tushu111.com