

# 健身教练



[健身教练\\_下载链接1](#)

著者:国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787040276329

《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。

作者介绍:

目录:

[健身教练\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

健身教练学习

运动健身

塑形

减脂

腹肌

健康

跑步

## 评论

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。

-----

碳水就是糖……

---

考试入门

---

在健身看看怎么样

---

不错的教程书

---

教材优缺点都很明显。优点是结构清晰，内容完整，不胡说八道，不搞噱头不花哨。缺点是啰嗦，语言死板，不深入，难以让人读下去。但以我的阅读经验来说，入行选择教材来看是个稳妥的选择。

---

回到读大学念书背书的样子，形而上，不走心。

---

读的是第二版，豆瓣没有

---

过完第一遍，骨骼和肌肉的讲解很棒，营养部分干货不多

---

需要配合讲师课程同时服用

---

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

---

看的是第2版 书的质量很好 语言通顺 知识严谨 挑不出任何错误 作为知识框架书

每章都是刚好够用 精选的内容也是用心良苦 推荐爱好者、初级私教学习  
查缺补漏抛砖引玉之作

-----  
国家体育总局指定私人健身教练职业资格考试教材。

-----  
通俗易懂，由浅入深

-----  
关于健身方面还是不错的，涉及的知识很全面，但是这也是一本目录。

-----  
还好吧，概念介绍的比较全

-----  
基本全面，作为零基础入门教材或者查漏补缺还不错，但不够深入。

-----  
国职初级考试必备教材，虽然是教材，但内容很好。对于初学者挺有用的。

-----  
挺全面的

-----  
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。

-----  
[健身教练\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健身教练\\_下载链接1](#)