

职业体能训练



[职业体能训练_下载链接1](#)

著者:本社

出版者:高等教育

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787040224900

《职业体能训练》是高职院校公共体育教材。在高职院校体育课程中开设体能训练内容

，不仅能增强学生体质，对于高职学生了解不同职业所需的体能要求以及养成良好的锻炼习惯更有着现实的指导意义。《职业体能训练》在内容上既提供了职业体能训练的基本理论知识，更重点概括介绍了几种典型的职业工种需要的体能训练方案。全书内容包括职业与体育锻炼、职业体能概述、坐姿类职业体能训练、站姿类职业体能训练、变姿类职业体能训练、工场操作类职业体能训练、特殊职业的体能训练、拓展训练等。

作者介绍:

目录:

[职业体能训练_下载链接1](#)

标签

在读

评论

[职业体能训练_下载链接1](#)

书评

[职业体能训练_下载链接1](#)