

健身训练基础（全彩图解修订版）



[健身训练基础（全彩图解修订版）_下载链接1](#)

著者:[英] 南希·L.纳特尼古拉

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2020-2

装帧:平装

isbn:9787115527974

《健身运动系统训练（全彩图解修订版）》是《健身运动系统训练（全彩图解版）》的修订版。全书共分10个步骤，从健身概述、健身测试与评估、健身目标、心肺运动、肌力与肌耐力、身体柔韧性、身体平衡力、核心力量与稳定性、身体营养和行为变化这10个方面让健身爱好者对健身有更系统全面的认识。同时，本书配有大量的真人实拍健身动作步骤图，直观地呈现了针对专项体育运动的肌肉锻炼方法。书中这些系统的健身训练，可使你拥有更健康的身体和生活方式。

作者介绍:

南希·L.

纳特尼古拉是费尔蒙特州立大学体育与健康教师教育专业理学学士，西弗吉尼亚大学体育教师教育专业硕士，西弗吉尼亚大学体育运动和体育科学学院运动健身方面的负责人。南希不仅亲自编写了健身教程，而且还担任了“终生运动项目”（Lifetime Activities Program）的健身课程讲师。

南希目前管理着西弗吉尼亚大学的斯坦斯伯里健身中心，具体负责个人培训与锻炼工作。她是美国运动协会的会员兼培训师，这个协会多年来一直为东海岸提供继续教育课程，另外她还是考试发展协会的成员。

目录:

[健身训练基础（全彩图解修订版）_下载链接1_](#)

标签

运动健身

健身

评论

打开这本书的原因是想学文哥一样撸铁……

[健身训练基础（全彩图解修订版）_下载链接1_](#)

书评

[健身训练基础（全彩图解修订版）_下载链接1_](#)