

運動訓練



[運動訓練_下载链接1](#)

著者:鈴木正之

出版者:益群書店

出版时间:2001

装帧:

isbn:9789575524395

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。

作者介绍:

目录:

[運動訓練_下载链接1](#)

标签

運動科學

评论

[運動訓練_下载链接1](#)

书评

[運動訓練_下载链接1](#)