

《力量训练减脂圣经》

图书基本信息

书名：《力量训练减脂圣经》

13位ISBN编号：9787115420602

出版时间：2016-7

作者：尼克·特米勒罗

页数：280

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

《力量训练减脂圣经》

内容概要

《力量训练减脂圣经》

作者简介

《力量训练减脂圣经》

书籍目录

致 谢

引 言

关键肌肉

第一章 减脂的益处

第二章 力量训练与减脂

第三章 减脂的营养策略

第四章 循环训练

第五章 组合训练

第六章 复合训练

第七章 自重训练

第八章 减脂的热身与放松运动

第九章 减脂训练计划

第十章 日常减脂训练的策略

参考文献

作者简介

《力量训练减脂圣经》

精彩短评

- 1、对于没锻炼过的人，按这本书的计划开始会很费力
- 2、练习项目挺多的，专业性毋庸置疑，对于减脂方面的作用还是值得肯定的
- 3、全面而丰富的减脂练习项目，想学那个就学那个，可以非常灵活地为自己安排出练习计划
- 4、强度适中，每次练完都是一身大汗，累并快乐着
- 5、适合想减肥的人群使用，也适合想提高肌肉力量的人练习
- 6、理论略简单，但也说明白了；注意事项及其检查与替代方法也都说得很清楚。唯一不足的可能是训练方式对在家健身的参考不多，多数动作需健身房器械。
- 7、既能减肥又能提高身体素质的教程，训练项目挺多的，看的我眼花缭乱的
- 8、工具书，用来查阅不错
- 9、一个字，累。练完之后消耗挺大的
- 10、能练力量又能减肥，一举两得，就是练习的时候有点累

《力量训练减脂圣经》

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