

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 图书基本信息

书名：《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

13位ISBN编号：9787115430403

出版时间：2016-9

作者：保罗·柯林斯

页数：264

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](http://www.tushu111.com)

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 内容概要

《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》由澳大利亚国家队体能教练写作，从执教DING尖职业运动员的亲身实践中总结经验，突破了传统的固定和静态动作的哑铃训练模式，推出了一套经过实践检验真正提升使用者体能、功能和力量的3段式动感哑铃训练系统。《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》书中的这套系统通过提高腹部、手臂、背部、胸部、腿部等的肌肉力量、协调性和爆发力，旨在改善日常生活方式和运动模式，使你的身体更强壮、更健美、更具力量。

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 作者简介

保罗·柯林斯。澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获得者，被誉为“教练的教练”。作为个人健身、脊柱护理、减重方面的领军人物，保罗集竞技体育背景、体育教育学位、体能教练国际认证、私教认证、急救员、运动教练资质于一身。保罗从14岁开始从事教练工作，拥有20多年的教练经验。保罗为各个运动领域的世界顶级运动员和团队担任过私人教练，包括田径、壁球、橄榄球、高尔夫、足球和网球到澳大利亚世界锦标赛空手道团队、Manly首届橄榄球联盟团队、誉满全球的澳大利亚奥运会和残奥会游泳团队。

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 书籍目录

目录	
关于作者.....	4
Body Coach? 寄语 .....	5
第1章 3段式动感哑铃训练系统 .....	7
第2章 哑铃训练准备工作 .....	16
第3章 第1阶段：体能训练 .....	31
腹肌和核心肌 .....	33
臂膀 .....	57
肱二头肌 .....	57
肱三头肌 .....	81
背部 .....	95
胸部 .....	108
腿部练习 .....	119
硬举 .....	120
弓步 .....	126
下蹲 .....	138
小腿 .....	150
肩膀 .....	156
第4章 第2阶段：功能训练 .....	171
第5章 第3阶段：力量训练 .....	201
第6章 壶铃训练 .....	236
第7章 计划设计 .....	252
照片和插图引用说明.....	264

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 精彩短评

- 1、哑铃动作很多，要点简洁明了，便于理解。翻译上也大体可以理解。
- 2、蛮系统的，哑铃健身动作也不少，身体的不同部位都有专门的动作来练习，还不错
- 3、还算满意。也就是为了业余锻炼一下，所以没有投资买什么专业的健身器材，就买了副哑铃和这本教程，在家自个慢慢练起走。
- 4、学起来挺简单的，最重要的是只需要这本书，然后再花个1百多块钱买对哑铃就可以在家锻炼了，比买健身年卡划算多了。
- 5、练起来，每天半个小时的哑铃，甩掉亚健康~~~
- 6、在家练习还是哑铃实用，不占地方，随时也能练。按照书里的方法先从小重量的练起，慢慢提升身体素质吧

# 《哑铃健身终极指南（全彩图解版）》

## 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](http://www.tushu111.com)