

《跟冠军练健美》

图书基本信息

书名：《跟冠军练健美》

13位ISBN编号：9787811001662

10位ISBN编号：7811001667

出版时间：2004-7-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：王安宝,魏峰,王安宝,魏峰

页数：257

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

《跟冠军练健美》

内容概要

《跟冠军练健美》分别就胸部、腹部、背部、肩部、腿部等身体各部位的肌肉训练，讲解了肌肉训练中的营养学原理、恢复与调整等问题。

书籍目录

- 第一章 肌肉训练秘密
- 第二章 肌肉训练基础知识放送
- 第三章 胸部肌肉训练
- 第四章 背部肌肉训练
- 第五章 腹部肌肉训练
- 第六章 肩部肌肉训练
- 第七章 上臂肌肉训练
- 第八章 前臂肌肉训练
- 第九章 腿部肌肉训练
- 第十章 颈部肌肉训练
- 第十一章 搏击运动所需要的肌肉
- 第十二章 肌肉训练中的营养学原理
- 第十三章 肌肉训练后的恢复与调整
- 第十四章 肌肉训练问题答疑

《跟冠军练健美》

精彩短评

1、 2006.02.20

《跟冠军练健美》

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