

<<肌肉健美训练图解>>

图书基本信息

书名：<<肌肉健美训练图解>>

13位ISBN编号：9787533138301

10位ISBN编号：7533138309

出版时间：2005-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：德拉威尔

页数：124

字数：150000

译者：李振华

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：<http://www.tushu007.com>

## <<肌肉健美训练图解>>

### 内容概要

本书介绍了110多种针对人体臂部、肩部、胸部、背部、下肢、臀部、腹部等不同部位的训练方法，每一项训练都配有专业水准的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，细致入微地告诉你，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。

与之形式相似的还有《力量与肌肉训练图谱》，二者的不同在于，本书更加强调身体局部的训练，它的讲解细致到某一块肌肉或者筋腱如何运动，而《力量与肌肉训练图谱》一书则侧重于整体训练和器材。

本书适合健美健身爱好者、体能教练、运动员、体育教师以及其他想获得最佳训练方法的人阅读。

## <<肌肉健美训练图解>>

### 作者简介

德拉威尔（法）长年从事人体体能和体型的训练，积累了丰富的指导经验，在此基础上，编写出版了《肌肉健美训练图解》一书，畅销欧美，被翻译成多种文字出版发行。

## <<肌肉健美训练图解>>

### 书籍目录

- 1 臂部训练
- 2 肩部训练
- 3 胸部训练
- 4 背部训练
- 5 下肢训练
- 6 臀部训练
- 7 腹部训练

<<肌肉健美训练图解>>

媒体关注与评论

书评风靡欧美畅销全球的健身图书！

## <<肌肉健美训练图解>>

### 编辑推荐

《肌肉健美训练图解》风靡欧美畅销全球的健身图书！

<<肌肉健美训练图解>>

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:<http://www.tushu007.com>