

## <<最新拉力器健身法>>

### 图书基本信息

书名：<<最新拉力器健身法>>

13位ISBN编号：9787500917076

10位ISBN编号：7500917074

出版时间：1999-6

出版时间：人民体育出版社 人民体育出版社 (1999-06出版)

作者：相建华

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>

## <<最新拉力器健身法>>

### 内容概要

本书通过大量生动、清晰的图解，具体介绍了用各种拉力器健身的方法，读来轻松易懂，便于自学自练。

可使您在轻松愉快的阅读和练习中，踏上一条花钱少、见效快、简单易行的健身捷径，在短期内达到健身、健美、减肥、矫正畸形的目的。

## <<最新拉力器健身法>>

### 书籍目录

#### 一、你练过拉力器吗？

(一) 什么是拉力器健身运动 (二) 拉力器健身运动的特点.....二、拉力器健身运动的基本知识 (一) 人体主要肌肉群的位置与功能 (二) 拉力器健身锻炼常用动作术语与名词概念.....三、拉力器健身运动的自我保证体系 (一) 运动物质条件保证 (二) 生物医学条件保证.....四、拉力器健身运动的最佳动作 (一) 橡皮条拉力器健身锻炼的最佳动作 (二) 钢丝弹簧拉力器健身锻炼的最佳动作.....五、拉力器健身运动的最佳方法 (一) 拉力器动力锻炼法 (二) 拉力器动静结合锻炼法.....六、拉力器健身运动的最佳计划 (一) 拉力器健身锻炼计划的制定步骤与方法 (二) 拉力器健身运动计划的选择...

...

## <<最新拉力器健身法>>

### 章节摘录

胸肌主要由胸大肌和胸小肌两部分组成，位于胸前皮下，为扇形扁肌。  
近固定时，可屈上臂，还可使上臂内收和旋内。  
远固定时，拉引躯干向上臂靠拢，如跳绳和爬杆等动作。

<<最新拉力器健身法>>

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>