

<<三维图解>>

图书基本信息

## <<三维图解>>

### 内容概要

《三维图解:体能增强书》内容简介：无论是16岁还是60岁，是后卫球员还是图书管理员，任何一项体能训练的最终目的都是为了追求有效性，有效的体能训练或是肌肉骨骼的协调联系，必须要涵盖身体所有的肌肉、骨骼、关节、韧带和肌腱相关训练。

《三维图解:体能增强书》介绍的五项体能力量训练的方案就是这样的原则下制定的。





<<三维图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

### 编辑推荐

《三维图解:体能增强书》编辑推荐: 1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。

风靡全球的自我运动保健书。

2、700多张精心制作的演示图,一动一图,直观对比。

具有全世界最精美图片的运动保健书。

3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。

4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。

5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节,对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。

6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法,更好地锻炼每一处肌肉,既能训练到位又能减少伤害。

7、《三维图解:体能增强书》文字和图片相配合,既适用于普通大众,又适用于专业人士。

该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来,让人们在享受运动带来的益处的同时,既知其然,又知其所以。

#### 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>