

<<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：9787533158842

10位ISBN编号：7533158849

出版时间：2012-5

出版时间：山东科学技术出版社

作者：德拉威尔

页数：141

字数：190000

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。

。

本书以图片和健身器械为主，作者的更多的健身技巧和训练方法，请参见《德拉威尔肌肉训练方法与计划-----家庭健美训练图解》

<<肌肉健美训练图解>>

作者简介

作者：（法国）德拉威尔（Fredreic Delavier）译者：李振华 田筠 胡坚莉 王家增

## <<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>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<肌肉健美训练图解>>

### 编辑推荐

毫不夸张的说,《肌肉健美训练图解(最新版)》完全可以成为您的私人健身教练。

作者德拉威尔精心绘制了大量具有专业水准的人体解剖图片,让读者能够以最直观的方式了解自身的每一块肌肉、每一根筋腱、每一个关节在训练时发生的变化,告诉你该如何有针对性地去训练某一部分肌肉或肌群。

其详细程度无与伦比。

《肌肉健美训练图解(最新版)》与《德拉威尔肌肉训练方法与计划-----家庭健美训练图解》同为欧洲健身畅销书。

<<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>