

<<健康女性训练手册>>

图书基本信息

书名：<<健康女性训练手册>>

13位ISBN编号：9787801467362

10位ISBN编号：7801467361

出版时间：2003-6

出版时间：中国社会出版社

作者：[美]纳尔逊，韦尼克 编著，李凤琴 译

页数：273

字数：188000

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>

## <<健康女性训练手册>>

### 内容概要

她们的脂肪养活了，肌肉增强了；骨质疏松的势头彻底扭转；他们的力量大大增强了，精力更充沛了；他们在乎平衡能力和灵活性方面也表现出了令人惊讶的进步。没有其他的哪种方式——不管是节食、服用药物还是从事有氧运动——效果能与力量训练相媲美。

## <<健康女性训练手册>>

### 作者简介

米丽娅姆·纳尔逊博士是塔夫茨大学营养学和政策学院健身中心的负责人，美国运动医学院的研究员，持有那里颁发的健康指导证书。她在圈内一些著名杂志上发表具有独到见解的文章。1994年获得Brookdale国家奖学金提名。

## <<健康女性训练手册>>

### 书籍目录

第一部分 力量训练能带给你什么 第一章 是的，你能让时光放慢脚步 第二章 让你的肌肉充满力量 第三章 迅速强化骨骼 第四章 保持平衡 第二部分 准备就绪 第五章 为积极的变化做好准备 第六章 准备好运动所需的器械 第三部分 健康女性训练计划 第七章 力量训练要遵守的基本安全准则 第八章 会使你变得更强壮的八种训练 第九章 制定个性化的训练计划 第十章 坚持不懈 第四部分 一生的健康 第十一章 更多的力量训练内容 第十二章 在体育馆里进行力量训练 第十三章 男人也需要力量训练 第十四章 问与答 后记

<<健康女性训练手册>>

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>