第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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）像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……

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。

第一图书网, tushu007.com

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