

<<男子哑铃健身图解>>

图书基本信息

书名：<<男子哑铃健身图解>>

13位ISBN编号：9787500920083

10位ISBN编号：7500920083

出版时间：2000-8

出版时间：人民体育出版社

作者：方志军

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>

<<男子哑铃健身图解>>

内容概要

男子汉，哪一个不向往有副健美的形体和强壮的体魄呢？

犹如高耸的大厦离不开高质量的钢筋水泥，一副令人羡慕的形体和体魄，是靠结实、丰富、发达的肌肉来支撑的。

获得这样的肌肉并不难，只要肯进行持之以恒的科学而刻苦的锻炼。

本图解选择了与此有关的6个部位、13块肌肉、34个动作，并附《锻炼计划》一份，供实践者参考，大家不妨根据个人情况尝试尝试！

<<男子哑铃健身图解>>

书籍目录

锻炼计划 肩部 胸部 腹部 臂部 背部 腿部

<<男子哑铃健身图解>>

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>