

<<Perfect完美身材训练法>>

图书基本信息

书名：<<Perfect完美身材训练法>>

13位ISBN编号：9787530430507

10位ISBN编号：7530430505

出版时间：2005-7

出版时间：第1版 (2005年7月1日)

作者：王新凤

页数：70

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>

## <<Perfect完美身材训练法>>

### 内容概要

随着人们对健康的日渐重视，我国参与健身的人已越来越多。

但对于健身的科学方法并不十分了解。

大多数的女性朋友一提到器械练习，就认为会练得像男性一样肌肉发达，其实这种担心大可不必。

女性雌性激素较多，所以肌肉合成能力较差，脂肪合成能力较强。

另外即使利用器械进行肌肉负荷训练，要想长肌肉也要用特殊的训练方法并经过一个漫长的过程。

小重量、多次数的训练，不但不易长肌肉，还会削减多余的脂肪。

所以器械训练不一定就会长肌肉，影响身材。

相反利用器械做针对性锻炼，可以训练耐力、速度，还可改善体形、增强活力，使体型更完美。

本书作者以多年健身教学、健身比赛经验为基础。

向您提供最有效、最便捷、最安全、最前沿的健身运动资讯。

不论您是否已经走入健身房，开始健身生活，相信本书在强调个性的基础上能为您构筑起健身生活的理论基石，使您事半功倍，轻松达到理想目标！

## <<Perfect完美身材训练法>>

### 作者简介

王新凤，1996年毕业于西安体育大学，艺术体操国家一级裁判员、一级运动员、健美操国家一级裁判员、一级运动员称号。

首批获得国家级健身指导员资格，并拥有国际专业体重控制认证，国际营养师资格认证等多项健身职业资格认证。

资深私人教练、著名健身杂志特约撰稿人，健身训练

<<Perfect完美身材训练法>>

书籍目录

第一章 正确减肥 第二章 美体塑身 第一节 热身运动和结束运动 第二节 完美腹部训练 第三节 完美腿部和臀部训练 第四节 完美胸部训练 第五节 完美背部和肩部训练 第六节 完美手臂训练 第七节 伸展塑造完美线条 第三章 身心运动

<<Perfect完美身材训练法>>

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>