

<<肌肉完全训练计划>>

图书基本信息

## <<肌肉完全训练计划>>

### 内容概要

这本与众不同的健身书配以高水准的手绘图，提出了一种肌肉训练的新理念：用最少的限制最快地取得成功。

这套高效能的训练方案强调使用渐进式的方法，将训练细分为13个阶段，每个阶段按照特定的计划进行锻炼。

对于每一位练习者，无论他的起始程度如何，都可以轻松实现自己的目标。

成功会形成更大的动力，无论是在日常生活还是在工作上，你将变得更有活力、更有效率，意志力也会更强。

书中110个练习不需要任何健身器材，使得练习者可以在任何时间、任何地点进行锻炼。

对于那些已经拥有健身器材的练习者而言，这本书也可以提供一种有效的补充，使得训练更加多样化。

与此同时，为增强柔韧性与耐力而专门制定的训练能够充分满足练习者这方面的需求。

<<肌肉完全训练计划>>

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>