

<<塑造形体锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<塑造形体锻炼法>>

13位ISBN编号：9787534537301

10位ISBN编号：7534537304

出版时间：2003-1-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：大河原久典

页数：219

译者：陆薇薇

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>

<<塑造形体锻炼法>>

内容概要

本书包括实践篇 and 知识篇两个部分。

实践篇主要讲述了胸、背、手臂、肩、腿等身体各个部位的锻炼方法，身体各个部位的伸展运动方法，书中还给出了为了高效率地锻炼身体而进行的自我测试方法；知识篇为初学者详细介绍了肌肉的锻炼方法，并解释了关于肌肉方面的问题。

书中每部分都配有示范示意图，图文并茂、通俗易懂。

本书可以让男人更加健康，让女人更加苗条。

<<塑造形体锻炼法>>

书籍目录

追求更美的体形 爵士舞演员 吸氧健身运动者 健美运动者 田径短跑运动员 救生员 空手道武术家 田径跳远运动员

第一部分 实践篇 让男人更加健壮, 女人更加苗条 改变体形的锻炼方法 要想体格强壮, 必须有一副宽厚的胸板 隆起的肩膀使强健的上身更加引人注目 宽阔的背部衬托出“倒三角形”的轮廓 绷紧的腰身塑造出不知疲倦的身体 粗壮的上臂、结实的肌肉块, 才是力量的源泉和象征 因为是经过锻炼的大腿和小腿, 所以有爆发力 结实的颈部塑造出坚韧的身体 如何锻炼身体的各个部位 为了高效率地锻炼身体而进行的自我检测 告别“僵硬”, 追求“柔软”——防止肌肉痛和受伤 应该掌握的各个部位的伸展运动 全身 身体侧面 上身 胸部 手腕 颈部 肩部 腰部 背部 腿部 股关节 适合于想改善体力衰退以及腆肚子的人的锻炼 强化心肺功能的锻炼 (野外篇) 散步、训练式步行、加重步行、慢跑、山路巡回慢跑、骑自行车 (水中篇) 水中伸展、水中步行、水中体操、水中哑铃、打水板、自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳 只需3分钟!

从早晨出门上班到睡觉前的锻炼 随时随地都可以进行的身体锻炼法 肌肉的锻炼永远都不会晚, 你也可以变得年轻、潇洒、充满活力 即使60岁了, 也可以开始“改变体形”第二部分 知识篇附录: 关于健美的问答

<<塑造形体锻炼法>>

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>