第一图书网, tushu007.com

<<跟冠军练健美>>

图书基本信息

书名：<<跟冠军练健美>>

13位ISBN编号：9787811001662

10位ISBN编号：7811001667

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王安宝,魏峰

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

《跟冠军练健美》分别就胸部、腹部、背部、肩部、腿部等身体各部位的肌肉训练，讲解了肌肉训练中的营养学原理、恢复与调整等问题。

<<跟冠军练健美>>

书籍目录

第一章 肌肉训练秘密
第二章 肌肉训练基础知识放送
第三章 胸部肌肉训练
第四章 背部肌肉训练
第五章 腹部肌肉训练
第六章 肩部肌肉训练
第七章 上臂肌肉训练
第八章 前臂肌肉训练
第九章 腿部肌肉训练
第十章 颈部肌肉训练
第十一章 搏击运动所需要的肌肉
第十二章 肌肉训练中的营养学原理
第十三章 肌肉训练后的恢复与调整
第十四章 肌肉训练问题答疑

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