

<<健身解剖指南>>

图书基本信息

书名：<<健身解剖指南>>

13位ISBN编号：9787811009323

10位ISBN编号：7811009323

出版时间：2008-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：尼克·埃文斯

页数：177

译者：刘润芝

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>

## <<健身解剖指南>>

### 内容概要

《健身解剖指南》重点针对肩、胸、背、手臂、腿和腹部的主要肌肉群及平时难以训练到的身体部位，较好地诠释了臃肿的身体和理想的体格之间的差异。通过此书，您将学会如何根据自身的特定需求改善健身技巧，从而达到理想而惊人的效果。

<<健身解剖指南>>

作者简介

作者：(美)尼克·埃文斯 译者：刘润芝尼克·埃文斯(Nick Evans)博士，外科医生，精通体育医学，是牵伸训练、营养和负重训练损伤方面的权威，也是肌肉骨骼解剖方面的专家，创作了许多科学著作。

<<健身解剖指南>>

书籍目录

第一章 肩 第二章 胸 第三章 背 第四章 手臂 第五章 腿 第六章 腹部

<<健身解剖指南>>

编辑推荐

《健身解剖指南》是最佳的参考书！  
此书配有详细的技巧论述和精确的解剖插图。  
此书是依据肌肉群进行系统编排的，所以任何肌肉的训练方法都很容易找到。

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>