

<<核心肌群训练>>

图书基本信息

书名：<<核心肌群训练>>

13位ISBN编号：9789866485121

10位ISBN编号：9866485129

出版时间：2009-2

出版时间：楓書坊

作者：村上貴弘,田昌光

译者：鍾玉喬

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>

## <<核心肌群训练>>

### 内容概要

你是否可以將自己身體內百分之一百的能量完完全全的發揮使用？

有很多人都誤以為只要個別鍛鍊手臂或腳部肌肉，就可以大幅提升肌力；其實，這是個錯誤的觀念。要想提升肌肉的力量，比起離鍛鍊身體中心最遠的手部或腳部，要能活用發揮離身體最近的「核心肌群」的力量，才是最重要的。

只要你的身體能夠善用「核心肌群」的力量，就絕對可以喚醒至今仍在你體內貪睡不醒的潛能。

所謂的核心肌群訓練是由，獲得穩定性的穩定性(Stability)訓練課程；以擴展關節的可動區域為目的，進而提升肌肉柔軟度的可動性(Mobility)訓練課程；及讓穩定性與可動性能夠相互連動作用的連動性(Function)訓練課程，等3個主要元素所構成的。

<<核心肌群训练>>

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>