第一图书网, tushu007.com

<<Perfect_Body高效率自我雕塑 >

图书基本信息

书名：<<Perfect_Body高效率自我雕塑魅力體格>>

13位ISBN编号：9789867881229

10位ISBN编号：9867881222

出版时间：易博士

作者：黃薰隆 等 著

页数：160

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

内容概要

想要擁有令人稱羨的完美體格，是不是非得上健身房鍛鍊不可？
透過本書的課程安排，不用花大錢、不需要另聘專任教練，在家一樣也可以雕塑出結實健壯的身材！
書中的訓練課程，從最短三週的初階課程開始，循序漸近設計出三個月的完整重量訓練計劃，以step by step的動作圖解方式，加上重點提醒，即使新手也能輕易上手。
訓練計劃從不需要使用任何器材的健身方法，到使用如椅子、保特瓶等垂手可得的器材，你會驚訝的發現：原來重量訓練也可以這麼簡單就達到效果！
經過三個月的鍛鍊，你一定可以看到健身的成果，但好還要更好，本書特別為進階者，配合最經濟實惠的健身器材-彈力繩，另外規劃一套具挑戰性、更能達到塑造完美體格的進階課程，還可以與高級課程交替操作，擁有健壯體格外，更能讓自己的體能大大提升。
除了實用的運動步驟和訓練課程，正確的飲食及營養補充對策，是雕塑理想體格不可偏忽的重點，怎麼吃能最有效增長肌肉，並享有健康體態，書中都有淺顯易懂的說明。
無論你健身的目的是要消除身上的贅肉、還是要雕塑漂亮的肌肉線條，只要有了這本書，輕鬆鍛鍊健美體型一點都不難！
作者簡介黃薰隆曾任：NASM個人指導、AFAA有氧老師、AFAA重訓指導員、AFAA個人指導、AFAA檢定官、AFAA重訓教官、PADI急救證、BTS課程指導員現任：中華民國健身運動協會秘書長、專業顧問、師資培訓教官體適能資歷十二年，曾任各大健身俱樂部有氧教學、亞力山大俱樂部運動主任，並多次擔任電視節目、政府機關、企業團體、醫療機構的體適能指導老師，擁有豐富的教學經驗，並積極推廣全民運動的正確觀念。

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