第一图书网, tushu007.com

<<哑铃打造完美男人>>

图书基本信息

书名：<<哑铃打造完美男人>>

13位ISBN编号：9787500926719

10位ISBN编号：7500926715

出版时间：2004-11

出版时间：人民体育出版社

作者：薛斌

页数：305

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

<<哑铃打造完美男人>>

内容概要

本书主要面向现代城市轻体力劳动者，尤其是那些整日与屏幕谈恋爱的“键盘一族”。
他们大多数人都或多或少地存在运动不足和肌肉饥饿，许多人已经步入肥胖的行列，遭受高血脂、高血压的折磨，他们对疾病的抵抗力明显下降，甚至经不起任何的风吹草动。

本书可以在健康、塑造体形和提高活力三个方面指导男士从中获益。

本书是作者多年健身实践经验的总结，也是对健康指导过程中所遇到的问题的一个整理。
根据读者的需要，本书除介绍了各种哑铃的练习方法之外，还对哑铃健身过程中会遇到的一些问题和锻炼者有必要掌握的知识作了通俗易懂的阐述。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

薛斌，从事健身行业。

第一图书网, tushu007.com

<<哑铃打造完美男人>>

书籍目录

认识与准备　认识哑铃健身　　简便、有效的健身器械——哑铃　　哑铃运动常识　　哑铃运动的优点　　选择适合自己的哑铃　　一般哑铃健身爱好者的选择　　哑铃发烧友的选择　　正确使用哑铃　　正确使用方法　　需遵循原则　　使用哑铃健身应注意的问题　　设置目标　　克服困难　　准备充分　　练习有方　　合理饮食　　特殊人群　认识自己的身体　　认识我们的肌肉　　肌肉的分类　　骨骼肌的分类　　人体潜层主要肌肉群　　肌肉工作的类别　　肌肉组织的结构　　肌纤维的类型　　力量从何而来　　肌肉的收缩　　肌肉收缩的能量代谢　　肌肉为什么需要锻炼　　锻炼肌肉，可以改善体形　　肌肉锻炼使体力充沛，更有活力　　是非曲直论脂肪　　脂肪的作用　　如何消除脂肪最有效　　哑铃运动如何能塑身　　肌肉对体形的影响　　肌肉有可训练性　　哑铃可以对身体精雕细刻　　运动后肌肉疼痛与疲劳　　运动后肌肉疼痛的原因　　如何预防、消除肌肉疼痛　　运动后肌肉疼痛反映运动能力　　运动性疲劳……哑铃健身法做个聪明的运动人附录：哑铃健身实用问题解答

第一图书网, tushu007.com

<<哑铃打造完美男人>>

编辑推荐

《哑铃打造完美男人》是作者多年健身实践经验的总结，也是对健身指导过程中所遇到的问题的一个整理。
主要内容包括：认识哑铃健身、认识自己的身体、运动前的准备工作、男士哑铃热身操、塑造局部肌肉等。

第一图书网, tushu007.com

<<哑铃打造完美男人>>

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