第一图书网, tushu007.com

<<肌肉健美训练50问>>

图书基本信息

书名：<<肌肉健美训练50问>>

13位ISBN编号：9787507717815

10位ISBN编号：750771781X

出版时间：2001-3

出版时间：学苑出版社

作者：王大中

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

本书前言
编写本书的基本思路是：以实用为先导，以全民健身为方向；以多学科理论为依据，以发达肌肉主线，使练者既知其然，又知其所以然；力求文风活泼，文字通俗精练，插图精美准确，使其科学性、知识性、实用性和欣赏性融为一体，成为一本柯读性强的读物。

特色及评论
文章节选

第一图书网, tushu007.com

<<肌肉健美训练50问>>

书籍目录

一、肌肉与力量
二、练肌肉的奥秘
三、练大肌肉块的诀窍
四、疲劳和消除疲劳的方法

第一图书网, tushu007.com

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