

<<女性健美训练图解>>

图书基本信息

书名：<<女性健美训练图解>>

13位ISBN编号：9787533138462

10位ISBN编号：7533138465

出版时间：2005-5

出版时间：山东科学技术出版社

作者：德拉威尔

页数：131

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>

<<女性健美训练图解>>

内容概要

本书介绍了100多种适合女性特点的训练方法。

作者根据女性身体器官的发育特点，将人体分为瘦型体质、体育型体质和肥胖型体质3种类型，根据不同的体质，给出了臀部、腿部、腹部、背部的不同的训练方法。

每一项训练都配有详尽的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，细致入微的告诉你，在做这些运动时肌肉是如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态，让你对身体的运动有一个全面深刻的了解。

本书适合健美健身爱好者、体能教练、运动员、体育教师以及其他想获得最佳训练方法的人阅读。

<<女性健美训练图解>>

作者简介

作者：（法国）德拉威尔 译者：李振华 冯蕾

<<女性健美训练图解>>

书籍目录

前言1 臂部训练2 腿部训练3 腹部训练4 背部训练

<<女性健美训练图解>>

章节摘录

插图

<<女性健美训练图解>>

媒体关注与评论

书评风靡欧美畅销全球的健身图书！

<<女性健美训练图解>>

编辑推荐

《女性健美训练图解》是由山东科学技术出版社出版的。
《女性健美训练图解》风靡欧美畅销全球的健身图书！

<<女性健美训练图解>>

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>