

<<活力男士>>

图书基本信息

书名：<<活力男士>>

13位ISBN编号：9787533518714

10位ISBN编号：7533518713

出版时间：2001-9

出版时间：福建科学技术出版社，香港万里机构

作者：巴蒂森 (Battison)

页数：70

译者：张定基

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>

## <<活力男士>>

### 内容概要

本书阐述怎样锻炼身体以达到身心健康的理想目标，介绍健身时的整体锻炼方式以确保身体得到全面强化及避免损伤，分析不同的运动及锻炼方法在个人健身计划中的效益，提供在家或健身中心适用而有实效的个人弹性健身计划。

## <<活力男士>>

### 书籍目录

引言——什么是健壮制定锻炼计划你有多健壮；锻炼目标；哪一项运动最适合我；主要肌肉组；我需要什么；找个搭档伸展肌肉；加入健身院或健身俱乐部；热身；降温健壮要素运动的能量；耐力；力量；柔韧性循环训练与交叉训练循环训练；交叉训练坚持下去

## <<活力男士>>

### 媒体关注与评论

书评作为一个21世纪的男人，你是否身体结实健壮，思想活跃，思维敏捷，多才多艺，事业有成，知识广博，精力充沛？

你是否感觉到你自己、你的家庭以及你的工作环境都处在一种平衡而安宁的状况？

你也许不能每一个问题都回答“是”，但你当然希望能够尽量做到。

《活力男士》告诉你如何消除消极因素，改变自己并踏上成功之途。

<<活力男士>>

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>