

<<教你练肌肉>>

图书基本信息

书名：<<教你练肌肉>>

13位ISBN编号：9787535743282

10位ISBN编号：7535743285

出版时间：2005-8

出版时间：湖南科技

作者：韦恩·威伦

页数：106

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>

<<教你练肌肉>>

内容概要

抗阻训练是保护年轻状态的一种方式。
本书的目标在于帮助各个年龄段和各种体质的人们了解到：锻炼是预防疾病的最好方法，是保护年轻的最好途径。
书中对训练技术进行了详尽的描述，并附精美的彩色图解。

<<教你练肌肉>>

书籍目录

概述 抗阻训练 抗阻训练的益处 训练目标 体型 身体评估 需求分析 营养方案基础解剖学和生理学 心肌 平滑肌 骨肌 运动 神经系统 结缔组织 肌肉结构 骨肌的收缩 骨肌收缩的不同方式 主要肌肉群正确的训练 平地 常规热身运动 特殊热身运动 伸展运动 训练的基本指导方针 训练的要求 举重房的安全 安全保障规则 健身礼仪训练项目 训练项目 胸部 上背和肩 上臂 前臂和手腕 下背 腹肌和躯干 臀部 大腿 小腿和脚 总体性爆发力训练方案 负载/抵抗力 试举次数 休息时间 训练阻数 减轻体重训练方案 心肺耐力训练 文字杂 肌耐力训练文字杂 肌肉张力训练文字杂 肌肉膨胀训练方案 体力训练方案 爆发力训练方案 总结

<<教你练肌肉>>

章节摘录

插图

<<教你练肌肉>>

编辑推荐

重量训练又称做抗阻训练，它是保持年轻状态的一种方式。本书的出版在于帮助各个年龄段和各种体质的人了解锻炼是预防疾病的最好方法，是保持年轻的最好途径。全书内容包括概述，基础解剖学和生理学，正确的训练方法，训练项目及训练方案。书中对训练技术进行了详尽的描述，并配有大量的彩色图片加以说明。

<<教你练肌肉>>

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>