

# 《家庭实用拉力器健身法》

## 图书基本信息

书名：《家庭实用拉力器健身法》

13位ISBN编号：9787811000092

10位ISBN编号：7811000091

出版时间：2004-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：魏静,李玮琪,曹兵

页数：142

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭实用拉力器健身法》

## 内容概要

拉力器是最早被引进的助力训练器材之一，是一种方便、普及、有效的训练器械，对于刚从事健身运动的人来说，这是一种较为理想的主要锻炼手段；而对于高水平的专业运动员来说，则是一个很好的辅助练习手段。

由于它在训练模式上具有多样性，负荷重量还能依据位簧（皮条）的长短、数量来加以增减，对训练的朋友们。采用科学合理的拉力器健身方法，您即使不进健身房，也能达到同样的锻炼效果。

在本书的编写中笔者将一些最新的运动训练论和健美、形体、舍宾等不同健身运动的理念、技巧和方法，以及多年健身教练的实践经验进行了融会、概括和总结，并且精选了简单有效的拉力器练习动作，编制出不同水平的训练教程。本书为您介绍的是一种简便有效的健身方法。对于练习者，特别是那些想健身又由于各种原因而不便去健身房的女性，有较高的指导作用和参考价值，相信会对您在健身、美体的道路上有所借鉴和帮助。

# 《家庭实用拉力器健身法》

## 书籍目录

前言

### 第一章 理论基础

#### 一 健康导航

- (一) 最新健康动态
- (二) 专有名词
- (三) 动作术语
- (四) 自测形态

#### 二 说话拉力器健身

- (一) 注意事项
- (二) 必备常识
- (三) 了解身体
- (四) 体胖者必读
- (五) 说给瘦人听

#### 三 也谈拉力器健美

.....

### 第二章 实践操作

#### 一、实用拉力器健身课程

.....

#### 二、营养饮食宝典

.....

# 《家庭实用拉力器健身法》

章节摘录

插图

# 《家庭实用拉力器健身法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)