

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

图书基本信息

书名：《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

13位ISBN编号：9787115421676

出版时间：2016-6-1

作者：保罗·柯林斯

页数：148

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

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

内容概要

强健的腹肌是男人的名片。本书的内容对增强身体核心肌肉群非常有效，来自澳大利亚的知名健身教练保罗·柯林斯亲自讲解练习动作，并指导练习者完成精英级的腹部训练过程，包括徒手和使用药球、健身球进行10项长期腹部练习及力量训练练习，从而实现全方位的健身运动。书中用高清人体解剖图和训练步骤实拍图结合一系列运动，如跑步、游泳、球类运动等进行循序渐进的腹部加强练习，旨在改善姿势、身体意识、核心力量、运动控制和运动性能，使练习者拥有更强健的腹肌。本书适合爱好健身的男士，以及想要强健腹肌，打造完美腹部肌肉的男士阅读参考。

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

作者简介

保罗·柯林斯 / Paul Collins

澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获得者，被誉为“教练的教练”。

作为个人健身、脊柱护理、减重方面的领军人物，保罗集竞技体育背景、体育教育学位、体能教练国际认证、私教认证、急救员、运动教练资质于一身。

保罗从14岁开始从事教练工作，拥有20多年的教练经验。作为澳大利亚多个运动项目国家队的体能教练，培养了众多世界级的运动员和运动队。

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

书籍目录

作者介绍 4

健身教练寄语 5

第1章 强健腹肌 7

第2章 10项长期最佳腹部练习 13

第3章 10项最佳系列练习 24

第4章 健身福利分享：药球应用训练 97

第5章 强健腹肌训练计划 120

第6章 专项腹部训练计划 133

1. 平衡运动 134

2. 球类运动 136

3. 高尔夫球 138

4. 武术 140

5. 球拍和球板类运动 142

6. 跑步类运动 144

7. 游泳 146

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

精彩短评

- 1、书中的动作，尤其是起始动作，看似非常简单，但当你真的按照标准认真做的时候，你就会发现以前的各种锻炼有多么不完整。想要完美的腹肌，还得坚持专业刻苦的练习才行
- 2、简单易学的健身书，真人实拍的教学步骤让人一看就懂，一学就会。全面而丰富的练习项目，让人完全可以根据自身的情况来选择练习，实用性很不错。
- 3、收录了好多练习腹肌的锻炼方法，针对这个目的还专门做了不少优化，学起简单，练习完之后腹部火辣辣的，效果很明显。相信坚持一段时间之后就能看到腹肌慢慢显现出来了
- 4、一直想要锻炼腹肌，一直都没找到合适的书籍。现在终于找到了，每天都坚持按书上的讲解锻炼，相信不久后就会有完美腹肌。
- 5、为了练出腹肌专门优化过的肌肉练习方法，针对性很强，对腹肌力量和耐力的提升都很不错，最棒的还是塑形环节的练习。夏天到了，炫富不如炫腹：)
- 6、终于找到了一本专门讲腹肌练习的书了，说实话买这书完全是被封面上的图片所吸引，虽然不指望能练到这种程度，不过还是希望能通过这书里的那些训练方法把我的一块腹肌炼成六块

《强健腹肌：腹肌系统训练全书》

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