

# 《腹肌之王》

## 图书基本信息

书名：《腹肌之王》

13位ISBN编号：9787115422125

出版时间：2016-6

作者：[美]肯德尔·伍德,[美]迈克尔·德梅代罗斯

页数：175

译者：王丹

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)

# 《腹肌之王》

## 内容概要

拥有强大的核心功能和核心力量，不仅是提高各项运动表现的关键，也是保持完美迷人体形的基础。打造线条清晰、力量强大的傲人腹肌，更是健身健美人士的至上追求！《腹肌之王：打造完美核心区》由享有“腹肌之王”美誉的健身教练肯德尔·伍德与知名健身杂志《男性健身》主编迈克尔·德梅代罗斯联手打造。不同水平的锻炼者都可以根据书中介绍的原则和练习动作，制定适合自己的健身方案，从而通过循序渐进的练习取得满意的健身效果。

# 《腹肌之王》

## 作者简介

肯德尔·伍德：物理治疗师，健身杂志封面模特，享有“腹肌之王”之称。担任NASM协会认证的私人教练、健康顾问，也是儿童肥胖症研究领域的领军人物。他的工作室Smart Moves致力于在家庭和学校的共同配合下治愈儿童肥胖症。他也是亚特兰大健身科学大赛的发起人。迈克尔·德梅代罗斯：曾担任《男性健身》和《极限健身》杂志主编，共编写出版13本传记、教育和健身等方面的图书，获得过多个奖项。

# 《腹肌之王》

## 书籍目录

第1章 核心区有关问题 .....	7
第2章 下腹肌 .....	23
第3章 上腹肌 .....	51
第4章 腹斜肌 .....	77
第5章 整体核心 .....	103
第6章 全身练习计划 .....	147
第7章 训练日志 .....	165
索引.....	172
致谢.....	176

# 《腹肌之王》

## 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)