

《跟专家练健美.减肥.健身》

图书基本信息

书名：《跟专家练健美.减肥.健身》

13位ISBN编号：9787810512862

10位ISBN编号：7810512862

出版时间：1998-08

出版社：北京体育大学出版社

作者：裔程洪

页数：390

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

《跟专家练健美·减肥·健身》

作者简介

作者简介

裔程洪，男，汉族，1937年出生江苏盐城。1959年毕业于原北京体育学院，系北京体育大学教授，硕士研究生导师。1959年在第一届全运会通过举重运动健将，其后获中量级全国举重冠军。现在是举重国际A级裁判。历任中国举协健美委员会副主任、裁判委员会执行委员；北京市举协副主席、健美协会顾问等职。是原国家体委聘任的举重（含健美）教材小组组长，主编出版了《举重》、《健美运动》两本体育学院通用教材；系原国家教委聘任的《形体健美和健美操》（高校通用教材）的特约审稿人。在举重、健美、健身及力量训练方面有论文、著述和译作百万余字。代表作有《形体健美大全》、《家庭健美活动指南》、《力量训练》等十我本专著。编导健美、健身录像片4部，先后在中央电视台播放，精品有《室内健美健身运动》、《家庭健美器训练三部曲》等。

《跟专家练健美.减肥.健身》

书籍目录

《跟专家练健美.减肥.健身》

精彩短评

- 1、有些地方说得不清楚。给出了具体的计划，而网上其他电子书大多没给出具体健身计划。
- 2、书的封面有些夸张吧，但还有什么比经营自己的身体更值得的呢？当然还有灵魂
- 3、作者是北京体育大学教授，一比这书里的计划我就发现自己训练强度太保守了，用先衰竭法练肩好爽

《跟专家练健美.减肥.健身》

精彩书评

1、任务：发达全身肌肉、重点发展胸和臂。增加体重计划一：第一次：周一、四 32组胸，卧推 8-0% ，10组；仰卧飞鸟 8-12RM 6组肩，侧平举 5组；坐推 5组腹，上腹（团身起坐） 20-25RM 3组；下腹（收腹举腿） 20-30次 3组第2次，周二、周五 30组肱二头肌：站姿弯举 8-12RM 4组；单臂弯矩 8-12RM 4组肱三头肌：肘下压 8-12RM 5组；窄推 5-8RM 5组肱四头肌：腿屈伸， 8-12RM 4组；前蹲：5-8RM 4组背阔肌：引体向上（宽） 10-15个 4组。

《跟专家练健美.减肥.健身》

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