

《哑铃打造完美男人》

图书基本信息

书名：《哑铃打造完美男人》

13位ISBN编号：9787500926719

10位ISBN编号：7500926715

出版时间：2004-11

出版社：人民体育出版社

作者：薛斌

页数：305

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

《哑铃打造完美男人》

内容概要

《哑铃打造完美男人》主要面向现代城市轻体力劳动者，尤其是那些整日与屏幕谈恋爱的“键盘一族”。他们大多数人都或多或少地存在运动不足和肌肉饥饿，许多人已经步入肥胖的行列，遭受高血脂、高血压的折磨，他们对疾病的抵抗力明显下降，甚至经不起任何的风吹草动。《哑铃打造完美男人》可以在健康、塑造体形和提高活力三个方面指导男士从中获益。

《哑铃打造完美男人》

作者简介

薛斌，从事健身行业。

《哑铃打造完美男人》

书籍目录

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|--------|---------|-----------|--------------|----------|--------|--------|-------|--------------|------|------|------|------|------|------|---------|---------|-------|--------|-----------|---------|---------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------------|----------------|---------|-------|-----------|-----------|----------|---------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|
| 认识与准备 | 认识哑铃健身 | 简便、有效的健身器械——哑铃 | 哑铃运动常识 | 哑铃运动的优点 | 选择适合自己的哑铃 | 一般哑铃健身爱好者的选择 | 哑铃发烧友的选择 | 正确使用哑铃 | 正确使用方法 | 需遵循原则 | 使用哑铃健身应注意的问题 | 设置目标 | 克服困难 | 准备充分 | 练习有方 | 合理饮食 | 特殊人群 | 认识自己的身体 | 认识我们的肌肉 | 肌肉的分类 | 骨骼肌的分类 | 人体潜层主要肌肉群 | 肌肉工作的类别 | 肌肉组织的结构 | 肌纤维的类型 | 力量从何而来 | 肌肉的收缩 | 肌肉收缩的能量代谢 | 肌肉为什么需要锻炼 | 锻炼肌肉，可以改善体形 | 肌肉锻炼使体力充沛，更有活力 | 是非曲直论脂肪 | 脂肪的作用 | 如何消除脂肪最有效 | 哑铃运动如何能塑身 | 肌肉对体形的影响 | 肌肉有可训练性 | 哑铃可以对身体精雕细刻 | 运动后肌肉疼痛与疲劳 | 运动后肌肉疼痛的原因 | 如何预防、消除肌肉疼痛 | 运动后肌肉疼痛反映运动能力 | 运动性疲劳……哑铃健身法做个聪明的运动人 | 附录：哑铃健身实用问题解答 |
|-------|--------|----------------|--------|---------|-----------|--------------|----------|--------|--------|-------|--------------|------|------|------|------|------|------|---------|---------|-------|--------|-----------|---------|---------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------------|----------------|---------|-------|-----------|-----------|----------|---------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|

《哑铃打造完美男人》

编辑推荐

《哑铃打造完美男人》是作者多年健身实践经验的总结，也是对健身指导过程中所遇到的问题的一个整理。主要内容包括：认识哑铃健身、认识自己的身体、运动前的准备工作、男士哑铃热身操、塑造局部肌肉等。

《哑铃打造完美男人》

精彩短评

- 1、不错啊
- 2、胸肌胸肌，哈哈，不过还是重在坚持
- 3、一本老书，西单图书大厦里面都撤柜了。新出的哑铃的锻炼的书都是全图片的，并且比较贵。这一本比较简单的印刷，但很实用，内容比全图片的书还丰富。关键是还比较便宜。
- 4、不管用
- 5、书很好，实践达不到，太悲哀了
- 6、知识性比较强，关于健身的方法就比较大而化之了
- 7、图书馆就这一本哑铃的书，受益匪浅。
- 8、不错哦，理论图片都有。收拾旧书翻了下

《哑铃打造完美男人》

精彩书评

- 1、我最近也在玩哑铃，还专门搞个资料站www.dumbgoo.com,有对哑铃有兴趣的朋友们可以过来交流学习分享啊
- 2、看看罢了 自己还是没变化买这本书的时候，可踌躇满志啦其实，每次买东西前，都想得很美

《哑铃打造完美男人》

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