

《哑铃健身私人教练100课》

图书基本信息

书名：《哑铃健身私人教练100课》

13位ISBN编号：9787122220451

出版时间：2015-2

作者：健身私人教练编写组

页数：171

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

《哑铃健身私人教练100课》

内容概要

哑铃的重量等级较多，可供不同年龄、不同性别、不同锻炼需求的健身人士自由选取，因而受到广大健身爱好者的青睐。

哑铃锻炼可以训练单一肌肉，增加重量后还可促进多肌肉协调，进行肌肉复合动作训练。通过哑铃进行日常锻炼不仅可以训练肌力，还能进行肌肉复合动作练习。尤其对于因运动麻痹、疼痛、长期不活动等导致肌力低下的患者，通过哑铃的重量进行抗阻力主动运动，更有助于肌力的恢复。

《哑铃健身私人教练100课》

作者简介

健身私人教练创作团队云集运动训练专家，一线体育教师和金牌健身教练，他们的跨界合作只为将“高大上”的练习方法，用最“接地气”的方法，统统教给想“长命百岁”的你。

《哑铃健身私人教练100课》

书籍目录

准备课

Part 1 哑铃的握法

Part 2 哑铃热身运动

Part 3 哑铃弯举基本动作

Part 4 哑铃推举基本动作

Part 5 适应性肌肉训练

Part 6 哑铃肌肉训练

Part 7 哑铃 垫子肌肉练习

Part 8 哑铃 椅子肌肉训练

Part 9 哑铃 健身球肌肉训练

Part 10 哑铃核心力量练习

《哑铃健身私人教练100课》

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