

《肌力養成進階強化版》

图书基本信息

书名：《肌力養成進階強化版》

13位ISBN编号：9789571028156

10位ISBN编号：9571028150

出版时间：20031013

出版社：尖端出版

作者：森永運動 & 健身研究中心

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

《肌力養成進階強化版》

內容概要

幾乎所有運動的競技能力都是在強調「更快的速度」。速度有很多種，像是「跑步速度」、「各種運動特有的運動速度」、「反應速度」等。即使只是跑步的速度，也可由短跑到長跑分類為各種速度。對於多數競技運動而言，相當重要的速度究竟是何方神聖呢？該怎麼做才能讓速度加快？本書將以Q & A的方式針對各種速度做簡單說明，再以建立速度基礎的「肌力強化」方法為主，介紹強化速度的方法與強化速度所必需的飲食方式，幫助你提昇運動體能，建造強健身體。

《肌力養成進階強化版》

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