

《型男超強健身術》

图书基本信息

书名：《型男超強健身術》

13位ISBN编号：9789866487927

10位ISBN编号：986648792X

出版社：朵琳

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

《型男超強健身術》

內容概要

速成！！二週內循序漸進的鍛鍊模式由肌力訓練、爆發力訓練以及重力訓練中將各個部位詳細的分門別類在兩週內就可打造男性完美的體態 針對部位 徹底鍛鍊王字腹肌健身的主旨不僅單單只是消耗熱量而是針對不同部位鍛鍊身體除了保持健康的體能，更要讓每天都充滿元氣 專家最專業的意見透過專家最詳盡精闢的解說讓讀者聰明選擇適合自己的健身器材避免姿勢不良或錯誤動作造成的運動傷害真正學會使用健身器材！

《型男超強健身術》

書籍目錄

運動健身的5大好處健身的好處是什麼？男性到底為了什麼要健身？這裡一次告訴你！！男子健身Q&A要怎麼才能鍛鍊出理想的體型要如何鍛鍊出完美的胸肌、腹肌Q&A中通通幫你解答暖身運動 Warming UP健身第一步，各部位的伸展運動操3週王字腹肌速成術肌力訓練DAY01訓練部位：三角肌DAY02訓練部位：胸大肌DAY03訓練部位：腹直肌DAY04訓練部位：股四頭肌DAY05訓練部位：腹直肌、腰大肌DAY06訓練部位：肱二頭肌DAY07訓練部位：肱三頭肌爆發力訓練DAY08訓練部位：胸大肌DAY09訓練部位：股四頭肌DAY10訓練部位：腹直肌DAY11訓練部位：腹直肌DAY12訓練部位：肱二頭肌DAY13訓練部位：背闊肌重力訓練DAY14訓練部位：胸大肌DAY15訓練部位：胸大肌DAY16訓練部位：肱三頭肌、肱二頭肌DAY17訓練部位：腹直肌DAY18訓練部位：背闊肌DAY19訓練部位：背闊肌局部強化訓練DAY20訓練部位：肩部、腹部DAY21訓練部位：臀部、腿部COLUMN 1 健身與飲食COLUMN 2 肌肉增大的秘密

《型男超強健身術》

编辑推荐

《型男超強健身術（攜帶版）》特色：精裝口袋版尺寸 讀者隨時隨地都能方便閱讀讓你走到哪~鍛鍊到哪~ 提供男性健身的正確觀念及注意事項 透過專業的資訊介紹，讓各個世代想要健身的男性通過專業的健身指導與建議在兩週內達到完美的體態 搭配詳細步驟的圖說，讓讀者掌握到正確的健身方法與技巧造就讓人稱羨的王字腹肌 詢問專家意見與健身問題大全矯正讀者對健美的迷思 因應不同身材，選擇不同方式精準鍛鍊出理想的肌肉。

《型男超強健身術》

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