

<<腹部健美训练法>>

图书基本信息

书名：<<腹部健美训练法>>

13位ISBN编号：9787500919810

10位ISBN编号：7500919816

出版时间：2000-10-01

出版时间：人民体育出版社

作者：克里斯托弗

译者：冯树勇

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：<http://www.tushu007.com>

## <<腹部健美训练法>>

### 内容概要

本书避开了一般人难以达到的“尽力去消耗”和“使肌肉痛苦”的方法，从一个独特的角度，即保健康复的角度，创造了使腹肌有效健美的简单易行的方法。  
具体包括常用有效的腹肌练习及在音乐伴奏下和在水中的练习。

## <<腹部健美训练法>>

### 书籍目录

序言 脊柱是如何起作用的 躯干肌肉 腹部训练的基本概念 姿势 饮食与练习 常用腹部练习 躯干练习的危险 开始练习之前 基础动作 一级练习 二级练习 三级练习 体育运动中的腹部训练 在音乐伴奏下做练习

<<腹部健美训练法>>

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:<http://www.tushu007.com>