

家庭实用器械健身法



[家庭实用器械健身法_下载链接1_](#)

著者:舒培华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-08

装帧:平装

isbn:9787810513937

作者介绍:

目录: 目录

健身器走进千万家 (代前言)

健身器械面面观

健身器械溯源

健身器械的基本类型

健身器械的站、项和功能

健身器械总览

如何选购家庭健身器

健身器械的使用和养护

器械健身的作用

发达肌肉, 增长力量

增进健康, 消除脂肪

美化体型, 矫正畸形

锤炼意志, 陶冶性格

常用健身器的功能及用法

健身车

跑步机

健骑机

漫步机

划船器

夹胸器

大腿屈伸练习器

综合训练器

如何制订健身计划

制订计划的基本原则

怎样制定健身计划

健身计划方案参考

器械健美法

发达胸部肌群

发达肩部肌群

发达臂部肌群

发达背部肌群

发达腹部肌群

发达臀部和腿部肌群

家庭实用健身法

男子哑铃锻炼法

女子哑铃锻炼法

“推拉器”锻炼法

方凳锻炼法

滚筒锻炼法

椅子锻炼法

胶皮带锻炼法

拉力器锻炼法

壶铃锻炼法

分解弹簧拉力器锻炼法

健身环锻炼法

沙袋锻炼法

毛巾锻炼法

圆盘锻炼法

塑料桶锻炼法

健身知识窗
怎样做好准备活动和放松活动
训练间歇该做些什么
肌肉酸痛和损伤的区别在哪里
怎样克服厌倦感
过度训练及防治办法
怎样饮食才能增肌美体
怎样补充维生素
健身认识的误区
使用拉力器应注意什么
怎样防止一侧肌肉偏大
健身锻炼中应怎样呼吸
肌肉发展出现停滞如何办
助力训练法是怎么回事
如何利用健身器械减肥
女性健身之道
自制家庭健身器
“推拉器”的自制
健美轮的自制
胸前下推器的自制
新式卧推架的自制
卷绳棍的自制
综合拉力器的自制
杠铃的自制
• • • • • ([收起](#))

[家庭实用器械健身法_下载链接1](#)

标签

器械健身

体育

纯音乐

电子

流行

欧美

摇滚

评论

[家庭实用器械健身法 下载链接1](#)

书评

[家庭实用器械健身法 下载链接1](#)