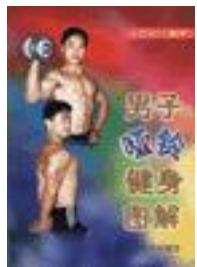


男子哑铃健身图解



[男子哑铃健身图解_下载链接1](#)

著者:方志军

出版者:人民体育出版社

出版时间:2000-8

装帧:平装

isbn:9787500920083

男子汉，哪一个不向往有副健美的形体和强壮的体魄呢？犹如高耸的大厦离不开高质量的钢筋水泥，一副令人羡慕的形体和体魄，是靠结实、丰富、发达的肌肉来支撑的。获得这样的肌肉并不难，只要肯进行持之以恒的科学而刻苦的锻炼。本图解选择了与此有关的6个部位、13块肌肉、34个动作，并附《锻炼计划》一份，供实践者参考，大家不妨根据个人情况尝试尝试！

作者介绍:

目录: 锻炼计划 肩部 胸部 腹部 臀部
背部 腿部
· · · · · (收起)

[男子哑铃健身图解_下载链接1](#)

标签

我想看

健身

BOOK

1

额外

寒浪

全方位技术指南

young4me

评论

哑铃健身法 非此书

[男子哑铃健身图解 下载链接1](#)

书评

[男子哑铃健身图解 下载链接1](#)