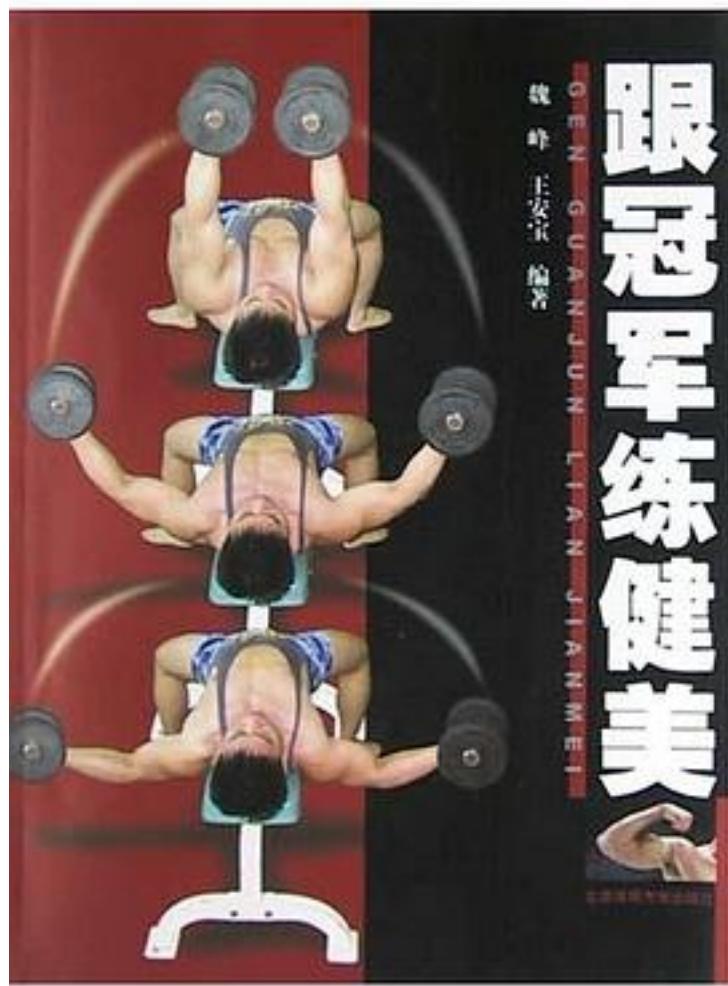


跟冠军练健美



[跟冠军练健美 下载链接1](#)

著者:王安宝

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787811001662

《跟冠军练健美》分别就胸部、腹部、背部、肩部、腿部等身体各部位的肌肉训练，讲

解了肌肉训练中的营养学原理、恢复与调整等问题。

作者介绍:

目录: 第一章 肌肉训练秘密
第二章 肌肉训练基础知识放送
第三章 胸部肌肉训练
第四章 背部肌肉训练
第五章 腹部肌肉训练
第六章 肩部肌肉训练
第七章 上臂肌肉训练
第八章 前臂肌肉训练
第九章 腿部肌肉训练
第十章 颈部肌肉训练
第十一章 搏击运动所需要的肌肉
第十二章 肌肉训练中的营养学原理
第十三章 肌肉训练后的恢复与调整
第十四章 肌肉训练问题答疑
· · · · · (收起)

[跟冠军练健美](#) [下载链接1](#)

标签

健美

修行

评论

2006.02.20

[跟冠军练健美](#) [下载链接1](#)

书评

[跟冠军练健美 下载链接1](#)