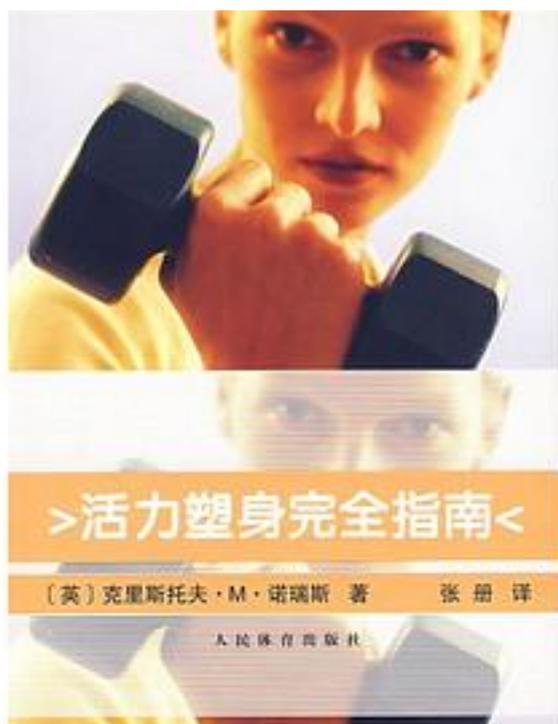


活力塑身完全指南



[活力塑身完全指南_下载链接1](#)

著者:克里斯托夫·M·诺瑞斯

出版者:人民体育

出版时间:2005-12

装帧:简装本

isbn:9787500928058

本书阐释了健身调适身体的原理，包括训练准备、身体能量供给系统、肌肉的工作原理及影响身材的因素等。

作者介绍:

目录:

[活力塑身完全指南_下载链接1](#)

标签

健身

户外

塑身美体

健身/旅行

评论

对于常去健身房的人很好……………适于练出肌肉Ov<☆【究竟是为何看这种书的…】

前面的理论值得一看，不过书名+模特会让人对此书的内容产生误会，以为是有氧跳操之类的书

教练推荐的书。看过，很好，与《攀登训练》相对照。

[活力塑身完全指南_下载链接1](#)

书评

[活力塑身完全指南_下载链接1](#)