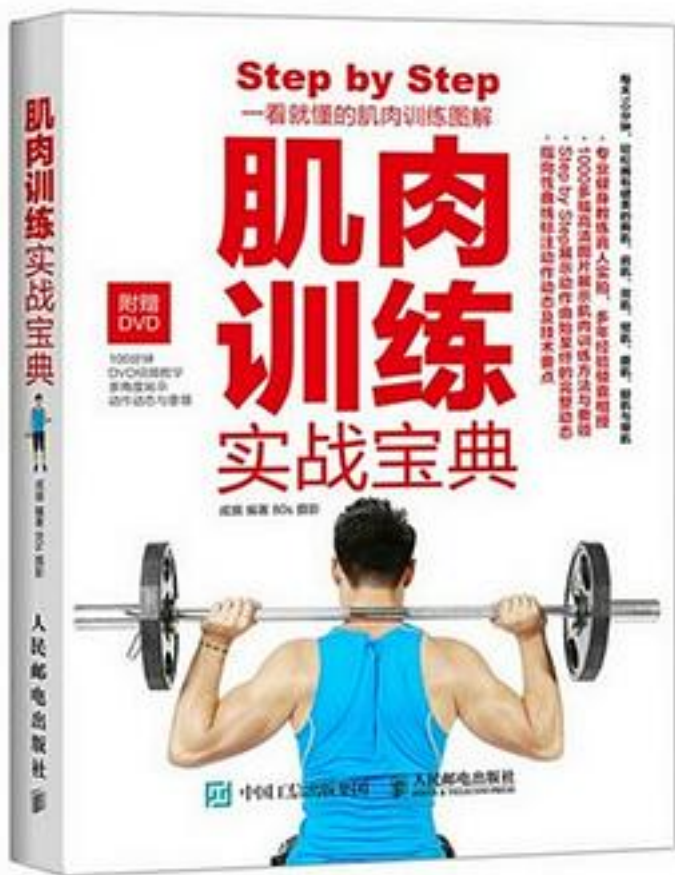


肌肉训练实战宝典



[肌肉训练实战宝典_下载链接1](#)

著者:成振

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787115401045

《肌肉训练实战宝典》是专为期望快速训练肌肉的读者所设计的入门级图书。通过专业教练的详细演示，让读者可以快速了解肌肉训练的方法与技巧。喜欢训练肌肉的读者，可以通过阅读《肌肉训练实战宝典》，轻松掌握训练肌肉的相关知识和实际方法。无论是热爱锻炼的入门级练习者，还是专业健身教练，都可以从《肌肉训练实战宝典》中找

到自己想要的知识和训练技法。

作者介绍:

成振，北京明智拓维彩虹城健身馆时尚健身私人教练，拥有超过6000小时的私人教练授课经验，擅长运动康复训练、减脂塑形训练、产后恢复训练以及增肌训练。毕业于河北省体育学院时尚健身专业。2011年曾与中国运动损伤康复专家及中国健美队总教练杨敬民进修学习。
所获证书：运动营养师、亚洲高级私人体适能教练职业资格证、高级私人教练职业资格证。

目录:

[肌肉训练实战宝典_下载链接1](#)

标签

健身

运动

入门级的训练手册

@烹饪/运动/个人管理

评论

这本书真的像一个专业教练在边上指导你，有些书籍或者刻意避讳，不把训练中需要注意的事项讲明白，有些大概是觉得问题太简单不需要讲，有的大概鼓励找个专业教练来指导，总归来说，有些书写的很不全面。这本书比较负责的告诉你应该怎么做最好

训练方法很专业，训练动作也特别适合中国人的体质练习，相当不错。

作者练得不怎么样，方法方式有待商榷。图表各种出错啊。。

真人演示的练习动作让人一看就明白，照着书就能慢慢开始练习。另外，书中赠送的教学光盘也很棒，看着视频就像有个专业教练在身边做示范，学起来很带劲。

真人示范，图解的动作分解很容易明白，不错的一本健身书

图解详细，让人很快就能学会那些看似复杂的训练动作

对应新手来说非常实用，对应老手就太简单了，大部分内容需要一定的器械辅助，哑铃和杠铃，有条件的可以在家里置办一些，对于徒手健身的人士这本书就不是很实用

训练的方法很专业，对场地要求也不高，在家里也能跟着这本书学健身，非常不错。

作为专业的肌肉训练教程，这本书算得上优秀。专业科学的训练方法，配上详细的图解说明，让人一目了然。照着这本书中的训练方法练习，在取得更好训练效果的同时，也能最大程度地避免不必要的运动损伤。

近乎完美的肌肉训练方式，再搭配上详细的图解和视频教程，学习起来相当容易。相信一直坚持下去，效果一定非常棒。

用这书配合着随书视频学起来很快呀，训练动作很容易就记住了。教练详细的讲解和示范，让我一开始就能注意动作的标准性，让训练的效果变得更好

。练习动作看起来非常带劲，照着做效果一定不会差。书里送的光盘也看了，是真人演示，100多分钟的视频教学再配合书里的详细图解，让这些曾经专业的肌肉训练方法也

变得如此地容易学习。

用了大量的图片来展示肌肉训练的正确姿势和动作要领，图片也全是真人实拍的，让人一看就能明白。一些较难的动作，除了详细的图解，还有正确和错误动作的对比图，让我在练习的过程中避免出现同样的错误。对于不是为了专业健身的我来说，这本书已经非常够用了

42页双臂哑铃扩胸这个动作在哑铃的重力方向上没有做功，用这个动作训练胸肌真的好吗？52页“呼气的同时，把杠铃杆放下”？不是用力时呼气，撤力时吸气吗？53页弹力带前拉肩是训练三角肌前束的？不应该是训练背部肌群么？后面的小错误没法一一列举了，新手看了会造成很大的误导，不知道是出版社的编辑不认真还是作者写错了，估计这本书的编辑是个健身小白，另外彩色印刷的挥发性有机物的味道真难闻，顺便说一句：教练那么帅不上MAP可惜了

[肌肉训练实战宝典 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练实战宝典 下载链接1](#)