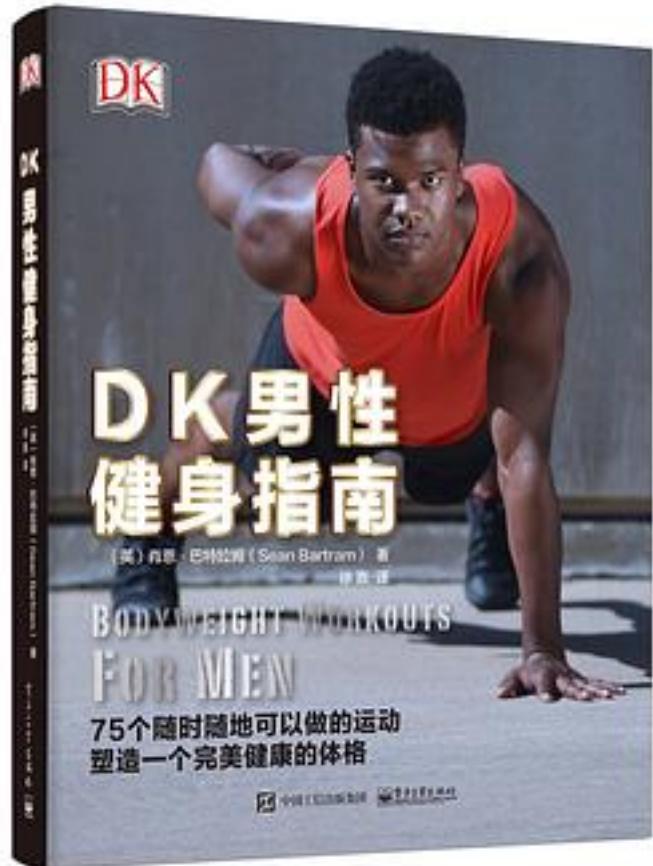


# DK男性健身指南



[DK男性健身指南\\_下载链接1](#)

著者:巴特拉姆

出版者:电子工业出版社

出版时间:2016-10-1

装帧:平装

isbn:9787121297793

本书由美国国家橄榄球联盟的印第安纳波利斯小马啦啦队的官方培训师写成，包含75个适合男性做的体重运动和36个常规动作，而且还将对这些动作加以修改，使其适合新手和中级训练者。关键是本书所选用的训练动作不受环境的限制，户内和户外都可以进行，

读者只需要运用自己的身体和当时所处的自然环境就可以做到。而且，本书是分等级进行的，读者可以由初级到中级进行训练，由简到难，不断提升自己的水平。全书由真人图片进行动作示范，详细进行动作讲解，专门针对没有时间或没有金钱去健身房锻炼的男性，让您在家也可以练出一个好身体。

本书包含75个适合男性做的体重运动和36个常规动作，而且还对这些动作加以修改，使其适合新手和中级训练者。关键是本书所选用的训练动作不受环境的限制，户内和户外都可以进行，读者只需要运用自己的身体和当时所处的自然环境就可以做到。而且，本书是分等级进行的，读者可以由初级到中级进行训练，由简到难，不断提升自己的水平。全书由真人图片进行动作示范，详细进行动作讲解，专门针对没有时间或没有金钱去健身房锻炼的男性，让您在家也可以练出一个好身体。

作者介绍:

目录:

[DK男性健身指南\\_下载链接1](#)

标签

健身

健康

DK

科普

运动健身

凤求凰

zzzz

评论

哥哥迷上健身买了好几本，这是我看的第一本，挺科学

---

[DK男性健身指南 下载链接1](#)

书评

---

[DK男性健身指南 下载链接1](#)