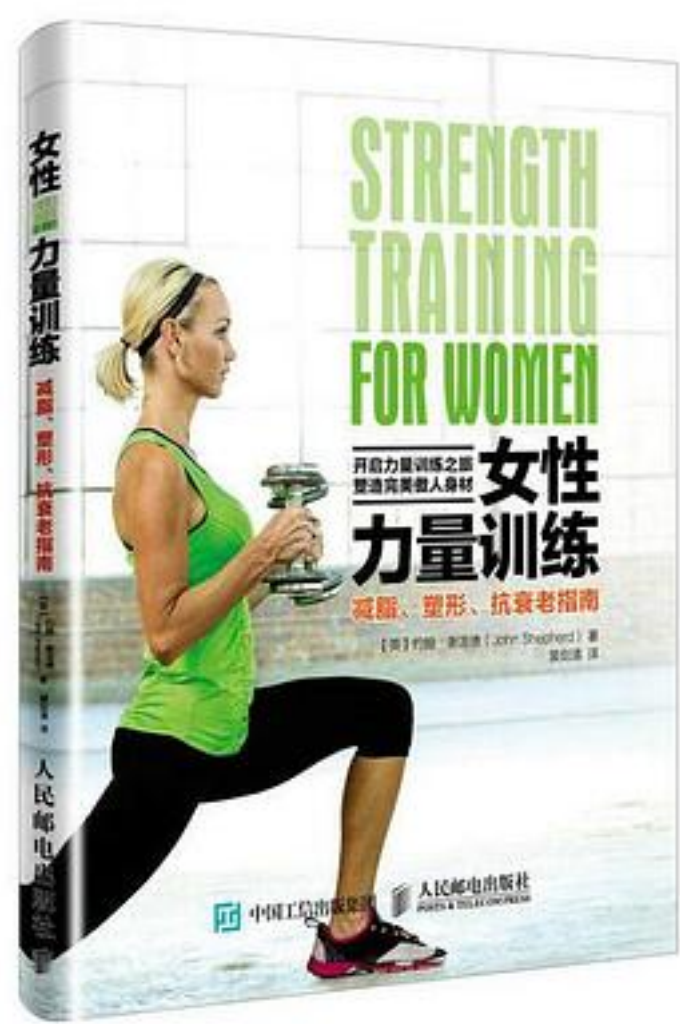


女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南



[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南_下载链接1_](#)

著者:【英】 约翰·谢泼德

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787115438867

你是否也曾害怕做力量训练（抗阻力训练，又称阻力训练）？担心自己因做了力量训练而长了太多的肌肉？有时甚至担心做了力量训练就成了女汉子？快快抛开这些荒谬的想法，本书会告诉你多么需要进行力量和阻力训练，并指导你开启一段力量训练之旅。你想创建自己的训练日程或按照本书提供的内容制订训练计划都可以，书中70多个运动训练项目和500多幅实拍训练动作图将帮助你减脂、塑形，还提供了两组十二周的训练计划，为你的训练提供合理的建议和指导。

作者介绍:

约翰·谢泼德（John Shepherd），健身专家，前国际级运动员和教练。曾出版过健身类图书，是运动员运动训练和力量训练的指南。

目录: 目录

- 1 为何要减肥？现在起航，塑造全新的你
- 2 为什么女性需要阻力训练
- 3 阻力训练，成就窈窕淑女
- 4 阻力训练之路1
- 5 阻力训练之路2
- 6 大获成功
- 7 阻力训练期间的营养
- 8 步入正轨
- 参考文献
- · · · · (收起)

[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南_下载链接1](#)

标签

健身

健身/跑步/体育训练

科普

女性训练

亚马逊购入

评论

训练计划还蛮具体的（不过一般人还是会选择私教吧

适合刚入门的人读

可以照着做那种，包括饮食等注意事项，还是很科学很系统的。不过单纯就动作而言，感觉有点难——对于完全零基础的人来说。

在图书馆发现的宝藏，增加了很多通俗易懂的重要理论知识，破除了我很多迷雾和迷思。也提供了实际可行的训练方案。作为有一点基础但是没有计划自己练总是不得要领的人，这本书简直是救星！省下私教钱，动作超级系统有用，跟着schedule做感觉肌肉酸又出汗，一定会渐渐变fit

2-4小时主食，1-2小时零食，可食便捷干果全谷片。运动后可补充牛奶，酸奶，乳酪，水果。

[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南_下载链接1_](#)

书评

[女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南_下载链接1_](#)