

雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练



[雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练_下载链接1](#)

著者:【西】 弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787115448415

人类身体迫切需要强化的部位即为腹部、臀部和腿部。全书通过581幅全彩高清图片，超详细分步骤图解了腹、臀、腿的训练动作，以及肌肉和关节的热身运动。此外，本书还提供了三种不同难度的练习——初级、中级和高级，帮助读者制订适合自己的腹、臀、腿常规训练计划。有减肥需求的人士，还可参考书中推荐的饮食搭配。

作者介绍:

目录:

如何使用本书.....5

引言.....8

热身.....14

胸锁乳突肌, 16 斜方肌, 17 三角肌, 18-23 胸肌, 24-26 腹斜肌, 27 腰肌, 28-29 股二头肌, 30,34 股四头肌, 31,33 大腿内收肌, 32 腓肠肌, 34-35 胫骨肌, 35

心血管系统及训练.....36

有氧运动, 38-39 股四头肌, 40-45 股二头肌, 46-49 腓肠肌, 50-52 大腿内收肌, 53-61 臀肌, 62-89 腹肌, 90,92-93,107-115,118-121 腰肌, 91 腰大肌, 94 腹直肌, 95-99 腹斜肌, 98,100-106,111,116-117,121

拉伸.....122

臀肌, 124-125 腹斜肌, 126-127, 130 大腿内收肌, 128-129 腹肌, 128 股四头肌和腰大肌, 131 股二头肌, 131 胫骨肌, 132 腓肠肌, 133 比目鱼肌, 133 腓肠肌和比目鱼肌, 134

健身球练习.....136

腹斜肌, 138-139,145-146,148,151 腰肌, 140-141 腹肌, 142-144,147,149-150,153 大腿内收肌, 152

训练课程计划.....154

初级：入门篇, 156-163 进阶篇, 164-172 基础循环训练, 173

中级：入门篇, 174-182 进阶篇, 183-191 中级循环训练, 192

高级：入门篇, 194-200 进阶篇, 201-207

索引.....208

• • • • • ([收起](#))

[雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练_下载链接1](#)

标签

运动科学

运动

健身

评论

[雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练_下载链接1](#)

书评

[雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练_下载链接1](#)