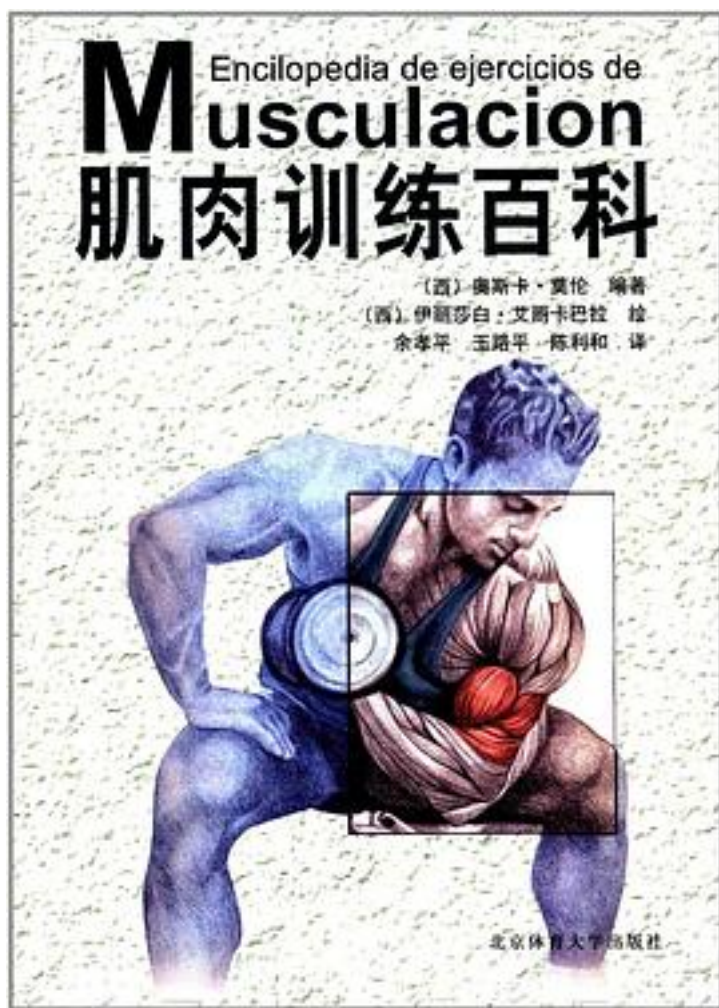


《肌肉训练百科》



[《肌肉训练百科》 下载链接1](#)

著者:(西)奥斯卡·莫伦

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787564418465

《肌肉训练百科》是一本明确描述肌肉训练的著作。这本书介绍了四百多个力量训练，

包括正确的的训练方式，应当避免的错误，变换方式会给各部分肌肉带来怎样的影响，以及一些取得进步和避免停滞不前的建议。每一运动都有详细的说明来展示肌肉是怎样运动的。另外，它还是一本“肌肉训练理论”词典，包括常用术语，日常伤害及治疗，运动的时候怎样呼吸等。

作者介绍:

作者：（西班牙）奥斯卡·莫伦 插图者：（西班牙）伊丽莎白·艾丽卡巴拉
译者：余孝平 王路平 陈利和

目录:

[《肌肉训练百科》_下载链接1](#)

标签

运动

健身

西班牙

奥斯卡莫伦

yy

G文科教体

2017

评论

很烂，翻译很烂，每种动作几乎都被认为差不多，细微的差别都不讲，动作如何做也描述的和图示的非常模糊

可以。

图例清晰，通俗易懂。

有收获，但不大。

素描的人体肌肉，并不明确的运动轨迹。

[《肌肉训练百科》 下载链接1](#)

书评

[《肌肉训练百科》 下载链接1](#)