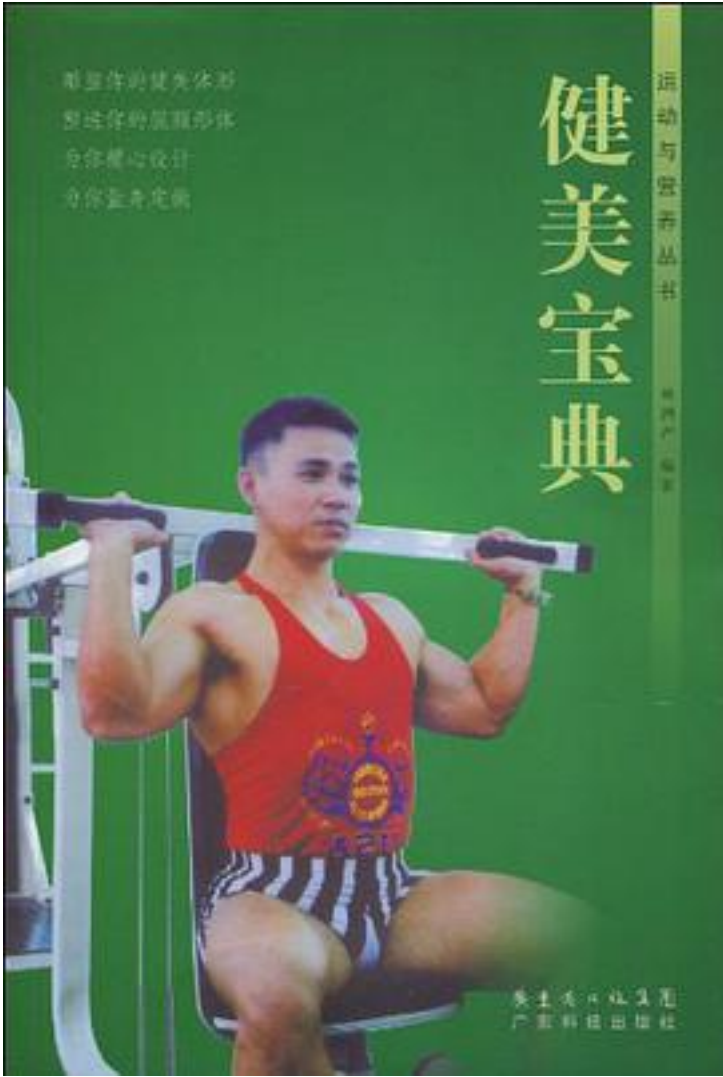


健美宝典



[健美宝典_下载链接1_](#)

著者:林鸿严

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787535950963

《健美宝典》是针对男性、女性形体结构特点和生理特征，如何通过科学训练打造完美体形和塑造靓丽形体而编写。《健美宝典》分为两大部分。第一部分为雕塑健美体形，主要内容有健美训练的基本原则、健身健美锻炼常见加重方法、健美训练中的呼吸方法、肌肉锻炼技巧、不同训练水平的锻炼方法、动用心智练肌肉、增长肌肉力量的要素、高强度训练要诀、突破停滞期、克服薄弱环节的诀窍、非赛季训练与赛季训练、形体矫正的锻炼对策等；第一二部分为塑造靓丽形体，主要内容有女性三围标准、丰胸妙法、塑肩美背套餐、收腰诀窍、翘臀美腿四招、孕期运动处方、产后瘦身运动处方、中年女性青春常驻的秘诀运动、骨感美的弊端、影视女星和名模爱肌肉不爱骨感等。

《健美宝典》大部分内容均是作者在专业权威刊物上先后发表的文章，同时在原有的基础上进行修改和补充，内容更加丰富和充实。《健美宝典》理论结合实践，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，既有针对性又有实效性。不论是健身健美爱好者，还是从事健身健美教练工作者，都具有可读性和指导性。

作者介绍:

目录:

[健美宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[健美宝典_下载链接1](#)

书评

[健美宝典_下载链接1](#)