

家庭健美训练图解 德拉威尔肌肉训练方法与计划



作者：（法）德拉威尔，（法）甘地编著；陈凤芹主译

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2012.06

总页数：255

介绍：这是法国EDITIONS VIGOT出版公司继《肌肉健美训练图解》（我社引进）之后又一本风靡欧美、畅销全球的健身图书。本书采用大量彩色照片、运动解剖图解和详尽准确的说明文字，针对胸部、腿、髋部、肩背部、上肢和腹部等肌肉群的锻炼，重点介绍了250种负重训练方法与75种器械训练技巧。通过照片和解剖图，读者不仅可以直观地看到实际训练方法、器械应用、动作步骤和姿势要求，能够清晰地了解每一项训练科目甚至具体到每一个动作的运动原理和生理基础，以保证力量训练和健美运动按照科学的方法来进行，从而真正达到见没有健身的锻炼效果……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13110709.html>）查找全本阅读方式

家庭健美训练图解 德拉威尔肌肉训练方法与计划 评论地址：

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13110709.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13110709.html>

书名：家庭健美训练图解 德拉威尔肌肉训练方法与计划