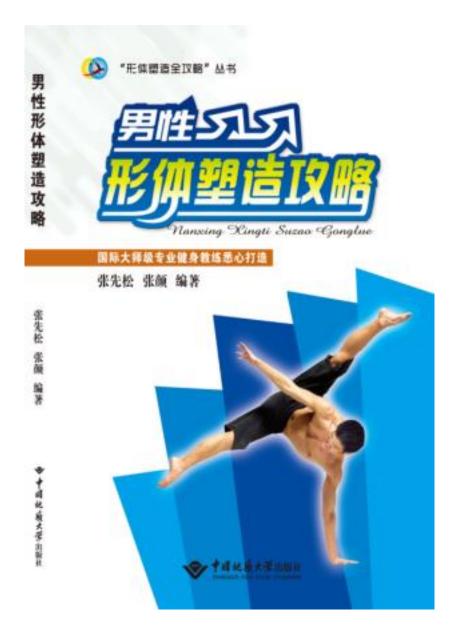
## "形体塑造全攻略"丛书 男性形体塑造攻略



作者: 张先松, 张颜编著

出版社: 武汉: 中国地质大学出版社

出版日期: 2015.05

总页数: 255

介绍:本书主要内容包括:女性形体塑造的身心特点与锻炼攻略,女性锻炼项目的分类与运动负荷的判断攻略,女性抗阻运动与有氧运动负荷的选择攻略,女性能量代谢的特点及运动负荷在不同锻炼阶段的应用攻略,女性不同年龄阶段个性化健身锻炼方案的选择攻略,女性月经期、妊娠期、产后恢复期、更年期的健身锻炼攻略,女性形体塑造的原理与运动量的调节攻略,女性形体美的特征、影响因素及其训练攻略,女性形体审美的向度与性感部位的修塑攻略,女性有氧与无氧运动方案的选择及锻炼后的机体恢复攻略,女性形体塑造的饮食原则与不同年龄阶段重点营养处方的制订攻略,女性不同锻炼项目、不同运动形式与目的的营养攻略,女性丰满肌体与减脂瘦身特殊营养的选择攻略,提高女性力量、速度、耐力、柔韧、协调、灵敏等体能素质及心血管机能水平的运动与营养干预攻略,女

性形体美的最佳标准及其评价攻略,女性理想体重与肥胖的多元评价攻略,女性发生肥胖的原因、危害、敏感时期及其高危年龄等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13910949.html) 查找全本阅读方式

"形体塑造全攻略"丛书 男性形体塑造攻略 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13910949.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13910949.html

书名: "形体塑造全攻略"丛书 男性形体塑造攻略