





前言

序言

第一章 肌肉训练——基础

1. 什么是一组动作？
2. 休息
3. 程度
4. 动作执行
5. 节奏
6. 不要轻视呼吸！
7. 膈肌练习
8. 使用训练记录簿
9. 热身的重要性
10. 学习如何评估自己的成绩
11. 饮食
12. 一次理想的训练
13. 固定单杠
14. 消除多余的脂肪

第二章循序渐进练习

循序渐渐练习由 13 个阶段构成，可以满足每位练习者的需求。

13 阶段训练

补充练习

继续前进

走得更远

第三章 柔韧训练

身体的柔韧性可以保护关节，避免肌肉拉伤，柔韧训练可以放松身体和精神，提高恢复能力，让身体更灵敏。

理论

练习

第四章耐力训练

作者就如何强化心脏功能提出了一些建议。

基本概念

第五章 练习

针对所有肌肉群而设计的练习。

作者标出了每个练习的难易程度，避免练习者受伤。

概述

练习 A 到 Z

作者和插画家

致谢

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>