دانلود کتاب آموزش بدنسازی آرنولد شوارتزنگر ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«آموزش بدنسازی آرنولد شوارتزنگر» — در بدنسازی، حرکت ظاهری وزنه همهٔ داستان تمرین نیست. برای خوانندهٔ کتاب آرنولد، توجه به عضلهٔ هدف و تفاوت تمرین با نمایش توان می‌تواند فهم تازه‌ای از منطق برنامهٔ تمرینی بسازد.