

給爸爸的生日禮物

目錄

- [我們的目標](#)
- [第一階段 器械](#)
- [第二階段 啞鈴](#)
- [第三階段 繩索](#)
- [人體骨骼和肌肉指南](#)
 - [手臂](#)
 - [正面圖](#)
 - [全面圖](#)
 - [胸部](#)
 - [側腹](#)
 - [背部](#)
 - [腿部](#)
 - [正面圖](#)
 - [背面圖](#)

我們的目標

爸爸健身的目標有三：

- 穩固肌肉量
- 燃燒卡路里
- 有週期性地加快心率

這個健身指南分為三個階段，難度由易到難，每個階段大約都在兩個月的時間。原則上在適應了一個階段的訓練後，就可以進入下一個階段。但是，如果在訓練的過程中感到任何不適，請立即停止訓練並檢視自己的動作。

第一階段 器械

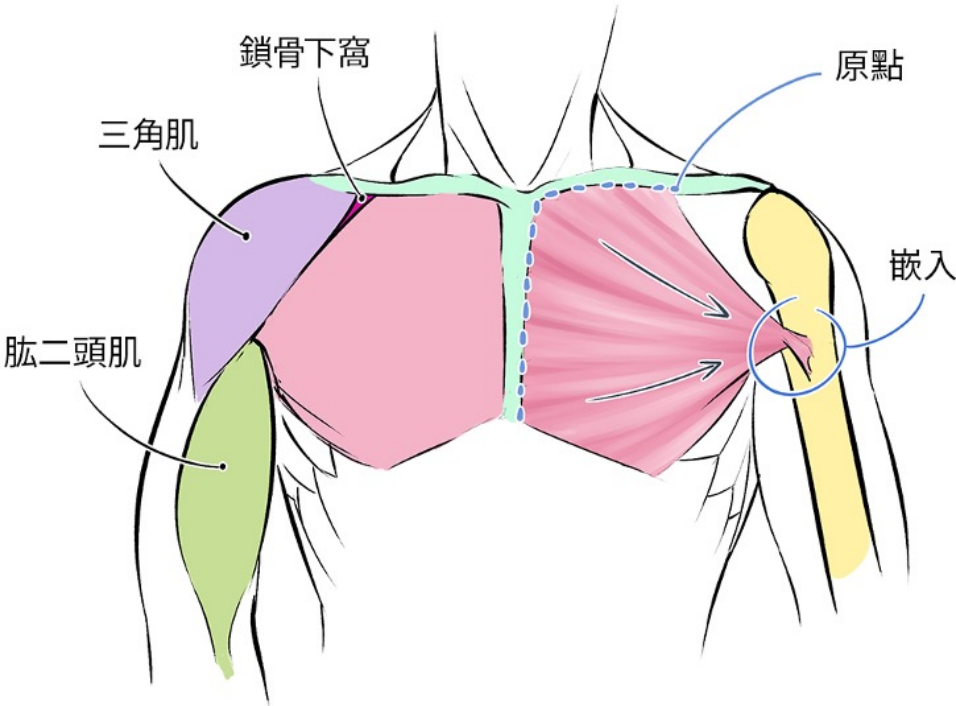
第二階段 啞鈴

第三階段 繩索

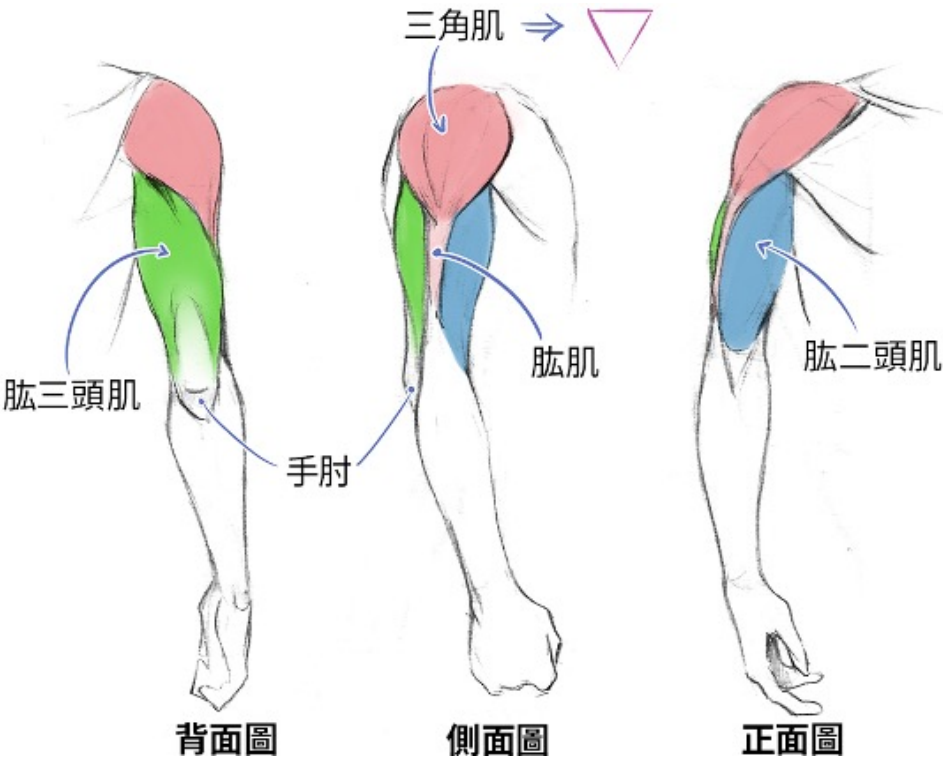
人體骨骼和肌肉指南

手臂

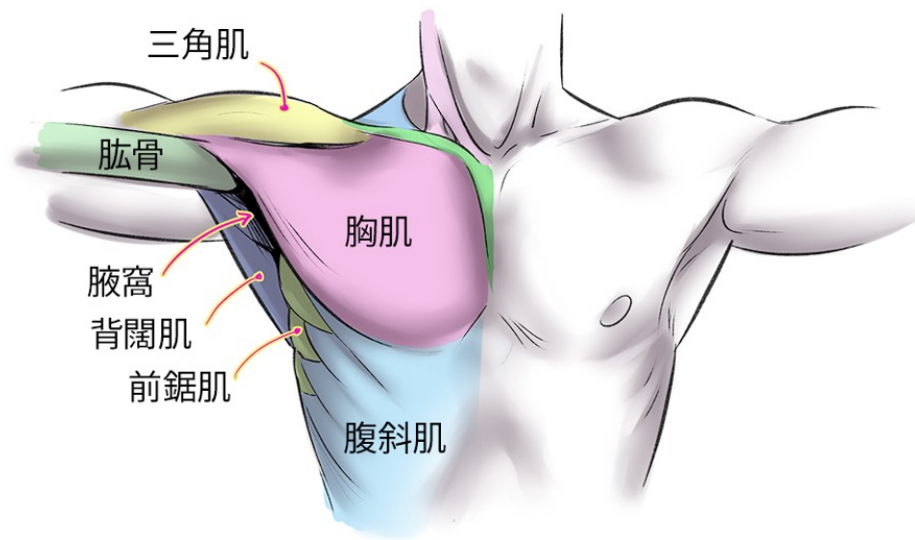
正面圖



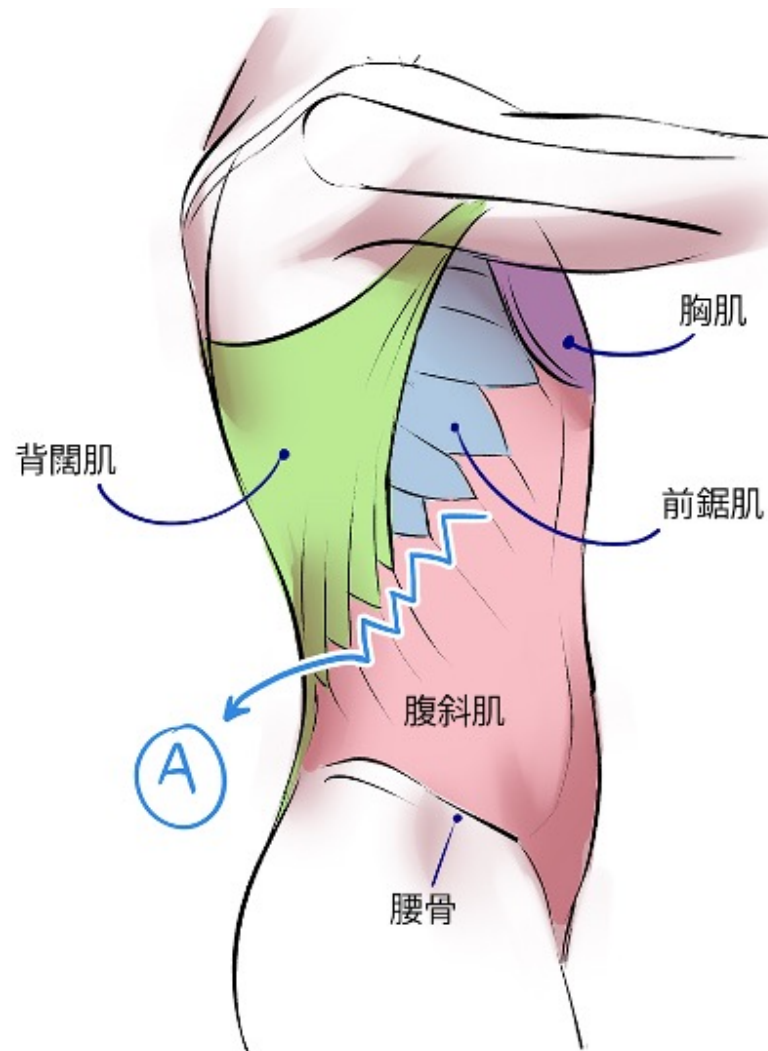
全面圖



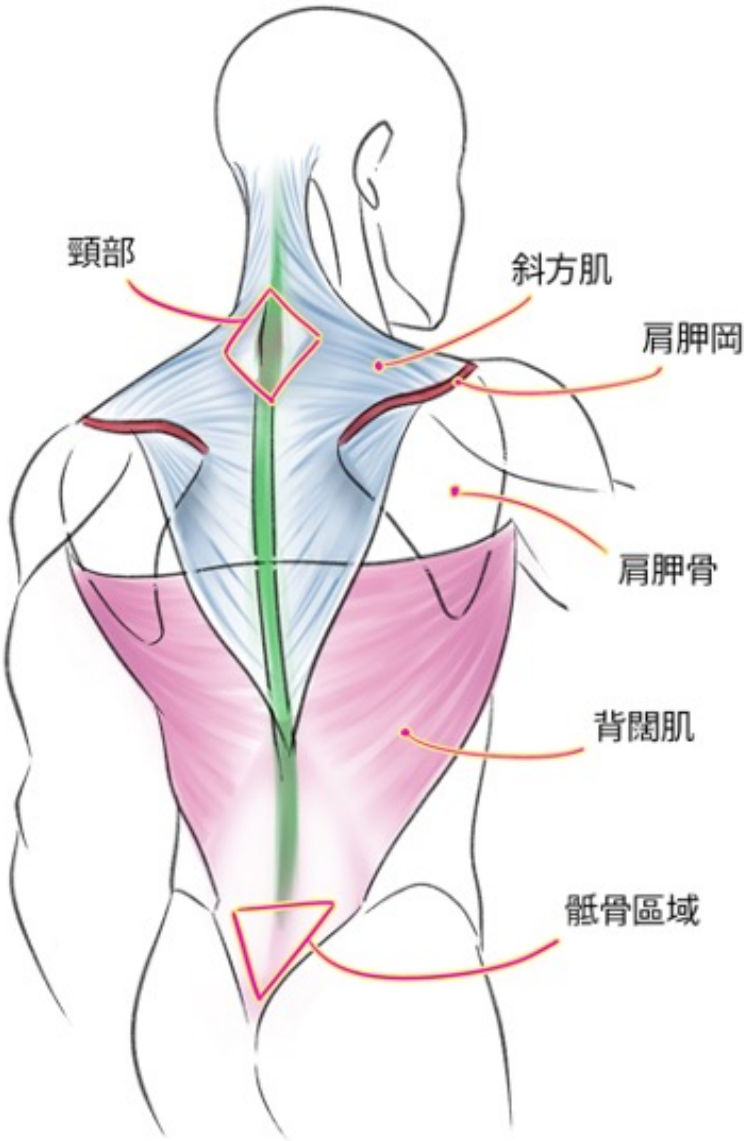
胸部



側腹

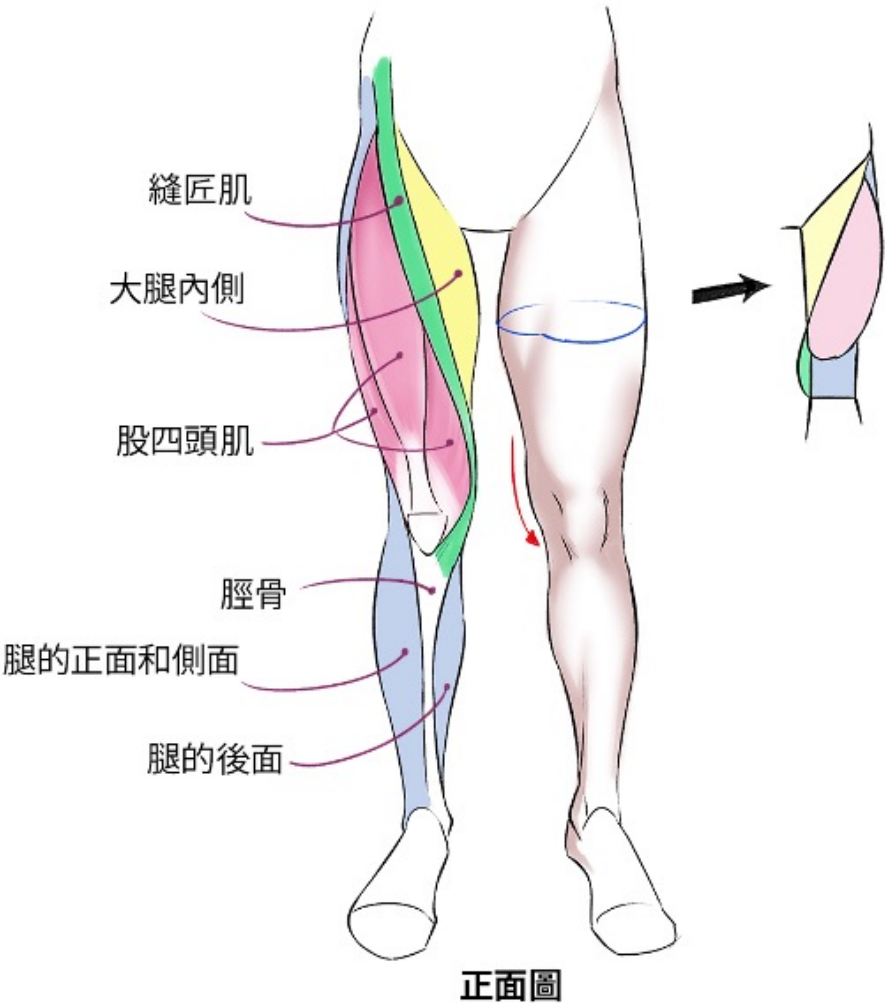


背部



腿部

正面圖



背面圖

