### 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
  - o 胸部
  - 。 側腹
  - 。 背部
  - o 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

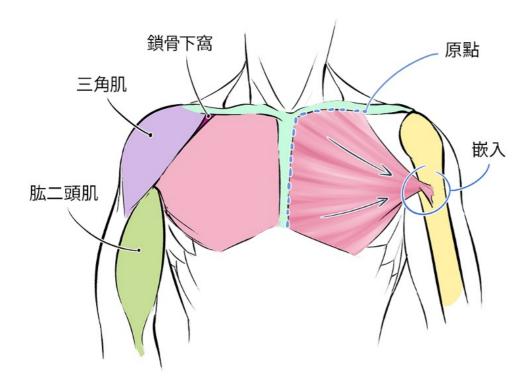
#### 第二階段 啞鈴

### 第三階段 繩索

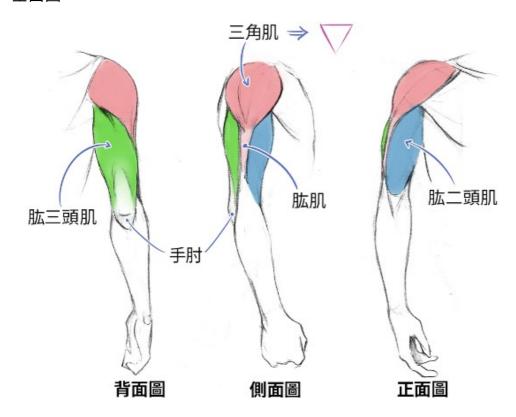
## 人體骨骼和肌肉指南

#### 手臂

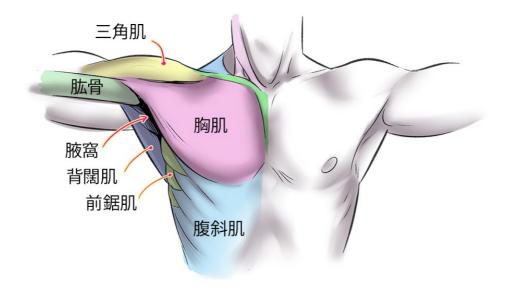
#### 正面圖



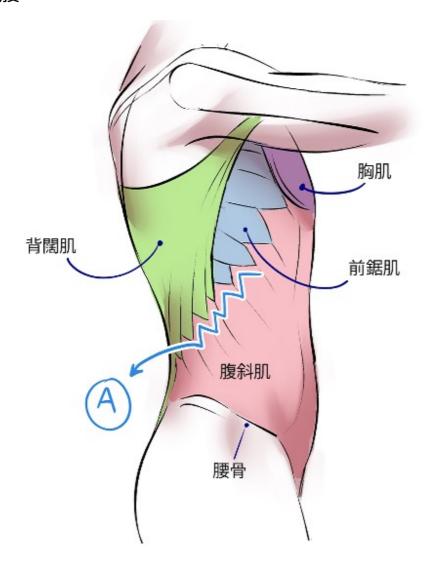
全面圖



胸部

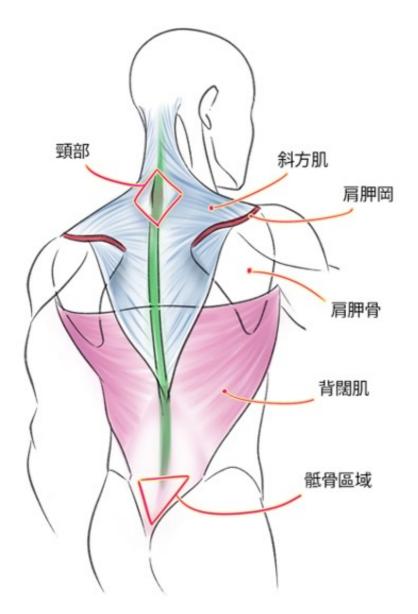


# 側腹



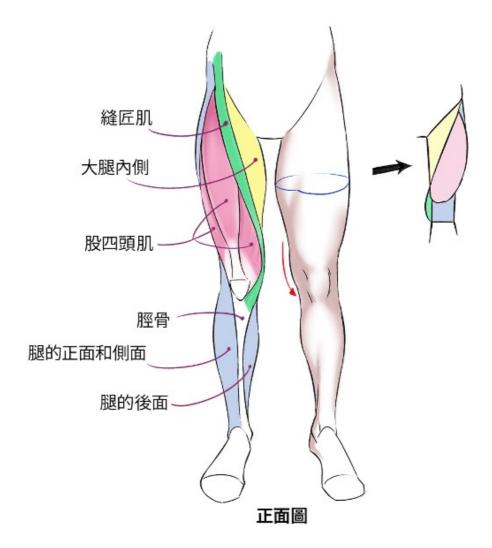
# 背部

\



### 腿部

正面圖



背面圖

