

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

图书基本信息

书名：<<男人这样练出“王”字腹肌>>

13位ISBN编号：9787501976690

10位ISBN编号：7501976694

出版时间：2010-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵健

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

前言

曾经，当你看到女生们群情激动地讨论某个电影明星脸蛋如何如何帅身材多么多么好时，你是不是不屑一顾且嘲讽她们，“你们真肤浅，他完全没演技可言。

”当有女生问你F4中你喜欢哪一个时，你是不是故作清高地反问，“F4是谁啊？

”当你喜欢的女生因为你的身材不合她意而拒绝你时，你是不是心里非常郁闷却一脸豪迈地说，“男人关键要看内在。

”现在，当你看着镜子里自己粗糙且毫无神采的脸，臃肿或瘦削的身材，你的心里是否会闪过一阵失落？

你是否想起多年前如果自己不是身材太瘦弱让人觉得没安全感，那个美丽的女孩就不会与你擦肩而过；又或许如果不是因为你太胖，面试时没有信心，那份诱人的高薪工作就不会与你失之交臂。

男人们必须承认，如今不仅是一个女色时代，也是一个男色时代。

男人可以在电脑里存储上百G的美女视频和图片，女人也可以看到帅哥型男欣喜尖叫或默默驻足流连。

所谓爱美之心人皆有之，以往人们过于强调“爱美是女人的天性”，而男人只要有内在修为、能力就行了，殊不知一个真正有魅力的男人不仅注重内在的素质涵养，也同样在意自己的外形表现。

而一个男人在外形最直观最迷人的表现莫过于拥有一副有型的身材。

这是一个最好的时代，一个自由而多元的时代。

男人们应该及早地转变观念，没必要再遮遮掩掩或不以为然，勇敢地表现出自己对好身材的羡慕和渴望，激发自己追求好身材的欲望。

把所想付诸行动，不再任由岁月肆意摧残自己的形体。

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

内容概要

本书中根据中国男人的身材特质，亲身示范讲解，量身制订了科学、合理、实用、有效的健身方案。在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，层次清晰，逐步提升；在健身场所选择上，根据健身的难易度，分为家居健身和会馆健身，让读者用最经济的方式达到最好的健身效果；在健身环节上，根据男性生理结构特征，从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑形锻炼；另外，针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有效的方案，健身的同时达到减肥或增肌效果，真正意义上打造品质型男。

虽然现在大肚腩的男士越来越普遍了，但是男士们内心渴望的王者风范却越来越强了。

所有优秀的男士们，早日加入到科学健身的行列中来，就有望早日甩掉大肚腩，成为真正的“王”男人！

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

作者简介

赵健，是一个资深的型男教练，他是狄龙、张耀扬等香港明星的私人健身顾问，多次摘取深圳市“健身健美先生小姐大赛”桂冠，获“深圳十佳健身先生”称号。

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

书籍目录

PART 01 天生我“材”必有用 一、想要好身材先要一个好心态 1. 不必掩饰你对好身材的渴望 2. 身材, 三分天养七分打造 3. 坚持六周, 型男就是你了 二、量身打造健身方式 1. 了解男人的肌肉 2. 型体自测 3. 选择最适合你的健身方式PART 02 居家锻炼肌肉形体的简易训练法, 奠定型男基础 一、让你的肌肉活跃起来 1. 站姿前踢腿 2. 站姿交叉转体 3. 站姿抬腿 4. 侧踢腿 5. 站姿推墙 6. 皮筋前平举 7. 皮筋侧平举 8. 皮筋单臂弯举 二、让你的肌肉显山露水 1. 俯卧后摆腿 2. 俯卧游泳式 3. 单臂俯卧撑 4. 简易倒立 5. V字抬腿 6. 哑铃交替平举 7. 哑铃上推举 8. 哑铃悬臂弯举 9. 哑铃后举 10. 哑铃划船 11. 哑铃常规蹲腿 12. 哑铃箭步蹲PART 03 各部位肌肉塑形练习法, 精心雕琢你的每一块肌肉 一、锻炼前须谨记的要点 1. 选择合适的健身场所 2. 选择合适的健身器械 3. 做好健身计划 二、塑造“王”字腹肌 上腹部 下腹部 整个腹直肌 侧肋部 中下腹 三、打造灵活强健的腰部 整个腰部 侧腰部 四、打造健硕立体的胸肌 胸大肌上部 胸大肌中部 胸肌内侧 胸肌外侧 胸部下侧 五、倒三角形背部, 呈现完美“背”景 背阔肌 背部中间 背部下方 整个背部 六、打造灵活的肩膀和强壮的手臂 三角肌前束 三角肌中束 三角肌后束 肱二头肌 肱三头肌 七、圆润翘立的臀部和强劲的大腿 臀肌 股四头肌 股二头肌 腓肠肌 大腿内侧PART 04 肥胖男和骨感男健身法, 做型男并不是梦 一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点 1. 特殊体型有特殊方法 2. 改变饮食结构 3. 接触力量型的项目 4. 故好自己的训练日志和计划 5. 用时间来衡量收获 二、肥胖男瘦身法 1. 屈臂原地起跳 2. 屈膝俯卧撑 3. 俯身双腿交替弯曲 4. 俯卧上仰 5. 上身左右拉伸 6. 俯身撑地后站起 7. 徒手蹬式蹲腿 8. 有氧运动 三、骨感男增肌法 1. 直腿俯卧撑 2. 皮筋拉举 3. 负重屈腿仰卧起坐 4. 复合型健身器械练习

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

章节摘录

可是，所有人都容易忽视这些明星在塑造和保持他们健美身材时所付出的努力与艰辛。甄子丹每周要到健身馆两次，每次锻炼最少半小时，这是雷打不动的规律，另外由于他经常拍动作戏，为保持身体的柔韧性和灵活性，平时的运动也必不可少，有时候角色需要最佳的身材效果，甄子丹就把健身器材放在片场，随时锻炼。

吴尊为了保持小腹平坦亮泽、肩膀宽阔，常趁走路回家，平举起电脑包、购物袋等锻炼。

可以说，身材的好坏有七分是由后天来打造的。

你选择的工作、生活的环境、饮食、作息习惯、运动健身等都影响着你的身材状况，但是，运动健身在其中起着最显著的作用。

科学的运动健身能让你的身材日趋完美，有时甚至起到立竿见影的效果。

不过，好身材打造出来后并非意味着可以一劳永逸长久如此。

如果你的健身方法不科学，或者你忽视它抛弃它，那么它的“惩罚”迟早会在你的身材上体现出来。

大家应该还记得2008年北京奥运会上，那个载誉无数令人叹为观止的“泳坛天才”菲尔普斯，在比赛结束后，没有了枯燥艰苦的训练和常年累月的比赛压力，菲尔普斯享受到了生活的快乐，但是他的身材也随着安逸生活的延续而膨胀起来，有媒体拍到了他在悉尼海滩的身材照片，人们可以看到当年令无数人惊叫的胸肌和腹肌早已被赘肉所覆盖，腰腹上多余的赘肉几乎要将裤子撑破，眼神中也早已看不见当年在泳池中目空一切的霸气……英国《每日邮报》对于菲尔普斯现在的身材表示了遗憾：

“他昔日令人艳羡的鲨鱼流线已经成为记忆！”

还有好莱坞电影《木乃伊》系列中的男主角，著名的动作影星和健美型男布兰登·弗雷泽，也由于放弃了运动健身，原本身材健硕的他已是大腹便便，结实的腹部荡然无存，取而代之的则是圆滚滚的肚腩。

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

媒体关注与评论

几乎每次到深圳的健身会所，我都会叫Leo做我的私教，他教学认真细致，对不少动作有创新。这本书讲得全面到位，很有他的风格。

——狄龙（香港影星）Leo是个很好的健身顾问，他让我纠正了很多不科学的健身习惯。

——张耀扬（香港影星）一个不懂得照顾自己身体的男人，怎能期盼他去照顾他人？

毕竟身体是父母给予的最珍贵的礼物，而这个礼物是需要呵护的，运动就是最基本的呵护。

——《男人风尚》杂志 执行主编 柏克这本书加入了很多创新的健身动作，训练完对体能会有很大提高。

——李嘉崢（山东省连续10届拳击冠军）现在的男人不仅要有内涵，还应该注意外形，拥有一副好身材会更有魅力。

这本书很好地告诉了男人们怎么锻炼才能拥有好身材。

赵教练是个很会教学的老师，每次上他的课都能很愉快的达到健身效果。

——夏宁（深圳卫视 编导）男人应该有一个强健的体魄，不仅显得有男人味，而且在心理上能承担得更多。

赵教练这本书里讲的动作非常实用有效，内容也很全面，坚持学习锻炼一定有很好的效果。

——延宁（中国特种部队 北京雪豹突击队员）我对作者很了解，回忆当初负伤后他的体重和体形，完全不可想象，在健身领域奋斗的他已成了时尚健身达人。

——魏君（保险专员）

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

编辑推荐

《男人风尚》倾力推荐！

每天5分钟，居家简易DIY锻炼+健身房专业锻炼，徒手训练+哑铃训练+杠铃训练+复合训练。
练出完美手臂·胸肌·背肌·腹肌·臀肌·腿肌雕塑男性的魔鬼身材。

带回专属你的超人气明星私教，花最少的钱，得到最细致的健身指导，获得最佳的塑型效果！
针对手臂、胸肌、腹肌、背肌、臀肌、腿肌6大重点部位，深层锻炼肌肉，精准雕塑体型，力与美的精美彩图，贴身示范、完整解析，做型男，就是这么简单！

<<男人这样练出“王”字腹肌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>