

<<男子塑型减肥4周方案>>

图书基本信息

书名：<<男子塑型减肥4周方案>>

13位ISBN编号：9787506452427

10位ISBN编号：7506452421

出版时间：2008-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：高信东

页数：95

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>

## <<男子塑型减肥4周方案>>

### 内容概要

最具针对性的肌肉训练方案：小丘般的肱二头肌、马蹄铁似的肱三头肌、清晰鲜明的王字腹肌、挺拔壮硕的背阔肌、结实有力的双腿……健身专家编写的科学、系统、强效的4周训练方案：第1周提高基础代谢，畅通中枢神经与肌肉的传导通路，排毒、热身。

第2周：经历肌肉成长的阵痛，吹响健身塑型的进军号。

第3周：雕琢各小肌群，吹响健身塑型的冲锋号。

第4周：扩大前三周训练的战果，吹响健身塑型的庆功号。

健美专用营养保健品推荐：增肌：黄金饮食计划 减脂：黄金饮食计划 ……

## <<男子塑型减肥4周方案>>

### 作者简介

高信东，身高：180厘米，体重：80公斤，胸围：101厘米，腰围：84厘米，臀围：98厘米，血型：O型，生肖：马，星座：摩羯，现职：中体倍力健美操总督导，学历：沈阳体育学院学士学位，佳绩：2004-2007年中国国际健身大会培训师，2004-2007年Nike赞助教练及培训，2007年全国健身

## <<男子塑型减肥4周方案>>

### 书籍目录

Part 01 理论热身认识全身的肌肉 如何选择健身房 健身入门：了解常用身体姿势及简单术语 健身房训练YES&NO 认识自己的核心肌肉力量 健美训练中的有氧器械训练 别忘了提升体能和耐力 选择私人教练时最常见的问题Part 2 全身肌肉部位训练图解 胸部 上斜仰卧推举 仰卧哑铃推举 器械坐姿推胸 平卧推举 杠铃平卧推举 肩部 坐姿哑铃肩上推举 哑铃坐姿飞鸟 哑铃坐姿前平举 哑铃对握前平举 俯卧飞鸟 坐姿拉力器后拉 器械坐姿肩上推举 腕臂 杠上撑起 哑铃站姿臂弯举 跪姿杠铃反握腕弯举 跪姿杠铃正握腕弯举 站姿杠铃弯举 器械坐姿弯举 滑轮下压 哑铃俯卧撑上提 腰腹 直立屈腿 屈膝仰卧起坐 抬腿式两头起 坐姿负重收腿 器械坐姿下压 负重站姿转体 负重身体侧弯 下斜仰卧起坐 转体仰卧起坐 蝶式仰卧起坐 伸臂式仰卧起坐 背部 罗马椅挺身 哑铃俯立划船 垫上罗马椅挺身 俯立杠铃划船 坐姿宽握滑轮下拉 坐姿窄握胸前下拉 坐姿宽握滑轮颈后下拉 臀腿 俯卧腿弯举 杠铃颈后深蹲 杠铃站姿提踵 器械坐姿屈腿 器械坐姿提踵 史密斯架深蹲 器械坐姿伸腿 器械坐姿蹬腿 器械坐姿夹腿 杠铃箭步蹲 伸展运动Part 3 4周魔鬼训练专家方案Part 4 营养增肌攻略

## <<男子塑型减肥4周方案>>

### 章节摘录

插图：Part 01 理论热身认识全身的肌肉如何选择健身房健身“菜鸟”们在选择健身房时千万不要被广告所迷惑，只听广告或推销员推销就购买会员证；一定得坚持实地参观、实际操作器材再综合本身需要和它的优缺点做整体评估，才不会因一时冲动而白花钱，甚至受骗上当。

对于形成健身习惯的人而言，评估健身房可以先从以下要点进行。

硬件设备确保健身房有你想用的器材，如：可以调节重量的哑铃，最好有从2.5公斤到25公斤的。

最少有1组25~50公斤的哑铃。

有上斜、下斜、平板卧推凳。

杠铃3~4套，杠铃片从1.25公斤到25公斤不等；并且每种杠铃片不少于10片。

有深蹲架2~3个。

至少有2~3个组合器械。

跳操房至少在50平方米以上，并且通风良好，地板防滑性较好。

另外，考察一下核心设备的配置。

如跑步机、动感单车、组合器械等，如果上面的灰尘很多，则说明这里的工作人员对设备的维护不是很好，这也会增加你锻炼时的危险。

你不得不考虑的其他细节确保健身房的地点对你来说是方便的。

最理想的地点是在你家和工作地点之间，这样你每天上下班都能看见它，提醒自己按时锻炼，同时也少了个不去锻炼的借口。

淋浴设施和休息室环境很重要。

现在的大多数健身俱乐部都配有淋浴间和水吧（休息室），一定要注意这些区域的卫生情况。

有的俱乐部外面的设施很好，但淋浴间条件很差，水温和水量都不是很好，所以一定要了解清楚。

一些有用的小窍门在你计划锻炼的时间段去找健身房。

这样你就会清楚地看到在这一时间段里健身房的人多不多，另外，如果开车去锻炼，还可以了解一下停车位的情况。

如果你想要找个好的私人教练，那最好在健身高峰时段去健身房，如17点到20点。

如果你看到有的私人教练还在那里闲着，很可能就是他的课程卖得不是很好。

你还可以去问问周围的会员，他们会给你很好的建议！

在正式交钱之前，最好免费试用一次。

很多健身房在你正式加入之前会提供一些诸如免费体质测评、课程体验等活动来吸引顾客。

<<男子塑型减肥4周方案>>

编辑推荐

<<男子塑型减肥4周方案>>

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>