

<<男人轻松练出有形身材>>

图书基本信息

书名：<<男人轻松练出有形身材>>

13位ISBN编号：9787506475099

10位ISBN编号：750647509X

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织

作者：赵健

页数：192

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>

<<男人轻松练出有形身材>>

内容概要

这本《男人轻松练出有形身材(附光盘)》由赵健编著，是一本适合大众的减脂塑形宝典，书中按照身体不同的部位(胸、肩、背、腿、臀、腹)安排了一百四十多个既经济、又有效的锻炼动作，并且按照动作的难易程度、锻炼的强度大小和锻炼的时间长短分成了初级、中级和高级动作，供不同需求的人士选择。

通过这本《男人轻松练出有形身材(附光盘)》我们可以有针对性地选择不同的动作对身体某个部位进行锻炼，也可以按照自己对健身效果的不同需求选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼，还可以按照不同的运动时间、不同的运动强度、不同的锻炼方法来安排最合理的健身塑形方式。

<<男人轻松练出有形身材>>

作者简介

1985年出生，毕业于山东青岛大学师范学院。

由于体能优秀，极富运动天赋，加上个人对“拳击”的喜爱，刚毕业的他选择了山东省体院继续深造，成为一名专业的拳击运动员。

2003—2005年连续获得山东拳击锦标赛青岛赛区71公斤级冠军。

之后，因为一次意外负伤，让他离开了心爱的拳台。

不过，他并没有放弃对体育运动的热爱。

2005年，他加入韩国动感单车联盟协会，开始向健身运动领域转型，同年以优异成绩考取亚洲体适能学院高级教练职称、普拉提教练职称。

2007年，参加深圳市“健身健美先生小姐大赛”，摘取桂冠，获“深圳十佳健身先生”称号。

多年来他在深圳各大健身会所任教，曾担任狄龙、张耀扬等香港明星的健身顾问。

经常做客深圳体育频道担任嘉宾主持、指导教练。

<<男人轻松练出有形身材>>

书籍目录

PART 01 走近健美——你不可不知的健美常识

- 一、健美对你说，它不是“大只佬”的代名词
- 二、在世界，健美运动的兴起与发展
- 三、在中国，穿越历史时空的健身健美运动
- 四、三大理由，不得不爱健身健美运动

PART 02 健美沙龙——和健美来一次亲密接触

- 一、从零开始，让你向健美先生迈进
- 二、了解这些，让你玩转健身健美运动
- 三、随性潇洒，选择你喜欢的运动器械
- 四、关注自我，教你认清真实的自己

PART 03 “健身先生”教你打造强有力的手臂

改善身形 简易动作

轻轻松松，露出臂部真实“颜色”

减脂塑形 中级动作

坚持一下，就能拥有强健有力的双臂

突破自我 高级动作

打造明星教练般的双臂肌肉线条

PART 04 “健身先生”教你打造浑厚的肩部

改善身形 简易动作

舒缓肩部，让你的肩部更加灵活

减脂塑形 中级动作

肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩

突破自我 高级动作

强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚

PART 05 “健身先生”教你打造完美背部

改善身形 简易动作

消除赘肉，打造强健的背部

减脂塑形 中级动作

倒三角形背部，呈现完美“背”景

突破自我 高级动作

挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

PART 06 “健身先生”教你打造和权相佑一样的胸肌

改善身形 简易动作

让你的胸部肌肉“显山露水”

减脂塑形 中级动作

胸部塑形，让你的胸部更加健硕

突破自我 高级动作

胸部强化，让你的胸部棱角分明

PART 07 “健身先生”教你练出明星般的“王”字腹肌

改善身形 简易动作

去除脂肪，让腰腹部“还以颜色”

减脂塑形 中级动作

增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌

突破自我 高级动作

挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满

<<男人轻松练出有形身材>>

PART 08 “健身先生”教你锻炼臀、腿部的动作

改善身形 简易动作

紧致大腿肌肉，提升臀围线

减脂塑形 中级动作

发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

突破自我 高级动作

让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

PART 09 “健身先生”运动后饮食、休息的调整

一、运动后的放松，你准备好了吗

二、健美训练的营养需求

三、休息——运动后最好的“营养冲剂”

<<男人轻松练出有形身材>>

章节摘录

版权页：插图：一份涉及31个省、市、直辖市的城市白领健康调查问卷显示：76%的城市白领处于亚健康状态。

实际上，处于各种高压负荷下的人们远远超过76%的比例，起码90%的白领存在不同程度的亚健康症状，压力较大，心理亚健康问题突出更是“精英猝死”事件的幕后黑手。

曾经有人在网络上做过关于身体亚健康的调查，调查中发现，除了社会激烈的竞争，生活的沉重压力，长期的高强度工作和加班等因素之外，长时间接触网络，饮食、作息不规律，缺乏锻炼等，都是引发各行精英们处于身体亚健康状态的重要因素。

其中，所有参与调查人群中，没有运动习惯的人占有七成之多，不运动已经成为身体亚健康的重要原因之一。

健身运动能增加血液中的红血球、白血球和血红蛋白的含量，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力；还能增强心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的抵抗力。

经常进行健身锻炼还能提高消化系统的机能。

肌肉活动时要消耗大量的营养物质，这就需要及时的补充。

同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加

。不仅如此，进行健身锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高你的呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高身体机能水平。

<<男人轻松练出有形身材>>

编辑推荐

<<男人轻松练出有形身材>>

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>