

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

图书基本信息

书名：<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

13位ISBN编号：9787515800424

10位ISBN编号：7515800429

出版时间：2012-2

出版时间：中华工商联合出版社

作者：赵健

页数：133

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"王"字腹肌速炼手册>>

内容概要

本书共分五个部分：男人也需要拥有好身材、变身型男前的准备工作、肌肉的简易训练法，让你的肌肉“系统还原”、根据自己的体形选择适合自己的动作等。

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

作者简介

赵健

AASFP高级私人教练

亚洲体适能学院高级教练、普拉提教练

韩国动感单车联盟协会中国部教练

中国深圳“健身健美先生大赛”冠军

曾任狄龙、张耀扬等多位明星的健身顾问

生于1985年，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，刚毕业时，他选择了在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，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、张耀扬等港台明星的健身顾问，经常作客深圳体育频道担任嘉宾教练。

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

书籍目录

PART 01 男人也需要拥有好身材

- 一、认识自我，了解你身上的肌肉
- 二、男人也希望拥有好身材
- 三、坚持六周你也可以变身型男

PART 02 变身型男前的准备工作

- 一、运动装备的选择
- 二、运动场地的选择
- 三、运动时呼吸方式的选择
- 四、锻炼前后的热身运动

PART 03 肌肉的简易训练法，让你的肌肉“系统还原”

- 一、让你的肌肉活跃起来
- 二、让你的肌肉显山露水

PART 04 根据自己的体形选择适合自己的动作

- 一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点
- 二、胖人看这里
- 三、瘦人看这里

PART 05 精雕细琢，绝不放过一个骨肉群

- 一、肩部和臂部肌肉群的打造
- 二、胸部肌肉群的打造
- 三、背部肌肉群的打造
- 四、腰部和腹部肌肉群的打造
- 五、臀部和腿部肌肉群的打造

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

章节摘录

版权页：插图：胸部的肌肉胸部的肌肉主要是胸大肌。

胸大肌可以分为上、中、下三部分。

胸大肌胸大肌是人体最大的一块扇形扁肌，它覆盖了整个胸部。

胸大肌主要动作就是肩关节水平内收，其功能是使上臂向内、向前、向下和向上，或者使臂膀向内旋转。

胸大肌从锁骨、胸骨和肋骨开始到肱骨大结峰上结束。

肩部的肌肉肩部的肌肉主要由三角肌与斜方肌组成。

三角肌三角肌位于肩部皮下，是一块成倒三角的肌肉，由前束、中束和后束的肌纤维组成，它形成了肩膀的膨隆外形。

三角肌两侧肌肉纤维呈梭形，中部纤维呈多羽状。

三角肌虽然体积小但是具有很大力量，其功能是使上臂屈、旋内、旋外和外展。

斜方肌斜方肌位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。

斜方肌发达是健、力、美的标志，其主要功能是使肩胛骨上提、上下转动并内收，使头和脊柱伸直。

臂部的肌肉臂部肌肉数量比较多，但是块小。

最主要的是肱二头肌和肱三头肌。

肱二头肌肱二头肌位于上臂前面皮下，有一长一短两个头，长头起于肩胛骨的孟上粗瑾，短头起于肩胛骨喙突。

肱二头肌的功能是弯屈肘部，掌心向上放下前臂，使前臂向前弯起至肩部。

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

编辑推荐

<<男人"王"字腹肌速炼手册>>

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>