第一图书网, tushu007.com

<<男人减脂塑形一本通>>

图书基本信息

书名：<<男人减脂塑形一本通>>

13位ISBN编号：9787515800509

10位ISBN编号：751580050X

出版时间：2012-1

出版时间：工商联

作者：赵健

页数：134

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

<<男人减脂塑形一本通>>

内容概要

强力击退腰腹部赘肉，甩掉烦扰“啤酒肚”、男人中年肥胖原因大揭密、减肥、增肌秘密，拥有甄子丹一样的好身材、身体变胖，不可掉以轻心、好习惯造就好身材，不良习惯你有没有、强壮、有力的臂膀，让你更有安全感、消耗脂肪，刺激肌肉生长，增大肌肉围度、促进新陈代谢，保持健康体魄、提高肩部肌肉饱满度，成为标准衣架子、做型男，就要“虎背熊腰”、粗壮有力的大腿凸显男人的阳刚、加速雄性激素分泌，男人需要更“Man”一些、加强腰腹部锻炼，让男人远离大肚子、简单运动，改善身体血液循环、久坐“办公E族”要对肥胖侵扰说“No”。

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，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。

第一图书网, tushu007.com

<<男人减脂塑形一本通>>

书籍目录

Part 01 减脂·塑形之先修篇
运动是最好的“医药”
选择合适的运动场地
挑选适合自己的运动器材
合理的服装搭配，让运动更快乐
下定决心，让你的运动坚持得更久一些
Part 02 减脂·塑形之自我篇
认识自己身上的肌肉
简单小测试让你重新认识自己
合理的呼吸，让减脂、塑形变得更容易
运动前的热身，让你的身体快速“热”起来
Part 03 减脂·塑形之臂部篇
轻轻松松，露出臂部真实“颜色”
坚持一下，就能拥有强健有力的双臂
打造明星教练般的双臂肌肉线条
Part 04 减脂·塑形之肩部篇
舒缓肩部，让你的肩部更加灵活
肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩
强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚
Part 05 减脂·塑形之背部篇
消除赘肉，打造强健的背部
倒三角形背部，呈现完美“背”景
挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀
Part 06 减脂·塑形之胸部篇
让你的胸部肌肉“显山露水”
胸部塑形，让你的胸部更加健硕
胸部强化，让你的胸部棱角分明
Part 07 减脂·塑形之腹部篇
去除脂肪，让腰腹部“还以颜色”
增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌
挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满
Part 08 减脂·塑形之腿部篇
紧致大腿肌肉，提升臀围线
发达腿部肌肉，塑造高翘臀部
让你的腿部成为健美身材的“闪光点”
Part 09 减脂·塑形之整理篇
运动后的放松，你做好了吗
健美训练的营养需求
休息——运动后最好的“营养冲剂”

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《男人减脂塑形一本通》：湖南卫视四川卫视武汉电视台深圳电视台，新浪健身新浪读书腾讯读书搜狐读书健康时报鼎力支持，附赠，高清画质，视频，时尚健身教练亲身示范，全程讲解。
清晰细腻画质，简体中文字幕，超强班底制作。
有型身材才能更加凸显男性魅力，做型男？
徒手训练+哑铃训练+杠铃训练负荷训练，让你轻松达成所愿，练出完美身。
赵健，AASFP高级私人教练、韩国动感单车联盟协会中国部教练、亚洲体适能学院高级教练、普拉提教练、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、时尚明星私教赵健减脂、塑形秘诀大公开！
胖人减肥、瘦人增腿方法全图解！

第一图书网, tushu007.com

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