第一图书网, tushu007.com

<<8分钟练就王字腹肌>>

图书基本信息

书名：<<8分钟练就王字腹肌>>

13位ISBN编号：9787534583094

10位ISBN编号：7534583098

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科技

作者：安洪波

页数：153

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

<<8分钟练就王字腹肌>>

内容概要

汉竹图书，健康的阅读
男人不能有长相没有腹肌！
若想有若想有效改善身体曲线、强化腹肌线条，光靠死命地重量训练是不够的，合理的饮食、有氧训练和经常的腹肌训练。
把三者和谐地组合起来，你才能拥有梦寐以求的腹肌。
无论是胖人还是瘦人，针对不同体型给出个性化训练、饮食反映导，从一餐一饭，从走路到慢跑，重新调整身体“步伐”，超越年龄，重拾出色身材。

作者简介

安洪波
中国体育报业总社《健与美》杂志社资深编辑
十年健身行业经验，曾从事教练和健身房管理工作，采访报道过世锦赛、亚锦赛和全国健身健美比赛。

北京市健美运动贡献奖获得者，河北省健美协会宣传委员会副主任，北京市健身教练赛专家评委。

第一图书网, tushu007.com

<<8分钟练就王字腹肌>>

书籍目录

PART 1胖人和瘦人都关注——体重的谜底
　了解自己的身体
　胖人减脂全攻略
　瘦人增肌全攻略
　动力燃料——培育肌肉的营养补充
　　科学的饮食，与系统训练同等重要
　进入实战，从认识器械开始
　　有氧器械
　　力量训练器械
PART 2 每天8分钟，做个SOH0健身族
　锻炼前的热身运动
　结束后的拉伸练习
　量身定制你的8分钟训练计划
　简单走—简单提升健康水平
　入门者一身体感觉训练
　　单腿平衡
　　战士三式
　　单腿支撑摸地
　力量练习——期肉更紧实
　　上斜俯卧撑
　　反身划船
　　抱头深蹲
　灵活性及腹肌练习——步伐更协调
　　侧身跨步摸脚
　　转身提膝行走
　　跳跃击掌
　格斗技巧练习——反应更敏捷
　　步法练习
　　马步冲拳
　　行进逆位前
……
附录：常见运动损伤的应急处理

章节摘录

版权页： 插图： 如果你准备进入健身房实现自己的增肌梦想，那么接下来要出现的，就是那些将要伴随你至少三个月的钢铁家伙了。
如果你很少进健身房，也没有关系，一些小型器械，比如哑铃、杠铃、健身球，也很符合家庭健身需求，这里都将为你详细介绍。
有氧器械 在增肌阶段不应当进行过多的有氧训练，比如每天都长时间跑步、游泳等，因为它们会损耗你辛苦吃下的热量，减缓肌肉的增长速度。
有氧器械的作用有如下三点： 热身：在训练前快走或慢跑10分钟，感觉到身体微微发热为止，可以使身体进入到运动状态，降低运动损伤的概率。
心肺功能训练：用较高速度（达到最大心率的65%～75%）跑步20分钟以上，能对心肺功能、血液循环系统起到很好的锻炼效果，为增肌打下良好基础。
减肥训练者：需要首先以有氧运动为主，并且在长时间里保证足够的有氧运动时间，以消耗脂肪。
跑步机 跑步机是健身房最常见、最常用的有氧器械。
与户外跑步相比，它对膝关节的冲击更小，不受天气的限制，也更容易控制锻炼时间和强度。
【注意事项】 锻炼前要用5～10分钟快走来热身；锻炼中注意适当补充水分；应该以较低强度的几分钟快走、慢走让心率慢慢降下来，再结束锻炼；下跑步机的时候一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结束时发生的；不要左右扭头，否则容易导致跑偏而受伤；要循序渐进，每次锻炼时间以20～60分钟为宜。
登山机 登山机很独特，它模仿登山的动作，能够改善健身者的心肺功能，并使下肢和核心部位的肌肉得到一定锻炼。
它对膝关节的冲击比跑步机更小，十分有利于雕塑臀部、腿部线条，但对上肢的活动不够。
【注意事项】 锻炼前、中、后，同跑步机；要循序渐进，每次锻炼时间以20～60分钟为宜。

媒体关注与评论

“这本书有着足够的深度与广度，无论是初学者还是中高级训练者，均可从中获益。”　——秦承勇（亚洲健美冠军）　当我们在封面上许诺“用腹部的六块巧克力取代大腹便便”时，那期杂志获得了很好的销量。　——刘舜（《健与美》杂志社主编）　“不论你是胖、是瘦，是初学者还是高手，在这本书里总能找到你．想要的健身训练方案。”　——陈雪（耐克中国培训导师）　“翻开这本书吧，它能教给你的不仅是健身动作和营养知识，还有一个王者应该具有的精神和性格。”　——吴承翰（浩沙健身私教部总监）

编辑推荐

名人推荐

这本书有着足够的深度与广度，无论是初学者还是中高级训练者，均可从中获益。
——亚洲健美冠军 秦承勇 当我们在封面上许诺“用腹部的六块巧克力取代大腹便便”时，那期杂志获得了很好的销量。
——《健与美》杂志社主编 刘舜 不论你是胖、是瘦，是初学者还是高手，在这本书里总能找到你想要的健身训练方案。
——耐克中国培训导师 陈雪 翻开这本书吧，它能教给你的不仅是健身动作和营养知识，还有一个王者应该具有的精神和性格。
——浩沙健身私教部总监 吴承翰

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