

<<健臂秘诀>>

图书基本信息

书名：<<健臂秘诀>>

13位ISBN编号：9787535619396

10位ISBN编号：7535619398

出版时间：2004-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：王依丹

页数：96

译者：王依丹

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>

## <<健臂秘诀>>

### 内容概要

我猜，你一定在进行规律的健身，对吗？

尽管有辛苦的负重训练和谨慎的饮食，但不知为什么，你总是无法塑造出梦想的身形。

别担心，很多人面临同样的问题。

第一次来我健身房的人绝大多数都是这样。

健身听起来容易，但实际上并非如此，除非你掌握了方法。

一旦你使用了正确的方法——而你即将掌握它——塑造梦想中的身形就易如反掌了。

你还是要及时地调整练习，刻苦训练，直至你掌握对成功至关重要的三个“要素”。

首先是练习。

要正确练习。

为了拥有发达的二头肌和胸大肌，就要“超负荷”练习肌肉。

我会为此照看好你的。

在下面的两个练习里，你会发现21个最大限度练习肩部、胸部、手臂以及背部肌肉的练习。

有了正确练习的方法，其次就看技巧了。

到底是健壮匀称的身形，还是强壮却并非你想要的身形，技巧会起很大作用。

我会指引你走向成功。

我也会提醒你注意潜在的困难。

最后，但并非最不重要的，要注意营养。

为了让必要的“肌肉重建”过程顺利进行，我会告诉你该吃哪些食物，该吃多少……总之，我会教你如何增加体重。

除此之外，我会解答学员关注了多的问题，指导你如何选择补给。

带上运动包去健身房吧，塑体增肌的时间到了。

<<健臂秘诀>>

作者简介

作者：（英国）罗伯茨（Roberts Matt） 译者：王依丹 编者：英国DK公司

## <<健臂秘诀>>

### 书籍目录

关于本书训练一 有氧热身 魔力球抛球热身 平板卧推练习 问题与解答 效果 上斜卧推练习 过头哑铃推举练习 仰卧飞鸟练习 侧平举练习 问题与解答 能量摄取 纵向推举练习 前平举练习 基本式俯卧撑练习 三头肌凳上屈伸练习 必要的伸展运动 问题与解答 训练疑虑训练二 有氧热身 窄握引体向上练习 下拉吊杆练习 坐式划船练习 问题与解答 补给品 直立划船练习 直臂下拉吊杆练习 单臂划船练习 站立杠铃弯举练习 向后飞鸟的练习 基本式下斜弯举练习 问题与解答 常规练习 集中弯举练习 不完全引体向上练习 必要的伸展运动 问题与解答 保持体形练习日志 训练一练习日志 训练二有用的信息索引, 致谢

<<健臂秘诀>>

章节摘录

插图

## <<健臂秘诀>>

### 媒体关注与评论

书评世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练。

“请为完美的胸肌、腹肌和健壮的手臂做好准备吧！

这两套全新的练习将重塑你的肌肉，为你的上半身重新定义，那的确让人难以置信。

” 练出肌肉，重新定义上半身，只是几周的时间问题；二十多个有效练习的结果让你始料未及；你是否才开始或已经达到了平稳期都是理想的结果。

<<健臂秘诀>>

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>