

图书基本信息

书名：<<COOLGUY冠军明星教练顾又铭教你打造王者身材>>

13位ISBN编号：9787802447967

10位ISBN编号：7802447968

出版时间：2010-8

出版时间：现代出版社

作者：顾又铭

页数：194

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>

## 前言

漂亮者生存。

但对男人来说，拥有漂亮身材比拥有漂亮脸蛋更招人喜欢，也更有说服力。

拥有漂亮的脸蛋，要么是靠基因，要么是靠医生，含金量都被打了折扣。

而完美的身材譬如“王”字型的腹肌，却是自己辛苦锻炼得来的，没有半点捷径可走。

顾又铭就是这样。

很多人都已经知道，他是《时尚健康》（《Men's Health》）杂志2009年Cool Guy大赛的冠军，同时也是这本全球发行量最大的男性杂志在中国的第一个普通人封面人选。

在我的眼里，他就是这本杂志最好的代言人，因为他时尚、健康、可靠、勇敢，最重要的是，他有自己的梦想，而且愿意为之积极进取。

## 内容概要

《COOL GUY 冠军 明星教练 顾又铭 教你打造王者身材》 结合顾又铭多年的健身经验，直接明了地将健身方法展示，同时介绍配合塑型的相关食谱。更有首次介绍美黑日晒的所有内容，同时做为巴西战舞在中国的引领者，也将大量珍贵的资料提供给读者。

知名艺人陆毅、邵兵、巩新亮、袁成杰、戚薇、张馨予等联合推荐。

《Men's Health时尚健康》COOL GUY大赛全国宣传期的推广。

中国第一位真正意义上的明星教练，2009年《Men's Health时尚健康》COOL GUY大赛冠军，拥有众多明星学员。

顾又铭八年健身经验的总结，制定出一套适合时下热爱运动、向往完美身材人士学习锻炼的素材。内容里介绍的方法不单单适用于健身房，更把锻炼地点延伸到家里，让男士在家也可以打造性感身材。

## 作者简介

顾又铭, (曾用名: 顾一凡) 国籍: 中国 身意: 187cm 体重: 88kg 生日: 8月13日 星座: 狮子座 职业: 健身教练、模特、演员 八年的专业健身教练经历, 中国国家田径百米二级运动员, 国家篮球一级运动员, 健美国家级健将。

现为多位明星艺人的私人健身顾问。

2006年全国健身先生冠军。

全国健美模特冠军。

2007年呈国健身先生季军。

2009年《Men ' s Hea1th时尚健康》COOLGUY大赛中国区冠军。

首位登上《Men ' s Health时尚健康》杂志封面的明星教练。

MET-RX美瑞克斯中国区形象代言人。

中国红十字基金会仁爱传递明星志愿毒。

书籍目录

PART1 营养为主 锻炼之道 顾又铭：营养你的运动 瘦人健身计划 找到你健身失败的根源 顾又铭传授九妙招 让你健身减肥要上瘾 想要健康就必须铭记的建议PART2 健身有“房” 锻炼有“方” 在家也能健身 铭知顾问 关于健身的十个问题 铭知顾范 初级健身者的误区 体形与体能的协调关系 俯卧撑练习 俯卧上仰练习 水瓶箭步蹲 单臂上举练习 双臂上举练习 水瓶手臂锻炼 膝盖向胸部靠拢拉伸 椅子屈臂练习 展臂半仰卧起坐PART3 立体训练法 肌肉完美呈现 打造运动美型男——不同年龄段如何健身 肌肉恢复指南 铭记十个健身法则 打造性感的背部 塑造完美的背影 小块肌肉逐一打造 臂部肌肉要的是灵活 强化肱三头肌，打造有安全感的手臂 打造手臂的安全感 杠铃后举练习 侧腹关节呼应摆动 打造“巧克力”般的腹肌 减掉下腹部的赘肉 屈腿健身球下腹练习 屈膝抬腿练习 上半身45度起练习 性感的Y字型 增加腹肌力量练习 打造有型的肩部线条 强化肩部肌肉 不可忽视的大腿训练，持久力的象征 让人惊讶的提臀效果 让腿部肌肉更发达和清晰 看得清楚的胸肌分界线 让胸大肌更加结实有力 胸部肌肉要够结实 胸肌上的肌肉是关键PART4 片打破常规的训练方法——巴西战舞 卡波耶拉（巴西战舞） 巴西战舞基本动作 巴西战舞动作分解PART5 打造时尚健康的肤色——美黑 男人如何拥有古铜色皮肤 日光浴

章节摘录

插图：

## 媒体关注与评论

希望我们都能拥有健康的身体和阳光的生活！

——周迅 拥有健康完美的身相、充满魅力日的皮肤、良好的睡眠和愉悦的心情，一切在于运动！

——万宝宝 很高兴又铭的新书问世了，书中的内容都是名年的教练经验，结构安排也很合理，健身方法与技巧、饮食、美黑等，这些时下健身人群所关注的问题也都有想到，是一本很实用的健身书。

——陆毅 顾又铭教给你的不只是健身的方式，更是一种生活态度、生活习惯，这是饮食、运动、健康生活的总和！

希望读者们能通过顾文铭精心策划的这本书，感受到正确而又安全的健身观及人生态度！

waytogo！

顾又铭！

——陈正飞 顾又铭是戚薇介绍给我认识的。

很欣赏他的健身指导方法，虽然现在的健身动作都大同小异，但他有他独特的指导方法，现在出版的这本书，不仅公开了一些私教技巧，也正面地介绍了一些新的健身理念和营养知识，是很难得的一本实用健身书。

——袁成杰 我和顾又铭第一次合作是拍摄《时尚健康》的封面，与他的合作总是那么愉快、其实大家可能不知道，又铭除了身材很好之外，对营养学也是相当的了解，听到他说书里会有他这么多年积累的营养心得，也替读者窃喜一把。

——戚薇 顾又铭属于那种让人第一眼看到就会有有很深印象的家伙，他和我们以往认知的教练不同，他日司涵养、风度队及对于专业知识的驾驭和他本人的形象有一个非常完美的结合，是名副其实的明星教练。

——MIUMIU巩新亮 又铭是我的好朋友。

很高兴看到他的作品能出版。

在健身方面，他有自己独到的见解，除了在健身房的训练外，他更在营养搭配上很费心思，大家看到我新电影里的新形象，又铭居功不少。

——邵兵

编辑推荐

《明星教练顾又铭教你打造王者身材》是由现代出版社出版的。



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>