第一图书网, tushu007.com

<<四週練出一身肌>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<四週練出一身肌>>

内容概要

男人，絕對沒有你練不到的肌肉！
《四週練出一身肌：619種絕對有效的練肌方法》教導讀者最完整的訓練動作，讓入門者和進階重訓好手都能打造最完美身材。
甚至不用器材，在辦公室就能做！
內容包括 ．世上最棒的4星期飲食及重訓計畫：30天甩掉10磅脂肪 ．100多種核心肌訓練動作！
練出你肖想很久的六塊肌！
．史上最快的心肺訓練—媽啊！
只要4分鐘就搞定！
．10星期內變成跑步冠軍 ．64種方式增加你的手臂厚度 ．8星期內讓臥推成績進步50磅 ．6星期內伏地挺身次數上翻三倍 ．垂直跳躍增加10到25公分 ．10種15分鐘燃燒腹部脂肪的重訓計畫 這些方法，能在短期間內見到驚人的效果。
健身房並不是唯一的健身地點。
只要拿著這本書，到處都是練肌肉的好所在。
此外，還有多種實用的營養建議，可以搭配運動： ．8種你沒吃過的健康食物 ．7種你可以吃的肥滋滋美食 ．25種保持身材緊實的超棒零食 ．4種意想不到的滋補肌肉食物 ．打破5大營養迷思 ◎本書三大特點 【成果】，迅速的成果 想要瘦肚子？
可參考「世界最佳4週飲食和訓練計畫」，一週能拋開2到3磅的純脂肪。
每14天會消掉一吋腹部脂肪。
38腰牛仔褲？
一個月之後你就要穿36腰了。
康乃狄克大學科學研究數據指出，人每個月可以減下10磅的脂肪，而且無需感到飢餓或刻意克制自己。
本書中所有飲食和訓練計畫所根據的原則，都建立在科學的基礎之上。
客製化練身？
本書有「婚禮大作戰重訓計畫」。
夏天快到了，請看「海灘等著你重訓計畫」。
雙新頂客族最適合「小倆口很忙重訓計畫」。
愛去健身房的人再也不用擔心裡面人很多，本書的「健身房客滿重訓計畫」讓你何時何地都能燃燒脂肪、練出肌肉。
【簡單】，再忙也能練好 研究者發現，人一週可以長出一磅肌肉。
本書中的飲食和訓練計畫，兩相配合之下，你每一秒鐘的訓練都能比之前更有效率。
累積出來的成果之迅速，你一定不曾想見。
本書每個訓練都可以在一個小時之內完成，大部分都只要30到40分鐘。
書中還有10組訓練，每一天只需花15分鐘就能完成，一週做3次。
堪薩斯大學研究者發現這些短時間的動作能提升入門者的力量，得到事半功倍的效果，讓身體在一天中剩下的23小時45分鐘之間，燃燒更多的脂肪。
【實證】，名人用過都叫好的技巧 肌力與體能訓練師喬．杜威爾（Joe Dowdell）在書中提出最適合入門者的「重返猛男身重訓計畫」。
他曾擔任NBA明星球員Troy Murphy和Mike Dunleavy的訓練師。
比爾．哈特曼（Bill Hartman）設計的「終極甩肥重訓計畫」會幫你甩開最後一絲肥肉，撐出你的六塊腹肌。
比爾是物理治療師和肌力與體能訓練師，也是印第安那波里的物理治療師和健身教練。
肌力與體能訓練師麥可．波以爾（Mike Boyle）專為運動員設計了「激賞運動重訓計畫」。
他是健身教練，訓練過多位NBA、NFL和NHL的運動員。

第一图书网, tushu007.com

<<四週練出一身肌>>

Mike的重訓計畫不只幫助你移動更快、跳更高、避免傷害，更幫助你雕塑出精實、肌肉分明的體態。「臥推最大重訓計畫」中，世界級舉重選手Dave Tate會告訴你如何在短短8週，提高50磅的肌肉負重力，依照此策略，曾替他創下個人最佳成績：610磅。

男人這種動物，不管是25歲還是75歲，只懂得用兩種方法來評量自己：工作表現、床上表現。任何一方面表現失常，整個人就會退縮、消沈。

每個男人都急著想證明：我還能競爭！

我還能做事！

這場球賽我還能打！

我還沒退賽！

但是，很少有男人知道：無論工作還是床第的表現，都和『健康』直接相關。

《四週練出一身肌：619種絕對有效的練肌方法》針對健康問題直接下手，藉著鍛鍊肌肉、減少脂肪等方法，輔以容易遵循的乾淨飲食法，快速達到精瘦強壯的境界。

作者简介

<<四週練出一身肌>>

书籍目录

第一章：重訓的智慧第二章：所有重訓的問題……正解在這裡第三章：全球最棒的4週飲食和重訓計畫第四章：胸肌第五章：背肌第六章：肩膀第七章：手臂第八章：股四頭肌和小腿肌第九章：臀肌和大腿後側肌第十章：核心肌第十一章：全身訓練第十二章：暖身運動第十三章：應有盡有的最佳重訓計畫第十四章：最佳心肺訓練第十五章：營養秘密大追擊

媒体关注与评论

【審訂者】王順正，中正大學運動競技學系主任　　【推薦人】紀政(希望基金會董事長、中華民國健美協會名譽理事長)、徐台閣(臺北市立體育學院 體育與健康學系教授)、劉政煒(中華民國健身協會理事長)、陳壹豪(美國有氧體適能協會教育總監)

<<四週練出一身肌>>

编辑推荐

*超過100種的核心運動！
你絕對不愁沒有新方法可以鍛鍊你的六塊肌 *74種二頭肌、肱三頭肌以及上臂運動：用前所未有的速度打造你的手臂線條 *64種胸部運動，同時提供數十種伏地挺身、仰臥舉重的變化動作 *103種背部運動，讓你雕塑V型上身 *40種肩膀運動，讓你穿坦克背心更有型 *99種四頭肌和小腿肌肉運動，幫助你跳得更高、跑得更快 *62種臀肌以及摑繩肌運動，打造更有力、宛如運動員般的體態 *64種讓手臂更健壯的方法 *8週內增加仰臥挺舉50磅重量 *6週內讓你引體向上進步3倍 *全球最棒的4週節食運動計畫 另外bonus *讓你多燃燒40%脂肪的秘密 *你應該避免的18種錯誤肌肉訓練 *如何最有效地伸展身體每吋肌肉 *何時都能進行的最速心肺訓練(只要4分鐘) *你不曾做過的最佳運動 *你漏掉的8種優質健康食物 *4種效能驚異、幫你長肌肉的食物 *讓你身型顯瘦的25種超級零食 *5大營養迷思 *關於飽和脂肪的真相 *提升訓練效率的最佳食物 *20種減重方法，讓你看起來神采奕奕、保持健康，更能延年益壽 ◎聯合推薦
希望基金會董事長、中華民國健美協會名譽理事長／紀政 臺北市立體育學院 體育與健康學系教授／徐台閣 中華民國健身協會理事長／劉政煒 美國有氧體適能協會教育總監／陳壹豪

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