

<<男人轻松练出有形身材>>

图书基本信息

书名：<<男人轻松练出有形身材>>

13位ISBN编号：9787506475099

10位ISBN编号：750647509X

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织

作者：赵健

页数：192

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>

## <<男人轻松练出有形身材>>

### 内容概要

这本《男人轻松练出有形身材(附光盘)》由赵健编著，是一本适合大众的减脂塑形宝典，书中按照身体不同的部位(胸、肩、背、腿、臀、腹)安排了一百四十多个既经济、又有效的锻炼动作，并且按照动作的难易程度、锻炼的强度大小和锻炼的时间长短分成了初级、中级和高级动作，供不同需求的人士选择。

通过这本《男人轻松练出有形身材(附光盘)》我们可以有针对性地选择不同的动作对身体某个部位进行锻炼，也可以按照自己对健身效果的不同需求选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼，还可以按照不同的运动时间、不同的运动强度、不同的锻炼方法来安排最合理的健身塑形方式。

## <<男人轻松练出有形身材>>

### 作者简介

1985年出生，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，刚毕业的他选择了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，让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“健身健美先生小姐大赛”，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、张耀扬等香港明星的健身顾问。

经常做客深圳体育频道担任嘉宾主持、指导教练。

## <<男人轻松练出有形身材>>

### 书籍目录

#### PART 01 走近健美——你不可不知的健美常识

- 一、健美对你说，它不是“大只佬”的代名词
- 二、在世界，健美运动的兴起与发展
- 三、在中国，穿越历史时空的健身健美运动
- 四、三大理由，不得不爱健身健美运动

#### PART 02 健美沙龙——和健美来一次亲密接触

- 一、从零开始，让你向健美先生迈进
- 二、了解这些，让你玩转健身健美运动
- 三、随性潇洒，选择你喜欢的运动器械
- 四、关注自我，教你认清真实的自己

#### PART 03 “健身先生”教你打造强有力的手臂

##### 改善身形 简易动作

轻轻松松，露出臂部真实“颜色”

##### 减脂塑形 中级动作

坚持一下，就能拥有强健有力的双臂

##### 突破自我 高级动作

打造明星教练般的双臂肌肉线条

#### PART 04 “健身先生”教你打造浑厚的肩部

##### 改善身形 简易动作

舒缓肩部，让你的肩部更加灵活

##### 减脂塑形 中级动作

肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩

##### 突破自我 高级动作

强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚

#### PART 05 “健身先生”教你打造完美背部

##### 改善身形 简易动作

消除赘肉，打造强健的背部

##### 减脂塑形 中级动作

倒三角形背部，呈现完美“背”景

##### 突破自我 高级动作

挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

#### PART 06 “健身先生”教你打造和权相佑一样的胸肌

##### 改善身形 简易动作

让你的胸部肌肉“显山露水”

##### 减脂塑形 中级动作

胸部塑形，让你的胸部更加健硕

##### 突破自我 高级动作

胸部强化，让你的胸部棱角分明

#### PART 07 “健身先生”教你练出明星般的“王”字腹肌

##### 改善身形 简易动作

去除脂肪，让腰腹部“还以颜色”

##### 减脂塑形 中级动作

增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌

##### 突破自我 高级动作

挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满

## <<男人轻松练出有形身材>>

PART 08 “健身先生”教你锻炼臀、腿部的动作

改善身形 简易动作

紧致大腿肌肉，提升臀围线

减脂塑形 中级动作

发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

突破自我 高级动作

让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

PART 09 “健身先生”运动后饮食、休息的调整

一、运动后的放松，你准备好了吗

二、健美训练的营养需求

三、休息——运动后最好的“营养冲剂”

## <<男人轻松练出有形身材>>

### 章节摘录

版权页：插图：一份涉及31个省、市、直辖市的城市白领健康调查问卷显示：76%的城市白领处于亚健康状态。

实际上，处于各种高压负荷下的人们远远超过76%的比例，起码90%的白领存在不同程度的亚健康症状，压力较大，心理亚健康问题突出更是“精英猝死”事件的幕后黑手。

曾经有人在网络上做过关于身体亚健康的调查，调查中发现，除了社会激烈的竞争，生活的沉重压力，长期的高强度工作和加班等因素之外，长时间接触网络，饮食、作息不规律，缺乏锻炼等，都是引发各行精英们处于身体亚健康状态的重要因素。

其中，所有参与调查人群中，没有运动习惯的人占有七成之多，不运动已经成为身体亚健康的重要原因之一。

健身运动能增加血液中的红血球、白血球和血红蛋白的含量，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力；还能增强心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的抵抗力。

经常进行健身锻炼还能提高消化系统的机能。

肌肉活动时要消耗大量的营养物质，这就需要及时的补充。

同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加

。不仅如此，进行健身锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高你的呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高身体机能水平。

<<男人轻松练出有形身材>>

编辑推荐

<<男人轻松练出有形身材>>

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>