

<<男人减脂塑形一本通>>

图书基本信息

书名：<<男人减脂塑形一本通>>

13位ISBN编号：9787515800509

10位ISBN编号：751580050X

出版时间：2012-1

出版时间：工商联

作者：赵健

页数：134

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>

## <<男人减脂塑形一本通>>

### 内容概要

强力击退腰腹部赘肉，甩掉烦扰“啤酒肚”、男人中年肥胖原因大揭密、减肥、增肌秘密，拥有甄子丹一样的好身材、身体变胖，不可掉以轻心、好习惯造就好身材，不良习惯你有没有、强壮、有力的臂膀，让你更有安全感、消耗脂肪，刺激肌肉生长，增大肌肉围度、促进新陈代谢，保持健康体魄、提高肩部肌肉饱满度，成为标准衣架子、做型男，就要“虎背熊腰”、粗壮有力的大腿凸显男人的阳刚、加速雄性激素分泌，男人需要更“Man”一些、加强腰腹部锻炼，让男人远离大肚子、简单运动，改善身体血液循环、久坐“办公E族”要对肥胖侵扰说“No”。

## <<男人减脂塑形一本通>>

### 作者简介

赵健，AASFP高级私人教练亚洲体适能学院高级教练、普拉提教练韩国动感单车联盟协会中国部教练中国深圳“健身健美先生大赛”冠军曾任狄龙、张耀扬等多位明星的健身顾问生于1985年，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，毕业时，他选择了在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，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、张耀扬等港台明星的健身顾问，经常作客深圳体育频道担任嘉宾教练。

## <<男人减脂塑形一本通>>

### 书籍目录

#### Part 01 减脂·塑形之先修篇

运动是最好的“医药”

选择合适的运动场地

挑选适合自己的运动器材

合理的服装搭配，让运动更快乐

下定决心，让你的运动坚持得更久一些

#### Part 02 减脂·塑形之自我篇

认识自己身上的肌肉

简单小测试让你重新认识自己

合理的呼吸，让减脂、塑形变得更容易

运动前的热身，让你的身体快速“热”起来

#### Part 03 减脂·塑形之臂部篇

轻轻松松，露出臂部真实“颜色”

坚持一下，就能拥有强健有力的双臂

打造明星教练般的双臂肌肉线条

#### Part 04 减脂·塑形之肩部篇

舒缓肩部，让你的肩部更加灵活

肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩

强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚

#### Part 05 减脂·塑形之背部篇

消除赘肉，打造强健的背部

倒三角形背部，呈现完美“背”景

挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

#### Part 06 减脂·塑形之胸部篇

让你的胸部肌肉“显山露水”

胸部塑形，让你的胸部更加健硕

胸部强化，让你的胸部棱角分明

#### Part 07 减脂·塑形之腹部篇

去除脂肪，让腰腹部“还以颜色”

增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌

挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满

#### Part 08 减脂·塑形之腿部篇

紧致大腿肌肉，提升臀围线

发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

#### Part 09 减脂·塑形之整理篇

运动后的放松，你做好了吗

健美训练的营养需求

休息——运动后最好的“营养冲剂”

<<男人减脂塑形一本通>>

章节摘录

版权页：插图：

<<男人减脂塑形一本通>>

编辑推荐

《男人减脂塑形一本通》：湖南卫视四川卫视武汉电视台深圳电视台，新浪健身新浪读书腾讯读书搜狐读书健康时报鼎力支持，附赠，高清画质，视频，时尚健身教练亲身示范，全程讲解。

清晰细腻画质，简体中文字幕，超强班底制作。

有型身材才能更加凸显男性魅力，做型男？

徒手训练+哑铃训练+杠铃训练负荷训练，让你轻松达成所愿，练出完美身。

赵健，AASFP高级私人教练、韩国动感单车联盟协会中国部教练、亚洲体适能学院高级教练、普拉提教练、深圳“健身健美先生大赛”冠军、曾任狄龙、张耀扬等多位明星的健身顾问、时尚明星私教赵健减脂、塑形秘诀大公开！

胖人减肥、瘦人增腿方法全图解！

<<男人减脂塑形一本通>>

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>