

<<8分钟练就王字腹肌>>

图书基本信息

书名：<<8分钟练就王字腹肌>>

13位ISBN编号：9787534583094

10位ISBN编号：7534583098

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科技

作者：安洪波

页数：153

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>

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 内容概要

汉竹图书，健康的阅读

男人不能有长相没有腹肌！

若想有效改善身体曲线、强化腹肌线条，光靠死命地重量训练是不够的，合理的饮食、有氧训练和经常的腹肌训练。

把三者和谐地组合起来，你才能拥有梦寐以求的腹肌。

无论是胖人还是瘦人，针对不同体型给出个性化训练、饮食反映导，从一餐一饭，从走路到慢跑，重新调整身体“步伐”，超越年龄，重拾出色身材。

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 作者简介

安洪波

中国体育报业总社《健与美》杂志社资深编辑

十年健身行业经验，曾从事教练和健身房管理工作，采访报道过世锦赛、亚锦赛和全国健身健美比赛。

。

北京市健美运动贡献奖获得者，河北省健美协会宣传委员会副主任，北京市健身教练赛专家评委。

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 书籍目录

#### PART 1 胖人和瘦人都关注——体重的谜底

了解自己的身体

胖人减脂全攻略

瘦人增肌全攻略

动力燃料——培育肌肉的营养补充

科学的饮食，与系统训练同等重要

进入实战，从认识器械开始

有氧器械

力量训练器械

#### PART 2 每天8分钟，做个SOHO健身族

锻炼前的热身运动

结束后的拉伸练习

量身定制你的8分钟训练计划

简单走——简单提升健康水平

入门者——身体感觉训练

单腿平衡

战士三式

单腿支撑摸地

力量练习——肌肉更紧实

上斜俯卧撑

反身划船

抱头深蹲

灵活性及腹肌练习——步伐更协调

侧身跨步摸脚

转身提膝行走

跳跃击掌

格斗技巧练习——反应更敏捷

步法练习

马步冲拳

行进逆位前

.....

附录：常见运动损伤的应急处理

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果你准备进入健身房实现自己的增肌梦想，那么接下来要出现的，就是那些将要伴随你至少三个月的钢铁家伙了。

如果你很少进健身房，也没有关系，一些小型器械，比如哑铃、杠铃、健身球，也很符合家庭健身需求，这里都将为你详细介绍。

**有氧器械** 在增肌阶段不应当进行过多的有氧训练，比如每天都长时间跑步、游泳等，因为它们会损耗你辛苦吃下的热量，减缓肌肉的增长速度。

有氧器械的作用有如下三点：**热身**：在训练前快走或慢跑10分钟，感觉到身体微微发热为止，可以使身体进入到运动状态，降低运动损伤的概率。

**心肺功能训练**：用较高速度（达到最大心率的65%~75%）跑步20分钟以上，能对心肺功能、血液循环系统起到很好的锻炼效果，为增肌打下良好基础。

**减肥训练者**：需要首先以有氧运动为主，并且在长时间里保证足够的有氧运动时间，以消耗脂肪。

**跑步机** 跑步机是健身房最常见、最常用的有氧器械。

与户外跑步相比，它对膝关节的冲击更小，不受天气的限制，也更容易控制锻炼时间和强度。

【**注意事项**】锻炼前要用5~10分钟快走来热身；锻炼中注意适当补充水分；应该以较低强度的几分钟快走、慢走让心率慢慢降下来，再结束锻炼；下跑步机的时候一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结束时发生的；不要左右扭头，否则容易导致跑偏而受伤；要循序渐进，每次锻炼时间以20~60分钟为宜。

**登山机** 登山机很独特，它模仿登山的动作，能够改善健身者的心肺功能，并使下肢和核心部位的肌肉得到一定锻炼。

它对膝关节的冲击比跑步机更小，十分有利于雕塑臀部、腿部线条，但对上肢的活动不够。

【**注意事项**】锻炼前、中、后，同跑步机；要循序渐进，每次锻炼时间以20~60分钟为宜。

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 媒体关注与评论

- “这本书有着足够的深度与广度，无论是初学者还是中高级训练者，均可从中获益。”  
——秦承勇（亚洲健美冠军） 当我们在封面上许诺“用腹部的六块巧克力取代大腹便便”时，那期杂志获得了很好的销量。
- 刘舜（《健与美》杂志社主编） “不论你是胖、是瘦，是初学者还是高手，在这本书里总能找到你，想要的健身训练方案。”
- 陈雪（耐克中国培训导师） “翻开这本书吧，它能教给你的不仅是健身动作和营养知识，还有一个王者应该具有的精神和性格。”
- 吴承翰（浩沙健身私教部总监）

<<8分钟练就王字腹肌>>

编辑推荐

## <<8分钟练就王字腹肌>>

### 名人推荐

这本书有着足够的深度与广度，无论是初学者还是中高级训练者，均可从中获益。

——亚洲健美冠军 秦承勇 当我们在封面上许诺“用腹部的六块巧克力取代大腹便便”时，那期杂志获得了很好的销量。

——《健与美》杂志社主编 刘舜 不论你是胖、是瘦，是初学者还是高手，在这本书里总能找到你想要的健身训练方案。

——耐克中国培训导师 陈雪 翻开这本书吧，它能教给你的不仅是健身动作和营养知识，还有一个王者应该具有的精神和性格。

——浩沙健身私教部总监 吴承翰



<<8分钟练就王字腹肌>>

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>