

<<简单塑造肌肉美型男>>

图书基本信息

书名：<<简单塑造肌肉美型男>>

13位ISBN编号：9787535766700

10位ISBN编号：7535766706

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：王巍

页数：95

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>

## <<简单塑造肌肉美型男>>

### 内容概要

由王巍主编的《简单塑造肌肉美型男》以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。

从型男到中老年，从少女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这本书。

## <<简单塑造肌肉美型男>>

### 书籍目录

#### 第一部分 型男教室

- 一、完美领先，我型我塑
  - (一) 型男，原来如此
  - (二) 越运动，越有型
- 二、完美接触，独领风骚
  - (一) 初级健身的训练原则
  - (二) 训练指南
  - (三) 几种情况可以说明运动的深度
  - (四) 一次有效锻炼的组成部分
  - (五) 标准男人的健身提案

#### 第二部分 型男健身馆

- 一、决定领先，迈向魅力男士的第一步（入门级）
  - (一) 健身前的热身运动
  - (二) 坚实的臂膀
  - (三) 强壮的胸肌
  - (四) 雄厚的背肌
  - (五) 健美的腹肌
  - (六) 性感的臀腿
- 二、魔力塑肌，打造超男人的强健体魄（进阶级）
  - (一) 安全有力的臂膀
  - (二) 发达健硕的胸肌
  - (三) 厚实宽阔的背肌
  - (四) 傲人性感的腹肌
  - (五) 结实有型的臀腿

#### 第三部分 运动后的拉伸练习

- 一、肌肉拉伸的好处
- 二、身体各部位的拉伸

#### 第四部分 型男健身营养知识

- 一、锻炼后怎么补充营养
- 二、让你精力充沛的10个小习惯
- 三、各种食物热量表

附：人体肌肉（男性）解剖图

<<简单塑造肌肉美型男>>

编辑推荐

附赠VCD，运动生命，挥洒激情，完美健身，魅力型男。

<<简单塑造肌肉美型男>>

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>