

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

图书基本信息

书名：<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

13位ISBN编号：9787538450071

10位ISBN编号：7538450076

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵健

页数：240

字数：250000

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>

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

内容概要

在这本《Man's时尚哑铃健美金典》中，作者赵健为大家介绍了低碳哑铃运动中的各种姿势和各部分肌肉打造的方法。

内容充实，几乎包揽了所有哑铃运动中的训练动作，配有详细的动作步骤解说、健身功效解析、训练要点提示。

针对不同身体特征的人群，本书精心编排了不同的哑铃健身目标和健身方法。

针对健身房、办公室、居家等不同的场合，设计了减压塑型的哑铃动作组合。

更精心准备了两套哑铃健身操，供繁忙人士选择，让大家在空闲时也能自如地给自己的健康加油。

本书还特地为中老年朋友设计了一组哑铃动作，年轻朋友们在健身的时候，可以推荐给自己的父亲，或身边年长的上司、同事。

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

作者简介

赵健，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。

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

书籍目录

- 1 低碳哑铃·先修篇
 - 21世纪,男人需要重拾阳刚之美
 - 明星、政客、商界巨子——各界型男引领全球塑身风暴
 - I love it: 低碳时代最受欢迎的运动——哑铃运动
 - 小哑铃,大作用
 - 关于哑铃,你也困惑着的
- 2 低碳哑铃·了解篇
 - 哑铃,老祖宗留下来的洋武器
 - 选购哑铃,你会吗
 - 哑铃虽小,注意不少
 - 哑铃,是应该这样用的
 - 型男打造,正确呼吸让你事半功倍
 - 准备工作,不做怎么行
- 3 低碳哑铃·自我篇
 - 认识真实的自己
 - 了解属于自己的身体
 - 确定合适自己的目标
- 4 低碳哑铃·动作篇
 - 锻炼前的热身动作
 - 锻炼臂部肌肉群的动作
 - 哑铃常规弯举
 - 直立双臂弯举
 - 锤式臂弯举
 - 俯坐弯举
 - 斜坐弯举
 - 坐姿旋臂
 - 单臂弯举
 - 坐姿双臂弯举
 - 俯身弯举
 - 哑铃悬臂
 - 俯立臀屈伸
 - 站式颈后臂屈伸
 - 坐式颈后臂屈伸
 - 躬身单臂屈伸
 - 单手仰卧臂屈伸
 - 双手仰卧臂屈伸
 - 双手重提
 - 正手臂弯举
 - 腕弯举(正反手)
 - 坐姿腕弯举
 - 锻炼肩部肌肉群的动作
 - 哑铃推举
 - 并握前平举
 - 哑铃侧平举
 - 哑铃站姿提拉

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

哑铃斜身外侧举
斜卧侧平举
哑铃坐姿飞鸟
阿诺推举
哑铃坐姿肩上推举
哑铃坐姿前平举
俯立侧平举
俯卧后提
哑铃外旋
锻炼背部肌肉群的动作
直立耸肩
俯身飞鸟
引身划船
直腿硬拉
倔腿硬拉
哑铃俯立划船
单手哑铃划船
窄握反手提拉
直臂折胸
俯卧挺身
锻炼腹部肌肉群的动作
哑铃站姿体侧屈
站姿滑轮屈伸
屈腿拉伸
坐姿吸腿
负重体侧屈
曲臂侧卧
哑铃侧卧屈体
哑铃仰卧起坐

.....

- 5 低碳哑铃·场景低碳哑铃
- 6 低碳哑铃·组合篇
- 7 低碳哑铃·夕阳篇
- 8 低碳哑铃·整理篇

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

章节摘录

版权页：插图：

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

媒体关注与评论

我喜欢去健身房健身，原来一直以为哑铃只能锻炼上身肌肉，看了这本书才知道原来可以通过哑铃锻炼身体的每一部分肌肉，甚至还有一些大器械无法锻炼到的小肌肉群，现在去健身房我首选哑铃。

——环保先锋 于大海这本书不愧叫“金典”，动作真的很全面。

以前自己在家练哑铃的时候，我就感觉除了弯举、推举就没什么好做的了，现在不一样了，按照书上面给的计划，我每天都能换个新动作来练习，真的很不错，强烈推荐！

——中国特种部队北京雷豹突击队员 延宁哑铃训练，是高级健身、健美运动员的必修课。但在这里还有很多详细的入门技术指导，对新老运动员很给力。

——全国十强健身先生 孟奇星看了这本书，我终于知道为什么之前的减肥计划老是以失败告终，原来是练习的时候制定的方案不对。

以前误以为胖人就应该“每次”“拼命”地练习，而赵教练教导的是，胖人要“多次”“适量”地练习，并且还要注意营养的补充。

按照他的健身计划效果真的很不错。

——深圳卫视编导 夏宁男人不但要有强壮的体魄，还要有坚强的毅力。

赵健教练这本书的训练方法很好，值得拥有。

——鲁豫晋铁人三项50强 王勇以前在健身房花了很多的“银子”，赵教练的健身方法可以让我们在家里就能打造出好身材！

赞！

虽然比专门请他做私人教练是差一点，但是自己拿本书，学习，练习，也是性价比非常之高的选择。另外需要我们做到的就是有点毅力啦。

——健身爱好者 彭先翔哎呀，小赵教练赶超老赵教练了？

赵之心老师的《赵之心之哑铃最健身》这本书我买过，动作实用，但就是感觉内容少了点，才38种动作，这本书竟然有130多个动作可供选择，并且还有更新鲜的健身理念和方法，是本值得拥有的好书。

还配有一张光碟，小赵教练亲自示范讲解动作要领，并且还有哑铃健身操的详细演练。

小赵教练不愧为明星私教，不仅人长得帅，身材超棒，还挺幽默！

——山东省连续10届拳击冠军 李嘉崢以前我健身只会跟随其他会员选择课程锻炼，现在可以用哑铃按照赵健教练的方法在任何场地进行身型的修复和保持。

——内蒙古军区文工团崔雪 Stick with dumbbell training to improve athletic performance helps a lot, and very good keep body line. 坚持用哑铃训练对提高运动成绩有很大帮助，而且能很好地保持身体线条。

——菲律宾国家队拳击运动员 JERRY · B

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

编辑推荐

《Man's时尚哑铃健美金典》：自学者的入门天书·健身教练的标准教程·时尚型男的必备指南便携·低碳·省时·省钱·健美·健康哑铃运动全书居家·办公室·健身房·酒店·车内都能找到合适的动作!双臂·胸肌·肩膀·背肌·臀肌·腿肌想练哪里就练哪里!

<<Man`s时尚哑铃健美金典>>

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>