

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌>>

图书基本信息

书名：<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌>>

13位ISBN编号：9787811205770

10位ISBN编号：7811205777

出版时间：2009-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：崔诚祚

页数：188

译者：程匀

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>

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

前言

为什么你的别名叫“青花鱼”？

随着MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，“青花鱼教练”这个称呼也逐渐被大家所熟知。

很多观众都很好奇我为什么会有这个昵称？

其实原因有两点：一是因为有朋友戏称我的身体看起来和料理后的青花鱼有些类似，“肉质”不但细腻，还结实有弹性；二是因为青花鱼是家家都经常吃的一种鱼类，听起来非常具有亲切感，很多观众也都很喜欢这个名字。

因此，这个别名就这样逐渐传播开了。

其实，最初车胜元邀请我参加《星期天的夜晚》这档节目时，我确实有些犹豫不定。

因为我不知道自己能否融入这档在全国播出的娱乐节目，也很担心万一自己说错话所可能带来的严重后果。

不过，平时像亲兄弟一样相处的车胜元大哥既然热情地提出了邀请，我也就义不容辞地相信他并且答应了下來。

现在回想起来，参与“车胜元的健身俱乐部”这个节目确实是一个非常明智的选择。

作为一个健身教练，能够为观众提供关于运动方面的基本常识，帮助他们在信息的洪水中寻找到正确的、有用的信息，是非常有意义的一件事情。

电视节目使我与大家相识，而出版这本书的目的，则是希望与大家分享更多的关于健身的信息和我的心得体会。

很多朋友总是先入为主地认为，只有那些业余时间充足且意志力特别坚强的人，才能成功减掉赘肉，塑造出结实的肌肉。

其实事实并非如此。

忙碌的明星们像普通人一样挤出时间煞费苦心地健身；完全没有经验也可以很容易的在家开始健身的健身法；虽然只是个人的经验，但还是大胆公开自己的knowhow，这些都说明健身并没有我们想象的那么复杂。

虽然健身并不是一件容易的事，但如果你能够少一些顾虑，多一份轻松，怀着放松的心态开始健身，你会发现，它并不像你当初想得那么难！

希望那些总是抱怨没有时间、空间和精力去健身的男士们能够寻找到适合自己的，合理有效的运动方法，也希望你们能够体会到运动时的快乐，和运动所带给你的生活上的积极变化。

一直以为只有博士或是医生才可以出书，现在看到自己的名字放在了“作者”的后面，着实有些忐忑和紧张。

不过，有一点我是非常有自信的，那就是：运动时流下的汗水不会白流，你一定会有所收获！

让我们为那些在健身房里挥汗如雨的“腹肌一族”们大喊一声：加油！

健身教练 崔成祖

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

内容概要

韩国当红超人气笑星“胖男代表”郑形敦和“弱骨代表”李允锡七周塑造强健身材，绝密健身档案首次大公开，让男人拥有令人羡慕的“王”字腹肌！

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

作者简介

崔诚祚，韩国体育大学体育系毕业，八年的专业健身教练经历。
后在MBC《星期天的夜晚》之“车胜元健身俱乐部”平SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”节目中担任嘉宾，并在KBS 2TV的《直播世界的早晨》节目中开设健身讲座，往返奔波于三大电视台之间。
现为“FI

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

书籍目录

只有立刻付诸行动的人才能拥有健美的身材 让我们齐声大喊：我要好身材！

没有人天生拥有好身材 只需忍受4周的黑暗，就能迎来无限的光明PART 1 郑形敦VS. 李允锡体重变化的秘诀 “胖男代表”与“弱骨代表”的健身日记 下狠心，坚持就是胜利 视标准体重为最终梦想的胖男健身原则 想要增重的弱骨男的健身原则 case 1 笑星郑形敦7周成功减肥11千克的秘诀 开始锻炼前的生活方式 当时是如何锻炼的 当时的饮食情况是怎样的 怎样按照郑形敦式减肥法减肥 7周后的结果 循环训练1 循环训练2 CaSe 2 笑星李允锡7周成功增重9千克的秘诀 开始锻炼前的生活方式 当时是如何锻炼的 当时的饮食情况是怎样的 怎样按照李允锡式增重法增重 7周后的结果 力量训练1 力量训练2PART 2 在家中锻炼肌肉的两阶段练习法 4周就能打造出肌肉型身材的两阶段练习法 利用自身体重进行力量训练 正确刺激你要锻炼的部位 4周后肌肉型身材的轮廓逐渐清晰 制订各阶段目标，进行系统性训练 训练前必须铭记的要点 锻炼前的热身运动 结束后的放松练习 step 1 增加体内肌肉含量 膝盖向胸部靠拢的拉伸练习 展臂半仰卧起坐练习 俯卧撑练习 哑铃平卧飞鸟 哑铃上举练习 哑铃平举练习 哑铃单臂弯举练习 利用椅子做屈臂练习 下蹲练习 俯卧上仰练习 侧踢练习 step 2 多角度肌肉塑形 平躺提臀练习 上半身左右摆动练习 v字抬腿练习 悬空俯卧撑练习 哑铃交替平举练习 倾身哑铃侧举练习 哑铃双臂交替弯举练习 哑铃后举练习 哑铃箭步蹲练习 弓步跳起练习 上身前倾哑铃弯举练习 上半身左右拉伸练习PART 3 使各部位肌肉更加立体的集中训练法 各部位集中练习——肌肉塑形的法宝 打造清晰的“王”字腹肌 胸肌的形状比大小更重要 打造灵活的肩部肌肉 打造肱二头肌和肱三头肌线条清晰的强壮手臂 正确锻炼臀部和大腿，可拉长腿部的视觉效果 男人的象征——倒三角形背部 锻炼前必须切记的要点 打造立体的“王”字腹肌和“Y”字骨盆曲线 打造“王”字腹肌 减掉下腹部赘肉 增强腹肌的力量 减掉肋部的多余赘肉 不要漏掉性感的“Y”字形 塑造线条优美、结实有力的胸部 让胸大肌更加结实有力 使胸部上方的肌肉更加立体 塑造结实的胸部肌肉 塑造清晰的胸肌中央分界线 打造灵活的肩膀和强壮的手臂 使肩部肌肉更加有形 均匀强化整个肩部肌肉 打造迷人的背影。

塑造灵活的臂部肌肉 打造肱二头肌和肱三头肌的曲线 强化肱三头肌，打造强韧的手臂 性感的臀部和有力的大腿 使腿部肌肉更发达更清晰 让你惊讶的提臀效果 大腿是持久力的象征 耐心对待小块肌肉，塑造迷人的倒三角形后背 塑造迷人的倒三角形背部 整理其余部位的小块肌肉 增强背部下方和腰部的力量Trainer's Tip 1. 郑形敦式有氧训练法的集中介绍 2. 关于肌肉的“真实与谎言” 3. 青花鱼教练独有的健身习惯 4. 了解蛋白质补充剂 5. 打造车胜元身材的特别秘籍

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

章节摘录

插图：

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

媒体关注与评论

国民教练——青花鱼教练的男子健身大法“让健身热潮来得更猛烈些吧！”

”3年来陪伴我健身的知己——青花鱼教练的心血之作。

相信他，相信自己，你的身材一定会发生改变。

——电影演员车胜元随着“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，崔教练凭借他那完美的身材和迷人的笑容获得了“收视率小偷”的“美名”。

因节目限制而无法全部公开的健身经验通过出书的方式介绍给更多的读者，是一件多么让人高兴的事啊。

——MBC《星期天的夜晚》节目PD善惠尹通过青花鱼教练教给我的运动方法，我不但学习到了健康的生活方式，还获得了更多的自信。

虽然这对于任何人来说都是一件好事，但对于身在演艺圈的我来说，可以称得上是最好的礼物。

——笑星李允锡7周减重11公斤全都有赖于青花鱼教练的帮助。

每当我想要放弃的时候他都能给予我莫大支持和鼓励，我从这本书中也同样感受到了他那种巨大的能量。

希望大韩民国的男人们都能体会到我所体会到的那种无与伦比的幸福感。

——笑星郑形敦健身是一种健康管理，而健康的身体还能净化心灵。

希望经历过多次失败的男人们能通过此书品尝到运动的真正滋味，达成自己的目标，用更强壮的身体迎接新的挑战。

——马拉松教练黄永祚

<<青花鱼教练让男人拥有“王”字腹>>

编辑推荐

《青花鱼教练让男人拥有"王"字腹肌》特点如下：1、作者权威：来自韩国的知名健身教练，为众多知名韩国艺人等进行过健身指导。

2、名人推荐：韩国不同社会阶层的知名人士联袂极力推荐。

3、内容实用：图文对照，步骤清晰，易于操作，并会看到切实的改变。

4、形态时尚：国际流行开本，四色印刷，设计时尚，各内容版块分明。

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>