

<<打造3D健美肌>>

图书基本信息

书名：<<打造3D健美肌>>

13位ISBN编号：9789861856803

10位ISBN编号：9861856803

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：盧玄皓 著  
張琪惠 译

页数：224

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>

## <<打造3D健美肌>>

### 前言

作者序真正的型男是了解如何改變自己身體的男人！

「最近肚子上的贅肉越來越多，沒有合適的衣服可以穿了，該怎麼減掉呢？」

「能鍛鍊出像足球選手羅納度的肌肉嗎？」

「雖然很熱中運動，但為什麼鍛鍊不出我想要的身材呢？」

過去十年來，參加「Body作」的會員，他們的苦惱大致上可濃縮成上述三句話。

有人因為沒有肌肉、身體太瘦弱而苦惱，但大部分人都想減肥，想鍛鍊成某個演藝人員的體態，然而運動後卻達不到想要的效果，因此才來到健身中心。

等什麼都嘗試過了，才會找私人教練。

事實上解決身材煩惱的方法，唯有找健身教練上課。

教練會視個人的體型和健康狀況來挑選適合的運動，集中並正確地訓練。

一個人埋頭苦練一個小時，效果還不如和實力優秀的私人教練一起運動十五分鐘。

演藝人員可以在短短幾個月內脫胎換骨為「上節目專用」的身材，並長期維持美好體態的祕訣就在於此。

然而可惜的是，並非所有人都能上私人教練課程，而且每天生活如此繁忙，很難有這樣的決心。

世界衛生組織（WHO）指出，韓國人民每十個人當中就有四個人體重過重。

這意味著有許多人具有身材的煩惱。

近年來掀起肌肉猛男和野獸男的熱潮，大家對於姣好身材的渴望越來越強烈，然而大部分人都不懂得正確的運動法，往往造成過度運動或只做一種運動。

雖然下定決心加入健身俱樂部，卻又無法持之以恆，就算做了運動也很難看到期待中的成效，究竟為什麼呢？

明明就做一樣的運動，為什麼偏偏和「他們」的身材不一樣？

答案很簡單：這都是因為不懂得正確運動、休息、攝取營養的方法，況且就算做一樣的運動，體重也一樣，然而卻屬於不同的類型，成果也會不一樣。

我寫這本書的目的，是想和更多人分享過去十年來管理會員體態取得的專業知識。

我想寫一本就像是隨身教練的書，仔細照料打造讀者完美體型的各種大小事。

我不是要一味鼓吹可以增加肌肉、成為「肌肉猛男」的運動法，而是要養成穩紮合度、結實有型的體態。

並在書中詳細附上可以幫助大家做到正確動作的小技巧，且將重點放在如何糾正不正確的動作。

我想呈現給大家只要嘗試過，就會反映在身體上的運動法。

本書介紹的運動法不需要健身中心裡複雜機器的輔助，只要使用簡單的工具就能隨時隨地運動，是最佳的運動計畫，其中結合了有氧、無氧運動的優點，還介紹大家正確運動的方法、放鬆身體的休息法，以及無法確實做到動作時，該採取的應變之策。

將腦中的專業知識和經驗轉換成文字的過程並不容易，雖然遭遇到重重關卡，然而在努力後終於讓這本書順利上市，讓我滿懷喜悅和感謝。

我要將這本書獻給夢想成為「型男」的讀者們；希望你們能藉由本書找到自己的「型」；希望能幫助為錯誤運動法所苦的人和剛開始運動的人，找到一條新的道路。

只要認真跟著本書的解說嘗試，各位也能變成「型男」！

現在就開始吧！

作者 盧玄皓

## <<打造3D健美肌>>

### 內容概要

全台第一本！

引進歐美最流行、連好萊塢明星都趨之若鶩的3D健身法！

肌肉鍛鍊 &times; 運動項目設計 &times; 體態 &times; 造型設計 &times; 姿勢矯正 現代肌肉型男不可不知的健身 + 造型術！

韓國甫出版銷量直逼青花魚！

．隨書贈送：60 &times; 44公分、雙面全彩健身海報！

．內附15支QR教學影片，隨刷隨看！

韓國首席3D健身教練親自指導，在本書中告訴你：什麼是目前「好萊塢明星間最流行的運動法」？

以及如何利用「簡單」的動作和器材，「短時間」達成運動效果！

所謂的「3D健身」，就是：發揮最大體力與機能條件的新概念運動法。健身動作靈活有趣，不易感到厭倦。充分運用到身體的大小肌肉，塑造完美又勻稱的身體線條。本書要告訴你：肌肉越大就越美嗎？

露得越多就越性感嗎？

好身材是要看整體勻稱，真性感是要靠有型穿搭！

真正讓女性駐足的是內外兼備的性感形象，而不是袒胸露背的肌肉猛男！

這就是為什麼明星藝人永遠比健美先生來得令女性垂涎！

擁有濃纖合度、結實有型的男性體態，再搭配能突顯個人身材魅力的穿著，才是真正的完美型男！

近來演藝圈掀起肌肉熱潮，不只明星紛紛加入健身行列，廣大男性對於健美身材的渴望也越來越強烈。

但為什麼一般人很難練出明星般的身材呢？

即使去健身房，也無法持之以恆；就算做了運動，也得不到預期的成效；明明一樣都是男人，為什麼偏偏和「他們」的身材不一樣？

那是因為：不斷反覆、缺乏變化的運動讓人厭倦，久而久之就容易荒廢怠惰。

不懂得正確的運動法，身材都還沒鍛鍊起來，就先拉傷了肌肉和關節；不然就是不了解自己的體型特性，練了老半天，發達的永遠只有那一塊肌肉。

針對這些現象，本書將介紹您這項變換基本動作的「新型態3D運動法」；還有，「QR教學影片」，讓您體驗一對一教練指導教學。

本書使用方法：Part 1：畫出完美的設計圖！

Part 1是打造身材的事前準備階段。

首先設定想達到的目標，並檢視自己的身體曲線。

許多書本提到正面曲線，然而可呈現身體健康狀況和體型的卻是「側面曲線」。

本書以側面曲線為基準，將體型分為七大類，並提供各體型的運動計畫。

從暖身運動到結束的緩和運動，可全盤了解運動的原理；依序還有介紹基本的有氧運動、伸展法、運動器材使用法，以及運動途中受傷的緊急處理法。

Part 2：九大重點部位的微調整！

Part 2主要運動篇，是本書的重點。

其中將我們的身體分為九大部位，個別介紹四到六個基本運動法。

文中有許多小技巧可以讓動作更正確有效，請務必參考！

訓練途中，如果遇到無法做到的動作，請參考「Help me！

盧教練」。

新型態的3D運動法 我們想要享受運動，然而每次都做相同的運動不僅無聊，專注力也會降低。

好不容易練出來的肌肉沒得到新的刺激，肌肉的彈性和能量就會變差。

如果能將舊運動和新運動型態結合，就能一輩子享受運動。

## <<打造3D健美肌>>

. Part 3：根據體型鍛鍊自己 市面上有許多「兩週內打造好身材」等的書籍，然而一般男性要在短時間內打造身材其實相當困難。

Part 1中將男性的側面曲線分為七種，Part 3便依照不同的類型，提供最適當、最可行的運動計畫和菜單。

維持完美的男性體態！

介紹讓男人變得更健康、更好看的方法：溜溜球現象的因應對策、運動停滯期的解決法、透過正確的姿勢和走路變成真正的型男！

按部就班變身完美型男！

同時採用基本運動法和新型態運動法，就能打造出無論穿不穿衣服都很性感的身材。

我們的身體會隨著環境需要來調整使用的肌肉，為了喚醒不常使用的肌肉，就必須用新的運動法來刺激他們，而平常就在使用的肌肉，也可以透過新的運動法來加強刺激。

熟悉Part 1到Part 3的基本運動後，可用Part 2介紹的變化運動和Part 3提到的各種體型的轉換，來提升運動強度。

## <<打造3D健美肌>>

### 作者简介

盧玄皓 韓國首席3D健身教練。  
赴美國洛杉磯取得「Rope Training」證照，並受邀於SBS《Star King》節目運動教練企劃中，介紹這項新興運動，而受人矚目，被稱為「Rope Boy」。  
入選過國家代表隊划船選手，並奪得亞錦賽銀牌。  
曾任韓國知名CEO及企業的個人或企業健身教練。  
現開設專屬健身教室「Body 作」，教授歐美新興Rope Training、X-CO、壺鈴、懸吊等健身運動，獲得「盆唐第一運動名家」的稱號。

## &lt;&lt;打造3D健美肌&gt;&gt;

## 書籍目錄

作者序：真正的型男是了解如何改變自己身體的男人！

本書使用法 Part 1 畫出完美的設計圖！

你是什麼「型」？

立刻檢測自己的體型！

讓身體像羽毛一樣輕盈連最頂級的汽車都需要暖車身體雕塑的成敗，取決於基礎體力 Part 2 男人的身體，就是要有型！

打造柔韌分明的巧克力腹肌．伸展俯臥伸展腰部Prone Trunk Extension仰臥屈膝 Pelvic Lift．腹部運動Best5撐體訓練 Plank【QR Code影像：一對一教學】變化動作：藥球撐體訓練Plank Variation Medicine Ball側捲腹Side Crunch變化動作：左右搖晃繩索Double Side Snake捲腹Crunch【QR Code影像：一對一教學】懸垂舉腿Hanging Leg Raise臥姿單邊舉腿Alternating Leg Raise．造型強調柔韌分明的絕品腹肌的型男穿搭術！

打造充滿男人味的胸部線條．伸展胸肌伸展Chest Stretching伸展前側肩膀Anterior Shoulder Stretching．胸部運動Best 4拳頭伏地挺身Fist Push-up【QR Code影像：一對一教學】變化動作：上斜式伏地挺身Bench Push-Up變化動作：壺鈴伏地挺身&單臂划船Dumbbell Push-Up& One Arm Row【QR Code影像：一對一教學】平臥啞鈴飛鳥Dumbbell Fly變化動作：左右反向晃動繩索Rope Snake【QR Code影像：一對一教學】健身球伏地挺身Ball Push-Up變化動作：腳放健身球上做伏地挺身Ball Push-Up架橋式板凳撐體Dips．造型展現男人味胸部的型男穿搭術！

打造完美的V字型背影．伸展伸展背部Hanging Lat Dorsi Stretching前彎Kneeling Forward Banding Trunk．腰背運動Best5啞鈴硬舉Dumbbell Dead Lift變化動作：繩索雙波浪Rope Double Snake【QR Code影像：一對一教學】背部訓練Back Extension啞鈴划船Dumbbell Row彈力帶旋轉身體Band Trunk Rotation變化動作：XCO旋轉XCO Rotation【QR Code影像：一對一教學】引體向上Pull-Up．造型用完美V曲線散發魅力的型男穿搭術！

打造決定第一印象的厚實肩膀．伸展肩膀後側伸展Posterior Shoulder Stretching肩膀、手臂伸展Shoulder Forearm Stretching．肩膀運動Best 5啞鈴肩上推舉Dumbbell Shoulder Press-Up變化動作：壺鈴肩上推舉Kettlebell Alternation Shoulder Push-Up【QR Code影像：一對一教學】啞鈴向前平舉Dumbbell Front Raise彈力繩站立划船&向後旋轉Band Uprightrow & Rotation俯立平舉啞鈴Bent-Over Lateral Raise變化動作：彎腰單手平舉XCO XCO One Hand Bent-Over Lateral Raise【QR Code影像：一對一教練課】彈力繩交叉平舉Band One-Arm Side Lateral Raise．造型打造出寬大肩線的型男穿搭術！

打造性感強韌的斜方肌．伸展低頭伸展頸部Forward Neck Flexion Stretching側邊伸展頸部Neck Side Stretching．斜方肌運動Best 5啞鈴聳肩Dumbbell Shrug【QR Code影像：一對一教學】啞鈴垂直划船Dumbbell Upright row變化動作：壺鈴蹲下&垂直划船Kettlebell Full Squat & Upright row【QR Code影像：一對一教學】抓彈力繩坐著聳肩Band Stated Shrug手臂向外旋轉上提External Superman變化動作：握住XCO手臂向上搖晃XCO Superman肩膀下壓Shoulder Depression．造型超吸睛！

強調斜方肌的型男穿搭術！

終極感官之美！

打造性感的臀部．伸展伸展臀部肌肉Standing Piriformis Stretching坐式腿部伸展Seated Leg & Hip Stretching．臀部運動Best 6啞鈴深蹲Dumbbell Squat啞鈴弓箭步下蹲Dumbbell Walking Lunge變化動作：壺鈴揮舉Kettlebell Swing【QR Code影像：一對一教學】變化動作：繩索單邊上下搖晃Rope Single Wave單腳後抬上半身下彎One Leg Stiff Dead Lift階梯踏板跳蹲Step Box Jumping Squat仰臥抬臀Supine Bridge變化動作：仰臥伸腿抬臀Supine Bridge側抬腿Side Line Hip Abduction．造型強調讓人窒息「感官美臀」的型男穿搭術！

用股四頭肌打造男人的自尊心．伸展股四頭肌伸展Standling Single Leg Hamstring Stretching大腿前方伸展Kneeling Quadriceps Stretching．股四頭肌運動Best 5扶膝蓋下蹲Knee Closing Squat變化動作：跪膝搖晃繩索Rope Knee Band Double Wave【QR Code影像：一對一教學】弓箭步下蹲One Leg Split Squat夾住藥球伸展腿部Medicine Ball Leg Extension趴臥伸展膝蓋Prone Knee Extension單腳上踩椅子One Leg Step Up．

## &lt;&lt;打造3D健美肌&gt;&gt;

造型強調有力大腿的型男穿搭術！

打造出性感結實的前臂．伸展手臂伸展Arm Stretching雙手背後交握向下彎Arm Strenching．前臂運動Best 5壺鈴推舉Kettlebell Press up變化動作：雙腿平伸握壺鈴推舉Kettle Floor Press up槌式彎舉Hammer Curl啞鈴仰臥伸展三頭肌Lying Dumbbell Triceps Extension變化動作：拉力棒伸展三頭肌Band Standing Triceps Extension手臂向上手腕屈伸Dual Reverse Grip Wrist Curl二頭肌彎舉Concentration Curl【QR Code影像：一對一教學】打造男人強韌的魅力二頭肌．伸展前臂伸展Forearm Stretching二頭肌伸展Wall Biceps Stretching．二頭肌運動Best 4啞鈴彎舉Dumbbell Curl變化動作：上下搖晃XCO XCO Biceps Pumping【QR Code影像：一對一教學】旋轉啞鈴二頭彎舉Alternating Dumbbell Curl啞鈴坐姿彎舉Seated Dumbbell Curl彈力帶二頭肌彎舉Band Alternating Biceps Curl．造型強調前臂、二頭肌的型男穿搭術！

PART3 維持完美的男性體態！

4-1運動計畫大寫「I」型：身材苗條且有適當的肌肉小寫「b」型：身材偏瘦，腹部卻凸出大寫「R」型：下半身瘦，上半身肥胖大寫「B」型：從腹部到胃都凸出大寫「S」型：臀部較大且腰部過度彎曲大寫「D」型：用卡路里灌滿的氣球肚小寫「i」型：個子較小且肩膀較窄永不復胖男人們該如何面對復胖運動也有倦怠期改變你的體態男人最好看的姿勢與步伐結語：只要下定決心就一定辦得到，這就是男人！

附錄：人體各部位肌肉名稱

## <<打造3D健美肌>>

### 编辑推荐

詳細分析7種男人體型：提供個人專屬的一週訓練計畫  
針對9大重點部位鍛鍊：頸脖肩膀、胸腹背肌、手臂、大腿，面面俱到  
健身教練不會教的穿搭術：展現個人肌肉魅力的穿衣技巧  
專屬教練帶回家：不只有step by step的解說，更有一對一教學影片(QR Code)



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>