第一图书网, tushu007.com

<<12周健身革命>>

图书基本信息

书名：<<12周健身革命>>

13位ISBN编号：9789862876985

10位ISBN编号：9862876980

出版时间：角川

作者：金智勳，A-TEAM 著

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

第一图书网, tushu007.com

<<12周健身革命>>

内容概要

運動的質更勝於量！
哪怕只做一次，都要確實地了解再做。
本書的百分百活用法　1隨著體型肥胖與孱弱的不同，課程的組成以及運動的強度不同，每個章節裡所出現的課程組成方法及目標次數和重量也不同。
2.一定要遵守定下的次數和重量。
並不是隨便增加運動的強度就能更快練出肌肉或是讓身體變好。
3.一周之間運動6天休息1天。
在重量訓練時損傷的肌肉可以在休息時間再生與成長。
4.如果想要增加看起來的成效，那麼就必須用心感受正確運動的部位來進行運動。
其他的部位盡量放鬆不要施力，只集中在目標部位上。
5.實行運動動作時要注意說明和POINT的部分，確實而又正確的動作。
要懷抱著是真的和私人健身教練一起運動的心情來參考PT’s Tip。
6.第46頁的HANDICAP RESET 運動具有矯正姿勢的效果，而198頁的CORE 訓練具有增加運動體能的效果，因此和重量訓練無關，可以隨時進行。
7.等到已經完全熟悉本書內的所有運動後，再將附錄的海報貼在牆壁上跟著做了解男性身體的肌肉位置胸大肌（胸部內側）　前鋸肌　上腕肌　上腕二頭肌　外腹斜肌　內腹斜肌　太腿部　內轉肌　內側廣肌胸大肌（鎖骨部）　胸大肌　前三角肌　側三角肌　胸大肌（胸部下方）　上腹部　腕橈骨肌　下腹部僧帽肌　菱形肌　僧帽肌下部　背闊肌大圓肌　後三角肌　外側頭　長頭　內側頭（以上三個合起來稱肱三頭肌）　脊柱起立肌　股二頭肌（腘繩肌）本書特色　5位A-TEAM明星健身教練打造身體線條「絕對指南」！
張赫、少女時代-俞利、朴施厚、金秀賢等韓星推薦。
最強健身訓練軍團A-TEAM的實際課程內容大公開。
韓國最強的私人健身教練！
只要做需要的動作，在家裡也能輕鬆進行，有效地打造任何人都想擁有的完美身材！

第一图书网, tushu007.com

<<12周健身革命>>

作者简介

金智勳　　A-TEAM代表兼首席教練。
韓國體育大學畢業後取得延世大學 社會體育研究所碩士學位。
前輕量級拳擊國家代表，現在於延世大學、韓國體育大學及明知大學講授訓練相關課程。
現擔任電影技術指導以及武術導演，韓國實境節目「DIET WAR」專屬健身教練，KBS「男人的刺激」等，活躍於多個電視和平面媒體。
現任少女時代、薛景求、崔岷植、最強昌(王民)、金秀賢、申世京、玄英與趙汝真等多位明星的私人健身教練。
在本書中分區運動（或部位別運動）中負責胸肌運動課程。
A-TEAM　　是由國家代表出身和具有專門身體雕塑經驗的超強教練所組成的專業健身教練團隊。
引進保留個人缺點，並將優點極大化的“ body design ”概念，根據每個人不同的體型和理想的目標來調整，健康且安全地達到健身目的。
目前在韓國江南、清潭、龍山、光化門及盆堂等地設有分店，在夏威夷也有分店。
參與本書的教練都是A-TEAM最頂尖的健身教練，本書特別集結了每個人最強的部位雕塑法，並將他們累積多年的KNOWHOW公開。

第一图书网, tushu007.com

<<12周健身革命>>

书籍目录

本書的百分百活用法了解男性身體的肌肉位置如果想要擁有完美的身體，現在馬上跟著A-TEAM一起運動你有健身教練嗎？
｜我們是全韓國最強的健身教練。
打造你最想要的身體。
和5位明星的明星健身教練一起進行真實的12周課程訓練這是A-TEAM的真實訓練課程。
｜1個月，2月個，3個月，實行最適合你的課程。
是在一對一的授課中實際執行的課程。
｜身材不是天生的，而是創造出來的。
PART1　第1個月，身體和體力的RESET（重組）1.把身體和體力調整成肌肉能再次生長的運動集中實行3大肌力運動｜所有運動的基本都是有氧運動。
誠實和正確的姿勢最重要。
｜HANDICAP RESET課程幫助矯正歪斜的體型。
增重與減重，通通OK。
｜1個月後就能變成這樣！
RESET運動，跟著我這樣做。
2.運動前的暖身伸展操3.運動後的舒緩延展操培養基礎體力和肌力的全身RESET運動1.兩手平舉蹲站 深蹲2.直腰屈膝，上身下壓 羅馬式硬舉槓鈴3.躺在長椅上舉槓鈴 槓鈴長椅計畫矯正歪斜身體的HANDICAP RESET運動1.龜脖子 趴著，兩手臂呈V字抬起2.窄肩膀 對角線拉提韻律帶3.突出的肩胛骨 側躺碰後跟4.屁股大小不一 趴臥單腳抬起明星健身教練的真實故事01 我有能維持完美身材的生活習慣PART2　第2個月，火力集中部位別運動來培養肌肉培養肌肉並塑造線條的部位別運動現在開始真正進入基礎的肌肉訓練。
｜根據星期幾來集中次基每個部位。
利用重量來始肌肉發達。
｜1個月後，展現截然不同的肌肉型身材。
集中攻略6大部位。
｜部位別運動課程，跟著我這樣做。
充滿彈力的健美肌肉身材的開始：胸部斜躺長椅推舉啞鈴 上斜啞鈴臥推以啞鈴鍛鍊胸部 仰臥啞鈴飛鳥躺著推舉啞鈴 推舉啞鈴抬起上半身的推壓 上斜伏地挺身雙手展開的推壓 寬手伏地挺身以機器鍛鍊胸部 健身器材計畫用背部說話的自信心：背背挺直抬舉槓鈴 窄硬（Conventional Deadlift）吊在單槓上抬起上身 拉槓45度角抬舉啞鈴 平舉啞鈴蹲拉韻律帶 平行拉帶抬手伏地挺身 背部伸展用手握拉機器 擴背下拉機（Lat Pull Down） 比誰都強壯的男子漢的證明：下半身槓鈴背在肩膀上蹲下起立 槓鈴背部深蹲平舉手臂開腿蹲下起立 開腿深蹲舉啞鈴單腿向前跪 負鈴前跨一邊跑一邊坐下起立 加附和蹲跳雙腿向外開蹲單腳抬起 深蹲擺動坐在機器上抬腿 利用機器的腿部訓練完美男人的必要條件：肩膀坐著將啞鈴推舉到頭部 肩部推舉槓鈴槓鈴上舉 蹲腿上推舉將槓鈴舉至頭頂上方 槓鈴頸後推舉兩側開舉啞鈴側舉啞鈴前舉槓鈴 前舉啞鈴在機器上側舉手臂 機器鍛鍊肩膀線條像要爆開般的強壯魅力：手臂躺在椅子上，將槓鈴高舉到前額 平躺抬舉槓鈴單手彎舉啞鈴 單手啞鈴伸展抓啞鈴，腳後跟向後伸展 啞鈴單手後屈伸前舉槓鈴 平舉將啞鈴垂直舉起 直舉坐在機器上，雙手向前彎曲 機器鍛鍊手臂線條時時刻刻都做好準備的男人的自尊心：腹部將上身抬起 仰臥起坐平躺將腳抬起騰空 平躺抬腿坐在椅子上提起膝蓋 坐姿提膝躺臥抬腿拉提上身 抬腿仰臥起坐（Leg Up Crunch）上身平行側轉 身體扭轉坐在機器上，拉展上身 鍛鍊腹部明星健身教練的真實故事02討厭運動的時候，這樣克服PART3　第3個月，以複合式運動燃燒剩下的體脂肪能消除多餘脂肪，打造鮮明肌肉線條的運動讓背肌肉掩蓋的脂肪也浮出來。
｜強力的有氧肌立運動。
只要休息一分鐘，就能提升運動效果。
｜只要一個月就能變身線條鮮明的肌肉型男之後，一周3次運動維持身材。

第一图书网, tushu007.com

｜複合式運動，請你跟我這樣做。
Routine1打造結實健壯的胸部線條巴比測驗&伏地挺身｜巴比測驗Routine2 目標是寬闊且鮮明的逆三角形背部原地衝刺｜原地踏跳Routine3 鍛鍊力量的根源，下半身和腹部原地跑步｜俯身雙腿交替前進Routine4強化更具魅力的腰部線條Y字跑步｜單邊手碰膝Routine5形塑寬闊的肩膀線條挺胸開蹲｜左右開腿跑明星健身教練的真實故事03沒什麼可看性的我，變成了這樣的肌肉男讓所有的力量都能發揮的CORE TRAINING俯臥雙手後舉，夾緊肩胛骨手肘撐地腹部上抬雙手撐地，膝蓋跪地，單腳後踢腿側躺撐地，抬起骨盤單腳向側伸展維持平衡單腳舉起旋轉骨盤單腳坐姿單腳抬起與地平行平躺單腳撐地，抬起腹部Q&A A-TEAM老師，請幫我們解決問題！

第一图书网, tushu007.com

<<12周健身革命>>

编辑推荐

張赫-演員　　「大家都知道要運動，但是卻總是因為不知道該從哪裡開始又該如何開始，因此一直遲疑著。
對一直以來都是自己運動的我來說，像這樣的健身書是絕對需要的。
我想把這本書推薦給現在已經下定決心要開始運動的所有人。
」少女時代-俞利-歌手　　「這些人幫助我讓我愛上我的身體。
」阿諾 洪-健身教練　　「健身界的巨人金智勳教練，他具系統性又科學的課程，還有熱血又集中的訓練總是將不可能化為可能。
大韓民國的健身界因為有他，相信未來會更加光明。
」朴施厚

第一图书网, tushu007.com

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