

<<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

图书基本信息

书名：<<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

13位ISBN编号：9789866780660

10位ISBN编号：986678066X

出版时间：2011-4-1

出版人：朱雀文化事業有限公司

作者：崔誠兆

页数：208

译者：彭韻雯

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>

## <<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

### 內容概要

想要踏入健身的美妙世界？  
就讓青花魚教練帶你一同領略健身的快樂！  
努力大半天，卻看不到成果？  
總是鍛鍊不出理想的肌肉？  
請看青花魚教練怎麼練！

《青花魚教練教你打造王字腹肌: 型男必備專業健身書》step by step圖文詳細呈現健身步驟，從暖身、緩和運動，到鍛鍊出肌肉、塑出理想的身型等，均由青花魚教練親身示範，以專業角度，為讀者提供健身的基本常識，幫助讀者在眾多說法和作法中找到正確的、有用的資訊。

書中除介紹青花魚教練7週變化體重的秘訣外，更提供了在家即可鍛鍊肌肉的兩階段運動法，及塑造各部位肌肉立體感的集中運動法；讓你練出立體的「王」字腹肌 + 及性感的「Y」字骨盆曲線 + 魅力倒三角形背肌！

## <<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

### 作者簡介

崔誠兆 韓國明星級健身教練 青花魚教練崔誠兆 崔誠兆，韓國體育大學體育系畢業，八年的專業健身教練經歷。

之後在MBC《星期天的夜晚》之「車勝元健身俱樂部」、SBS《金勝賢鄭銀雅美好的早晨》之「快速脫離肥胖」節目中擔任健身顧問，並在KBS 2TV的《直播世界之晨》節目中開設健身講座，活躍於韓國三大電視台。

現與友人合作經營健康俱樂部。

## <<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

### 書籍目錄

前言：讓青花魚和你一起分享健身的快樂 推薦序：好的身型，讓自己更有自信 / Blackie推薦序：健身才是王道，打造自己的王字腹肌 / 雷夢娜正確使用本書的方法 找出完全符合自己身體的運動計畫 全身肌肉位置圖 立刻付諸行動的人才能擁有好身材 PART 1 胖胖男V.S.弱肌男的7週體重變化秘訣 胖胖男V.S.弱肌男的運動日誌 狠下心豁出去！

並堅持下去！

想要變成標準體重的胖胖男運動原則 想增加肌肉的弱肌男運動原則 Case 1 諧星胖胖男鄭形敦7週減11公斤的秘訣 開始前的生活型態如何？

該如何運動呢？

該怎麼吃呢？

跟著鄭形敦這樣減重 7週的結果如何？

循環訓練1、循環訓練2 Case 2 弱肌男李允錫7週增加9公斤的秘訣 開始前的生活型態如何？

該如何運動呢？

該怎麼吃呢？

跟著李允錫這樣增重 7週後的結果如何？

肌肉運動計畫1、肌肉運動計畫2 PART 2 在家鍛鍊出肌肉的兩階段運動法 以4週的時間打造肌肉體質的兩階段運動 利用自己的體重來做重量 對目標肌肉給予正確的刺激 4週後就能塑造出肌肉型男的雛形 設定各階段目標的系統化訓練 開始運動前一定要記住的事項 STEP 1 增加體內的肌肉量 STEP 2 多角度肌肉塑形 PART 3 塑造各部位肌肉立體感的集中運動法 考慮到形狀的各部位集中運動 打造立體的「王」字腹肌及性感「Y」字骨盆 曲線 塑造出「王」字輪廓 減掉下腹贅肉 增強腹肌力量 消除腰部贅肉 不要忽視性感「Y」曲線 塑造線條優美、結實有力的胸部 使胸大肌堅實發達 使胸大肌更具立體感 塑造結實的胸肌輪廓 塑造線條分明的胸肌中央部分 塑造靈活的肩肌和強壯的好手臂 使肩部肌肉更加有形 強化整個肩部肌肉 打造魅力的背肌 塑造靈活的手臂肌肉 使二頭肌三頭肌的線條優美 鍛鍊三頭肌，塑造強壯手臂 性感的臀部和有力的大腿，堅實的下半身是活力的象徵 讓腿部肌肉線條分明 驚人顯著的提臀效果 持久力的象徵 - - 堅實的大腿 修整細部小肌肉 塑造緊實的倒三角形背部 增中闊背肌，塑造出倒三角形的背部 修整小肌肉，提高鮮明度 增加下背部和腰的力量 Trainer's Tip 適合胖胖男的有氧運動 大探討 關於肌肉的對和錯 青花魚教練獨家塑身好習慣 好好了解蛋白質補充劑 熟男車勝元的特別塑身法

## <<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

### 媒体关注与评论

《市政廳》男主角、MBC《星期天之夜》「車勝元健身俱樂部」主持人車勝元推薦！  
TURE YOGA 彼拉提斯教育總監Blackie、中廣《人來瘋》彩虹雷夢娜專文推薦！

## <<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

### 编辑推荐

本書特色7週變化體重的秘訣大公開 - - 7週可讓胖胖男減重11公斤、讓弱肌男增重9公斤，從飲食、生活作息到健身運動，跟著青花魚教練一起來塑造型男體格。

4週就能塑造出肌肉型男雛形 - - 以4週的時間打造肌肉體質的兩階段運動，讓你在家就能鍛鍊出肌肉

。

隨書附贈大型實用雙面全彩海報，每本書均加上保護塑膠書套包裝。

隨書附贈「加州健身房」、「TRUE FITNESS」、「WORLD GYM」、「台北健身院」及「力屋專業運動補給品」、「喬山健康科技」優惠券；高島門市消費贈品，並有機會獲得碧兒泉男性保養品試用品。

<<青花魚教練教你打造王字腹肌>>

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>