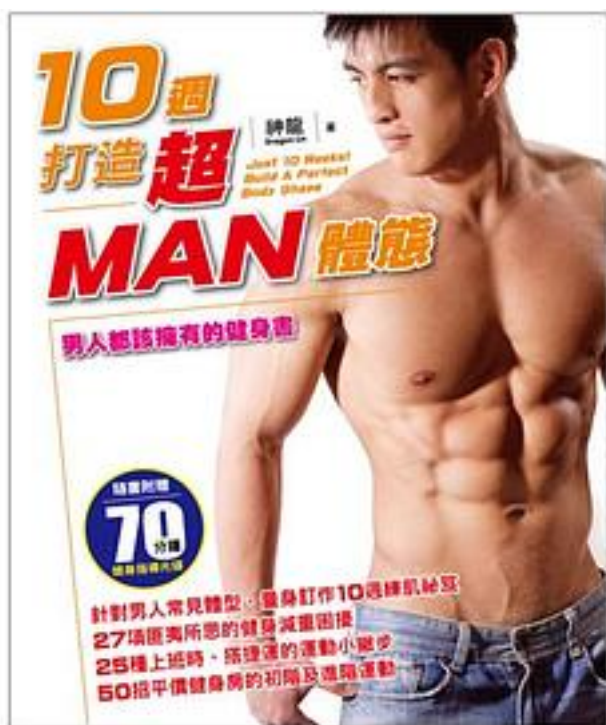


10週 打造超MAN體態



[10週 打造超MAN體態 下载链接1](#)

著者:林少華(神龍)

出版者:尖端

出版时间:2012-5-21

装帧:平装

isbn:9789571048734

針對3種男人常見體型，量身訂作10週練肌祕笈

27項匪夷所思的健身減重困擾

25種上班時、搭捷運的運動小撇步

50招平價健身房的初階及進階運動

●隨書附贈70分鐘健身指導光碟●

身為男人，就該擁有這麼一本健身書！

10週後，和癡肥仔、弱雞型、大肚男說拜拜！

準時上下班，在台灣可說是很少見了！

即使5點就可以下班的你，也甘願埋頭苦幹到晚上10點才回家，

下班後健身房早已經打烊了，這樣連吃飯都快沒時間的生活，

注定跟健康運動沒緣了。

別怕！別以為非得踏進健身房，才能達到健康的效果，

本書教導你無時無刻，都可以運動的撇步，

讓運動在生活與工作中進行，使你每天累積的運動，

足以達成進健身房的效果，因此即使沒有時間，還是能夠健康滿分。

無論你是癡肥仔、弱雞型，還是大肚男，只要再給自己一次機會，10週打造超MAN體態，將從夢中走向現實。並針對3種不同體態的困擾、27項匪夷所思的常見運動難題，給予直接的解決方法，本書也特別邀請許多國家級頂尖運動員，分享自己接觸運動前，與現今的成功心路歷程，相信絕對是一本非常實用的體態改造工具書。

作者介绍:

林少華(神龍)

出生於1983年南投縣仁愛鄉力行村馬烈巴部落的泰雅族林少華，從小深愛著運動，卻討厭念書，從此確定了未來的運動之路。運動細胞極佳的少華，在求學階段，受到教練的喜愛與肯定，擔任高中角力隊長、大學龍舟隊長，也為校參予橄欖球、田徑、太極拳、角力、柔道、龍舟、健美等各種不同項目之競賽，因為勇於參予各種挑戰，對各種不同專項運動所需針對各項能力的加強，產生興趣，曾在國際龍舟競賽中，實力將在八強中止步的少華，領悟出肌力、爆發力、協調性的完美使用，因而奇蹟順間將成績進步10秒以上，跌破眼鏡的拿下比賽的總亞軍，因此專精於身體功能的訓練與進修。

目前少華於國際康體專才培訓學院，擔任功能訓練主考官一職，教導大家有效訓練法，無論是各種體態的塑造、專項選手的提升，都是少華的專門部分，也多次在台灣大學、親民技術學院、中國科大、實踐大學等，演說與教導相關知識。

神龍與尖端合作的書籍中，從92年的健體猛男、94年神龍悍將、至今101年最新寫作，神龍對身材的要求，可說是精益求精，一本比一本書更加完美;專業教學領域上，更是序漸進帶給讀者更多、更專業的教學內容與生活經驗。

經歷:

IPTFA國際康體專才培訓學院台灣分院功能訓練講師暨主考官

專書著作:

2003年與尖端合作出版個人首本運動健身書籍” 健體猛男”

2005年與尖端合作出版個人健身第二本運動健身書籍” 神龍悍將” 一書

2010年與藍門文化合作出版個人第一本運動健身書籍” 功能訓練” 一書

2011年與藍門文化合作出版個人第二本運動真書籍” 龍起雲湧” 一書

電視專訪

原民台今晚打給我LIVE直播擔任邀請嘉賓探討男模的最佳體態塑造計畫(98/1/18)

原民台今晚打給我LIVE直播擔任邀請嘉賓教導增肌減脂的腹部鍛鍊法(98/3/9)

目录: 第一章：完美比例改造流程

第一節 直擊重點減肥部位，擺脫肥胖身材的初級訓練

第二節 飲食搭配的強效秘笈，快速塑身第二步驟

第三節 肌力訓練開始運作，蛻變大衛雕像第三步驟

第四節 塑造肌肉的飲食補充，完美體態最終步驟

第二章：10週！打造超MAN體態完整計劃

第一節 大肚男轉型王字腹肌10週計劃

第二節 弱雞男轉型肌肉猛男10週計劃

第三節 癡肥仔轉型完美型男10週計劃

第三章：打造一套家中超實用平價健身房

第一節 10種市面最實用平價器材介紹

DVD內容 20招單一器材初級教學

30組配合性進階運動

第四章：維持體態，就是這麼輕鬆愉快

第一節 假期，你可以跟我一樣健康

第二節 每天多消耗500卡的生活小撇步

第三節 隨時都能鍛鍊的一日課表

第五章：27條令人匪夷所思常見困擾與解答

．．．．．(收起)

[10週 打造超MAN體態_下载链接1](#)

标签

健身

运动健身

男士

生活

健美

健康

PDF

评论

[10週 打造超MAN體態 下载链接1](#)

书评

[10週 打造超MAN體態 下载链接1](#)