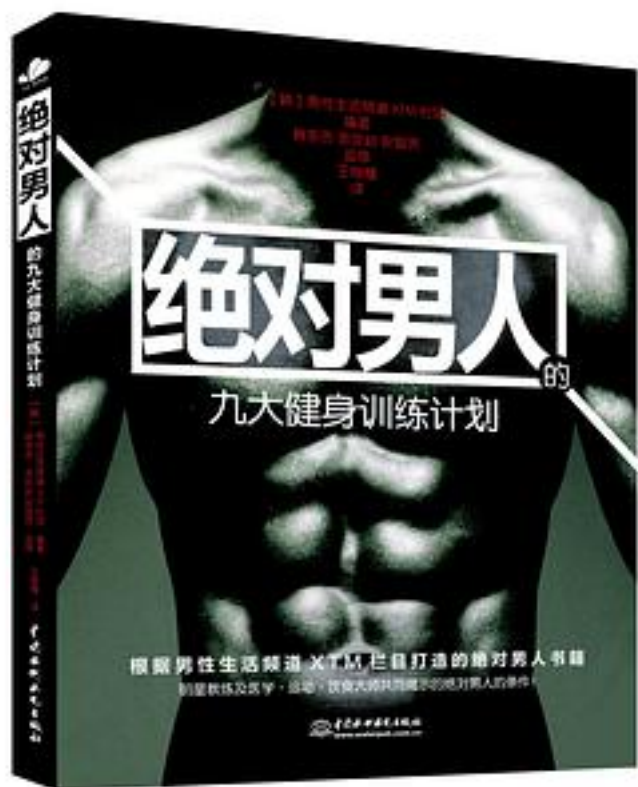


绝对男人的九大健身计划



[绝对男人的九大健身计划_下载链接1](#)

著者:【韩】 男性生活频道XTM栏目

出版者:中国水利水电出版社

出版时间:2015-4-28

装帧:平装

isbn:9787517030133

健身是一个男人认识自我的途径，一生修炼的过程。

韩国男性生活频道XTM栏目打造，顶尖教练及医学、运动、饮食大师助阵；

以实用性和快乐运动法为主，将众多领域的知识浓缩到这一本书里面。

塑造结实而健康的身体，养成与众不同的男性魅力。

最强大师级军团公开的绝对男人养成的秘密，就在这里！

作者介绍:

男性生活频道XTM是韩国比较关注的电视节目。

首档男性健康节目《绝对男人》XTM集合了所有男人们关于去哪，穿什么样的衣服，喜欢什么样的东西以及对某些问题的苦恼。2003年节目开播以来，为了独守节操的男人们所打造的生活型栏目。

目录: 本书推荐 005

序言 006

编审的话 009

本书中介绍的运动方法的效果 014

本书中所用到的运动器材 016

绝对男人的秘密之从腹部燃烧身体脂肪!

医疗大师的1%的秘密 023

物理大师的1%的秘密 026

身体大师的1%的秘密 029

破坏身体脂肪的动物运动方法——海豚弓步 030

大猩猩下蹲 032

秃鹫摇摆 034

海狗俯卧撑 036

绝对男人的秘密之防止老化!

医疗大师的1%的秘密 042

物理大师的1%的秘密 046

身体大师的1%的秘密 049

预防老化的吸血鬼运动法——直立杠铃训练 050

抡臂 052

熊步和提升腹肌 054

平板支撑侧跳 056

绝对男人的秘密之开发超强耐力!

医疗大师的1%的秘密 062

饮食大师的1%的秘密 065

物理大师的1%的秘密 067

身体大师的1%的秘密 069

提升耐力运动法——玩转健身球 070

侧身扭摆前屈深蹲 072

侧转健身球 074

绝对男人的秘密之“救活”你的腰!

医疗大师的1%的秘密 080

饮食大师的1%的秘密 082

物理大师的1%的秘密 085

身体大师的1%的秘密 087

打造结实腰部的运动法——斯巴达式深蹲 088

格斗士前屈深蹲 090

亚历山大扭转 092

绝对男人的秘密之控制你的酒量!

医疗大师的1%的秘密 099

物理大师的1%的秘密 103

身体大师的1%的秘密 105
控制酒量的英雄运动法——超人的突袭前屈深蹲 106
雷神猛击 108
蜘蛛侠冻结 110
绝对男人的秘密之享受休闲体育运动!
医疗大师的1%的秘密 116
饮食大师的1%的秘密 119
物理大师的1%的秘密 127
身体大师的1%的秘密 131
休闲体育运动迷的钢铁锻炼运动法——向上侧弓步 132
加油深蹲 134
旋风力量前屈深蹲 136
进攻型侧摆 138
绝对男人的秘密之开发属于自己的香气!
医疗大师的1%的秘密 144
物理大师的1%的秘密 146
身体大师的1%的秘密 151
解读全身的香气运动法——打破气味的扭转 152
香水抽动俯卧撑 154
香甜气味滑动 156
香味平板支撑踢腿 158
绝对男人的秘密之变成双面，超棒身材!
打造完美腹肌 腿举并甩动 162
举哑铃 163
锻炼结实的胸肌和腹肌运动法 164
上胸肌与肋下肌运动法 165
锻炼完美手臂肌肉的俯卧撑 166
肩部高抬 167
锻炼背部蝴蝶线的背部肌肉运动法 (1) 168
背部肌肉运动法 (2) 169
锻炼臀部W曲线的提臀运动法 170
单边压步前屈深蹲 171
矫正腿型，打造完美修长背影 172
绝对男人的秘密之独自锻炼也完美的七天自助PT!
Day1 了解自己的身体并运动，将百战百胜 176
Day2 一个人锻炼的器材运动法 (1) 178
Day3 一个人锻炼的器材运动法 (2) 182
Day4 一边休息一边锻炼肌肉吧 184
Day5 运动效果加倍的DIY运动法——跑步深蹲，压步深蹲，混合波比测试 185
Day6
忙的时候用12分钟断奏运动法锻炼——轻摇和高抬，单边压步抬膝，俯卧撑和弯腰，跳箱侧步 190
Day7 锻炼出来的肌肉纹理是完美的 195
结尾 197
• • • • • (收起)

[绝对男人的九大健身计划_下载链接1](#)

标签

健身

好书

个人管理

【运动/健身】

武兵

技能100

太误导人了

fitness

评论

书里面居然说，可以用手抓起内脏脂肪，作者搞懂了什么叫内脏脂肪么？这个。。。。我读书少，你别骗我

[绝对男人的九大健身计划_下载链接1](#)

书评

是的，看了这个书之后，确实可以收获很多。身体很重要，需要我们自己注意锻炼，有条件的随时都可以去的，哈哈哈哈哈

[绝对男人的九大健身计划_下载链接1](#)