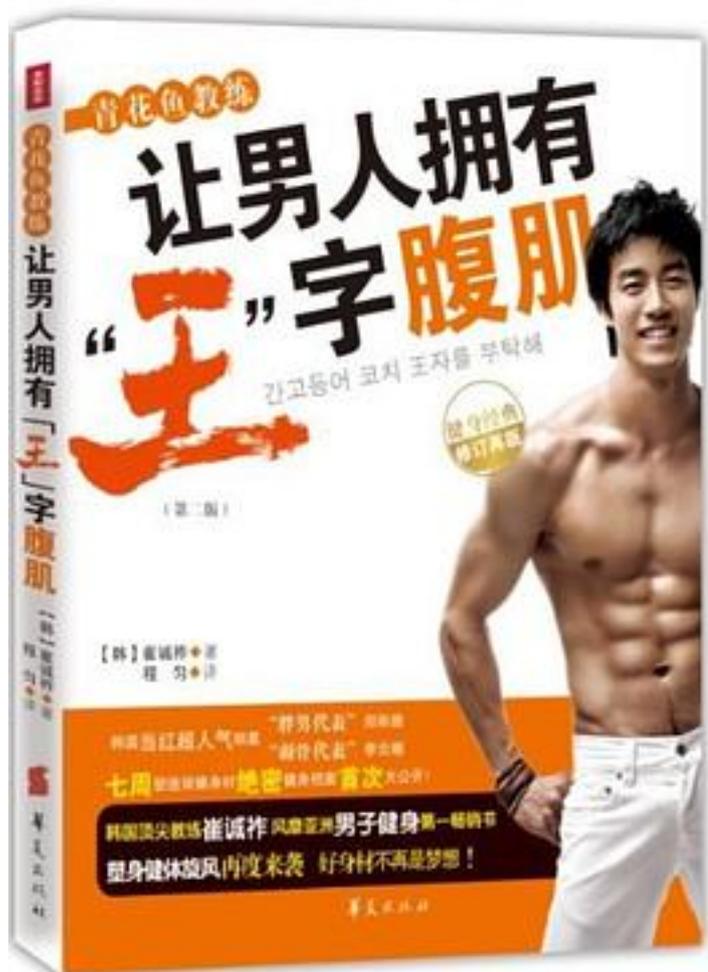


青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌



[青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌 下载链接1](#)

著者:崔诚祚

出版者:汕头大学出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装

isbn:9787811205770

3年来陪伴我健身的知己——青花鱼教练的心血之作。相信他，相信自己，你的身材一

定会发生改变。

——电影演员车胜元

随着“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，崔教练凭借他那完美的身材和迷人的笑容获得了“收视率小偷”的“美名”。因节目限制而无法全部公开的健身经验通过出书的方式介绍给更多的读者，是一件多么让人高兴的事啊。

——MBC《星期天的夜晚》节目PD善惠尹

通过青花鱼教练教给我的运动方法，我不但学习到了健康的生活方式，还获得了更多的自信。虽然这对于任何人来说都是一件好事，但对于身在演艺圈的我来说，可以称得上是最好的礼物。

——笑星李允锡

7周减重11公斤全都有赖于青花鱼教练的帮助。每当我想要放弃的时候他都能给予我莫大支持和鼓励，我从这本书中也同样感受到了他那种巨大的能量；希望大韩民国的男人们都能体会到我所体会到的那种无与伦比的幸福感。

——笑星郑形敦

健身是一种健康管理，而健康的身体还能净化心灵。希望经历过多次失败的男人们能通过此书品尝到运动的真正滋味，达成自己的目标，用更强壮的身体迎接新的挑战。

——马拉松教练黄永祚

作者介绍:

崔诚祚，韩国体育大学体育系毕业，八年的专业健身教练经历。后在MBC《星期天的夜晚》之“车胜元健身俱乐部”平SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”节目中担任嘉宾，并在KBS 2TV的《直播世界的早晨》节目中开设健身讲座，往返奔波于三大电视台之间。现为“FITNESS健身俱乐部”的法人代表。

目录:

[青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌_下载链接1](#)

标签

健身

健康

生活

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌

崔诚祚

教程

形象

腹肌

评论

健与美上看的.教练绝对美型!!- -不过王字就算了...

训练计划非常科学，懒得自己动脑子置顶计划的人，可以按照这个来练习，真的有用

截至目前读过的健身书籍里最出色的一本。

实用。

变一个肌肉男出来！

赏心悦目，华而不实

很枯燥，不容易坚持；每项难度不一样，随即排列，怀疑设计的科学性不够。

: G883/2233

不得不佩服棒子的毅力

还不错……胸肌现在练的比较明显了。

我过来看帅哥的 1 每隔10分钟喝水有用 2 我还是坚持去健身吧

我是参考这本书练的哈（但愿教练看不到这条微博）

我已经在看了。。。

在豆瓣的第500本就献给这个了，读书明志~

哇哈哈哈哈

还是出于莫名其妙的原因买的这本书，哈哈哈

名曰腹肌训练教程，涉及腹肌的实少也，就连针对腹肌的动作，看起来也颇小儿科——都是些常识。锻炼实也是一种生活方式，和阅读一样，要在里面寻找到适合自己的、有助自己的、愉悦自己的方式，万法归一。看看SG，也是一件赏心悦目的事情。最喜他Y

型腹肌区，掀起涟漪无数。

依然是平板一块的我眼泪掉下来。。。。。

健身上多是健身器材上面的介绍。增加体重的方式，我觉得讲得一般。多久翻拍一些。

实用

[青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌_下载链接1](#)

书评

开学了，夏天也来了，办了一张健身房的卡准备把被同学嘲笑了几年的肚子上的肉减掉，顺便连连肌肉，可看着健身房里密密麻麻的器械毫无头绪，于是开始在网络上飘来荡去的寻找……

后来在卓越上帮女朋友买美容书的时候发现了这边小书，看评价不错就买了，两天后寄到，翻了一下午…

我用两周时间大概读完了这本书，读完后才发现，自己之前进行力量练习的许多动作都不够规范，训练时间不科学，纯属于瞎练，所以才达不到自己预想的效果！

本书以“胖”和“瘦”两个训练例子，解决了各类体型人种如何增长肌肉围度及美化肌肉线条这一难题，并且还附加了一套8周训…

西洋鬼子的那身肌肉，不是光靠练就能练出来的。哪个不吃药，哪个不打激素？

州长都承认自己是打激素的，小龙哥是用高压肌肉振荡器的。

当然，锻炼是基础，但是光凭锻炼是不可能练出州长的身体的。在说了，你去看看UFC的选手，又有几个是棱角分明的？其实这本书和赵之心的哑铃…

我没有健身方面的最专业知识，但在大学时选过健身的体育课

一些基本的原理还是懂的，比如，不同的器械针对不同部位的肌肉如何调整体型，避免出现畸形的肌肉，或者造成运动伤害落下病根这本书也就这样了，不真诚
推荐大家另外的健身资源《健身视频教程合集：如何练出六块腹肌...

这本书比较浅显，作者一身匀称的肌肉给读者一种期待，但大家要清楚通过书中介绍的这种强度，我觉得想练出理想的形体，还是有难度的。最明显的就是在作者的别一本教女性的书《让女人拥有S曲线》中，介绍自己做侧踢练习体验，每周三次，每次200次以上！而书中介绍的各种练习方法...

[青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌_下载链接1](#)