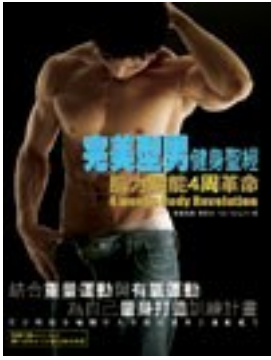


# 完美型男健身圣经



[完美型男健身圣经 下载链接1](#)

著者:韓東吉

出版者:尖端出版有限公司(台灣)

出版时间:2006

装帧:平裝

isbn:9789571031361

內容簡介想要成為完美男人嗎?

本書課程使用方法:

◎確認自己屬於那一種體型。

◎實施每周3天重量訓練及1天有氧運動。

◎只要4周，每周4天，總計投資16天即可雕塑完美身材。

◎為預防訓練過度及運動傷害，須熟知運動次數、重量及方法。本書動作圖片中的白色標示部份，是運動時會使用到的肌肉部位。

◎有效的運動訓練並非取決於時間長短、重量輕重或次數多少。

◎不運動的日子，請儘可能充份休息並攝取合適的營養。

◎閱讀本書並熟知內容，往後到健身中心時可隨身攜帶附錄之。

◎養成使用的習慣，儘可能實施完全符合自己需要的「量身打造型」運動方式。

◎持續並確實地依照有科學根據的系統化課程進行訓練，是最重要的事了。

作者介绍:

韓東吉，從小喜歡運動，曾是游泳選手的作者，在高中二年級時因意外導致左腿受傷。被醫生診斷判定從此無法行走的他，卻經由復健訓練，透過運動治療克服身體的殘缺，更搖身一變成為專業的運動訓練師。作者主修運動處方（檀國大學體育系）、體育教育（高麗大學研究所）、物理治療（延世大學），以設計完全符合個人需求、量身打造運動計畫之訓練師聞名韓國。目前是JW MARRIOTT大飯店健身俱樂部（Fitness Club）「MARQIS」的運動處方師(首席訓練師)，是專為必須在短時間改變體型的藝人、或因宿疾與手術而產生疼痛的患者「開立量身打造之運動處方」的運動治療專家。

曾任KOLON

SPOREX(股)運動處方師、三星LEPORTS中心運動檢查室運動處方師、中央醫院臨床運動師、BALLY TOTAL

FITNESS顧問。現任延世大學原州復健運動中心顧問、新東亞建設Wellness

Club顧問。並曾於延世大學原州校區教授終生健康管理學，曾於「Noblesse」、「Haute」、「Cosmopolitan」、「健康與運動」等專欄撰稿，並因參與KBS七點新聞、MBC九點新聞、KBS TokTok

EVENING「完美身材的塑造」單元、EBS「話題人物」等節目而家喻戶曉。此外，也擔任藝人李瑞鎮、劉智泰、宋慧喬、河智苑、金惠秀、崔民洙、尹泰泳、陶智媛、崔蘭、歌手崔成洙、導演李忠熙及高爾夫選手崔京周等個人訓練師。

目录:

[完美型男健身圣经\\_下载链接1](#)

标签

健身

想法不用说吧

00

评论

-----  
[完美型男健身圣经\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[完美型男健身圣经\\_下载链接1](#)