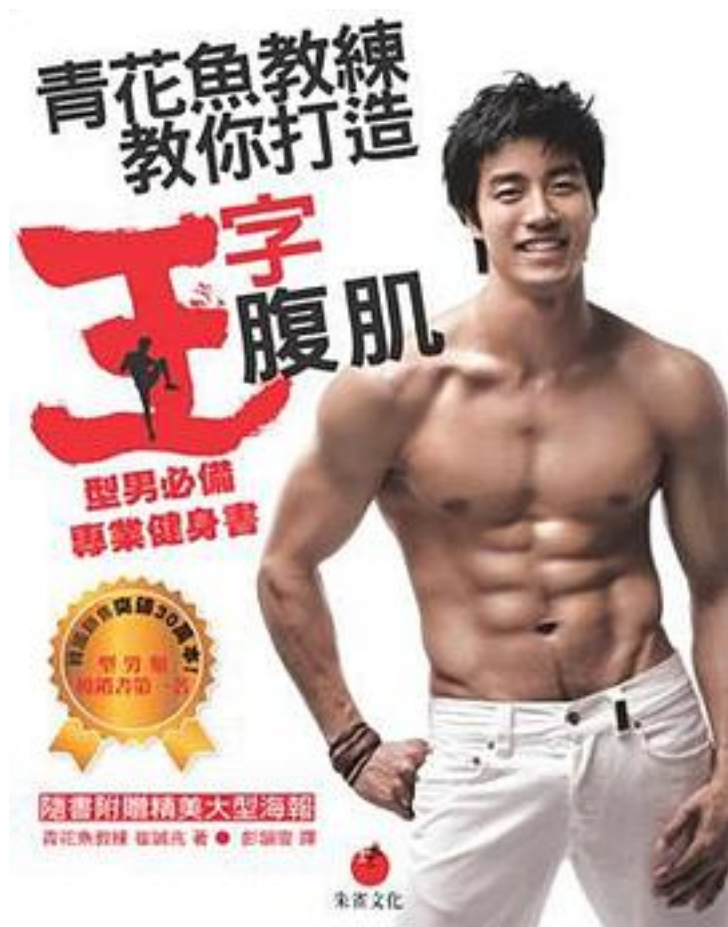


# 青花魚教練教你打造王字腹肌



[青花魚教練教你打造王字腹肌\\_下载链接1](#)

著者:崔誠兆

出版者:朱雀文化事業有限公司

出版时间:2011-4-1

装帧:平装

isbn:9789866780660

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。

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！

本書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 and 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 + 魅力倒三角形背部！

作者介绍:

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。

目录: 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

- . . . . . (收起)

[青花魚教練教你打造王字腹肌 下载链接1](#)

标签

健身

锻炼

健康

形象

增肌

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌

减肥

崔诚祚

评论

假期来了，人生来了。必须要变得强大起来！

-----  
应该是同类书里最好的之一了，不过这类书都这样，翻来覆去就是那么几个动作。看这种书一般收获比较小，不过哪怕只学到了一个小细节或者一个小要领，那这书就没白看。  
。

-----  
比较初级  
-----

知易行难，迈开小步实践中

-----  
我有这本!!

-----  
瘦人怎样锻炼完美的腹肌？是不是要先吃胖点在练才好？

-----  
[青花魚教練教你打造王字腹肌 下载链接1](#)

书评

-----  
[青花魚教練教你打造王字腹肌 下载链接1](#)