

# 8分钟练就王字腹肌



[8分钟练就王字腹肌 下载链接1](#)

著者:安洪波

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2011-10

装帧:精装

isbn:9787534583094

《汉竹·健康爱家系列:8分钟练就王字腹肌》讲述了男人不能有长相没有腹肌! 若想有效改善身体曲线、强化腹肌线条, 光靠死命地重量训练是不够的, 合理的饮食、有氧训练和经常的腹肌训练。把三者和谐地组合起来, 你才能拥有梦寐以求的腹肌。无论是胖人还是瘦人, 针对不同体型给出个性化训练、饮食反映导, 从一餐一饭, 从走路到慢跑, 重新调整身体“步伐”, 超越年龄, 重拾出色身材。

作者介绍:

安洪波

中国体育报业总社《健与美》杂志社资深编辑

十年健身行业经验，曾从事教练和健身房管理工作，采访报道过世锦赛、亚锦赛和全国健身健美比赛。

北京市健美运动贡献奖获得者，河北省健美协会宣传委员会副主任，北京市健身教练赛专家评委。

目录: PART 1 胖人和瘦人都关注——体重的谜底 了解自己的身体 胖人减脂全攻略 瘦人增肌全攻略 动力燃料——培育肌肉的营养补充 科学的饮食，与系统训练同等重要 进入实战，从认识器械开始 有氧器械 力量训练器械PART 2 每天8分钟，做个SOHO健身族 锻炼前的热身运动 结束后的拉伸练习 量身定制你的8分钟训练计划 简单走——简单提升健康水平 入门者——身体感觉训练 单腿平衡 战士三式 单腿支撑摸地 力量练习——期肉更紧实 上斜俯卧撑 反身划船 抱头深蹲 灵活性及腹肌练习——步伐更协调 侧身跨步摸脚 转身提膝行走 跳跃击掌 格斗技巧练习——反应更敏捷 步法练习 马步冲拳 行进逆位前PART 3 全面打造健美肌肉 有氧训练的四大要素 力量训练基本要求 胖人的8分钟减脂捷径 瘦人的8分钟增肌妙计 使肌肉更加立体的“魔鬼”训练 灵活结实的肩 杠铃颈前推举 哑铃侧平举 俯身哑铃侧平举 哑铃前平举 硬朗健硕的胸部 杠铃上斜卧推 哑铃平板卧推 双杆臂屈伸 蝴蝶机飞鸟 宽阔而结实的背 杠铃划船 坐姿胸前下拉 V把下拉 单臂哑铃划船 健壮有力的手臂 杠铃弯举 哑铃垂直弯举 哑铃俯坐弯举 哑铃颈后臂屈伸 杠铃窄握推举 腕弯举 反握腕弯举 性感的臀，刚劲有力的腿 杠铃深蹲 坐姿蹬腿(仰卧蹬腿) 腿屈伸 箭步蹲 腿弯举 立姿举踵 坐姿举踵PART 4 深度雕刻“王”字腹肌 胖人的8分钟腹肌训练方案 瘦人的8分钟训练方案 8块腹肌深度雕刻计划 腹直肌——“王”字腹肌的基础 站姿收腹 健身球上收腹 地板上仰卧起坐 健身球上脊椎伸展 健身球上拉索负重收腹 仰卧两头起 下腹部——刻画腹部肌群的每一个细节 坐姿提膝收腹 仰卧抬腿 仰卧夹球举腿 屈膝仰卧起坐 侧腹部——拥有立体的“王”字腹肌 健身球仰卧转体 侧身仰卧起坐 站姿侧身收腹 仰卧交替转体收腿 静力收缩——强化深层肌肉群 侧向支撑静力性收腹 站姿静力性收腹 俯卧肘部支撑静力性收腹 静态健身球搭桥 俯卧静力性收腹PART 5 塑型强化训练方案 户外8周跑步计划 8周跑步详细方案 旅行——一根绳子练健身 腿部 肩三角肌 胸部和肱三头肌 背部和肱二头肌 健身房——循环训练最高效 办公室——做个活力白领 颈部 腰部 肩袖肌群 肩膀 腕部 附录：常见运动损伤的应急处理  
• • • • • (收起)

[8分钟练就王字腹肌\\_下载链接1](#)

标签

健身，健康，腹肌，减肥

腹肌

健身

锻炼

男士

大肚子

健康

d

评论

器械讲得多，还带盘。虽然有教练，但是回来翻翻书，了解练习项目和要点，提醒自己，还是挺好的

有点深

太依赖器械，徒手的内容有点稀薄。坚持，是最大的问题。购买健身卡第一个星期会去一两次图新鲜，然后健身卡就沉睡在某处了——不要问我是怎么知道的。还是徒手健身比较靠谱。

男人不能有长相没有腹肌！若想有效改善身体曲线、强化腹肌线条，光靠死命地重量训练是不够的，合理的饮食、有氧训练和经常的腹肌训练。把三者和谐地组合起来，你才能拥有梦寐以求的腹肌。无论是胖人还是瘦人，针对不同体型给出个性化训练、饮食反映导，从一餐一饭，从走路到慢跑，重新调整身体。

[8分钟练就王字腹肌\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[8分钟练就王字腹肌\\_下载链接1](#)