

男性健身全攻略



[男性健身全攻略 下载链接1](#)

著者:朴桂焕

出版者:吉林科技

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787538454314

《男性健身全攻略》，本书包含了帮助男性强健身体，以及实现“不是单纯的肌肉男，而是有魅力和自信的男人”这一愿望的方法。

作者介绍:

目录: 第一章 一个月以后，我就是型男 第一节 型男的健身理由 从错觉中觉醒 一定要有必须要做的理由 第二节 摒弃那种被称为拳头的身材 梦想不同类型的俊男

改变自己的劣质身材 第三节 女性最关注的身体的五个部位 第四节 评价自己的身材
给自己的身体打分 重塑完美身材的关键 第五节 自己的体型自己设计
虽然胖乎乎的，但却属于可爱的内胚叶型 类似于“勇士”的帅气的中胚叶型
瘦弱的外胚叶型 第六节 肌肉在休息时和缓解疲劳时生长第二章
塑造完美体型的健身运动 第七节 可以形成完美曲线的健身运动 运动前必须进行热身
颈部伸展 肩部伸展 腰部伸展 肋部伸展 骨盆伸展 大腿后侧伸展 大腿正面伸展 小腿伸展
第八节 伸直我们身体的支柱——脊椎 通过正确的姿势来预防腰部的异常
通过早晚各100秒的伸展运动来锻炼自己的腰 强化脊椎的运动 第九节
形成想让人抱的完美胸部 负重训练也需要有战略 半躺握举杠铃 平躺举哑铃 平推机练习
仰卧滑轮扩胸 站立滑轮扩胸 选择适合自己的胸部运动项目
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作 第十节
形成想让人依靠的完美肩部 推举杠铃 站立提拉杠铃 站立平举哑铃 俯身平举哑铃
站立前拉器械 双臂交叉拉扯器械 选择适合自己的肩部健身运动
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作(哑铃+上提运动) 第十一节
形成想让人挂在上面的前臂1——二头肌 直立曲拉杠铃 半躺曲拉哑铃 直立竖直曲拉哑铃
半曲拉器械 选择适合自己的二头肌健身运动 第十二节
形成想让人挂在上面的前臂2——三头肌 平躺提拉杠铃 平躺上举杠铃
单手呈圆形旋转哑铃 单臂半曲拉器械 选择适合自己的三头肌健身运动
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作(哑铃+旋转) 第十三节
形成百看不厌的巧克力腹部 平躺上挺 平躺曲伸 平躺上抬腿部 平躺直立抬腿
双手斜下拉器械 选择适合自己的腹部健身运动
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作(健身球) 第十四节
为了成为性感男而进行的臀部和下身运动 附杠铃下蹲 交叉腿下蹲 直坐屈腿训练
俯卧屈腿训练 仰卧屈腿训练 选择适合自己的下身健身运动
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作(屈膝+提拉哑铃) 第十五节
形成每个男人都向往的倒三角 屈身提拉杠铃 引体向上(器械版) 直坐下拉器械
仰卧引体向上 半蹲提拉器械 直立下拉器械 选择适合自己的背部健身运动
针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作(哑铃+俯身)第三章
通过科学的运动项目来强化主要部位 第十六节 减肥运动计划 每周减肥计划(初级)
每周减肥计划(中级) 每周减肥计划(高级) 第十七节 肌肉运动项目
每周肌肉运动项目(初级) 每周肌肉运动项目(中级) 每周肌肉运动项目(高级) 第十八节
适合强化主要部位的最合理运动法 适合强化身体的运动1下蹲
适合强化身体的运动2提杠铃下蹲 适合强化身体的运动3俯卧扭成三角形
适合强化爆发力的运动1跳跃 适合强化爆发力的运动2上举杠铃
适合强化爆发力的运动3巴非测试 适合强化腰部的运动1提腰
适合强化腰部的运动2健身球 适合强化腰部的运动3超人飞行
适合强化平衡的运动1腑跪单臂单腿支撑 适合强化平衡的运动2“T”字支撑
适合强化平衡的运动3踏健身球支撑 第十九节 让脂肪燃烧的有氧运动
有助于减少脂肪的重要有氧运动 从测定心跳数开始
高强度间隔训练，挑战15分钟的极限 强化心脏很重要第四章
通过新概念运动法在短时间内使肌肉爆发 第二十节
在运动前，通过间歇性伸展运动使身体兴奋起来 什么是间歇性伸展运动
双腿交叉，伸直双臂跳和肩部伸展运动 双臂向前向侧伸展，抬膝跳和扭腰
单腿前后屈膝和单腿屈膝上抬 伸直双臂跳和肋部伸展运动
伸直双臂的状态下伸腿和肩部伸展运动 支撑训练和后弯腰 侧步和腿部伸展运动
双臂撑地的状态下伸腿和竖腰 第二十一节 循环练习，熟练循环项目 循环练习
循环项目——初级模式 循环项目——适应模式 循环项目——维持模式
我的循环项目运动战略 第二十二节 只是通过循环练习，在20分钟内变成肌肉男 俯卧撑
双臂伸展俯卧 上提拉哑铃和侧提拉哑铃 “T”字形支撑
向身体内侧提拉哑铃和向两侧平提哑铃 “8”字形旋转 单臂曲拉哑铃圆形回转
俯身半提拉哑铃 侧扭身撑地 超人飞行姿势下提拉哑铃 悬空坐向后拉扯 形成“L”形
单侧小臂撑地，侧身伸展 双肘撑地踢腿 半蹲交叉腿 半提拉哑铃和反手半提拉哑铃
半侧提拉哑铃和俯身后提哑铃第五章 通过饮食调出性感身材 第二十三节
调出性感身材的十大规则 第二十四节 饮食的规则 推荐的食物 推荐食用的零食

第二十五 节多食用富含碳水化合物和蛋白质的食物 富含碳水化合物的食物
富含蛋白质的食物 第二十六节 制定适合自己身体的最合理的菜单 第二十七节
每周减5千克，成功减肥 活用减肥菜单 制作减肥食谱 第二十八节
味道对我们身体产生的影响 甜味：易造成脂肪堆积 咸味：易造成身体浮肿
苦味：有益身心健康 第二十九节 最大限度地爱惜自己的身体第六章
幸福的情侣伸展运动 情侣伸展运动的三大幸福理由 轻松缓解肩膀肌肉
增强胳膊和腿的柔韧性 缓解全身肌肉 提臀和矫正骨盆肌肉 保持身体的正确姿势
从头顶到脚底得到缓解 提高平衡感 将含着的胸部打开 强化腰部肌肉 提高腿部柔韧性
· · · · · (收起)

[男性健身全攻略_下载链接1](#)

标签

- 健身
- 男性
- 运动
- 健康
- 塑身美体
- 生活
- 个人提升
- 1

评论

图文并茂，营养讲得比其他几本好，值得一读

健身动作做得很标准，注解也比较详细，有些要点、注意事项都会说明。后面几章还有饮食、舒展动作的介绍。适合我这个初学者。

为了新一年的更健康的生活，从第一天就开始计划吧

书的刊印较为精致，谈得太为笼统，适合非专业人士。就是在饮食方面，在学校基本不具操作性好吗！

介绍详细，还包括饮食方面，不过个人现在身体虚弱。。还是比较喜欢三大有氧运动。
。等那天觉得身材不好了再来试试吧

因为想减肥和健身买了许多健身类书籍，这本书内容只能说中规中矩，没有太多惊喜，但内容相对齐全。除去书的内容本身之外，这是在2012年第一本从头到尾翻完的书，也让我明白：减肥和健身不能纸上谈兵、关键要立即付诸行动，健身书更多是锦上添花的东东！

适合初学者，每个动作都有锻炼部位指示。不过其中一些有明显错误。

[男性健身全攻略_下载链接1](#)

书评

[男性健身全攻略_下载链接1](#)