

<<中映良品 28天塑肌健美>>

图书基本信息

书名：<<中映良品 28天塑肌健美>>

13位ISBN编号：9787546403335

10位ISBN编号：7546403332

出版时间：2011-1

出版时间：成都时代

作者：牛航

页数：89

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中映良品 28天塑肌健美>>

### 内容概要

牛航编制的《28天塑肌健美》针对亚洲男人的身体特质，量身制订科学、合理、实用、有效的健身方案。

《28天塑肌健美》在健身技巧上，从徒手锻炼到运用复合器械锻炼，循序渐进，逐步提升；从整体适应性锻炼到各部位肌肉群强化锻炼，然后再到整体协调塑肌锻炼，力图打造媲美“健身赛场型男”的“肌”壮身材，全面刷新肌肉品质。

《28天塑肌健美》针对偏胖或偏瘦的男性，特别制订了新颖有效的方案，健身的同时达到减肥、增肌效果，打造真正意义上的“品质肌肉型男”。

<<中映良品 28天塑肌健美>>

作者简介

牛航，国家竞技一级运动员，AASFP亚洲体适能学院高级私人教练，CBBA中国健美协会健身指导员。

## <<中映良品 28天塑肌健美>>

### 书籍目录

#### 第一章男人资本：“MenStyle型男志”

##### 热身第一课：认识你的肌肉伙伴

###### 一、全身肌肉图片

###### 二、不同年龄段之“型男法则”

#### 第二章型男训练营：课前热身

##### 热身第二课：新手上路

##### 热身第三课：32条健美训练法则

###### 一、初级阶段训练法则

###### 二、中级阶段训练法则

###### 三、高级阶段训练法则

##### 热身第四课：热身与准备

###### 一、准备活动的重要作用

###### 二、基本热身动作

###### 三、不同身体条件之“型男法则”

#### 第三章型男训练营：上课起立！

##### 28天塑肌课程

##### 训练营第一课：强健双臂：型男的第一吸引力

###### 一、手臂肌肉群图片

###### 二、肱二头肌

###### 1.站姿哑铃弯举

###### 2.站姿交替哑铃弯举

###### 3.橡皮带二头弯举

###### 4.杠铃托臂弯举

###### 5.坐姿哑铃弯举

###### 三、肱三头肌

###### 1.站姿哑铃臂屈伸

###### 2.坐姿哑铃臂屈伸

###### 3.俯身哑铃臂屈伸

###### 4.仰卧杠铃臂屈伸

##### 训练营第二课：宽阔胸襟：尽显型男本色

###### 一、胸大肌图片

###### 二、胸大肌

###### 1.杠铃平板卧推

###### 2.哑铃平板卧推

###### 3.哑铃平板飞鸟

###### 4.橡皮带平板飞鸟

###### 5.宽距俯卧撑

###### 6.窄距俯卧撑

###### 7.坐姿器械推胸

###### 8.蝴蝶夹胸

###### 9.龙门架夹胸

##### 训练营第三课：强壮双肩：型男自塑完美双肩

###### 一、肩部肌肉群图片

###### 二、肩部肌肉群

###### 1.站姿杠铃肩上推举

## <<中映良品 28天塑肌健美>>

2.站姿橡皮带肩上推举

3.哑铃俯身飞鸟

4.橡皮带俯身飞鸟

5.站姿哑铃侧平举

6.橡皮带侧平举

7.站姿哑铃前平举

8.橡皮带前平举

9.坐姿器械推肩

训练营第四课：背肌倒三角：过目不忘的酷帅背影

一、背部肌肉图片

二、背阔肌

1.杠铃俯身划船

2.橡皮带俯身划船

3.杠铃屈腿硬拉

4.橡皮带屈腿硬拉

5.站姿哑铃耸肩

6.橡皮带耸肩

7.引体向上

8.坐姿器械划船

训练营第五课：结实的腰腹：展现“王”字风采

一、腰腹部肌肉图片

二、腰腹部肌肉

1.仰卧起坐

2.平板支撑

3.仰卧抬腿

4.托臂悬垂举腿

5.龙门架钢线卷腹

训练营第六课：健硕的腿部：完美型男不可或缺

一、下肢肌肉群图片

二、大腿、小腿、臀部肌肉

1.挺胯深蹲

2.杠铃弓步蹲

3.站姿杠铃提踵

4.坐姿腿屈伸

5.器械提踵

6.器械倒蹬

7.俯身腿弯举

附录型男训练营：下课稍息，健身后放松与营养知识

一、运动后该怎样放松

1.健身后的放松活动

2.健身后的六大忌讳

二、不同健身需要的营养方案

1.减肥者的营养方案

2.塑形增肌者的营养方案

<<中映良品 28天塑肌健美>>

章节摘录

版权页：插图：

<<中映良品 28天塑肌健美>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>