

<<型男自造>>

图书基本信息

书名：<<型男自造>>

13位ISBN编号：9787807056799

10位ISBN编号：7807056797

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代出版社

作者：中映良品 编著

页数：113

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>

<<型男自造>>

前言

11岁就明白身材很重要从小参加田径队的我，虽然当时还只是只“小鲨鱼”，看到队友瘦削，却有小腹肌，仍相当羡慕，开始对自己直线型身材不甚满意。

那时的我，11岁，初中一年级，但是觉得身材好会很酷是一回事，自己想不想锻炼是另一回事。

由于当时为比赛每天持续锻炼，始终无法克制自己的好胃口，肚子也从未脱离圆滚滚的形状。

青春期时，体型开始抽高，这时的肌肉线条只能用“若隐若现”来形容，并没有什么“块头”。

到体院念书时，接触到更多运动学理论，开始知道肌肉的锻炼方式与对应效果，不过，我还是一贯维持“做自己”的心态，看不出有任何锻炼身材的必要性。

退出体坛之后，曾一度在律师与健身教练这两种反差甚大的职业之间摇摆。

决心选择前者后，我便摒弃了饮食限制，对于香喷喷的美食更是超级捧场，所以82公斤、肩宽呈倒三角状的“水肿鲨”，就是此一时期的写照。

然而还是没有意识到自己该减重了！

也许是天意吧，终于有MM提出了逆耳忠言：“张志，你好像有发胖的趋势！”

就是这句话，让我如五雷轰顶！

于是健身便在摇摆中占了上风，因为我实在无法想象若干年后自己大腹便便的形象。

痛并快乐着“吃少动多”是我坚守的大原则。

我开始严格执行早餐必吃，但晚上8点后不吃的饮食定律，而且食物也以白肉和牛奶为主。

香菇鸡面，我竟连续吃了一个半月！

<<型男自造>>

内容概要

哑铃、杠铃、徒手运动，不受时间场地限制的抗阻力DIY运动，雕塑完美的BODY曲线，轻松练成魅力6块肌。

5分钟打造精力充沛、体魄强健的阳光运动美型男！

力与美的精美彩图，健美先生亲自示范、完美解析六大部位肌肉的雕塑方案，想练哪里就练哪里！

万众瞩目的超人气教练带领大家一起锻炼出男性的玫瑰好身材！

<<型男自造>>

书籍目录

CHAPTER ONE 肌肉男的春风时代

风云男人，超凡魅力源自健美体魄

极品男人的健美标准

时尚肌力运动的极限诱惑

魔戒之成功打造肌力型男

CHAPTER TWO 猛男动感热身

哑铃的正确握法

呼吸的重要

伸展热身操

辅助热身法

降温热身式

CHAPTER THREE 完美体魄魔力塑肌房

健硕漂亮的胸肌

哑铃仰卧推举

平卧哑铃扩胸

高级俯卧撑

专家级俯卧撑

上斜伏地挺身

下斜伏地撑身

完美“背”景

哑铃划船

扭身仰卧起坐

后扩运动

杠铃提放

推背运动

前倾侧举

穿西装从此不垫肩

哑铃双肩运动

哑铃侧举

哑铃外侧举

.....

CHAPTER FOUR 型男食堂

MODEL QUESTION 附录

<<型男自造>>

章节摘录

插图：

<<型男自造>>

编辑推荐

哑铃、杠铃、徒手运动，《型男自造:塑形健身DIY》中不受时间场地限制的抗阻力DIY运动，雕塑完美的BODY曲线，轻松练成魅力6块肌。

<<型男自造>>

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>