

<<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>

## &lt;&lt;型男自造&gt;&gt;

## 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>