

《13周练出一身肌》

图书基本信息

书名：《13周练出一身肌》

13位ISBN编号：978722009504X

出版时间：2015-10-1

作者：金真

页数：480

译者：王娇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《13周练出一身肌》

内容概要

精心设计100天训练计划表，依据自身体质选取挑战级别，让运动不再枯燥

《13周徒手练出一身肌》是第一本详解筋膜理论的图书，作者通过对托马斯·迈尔斯著名筋膜理论的进一步扩展，设计出了最适合亚洲人体质的3D运动。你不需要去健身房，也不用聘请昂贵的私人教练，只需借助最常见的背包、水瓶、腰带、毛巾等物件，就可以练出“穿衣显瘦，脱衣有肉”的完美身躯。

健身“热知识”：(Hot Tips)

你知道什么是最适合亚洲人体质的3D运动吗？

怎样练就块头与线条兼具的“肌肉机能型”身体？

为什么比起练肌肉，筋膜运动更重要？

人体的11条筋膜经线贯穿哪几个主要肌群？

体形有缺陷，是筋膜出了问题，应该如何纠正？

怎样在练力量的同时兼顾肌肉的柔韧性和耐力？

哪些食物属于好脂肪，哪些属于坏脂肪？

《13周练出一身肌》

作者简介

金真是韩国著名的金牌私人健身教练。他开发的健身方法得到社会各界、各年龄层健身爱好者的狂热推崇。他希望利用自己独特的诀窍和技巧帮助更多人。因此，他发起了“生存极限100天运动”，不论男女老少都可以参加。

金真教练毕业于韩国名校汉阳大学的体育学专业，在一次滑雪运动中膝盖负伤，被医生告知可能“终身跛脚”后，他感觉到生活无望，于是抱着“索性将剩下的勇气全都用尽的态度”走上私人健身教练的道路，并成功开启自己的第二次人生。

他的人生信条：若只是闷头努力，成功可能仍旧遥远。抱着背水一战的心态，才能真正重塑人生。他说：“我想用我的经历激励和帮助更多人。”

《13周练出一身肌》

书籍目录

推荐序 健身不只是锻炼肌肉，其实也在塑造你的人生 6

序言 真男人的真正健身训练手册 8

PART 1

蜕变为璀璨夺目的男人从现在开始 17

不是你没有坚持，只是没有找对方法 18

你也可以和全民偶像一样健壮性感 20

真的了解你的身体状态吗？ 26

易执行的训练，练成“巧克力”身段 38

最有效的减脂增肌饮食指南 42

金教练福利讲堂：吃货减肥的3种烹饪秘方 48

PART 2

生存极限健身100日计划 50

用姿势和呼吸告诉别人，我一定要有好身材 Basic Skills 52

从热身运动开始就独树一帜 Warming-up 56

筋膜放松：让全身肌肉摆脱僵硬 57

关节放松：触发身体对运动的敏锐感觉 62

动态柔韧性运动：塑造挺拔迷人的动感身姿 78

真男人敢于尝试生存极限100日运动！ Main Exercise 90

主体运动第一阶段：平衡性运动、耐力/稳定性运动、爆发力运动、肌肉力量运动 91

基础适应阶段：（1~2周，空手运动）切实感受肌肉的紧张感与拉伸感 92

体力提升阶段：（3~4周，利用椅子和桌子）强壮的手臂和有力的大腿是真男人的象征 124

身体机能提升阶段：5~6周，利用毛巾和瓶子）“人鱼线”和“倒三角”令你自信爆棚 154

身姿优化阶段：（7~8周，利用书本、背包和牛奶瓶）霸气尽露的胸大肌与“王”字腹肌 186

整体克服阶段：（9~10周，利用门板和拖把）均衡才是美，男人也要瘦腿提臀 216

完成阶段：（11~13周，利用健身球、橡胶拉力绳和哑铃）强化训练赘肉堆积点与不常用到的部位 246

主体运动第二阶段：循环有氧运动 306

紧张运动过后，尝试一下舒爽的肌肉放松运动 Cool Down 318

运动后筋膜放松：自我按摩，促进血液循环 319

静态柔韧性运动：让身体更快恢复到舒适状态 320

金教练福利讲堂：100日后，欢迎加入健康性感的真男人俱乐部 334

附录 不可不知的运动生理学常识 339

《13周练出一身肌》

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:www.tushu111.com