

《男人！别说你懂健身》

图书基本信息

书名：《男人！别说你懂健身》

13位ISBN编号：9787508065298

10位ISBN编号：7508065298

出版时间：2011-9

出版社：华夏

作者：闫文龙 编

页数：219

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

《男人！别说你懂健身》

内容概要

《男人,别说你懂健身!》是一本年轻男性的运动健身指导图解书,所选锻炼均是比较受关注且较热门的健身方式,教读者学会锻炼胸肌、腹肌等,并借助简单的器材(哑铃、杠铃等),轻松实现健身的目的。同时,以业内知名十大教练的讲授为线索,配以详细的动作分解插图,这对想要健身和正在健身的男性具有很强的指导意义,兼具可读性、美观性和实用性等多种价值。

《男人！别说你懂健身》

作者简介

闫文龙

1994年毕业于北京体育大学，是我国最早接触健身行业的出版人，电视人。1995年CCTV-5频道开播，担任首部电视体育教学栏目《电视教练》的制作人，曾先后参与制作央视《健美5分钟》、BTV《京城健身潮》。独立创办时尚运动栏目《健身节拍》，累计在全国近400余家电视台播出，反响热烈。十几年来专注于运动健身类的音像制品、图书的出版，很多产品已成为行业经典，是我国健身行业蓬勃发展不可或缺的见证人、策划人、记录人。

《男人！别说你懂健身》

书籍目录

上篇：分部位完美肌肉锻炼方案

Part 1 知名顶级私人教练赵天辉：型男第一步，从胸肌开始！

- 01 胸肌鼓起来，穿衣更有型
- 02 徒手训练：胸部线条，方形最炫
- 03 哑铃训练：打造胸部“立体肌”
- 04 杠铃训练：胸肌分界线速成
- 05 器械训练：让男人彻底“胸”起来
- 06 胸部肌肉训练四周完美计划
- 07 对话赵天辉——“Just do it！生命不息，运动不止！”

Part 2 超有型资深明星教练高信东：甩开啤酒肚，做腹肌潮男！

- 01 “王”字腹肌，王者风范
- 02 徒手训练：不“腹赘”，才健美
- 03 哑铃训练：腹肌有力量，活力又健康
- 04 杠铃训练：塑造更立体的腰腹肌肉
- 05 器械训练：全力打造“王”字腹肌
- 06 腹部肌肉训练四周完美计划
- 07 对话高信东——“培养健身意识，就能收获健康！”

Part 3 人体生物力学环境矫正创始人杨斌：“肩”强男人味，自信练出来！01 臂膀“靠得住”，运动更轻松

- 02 徒手训练：塑坚实肩膀，做女人港湾
- 03 哑铃训练：臂膀肌肉训练攻略
- 04 杠铃训练：肩窄又下垂，不是没得救
- 05 器械训练：力量型臂膀，异性的最爱
- 06 肩部肌肉训练四周完美计划
- 07 对话杨斌——“运动是一种享受，而绝非忍受。”

Part 4 超专业冠军级教练蒋垂义：后背倒三角，气质自凸显！

- 01 练背部，强脊椎
- 02 徒手训练：攻克背部的每一小块肌肉
- 03 哑铃训练：背部肌肉全方位训练
- 04 杠铃训练：性感地带，“背”受关注
- 05 器械训练：腰背力量练出来
- 06 背部肌肉训练四周完美计划
- 07 对话蒋垂义——“体质再弱，锻炼也能彻底改变你！”

Part 5 国家级健美操培训导师刘悦：男人臀腿曲线，超MAN性感标志

- 01 性感的臀部和腿犹如雕刻
- 02 徒手训练：诱人臀形，紧致有力
- 03 哑铃训练：“精雕细琢”臀腿肌肉
- 04 杠铃训练：紧实臀腿，极度性感
- 05 器械训练：臀腿力量，健康标尺
- 06 臀腿肌肉训练四周完美计划
- 07 对话刘悦——“健身让我具备更好的综合素养！”

下篇：塑身健体独家拯救方案

Part 6 时尚界热门特约教练柳欣：减肥！肥胖男瘦身秘籍！

- 01 从“肥男”到“型男”华丽转身
- 02 独家拯救方案一：迅速燃烧脂肪
- 03 独家拯救方案二：将赘肉变成肌肉
- 04 对话柳欣——“运动减肥成功的人一定会爱上训练！”

《男人！别说你懂健身》

Part 7 享誉全国资深教练朱晓辉：增肌！骨感男变身秘籍！

01 从“骨感男”变“大块头”

02 独家拯救方案一：让身体全面增肌

03 独家拯救方案二：局部肌肉塑形

04 对话朱晓辉——“健身就像是银行存钱！”

Part 8 中国首位五星级私人教练李欣：康复！普拉提回报你健康身体！

01 普拉提神奇运动疗法

02 男人普拉提课堂，塑造你的完美肌体

03 减肚收腹，练就性感腹肌

04 修正脊椎，做挺拔男人

05 白领健康特别课堂

06 亚健康恢复四周训练计划

07 对话李欣——“体质再弱，锻炼也能彻底改变你！”

Part 9 现代健身业领头羊袁睿超：拉伸！上班族最需要的运动！

01 拉伸：筋长一寸，寿延十年

02 拉伸前，您要知道的事儿

03 从头到脚做拉伸，生活实用全方案

04 肌肉需拉伸，柔韧更饱满

05 日常放松休闲，拉伸无处不在

06 对话袁睿超——“身体‘平衡’，才是健康的根本！”

Part 10 国际资深健身教练嵇思达：饮食！好身材，吃出来！

01 蛋白质：肌肉增长的密码

02 认识生活中的主要营养素

03 健身人群的营养需求

04 比赛前饮食的安排原则

05 素食者的饮食安排原则

06 运动补剂的种类及摄入原则

07 对话嵇思达——“健身比的是毅力，非一日之功。”

《男人！别说你懂健身》

章节摘录

请看清楚，这不是一本随随便便编写出来的图书，这是一个集中国顶尖教练十年健身智慧的物质载体！本套书分为男人篇和女人篇，本篇专为男人量身定制，是每一个有追求的男人所必备的实用健身手册！这本书里，我们汇聚了中国最顶尖的精英教练，对他们进行了独家、深入的采访；将他们十多年的健身经验、饮食方式挖掘出来并浓缩成图文精华。我们忍不住想要告诉正在阅读这段文字的你：你真的很幸运！因为不是每个人都有机会能够与中国最顶尖的教练在此进行心灵的会话，更不是每个人都能碰巧在生命最需要呵护的时段，及时得到一份完整、详实而超级实用的健身秘籍！每天都有无数人因为不科学的锻炼，让自己受到永远无法修复的损伤；每时都有无数人在做着无用功，还美滋滋地以为自己能锻炼出健美的肌肉……翻翻这本书吧，它会告诉你“专业”这两个字的意义。要知道，这本书里面的教练的私教费用标准平均是1000元一小时，如果要进行私人教学，还要排队预约！可是你现在却只需花费很少的价钱，就能轻松、简单地获得他们的锻炼智慧，在科学的锻炼里收获无价的健康！想一想，即使试试又何妨？有人可能怀有这样或者那样的疑问：先天瘦小的男人也能练就好身材吗？肥胖男人怎么快速减肥？怎样快速成就漂亮肌肉？如何缓解腰背疼痛？……

《男人！别说你懂健身》

精彩短评

- 1、写的不系统...
- 2、读过
- 3、简单到跟机械说明一样。实操性满分，可看性零。9.3读毕
- 4、要是赠个光盘配合视频教学就好了
- 5、有一定的参考价值，不过看得再多不行动也是枉然。
- 6、配图不生动
- 7、duokan free
- 8、都是知名教练，方案很实用！
- 9、不行，拼凑之作
- 10、可以的，不错,值得一看
- 11、完全必用，男人必备！
- 12、学会所有姿势。
- 13、干货太少，废话太多。不如下个app跟着练。
- 14、很实用
- 15、马马虎虎马马虎虎~~
- 16、下篇的几篇健身知识文还有些看点，前面的内容比较浮夸，操作性不强。【shine_tony】的评价非常客观到位。
- 17、静图借 车站看完 <http://book.douban.com/review/5480812/>
- 18、健身的可以看看
- 19、有参考价值

《男人！别说你懂健身》

精彩书评

- 1、因为想要腹肌，想要胸肌，想要爱的把手，所以就偶然搜到了这本书。借之前，先看的目录，就很吸引我。徒手健身，哑铃健身，再到杠铃健身，可操作性比较强吧。看完最大的收获，一块是拉伸，另一块是普拉提。前者很重要却容易被众人忽略，后者则提供了一个新健身方向。120626晚1306
- 2、这本书应该称为健身的入门书，但是问题也就出在“入门”二字，它让看书的人认为健身是一个简单的事情，就好像无意中拿到一本武功秘籍，按照上面的图示，立马小四变阿诺。但是健身是一个复杂的系统工程，不管是减脂还是增肌，不管是有氧还是HIIT，对于饮食，对于动作次数的和中间休息时间的安排，尤其是动作的细节，都有极高的要求。像这本书，给一些图片，然后加上简单的介绍，其实是一种不太负责的作法。不同人对于健身有不同的要求，有些人希望缓解身体上的不适，有些人希望身材姣好，有些人希望肌肉有线条，有些人希望块块饱满。针对所有这些要求，健身的动作、重量都是不一样的。举个很简单的例子，书里面所说的腰部力量训练，如果不是要求自己像健美运动员那样，转体时是尽量不要上重量的，否则就会练出大粗腰。（关于腰部的训练，可说的太多）总体来说，如果一个人没有任何健身的经验和背景，冒然拿着这本书进健身房，要么你会把自己练伤，要么不会出效果。以上均为个人意见。

《男人！别说你懂健身》

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