

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 图书基本信息

书名：《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》

13位ISBN编号：9787508075129

10位ISBN编号：7508075129

出版时间：2013-5

出版社：崔诚祚 华夏出版社 (2013-05出版)

作者：崔诚祚

页数：187

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](http://www.tushu111.com)

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 作者简介

作者:(韩)崔诚祚 译者:程匀崔诚祚,韩国体育大学体育系毕业,八年的专业健身教练经历。后在MBC《星期天的夜晚》之“车胜元健身俱乐部”平SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”节目中担任嘉宾,并在KBS 2TV的《直播世界的早晨》节目中开设健身讲座,往返奔波于三大电视台之间。现为“FITNESS健身俱乐部”的法人代表。

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 书籍目录

只有立刻付诸行动的人才能拥有健美的身材 让我们齐声大喊：我要好身材！ 没有人天生拥有好身材 只需忍受4周的黑暗，就能迎来无限的光明PART 1 郑形敦VS.李允锡体重变化的秘诀 “胖男代表”与“弱骨代表”的健身日记 下狠心，坚持就是胜利 视标准体重为最终梦想的胖男健身原则 想要增重的弱骨男的健身原则 case 1 笑星郑形敦7周成功减肥11千克的秘诀开始锻炼前的生活方式当时是如何锻炼的当时的饮食情况是怎样的怎样按照郑形敦式减肥法减肥7周后的结果循环训练1循环训练2 Case 2 笑星李允锡7周成功增重9千克的秘诀开始锻炼前的生活方式当时是如何锻炼的当时的饮食情况是怎样的怎样按照李允锡式增重法增重7周后的结果力量训练1力量训练2PART 2 在家中锻炼肌肉的两阶段练习法 4周就能打造出肌肉型身材的两阶段练习法 利用自身体重进行力量训练 正确刺激你要锻炼的部位 4周后肌肉型身材的轮廓逐渐清晰 制订各阶段目标，进行系统性训练 训练前必须铭记的要点 锻炼前的热身运动 结束后的放松练习 step 1 增加体内肌肉含量 膝盖向胸部靠拢的拉伸练习 展臂半仰卧起坐练习 俯卧撑练习 哑铃平卧飞鸟 哑铃上举练习 哑铃平举练习 哑铃单臂弯举练习 利用椅子做屈臂练习 下蹲练习 俯卧上仰练习 侧踢练习 step 2 多角度肌肉塑形 平躺提臀练习 上半身左右摆动练习 v字抬腿练习 悬空俯卧撑练习 哑铃交替平举练习 倾身哑铃侧举练习 哑铃双臂交替弯举练习 哑铃后举练习 哑铃箭步蹲练习 弓步跳起练习 上身前倾哑铃弯举练习 上半身左右拉伸练习PART 3 使各部位肌肉更加立体的集中训练法 各部位集中练习——肌肉塑形的法宝 打造清晰的“王”字腹肌 胸肌的形状比大小更重要 打造灵活的肩部肌肉 打造肱二头肌和肱三头肌线条清晰的强壮手臂 正确锻炼臀部和大腿，可拉长腿部的视觉效果 男人的象征——倒三角形背部 锻炼前必须切记的要点 打造立体的“王”字腹肌和“Y”字骨盆曲线 打造“王”字腹肌 减掉下腹部赘肉 增强腹肌的力量 减掉肋部的多余赘肉 不要漏掉性感的“Y”字形 塑造线条优美、结实有力的胸部 让胸大肌更加结实有力 使胸部上方的肌肉更加立体 塑造结实的胸部肌肉 塑造清晰的胸肌中央分界线 打造灵活的肩膀和强壮的手臂 使肩部肌肉更加有形 均匀强化整个肩部肌肉 打造迷人的背影。 塑造灵活的臂部肌肉 打造肱二头肌和肱三头肌的曲线 强化肱三头肌，打造强韧的手臂 性感的臀部和有力的大腿 使腿部肌肉更发达更清晰 让你惊讶的提臀效果 大腿是持久力的象征 耐心对待小块肌肉，塑造迷人的倒三角形后背 塑造迷人的倒三角形背部 整理其余部位的小块肌肉 增强背部下方和腰部的力量Trainer's Tip 1.郑形敦式有氧训练法的集中介绍 2.关于肌肉的“真实与谎言” 3.青花鱼教练独有的健身习惯 4.了解蛋白质补充剂 5.打造车胜元身材的特别秘籍

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 编辑推荐

韩国当红超人气笑星“胖男代表”郑形敦和“弱骨代表”李允锡只用七周就塑造了强健的身材，他们有什么秘技吗？看看崔诚祚编著的《青花鱼教练让男人拥有王字腹肌（第2版健身经典修订再版）》吧，他们的这些绝密健身档案就在本书中首次大公开。阅读本书，参照其中的方法去练习，让男人也能拥有令人羡慕的“王”字腹肌！作者希望通过此书，能为繁忙的现代男性提供一些既系统科学又非常有效的健身方法。这些方法不但容易跟学，还不枯燥。就算你不去健身房或是体育活动中心，就算你没有任何特别的健身器械，也能通过书中的各种练习方法打造出你想要的身材。

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 精彩短评

- 1、粗料的翻了一遍，书目精致，配图清晰，方法实用，是一本从外在不去挑剔的书，接下来就眼检验书中的方法是否有效了，目标9KG
- 2、帮朋友买的书很好 包装很严实 里面 还有 跟着练习的画报 很好 相当满意
- 3、这本书内容太烂，纸张也很差。
- 4、坚持才是王道，书还可以
- 5、书的质量印刷没的说，但是我的健身效果还是有带提高
- 6、最近没有时间去健身房健身，同事就向我介绍了这个书，本来没抱太大希望。没想到真的是挺实用的，讲解的很清楚，都有人物示范，做起来很简单，健身的器材也很简单就是家里都有的那种，我现在一周大概锻炼三次。去健身房的钱也省了。
- 7、这本也带塑身动作全彩挂图！比那本便宜！
- 8、想要健身的朋友推荐购买
- 9、图片多，方法简单,编辑有体系
- 10、解说很到位,还有动作演示

# 《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹》

## 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](http://www.tushu111.com)