

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 图书基本信息

书名：《“西典”军事健塑身手册》

13位ISBN编号：9787807058755

10位ISBN编号：7807058757

出版时间：2009-2

出版社：成都时代出版社

作者：仲鑫

页数：89

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)

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 内容概要

《我型我塑:西点军事健塑身手册》讲述了：上段肌力训练倒三角形背肌。象征雄性POWER的SUPER铁臂，勇士般的坚硬肩膀，罗马角斗士式的胸肌，完美上段身型。·臂力折叠式·俯卧撑·杠铃二头肌卷曲·俯卧撑·哑铃耸肩·仰卧推举杠铃·仰卧哑铃扩胸.....

中段肌力训练结实的腹部线条。锻炼出如武士铠甲般的腹肌。

·腹肌v字悬体·推滑杠铃·后背肌伸展·哑铃划船·俯冲轰炸机.....

下段肌力训练男人的刚性宣言—结实浑圆的臀、刚劲有力的腿。

·俯卧臀腿运动·抬腿运动·俯卧弯举·蹲跳练习·（股）四头肌伸展运动·坐式抬小腿·单腿屈蹲

.....

全能军事健身特训营，实现五大终极目标。

1.全能军事健身套路（美国特种部队）

增加强度运动蜷腹练习 跪立后仰 背部伸展侧腿伸展

俯卧前后移动跪撑抬腿大腿内侧练习 环腰练习

2.全能军事健身套路（英国特种部队）

抬膝俯卧撑立卧撑 筒方达式 跳蹲 向下运动三头肌

抬腿俯卧撑马文海格勒式 力量男人 双臂发力

DVD：国际健塑身专家、健美冠军ROCK，亲身示范力与美结合的最强军事健身方式：器械和徒手，分块演示教学，让你随时随地进行高效健身训练；详尽细致的动作分步示范、要领分析、功效解析，让你有针对性、目的明确地锻炼自己最想雕塑的部位，引领你一步步变成强健有型、刚毅果敢的完美男人！

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 作者简介

仲鑫，2000、2003、2004年全国健美锦标赛90公斤级冠军及混合双冠军。AASFP专业体适能教练、高级私人教练；IDEA国际健身协会会员；原国家健美队队员；黑龙江拳击队员；现为亚洲大型企业管理顾问公司专业（CEO）私人高级教练。

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 书籍目录

军事化艰深讲坛LESSON ONE 世界各国精锐特种部队——打造绝对男人的炼钢炉LESSON TWO 特种部队健身法——铸造钢筋铁骨LESSON THREE 特种部队采用的科学训练方式LESSON FOUR 不要让健身计划半途而废LESSON FIVE 你属于哪种体型？LESSON SIX 均衡匀称的身高体重LESSON SEVEN 超级巨星，源自军人特质LESSON EIGHT 特种部队训练揭秘：12周打造绝对的钢铁男人LESSON NINE 特种部队训练揭秘：新兵训练大特写LESSON TEN 特种部队营养秘笈铁血硬汉锻造基础 特种部队训练精髓PART 1 锻造钢铁勇士，从充分的热身开始颈部运动 手臂后侧肌肉伸展 上背部伸展 胸部伸展运动 小腿伸展运动下背部伸展运动 膝关节伸展运动 腰腹运动 跳跃练习PART 2 军事化塑型肌力训练营1.打个漂亮的背部狙击战成就完美倒三角形背肌完美背部让你的男性魅力更添“战斗力”最有力却最难减肥的背部肌肉各体型的背肌特性及运动大攻略 背部运动Tips 臂力折叠式 三点俯卧2.强烈的自信心来自象征雄性POWER的SUPER铁臂强壮铁臂，HAN的标签依自己的手臂模样锻炼出肌肉 各体型的臂部肌肉特性及运动大攻略手臂运动Tips 杠铃二头肌收缩 窄手俯卧撑(三头肌)3.拥有勇士般的坚硬肩膀，让人顿生信赖感宽阔硬实的肩膀给人无限的信赖感 肩膀肌肉是刻画身体线条的基础各体型的肩膀肌肉特性及运动大攻略 肩膀运动Tips 哑铃耸肩4.塑造罗马角斗士式的胸肌，勾勒性感胸线。出色男人，让胸肌撑满T恤 胸部肌肉的结构 各体型的胸部肌肉特性及运动大攻略胸部运动Tips 仰卧推举杠铃 仰卧哑铃扩胸 俯冲练习5.结实的腹部线条锻炼出如武士铠甲般的腹肌腹肌锻炼：魅力与挑战并存 可以练得如铠甲般结实的腹部肌肉 各体型的腹部肌肉特性及运动大攻略腹部运动Tip 腹肌练习 腹肌V字形悬体 修正与V字形坐姿 推滑杠铃后背肌伸展哑铃划船 哑铃背肌练习 超人运动6.男人的刚性宣言-结实浑圆的臀、刚劲有力的腿男人的刚性宣言 弹性及结实的臀部象征着腿部的力量臀腿部运动Tips 俯卧式臀腿运动 仰卧卧式臀腿运动 臀腿练习 俯卧弯举股四头肌伸展运动 坐式抬小腿 单腿屈蹲 蹲跳练习PART 3 全能军事健身特训营，实现五大终极目标1.全能军事健身套路I(美国特种部队)增加强度运动蜷腹练习 跪立后仰 背部伸展侧腿伸展俯卧前后移动跪撑抬腿大腿内侧练习 环腰练习2.全能军事健身套路II(英国特种部队)抬膝俯卧撑立卧撑 简方达式 跳蹲 向下运动三头肌抬腿俯卧撑马文海格勒式 力量男人 双臂发力

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 编辑推荐

美国特种作战部队、英国皇家海军陆战队、俄罗斯“信号旗”特种部队，以色列空降突击队……  
世界各国精锐特种部队，体能训练精髓。高强度、高效率、阶段化、全方位。史上最强军事健康DIY，绝对男人炼钢炉。

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 精彩短评

- 1、写的确实很军事，严格的训练 我hold不住啊
- 2、本书还附赠光盘，一目了然！都是军事上面，锻炼身体的方法。不错！

# 《“西典”军事健塑身手册》

## 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)