

# 《我型我塑》

## 图书基本信息

书名：《我型我塑》

13位ISBN编号：9787883526216

10位ISBN编号：7883526219

出版社：大连音像出版社

作者：东映文化

页数：90

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)

# 《我型我塑》

## 内容概要

《我型我塑:塑形健身DIY》完美体魄魔力塑肌房：打造健硕漂亮的胸肌、雕塑完美“背”景、穿西装从此不垫肩！、安全有力的臂膀、傲人性感腹肌、结实有型美臀长腿。型男食堂，来自营养素的健美：蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素，在追求健康体格与完美线条的同时，该如何摄取。BOOK：力与美的精美彩图，亲自示范、完整解析最想塑形的六大部位，中国最高品质健塑身书，想练哪里就练哪里！VCD：万众瞩目的超人气教练带领大家一起锻炼出男性的魔鬼好身材！

# 《我型我塑》

## 作者简介

亚洲健塑身专家、国际教练 张志，体育学院、法学院双硕士学位，东南亚健美先生，亚洲运动及体适能专业运动学院国际教练认证、高级私人体适能教练认证，知名企业总裁私人健身教练，演艺明星、时装名模形体训练辅导员。

# 《我型我塑》

## 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槓铃肩上推举安全有力的臂膀大臂肌锻炼杠铃弯举仰卧上臂三头肌伸张法式上举举哑铃运动单手弯举哑铃上斜（坐姿）哑铃弯举上臂三头肌后举站姿肱三头肌伸展仰卧过顶举傲人性感腹肌扭腰运动仰卧起坐改良式仰卧起坐逆向仰卧起坐折叠仰卧起坐坐姿腹股沟伸展腹肌收缩结实有型的美臀长腿后抬腿小腿肌伸展坐姿伸展小腿肌腿部伸展大腿内抬哑铃蹲弓箭步下蹲侧宽蹲半蹲举前蹲蹲举分腿蹲举杠铃弓箭步杠铃下蹲CHAPTER FOUR 型男食堂来自营养素的健美合理分配食物CHAPTER FIVE MODEL QUESTION 肌肉会随着年龄的增长而衰退吗？不同的人肌肉训练会有不同效果吗？要进行多久的训练才会产生效果？肌肉疼痛时要怎么处理？

## 《我型我塑》

### 编辑推荐

哑铃、杠铃、徒手锻炼不受时间场地限制，5分钟雕塑男性的魔鬼身材，打造体魄强健、精力充沛的阳光运动美型男！哑铃、杠铃、伏地挺身，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！

# 《我型我塑》

## 精彩短评

1、怎一个烂字了得

# 《我型我塑》

## 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)