

# 《打造硬汉》

## 图书基本信息

书名：《打造硬汉》

13位ISBN编号：9787500944349

出版时间：2014-7-1

作者：郑元凯

页数：111

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)

# 《打造硬汉》

## 内容概要

《打造硬汉:型男塑形宝典》主要介绍怎样塑造形体，内容包括健身的重点知识、如何让肌肉有效增长、如何吃出好身材、热身运动、胸部、背部、肩部、手臂、腹部、臀部、腿部等身体各部位肌肉群的练习方法，详细解读了器械的使用方法、动作要领、饮食增肌配方等内容。

《打造硬汉:型男塑形宝典》图文并茂、图片精美、设计新颖，是健身爱好者的必读佳作之一。

## 作者简介

郑元凯，生于1982年  
2002年警专消防系毕业  
2002年警察特考及格，分发至“新北市政府消防局第三救灾救护大队八里分队”  
2002年消防局中级救护技术员结训第一名  
2003年救助训练班结训第三名  
2004年消防暑紧急救护评核甲组警消替代役组全国第一名  
2004年消防署紧急救护训练助教班结训  
2005年防火宣导师资班结训  
2006年安检实务讲习训练班结训  
2007年救生教练班结训  
2008救援潜水进阶班结训  
2009年消防暑急流救生训练班结训  
2009年担任消防基层特考班区队长  
2010年担任八里闪燃柜种子教官  
2010年担任消防局消防战技教官  
2011年车辆保养干部班结训  
2012年担任保长坑空气呼吸器种子教官  
目前任职于新北市政府消防局重阳分队

# 《打造硬汉》

## 书籍目录

认识你的肌肉名称  
阿凯教练这么说  
健身重点小叮咛  
如何让肌肉有效增长  
如何吃出好身材  
享瘦男女看这里  
阿凯教练教你做  
热身运动  
胸部肌群训练法  
背部肌群训练法  
肩部肌群训练法  
手臂肌群训练法  
腹部肌群训练法  
性感翘臀与腿部肌群训练法  
缓和运动  
附录  
你所不知的消防工作  
简易急救安全照护  
各类食物GI值参考表

# 《打造硬汉》

## 精彩短评

1、图文并茂，还可以，自己看的少

# 《打造硬汉》

## 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)