

# 《12周练出极致身形：美国健美》

## 图书基本信息

书名：《12周练出极致身形：美国健美冠军的终极健身计划》

13位ISBN编号：9787115419531

出版时间：2016-6

作者：[美]霍利斯·兰斯·利伯曼

页数：160

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《12周练出极致身形：美国健美》

## 内容概要

本书由美国全国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼所著，为健身爱好者实现健美的体魄提供了全套训练方案。书中全面翔实的图解教程和逐步提升的抗阻力训练及有氧运动练习法男女皆宜，无论是健身新手还是经验丰富的健身达人都可使用。

本书还提供了在家就餐和外出就餐时的营养饮食建议，以及如何在塑身锻炼阶段为身体提供充足燃料的解决方案。本书适合想要减脂塑形、强健肌肉的健身爱好者，对于从事健美、健身行业的专业人士也有非常好的参考价值。

# 《12周练出极致身形：美国健美》

## 作者简介

霍利斯·兰斯·利伯曼（Hollis Lance Liebman）曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判，与好莱坞明星有广泛合作，深受赞誉。

# 《12周练出极致身形：美国健美》

## 书籍目录

序 言	7
引 言 邀你“重启”人生	9
第1章 健身计划概述	13
第2章 揭秘健身常见问题和规则	19
第3章 心理优势	27
第4章 人体的燃料	33
第5章 健身锻炼	47
胸部练习	
上斜杠铃卧推	52
悍马机水平推举	54
拉力器飞鸟	56
坐姿夹胸	58
滑轮十字交叉夹胸	60
背部练习	
颈前下拉	62
引体向上	64
杠铃划船	66
哑铃划船	68
T杠划船	70
哑铃仰卧屈臂上拉	72
俯卧直腿上摆	74
硬拉	76
四头肌练习	
史密斯机深蹲	78
哈克深蹲	80
腿部推举	82
哑铃后弓步蹲	84
坐姿腿屈伸	86
?N绳肌练习	
俯卧后屈腿	88
坐姿腿弯举	90
单腿弯举	92
小腿练习	
站姿负重提踵	94
肩部练习	
坐姿哑铃推举	96
杠铃前平举	98
立式哑铃侧平举	100
蝴蝶机反向飞鸟	102
杠铃直立划船	104
二头肌练习	
站姿哑铃交替弯举	106
绳索锤式弯举	108
斜托臂弯举	110
单臂拉力器弯举	112
三头肌练习	
仰卧臂屈伸	114

# 《12周练出极致身形：美国健美》

哑铃颈后屈臂伸	116
三头肌下推	118
哑铃俯身臂屈伸	120
腹部练习	
仰卧卷腹	122
反向卷腹	124
高低支撑	126
坐姿俄罗斯转体	128
第6章 户外锻炼	131
循环训练1	
俯卧撑	134
仰卧悬垂臂屈伸	135
垂直双杠臂屈伸	136
超人起飞	137
循环训练2	
相扑深蹲	138
前跨步	139
仰卧抬臀	140
单腿硬举	141
循环训练3	
V形举腿	142
企鹅卷腹	143
扭转卷腹	144
扭转侧平板支撑	145
第7章 有氧运动、放松运动及其他注意事项	147
第8章 再次激励	153
第9章 “你好，我的名字是”……更多精彩	157
作者简介	160

## 《12周练出极致身形：美国健美》

### 精彩短评

- 1、不只有针对肌肉练习的内容，还有科学的饮食介绍和健身经验分享，对健身爱好者来说，值得一看
- 2、训练方法很独特，让整个教学都在紧张有序的氛围中进行，效果杠杠的
- 3、计划还是安排得多合理的，还有健身饮食方面的建议，相信坚持练习一段时间会比较快地练出成果
- 4、12周练好身材，书名还是挺吸引人的
- 5、不错的健身计划了，训练项目挺多的，建议的健身计划值得参考
- 6、有了好教程的引导，也还得咬牙坚持练习和控制饮食
- 7、作者的胸练得太难看了.....
- 8、还不错，短期练习下来看到了变化
- 9、#2017/19#每次看这些健身书总有一种懂得了许多道理依然过不好这一生的感觉。
- 10、难度还比较适合我，相信大多数人都可以按这种方式来练习。

# 《12周练出极致身形：美国健美》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)