

《绝对男人的九大健身计划》

图书基本信息

书名：《绝对男人的九大健身计划》

13位ISBN编号：9787517030132

出版时间：2015-4-28

作者：【韩】男性生活频道XTM栏目

页数：224

译者：王楷槿

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

《绝对男人的九大健身计划》

内容概要

健身是一个男人认识自我的途径，一生修炼的过程。
韩国男性生活频道XTM栏目打造，顶尖教练及医学、运动、饮食大师助阵；
以实用性和快乐运动法为主，将众多领域的知识浓缩到这一本书里面。
塑造结实而健康的身体，养成与众不同的男性魅力。
最强大师级军团公开的绝对男人养成的秘密，就在这里！

《绝对男人的九大健身计划》

作者简介

男性生活频道XTM是韩国比较关注的电视节目。

首档男性健康节目《绝对男人》XTM集合了所有男人们关于去哪，穿什么样的衣服，喜欢什么样的东西以及对某些问题的苦恼。2003年节目开播以来，为了独守节操的男人们所打造的生活型栏目。

《绝对男人的九大健身计划》

书籍目录

- 本书推荐 005
- 序言 006
- 编审的话 009
- 本书中介绍的运动方法的效果 014
- 本书中所用到的运动器材 016
- 绝对男人的秘密之从腹部燃烧身体脂肪!
- 医疗大师的1%的秘密 023
- 物理大师的1%的秘密 026
- 身体大师的1%的秘密 029
- 破坏身体脂肪的动物运动方法——海豚弓步 030
- 大猩猩下蹲 032
- 秃鹫摇摆 034
- 海狗俯卧撑 036
- 绝对男人的秘密之防止老化!
- 医疗大师的1%的秘密 042
- 物理大师的1%的秘密 046
- 身体大师的1%的秘密 049
- 预防老化的吸血鬼运动法——直立杠铃训练 050
- 抡臂 052
- 熊步和提升腹肌 054
- 平板支撑侧跳 056
- 绝对男人的秘密之开发超强耐力!
- 医疗大师的1%的秘密 062
- 饮食大师的1%的秘密 065
- 物理大师的1%的秘密 067
- 身体大师的1%的秘密 069
- 提升耐力运动法——玩转健身球 070
- 侧身扭摆前屈深蹲 072
- 侧转健身球 074
- 绝对男人的秘密之“救活”你的腰!
- 医疗大师的1%的秘密 080
- 饮食大师的1%的秘密 082
- 物理大师的1%的秘密 085
- 身体大师的1%的秘密 087
- 打造结实腰部的运动法——斯巴达式深蹲 088
- 格斗士前屈深蹲 090
- 亚历山大扭转 092
- 绝对男人的秘密之控制你的酒量!
- 医疗大师的1%的秘密 099
- 物理大师的1%的秘密 103
- 身体大师的1%的秘密 105
- 控制酒量的英雄运动法——超人的突袭前屈深蹲 106
- 雷神猛击 108
- 蜘蛛侠冻结 110
- 绝对男人的秘密之享受休闲体育运动!
- 医疗大师的1%的秘密 116
- 饮食大师的1%的秘密 119

《绝对男人的九大健身计划》

- 物理大师的1%的秘密127
- 身体大师的1%的秘密131
- 休闲体育运动迷的钢铁锻炼运动法——向上侧弓步 132
- 加油深蹲 134
- 旋风力量前屈深蹲 136
- 进攻型侧摆 138
- 绝对男人的秘密之开发属于自己的香气!
- 医疗大师的1%的秘密 144
- 物理大师的1%的秘密 146
- 身体大师的1%的秘密 151
- 解读全身的香气运动法——打破气味的扭转 152
- 香水抽动俯卧撑 154
- 香甜气味滑动 156
- 香味平板支撑踢腿 158
- 绝对男人的秘密之变成双面，超棒身材!
- 打造完美腹肌 腿举并甩动 162
- 举哑铃 163
- 锻炼结实的胸肌和腹肌运动法 164
- 上胸肌与肋下肌运动法 165
- 锻炼完美手臂肌肉的俯卧撑 166
- 肩部高抬 167
- 锻炼背部蝴蝶线的背部肌肉运动法（1） 168
- 背部肌肉运动法（2） 169
- 锻炼臀部W曲线的提臀运动法 170
- 单边压步前屈深蹲 171
- 矫正腿型，打造完美修长背影 172
- 绝对男人的秘密之独自锻炼也完美的七天自助PT!
- Day1 了解自己的身体并运动，将百战百胜 176
- Day2 一个人锻炼的器材运动法（1） 178
- Day3 一个人锻炼的器材运动法（2） 182
- Day4 一边休息一边锻炼肌肉吧 184
- Day5 运动效果加倍的DIY运动法——跑步深蹲，压步深蹲，混合波比测试 185
- Day6 忙的时候用12分钟断奏运动法锻炼——轻摇和高抬，单边压步抬膝，俯卧撑和弯腰，跳箱侧步 190
- Day7 锻炼出来的肌肉纹理是完美的 195
- 结尾 197

《绝对男人的九大健身计划》

精彩短评

1、书里面居然说，可以用手抓起内脏脂肪，作者搞懂了什么叫内脏脂肪么？这个。。。我读书少，你别骗我

《绝对男人的九大健身计划》

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