

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 图书基本信息

书名：《男子塑型四周减肥计划》

13位ISBN编号：9787807056669

10位ISBN编号：7807056665

出版时间：2008-1

出版社：成都时代

作者：吕昕锋，良品

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

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 前言

男子减肥新主张，积极营造自我不知从何时起，加班成了“家庭便饭”，出差途中飞机上的小憩竟成了最幸福的时刻，薪水的增长与物价的上涨根本不成正比，辛苦多年，终于坐进了自己独立的办公室，却发现日渐隆起的腹部越来越引人注目，竟是那样刺眼。我也曾因不良的生活习惯，导致身体任意发展，遭遇了肥胖带来的各种烦恼，于是我下定决心，立志减肥塑型。成功瘦身后，我爱上了健身这个行业，投身其中，成为了一名专业的健身教练，我出品的著作，帮助几百万人摆脱了肥胖的困扰！在本书中，我介绍了一套结合我多年的工作实践而精心编排的“男子4周快速减肥塑型计划”，告诉大家如何调动身边的一切因素，使都市男性白领在短短的一个月内达到减肥的目的。那么对于男士，到底怎样才算肥胖呢？我向你推荐BHI值与体脂肪率交叉比对法，它可以帮你准确地了解自己的体型和身体质量，从而选择最适合自己的减肥计划。减肥没有秘诀。“男子4周快速减肥塑型计划”通过科学合理的安排，帮助你扫除减肥路上的一切障碍，为你提供了一条减肥新捷径！这套严谨的计划包含以下五大关键因素。

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 内容概要

严谨科学的体重管理方案，强效打击啤酒肚，力战胸背赘肉。书+DVD。

仅需4周，迅速减磅，出色塑型，决不允许腰围反弹！

25点减肥新主张，创新减肥理念，从强效运动到均衡饮食。强力燃烧脂肪，雕塑完美体型，提高肌肉质感，增强心肺功能.....专为现代男士量身订做的完美减肥塑型计划！

Willam Lu的方案已经帮助几百万人获得满意的塑型效果！

BOOK+DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕。

作为职业经理人，也曾因现代人不良的生活习惯造成身体的任意发展，遭遇到肥胖带来的各种困扰，于是立志减肥塑型。

在成功塑身后，他投身健身行业，成为顶尖健身教练并根据现代男性生理特征，设计这一套初、中、高级循序渐进的训练计划。通过热身、抗阻力练习、有氧运动及冷身运动四个环节，完整解析革命的瘦身72变法，精准减脂、强效塑肌！

在本书中你将了解到：

行之有效的目标：

你的最佳体重是多少？

以1600~2000卡路里为基准的轻松减肥法，定能使希望减轻体重、增加肌肉的你拥有傲人身体。

循序渐进、强力有效的训练：

不管身处何地，不受时间限制，无需任何辅助，徒手运动可为你的身体更多活力，并获得减肥训练效果。

借助哑铃、罗马椅等器械完成能够的数十种抗阻力运动，有针对性、明确的锻炼身体重要部位！

快走、慢跑、爬楼梯、骑脚踏车.....上十种有氧运动，轻松成就每天20分钟自我体型改造。

配合训练的每周减肥食谱及营养价值表：

三阶段28天的减肥训练计划，从能量的角度雕塑匀称身材，从营养的角度打造健康身体！

你必须树立正确的减肥观念，完全掌握瘦身守则：

第一次体重管理就上手，纠正谬误的减肥观念，21招应对懈怠思想，让减肥零障碍，短短4周打造NO.1完美型男！

只要四周，给你惊喜：

消灭“啤酒肚”+打击下垂肥臀+瓦解胸背赘肉。

打造强壮双臂+塑宽厚胸膛+紧实臀腿肌肉。

PART ONE 男人减肥，发动瘦身革命

一、男人减肥势在必行

1. 燃烧不必要的脂肪，展现男性荷尔蒙魅力
2. 减掉赘肉，塑造强健体格
3. 改善体态，拥有傲人体型
4. 肥胖会降低男性智商
5. 肥胖常与性功能减退的同时存在
6. 肥胖影响日常生活
7. 瘦身，发起时尚社交运动
8. 肥胖，健康长寿的大敌
9. 焕然一新的不只是外表，还有你的气质
10. 减肥与减压：动出快乐，减掉压力

二、令人真正肥胖的原因

1. 肥胖多半由不良饮食习惯引起
2. 生活不规律导致脂肪储备能力上升
3. 基础代谢--成功减肥的关键
4. 肥胖，与缺少运动有着直接关系
5. 压力越大肚腩越大
6. 肥胖也有性别差异

# 《男子塑型四周减肥计划》

7.久坐职业者需小心肥胖症

8.警惕：年龄越大，增肥的可能性越高

9.化学物质扰乱内分泌，肥胖症加剧

10.肥胖会遗传吗？

11.常用空调，舒适了，也发胖了

三、男人，你到底是胖还是瘦？

四、减肥秘笈饮食+运动

PART TWO 全身的赘肉各个击破，塑造健美体型

一、人体脂肪分布图

二、消灭“啤酒肚”，锻炼出王字腹肌

三、赶走胸部赘肉，塑造宽阔胸膛

四、锻炼最难减的背部，成就完美倒三角形背肌

五、将肥胖手臂变成POWER铁臂

六、雕塑结实浑圆的臀、刚劲有力的腿

PART THREE 4周，就可完成的健康减肥计划

一、减肥前的六大准备工作

二、第1周初级训练计划

三、第2周-第3周中级训练计划

四、第4周高级训练计划

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 作者简介

吕昕锋，好家庭健身顾问咨询公司技术总监，中国科技大学文体中心技术总监，深圳未来适健身会总经理。网站创始人，获得专业教练认证、高级私人教练认证、俱乐部管理资格认证。

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 书籍目录

PART ONE 男人减肥，发动瘦身革命 一、男人减肥势在必行 1.燃烧不必要的脂肪，展现男性荷尔蒙魅力 2.减掉赘肉，塑造强健体格 3.改善体态，拥有傲人体型 4.肥胖会降低男性智商 5.肥胖常与性功能减退同时存在 6.肥胖影响日常生活 7.瘦身，发起时尚社交运动 8.肥胖，健康长寿的大敌 9.焕然一新的不只是外表，还有你的气质 10.减肥与减压：动出快乐，减掉压力 二、令人真正肥胖的原因 1.肥胖多半由不良饮食习惯引起 2.生活不规律导致脂肪储备能力上升 3.基础代谢——成功减肥的关键 4.肥胖，与缺少运动有着直接关系 5.压力越大肚腩越大 6.肥胖也有性别差异 7.久坐职业者需小心肥胖症 8.警惕：年龄越大，增肥的可能性越高 9.化学物质扰乱内分泌，肥胖症加剧 10.肥胖会遗传吗？ 11.常用空调，舒适了，也发胖了 三、男人，你到底是胖还是瘦？ 1.科学测量 2.BMI值V.S体脂肪率对比法 四、科学减肥秘笈饮食+运动PART TWO 全身赘肉各个击破，塑造健美体型 一、人体脂肪分布图 二、消灭“啤酒肚”，锻炼出王字腹肌 1.腹部减肥运动守则 2.腹部减肥饮食疗法 三、赶走胸部赘肉，塑造宽阔胸膛 1.胸部减肥运动守则 2.胸部减肥饮食疗法 四、锻炼最难减的背部，成就完美倒三角形背肌 1.背部减肥运动守则 2.背疗减肥饮食疗法 五、将肥胖手臂变成POWER铁臂 1.臂部减肥运动守则 2.臂部减肥饮食疗法 六、雕塑结实浑圆的臂、刚劲有力的腿 1.臂腿部减肥运动守则 2.臂腿部减肥饮食疗法PART THREE 4周，就可完成的健康减肥计划 一、减肥前的六大准备工作 1.减肥必需品准备 2.心理准备 3.生活习惯的改善 4.找一个伴 5.奖励自己 6.制定一个减肥计划 二、第一周初级训练计划 1.训练计划 热身 抗阻力练习 坐姿推胸 仰卧腿举 颈前下拉 站姿提踵 哑铃侧平举 哑铃弯举 钢索双臂下压 罗马椅挺身 卷腹 有氧运动 冷身运动 体前屈 体侧屈左 体侧屈右 2.运动前后的饮食 三、第2周~第3周中级训练计划 1.MONDAY减肥训练 仰卧哑铃推举 哑铃飞鸟 钢索夹胸 坐姿夹胸 胸部拉伸 哑铃俯身臂屈伸 肱三头肌拉伸 哑铃颈前推举 杠铃前平举 肩前束拉伸 2.TUESDAY减肥训练 史密斯机深蹲 坐姿腿屈伸 俯卧勾腿 大腿内收训练器 钢索侧平举 哑铃划船 坐姿划船 3.WEDNESDAY减肥训练 杠铃弯举 钢索弯举 牧师椅弯举 肱二头肌拉伸 哑铃俯身飞鸟 哑铃俯身提拉 启后束拉伸 仰卧起坐 俯卧挺身 腰部扭转器 哑铃体侧屈 腰腹拉伸 4.器械，男子减肥好帮手 器械减肥健身的优点 怎样正确使用健身器械 四、第4周高级训练计划 1.MONDAY减肥塑型训练 杠铃颈前推举 杠铃提举 2.TUESDAY减肥塑型训练 杠铃深蹲 臂部拉伸 臂部练习器 弓箭步下蹲 股四头肌拉伸 直腿硬拉 腘绳肌拉伸 3.WEDNESDAY减肥塑型训练 杠铃仰卧窄推举 杠铃仰卧臂屈伸 4.THURSDAY减肥塑型训练 杠铃划船 背部拉伸 5.FRIDAY减肥塑型训练 哑铃端举 坐姿弯举 6.SATURDAY减肥塑型训练 杠铃仰卧推举 胸肌练习 腹部下压 腰背体后伸 垂悬举腿 7.增加肌肉量的营养摄取法

# 《男子塑型四周减肥计划》

## 章节摘录

插图：PART ONE 男人减肥，发动瘦身革命一、男人减肥势在必行难道胖真的不好吗？有些人外表看上去不胖，但当其看完下面的叙述后，仍会产生强烈的减肥欲望。原因何在？在此，我们将谈谈由于肥胖而引起的各种烦恼以及肥胖的危害，你就会知道为什么人们的减肥欲望如此强烈，并且你也可引以为诫了。

1 燃烧不必要的脂肪，展现男性魅力前苏联著名诗人马雅可夫斯基曾说：“世界上没有更美的衣裳像结实的肌肉和新鲜的皮肤、”人体是美的，形体美是人类最崇高的和热切追求的目标之一。从古希腊和世界各地史前时期的裸体雕塑、远古人们的文身，到现代健美运动的流行，就充分说明了这一点。男人的身体也是美的。F4好，男子选美也罢，亦或《时尚》的半裸男人封面，都在做着同一件事情：重塑新一代健康的新男人形象！欣赏自己美丽的身体，是一种自信、乐观以及对生活充满希望的表现。高难的气质、自信的性格、优雅的风度和迷人的个性都离不开优美的形体。健康、优美的形体会使你在社会竞争中乘风踏浪，无所畏惧。恐怕没人能否认贝克汉姆是男色潮流无可争议的代言人。他以一人之力加速了这个新语汇的流行，推动了男色的潮流，已成为改变男人行为方式的一个文化符号，被英国媒体戏称为“最大的”男色符号。英国知名专栏作家WELLS说：“与其他明星不同的是，他的魅力来自赛场上的飞驰。看看赛场上的男性运动员散发出的魅力，确实让女人着迷，让男人嫉妒。”所以，男士们，燃烧不必要的脂肪，展现男性魅力，大胆地去爱美吧！

2 减掉赘肉，塑造强健体格现实生活中，女性减肥多从美观考虑，是为了追求苗条身材。其实，减肥的目的，主要应着眼于预防高血压等慢性疾病的发生。世界卫生组织早已指明“肥胖就是疾病”。所以，无论男人和女人，都应该设法使自己的体重保持在正常范围。

# 《男子塑型四周减肥计划》

编辑推荐



# 《男子塑型四周减肥计划》

## 精彩短评

- 1、里面那些特别是第四周任务很难完成
- 2、希望能够起到作用，很期待
- 3、男子四周减肥计划
- 4、马马虎虎一下就完了
- 5、这本书基本没什么大用！说的都是器械！去健身房教练都交的
- 6、关于DVD
- 7、买了才发现，网上下的到
- 8、很好，介绍很想详细，光碟也很好。
- 9、东西非常不错，可以去买
- 10、这本书其实不错，计划很好，图示很清晰。尤其是我拿着和我的健身房的教练讨论过，他也说里面的计划是可行的，只是到后面的强度比较大。其实减肥塑型是贵在坚持啦。当成一个习惯自然就有好体态。
- 11、我终于将他送给了收废纸的人，我为我的购买而后悔！
- 12、大体看了一下，还没仔细看，贵在坚持
- 13、还算是可以吧，就是应该根据大众的需要客观的写写啊。
- 14、给力！！！！！！
- 15、买给老公的，他说很不错，很喜欢。
- 16、什么书。没有点个人见解。完全是复制粘贴。
- 17、讲的比较详实，很受用
- 18、可以接受 记录一些器材
- 19、不错的书，慢慢看吧。
- 20、书很好!,但发货速度很慢!
- 21、还没读啊，不过看封面就知道都是正品，呵呵！
- 22、不错，里面的内容都讲得蛮实用的
- 23、还算可以。初学者用
- 24、很详细，很值得推荐。
- 25、大家不要买，没用的彩页，都是骗人的。
- 26、书还是不错的，给出的计划详尽
- 27、超级实用，讲解详细，物超其值
- 28、邮寄的速度很快
- 29、一大半是些\*\*文字
- 30、啊，我搞错了，是这个教练长得像那个越南SM G STAR
- 31、为科学减肥提供科学的参考！
- 32、这个得进健身房实行才可以。
- 33、非常实用 对我很有帮助
- 34、科学，循序，但自己要坚持
- 35、书一般，就内容而言，没有什么亮点！没有必要购买，在网上搜一下就可以，因为没有什么新的知识点，对于健身帮助也不算大，因为这本身就是一件持之以恒的事情，如果原来身体不错，现在胖了，厚厚的脂肪下面是肌肉，把脂肪搞下去真不是一件容易的事情，还不如没有肌肉呢，别着急、别灰心，慢慢来吧！
- 36、书我看了。光碟也看，还是可以的，质量也不错！希望有用！
- 37、只是必须要求在健身房，很多时候不是很方便
- 38、这本书很新，有独立包装，张碟也很好。内容详细符合锻炼标准。
- 39、方法正在尝试中
- 40、正在看，希望能够有效，肥胖给人笑啊
- 41、看下先
- 42、不太好，有些内容很水。。。

# 《男子塑型四周减肥计划》

# 《男子塑型四周减肥计划》

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