

## <<小腹减肥大作战>>

### 图书基本信息

书名：<<小腹减肥大作战>>

13位ISBN编号：9787563399888

10位ISBN编号：7563399887

出版时间：2010-8

出版时间：广西师范大学出版社

作者：李勋

页数：257

字数：100000

译者：吴晔

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：<http://www.tushu007.com>

## <<小腹减肥大作战>>

### 前言

在我将所有运动中的基础——力量训练作为一项爱好，继而成为一所健身俱乐部的管理者以来，已经到了第四个年头。

作为一名演艺人的我，若是没有国民们的支持和关爱该如何存在下去呢。

从很久以前开始，我就在思索以何种方式来回报从国民那里得到的关爱。

经过反复思考之后，得出的结论之一是，作为演艺人员，我还要继续为大家带去感动与欢乐。

而第二点则是抱着一个宗旨——使大家保持身体健康，于是开办了个健身俱乐部。

尽管起初是为了我个人的欲望而开始运动生涯的，但健身俱乐部经过这四年间的运作，不知不觉在许多利益当中，我再次发掘出了个全新的自我，一个重视健康的狂爱运动的自我。

事实上，运营健身俱乐部，对我来说，并不是一件很有把握的事情，但能够使前来运动的会员朋友，乃至全国朋友们，都生活得更健康，这成为我激励自己的使命，也在不断身体力行着。

有一段时间，我对自己的身体毫不在意。

在没有控制的情况下，体重甚至高达110公斤。

作为健身俱乐部的经营者，这样的状态显然让人感到非常不好意思。

那时候几乎每天都会喝酒，更何况当时并没有参加电视节目的演出，而是担任了电台主持人的工作，于是就更加忘乎所以了。

我看到自己那个丢人的外表，完全丧失了生活的热情，对每件事都无法满足。

后来，我终于觉得再这样下去是不行的，于是，狠狠地下了决心，开始重新塑造自己的身体。

## <<小腹减肥大作战>>

### 内容概要

《小腹减肥大作战》韩国演艺界，出了名的酒鬼李勋，小腹减肥大作战，风靡韩国超级实用的健身书。

从110公斤的啤酒肚到78公斤的完美身材！

120天让你轻松告别啤酒肚！

塑身技巧盛大公开。

## <<小腹减肥大作战>>

### 作者简介

李勋，韩国明星，生于1973年。  
主演过《一番街的奇迹》（2007）  
、《有插图的日记本》（1999）电影作品，《寻找儿子三万里》、《我男人的女人》、《爱与野望》  
、《三叶草》、《坏朋友》、《王朝》、《天使的愤怒》等电视剧作品。

2006年因《爱与野望》一剧获SBS演技大赏连续剧部门演技赏。

## <<小腹减肥大作战>>

### 书籍目录

前言 诸位男同胞，现在还不算晚哦！

#### PART 1

和李勋一同来学学看

塑造健美身材的基本原理

##### PLAN 01

下定决心减掉肚子上的赘肉

上班族肚子上的赘肉，真的可以放任不管吗？

酒鬼李勋，下定决心开始做运动

从酒鬼变成健美先生

跟着李勋一起做运动一点也不难

千万不要放弃！

李勋告诉你健身的基本常识

##### PLAN 02

开始做运动

我们所梦想的完美身材是怎样的呢？

你目前的身体状态如何？

不同体型的各种特征及其对应的运动方法

订制你的120日运动计划

“知则为良药，不知则为病”运动的基本常识

跟着李勋一起变身为健美先生

健身俱乐部适应指南

##### PLAN 03

考虑一下要吃些什么

和运动同等重要的饮食调节

初级——第1~30天 适应饮食变化

中级——第31~60天 改变饮食结构

高级——第61~90天 摄入蛋白质和补充剂

大师级——第91~120天 快乐的运动，快乐的饮食

减肥的大敌，“酒”，如果遇上不得不喝的情况该如何应对呢？

为了塑造完美身材所不可或缺的菜单

来，现在就开始试试吧！

#### PART 2

李勋亲身体验的

120天健美先生塑造计划

##### STEP 0

准备力量练习

1st 热身 在跑步机上行走

2nd 舒展运动 活动全身的动作

3rd 以有氧运动收尾 台阶器?动感单车

## <<小腹减肥大作战>>

### STEP 1

初级过程 (第1~30天)

第一步 体型塑造入门

坐姿平推训练机?平躺推举?高拉训练机?俯身杠铃划船?肩部推举?杠铃前推举?腿部推蹬?深蹲?二头肌推举器?直立杠铃弯举?拉力器下压?仰卧臂屈伸?腹肌训练?卧姿举腿

### STEP 2

中级过程 (第31~60天)

身体线条开始凸显

蝶式扩胸?平躺哑铃推举?提举?体后屈?哑铃体侧屈?哑铃侧平举?杠铃前平举?屈腿训练机?腿部伸展机?坐姿提踵?站姿小腿训练?坐姿提膝

健身俱乐部里的小忌讳

### STEP 3

高级过程 (第61-90天)

成为帅气的肌肉男

上斜式推举?哑铃飞鸟?双杠臂屈伸?单臂哑铃划船?颈后推举?哑铃肩上推举?俯身飞鸟?牧师屈臂训练?单臂哑铃弯举?哑铃后屈伸?坐姿哑铃双臂后屈伸?悬垂抬腿?仰卧侧起

### STEP 4

大师过程 (第91-120天)

体脂肪 0% , 维持住你的身材线条

器械飞鸟?上斜哑铃卧推?上斜哑铃飞鸟?哑铃提拉?引体向上?坐式划船?单臂划船?交替哑铃弯举?锤式哑铃屈臂?锤式哑铃滑轮屈臂?单手拉索屈臂?双臂拉索二头肌屈伸?三头肌拉索伸展?单臂扭转伸展?交替哑铃前平举?俯身滑轮侧平举?斜方肌拉力?哑铃耸肩?杠铃耸肩?箭步蹲?颈前深蹲?深蹲站起?挺髌蹲

多种负重训练法

### STEP 5

守护男性自尊心的腹肌运动项目

初级 双腿保持水平位置的腹肌运动?下体呈90度角的腹肌运动?收腹提臀?抬腿?双腿交叉腹肌训练?侧体腹肌训练

中级

空中漫步?蛙式腹肌训练?双腿朝上的腹肌训练?滑轮腹肌运动?臀部抬举?交替推膝?转体腹肌运动?V字挺身?交替转体腹肌训练?侧卧起身?抱球侧身腹肌训练?屈腿转体?转体?侧桥?旋体腰腹训练

高级 健身球腹肌训练?斜板仰卧起坐?悬垂转体抬腿?健身球抬腿?倒立下降?高拉机斜身转体?滑轮体侧屈?坐姿转体?健身球转体腹肌训

## <<小腹减肥大作战>>

### 章节摘录

插图：上班族肚子上的赘肉真的可以放任不管吗？

某医院的肥胖治疗管理中心的教授提着他那大大的出诊包，进行了以L购物和D建设、H酒店等的职员们为对象的一个健康诊断和问卷调查，结果让他禁不住连声叹息。

他通过本次检查得知，大多数人在开始职场生活之后体重都有所增加，而造成他们体重上升的元凶便是上班族们的工作状态以及聚餐文化。

根据这位教授的数据表明，在晚上的聚餐场合，通常会一次性摄入超过每个人一天所必需的基础热量，造成暴饮暴食的后果。

如果以一瓶烧酒600千卡，一份烤肉800~1000千卡，一碗饭300千卡来计算的话，很容易便会超过2000千卡。

并且特别需要指出的是，上班族的职位级别越低，运动不足的问题就越严重，工作方面的业务量虽然也是一个问题，但那种必须时时注意看脸色行事、充斥着“年轻人还需要什么照顾和奢侈的健康啊”的职场氛围也是一大问题。

以上的情况会引起许多人的共鸣。

在经营健身俱乐部的同时，我确实也听到不少上班族们向我倾吐类似的烦恼。

每当这个时候，我就会表示运动是能够最有效减去腹部赘肉的方法，并充满自信地说：“因为我也做到了，所以你也一定能行。”

”这和舞台上一下子产生的自信感有所不同，这可不是一面捧着思想品德课本一面讲述理论性的知识。

通过亲身的实践，我体验到了运动所能带来的成效。

因此我才能充满自信地对别人提出建议。

## <<小腹减肥大作战>>

### 媒体关注与评论

看到李勋先生变化之后的模样，我也忍不住摩拳擦掌想要挑战一下健身了。

虽然他本来就是我的好朋友，我还是觉得他太了不起了。

李勋的性格是那种总是保持不断努力的类型，他的这种性格在运动上也同样体现了出来。

“真了不起啊，我的朋友!加油!” ——韩在石在4个月的时间里，我一直在旁关注着李勋哥以坚韧的意志和忍耐力坚持运动的样子。

这本书是以他亲身体验的经过为基础而撰写的，因此我可以非常自豪地向大家推荐此书。

尽管身为一名演员，也毫不吝惜以自己的身体进行挑战和尝试，让我们为他的热情鼓掌吧。

——金贞恩勋曾经是我们小聚会的常客，看到他这几个月来的努力，那种坚毅的意志力真让人不由地惊叹。

虽然就我个人而言还是比较喜欢他以前那个模样。

嘿嘿。

我们也一起来挑战一下健身如何呢? ——安在旭李勋的身材我看过了十多年，从一个大酒鬼到变成现在的完美身材，实在太让人惊讶了!好极了!浑身散发着健康美的帅气，抢手男。

李勋!加油! ——金媛熙我一直关注着李勋哥健身之前与之后的模样，他身材所发生的变化让我只能大呼神奇了。

原来通过人的意志能够让自己的身体发生这么大的变化啊~对每件事都抱着热诚之心的李勋哥，不仅在这次的健身计划上获得了大成功，相信他也能继续以坚定的心和坚强的意志力继续努力下去。

大家都一起加油吧! ——池贤宇哇~勋哥!你现在真的好帅啊!!!连花样美男F4看到你都要哭着逃走了。

。

哈哈。

你的肌肉看上去真的很帅气，身材也像是二十多岁的小伙子。

现在只剩脸了，你的脸要是再变成花样美男的话，那些偶像们难道不会羡慕死你嘛。

——车太贤



## <<小腹减肥大作战>>

### 编辑推荐

《小腹减肥大作战》编辑推荐：从110公斤的啤酒肚到78公斤的完美身材！  
演员李勋亲身体会，120天塑身技巧大公开！  
让你轻松告别啤酒肚！  
一本风靡韩国、超级好用的男士健身书。  
韩在石、金贞恩、安在旭、金媛熙、池贤宇、车太贤联袂推荐！

<<小腹减肥大作战>>

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:<http://www.tushu007.com>