

名模這樣練出人魚線



[名模這樣練出人魚線_下载链接1](#)

著者:余秉諺

出版者:平裝本出版有限公司

出版时间:2013-8-19

装帧:平装

isbn:9789578038776

絕對不會練成大隻佬！輕鬆打造超性感身材！

台上台下都呈現完美體態的名模余秉諺，居然也曾有過不堪回首的臃腫身材？曾經一個

月胖了10公斤的他，偶然接觸到健身，不但讓他成功瘦下來，還改善了過敏體質。從此，他開始對健身欲罷不能，全心投入！

而本書就是余秉諺多年健身心得的精華，他要告訴你：健身不必練得像健美先生一樣，健身也可以很時尚、很性感、很有型！而且不用特別去健身房，無論辦公室、捷運，還是客廳、臥房，隨時隨地都能輕輕鬆鬆地健身。只要3個月，隨自己喜好任意選擇這33招練習，每個人都能練出令男人羨慕、女人流口水的「精．瘦．型」好身材！

作者介绍:

余秉諺 Lance Yu

身高186公分，體重75公斤，擁有完美線條和黃金比例的身材，曾獲2010年Asia Model Festival

Awards傑出模特兒獎。但在舞台上光芒四射的他，當兵期間卻曾經歷體重一個月暴增10公斤的窘境。當時他痛定思痛，決心靠自己的力量，用「健身」甩掉一身贅肉，結果不但成功瘦身，還改善了困擾他多年的過敏症狀。深切感受到健身帶來的種種好處之後，秉諺努力推廣健身運動，成為媒體爭相邀約示範的對象；此外，他也經常受邀至各大企業演講健身主題，並擔任藝人學園的健身講師。

目录: 推薦文——只要跟著Lance走，大家都可以練出人魚線！

推薦文——看秉諺的書，一定能在最短的時間內達成你的目標！

自序——我追求的並不是厚實肥大的「球狀肌」，而是「精瘦型」的美好線條！

Chapter 1 健身前，你需要知道的事

◎我的健身之路

不堪回首的往事

瘦身大作戰

循序漸進才是王道

健身改善了我的過敏體質

◎健身三大堅持

1.心情不好，不健身

2.睡不好，不健身

3.身體不適，不健身

◎完美健身的六大重點

1.專注

2.呼吸

3.控制

4.核心

5.流暢

6.精準

◎要健康，不要傷害

暖身運動不可少

循序漸進，適時調整

遵守專業教練的指示

注意肌肉調控，不要逞強

◎居家健身六神器

Chapter 2 33招練出超完美體型

part 1 33招前的暖身運動

暖身第一招 頸部暖身

暖身第二招 肱三頭肌暖身

暖身第三招 側身肌肉暖身

暖身第四招 前臂、肱二頭肌暖身

暖身第五招 拉肩暖身
暖身第六招 轉體暖身
暖身第七招 肩部後側暖身運動
暖身第八招 上背、前臂暖身運動
暖身第九招 腰部暖身
暖身第十招 腿部暖身

part 2 胸肌

第一招 用捷運扶桿練胸肌
第二招 接著練背肌
第三招 伏地挺身
第四招 進階版伏地挺身-1
第五招 進階版伏地挺身-2
第六招 飛鳥展翅
第七招 飛鳥展翅進階版

part 3 腹肌

第八招 賴床練腹肌
第九招 坐著也能練出腹肌
第十招 仰臥捲體
第十一招 超完美腹肌鍛鍊法
第十二招 仰臥起坐進階版
第十三招 肘撐棒式

part 4 人魚線

第十四招 練出超夯人魚線-1
第十五招 練出超夯人魚線-2
第十六招 轉出超夯人魚線-1
第十七招 轉出超夯人魚線-2
第十八招 轉出超夯人魚線-3
第十九招 轉出超夯人魚線-4
第二十招 轉出超夯人魚線-5
第二十一招 轉出超夯人魚線-6

part 5 手臂肌

第二十二招 開會偷偷練上臂
第二十三招 肱二頭肌基礎訓練動作
第二十四招 用彈力帶練手臂線條
第二十五招 強化勇猛肱三頭肌
第二十六招 女孩也能做的消除「掰掰袖」動作-1
第二十七招 女孩也能做的消除「掰掰袖」動作-2

part 6 背肌

第二十八招 俯臥提升讓下背肌更有力
第二十九招 用毛巾練上背肌

part 7 臀肌&腿肌

第三十招 半蹲
第三十一招 啞鈴加半蹲
第三十二招 啞鈴加半蹲進階版
第三十三招 單腳懸空半蹲

Chapter 3 四分靠飲食，六分靠運動，才能打造出完美身型

控制熱量均衡不怕胖

喝水都會胖，堅持就有救！

三餐少鹽、少糖、少油

採用倒三角進食法

健身養肌肉，首重優質蛋白質

好好吃，讓身材更有型

Chapter 4 超時尚健身Q&A

Q1：開始健身後，遇到的最大困難是什麼？

Q2: 多久才能看到健身成果呢?
Q3: 每天需要花多少時間健身?
Q4: 該不該和朋友結伴去健身?
Q5: 可以一邊健身，一邊聽音樂、看電視嗎?
Q6: 健身之後，可以吃東西嗎?
Q7: 健身必須天天進行嗎?
Q8: 可以只針對想加強的部位鍛鍊就好嗎?
Q9: 如何處理運動傷害?
Q10: 青少年和老年人適合健身嗎?
Q11: 在忙碌的日子裡，有沒有什麼激勵自己每天持續健身的小秘訣?
Q12: 一旦停止運動的話，是不是就會復胖?
Q13: 目前自認最難鍛鍊的部位是哪裡?
Q14: 除運動之外，維持好身材的秘訣是?
Q15: 請推薦心目中能讓大家當成典範的好身材藝人!
• • • • • [\(收起\)](#)

[名模這樣練出人魚線_下载链接1](#)

标签

健身

关于书的评论

评论

图片很好看，干货比较少，比较浅的书。

[名模這樣練出人魚線_下载链接1](#)

书评

名模這樣練出人魚線 下载链接1