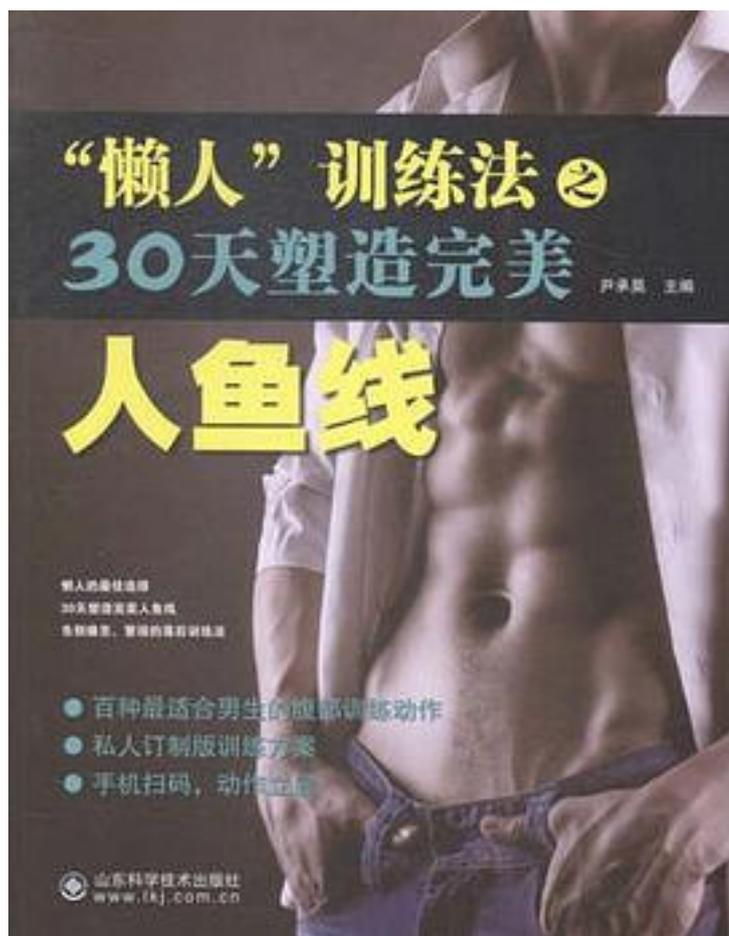


30天塑造完美人鱼线



[30天塑造完美人鱼线_下载链接1](#)

著者:尹承昊

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2015-3-15

装帧:平装

isbn:9787533176259

《"懒人"训练法之30天塑造完美人鱼线》的目标在于让人鱼线美观且实用，而不仅仅是单纯的花架子。在这个过程中你需要使训练更具针对性，这是赢得一切的前提。在“懒男神”健身法则里，我们为你量身定制了多套“舍身”的训练计划，选取其中最贴合自

身的模板，美观且实用的人鱼线就会武装起你的身体！

作者介绍:

尹承昊，知名体能训练师，虎扑健身区版主。在篮球训练、力量举与举重训练、健美塑形训练、伤病康复训练方面有深入研究。曾著有《体能增长与健身训练》一书，2013年底于中国人民大学进行“遇见更好的自己”系列减肥塑身讲座，广受好评。

目录: 第一章别和我比“懒”！

一、人鱼线的故事／6

1. 什么是人鱼线／6

2. 人鱼线、脂肪、肌肉／6

二、“懒汉”与人鱼线

1. “懒汉”的特征

2. “懒汉”如何获得人鱼线？／13

第二章学会偷懒，懒出境界

一、“偷懒”中享受美食／18

1. “偷懒”与美食并存的妙招／18

2. “懒汉”专享食谱／20

二、“懒”出性感人鱼线／42

1. 懒人训练黄金法则／42

2. 性感“人鱼”训练法／44

摆脱“胖头鱼”／44

变身性感“人鱼”／47

3. 完美“紧身衣”训练法／72

4. 懒人拉伸放松法／101

第三章“懒”男神养成法

一、轻度懒人训练法／108

二、中度懒人训练法／119

三、重度懒人训练法／130

四、极品懒人训练法／145

附录（一）一日饮食计划表／168

附录（二）常见食物营养表／169

• • • • • [\(收起\)](#)

[30天塑造完美人鱼线_下载链接1](#)

标签

健身

评论

一般，食谱还有基本动作可以参考

[30天塑造完美人鱼线_下载链接1](#)

书评

[30天塑造完美人鱼线_下载链接1](#)