

# 我要马甲线



[我要马甲线 下载链接1](#)

著者:赵雨菲

出版者:青岛出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787555241997

30天练出马甲线，你就是下一个女神！

《我要马甲线》是马甲线女神、美丽教主赵雨菲的个人经验总结集，收录了作者多年保持健美体态的方法窍门。

☆训前准备和粉丝互动、疑问解答为您提供与作者对话的机会，让您像拥有健身私教般根据自己的情况制定详细有效的健身计划。

☆本着全面减脂和重点健身的双重健身方法，雨菲将多年总结出的高效的健身动作以图解的方式展现您。简单易学的动作配上详尽的图解说明，只需弹力球、凳子、健身球等道具，就能让您在狭小空间内快乐健身，轻松减脂。

☆要锻炼也要吃好。雨菲根据锻炼者的不同情况、健身阶段，为您提供丰富多彩又简单易上手的美味食谱，让您在有一副好身材的同时也有一个好胃口、好心情。

作者介绍:

赵雨菲，知名模特，主持人，菲速运动品牌主理人，第65届世界小姐人气奖、上镜获奖者，网络人气美女健身教主。电影《初恋浅规则》女一号，另主持《气喘吁吁》、《女神制造》等时尚健身栏目。

目录: 第一章 想拥有马甲线，你需要知道这些

关于训前准备

关于好身材

关于马甲线

关于训练方法

粉丝天地

成功案例

第二章 减脂健身训练图解

正确姿势的重要性

训练之前的8个伸展动作

训练1 胸型塑造

1.俯卧撑

2.膝盖触地俯卧撑

3.窄幅俯卧撑

训练2 苗条手臂

4.弹力绳俯身臂屈伸

5.弹力绳法式弯举

6.矿泉水瓶俯身臂屈伸

7.哑铃法式弯举

8.椅子反向俯卧撑

训练3 “马甲线”

9.仰卧卷腹

10.椅子仰卧卷腹

11.触膝仰卧卷腹

12.肘部触膝卷腹

13.离心倒

14.4阶段仰卧卷腹

15.肘部触膝

16.膝盖触胸

17.反向仰卧卷腹

18.健身球仰卧卷腹

19.屈体抬腿

训练4 “人鱼线”

20.坐式侧弯

21.腿转体

22.脊椎骨侧弯触摸脚后跟

23.转体卷腹  
24.侧躺·侧弯  
25.侧提臀  
26.V字转体触摸脚尖  
27.健身球转体仰卧起坐  
28.健身球侧弯  
29.健身球转体  
训练5 紧致背部  
30.弹力绳滑轮下拉  
31.弹力绳划船  
32.弹力绳坐姿划船  
33.弹力绳后拉  
34.毛巾滑轮下拉  
训练6 挺拔腰背  
35.俯卧两头起  
36.胳膊和腿交叉抬起  
37.俯卧抬腿  
38.坐姿背屈伸（弹力绳）  
39.脊柱提臀  
40.单腿脊柱提臀  
41.健身球背屈伸  
训练7 修长美腿  
42.屈膝运动  
43.宽幅屈膝  
44.静态弓箭步  
45.动态弓箭步  
46.侧面弓箭步  
训练8 臀部  
47.单腿硬举  
48.背后交叉腿扭转屈膝  
49.保加利亚式弓箭步  
50.早上好  
51.后踢  
52.臀部外旋提  
番外篇 平衡训练  
53.前桥  
54.提腿前桥  
55.侧桥  
56.举背提腿交错训练  
57.背桥  
58.提腿背桥  
第三章 这样吃就对了  
第一节 健身与饮食禁忌  
健身前什么不能吃  
健身后什么不能吃  
第二节 健身与饮食时间搭配  
健身前怎么吃  
健身中怎么吃  
健身后怎么吃  
第三节 健身与喝水  
第四节 找到属于你的最佳菜谱  
骨感界皇后  
微胖界女王  
肥胖界女神

运动界精灵  
..... (收起)

[我要马甲线\\_下载链接1](#)

标签

- 健身
- 马甲线
- 好身材
- 女神
- 正能量
- 锻炼
- 美体
- 瘦身

评论

都是作者的写真集。写的一些知识都是知乎上都能找到的。

-----  
2020的flag之一就是马甲线。

-----  
身材很好，颜值在线。就是纹身很奇怪。光看图了。顺便还能学学英语。

-----  
还可以吧……

-----  
写真集略多。

-----  
每个教练都会说的话，每个教练都会教的动作。吃那一块但是略有些。。。

-----  
女子励志书，内容比较普及。

-----  
不错。不过现在都用keep, 强化了一下以往知道的知识。

-----  
Keep不好用吗？薄荷app不可以吗？

-----  
一本可操作性很强的入门健身书 期待操作后的效果

-----  
总体来说第三章关于健身怎么吃比较有用。书中健身知识基本上网上都能查阅。看完了就忘了。就是当下激励一下自己。

-----  
19.04.09

努力啊

-----  
还不错的小书，健身确实值得深入了解

-----  
千书#No.29/1000#纯粹看看

-----  
[我要马甲线 下载链接1](#)

书评

-----  
[我要马甲线 下载链接1](#)