

# 《名模這樣練出人魚線》

## 图书基本信息

书名：《名模這樣練出人魚線》

13位ISBN编号：9789578038776

10位ISBN编号：9578038771

出版时间：2013-8-19

出版社：平裝本出版有限公司

作者：余秉諺

页数：160

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《名模這樣練出人魚線》

## 內容概要

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！

# 《名模這樣練出人魚線》

## 作者簡介

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。

# 《名模這樣練出人魚線》

## 書籍目錄

推薦文 只要跟著Lance走，大家都可以練出人魚線！

推薦文 看乘諺的書，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

# 《名模這樣練出人魚線》

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？

## 《名模這樣練出人魚線》

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！

# 《名模這樣練出人魚線》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)