

《男模都在偷练的肌力训练》

图书基本信息

书名：《男模都在偷练的肌力训练》

13位ISBN编号：9787531726963

出版时间：2014-5

作者：[美]S·耶格尔

页数：379

译者：蔡孟儒

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

《男模都在偷练的肌力训练》

内容概要

你想在沙滩上大秀傲人的肌肉，或是让屁股变得更翘、更迷人吗？每次只要短短的15分钟，就能练出像杂志封面男模般健美性感的身材！《男模都在偷练的肌力训练》邀请全球顶尖教练，为你示范85套健身计划、433种锻炼全身肌肉的训练。每次只要15分钟（不用每天都做运动），8周甩掉2公斤脂肪，增加1公斤肌肉。帮你打造平坦、完美、健壮的腹肌与核心肌，超快速练出胸肌与背肌，强化大小腿的爆发力和肌耐力，坚挺臀部肌肉、消除腰间的游泳圈，让身体变得更健康。

《男模都在偷练的肌力训练》

作者简介

S.耶格尔，被称为“运动辣妹”。塑身书畅销作家，私人健身教练，越野自行车专家及铁人三项运动员。著有《保持窈窕身材》，《15分钟练出完美线条》，《男模都在偷练的肌力训练》等。

《男模都在偷练的肌力训练》

书籍目录

目录：

- 第一章：15分钟健身的过人之处
- 第二章：15分钟健身所有你想知道的都在这里
- 第三章：超快速减肥计划
- 第四章：15分钟全身运动
- 第五章：15分钟燃脂健身
- 第六章：15分钟腹肌与核心肌训练
- 第七章：15分钟肩膀与臂肌训练
- 第八章：15分钟胸肌与背肌训练
- 第九章：15分钟腿部与臀肌群训练
- 第十章：15分钟有氧间歇训练
- 第十一章：15分钟食物大作战计划
- 第十二章：15分钟特殊器材健身
- 第十三章：15分钟美好性爱健身
- 第十四章：15分钟疗愈健身
- 第十五章：15分钟户外运动训练计划

《男模都在偷练的肌力训练》

精彩短评

1、比较适合初学者，动作安全。

《男模都在偷练的肌力训练》

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