

《15分钟练出完美线条》

图书基本信息

书名：《15分钟练出完美线条》

13位ISBN编号：9787531726135

10位ISBN编号：7531726130

出版时间：2014-4

出版社：北方文艺出版社

作者：[美] S. 耶格尔

页数：200

译者：祝宁

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.tushu000.com

《15分钟练出完美线条》

内容概要

樊永平也告诉我们：他用十年多的时间走遍了全国，用一年多的时间三易其稿，完成了这部徒步行走传记，写作一年等于重新行走了十年。

《十年徒步神州行》是一本奇书。按照写作的常规和许多游记类及地域纪实类书籍的范例，重点应该写历史地理和风土人情。《十年徒步神州行》也写了历史地理和风土人情，但樊永平没有引用任何相关的资料，写的都是自己亲眼所见、亲耳所闻、亲身所思的人与事，因此具有极强的真实性、原始性和独特性。《十年徒步神州行》中最精彩最感人之处就是人性美。门头沟的大娘、怀安县的汉子、大同市的无名大哥、包头市的陌生朋友、临河市的八岁小男孩、蹬口县的怪人、惠农县的饭店老板、青藏路上的道班工人、川藏路上的藏胞……樊永平用心记录的一百多个人物都是他徒步行走几万里途中亲身接触的普通人。他们个个都有一颗帮人的美丽心灵，个个都有一副助人的侠肝义胆。从人性美的意义上说《十年徒步神州行》就是一幅中国普通人的形象图，就是一首讴歌中国普通人的奏鸣曲。没有这些好心人的无私帮助，樊永平是不可能实现徒步走遍全国的宏愿。正如樊永平常说的：“我不是一个人在走，我是代表着成百上千的朋友一起走。”读《十年徒步神州行》我们不仅会看到一个流浪者由软弱到刚强，由失落到振奋，由迷惘到坚定，由无知到广博，由浅薄到高尚的巨变，也看到了中国普通人的朴实与善良，纯厚与美好，热情与豪放，伟大与崇高。我们会感到做一个中国人真好。

《15分钟练出完美线条》

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。

《15分钟练出完美线条》

书籍目录

- 序言：15分钟的秘密
- 第一章：天才的15分钟训练计划
- 第二章：15分钟训练的所有问与答
- 第三章：15分钟超快速减肥饮食计划
- 第四章：15分钟全身塑形训练
- 第五章：15分钟腿部和臀部训练计划
- 第六章：15分钟穿上无肩带、无袖、露背装训练计划
- 第七章：15分钟核心肌训练计划
- 第八章：15分钟燃烧脂肪“高强度间歇训练”塑身计划
- 第九章：15分钟针对各种体形的塑身计划
- 第十章：15分钟特殊器材塑身计划
- 第十一章：15分钟随处都能运动的塑身计划
- 第十二章：15分钟“性福生活”塑身计划
- 第十三章：15分钟病痛痊愈
- 第十四章：15分钟户外运动训练计划
- 第十五章：15分钟伸展与力量训练
- 第十六章：15分钟瘦身饮食计划

《15分钟练出完美线条》

精彩短评

- 1、文字质朴自然，跟随作者的脚步，能感受到中国百姓尚存的朴实和热情，这不是一部走马观花浮光掠影的游记，大量的篇幅都在写人与人的互相帮助，整部书使人感觉充满温情。
- 2、感人至深！奇人奇书！
- 3、不说别的，单说十年的徒步，不是一个人能坚持下来的，樊永平做到了
- 4、非常非常棒 在图书馆无意看到的 现在想买一本回来
- 5、肌肉训练，非常赞
- 6、非常专业科学的健身书，我靠它已经减去了20斤，现在已达到完美身材。
- 7、书是小子赠我的，连夜读了一多半，被其中的内容所感动，震撼

1、读《徒步十年神州行》2008年的一个清晨，顺手翻开报纸，一张图片引起我的注意。说的是一个叫樊永平，自称“中国小子”的年轻人历经9年时间，徒步行走整个中国路经西安。这个留着长胡须的年轻人身上写着字，背着一个大背包，背包上插着一面旗帜，写着迎接澳门回归徒步中国之类的文字。当时有些感触，写了一篇博文，感慨了一下周而复始的日子已经遮蔽了梦想的天空，为身边琐事所困，以至于忘记了梦想为何物，接着就是周而复始的日子周而复始，我周而复始的忘记了何为梦想。不过当时的感觉是有些矫情了，张扬的外形夹着澳门回归的噱头这些事情本身我是觉得有些刻意而为，而这些的原因和形成则是到后来才慢慢了解的。“你好，我是中国小子，方便时请把你的地址发给我，我把《十年徒步神州行》一书寄给你。”3年后的一天，当我看到博客上的一条留言时候，大概用了几秒钟的时间，我才意识到，这意味着什么。在火车站，我见到了欲往贵州的樊先生，背着大包，留着胡子，只是比想象中的还要矮一些，小子从包里掏出亲笔签名的书《徒步十年神州行》相赠。连着两个晚上，我仔细阅读直到东方发亮，我为这直接所记录的那些淳朴的真情所感动的泪湿双眼，为那些幽默滑稽的想法逗傻笑的不能自持，为那些惊心动魄的历险经历而揪心，更为那坚强的意志所激励。我闭目掩卷，眼前的几个场景生动的展现着。或是荒蛮的原野，或是蜿蜒的道路，或是雨后的晴空，或是凄冷的黄昏，或是喧嚣的城市，或是贫穷的边城，或是豪爽的汉子，或是柔情的女人，或是慈祥的妈妈，或是泼悍的劫匪，或是干硬的馒头，或是酒肉的豪宴。在寂静的深夜里变得清晰起来，进而愈发的真实。从青岛离开时，他没有想到会能走完中国，如果一开始就想到要走遍中国，那很可能就不会离开青岛，把一个看起来不可能完成的目标，变成一个个可以企及的高度，然后一步一步，坚持不放弃，就一定可以到达自己一开始会认为无法企及的目标。从文笔上说，并能说有多么优美，但是通篇都贯穿着一个真字，真实的经历，真实的人，真实的感受，真实的文字。十年徒步这之间的艰辛和困苦作为没有经历过的人应该是完全没有办法去想象的，然而除了一些对困难的客观记录和描写之外，你看不到任何的对于困难的屈服和抱怨，而更多的是对于那些基于自己帮助的善良的人们的大篇幅的记载和始终流露出的一种谦恭的心态和感恩之情，任何一个给予过帮助和恩惠的人，时隔多年，依然能够清晰的记得。书中有一段内心独白让我也是很有感触，一路走来，被称为勇士和英雄，一路虽有挫折，但是在精神上还是愉悦的甚至是受宠的，只到有一天来到一个石灰窑，来到门前寻求帮助，结果被冷言冷语往外赶，说了自己经历，不仅没有得到期待的热情，反而老人拿了鞋子往外撵。小子满腹的委屈，彻夜未眠，重要有所感悟：“一夜的反思我终于悟出了一个道理：人帮你是情谊，不帮你是本分，我只能感恩不能怨恨，只有这样我才能以平和的心态迎接各种困难，战胜各种困苦，也周游这样才能在走遍全国的过程中不断的战胜自我，超越自我，成为一个心宽似海，志坚如钢的人，一个平凡而有价值的人...是的，我们可以活的平凡，但是不能活的没有价值，学会感恩，去感激那些急于我们过帮助的人，那些陌生的人或是自己的亲人，学会珍惜那些我们得到的有些习以为常的爱，也同样要去感激那些给了我们伤痕的人，这些伤痕让我们懂得去思考，让我们变得成熟。

2、这是一本用心中的精血写成的书。书中没有一般旅游笔记中华丽的辞藻没有卖弄的文字没有古今之叹没有小资的情节，也没有各种专业术语晦涩的人名地名，有的只是一个行者赤果果火热热的心。而作者樊永平是一个看起来再平凡不过的哥们儿，其貌不扬，小个子，说话结巴，文化程度也不高。但是就是这样一个平凡人却阴差阳错的鼓起勇气做到了从前从未有人做到过的事情：花了10年的时间，用自己的双脚，踏过全国的三十个省、市、自治区，遍布上千余个市县乡镇，七次穿越青藏线，行程共计七万多公里。读着他质朴的大白话式的语言，途中的酸甜苦辣，生死之间的爬摸滚打，内心的摇摆挣扎，遇到的各色人等，都仿佛发生在自己眼前，让人唏嘘感慨震撼不已。不禁也估摸着自己什么时候能放下手头的一切来一场这样的壮游。

《15分钟练出完美线条》

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.tushu000.com