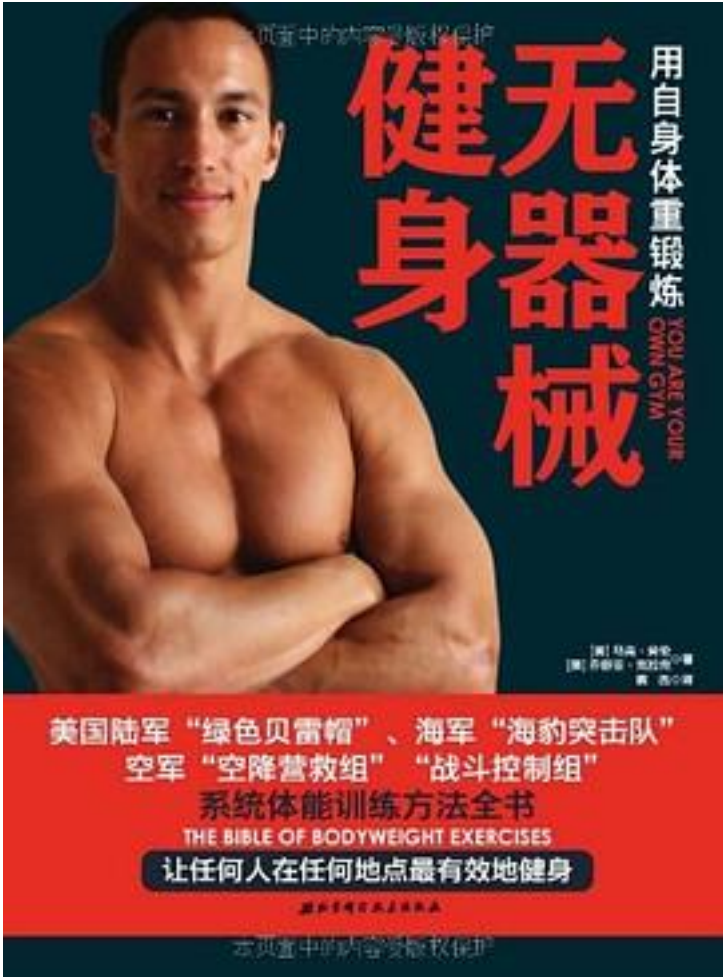


无器械健身



[无器械健身_下载链接1](#)

著者:马克·劳伦

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2012-9-1

装帧:平装

isbn:9787530459928

无器械健身：用自身体重锻炼，ISBN：9787530459928，作者：（美）马克·劳伦，乔舒亚·克拉克 著 蔡杰 译

作者介绍:

马克·劳伦是美国军方的体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员，还是一个顶级的泰拳手。他曾经有效地训练过近1000名士兵，使他们达到了最精锐的特种部队的极端体能要求。作为一个有经验的指挥官，他善于计划和执行诸如机场占领、战斗搜寻和营救、低空支持、侦察和监控等任务。他训练的部队能够通过空投、越野载具、步行、潜水及其他的两栖作战方法立即部署前线作战行动。乔舒亚·克拉克是《心如止水：卡特里娜飓风中的生命》的作者，他的著作出现在许多报纸、杂志和文选中。他还是一个获得了资格认证的私人教练，自从卡特里娜飓风毁了他的健身中心后，他再也没有踏进健身房一步。

目录: 前进!

- 1 任务目标：结实、强壮、自信
- 2 我的历程
- 3 为什么进行自身体重训练？
- 4 为什么进行力量训练？
- 5 究竟什么是体能？
- 6 营养：回归基础
- 7 力量训练的常见认识误区
- 8 借口和动力
- 9 锻炼强度
- 10 锻炼方法
- 11 练习动作
- 12 推力练习
- 13 拉力练习
- 14 腿部和臀部练习
- 15 核心区练习
- 16 全身练习
- 17 健身计划
- 18 更短、更强的20分钟锻炼！
- 附录一 自制健身装备
- 附录二 成功健身必须遵循的6个原则
- 附录三 健身计划背后的科学
- 附录四 练习索引
- 附录五 健身日志
- • • • • [\(收起\)](#)

[无器械健身 下载链接1](#)

标签

健身

健康

运动

锻炼

徒手

健美

美国

科普

评论

1.力量训练而不是有氧 2.力竭 3.每天30分钟，每周4~5次 4.莫节食，莫贪吃
5.养成终身锻炼的习惯

感觉将成为我今年读的最有用的一本书，适合男人也同样适合女人。在详细讲解练习动作之前的那部分也应该用心读，是最基础的理论和心理构建。当然最重要的还是真正坚持做，增加一些真正实用的体能。不是躺那卧推了一百几十公斤，而是能把自己撑到岩石之上，能够靠双腿到达任何想去的地方。想起原始人看现代人可笑的几条里有一条是现代人去健身房宁愿坐电梯也不愿意爬楼梯，然后像一只笼子里的仓鼠一样在跑步机上挥汗如雨。

没读过其他健身方面的书所以不好比较，前面几张关于饮食和无氧运动的内容非常非常有用。我相当热爱无氧。推荐对线条和手感有企图的小朋友看一看。至于沉迷于体重计的小朋友……还是默默的饿死比较实在。

任何的依赖，都不过是拐杖。全面发展8项身体素质指标：力量、爆发、耐力、心肺、速度、协调、平衡、柔韧、敏捷、精准

提供了各式各样的练习姿势和不同强度的建议，非常棒。但因为数量实在太多，反而让我不知道如何选择了。就算书本身附有运动计划，但因为具体姿势之间往往隔得很远，实际操作起来并不方便。由于没有光盘，所以某些姿势很难理解——有一个姿势我看了2周才明白要怎么做。尝试了一下将2个姿势做到力竭，后面整整5天都缓不过劲来。怎么和自己的实际结合还要在摸索。

书还不错，但不如下个app来的实在。

读这本书的最大收获是，我又开始好好吃饭了。

知识也是力量，值得推荐的好书。决定认真做笔记分享。

好东西啊。才知道要减肥，不是要减脂肪，而是增肌肉，因为肌肉会持续消耗很多热量。

虽然这本封面有些丑，内容实在是非常棒！！书里讲解了肌肉练习力量练习对于塑身的重要性，并且有详细、配图解的上百个动作练习！！不需要任何器械就可以在家里开始学习了！！后面还附有动作索引以及健身计划表非常便利实用

不适合入门者。有一点经验的会颇有帮助，尤其是徒手训练如何调节难度。

这本书里有各种徒手动作，简直到达了奇技淫巧的程度，很好的书

这书挺可爱的，最重要的就是告诉你，健身不在于外部条件，门框可以当单杠，厚书可以当哑铃，家里的桌子椅子扫帚杆都能当器械用，还配有不同水平的练习计划，相当良心啦。但是有氧运动真有此书说的那么不堪吗……

内容很多都很基础，但是意外的。。。。非常实在

这本书最有用的应该是前几章里关于力量训练、代谢、营养方面的论述。后面的动作指导，跟着视频做更容易坚持（听说原版是有光碟的）。做了一段时间的力量训练，首先把冬天莫名胖出来的十来斤减回去了，之后体重略有上升，但尺寸减小了，应该是肌肉增加脂肪减少的缘故。力量训练不仅可以减肥，更好的地方是提高代谢、增强对肌肉控制、提高敏捷度，从某方面来说还能增强自律性。

之所以觉得比《囚徒健身》差一些，是因为本书罗列太多健身模式，反而增加读者的选择困难，而缺乏《囚徒》中每天每个动作的安排，让读者省心的晋级设计。

不遗余力地黑器械。

: G883

整理了一些知识，非常专业全面，译得也好，适合有一些健身基础的、想脱离健身房徒手锻炼体能的人。

比较实用。高难度动作咱不想也不敢尝试，只希望把标准动作长时间坚持做下去。

[无器械健身_下载链接1](#)

书评

这本书的中文翻译叫做用你自身的体重训练，言简意赅，大标题叫无器械健身，其实不太用管这个概念，用不用器械视乎你所有条件，关键在理念。（PS：中文版有些翻译有问题，看到很疑惑的地方，记得百度谷歌一下。）
（这里附上两个连接，支持盗版光荣！！！（PSS，還是買書和APP...

从不写书评，这次看来是免不了了。

感谢译者让我看到这本书的中文版，翻译的挺生动到位；尤其感谢这本书的作者，美军特种部队教官、军事体能专家马克劳伦先生；并且向所有爱好健身的朋友推荐这本书。书买回来看了两遍了，书中的理论体系，动作要领，健身的种...

阅读的第一本健身类图书~~这本书写的非常好~推荐给所有有健身诉求的人~书结构非常合理~前期将健身哲学~饮食~方法~中部介绍了大量的针对身体不同肌群的多样阶梯型锻炼方法~最后又重返健身哲学~并根据健身者的起始强度安排了不同的训练计划~当然还有贴心的每个动作的目录...

14年6月 过了一年才看到。。大家的一些评论。。
不知道这个书现在还火否，当时发评论的时候没认真检查吧，那个公式我确实写错了。和译者一样不认真。。但是有心的朋友应该理解我的意思。我已经改过来了。
针对门质量这个问题，我确实没有实验。我没有用家里和宿舍的门做...

本人男，32岁，身高181。10周前按照本书要求的方法进行健身，净体重从85公斤降低至80公斤，瘦身5公斤。深感本书中介绍的健身方法简单有效。其要点如下：
第一：保证健康饮食，戒掉含糖饮料。
减脂的基本理论是：吃进去的热量小于当天消耗的热量，脂肪自然就会自然的消耗掉。

...

原本是当作凑单品购买的，买来之后按照书里的方法锻炼，明显感觉对肌肉有新的刺激，最牛的是所有的动作都可以升级难度，这样就可以一直保持新鲜感，对肌肉生长十分有好处，有点武侠秘笈的味道。而这一点只是其中一个闪光点。
另一个闪光点是开头的理论阐述，十...

0p 任务目标：结实、强壮、自信 3p
那你自己从对器械、教练的依赖和常见误解的束缚中解放出来，这些都不过是妨碍你拥有最佳体形的拐杖。实际上，你的健康不应依赖任何东西，除了你自己。 9p
多数重量训练只是孤立地锻炼某些肌肉，仅仅调动你身体全部肌肉的很少一部分，而自身体...

拿到书以后才发现，天朝兵营里锻炼体能也用的这一套，至少在我那个时候。只不过我朝更偏重数量而非质量，一来数字听着过瘾，显得牛逼烘烘，二是为了让你难受。练就一身如影随形般偷懒耍滑的小动作几乎是救命良药，回过头来再想改……卧槽……

一、健身先健脑，有一些健康的观念对于健身这件事情大有裨益
你的健康不应依赖任何东西，除了你自己。
健身器械、训练系统和流行减肥法的大行其道主要是市场营销的结果，它们不是真诚地想要帮助一个身体普遍不健康的社会改善健康状况、提升幸福感。
一种练习或训练，必须尽可能...

我身边朋友想开始锻炼的时候，都像是约好似的，首先想到的就是跑步或者去健身房办个卡。动一动总是好的，不过能坚持下来的不多。跑步的往往跑了一段时间发现减肥效果不佳，有的还伤了膝盖；去健身房的发现要在路上花费大量时间，而且很难每天都抽出连续的大段时间坚持。 ...

感觉还是写得不错的，但是我最想知道的问题，里面都没说. 1.
看这本书，能不能达到具体的目标？
（爆发力/速度/协调性/耐力，增围度，减肥）应该是不同的
我自己的目的是更好的踢球。对增加围度没兴趣，而且担心身体的灵活性降低 2.
Principle? 最想知道的其实是principle, ...

书里的力量训练内容还是比较实用的。在没有哑铃、杠铃、的情况下确实可以很好的利用自身体重进行锻炼。只是关于HIIT的理论部分内容，基本上都是作者自己杜撰的。HIIT直译过来是高强度间歇训练，这里面根本就没有任何力量训练的事儿。他还篡改了田畑泉论文中的数据。 查阅了下...

无需增加重量而改变练习难度的方法： 1、提高或降低支撑点的高度

2、选择不稳定的支撑点 3、在动作的起始、中间或结束位置暂停一会

4、仅用单侧肢体来完成活动

间隔力量训练是指，做一定的高强度训练后，休息一会，如此反复。间隔和训练间隔时间都可以调整。间隔力量训练被证...

我想说无器械啥啊，看完书刚准备根据入门10周做第一天的锻炼时就发现一个反向划船我都难以找到合适的东西来做。还叫啥无器械，要找两个超过手长的家具（还得一样高，估计只能一对音箱了吧，还得够高）再加一个拖把柄之类的东西，还真不容易。全书简要介绍各类健身动作，并分析...

It' s probably my first reading of English book except those for my professional study. Mr Mark Lauren, the author, presents a very enlightening and positive attitude towards workout, fitness, as well as life. Both the basis and details of bodyweight exerc...

[无器械健身 下载链接1](#)