

四周练出一身肌肉



[四周练出一身肌肉_下载链接1](#)

著者:亚当·坎贝尔

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2012-10

装帧:

isbn:9787534148484

男人，没有你练不到的肌肉！

《四周练出一身肌肉》教导读者最完整的训练动作，让入门者和进阶重训好手都能打造最完美身材。甚至不用器材，在办公室就能做！

男人这种动物，不管是25岁还是75岁，只懂得用两种方法来评量自己：工作表现、床上表现。任何一方面表现失常，整个人就会退缩、消沉。

每个男人都急着想证明：我还能竞争！我还能做事！这场球赛我还能打！我还没退赛！

但是，很少有男人知道：无论工作还是床第的表现，都和“健康”直接相关。

《四周练出一身肌肉》针对健康问题直接下手，借着锻炼肌肉、减少脂肪等方法，辅以容易遵循的干净饮食法，快速达到精瘦强壮的境界。

《四周练出一身肌肉》3大特点：

成果，迅速的成果

◎
想要瘦肚子？可参考“全球最棒的4周饮食及重训计划”，一周能抛开0.9~1.3公斤的纯脂肪。每14天会消掉一寸腹部脂肪。38码牛仔裤？一个月之后你就要穿36码了。康乃狄克大学科学研究数据指出，人每个月可以减下4.5公斤的脂肪，而且无需感到饥饿或刻意克制自己。本书中所有饮食和训练计划所根据的原则，都建立在科学的基础之上。为结婚健身？本书有“婚礼大作战重训计划”。从来没重训过？或者已经有一段时间没重训了，没关系，“重返猛男身重训计划”可以帮助你。夫妻俩最适合“小两口很忙重训计划”。爱去健身房的人再也不用担心里面人很多，本书的“健身房客满重训计划”让你何时何地都能燃烧脂肪、练出肌肉。

简单，再忙也能练好

◎
研究者发现，人一周可以长出0.45公斤肌肉。本书中的饮食和训练计划，两相配合之下，你每一秒钟的训练都能比之前更有效率。累积出来的成果之迅速，你一定倍感以外。本书每个训练都可以在一个小时之内完成，大部分都只要30到40分钟。书中还有10组训练，每一天只需花15分钟就能完成，一周做3次。美国堪萨斯大学研究者发现这些短时间的动作能提升入门者的力量，得到事半功倍的效果，让身体在一天中剩下的23小时45分钟之间燃烧更多的脂肪。

实证：名人用过都叫好的技巧

◎
肌力与体能训练师乔·杜戴尔在书中提出最适合入门者的“重返猛男身重训计划”。他曾担任NBA明星球员墨菲和邓利维的训练师。比尔·哈特曼设计的“终极甩肥重训计划”会帮你甩开最后一丝肥肉，撑出你的六块腹肌。比尔是物理治疗师和肌力与体能训练师，也是印第安纳波里的物理治疗师和健身教练。肌力与体能训练师波以尔专为运动员设计了“激赏运动重训计划”。他是健身教练，训练过多位NBA、NFL和NHL的运动员。Mike的重训计划不仅帮助你移动更快、跳更高、避免伤害，更帮助你雕塑出精实、肌肉分明的体态。“卧推最大重训计划”中，大卫·泰特会告诉你如何在短短8周内，增加25公斤的肌肉负重。此策略，曾替他创下个人最佳成绩：305公斤。

作者介绍:

亚当·坎贝尔，美国国家杂志奖得主，《男性健康》杂志健身经理。他拥有运动生理学硕士学位，是美国肌力与体能训练协会（NSCA）认证的肌力与体能训练教练，曾多次在《早安美国》、《晨间秀》和《VH-1》等节目讲述健身与练肌肉之道。

目录:第一章：重训的智慧

第二章：所有重训的问题

第三章：全球最棒的4周饮食和重训计划

第四章：胸肌

第五章：背肌

第六章：肩膀
第七章：手臂
第八章：股四头肌和小腿肌
第九章：臀肌群和腿后肌群
第十章：核心肌
第十一章：全身训练
第十二章：热身运动
第十三章：应有所有的最佳重训计划
第十四章：最佳心肺训练
第十五章：营养秘密大追击
• • • • • [\(收起\)](#)

[四周练出一身肌肉_下载链接1](#)

标签

- 健身
- 四周练出一身肌肉
- 健康
- 健身方法
- 锻炼
- 男士
- 格斗健身
- 生活

评论

原书名为：The men's health big book of exercises
，一本简单有效可信赖的健身速查手册 #你国书商就不能正经翻译书名

#很不错，值得学习一下，不过还是针对欧美人的体格和饮食

彩图。主要介绍用器械练习的。

基本都需要健身房器械的辅助，不过确实还蛮全面的

工具书

书名很屎，被一句话吸引「因为这些训练，他们努力以最快的速度消除松弛的肚腩，得到事半功倍的效果」工具书

容易偷懒

除了名字是瞎扯淡外 里面有斯巴达达克斯 血与沙 锻炼方法

已购。图多，但每个姿势的讲解不够详细。目前对我帮助不大。

买了借了无数本就这本最适合，虽然译的实在不好，但重点内页都是self-explaining的彩图，就不计较文字了。

很不错的参考书，提供了不少训练动作。每个月可以换一套动作，训练效果更好。\\
2015-11-28补充：倒回来看，书里介绍的一些动作对健康非常有意义，但作者讲的不是很清楚，自己也不理解。比如加强肩胛上旋力量的俯卧撑、比如Face Pull。

唔，一本标准的器械健身指南，我只能这么说了，中规中矩。

健身动作图集。

买这本书只为第十二章热身运动里介绍瑜伽柱/泡沫轴/foam roller的部分，网上很少有全的。
来源帖子是这个《可能是史上最强的家庭健身经验！家庭健身器材、计划、教程、饮食以及杂感》 <http://jy.smzdm.com/detail/9713> ||肌肉就不考虑了，甩肉先

良师益友

可以，忘记什么情况买了这本书……

强大的身体源自不断的坚持，我觉得我已经做到了。本书提供了很多很好的方法，让修炼变得更加科学更加优化。

男人需要人手一本的读物。

书名提到的四周大致可以认为是个噱头，但内容总体还是很实在的。比如搭配练习，胸肌搭配上背肌，肩膀搭配背阔肌，肱二头肌搭配肱三头肌，半身搭配核心肌群等等。这些天，每次力量训练前会翻开看看，健身是方法，健康是目的。

全面

书评

有人问你幸福不幸福，很多人都会调侃几句，但如果有人问你健康不健康，恐怕很多人都无心调侃而是忧心忡忡了，尤其是男人，认为自己吃的香、睡得快、精力充沛的不少，但对于自己的体型、体重和体能非常满意的不多，然而现代生活节奏加快和压力加大的趋势却恰恰对于我们的健康提...

正像女人总喜欢逛街、买衣服、减肥、捣鼓自己的脸一样，许多男人也为健身来打造一身坚实的肌肉着迷。哪怕你不是肌肉男，哪怕你只是个猥琐的胖子，哪怕你只是个孱弱的瘦子，你都不会否认也不会拒绝一身肌肉是你的需求。
全书423页，毫无疑问，这是一部大块头。因为书中充斥着大...

四周练一身肌肉是不可能的。但这标题党的做法无损此书的价值。此书优点：
1、第一章开宗明义阐述了重力训练的最佳组数、次数及建议的每次训练的总组数。
2、列举了重训的几大好处，很吸引人。
3、每个肌群都有详细的锻炼动作，张张真人图片。
4、说明了肌群锻炼的对称性的重要...

作为一名常年奋战在汲取减肥、美体、美容……各式自我优化科学知识第一线的资深女屌丝，我深深地感受到，女人在这个社会上的生存发展是多么地具有自残式的牺牲精神，我们为了吸引更多惊喜的目光，准确地说，为了吸引更多异性惊喜地目光（同性一般是嫉恨的啦！），不惜与一...

我最愁的就是核心肌（前平板式）的锻炼，书上说要做3组，我拼了命就只能做一组，中间休息时间还加长了，不知道别人锻炼什么体会。书中的各位教练身材是相当的棒啊，虽然是国外人，但也有位黄种人，想练成那样的肌肉，需要努力。
每个部位怎么练都讲的很细，一本不错的健身书， ...

四周当然练不出一身肌肉，但这本书的理念值得推敲，健身是坚持下去长久的事情，不是靠突击，每天能花10分钟，也会有很好的效果，推荐浏览专注于简单健身的咚咚健身网站<http://www.ddsports.cn>，相应的手机APP也即将上线

为了减肥健身买了这本书，说实话还是不错的，书中从胸肌、背肌、肩膀、手臂、核心肌等等都提供了很多种锻炼的方法，其中很多的方法适用于家中，在很小的地方进行锻炼。图文并茂，配合上各种锻炼方法，外加衍生的方法，每个人都可以从其中找到适合自己的方法。而且书中还给出了...

再看豆瓣，京东，亚马逊无人问津，当当图书榜以后不能信了
当当http://product.dangdang.com/product.aspx?product_id=22884947#comm_show_list_mark_01 京东<http://book.360buy.com/11099337.html>
亚马逊<http://www.amazon.cn/%E5%9B%9B%E5%91%A8%E7%BB%83%E5%87%BA%E4%B8%80%...>

[四周练出一身肌肉_下载链接1](#)