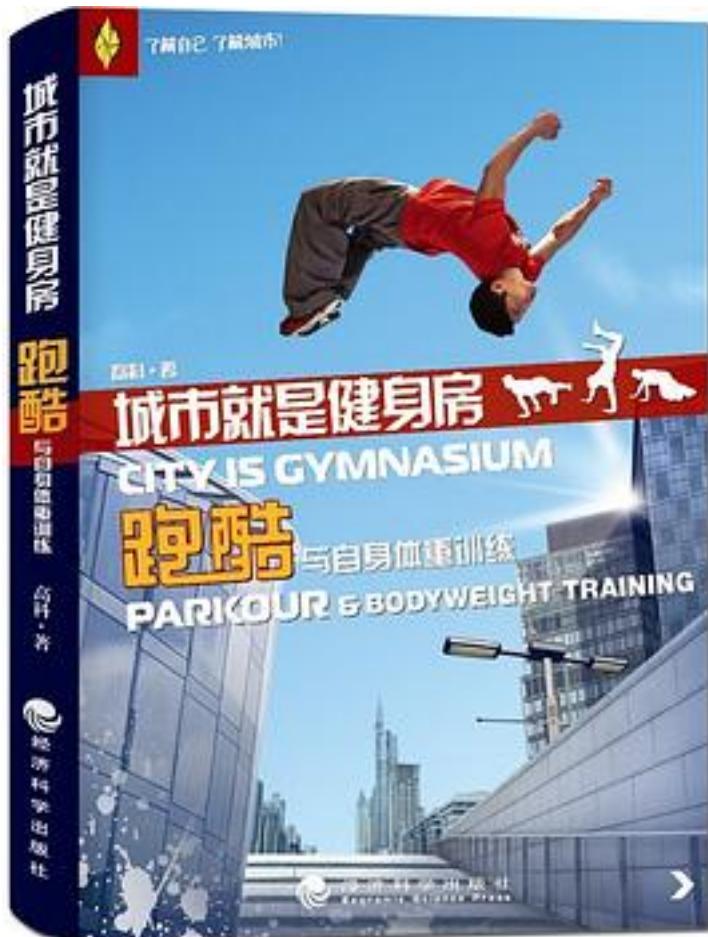


城市就是健身房



[城市就是健身房 下载链接1](#)

著者:高科

出版者:经济科学出版社

出版时间:2013-5-1

装帧:

isbn:9787514131871

作者介绍:

目录:

[城市就是健身房](#) [_下载链接1](#)

标签

健身

跑酷

运动

健康

自身体重训练

城市就是健身房

高科

parkour

评论

在知乎上认识的健身达人，教你用自己的身体来训练

图片多，如果感兴趣直接去作者的优酷小站，看视频就够了。道理很简单，照做，再看效果。

严格来说更偏向自重健身。配图太多，说明不足，计划不够清晰，读完容易陷入混乱。一本好书需要有个好结构。仍然是很优秀的图书，可以看作者在知乎上的回答，以及在网上的训练视频。

行文很简朴，但都是干货

作者很棒，中国也有这么好的书

:无

动作太多，初学者还是搞不清楚应该做点什么动作搭配比较好

这本书挺好的，不少进阶动作，属于随时翻可以有启迪的。但是也确实有不少高难度动作。先从最基本的来

难得一本好书，自体重健身才是王道

看电影就想尝试的运动啊~高科在知乎是很好的榜样，健身的话应该多补充知识，然后离开电脑，每天走起

刚开始还挺好的，后来作者搞哲学学禅去了。。。就看不懂了，按照当初势头知乎头部大V╮(╯▽╰)╭

力荐，图多，文字清晰。和《无器械健身》共同点是使用生活中现成的物品作为辅助，利用自身体重提供的阻力进行锻炼，但这本以跑酷为中心，更多注重身体的协调、灵活性训练。两本书并不冲突，可一并参考。

2.8 迅速的翻了一遍，还没想好如何与自身好好的情况好好结合起来。

书本身很不错，我觉得比大红的囚徒健身强不少，但是从书整体的编排和营销上面差了些，再加上很多人会以为这仅仅是一本关于跑酷的书，所以名气没那么大。

好吧如果打分我会给这本书93分，囚徒96分，无器械90分的。。。这本书内容偏向跑酷，但是你拿来健身显然也无不可之处，唯一的问题在于难度的梯度太大，而书里的配图又不是特别精致。。。。这显然是预算的问题！

实践和坚持最重要

训练方法，对我来说，有难度。

新思路，实用。

20190226 G822.5障碍跑

没见过哪本中文健身书能比得上这本

[城市就是健身房](#) [下载链接1](#)

书评

就在两个多月前，一次在豆瓣上很偶然的搜索让我发现了这本书，当时正在为去健身房训练还是自个儿练的思想斗争中挣扎，略看了下书作者的意见观点和其他人的书评，当下就有了种相见恨晚的感觉。为防止出现书中内容与观点与我所想不符的情况，我还特地豆油了书作者，就一些...

以下内容来自于<http://www.douban.com/group/topic/42235299/>
原帖有作者的诚恳详尽回复，建议参考。

买了这本书后，总共翻了三四遍，每次都有不同的收获。

按照作者高科的说法，是信息量极大的书。不过因为第一次接触跑酷动作的原因，感觉有些内容的逻辑排练不符合我的阅读...

所以我的第一个训练是什么呢？就是正确的坐姿训练！让我自己吃惊的是，如果不是通过百度搜索和作者的建议，我到现在居然还不知道正确的电脑操作坐姿和看书坐姿是什么。随后我花了3~5天时间，只要是坐着，不管是吃饭，看书，看电脑，都时时要求自己以正确的姿势进行操作，并且...

健身书看过不少，国内的、国外的，这本《城市就是健身房》是至今为止最特别的，因此值得特别推荐。此外，我是很少在京东上买书的，这次因为只有京东有货，所以俺一改购买习惯入手一本。希望其他网店也能尽快到货，毕竟改变习惯并不是一件容易的事，需要很大的动力。书是讲健身...

一、缘起

初版早已入手，可之前是按着《无器械健身》炼的，面对一个全新且复杂的训练体系，虽然心中有爱，仍迟迟没有下定决心。直到腰痛持续了近九个月，且拍片确认半月板磨损，终于下定决心，按照高科老师的书炼。此时又幸有修订本上市，发现比初版更易读和入门，于是选定开...

朋友上周寄来了这本他极为推荐的跑酷指南。我一拿到明白了，不是普通跑步爱好者可以吃得下来的。

书中的大部分动作，没有很好的基础身体素质，完全无法完成。可是，这并不代表我们应该对此漠不关心。

恰恰相反，在作者的叙述中，我知道许多动作——特别是与柔韧相关的，很可...

看了这本书，非常喜欢，我也断断续续有过十年的健身房健身经验，也有过类似的困惑，为了把身材练成杂志模特的样子而健身，是否偏离了运动的本质，更不要说因为健身而引起的伤病了。后来有段时间我发现了一种比较新的健身理念叫功能性训练，还在网上看到一段叫做“链”的运动视...

根据书上的体能测试方法，我的得分是11分（满分20分），也就是勉强刚刚及格。而我的训练目标主要是3点，第一就是为了强身健体，增强体质，第二是塑形，适当增加肌肉围度，第三就是逐步恢复并提高基础运动表现。基于自己目前的身体情况和训练目标，首先就是让身体从亚健康状态调...

根据书上的体能测试方法，我的得分是11分（满分20分），也就是勉强刚刚及格。而我的训练目标主要是3点，第一就是为了强身健体，增强体质，第二是塑形，适当增加肌肉围度，第三就是逐步恢复并提高基础运动表现。基于自己目前的身体情况和训练目标，首先就是让身体从亚健康状态...

在了解自身指标后，作者开始引入对健身计划制定原则的介绍。我觉得还是相对比较简单的，对于健身爱好者来说，抗阻力训练是日常活动，而组数和休息时间也是大家容易理解的。在制定计划时，作者也说明了可以根据自身设定目标进行调整，为了能有个依照，高科先生介绍了基础运动...

健身7年，练《城市就是健身房》3年，这本书算是给我生活带来巨大影响的作品。我健身的目的，是希望有一个好的身体，而什么是好的身体？这7年来，我的答案一直在变，一开始只是想要形体上的好看，再然后追求身体素质的爆炸，如此数年之后，我能够做5个单手引体向上，但也积...

废话不说了，首先从第①章“了解自己，了解城市”开始，根据作者所说“了解一些基本动作训练和体能的基本概念”，这些概念包括心肺耐力，肌肉力量，柔韧性，体能等等，可以看做对身体锻炼的一些基础介绍。接着是了解城市，这里介绍了一些简单城市设施如何被用作锻炼的工具...

根据书上的体能测试方法，我的得分是11分（满分20分），也就是勉强刚刚及格。而我的训练目标主要是3点，第一就是为了强身健体，增强体质，第二是塑形，适当增加肌肉围度，第三就是逐步恢复并提高基础运动表现。基于自己目前的身体情况和训练目标，首先就是让身体从亚健康状态...

在了解自身指标后，作者开始引入对健身计划制定原则的介绍。我觉得还是相对比较简单的，对于健身爱好者来说，抗阻力训练是日常活动，而组数和休息时间也是大家容易理解的。在制定计划时，作者也说明了可以根据自身设定目标进行调整，为了能有个依照，高科先生介绍了基础运动...

[城市就是健身房](#) [下载链接1](#)