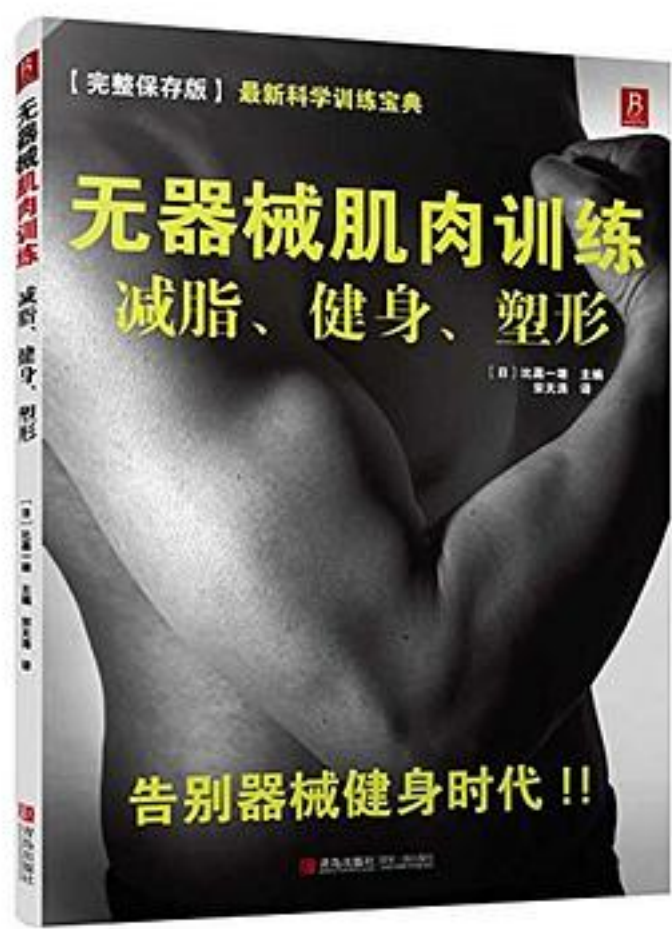


无器械肌肉训练



[无器械肌肉训练_下载链接1_](#)

著者:比嘉一雄

出版者:青岛出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787555220671

《无器械肌肉训练：减脂、健身、塑性》是一本为想要减脂、健身、塑性的人介绍的科学锻炼肌肉知识的书籍。您不需要购买重型机械，只需弹力绳、凳子、健身球等道具，

就能在家里或办公室等狭小的区域进行锻炼，对不想去健身房或时间有限的人来说，十分方便，而且本书是按身体各部位，例如胸部、腹部、背部、腿部、臀部等不同的区域的肌肉锻炼进行介绍，您可以根据自己的身体状况和想要锻炼的部位，进行有针对性的锻炼，从而达到减脂、健身、塑性的目的。运动不足的人和女性，也根据书中的锻炼要点，进行锻炼，增强体质，塑形健身。

*编辑推荐：日本最专业、最畅销健身书籍！东京大学运动科学系专业健身教练比嘉一雄出品，最简单、最实用的科学锻炼肌肉方法介绍，无需器械，时间更短，空间更小，更快，更轻松达到减脂、健身、塑性的目的。

● 60个无器械肌肉锻炼疑问大解答，解答您关于无器械肌肉训练的各种疑问！

● 6大准备工作，给不常运动的人、专业运动员不同的锻炼忠告，告诉您与之相关的各种知识，掌握身体，预防受伤！

● 100个最科学的训练项目，在家、办公室也能锻炼身体，告别器械健身时代！

● 9大训练项目+平衡训练项目——胸、腿、臀、腰，想锻炼那里，就锻炼那里！

● 根据您的身体状况，介绍最适合您的健康绿色饮食料理，帮您更好地进行身体管理！

● 附赠日本橄榄球队专业运动员的锻炼方法与健身教练访谈！

作者介绍:

比嘉一雄

日本福冈县人，东京大学研究生院石井直方研究室博士在读。CALADA LAB.代表。从早稻田大学运动科学系毕业后，继续在东京大学研究生院就读，认为“研究”应与“现场”相结合，作为一名“综合教练”活跃于各领域，使用以科学证据为基础的“ebisu方法”成功引导多名顾客减肥。梦想是消灭全世界10吨脂肪，一个月开设100节以上个人授课，还著有各种文章。

目录: 第一章 无器械肌肉训练 100 招
准备篇 1 不常运动的人先来完成这些项目吧！
准备篇 2 专业运动员特别训练项目
准备篇 3 无器械肌肉训练与减肥瘦身
准备篇 4 训练的频率与休养
准备篇 5 训练强度
准备篇 6 训练之前的 8 个伸展运动
训练 1 胸
训练 2 肱二头肌 & 肱三头肌
训练 3 腹直肌
训练 4 腹斜肌
训练 5 背阔肌
训练 6 竖脊肌
训练 7 腿
训练 8 臀部
训练 9 腓绳肌
番外篇 平衡训练

第二章 身体改造饮食专栏
步骤 1 确认自己的身体状况!
步骤 2 调理身体
步骤 3 根据目标选择不同的菜谱
· · · · · (收起)

[无器械肌肉训练_下载链接1](#)

标签

健身

运动

无器械肌肉训练

力量训练

健康

2019

评论

比较简单的一本书，前面是对于肌肉训练的一些问答，适合健身、力量训练小白~

[无器械肌肉训练_下载链接1](#)

书评

无器械肌肉训练 下载链接1