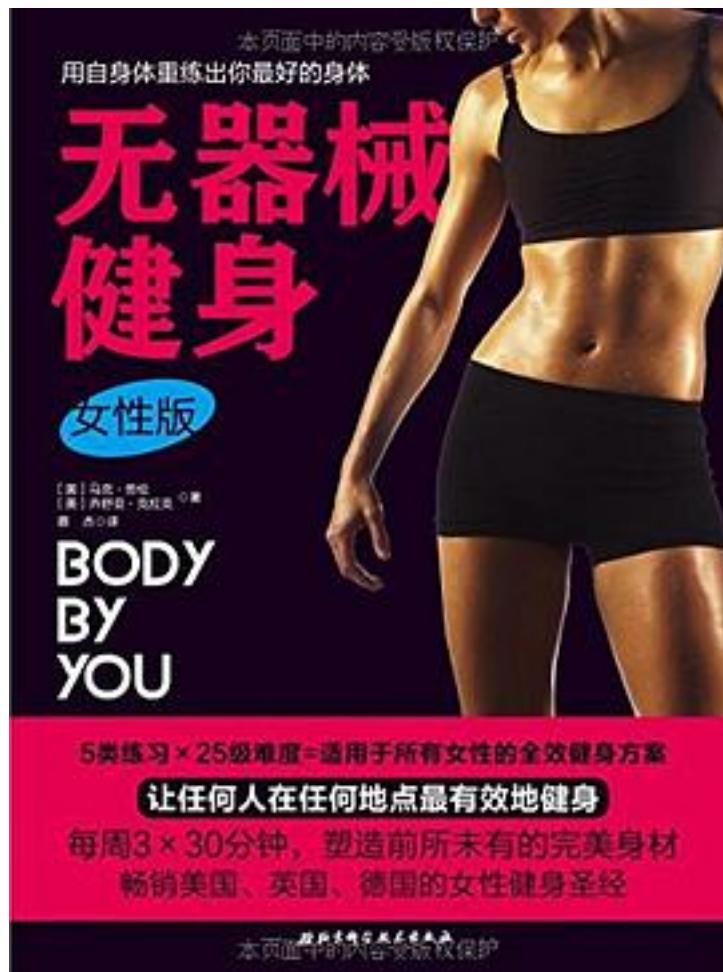


无器械健身 (女性版)



[无器械健身 \(女性版\) 下载链接1](#)

著者:[美]马克·劳伦

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787530475188

马克·劳伦是美军的体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员以及顶级泰拳手。作为私人健身教练，他广受不同性别、不同体能水平健身爱好者的欢迎。本书是他专

专门为女性设计的一套简单系统的锻炼方法，适用于任何体能水平的全效健身方案，随时随地都能最有效的健身！无需器械，不用去健身房，只使用你自己的身体，每周不超过1%的时间，就可以永久地甩掉蝴蝶袖、葡萄腿，拥有梦寐以求的纤细的手臂、紧实的翘臀和平坦的小腹，你将变得更加健康，并且塑造前所未有的完美形体。

作者介绍:

作者简介

马克·劳伦是美军体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员以及顶级泰拳手。作为私人健身教练，他广受不同性别、不同体能水平健身爱好者的欢迎。马克·劳伦还是国际畅销书《无器械健身》的作者，这本书已在国内外出版，并取得了骄人的销售成绩。

乔舒亚·克拉克是《心止如水：卡特里娜飓风中的生命》的作者，他的文章出现在许多报纸、杂志和文选中。他还是一位获得资格认证的私人健身教练，自从卡特里娜飓风摧毁了他的健身中心，他再也没有踏进健身房一步。

目录: 目录

第一部分 完美的身体

1.什么在妨碍你练出理想体形? 2
2.自身体重训练：完美身材之匙 9
3.保持动力 12

第二部分 无器械健身计划

4.训练计划 22
5.准备开始 26
6.练习的级数和动作要领 36

第三部分 合理摄食

7.营养基础 98
8.读懂食物，计划饮食 105
9.十大快速增肥方法 113

最后一步：独立

致谢

· · · · · (收起)

[无器械健身（女性版）](#) [下载链接1](#)

标签

健身

女性

健康

运动

【运动/健康】

身体管理

生活

心理学

评论

前言写得很棒。最近平均每天一小时的疯狂运动量挺好的，早该如此。现在喜欢运动多过看书啦哈哈哈。身边健身长跑的女生男生越来越多，无论在校还是工作的。我身边本来就是一群，最优秀的女生。没有什么能阻挡我们，散发出越发耀眼的光芒。从前千错万错，如今被人嘲讽，还不都是我的错，错在阅人能力太低。我的生命力和价值不是任何人可以贬低的，包括我当时爱着的人。

参考下就好，配图很多动作很危险，用公园或学校的设施要好得多。关于营养那块似乎混杂了一些谣言，看营养师或医生写的文章更靠谱

虽然不需要器材，但是需要很多家具…很不方便。对于饮食方面，讲的较少。不推荐

自己做主，不被借口左右。

我总觉得没有门能承受我的体重|·ω·`)

4年了都还只停留在第一部分...

蛮好的一本小工具书.

following

动起来是王道

非常细非常全面，真是好书。适合初学和进阶。

我的天 里面的动作难炸了啊 @kindle

还没开始照着练，但是里面的理念还是挺赞同的希望能坚持一段时间，看到效果。

想忽悠我一天吃十个鸡蛋吗？

写的很好，只怕自己不努力

练起来

给软妹纸版本的不错，有些动作至少可以上手了哈哈。那个汉纸的实在是……

跳读了一下觉得挺浅的，说是无器械锻炼但还是抗阻训练那一套框架嘛，自重训练想要效果好，最后还是要有器械等健身基础打底，真是一个悖论。乖乖去健身房撸铁吧，我家门把手没那么结实。

因为之前去的健身房倒闭了，一年的有效期，我去的时间加起来还不到一个月。然后另一个新的健身房喊我哥，让我去看环境，日。我不太相信那些四肢发达的教练。。这本书也是操作层面的。纠正了一些女性健身迷思。。。保持身体健康的基本立场是对的。对自己花时间也是对的。。那些动作要遵循渐进才行。。希望三个月有效果。。家里买了2kg的哑铃。。一直没用过。去跑步机也觉得都是兴趣来了才动。但看了这书。。。估计以后外出住酒店也会找家具做一些奇怪的动作来增肌吧。。啊哈哈哈

觉得有用，然后仅仅停留在觉得这一层次……所以我always这么胖

我觉得挺实用的一本书，就算里面各种表格凑页数也没让我反感干货很多废话也不少，但是干货和废话是分开的就很贴心了。还是很推荐实体书的，因为可以在上面写写画画。

另:感觉对健身房器械健身有点偏见，或者说只说了负面。还是想了解中肯观点的，毕竟我的健身卡还有九个月……

(坚持这个瘦了就回来该五星PS不知道这一天什么时候到来……)

[无器械健身（女性版）](#) [下载链接1](#)

书评

曾经我一直觉得“兴趣是最好的老师”放在哪儿都成立，后来发现，大部分的事情需要经历漫长的枯燥阶段，而乐趣却不一定有。这本书中的健身计划也给我这样的感觉。作者在这本书中，将练习分为五类：拉力、深蹲、推肩、推胸和屈体。每类再分为25个小阶段。每个人都可以依据自己的...

[无器械健身（女性版）](#) [下载链接1](#)