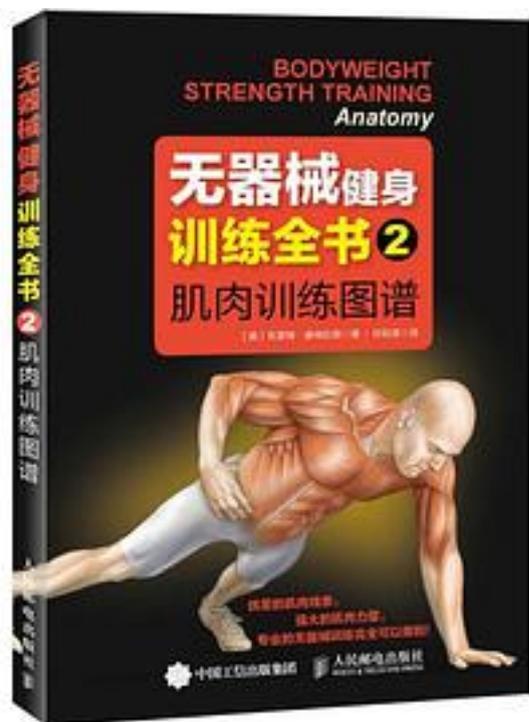


无器械健身训练全书2



[无器械健身训练全书2 下载链接1](#)

著者:(美)布雷特·康特拉斯(Bret Contreras)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-9

装帧:

isbn:9787115393166

本书是一本肌肉力量训练的完全图谱，书中全面介绍了以无器械方式进行力量健身训练的动作和方法。全书按照训练不同的身体部位划分章节，涵盖了手臂、颈肩、胸部、腹部、背部、大腿、臀部、小腿及全身综合训练，共计80余个无器械训练动作，针对不同部位的肌肉进行力量训练。

全书以肌肉解剖图谱的形式生动直观地展现出了每个动作训练的分别是哪部分肌肉，可使读者有的放矢，更有针对性地进行局部或是全身肌肉的力量训练。本书适合广大的健身爱好者，尤其是无器械力量健身爱好者阅读。

肌肉的力量训练只能在健身房才行么？

为什么不能在客厅，在厨房，在办公室，在走廊里进行有效的肌肉力量训练呢？

这并不夸张，《无器械健身训练全书2——力量的奥义，肌肉训练完全图谱》这本书就是您的私人教练，它将教会您力量训练的终极奥义——无器械力量训练法，书中涵盖80余个训练动作，可以让您随时随地都能锻炼您想练的那块肌肉！

难道就只有这些动作？当然不！

相对专业的肌肉图谱，有的放矢，直观了解各个动作锻炼哪块肌肉！

全身及各个位置的分部位训练方式，手臂、颈肩、胸肌、腹肌、背肌、大腿、小腿、臀部以及全身，想练哪里就练哪里！

完美的训练计划和强度安排，谁说没有健身教练就不能安排专业的训练计划！

当然，还有力量的终极奥义——

一桌、一椅、一门、一角落，无器械亦可练出一身肌肉！

作者介绍:

布雷特·康特拉斯

出生于美国凤凰城，在北亚利桑那大学获得了学士学位，并在亚利桑那州国立大学获得硕士学位，目前正在攻读新西兰奥克兰理工大学的体育学博士学位。他是一位著名的力量调节训练师及健身训练专家，他在美国各地均进行过讲座及培训。他也是一个著名的专栏作家，为《男性健身》、《肌肉训练》、《有氧运动》等多家杂志撰写文章。

目录: 前言

第1章 无器械力量训练的挑战

第2章 手臂肌肉力量无器械训练

第3章 颈肩肌肉力量无器械训练

第4章 胸部肌肉力量无器械训练

第5章 核心区肌肉力量无器械训练

第6章 背部肌肉力量无器械训练

第7章 大腿肌肉力量无器械训练

第8章 臀部肌肉力量无器械训练

第9章 小腿肌肉力量无器械训练

第10章 全身力量无器械训练

第11章 无器械力量训练计划的指定

• • • • • [\(收起\)](#)

[无器械健身训练全书2_下载链接1](#)

标签

健身

运动

图谱

体育

无器械

运动健康

健康

评论

总体来说，适合女性，初学者，勤快鬼。
本来以为字那么多一定啰啰嗦嗦，还好结果只是表述清晰。
会着重表明难度等级和主次参与肌群。有几个动作很不错的，我也头一次见，推荐。

不知道为什么到了国内变成了2。bret自重训练只写了这一本，作为一代臀王，他的书绝对让健身爱好者受益良多

动作讲解还算比较清楚，可以当作工具书翻一翻，不过在这个时代的确还是显得有些滞后了，以视频的方式进行说明肯定对动作会更清楚。

解剖图都十分清晰明确

没有什么新东西。

对于在家/出差还是很有参考意义的，比囚徒的自重训练简单，也更实际一些

非常好

其实作者还是有真才实学的 不知道是翻译的原因还是什么缘故 错误很多而且感觉混乱 缺乏诚意 动作库还有一些理念还是不错的有帮助的

好用。比同名的一代好用无数倍。

比较详细，对于希望了解肌肉发力运动和训练入门知识的人来说看起来比较轻松。对入门健身者来说可能执行有点难，因为复杂了些。

中规中矩

书中有非常详细的讲解，以及非常棒的图谱，具有相当的参考价值

[无器械健身训练全书2_下载链接1](#)

书评

[无器械健身训练全书2_下载链接1](#)