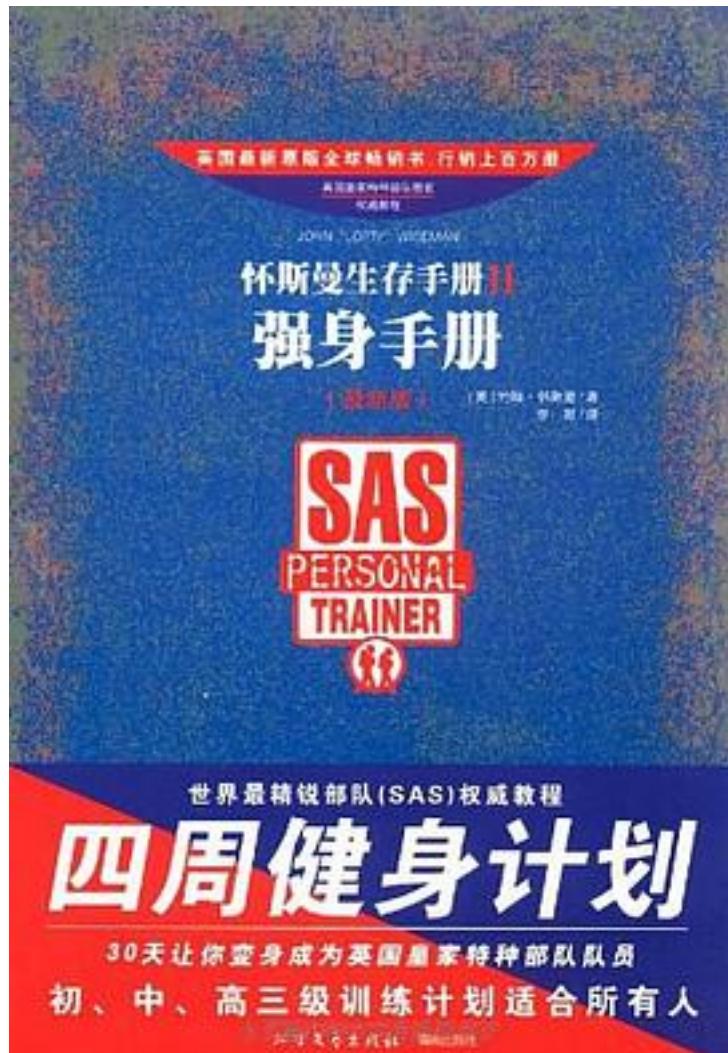


# 怀斯曼生存手册2



[怀斯曼生存手册2\\_下载链接1](#)

著者:[英] 约翰·怀斯曼

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787531722731

本书是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。书中列有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的。本书中的初级、中级、高级训练计划适合所有人。

作者约翰·怀斯曼是英国皇家特种部队教官，具有丰富的野外求生和强身健体经验。此书是他根据英国皇家特种部队的培训课程为适应普通大众的要求而编写的，既包括特种部队强身训练的各个方面，也包括大众健身的各个环节。书中配有大量插图，简单、实用、科学、系统、易操作，是一本不可多得的强身用书

## 作者介绍:

约翰·怀斯曼，英国陆军是英国皇家军队核心，约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役16年之久。以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰

## 目录: 序

第一部分 体力与耐力

第一章 健身的重要性

第二章 不借助重物的体力训练

第三章 借助重物的体力训练

第四章 跑步

第五章 拉练

第六章 游泳

第七章 骑车

第八章 自卫

第九章 身体损伤

第十章 完整健身计划

## 第二部分 营养

第十一章 每日营养需求

第十二章 营养食谱

第十三章 生存食物

## 第三部分 精神活力

第十四章 积极思考

第十五章 工作压力

第十六章 正视危险

· · · · · (收起)

[怀斯曼生存手册2 下载链接1](#)

## 标签

怀斯曼生存手册2

健身

生存

户外

强健身心

生存手册

怀斯曼

求生

评论

高强度运动后2-3小时进食糖分可以重新装载肌肉中的肌糖原，维生素E可以修复肌肉组织，主要存在于禽蛋和奶制品中，维生素A存在于肝脏中，摄取过多会中毒，大蒜除了含有钙磷钾以外，还有丰富的水溶维生素B 维生素C

---

健康的体魄带来健康的心，大部分内容实用

---

有实际的目标\有详细的计划\有可执行性条理\有可操作性的清单,是合理的

---

虽然比我早就读过、训练过的要浅显很多（除了格斗，一直没学格斗是遗憾），但对天朝当前普遍的全民健身意识和水平，还是很有帮助的

---

很强大，就是没有力气跟着练

一、身体健康大于一切，它是一切美好生活的前提；运动才有活力，有活力才有实现梦想的激情；二、工作生活不再安逸，强身健体远离疾病；意外频生的年代，学会生存！

写得算用心，翻译略差，可用性不错，不过这玩意主要还得在实践中提高。

看的12年第二版，挺一般的。健身部分，一算是般专业。其他运动部分，也只算启蒙，不够系统和具体。嗯，也就算个激发兴趣的书。---割---好吧卧槽竟然不是盗版的，翻译和编辑也是真够烂的。

zheben bucuo

以 11—27 公斤的重物做三套练习，各套重复 10 次。好重=。=

: G895-62/9046-1#2

锻炼营养方面等N多百科知识。

为了生存……可以开始实践了……我的目标是英国皇家特种部队最高级训练计划！

比较强劲的强身手册，待到需要提高力量的时候再拿出来参考吧

泛泛而谈

爲了徒步生存下來的幾率大點買的。購買地點：沙坪壩書店

-----  
翻译不好

-----  
MAN VS HIMSELF

-----  
值得拥有

-----  
健身

[怀斯曼生存手册2 下载链接1](#)

## 书评

这本书好在简单，大量的插图，一看就懂，动作们也都不复杂，每个人都可以进行，又科学，看得出的确是长年训练和总结出来的实用经验，最喜欢这样的书，没有多少花架子，就象打拳，拳拳到肉。

因为我对强身的要求不高，所以整本书对我最有作用的，是在精神活力、积极思考、工作...

-----  
尽管在某些章节的介绍上显得过于简略，但整本书还是挺有实用性的，如果一本书能给读者带来帮助，哪怕只有一点点，那这本书就是值得推荐和有意义的。一年多来的健身的切身体会是：只要坚持，就一定会有成效。想健身的朋友可以读读，更建议读了后实际用用。这几年...

-----  
书中配有大量插图，简单、实用、科学、系统、易操作，是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等，本书中也不光是身体方面的，还有关意志方面的锻炼，和平时饮食方面的注意事项，为个人提供在最严酷的身体和精神压力下...

最早健身是在08年的时候，但因为健身房离家远，而且看到太多大着肚子只练习手部肌肉的人，所以就放弃了；  
后来选择了游泳，觉得身体各方面练得平均些，然后又专门话时间学习了四大泳姿，但还是因为游泳池太远的原因，时去时不去，完全达不到健身的目的；  
年中家附近开了家健身...

比起man vs wild路线的第一本，显然这一本更加贴近生活一些。  
不少朋友开始说，我已经到了不锻炼的年龄，我已经到了不读书的年龄，二十已过，三十未满，尚未而立却让自己未老先衰，我想，那并不是一件好事。跑步，越野，游泳，和各种肌肉练习，能让自己保持身体上和心里上的...

可以了解一些简单的入门知识，但是里面介绍的plank等健身方法可操作性不高。配图简单明了，画的肌肉突出，这一点我很喜欢。译制书的痕迹很重，但我很喜欢这种书读起来的感觉。健身 健身应有计划性，当然最重要的是坚持不懈，防止过度健身，可以间隔健身，累了就休息，不要...

强壮健康的身体是美丽人生赖以生存的基础。  
要生存，仅仅靠掌握生成技巧是不够的，还需要足够强健的体魄实现它。  
身体是革命的本钱，为了让自己的事业、家庭更加美好，请实践它吧。它是让你远离病魔的最佳预防针。

[怀斯曼生存手册2 下载链接1](#)