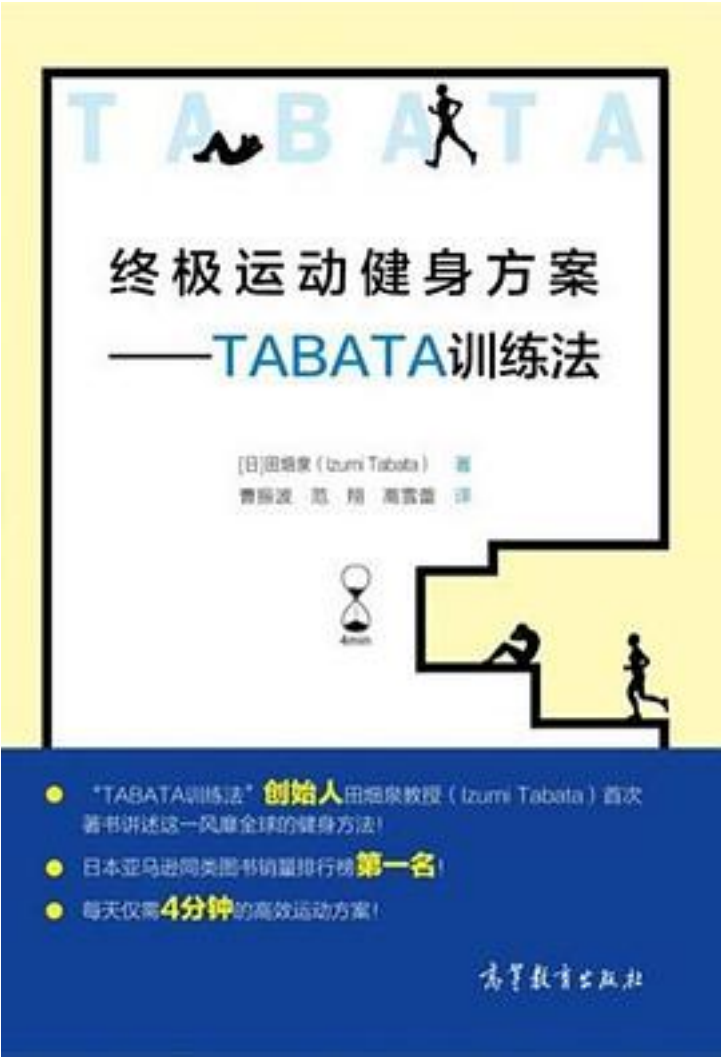


终极运动健身方案



[终极运动健身方案_下载链接1](#)

著者:[日]田畑泉

出版者:高等教育出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787040462425

本书作者为“TABATA训练法”创始人田畑泉。本书在田畑泉科研论文的基础上，从理论和实践两个方面对TABATA训练法进行较为精准的解释与说明，并介绍真正的“TABATA训练法”，使广大健身爱好者以及健身领域从业人员能够很好地理解并正确运用该方法，达到有效的健身目的。每天仅需4分钟的运动方案！

本书适合作为体育健身爱好者的参考用书。

作者介绍:

田畑泉 (Izumi Tabata)

1980年毕业于东京大学教育学部，1982年获得东京大学教育学院体育学硕士学位，1985年博士课程中途退学。同年4月任鹿屋体育大学体育学助手。1992-1999年任国立健康・营养研究所运动生理研究室室长，1993年获得博士学位。1999-2002年任鹿屋体育大学体育学院教授。2002-2011年任国立健康・营养研究所运动生理指导研究室室长、健康促进部部长。2010年任立命馆大学体育健康科学学院教授、院长。他利用运动生理学的方法证明了由原速度滑冰国家队的主教练入则孝一引进的训练法的有效性，基于该成果发表的论文在海外引起很大的反响，同时“TABATA”的名字也享誉世界。

目录: 第1章 令人惊讶的逆向输入训练法：TABATA
第2章 让我们开始实践TABATA训练法吧
第3章 一流运动员的TABATA训练法——实践体会
第4章 具有理论和实践依据的TABATA训练法
· · · · · (收起)

[终极运动健身方案_下载链接1](#)

标签

运动

健身

ebook

评论

TABATA的创始人写的，简单明了

详细介绍了tabata到底是怎么回事.

[终极运动健身方案_下载链接1](#)

书评

- 1、高强度间歇性训练HIIT能同时提高反映有氧耐力水平的最大摄氧量和反映无氧水平的最大氧亏。每周四次，每次4分钟内做8组 每组：20秒高强度运动+10秒休息
 - 2、例：波比跳、登山式、深蹲跳、剪蹲跳、开合跳、俯卧撑、壶铃swing、高抬腿.
- 最后，此书之外的：无氧力量的发展是建...

[终极运动健身方案_下载链接1](#)