

星级教练出动



[星级教练出动 下载链接1](#)

著者:利国宏

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-5-1

装帧:平装

isbn:9787550294608

拥有十七年健身教学经验, 为众多香港艺人如陈小春、张继聪、吴雨霏、余文乐等人设计健身课程, 来自香港星级教练Ryan Lee的Muscle

Mind健身法，带领你以正确、基本、简单的健身动作，每周只要三天，在家就可进行，循序渐进搭配8周健身课程，只要学会基本动作，避免运动伤害上身，轻松有效练出漂亮身材。

作者介绍：

利国宏Ryan Lee

香港Ryan Lee

Fitness私人健身顾问创办人。用累积了17年的专业健身运动知识及对艺术创作的兴趣，将两者结合创作了Rumbbell和它的一群朋友。自2002年开始，为《君子杂志》《milk》等多本潮流杂志撰写健身运动专栏，创立了Muscle Mind独特的健身概念，带着许多明星学生，通过观察、发现惯性运动时错误的使力点，传递有别以往健身时用力的想法，更加准确控制以往控制不到的肌肉，让锻炼更有效率，重新学习到健身的乐趣与精髓。

目录: Part.1 我是如何成为星级教练的

Part.2 运动，从正确观念开始

* Muscle Mind是什么？

* 订下健身目标，不要盲目追求数字

* 让运动自然成为生活的一部分，而不是刻意去做

* Tabata和Muscle Mind的运动方式有什么不同？

* 如果永远做不到少吃，就别靠节食减肥

* 认识自己的身体

Part.3 健身运动的超级基本动作

* 坐姿

* 站立

* 背靠墙站立

* 控制背肌

* 提肛动作

* 腹式呼吸法

* 最难练的蝴蝶袖，拍照时的极瘦诀窍

* Stretch伸展动作

Part.4 开始！你也做得到的8周健身计划

* 健身计划注意事项

* Week1

调动身体各肌肉，提醒自己每一组肌肉都要坚守自己的岗位

* Week2

已熟悉的动作重新组合，让肌肉习惯动起来的感觉，交叉锻炼

* Week3

慢慢可感受到肌力变强，新动作陆续增加，难度也开始增加

* Week4

循序渐进来到第四周，运动后站在镜子前，为认真的自己鼓掌

* Week5

从不同角度锻炼上半身各处肌肉，程度越提升，塑形也越见效果

* Week6

挑战高难度新动作，若肌力不够稳定，可以较低难度动作代替

* Week7

难度越提升，开始前后的伸展动作更需要切实做到，避免受伤

* Week8

进入最后一周锻炼，恭喜你！运动已经成为你生活的一部分了

Part5. 精进再精进，肌力锻炼

*静态肌肉锻炼
• • • • • (收起)

[星级教练出动](#) [下载链接1](#)

标签

健身

在家里可以做的健身

有趣

值得一读

运动健身

有帮助

好书，值得一看

期待这本书！！

评论

这本书蛮好的！！尤其是muscle mind那一段，赞美！

我觉得很多健身类书籍在讲解动作的时候最大的缺点就是不分析目标核心肌群，这样新手很容易用其他肌肉代偿。这本书在这个点上做得很好了！浅显易懂，也很生动。推荐初学者阅读～

有keep，其实没必要看这类书了。74

20190312跳着快速读完了。201924开始作者先介绍了自己的经历，后面的内容就是制定了循序渐进的八周的运动计划，以图示和文字讲解动作，比较好的一点是每个动作都标注了发力点、发力方向和阻力点，还有做动作的tips。可以在以后制定运动计划时参考。

教动作的书

这本书的作者是给好多明星当教练的，是有一些真功夫的，否则明星的钱可不赚的。这封面很酷，买一本看有没有合适的招术练肌肉

书不错呢。不健身毁所有啊。自律从健身开始。这本书对我很有帮助。

这本书推荐给所有的男同胞们，身边很多朋友都在为健身发愁，坚持不下去才是我们最大的敌人，据说这本书，有种让人想坚持下去的魔力哈哈

最近一直在跳操减肥，但是总是到一个平台期，体重也不下去了，肉也还是松松的，希望通过这本书，让自己的体重下去点，肌肉紧实些。希望有好的高招指导得到好的成果。

超级实用，马甲线真的可以实现啊

不需辛苦节食，每周只花三天，就能拥有马甲线！我要赶快行动起来啊

很好很不错，里面的一些动作都很实用，跟着明星一起健身。

在家里就能练身材，翻看了一下，循序渐进，8周后我的马甲线，哇哈哈，

朋友很喜欢健身，最近他生日不知道该送什么，看到这本书便买来送给他。只能说我是看作者，感觉挺厉害买的，朋友收到后还挺开心的，看了之后说里面的内容可以弥补他在健身时注意不到的问题，让健身效果变得更好。

看了书的介绍觉得很实用，买来自己和家人一起练习。

健身，从这本书开始！！行动起来，这本书让我很有动力啊！

我身边的男性朋友如果都看了这本书，那我面对的都是一群爱健身的肌肉男啊，哈哈。

我在遥望，我的身上，一层层赘肉让我变得心慌慌。没事在家多看看多练练

跟着Ryan学习他的Muscle Mind之后，健身已经成为我生活的一部分。

由Ryan创立的Muscle

Mind健身概念，让四肢发达不再等于头脑简单！让健身训练充满乐趣，一个简单的动作也可以充满技术。健身不再是刻板的重复，而是一种充满进步空间的过程。回报？当然就是健美的身形

生命在于运动！运动的诸多好处，这里不用多说。关键在于怎样找到适合的居家锻炼方法。本书介绍的一些方法，非常适合家庭健身

作者的概念是“让运动自然地成为生活的一部分”，而不是刻意去运动，我们需要定下健身目标，不盲目追求数字，这样的运动才能有成效，很不错的一本健身书，理念和方法都很有意思，还有一只小狮子。

[星级教练出动 下载链接1](#)

书评

[星级教练出动 下载链接1](#)