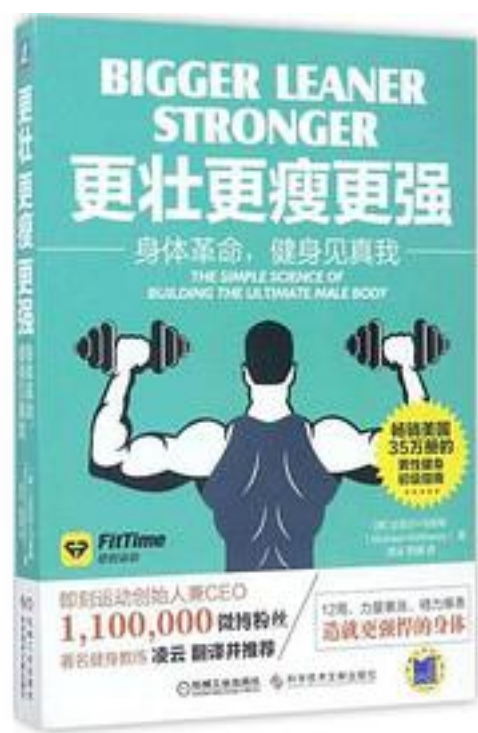


更壮 更瘦 更强



[更壮 更瘦 更强 下载链接1](#)

著者:Michael Matthews

出版者:机械工业出版社丛

出版时间:2017-6

装帧:精装

isbn:9787518925094

本书针对那些没有系统掌握健身知识的男性健身者，从健身的基本原则，生理学、营养学基础知识，健身的误区、法则，心理策略，饮食方案，训练方式，补剂等方面入手，阐述并总结了健身相关的知识。帮助男性健身者在十二周的时间里，增加肌肉、减去脂肪，获得健美身材。

作者介绍:

目录: 引言: 为什么本书与众不同

第一部分 基本原则

01 健康和健身路上的绊脚石

02 多数人都不知道的生理学基础知识

03 多数人都不知道的营养学基础知识

04 多数人都不知道的健康基础知识

05 增肌的七大误区

误区1 更多组数 = 更多进步

误区2 一定要练到“撕裂”肌肉才会生长

误区3 浪费时间在错误的动作上

误区4 不断地改变训练方案

误区5 按错误的方式举铁

误区6 训练时不能吃苦

误区7 吃得太少或者太多

关键点

本章小结

06 肌肉生长的三大法则

肌肉生长的第一法则: 递进性增加重量

肌肉生长的第二法则: 合理的休息与合理的训练同等重要

肌肉生长的第三法则: 肌肉只有在营养供应适度时才生长

关键点

本章小结

07 减脂的五大误区

误区1 没必要关注热量摄入量

误区2 有氧运动会帮助你减肥

误区3 追逐时尚的饮食方案

误区4 多次训练会变得壮健

误区5 试图“局部减少”脂肪

关键点

本章小结

08 健康减脂的四大法则

健康减脂第一法则: 摄入的能量要小于消耗的能量

健康减脂第二法则: 正确摄入常量营养素以优化身体成分

健康减脂第三法则: 请选择最适合你的时间用餐

健康减脂第四法则: 用运动来保持肌肉、加速减脂

关键点

本章小结

第二部分 心理策略

09 健身的心理策略

10 如何成为自己的主人——关于意志力和自控力的简单理论

我能, 我不能, 我想要

脑中的多巴胺: 为什么“放弃”时感觉这么好

意志力的头号大敌: 压力

不管怎样, 我现在就想要

让我们一起变胖, 自我放纵吧

用“好”行为为“坏”行为辩解

“管它呢, 我就是这样懒惰”

自欺的水晶球

不要压制欲望——而是驾驭欲望

艰难之路, 唯勇者行

利用它或失去它——如何训练你的意志力

盛极必衰

关键点

本章小结

11 树立能够激励你的健康和健身目标的简单方法

你认为理想的体形是什么样的

你认为理想的健康状态是什么样的

为什么你想要实现这些目标

关键点

本章小结

第三部分 营养和饮食

12 超越“洁净饮食”——有效营养素的权威指南

热量

蛋白质

碳水化合物

膳食脂肪

水

维生素和矿物质

纤维

关键点

本章小结

13 如何通过健身前后的饮食达到最大化健身效果

健身前的饮食

健身后的饮食

有氧运动前后的饮食

本章小结

14 完美食谱！健身美食两不误

减脂：想要最大限度减脂，应该怎么吃

增肌：想要最大限度增肌，应该怎么吃

保持身材：想要获得平缓收效，应该怎么吃

灵活的饮食方案：让制订饮食方案简单起来

制订饮食方案：如何制订令人愉快、效果明显的饮食方案

如何安排欺骗餐使其不会影响你的饮食方案

用“充碳”代替“欺骗餐”

关键点

本章小结

15 物美价廉的营养食物

物美价廉的蛋白质和脂肪来源

物美价廉的碳水化合物来源

关键点

第四部分 训练

16 更壮、更瘦、更强的训练哲学

1~2：每天训练1~2个肌群

4~6：几乎所有动作都要每组做4~6次

9~12：每次训练完成9~12组大重量组

3~4：组间休息3~4分钟

60~65：训练60~65分钟

5~7：每5~7天对每组肌群进行1~2次训练

8~10：每8~10周后下调训练强度

如何进行渐增训练

肌肉泵感去哪里了

达到最佳健身效果的动作节奏

训练强度和注意力：两个秘密武器

减脂时会发生什么变化吗

如何通过有氧运动来增加肌肉

减脂（不减肌肉）的最佳有氧运动类型

进行有氧运动的最佳时间

进行有氧运动的频率

关键点

本章小结

17 本书的训练动作和训练方式

打造强壮、健美体形的4种王牌举铁动作

更壮、更瘦、更强的训练方式

关键点

本章小结

18 本书的训练方案

怎样安排训练动作

正确进行热身运动的“秘诀”

训练方案的前几周安排

找到自己开始训练时的重量

不需要监护人……但有时监护人有助于训练

减重周

改变训练方案

力量训练周

全年训练方案

关键点

本章小结

19 跟踪自己的进步——如果你不能测量它，就不了解它

如何记录训练日志

关键点

本章小结

20 优秀训练伙伴的标准

21 如何防止在训练中受伤

小心！这样更容易受伤1 负重超出把控范围

小心！这样更容易受伤2 姿势不正确

小心！这样更容易受伤3 热身方式不正确

小心！这样更容易受伤4 “没有痛苦就没有收获”

如何从训练损伤中恢复

关键点

本章小结

第五部分 补剂

22 实用补剂：哪些有用、哪些没用、哪些需要注意

维生素D

蛋白质补剂

增重补剂

支链氨基酸（BCAA）

训练前补剂

肌酸

促睾酮补剂

人类生长激素促进剂

谷氨酰胺

一氧化氮（NO）补剂

复合维生素

脂肪燃烧剂

鱼油

螺旋藻

关键在于坚持

关键点

第六部分 起航
23 身体改变从这里开始

第七部分 常见问题与解答 延伸阅读
24 常见问题与解答
延伸阅读
你会帮我个忙吗
定制饮食计划
如何增肌减脂的同时吃喜欢的食物
我想改变补剂产品行业，你想加入我吗
作者写的其他书
推荐读物
参考文献
· · · · · (收起)

[更壮 更瘦 更强_下载链接1](#)

标签

健身

健康

运动

减肥

医学

锻炼

akb

SCI

评论

练肌肉是非常严谨的事儿。。。看之前“我要买杠铃！”看完后“我还是吃烧烤火锅小龙虾吧，算了算了”

一年下来剩下来的肌肉基本就是复合组做到的，科学系统，按这个来制定计划！

科学、系统！

非常详细

五星级推荐。

关于健身的理念，读这一本就足够。相当科学、系统与有指导性。

每看完一本健身类的书，就是一次扫盲和增加知识储备的旅程。这本书有相关的术语定义，以及提出的四种关键训练方法：深蹲、硬拉、卧推、军事推举。我个人打算放弃掉那些花里胡哨的设备，投入杠铃和哑铃中去，较少的动物最大限度的锻炼每个肌群，获得进步。

重要的不是争论谁说得对，重要的是取其精华，从而塑造自己的健身计划

作为身体训练的入门读物，陈述了不少身体（增肌、减脂和保持）的基本原理，和基础性的训练方法。简单，却关键… 避免走不少弯路

并没有感觉这本书比其他的书好了多少

干货十足，非常详细的列出了二十多页的参考文献；
的确解决了一些健身中的问题：有氧前补充蛋白质减少肌肉损失；举铁后补充碳水和蛋白质；欺骗餐的注意点；举铁四个动作的正确姿势；是少量多次还是量大少次。

真的很系统，健身不只是锻炼，还包括饮食和睡眠，而饮食甚至更重要。系统性是个好东西

最好的健身入门书籍，没有之一。推荐

内容很基础，没什么干货。想大而全又都不深入。想融合力量举和健美训练又搞得不伦不类。比如每个动作每组做4-6次，组间休息3分钟，这些都是力量训练的安排。
全书352页，参考文献50多页，前面100多页的基础健身、营养知识介绍，然后在排除几页对传统健美训练的批评就没剩下多少有用的内容了。一般吧。

感觉还行，能给个系统性的训练建议。

里面有个网站，说有个一年的训练计划，但是没找到，求解啊

[更壮 更瘦 更强_下载链接1](#)

书评

读后受益良多，非常赞的健身小册子，英文写成，但阅读起来难度并不大。优点有三：
其一，书里主要谈的并非具体健身的姿势，而是鼓励大家树立“健身”的正确思想和理念。
其二，书最后附上了一个完整的一年计划，包括各类必要的健身器材和一些必备的营养补剂，都有标明出处和作...

更壮 更瘦 更强 下载链接1