

10分钟极简健身



[10分钟极简健身_下载链接1](#)

著者:中野・詹姆士・修一

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2018-3

装帧:软精装

isbn:9787539061719

(日本王牌健身教练、福原爱私教首度公开健身秘诀！每天10分钟，练好下半身，马上变瘦、变美、变年轻！)

想要阻止身体衰老吗？想要重拾青春吗？最有效的方法就是锻炼下半身肌肉。

日本王牌健身教练、福原爱私教带你每天10分钟，练好下半身！书中包括了运动方法、不可不知的健身知识、饮食方面的建议等，教你如何对抗衰老！从全方位的角度引发读者对运动的兴趣，绝对不是三分钟热度。改良习惯，改善身体，改变你的生活方式，让你变瘦、变美、变年轻！

想要顾及全身上下的整体健康，锻炼上半身肌肉也是非常重要的一环。若你对上半身锻炼有兴趣，可阅读本书的姊妹篇《10分钟极简健身：打造轻盈上半身》。

作者介绍:

中野·詹姆士·修一

1971年出生，日本知名体能训练师、美国运动医学会认证的体能训练专家。

他独创的体能和心理相结合的身心双向运动训练，备受信赖和肯定。他的学生无数，其中还包括日本网球天后伊达公子，在中野先生的帮助下她在退役11年后一复出即赢得全日本网球锦标赛冠军。

目前中野先生正担任日本国民甜心福原爱的个人健身教练。此外，他还积极地在日本各地举办演讲，推广正确的健身观念。

著有《用最小限度练习，马拉松也能越跑越快》《今日的伸展操！跟着77天的伸展操日历做运动》《重返青春的10个生活秘方》等书。

个人官网：www.sport-motivation.com

目录:[前言]

保持青春活力的唯一方法：锻炼下半身肌肉 006

PART 1 肌肉少，容易老

肌肉退化就是衰老的开始 014

三十岁后的保养，从体内开始 018

酒和啤酒肚的关系 021

别成为欧巴桑、欧吉桑体型 024

良好的姿势让你脱胎换骨 028

驼背会让你看起来更老 034

“容易长肌肉的人”和“不容易长肌肉的人”的不同 038

伸展操无法减重 042

理想的体脂率是多少？ 048

“象腿”和“美腿”的差别 051

COLUMN 1 肩膀僵硬的人怎么办？适当多拿重物才是解决之道！ 055

PART2 在日常生活中动起来

这么简单？爬楼梯就能练出肌肉？ 058

站着搭车，好处多多 061

你穿对鞋子了吗？ 065

越高级的椅子，让你老得越快 070

不坐沙发，锻炼下腹肌肉 072

改变夜生活，帮助肌肉“返老还童” 074
你是真累，还是假累？ 078
活动肌肉，改善“体寒” 080
肌肉活动的最佳时段 085
专注力有助养成运动习惯 089
美魔女、不老男，到底都过着什么样的生活？ 092
COLUMN 2 五分钟燃脂术 094
PART3 吃出肌肉，甩掉肥肉
只吃蔬菜反而容易胖？ 098
明明戒掉米饭了，为什么还是瘦不下来？ 100
碳水化合物并不是减肥大敌 104
水果暗藏甜蜜陷阱 108
喝水真的能减肥吗？ 110
为什么食量没变，却越来越胖？ 112
嗜甜如命吗？你需要这个方法！ 115
肉对减肥是不可或缺的 118
你其实不缺维生素 122
低脂饮食有助内脏保养 125
一天一定要吃三餐吗？ 127
COLUMN 3 控制热量，你买对了吗？ 130
PART4 让你找回年轻活力的极简健身
推荐给年过三十的你：极简健身 134
和宝贝一起极简健身 136
下半身极简健身：美腿运动 140
打造瘦子体质：三大肌肉训练 144
双腿浮肿也可靠练肌肉改善 148
为什么我怎么练都没增加肌肉？ 152
肌肉训练应以2~3个循环为单位 156
你的伸展操做对了吗？ 159
比跑步更消耗热量的走路法 166
努力扭骨盆，肚子还是瘦不下来 168
肚子上的肥肉无法仅靠腹部运动消除 170
COLUMN 4 创造零压力的快乐生活 174
PART5 极简健身该如何坚持
偷懒十次也能坚持到底的“三分钟热度应对法” 178
确立目标是为了累积成功 182
依照个性类型，找出持续运动的方法 187
运用“高低主义”，打造持续力 198
[后记]
越过“人生折返点”，跑出年轻健康的身体 200
．．．．．(收起)

[10分钟极简健身_下载链接1](#)

标签

健身

塑形

我想读这本书

运动

好书，值得一读

减脂

瑜伽

日本

评论

确实极简，很快看完了，核心重点就是什么时候开始练肌肉都不算晚，肌肉是年轻的秘诀。1.勤爬楼梯2.公交车或地铁里尽量不拉手环3.调整走路姿势。从小处做起，积少成多。

这本书是关于如何健身的，特别强调打造下半身，当然还有一本书是说上半身健身的。书中提到了各种健身的动作，都是一些比较方便有效且可以不受场地限制其实行的，能让人随时进行健身，因而还是比较实用的。当然更多的还是向读者介绍了如何在日常生活中用健康的生活方式去生活，毕竟拥有健康的生活方式才是做好各种健身运动的一项基础。基础没做好，用再多的运动来弥补也是不会有太大的效果的。健身不是一件立竿见影的事情，需要至少几个月时间的坚持才能够看到效果。日子又到夏天了，大腹便便总是不让人满意的，所以健身还是很重要的，但是能否健身成功，顽强的意志力可能是最重要的，毕竟这不是一件容易的事情。看完这本书也许能够给你一些启发，从而养成健身的好习惯，那就是最大的收获了。

道理讲的很浅显易懂 不管是体寒还是塑身还是保养
关键都是增加肌肉量以致增加血液循环 运动 饮食 睡眠 这三者是轻松体态
健康人生的必修课 希望大家都能争做优等生 推荐

一言以蔽之：强调定期的肌耐力训练+有氧+控制热量的摄入，适合非常忙碌且缺乏锻炼经历的人群。

微信读书借阅。路数还是挺正的，不少原理讲得挺明白，就是都知道了，没有更多拓展。。。把饮食的内容加进来也更合理~

基础是注意饮食和运动。1、男性体脂应该控制在15%以内。2、晚上多吃黄绿色蔬菜、根茎类蔬菜、海藻类、菇类、豆类、谷物类、水果等食物，减少高脂肪类摄入。3、分清楚是肉体的累还是大脑的累。4、“某一餐多吃一点”实在不是一个明智之举。

减脂路径：锻炼大肌肉群，提升基础代谢率；并搭配慢跑、快走、舞蹈等有氧运动，大量消耗脂肪。

不用下床的健身法。虽然公寓一楼就有免费的健身房而且各类器械相当全，但我连坐电梯下楼都懒得动

前几部分还不错，可是最后的心灵鸡汤和性格测试也太水了吧。而且运动的步骤图也有些不太明确，最后还是配一幅人体的肌肉图

2018/17 《十分钟极简健身》 3/5 1，力量训练，能够培养人的专注力。
2，注意区分是大脑疲劳还是肉体疲劳。大脑疲劳可以通过运动消除。
3，身体健康依靠三个方面：运动营养休息。
4，不是专业运动员，没有必要追求最佳运动时间。自己最适合的时间和场所就是最佳的。

先从爬楼梯和地铁健身法做起……

get一些动作

简单易懂

好啦，运动最好是习惯。

下半身讲的较少 动作也不多

每个人生来都有偷懒的欲望，先撇开是不是真偷懒不谈，基本上，恒心是无法持续一辈子的。话虽如此，你却也可以选择昨天偷懒、今天继续努力，不断重复“偷懒→努力→偷懒→努力”的步骤。

切实可行的一些小办法，健康生活的一些小理念，可读之

理念化的内容较多，可执行的锻炼方法较少，有机会再试试～

虽然比较简单，看的也很快，但多少有点收获，可惜还是说服不了老妈去运动。

[10分钟极简健身_下载链接1](#)

书评

买了上下2本书，感觉什么都没讲，重复部分挺多的，实战动作也就那么几页纸

说了极简健身，本以为是个精华，没想到基本都在说原理性的东西...
此书前半部分一般般，后半部分算是讲了一些有用的东西..
比起另外一本上半身好了许多，上半身完全没内容.. 本来对日系书挺期待的，不...

现在用手摸一摸自己的肚子，是软踏踏的脂肪还是强硬的腹肌？如果是脂肪就跟着我一起来看这本书。这本书会告诉你如何变得更年轻，如何甩掉“小腹婆”。
本书作者是日本知名体能训练师、美国运动医学会认证的体能训练专家中野·詹姆士·修一，日本王牌健身教练、福原爱私教带你每...

本来是冲着作者福原爱私教的名头来看书的。没想到最后还真学到了很多。
本书主要分为五个部分。
第一部分介绍关于肌肉的理论知识。主要是扫盲和帮读者建立起系统的认知。
以前我们听到“抗衰老”，多半是在某某护肤品、保养品，甚至美容会所的广告上。但是作者告诉我们，锻...

从明天开始
日本知名体能训练师、美国运动医学会认证的体能训练专家中野·詹姆士·修一（1971年出生）的这本书，我已经读到了第二本，他独创的体能和心理相结合的身心双向运动训练，备受信赖与肯定。他的学生无数，
他的健身不仅仅是一种方法，也推广成为一种正确的健身观念。 ...

健身越来越成为大家关注的话题，因为时代的进步，大家生活品质的提高，健身的受众面积已经呈现出越来越大的趋势。
而且大家都不单单是为了减肥而去健身了，大家都希望有一个健康的身体，健身房私教课等等都成为炙手可热的话题。
游泳、快走、慢跑、骑自行车，及一切有氧运动都...

(975字) 《极简健康下半身》重在极简两字，目的是于生活的时间夹缝里也可以锻练的简单方法，比如不想花时间、在上下班公交上，在带小宝宝的时候，洗碗的时候等等。基于此，如何极简，如何着重下半身的健康，是不是与上半身健康方式方法不同便成为关注这本健身书的重点。人人都...

说起健身，让人想到的就是健身房、各种器械以及挥汗如雨的锻炼者。在一众的观念里，健身就要像模像样地在跑步机上跑，跟随带感的音乐在动感单车上骑，跟一群怀揣同样梦想的姐妹们香汗淋漓。谈到健身，脑海里生出的就是为什么年轻时还有身材，结了婚有了孩子后，身材像吹气球一...

《10分钟极简健身：打造优美下半身》是日本知名体能训练师中野·詹姆士·修一的一本关于健身的书籍。作者对于健身体能提高等方面有着自己的见解，是被美国运动医学会认证的体能训练专家，他独创的体能和心理相结合的身心双向运动训练，受到健身人士的肯定，作者他的学生无...

每逢佳节胖三斤。三月不减肥四月徒伤悲，四月不减肥五月徒伤悲。诸如这样的话一直都在流传，生活水平上去了，但是我们并没有等量的去增加运动量，最后的时候面对渐渐发福的身材，才发奋努力的减肥，但是减肥的效果却并不那么乐观。随着年龄的增长，过了30岁之后，身体...

四月、五月不减肥，六月徒伤悲。眼看现在天气逐渐变暖，春衫渐薄，旧年为过冬所贴的那些秋膘要是早不抓紧时间减掉，怕是快无法见人了。在当下这个提倡健康生活的时代，不仅仅瘦身是一件要事，健身更是重要。然而瘦身又不等同于健身，单纯的追求减重是不可取的，得用科学的方法...

生活的条件越来越好了，物质生活得到了极大的提高，可是随之而来的，是人们对自己身体的负荷也越来越重。很多人都有这样的烦恼，久坐带来的游泳圈肚子，大象腿……而且更有甚者，很多人走不了多少路就开始气喘吁吁，甚至比不上一个孩子……因为在办公室工作的我们缺乏锻炼所有...

“看你胖的，必须减肥了。”以前一直嫌我太瘦的母亲，如今却告诫我要减肥了，可见时间确实可以改变一切。想当初，俺也是有腰的人，咋吃都不胖，属于那种特别气人的人，没想到儿子考完大学，我的体重飞速攀升，不但之前买的衣裤全部退出衣橱，肚子也吹气似的凸起，老婆说：“这...

现代以瘦为美，甚至很多男生的身材都让女生羡慕不已。现在的社会，如果长的太胖了就会被嘲笑，经常被欺负，交不到朋友，找不到工作，被别人在背后指指点点，更过分的就是拿你的身材开玩笑.....以至于很多胖胖的男生女生都拼命的减肥，不想因为肥胖而阻挡了前程。我们宿舍也不...

[10分钟极简健身_下载链接1](#)