

《贝尔健身》

图书基本信息

书名：《贝尔健身》

13位ISBN编号：9787547718175

出版时间：2015-12

作者：[英]贝尔·格里尔斯

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《贝尔健身》

内容概要

《贝尔健身》

作者简介

《贝尔健身》

书籍目录

自序

1 锻炼原则

2 锻炼课程：壶铃、徒手和拉伸

3 前期准备

4 练习大全

壶铃阻力练习

徒手练习

拉伸练习

5 健身

集中式健身

贝尔英雄式健身

6 个人健身计划

7 能量与修复

8 附录：跟踪进度

9 最后的话

《贝尔健身》

精彩短评

- 1、有效率的健身方式，可惜配图指导动作规范的不是贝尔，而是个女教练
- 2、锻炼前1小时进食，它能支撑高强度锻炼过程需要的能量，而开始一天最好的食物是绿色奶昔，那贝尔的绿色美味又是什么呢？对于健康美食的独到见解，书中有章节特别提到。
- 3、缩短锻炼时间，让它生动有趣起来——它很快就会变成一生的好习惯。
- 4、有机会再去尝试一下里面的方式
- 5、贝爷的健身方法是非常科学的，我本就是学体育专业的，有专业运动方面的知识，所以真心觉得他的方法不错，但是——这书的翻译快毁了这本书了
- 6、难以置信的好书。我本来以为是借贝爷炒作，买回来一看内容非常实在。全书以拉伸、徒手、壶铃为分类介绍了三种运动方式，还有综合模式。每个动作讲解细致。插图虽然不是贝爷，但是是贝爷的健身老师...还介绍了几种运动方式，也是很到位。
- 7、2016年2月1日

《贝尔健身》

精彩书评

章节试读

1、《贝尔健身》的笔记-第1页

亮闪闪健康美

2、《贝尔健身》的笔记-第6页

这种锻炼结合了心脏、重量、瑜伽和现在最流行的HIIT(高强度间歇训练)。它的三个练习课程是：壶铃训练、徒手训练和拉伸。（在第二章会深入讲到）后来我注意到几乎所有的报纸和健身杂志都开始认可这种练习方式所带来的效果。但是我和娜塔莉早已经采用了两年，所以每当看到这样的报道的时候，我都会为自己引领了新的潮流倍感骄傲。

终于，我发现自己的体型开始改变了。我看起来更精致、健美和柔韧，同时也更快速、活跃和强壮。而且最难以置信的是，我根本不用每天花费6个小时健身（就像麦当娜的歌一样）。每天最多只要半个小时的高强度练习，我甚至都为此感到内疚，这到底是怎么做到的？

39岁的我正拥有着前所未有的健美、速度和柔韧，难以置信又相见恨晚。我现在每周锻炼4-5天，每次半小时，吃得健康又美味，看起来就像我20多岁时希望的那样。

3、《贝尔健身》的笔记-第1页

跟着贝尔去健身跟着贝尔去健身

《贝尔健身》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com