

《器械健身完全指南》

图书基本信息

书名：《器械健身完全指南》

13位ISBN编号：9787807056171

10位ISBN编号：7807056177

出版时间：2011-5

出版社：成都时代

作者：刘石峰

页数：121

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

《器械健身完全指南》

前言

男人的魅力，器械健身帮你实现！塑造一副做人的身材，并非一朝一夕的事，健身也不是一时冲动，而是一项科学的系统工程：有目的、有计划、还有完整的方案。找对最适合自己的健身器械，掌握其用途和科学的操作方法，按照全球最科学最专业的训练方案进行功效卓越的锻炼，再搭配合理的营养菜单，你必将获得来自身体内部的积极响应，实现体型自我改造，进而完成肌肉健美冲刺，雕刻完美的肌肉线条，练就健美的阳刚身躯。健身的秘诀归结为一句话，那就是坚持不懈地以正确的方法进行锻炼。如果你选择在家中进行的器械锻炼，那么在购置设备前，需要先了解哪些是适合居家使用的健身器械，同时阅读健身方面的书籍，全面了解健身知识，这样才能进行正确的锻炼，避免因使用器械不当而达不到锻炼目标，甚至对身体造成损伤。如果你决定去健身房锻炼，也应提前做些准备。你要先了解怎样选择健身房，了解在健身中可能会遇到的问题，了解器械的正确使用方法等。有了这些充足的准备，你就能找到适合自己的健身会所。

《器械健身完全指南》

内容概要

“我就是我的私家教练”提供全球最卓越的器械健身训练方案，冠军演绎，金牌教程！
健身房36条军规，详尽教解现代健身知识及健身房器材使用方法，30分钟自我锻造术，浅显易学、循序渐进的健身计划，100%肌肉健塑秘笈，阳刚健症状的实用健身手册。
BOOK+1DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕。
器械健身——用最适合的器械，进行最强效、最专业、最科学的训练，实现肌肉健美冲刺，雕刻完美肌肉线条，练就充满阳刚的健美身躯。
针对你最想雕塑的部位，制定最完美最实用的动作组合。
臂肌 / 胸肌 / 背肌 / 臀肌 / 腹肌 / 腿肌
针对你所要达到的锻炼目标，提供全球最科学最功效卓著的训练方案。
肌耐力训练方案 / 肌张力训练方案 / 肌肉质量训练方案 / 爆发力训练方案 / 心肺耐力训练方案 / 减重训练方案
器械健身指南带给你什么？
找对最适合自己的健身器械。有氧器械：跑步机/台阶机/健身单车/椭圆机/划船机。重量器械：杠铃/哑铃/拉力器/拉绳/罗马凳/健身球/史密斯机。
掌握数十种健身器械的用途和科学操作方法。
运作的要领/频率/次数/组数/时间/强度/功效
健美先生的私人配餐秘笈
科学合理营养搭配，10周快速减脂、增肌饮食方案。
精选健身房全攻略
了解健身礼仪，学会社交技巧，成为健身房宠儿。
必须准备的运动行头
舒适的运动服/运动鞋、袜/小配件
来自你身体内部的积极响应，身体线条的美化、阳刚气质的回归、自信心的膨胀……健身不是一时冲动，而是一项科学工程：有目的、有计划、有完整的方案！

《器械健身完全指南》

作者简介

刘石峰，执行教练刘石峰（LEO）：AASFP专业体适能教练；AASFP高级健身私人教练；中国健美协会国家级健身指导员。

书籍目录

ART 1 健美身材是男人炫耀的资本

- 一、健美时代的器械健身
 - 1.器械健身无可比拟的优越性
 - 2.器械健身，打造一个健康有型的你
 - 3.器械健身的原则
- 二、听，你的肌肉在说话
 - 1.人体主要肌肉的图解
 - 2.了解肌肉收缩的不同方式
- 三、进行器械健身前，充分了解你的身体状况
 - 1.你属于哪种体型？
 - 2.检查自己的体质

PART 2 走进健身房

- 一、精选健身房全攻略
- 二、准备好运动行头
- 三、了解健身礼仪
 - 1.如何对待器械有讲究
 - 2.正确礼仪，你懂多少
 - 3.通用礼节也要谨记
- 四、认识运动器械
 - 1.有氧器械部分
 - 2.重量器械部分

PART 3 充分利用健身器械，回归男子汉的健美时代

- 一、适度的热身方式，安全健身的保证
- 二、发达健硕的胸肌，厚实宽厚的背肌

训练凳举杠铃

斜上哑铃推举

仰卧哑铃飞鸟

哑铃划船

俯卧哑铃飞鸟

坐地拉绳

坐姿举杠铃

坐姿拉力器夹胸

坐姿哑铃飞鸟

正握引体向上

拉力器颈前下拉

站姿拉力器夹胸

哑铃耸肩 坐姿推胸

三、强壮有力的臂膀

EZ杠铃弯举

坐姿哑铃弯举

背后曲伸

举哑铃三头肌后弯

卧姿三头屈伸

拉力器下压

俯身臂屈伸

手腕弯举杠铃

斜板臂弯举

拉力器肱二头肌弯举

四、打造傲人的六块腹肌

仰卧踢腿

仰卧膝盖盖胸

完全仰卧起坐

罗马椅挺身

对象卷腹

健身球仰卧支撑

杠铃伏地挺身

罗马椅侧倾

垂悬举腿

五、结实有型的臀、刚劲有力的腿

杠铃屈蹲

史密斯机杠铃深蹲

拉力器直腿内收拉

俯立挺身

臀腿抬举

靠臂蹲

单脚蹲坐

坐姿腿屈伸

马步哑铃蹲

仰卧小腿屈伸

史密斯机负重提踵

立姿单腿哑铃提踵

俯卧小腿屈伸

六、拉伸运动

PART 4 明确训练目标，制定完美训练方案

一、肌耐力训练方案

二、肌肉张力训练方案

三、肌肉膨胀训练方案

四、爆发力训练方案

五、心肺耐力训练方案

六、减轻体重训练方案

PART 5 健身诊所——当健身亮起红灯

一、症状篇：有酸有痛有损伤

二、急救篇：临危不乱先自救

三、治疗篇：RICE疗法原则

四、防护篇：避免错误的运动方法

PART 6 动力燃料——培育肌肉的营养补充

一、为了培养肌肉我们必须了解的事情

二、正确的饮食，与运动相得益彰

三、10周快速增肌——用事实击败别人的嘲笑

章节摘录

插图：一、健美时代的器械健身私人健身教练所谓器械健身与健美，顾名思义，就是运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理，设计制造出专门的器械，让人们利用这些器械锻炼身体，最终达到锻炼肌肉、增强体质、改善体型的效果。几千年以前，人们就已经开始利用简单的器械和其他的辅助材料来达到锻炼身体的目的：人们通常利用打凿雕磨过的石块或者一些自制的工具，来达到刺激肌肉，强身健体的目的——这大概就是最古老的器械健身运动。随着时代的进步，人们越来越重视借助器械来锻炼身体的健身方式，用来健身的器械也从过去简单，丑陋，功能单一变得越来越精细，美观、功能齐全。从20世纪50年代开始。美国逐渐形成了一股健美热潮，现在许多知名的体育用品品牌就是那个时候诞生的。器械健身有着其他体育项目所没有的独特性。通过利用器械进行科学，系统，持久的练习，我们不仅可以增强体质。还可以使我们的形体发生奇妙的变化。肥胖者，通过器械健身，可以变得苗条；瘦弱者，通过器械健身，可以变得健壮；畸形者，通过器械健身，可以得到矫正。器械健身正是凭借它的独特魅力。吸引着越来越多的人加入健身的行列！1 器械健身无可比拟的优越性相对于普通的体育锻炼活动，器械健身有着它独有的优势和特点：1 针对性：健身器械是专门针对人体的健身要求设计的。它的针对性主要表现在：锻炼对象的针对性：随着科学研究和技术的发展，针对人体不同部分肌肉群而设计的力量练习器越来越多地出现在市场上。例如，“大腿内收力量练习器”主要是针对大腿内收肌群的锻炼，“大腿外展力量练习器”则是针对大腿外展肌群的，还有针对膝关节屈肌和伸肌而设计制造的“膝关节屈接力量练习器”，此外，还有针对肱二头肌、肱三头肌、颈部肌肉、腹部肌肉等肌肉群的多种健身专用器械。练习者只要能够坚持不懈地正确使用这些器械，就能使相应部分的肌肉得到锻炼，体积变大，力量增强，肌肉线条变得匀称优美。锻炼主体的针对性：不同人群的锻炼要求也不同，健身器械在设计和制造上考虑到各种人群的需求，针对性地开发了许多适宜不同人群的产品。在市场上，既有针对专业健美运动员训练使用的器械，又有针对普通练习者使用的器械；既有满足一般人健身健美目的的器械，又有帮助患者恢复健康所用的器械。2 科学性器械健身非常讲究科学性。它不仅要求器械的设计制造要符合科学原理，还要求人们要科学地使用这些健身器械。

《器械健身完全指南》

编辑推荐

《器械健身完全指南》由成都时代出版社出版。“我就是我的私家教练”！提供全球最卓越的器械健身训练方案，冠军演绎，金牌教程！健身房36条军规，详尽教解现代健身知识及健身房器材使用方法，30分钟自我锻造术，浅显易学、循序渐进的健身计划！100%肌肉健塑秘笈，阳刚健美派的实用健身手册！

《器械健身完全指南》

精彩短评

- 1、不错，值得一看，送货速度快！
- 2、太贵，内空太少，光盘像宣传片
- 3、刚刚收到，还没来得及看，简单翻了一下，觉得很不错
- 4、不错，让我对健身有了新的认识。
- 5、长得像王喜。。。
- 6、包装不错。内容还没看过。比想象的薄一些！希望有用吧！
- 7、不喜欢这本书，没讲什么适用的器械训练，老是什么哑铃，杠铃的
- 8、内容丰富，对健身很有帮助。
- 9、很不错，很专业的教学演示
- 10、很好的书！！以后换回继续过来买的
- 11、基本概念解释的深入浅出，相当喜欢。彩页印刷，书本拿到了很有质感。内容很实在，对于初学者来说是本值得推荐的书！希望能在这本书的帮助下让健身事半功倍！
- 12、还行吧，对于没有找教练自己琢磨健身的朋友，还是有点帮助的！
- 13、对初学者很有用！！
- 14、印刷和内容都很不错，推荐一下
- 15、很不错的书！赶在优惠的时候买的，光盘是好的！
- 16、挺系统的，进健身房的人不能错过
- 17、dvd的内容网上有，而且我还看过.....书一般，质量不错.....内容很多很多余。
- 18、去健身房必备啊，看了才知道各种营养的摄入才最有效果，各种器械的使用和肌肉的各种名字。
- 19、还可以 讲的蛮详细的 值得拥有啊。
- 20、好书，健身必读！
- 21、DVD质量一般，视频制作效果不怎么好。书的内容照片太多，有秀肌肉的嫌疑，文字介绍不多。性价比不高。
- 22、本书主要讲解了健身器材，还简单说了一些健身计划，比较不错。不过对于初学者最好再搭配一本健身指南类的书，就基本差不多了。
- 23、书还可以。书的质量和光碟质量都还可以。初级健身 按照动作去做足够了 只是缺点我想的内容，比如 练到什么时候加大训练强度加大哑铃和杠铃的重量。
- 24、书大部分不错 最后的健身计数千元.....划比靠谱 然你去吃各种氨基酸 国内正常渠道没办法 买国外的要 有些不厚道.....
- 25、这本书很好，里面的内容很丰富，很详细 广泛。
- 26、肌肉健美冲刺，雕刻完美肌肉线条，练就充满阳刚的健美身躯。书不错，正版。每天坚持练习。
- 27、书的印刷很好，内容也编排得很好，对我来说挺有用的
- 28、光盘读不出来啊！**
- 29、还没读，不过看起来很正规
- 30、帮别人买的~ 据说还可以
- 31、快递很不负责，放在隔壁家说都不说一声，要是我不去看一下就拿不到了
- 32、很好很全面非常易懂易接受
- 33、健身指导专家。
- 34、不错，值得一学！
- 35、翻了一下，内容感觉还可以吧。
- 36、动作有些不正确，有些动作不到位。。教练不是很专业。。
- 37、我是打算去健身房练习的，因为不想花钱请私教，所以买的这本书，我还买了施瓦辛格写的那本，相比较这本我更喜欢。书中介绍了常见器械的使用，健身计划的设计，营养和伤病等，如果你只看书的话，只能发挥30%的价值，另外70%是在光盘上的！！所以，光盘才是重点！！如果你的光盘破了，不要犹豫立即退换~
- 38、很一般的书啊
- 39、很不错 还有光盘。。自己学习保健

《器械健身完全指南》

- 40、书的质量包装都很好 但是内容太简单了 光盘也看不了 能学到有用的东西太少
- 41、很好，内容不错，当当价格给力啊！
- 42、不怎么样的一本书，碟里的内容简直懒得没法说了。
- 43、还行，书的质量一般
- 44、很好，正好能用上，DVD很详细
- 45、这本书真的很不错，健身好书
- 46、对初学健身的有帮助
- 47、很适合，挺好的，刚好能用上
- 48、大概看了一下，由于不是器械狂热爱好者，所以感觉不是那么适用，不过还是有些实用的介绍，比如什么器械锻炼哪里，每次几组，一组几个之类的
- 49、刚下单，准备好好看看，省了一笔请私人教练的费用。
- 50、图文详细，读起来不枯燥，不错的
- 51、好，书，学习是关键！
- 52、模特的表情有点不自然
- 53、光盘很有用 几乎包含了全部健身动作 比找健身教练省多了 适合我这种大学生
- 54、对健身、健美很有帮助！
- 55、具有现实指导作用。
- 56、就是里面关于健身计划的方面太少了，个性化的方案没有，还有关于增肌补剂没有提及
- 57、很详尽，各个身体部位要怎么锻炼都介绍的面面俱到。健身房里的设备，这里面都有提到。好书
- 58、多练多健康
- 59、书很好，但自己不是全能用到
- 60、简单看了下，但没实际使用。
- 61、介绍的健身方法比较详细，但是很多还是需要去健身房的，毕竟家里的环境有限。
- 62、有一定的指导作用，但不是十分的全面。
- 63、去做比读过重要得多。
- 64、好书，但是内容有点少!
- 65、彩色图，书本纸张不错，总的感觉比较好。
- 66、很入门。除了各种锻炼方法感觉亮点不多。而锻炼方法附带的视频即可。
- 67、写得挺好的，就是感觉内容少了点
- 68、可以当入门知识手册过一遍.....重点是坚持练习
- 69、印刷和图片都不错，但是讲得还是有些粗糙
- 70、附送光盘一张，放进dvd，每晚看一看，很有收获
- 71、不错，内容正是我想要的，各种器械练法，如果能有计划就更好了
- 72、最近经常出没健身房 真本书的用处很大 生下来一笔请教练的费用
- 73、封面旧旧的，内容不错，我喜欢。
- 74、不推荐买 内容简单 有点小贵
- 75、详尽教解现代健身知识及健身房器材使用方法
- 76、内容可以，适合初学者，光盘内容也很好
- 77、还可以，印刷精美，还配了张dvd。
- 78、可以跟着学习一下，不用请教练，省钱里
- 79、书不厚但内容很全面，去健身院必备
- 80、视频早就有看过了,感觉不错才买这本书的!纸质也很好,初学者买了绝不后悔!
- 81、健身指导
- 82、很专业的健身书籍
- 83、还不错的书，对于刚进健身房又不舍得花钱请私教的朋友，有非常大的帮助。而且书后面还有相关的健身计划表，根据目标不同制作了好几个不同的计划，非常有用。器械说明大部分以各大健身房都有的哑铃杠铃为主，所以使用范围还是很广的。另配有DVD一张，完全解读性书籍，四星推荐。
- 84、书很好，内容详细，装帧精美

《器械健身完全指南》

- 85、想买一本介绍健身很全面的书，但是这本书不属于此类
- 86、值得拥有的健身工具书，点赞，光盘实用
- 87、内容并不多，不够详细，大部分是图片。
- 88、包装很好，书有点薄了，内容不错
- 89、对于健身的初学者来说非常好，知道详细，有图有视频，可操作性强。
- 90、非常好，一本书省去了健身卡的钱
- 91、我们贪小便宜，这本书有些老，有很多不清晰

《器械健身完全指南》

精彩书评

1、作者是优秀的健身教练么？这本书基本是抄袭加攒稿。当然，抄袭来的东西也有一定的价值。这本书有相当明显的翻译痕迹，无论是语言风格，还是语言习惯，是典型的英语写作。我能肯定的是这本书的作者（或者是攒书稿的人）不该写这本书的两个致命缺陷：第一，英语很差，抄袭来的内容翻译得很糟糕。第二，作者显然缺乏运动生理和营养方面的基础知识，有不少明显的错误和让人不知所云的地方。

《器械健身完全指南》

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