

《肌肉完全训练计划》

图书基本信息

书名：《肌肉完全训练计划》

13位ISBN编号：9787530468548

10位ISBN编号：7530468545

出版时间：2014-3-1

出版社：北京科学技术出版社

作者：奥利维·拉斐

页数：174

译者：贾聪

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

《肌肉完全训练计划》

内容概要

这本与众不同的健身书配以高水准的手绘图，提出了一种肌肉训练的新理念：用最少的限制最快地取得成功。这套高效能的训练方案强调使用渐进式的方法，将训练细分为13个阶段，每个阶段按照特定的计划进行锻炼。对于每一位练习者，无论他的起始程度如何，都可以轻松实现自己的目标。成功会形成更大的动力，无论是在日常生活还是在工作上，你将变得更有活力、更有效率，意志力也会更强。

书中110个练习不需要任何健身器材，使得练习者可以在任何时间、任何地点进行锻炼。对于那些已经拥有健身器材的练习者而言，这本书也可以提供一种有效的补充，使得训练更加多样化。与此同时，为增强柔韧性与耐力而专门制定的训练能够充分满足练习者这方面的需求。

《肌肉完全训练计划》

精彩短评

- 1、写的太复杂，凌乱，不直接系统
- 2、非常不错的徒手训练书，不过貌似有些姿势比起用哑铃来更加不方便。适合大学生和没时间去健身房的上班族。最有用的归于循序渐进的训练计划，适合入门、初级、中级健身爱好者。
- 3、图画得相当精美的健身书，动作也很系统，全面
- 4、呵呵

《肌肉完全训练计划》

精彩书评

- 1、拥有不少健身书了，但这样一本带有自我评估体系、可以打造个性化训练计划的健身书是我一直在寻找的。跟市面上其它的健身书相比，这本书最大的特点在于极其清晰、明确的训练阶段划分以及训练计划的安排，其内容本身属于无器械健身的范畴，但无论采用的是器械健身还是无器械方式，书中的内容都会很有助益，尤其是柔韧性练习以及耐力练习部分，我觉得非常有意义。
。 <http://www.douban.com/group/522589>
- 2、此书计划非常详尽。又是一本自身体重训练的大作啊！很早之前就看过该书中文策划编辑给出来的PDF摘要，当时心里就蠢蠢欲动了。现在该书终于出版了，终于能看到完完整整的全书了。当然，此类书要的不光是看，更重的是坚持训练。我在豆瓣添加的此书，欢迎志同道合者加QQ群：[132394694](#)参与讨论
- 3、此书计划非常详尽。又是一本自身体重训练的大作啊！很早之前就看过该书中文策划编辑给出来的PDF摘要，当时心里就蠢蠢欲动了。现在该书终于出版了，终于能看到完完整整的全书了。当然，此类书要的不光是看，更重的是坚持训练。我在豆瓣添加的此书，欢迎志同道合者加QQ群：[132394694](#)参与讨论
- 4、这确实是一本有益于健身的好书。它带有自我评估体系、可以打造个性化训练计划，这种逐级进步的思想非常实用，适应于推广至任何训练计划。书中教你如何尽可能徒手训练，虽然有些姿势其需要的器具比起用哑铃来更加不方便，个人采用的是哑铃+其中的部分训练姿势。书中较为全面地覆盖了体能四个方面：肌肉、膈肌、柔韧、耐力，其中的动作用来参考是再好不过的了。适合大学生和没时间去健身房的上班族以及入门、初级、中级健身爱好者。

《肌肉完全训练计划》

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