

《囚徒健身2》

图书基本信息

书名：《囚徒健身2》

13位ISBN编号：9787530474391

出版时间：2014-11-1

作者：保罗·威德 (Paul "Coach" Wade)

页数：261

译者：谷红岩

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

《囚徒健身2》

内容概要

《囚徒健身2》

精彩短评

- 1、感觉小白是需要找些基础的书籍看，这本书讲得比较浅显易懂，但是LEVEL对我来说还是太高了。
- 2、囚徒2是囚徒1的补充。作者提到过，囚徒1和2其实是一本书。不过由于考虑到其他因素，变为两本。囚徒2有很多重要的观点以及一些容易让人忽视部位的锻炼方法。只有对囚徒1进行过一段时间锻炼的人大概才能体会囚徒2的珍贵。
- 3、跟第一本差不多。
- 4、最大贡献在于颈部训练！
- 5、个人觉得2的动作略花哨。。如升旗之类的。。不如1。。果然评分也不如1..
- 6、之前太小看健身了 被四肢发达 头脑简单忽悠了太久 其实还蛮有技术含量的 = = 过去那种互相看不起的环境太耽误人了
- 7、没有第一本出众
- 8、简单实用,一个晚上读完.关于拉伸和心灵锻炼还是有些收益的.
- 9、暂时用不到
- 10、补充小肌群 力量体操
- 11、街头健身入门书。
- 12、热血沸腾。有些点和教练说的一致
- 13、徒手健身圣经2 还有很多动作等待解锁啊~
- 14、延续上本风格 实用到家 颈椎加载中.....
- 15、高铁，快速翻翻
- 16、心灵鸡汤而已。。。
- 17、太高阶了.....修炼不来
- 18、上一本的进阶版，强大薄弱环节，打造钢筋铁骨
- 19、1/2都看过了。第二本也可以买
- 20、锻炼不是图花哨，而是被独自囚禁在汗水、挣扎与奋斗之中，没有观众、无人喝彩，只有属于你自己的强大身躯与心灵。
- 21、凤凰
- 22、好书的话，一般就不推荐续作了。
- 23、与1相比，2里面的动作，更加帅气。但对我来说，当下用不到。略读的。
- 24、健身不是健美，感觉根本不存在作者本人只是一个营销手段而已。
- 25、在1的基础上更加细化地介绍一些部位的训练
- 26、对囚徒健身很好地补充！全方位地锻炼身体，再无弱点。其中人体旗帜部分很炫酷，但确实比较难，没有较好的力量水平难以完成。总的来说很不错！
- 27、练习小肌肉的方法。大道至简，许多理念看起来都是common sense，但确又是作者证实的
- 28、第二部主要是静态的动作
- 29、没坚持下来
- 30、副驾肌肉
- 31、我认真的 这完全跟我们钢管舞训练的日常内容重合了 尤其拉旗那个我们叫定H 看着还有几个瑜伽里见过的动作 考虑撸撸发小哥哥练一练
- 32、还是作者一贯坚持的理念。这一本里介绍了一些容易被忽视的肌肉的锻炼方法，但是难度还是很高。
- 33、第一本感觉都抗不下去.....进阶遥无可期
- 34、比第一册难度要大，算是进阶练习
- 35、关节那章很有用！
- 36、起头牛逼哄哄要跟现代健身派别对着干，你倒是正面刚啊，结果吹嘘完自己之后话题一转去讲不实用的奇技淫巧了。比第一本差太多。
- 37、第一部的绝好补充！大赞！
- 38、承接第一部，动作升级

《囚徒健身2》

- 39、翻了下，感觉不是太好，太难了太安利
- 40、关节，小技巧训练
- 41、最怕误入歧途
- 42、如果有肌肉在就不会摔那么严重
- 43、没第一本的基础好多内容都别碰
- 44、2粗略的看了一下觉得除了拉伸没什么可看的
- 45、用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯。里面的关于关节和细节的强化，特别是三重彩，深受其益，对于脊椎的帮助，起到了保护和恢复的作用。收获很大。
- 46、怎么说呢.....多多看看各种知识吧。囚徒的优点是把健身做了一个打怪升级的模式.....但还是有很多不足之处的，豆瓣分数有点高了.....
- 47、很好！非常好的一本书，书内技能别无他出可寻！
- 48、e
- 49、没有第一部实用
- 50、配图里的人胳膊都跟我小腿差不多粗，小腿都跟我大腿差不多粗，大腿都跟我腰差不多粗.....我还是跑步吧.....

《囚徒健身2》

精彩书评

1、按时行事1.起居有时——你的大多数时间不是用来训练的2.纪律释放天赋——严厉的、规律的、靠警报掌握生活节奏的生活方式（计划融入生活方式）3.休息与睡眠4.活动水平——身体比人们所认为的更有适应力，它只是需要一点时间5.压力——忘记你的各种想法和情感吧，专注于把事情干完。当你觉得自己需要找心理医生时，就唛头做几个俯卧撑吧，我保证你的感觉会好一些。6.忘了类胆固醇和各种补剂，你只需要稍稍坚定你的意志力。7.去苦行吧！不要把自己变成娇贵的人。饮食1.按时吃饭，不要饮食过量，均衡饮食，保持水分（咖啡可以补水）2.简单行事3.一日三餐

《囚徒健身2》

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