

# 《一平米健身：硬派健身》

## 图书基本信息

书名：《一平米健身：硬派健身》

13位ISBN编号：9787540475463

出版时间：2016-5

作者：斌卡

页数：424

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](http://www.tushu000.com)

# 《一平米健身：硬派健身》

## 内容概要

到底是什么，阻碍了我们健身？

“69%的人说，我没时间；37%的人说，花销太大；

30%的人说，我没有地方。”

我们，为什么不健身？

“29%的人说，我不知该怎么做；

29%的人说，运动时有外人会让我尴尬。”

然而，从此开始，一切阻碍全部被推翻，一切困难通通被克服。

你不再需要花几千元办一张只去洗澡的健身卡，你不再需要买下一台只能晾衣服的跑步机，你不再需要每天花费1小时出去吸着雾霾跑步，你也不再需要用节食损害自己的生活质量和身体健康。

这本书，教会你如何在只有1平米的空间内塑造出大胸、细腰、翘臀、长腿。教会你在最短只有1分钟的运动时间里，打造坐着消耗脂肪的“躺瘦”好身材！教会你花费百余元，在家拥有小型健身房。

从此开始，与更好的自己，在未来重逢。

# 《一平米健身：硬派健身》

作者简介

# 《一平米健身：硬派健身》

## 书籍目录

### Chapter1：减肥，从何开始？

- 一、减肥靠饿？越饿越胖！
- 二、久坐不动，如何开始运动？
- 三、去不了健身房，如何更好地训练？
- 四、如何百元打造，属于自己的健身房？

### Chapter2：想要好身材？如何制定健身计划？

- 一、训练方向 | 正确的开始，才有正确的结果！
- 二、训练部位 | 好身材，该练哪？
- 三、训练频率 | 一周练几次？每次都练哪？
- 四、训练内容 | 塑形动作，多重？几个？几组？怎么休息？
- 五、训练配比 | 哑铃和跑步，怎么搭配最有效？
- 六、训练顺序 | 那么多动作，如何安排顺序？
- 七、训前训后 | 训前拉伸是作死？运动热身怎么做？

### Chapter3：运动，只要60秒就有效！

- 一、超短时间，超强效果 = 燃脂神器HIIT！
- 二、居家必备，超强燃脂动作大全  
弹力带原地跑 | 跳绳 | 弹力带上台阶 | 自重侧弓步 | 站姿肘击膝 | 弹力带波比跳 | 抱拳侧踢 |  
弹力带纵跳 | 弹力带前后跳 | 弹力带沙发深蹲跳 | 弹力带俯卧撑 | 伏地登山
- 三、燃脂塑形，好身材打造计划

### Chapter4：胸——好身材，更聚焦！

- 一、胸部训练重点
- 二、为什么要练胸？
- 三、什么是好看的胸型？
- 四、好胸型，怎么练？  
胸部整体：宽距俯卧撑 | 跪姿俯卧撑（初阶） | 击掌俯卧撑（进阶）  
上胸训练：下斜俯卧撑 | 钻石俯卧撑 | 弹力带反手夹胸  
下胸训练：上斜俯卧撑  
胸肌中部：弹力带对握夹胸 | 弹力带交叉夹胸 | 弹力带屈臂夹胸  
女性美胸动作：地板哑铃卧推 | 健身球哑铃飞鸟  
胸部拉伸：扩胸弹振拉伸 | 胸部单侧静态拉伸
- 四、胸部训练计划：男性版&女性版

### Chapter5：背——完美背影的关键！

- 一、背部训练重点
- 二、为什么要练背：身姿健康，身材轮廓的重点
- 三、背部训练有重点，男女练背大不同
- 四、有型背部，怎么练？  
颈后宽距引体向上 | 反手窄距引体向上 | 正手宽距引体向上 | 反手俯身哑铃划船 |  
正手俯身哑铃划船 | 弹力带高位对握划船 | 弹力带低位对握划船 | 跪姿伏地背部拉伸
- 五、背部训练计划：男性版&女性版

# 《一平米健身：硬派健身》

## 精彩短评

- 1、每个动作都讲解的很细致，而且有具体数据。推荐。
- 2、这是目前我读过最靠谱的健身指南，虽然就读过这一本，哈哈。我觉得想要健身首先应该多储备点专业知识，要不然做什么动作，该怎么合理安排训练，以及为什么做这个动作，自己都稀里糊涂的肯定没有效果。作者特别用心，前面部分解释一下平时大家对健身方面的误解，力量训练加有氧运动配合才是王道啊。后面从人体几大部分分开解释训练的要点以及动作，语言特别幽默也很通俗易懂。关键是要付诸实践，好好锻炼！
- 3、书内有很多动作图解，后来买了纸质版收藏。三月不减肥，四月徒伤悲！
- 4、没有斌卡的处女作《硬派健身》来得有料。前者感觉干货满满，这一本似乎是为了出书而出书，水份较大。
- 5、有收获
- 6、1个晚上，和上本差不多
- 7、读最后一章矫正身姿才意识到长期腰疼是骨盆前倾导致的，按着斌卡的建议练起来。
- 8、这是一本工具书边看边练习就是书太重了！内容有之前一本有点重叠，但居家健身看看也蛮好。
- 9、扫除了很多之前的错误观点，理论解释浅显易懂，挺涨知识！
- 10、力荐的理由是书册比公众号更体系。可以扫二维码系统练习。
- 11、书略厚啊，有APP赞
- 12、图文并茂，内容丰富详实。健身入门比较实用的指导。电子书过一遍，准备买多本实体书和相应一些器材开始做做锻炼。看了之后，实践最重要。
- 13、现在健身圈子无HIIT不欢，一切方法和技术都必须建立在持之以恒的行动上面，否则就是竹篮打水一场空。
- 14、扫了几章，有些原理性的东西讲的有理有据，后面的具体训练方法倒是没怎么看，因为知道自己看了也不会去练
- 15、比较全面，起码是先把原理讲清楚了，丰俭由人，想多了解的多看看，不想多了解的就看重点。以及，把体态纠正的也提了，我觉得给小白入门是极好的。
- 16、读完后对锻炼的认知焕然一新！
- 17、不如第一部写的干货~万一把门拉下来就悲剧了哈哈
- 18、和第一本硬派健身一样，还是很学术
- 19、对于健身的知识还是很有帮助的
- 20、对于健身小白来说是一本很好的科普书，而且对于像我这样的懒癌患者来说，一平米的方法确实很方便，打算按照书上的方式去锻炼自己的身体~
- 21、质量不如第一本，但是作为进阶书，我觉得读过有个概念就行了，不要太当真。斌卡也是借鉴总结了各派之说，健身这事还是家家有本难念的经，每人念的经我觉得都不太一样，不可在每个人身上都用一个套路。
- 22、我觉得说的挺详细挺好的，其实我只是要看下怎么在家健身，不然回家没有健身房想锻炼都比较难。
- 23、1、不仅仅教你如何健身，怎么健身还告诉你这样健身的原因。2、书中逻辑清晰，结构清晰 3、但是我还是觉得直接去健身房更直接些，有条件去健身房的推荐这个作者的书《硬派健身》
- 24、适合我这种小白
- 25、好棒！通俗易懂又针对各部位以及健身需求介绍了很多动作，大多用弹力带，在家里就可以完成，我要买纸书！
- 26、想健身先补脑的工具书。
- 27、切勿节食，会降低新陈代谢地消耗，极易反弹，导致暴饮暴食，功亏于溃。无氧运动能比有氧运动消耗更多的脂肪，有氧运动可以锻炼心肺。故先热身，再无氧，再有氧，最后拉伸最是合理。间歇运动，比持续一口气运动更有利于减脂。增大肌肉维度，最常见的训练负荷是8-12RM，做8-12次。
- 28、在家练固然方便，可以没有动力啊.....还是去健身房吧
- 29、作为网络名人以及“硬派健身”的推广者，斌卡很有名，但我知道的比较晚。无意间在一个贴子里听说了硬派健身和他的新书《一平米健身》，立刻被这个概念吸引了。迅速在京东下单，又很快看

## 《一平米健身：硬派健身》

完了书，觉得很实用。立马有买了配套的健身器材，准备操练起来。行还是不行，看疗效吧！

30、断断续续健身也有好几年了，健身对我的改变还是挺大的，我也一直觉得这是性价比最高的事。很久之前在知乎就知道斌卡了，只是后来关注知乎少了，本书实用、简单，也够用了。毕业3年多以来，我一直用哑铃+健身凳，看完书后好像尝试弹力带。

31、不错，针对身体各个部位都有详细的讲解。里面有一句话很认同，从你运动的那一刻就已经在消耗脂肪了。现在健身还没深入到练个个部位的地步，目前只是简单的运动，提升一下健康而已。

32、满星~

33、比较科普的健身介绍，需要锻炼的人可以按照作者分类进行针对性的部位训练。

34、比硬派健身更详细，还教了指定健身计划，超适合小白，好评！另，弹力带推销满分

35、可以做入门

36、内容很丰富，但是还是解决不了怎么逼迫自己开始练这个问题，哎

37、在网易蜗牛上读到这本前老板的书(免费，小气的我)，太实用，系统规律地健身一年多，这些正好全是我正关心的话题，赞斌卡的思路清晰和简洁易懂，棒极了。

38、挺好的~

39、定位还是很精准的，就是给“不想去健身房但又想练练马甲线”的上班族写的健身科普。对于白领们来说，确实也足够用了，但有一些举例明显是想当然，没有数据支撑，车轱辘话也多，来回说。

40、工具书

41、硬派健身升级版，基本上全换成了弹力带，优点是分男女不同肌肉需求讲，这大概是其他书很少涉及的。

42、2017读的第一本书，开始锻炼

43、豆瓣居然评到了8.1分，这是有多少水军啊。虽然是一本卖弹力带的书，但是也算是一本不错的工具书，不过你讲健身，居然通篇没有讲怎么吃，怎么可以。在凤凰书城一小时速度结束，笔记做在印象笔记上面了。改天研究下弹力带，要是决定买弹力带的话就要好好读书了。

44、前几章是决定健身之前的可以阅读的理论基础 后面涉及到怎么练的时候，经过实测，不如私教来的直接。

45、还没执行，但感觉挺有道理！

46、制订力量训练计划的工具书，弹力带推销手册，也不贵，买吧。 不能用行动上的勤奋，来掩盖你思想上的懒惰。

47、提供许多之前不知道的知识。

48、为了给过去2年的私教课经验做一个知识回顾与总结，以及做好脱离教练自己练习的准备，综合考量了目标和成本，选择了这本书进行参考，看完之后有三点感受：第一，我的教练真的很专业，不论是课程设置还是对我这个好奇宝宝突然抛出的问题的回答；第二，基本上书里的锻炼项目我都能搞定了，毕竟是个喜欢无氧大于有氧的美少女；第三，很喜欢书中的“人体越狱”这个概念，这也是我这两年坚持锻炼最大的感受，通过锻炼能更加了解自己的身体如何“运作”，也能逐渐自行开放一些“权限”，从而进行“自定义设置”。

49、对于健身小白来说，这本书写的挺实用的。讲了很多小白的误区。以及如何健身的具体指导方法。配合“硬派健身”APP，简直了！！对于一般人来说，在家都可以好好练肉了。想健身的同学可以购买一本支持一下作者。

50、2016.12

# 《一平米健身：硬派健身》

## 精彩书评

1、讲解在家利用弹力带等工具进行锻炼，有动作讲解、有原理解析、有计划安排，且是分性别、分健身目的、分部位进行讲解，详细、可行，推荐。

# 《一平米健身：硬派健身》

## 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](http://www.tushu000.com)