

《你的身體就是最好的健身房》

图书基本信息

《你的身體就是最好的健身房》

內容概要

《你的身體就是最好的健身房》

作者簡介

《你的身體就是最好的健身房》

書籍目錄

前進！

- 一．成功任務：精實、健壯、自信
- 二．成長之路
- 三．為什麼要做徒手重量訓練？
- 四．為什麼要做肌力訓練？
- 五．那麼，到底什麼才叫「體能」？
- 六．回歸基本
- 七．常見肌力訓練迷思
- 八．動機
- 九．訓練強度
- 十．訓練工具
- 十一．訓練動作

推的動作

- 搖椅Rocking chairs
- 熊步Bear walks
- 各式伏地挺身Push ups
- 傳統伏地挺身Classic push up
- 寬手伏地挺身Wide Grip push up
- 側肩伏地挺身Shoulder drop push up
- 超伸展伏地挺身Deep push up
- 錯手伏地挺身Staggered hands push up
- 飛推Shove off
- 彈起伏地挺身Bouncing push up
- 登山家Mountain climber
- 籃球伏地挺身Basketball push up
- 拖行Pec crawl
- 半俯衝Half dive bomber
- 俯衝Dive bomber
- 半跳板式伏地挺身Semi-planche push up
- 跳板式伏地挺身Planche push up
- 單臂伏地挺身One-arm push up
- 展翅Pcc fly
- 三頭肌
- 坐姿撐體Seated dip
- 側躺三頭肌伸展Side tricep extension
- 蟹行Crab walk
- 抬臀Hip raiser
- 舉腿Air plunge
- 窄手伏地挺身Close grip push up
- 中國式伏地挺身Chinese push up
- 夾手伏地挺身Get in line
- 平台三頭肌伸展Surface triceps extension
- 撐體Dip
- 反弓挺身Inverse push up
- 肩膀
- 轉肩Arm rotation
- 軍式推舉Military press

《你的身體就是最好的健身房》

屋頂著火The roof is on fire
推舉過頭Overhand press
舉起大姆指Thumbs up
側舉Lateral shoulder raise
前彎側舉Bent-over lateral raise
前舉Front shoulder raise
聳肩夾緊Shrungs and kisses
倒立挺身Handstand push up
拉的動作
讓我進去Let me in
讓我起來Let me up
引體向上Pull up
毛巾曲臂Towel curl
壁架曲臂Ledge curl
曲臂Curl
等張曲臂Isometric Curl
前臂彎舉Forearm curl
握拳Claw
腿與臀部運動
早安Good mornings
狗撒尿Dirty dog
驢子踢Mule kick
站姿側抬腿Standing side leg lift
站姿腿彎舉Standing leg curl
單腳羅馬尼亞式提舉One-legged romanian dead lift
提臀Hip extension
大呆瓜King of the klutz
踢踢Bam bam
火腿三明治Ham sandwich
各式深蹲Squats
深蹲Squat
靠牆屈膝Invisible chair
靠牆深蹲Wall squat
敲敲鞋Beat your boots
相撲深蹲Sumo squat
進階相撲深蹲Advanced sumo squat
弓箭步Lunge
側弓箭步Side lunge
鐵人麥克Iron Mikes
Toyotas
摘星跳Star jumper
側跳Side jump
髖部爆發力動作
跳箱子Box jump
全深蹲跳Full squat jump
半深蹲跳Half squat jump
四分之一深蹲跳Quarter squat jump
深跳Depth jump
單腳深蹲跳One-legged squat with jump

《你的身體就是最好的健身房》

單腳羅馬尼亞式提舉加跳躍One-legged romanian dead lift with jump
舉物深蹲Overhead squat
深蹲挺舉Squat thrust
保加利亞式跨腿深蹲Bulgarian split squat
單腳深蹲One-legged squat
扭捏深蹲Sissy squat
小腿提舉Calf raise
顛峰戰士The cliffhanger
彈跳Pogo jump
四處跳Hop around
小豬仔Little piggies
核心運動
站姿舉膝Standing knee raise
剪刀腳Beach scissor
俄式扭腰Russian twist
抬臀Hip up
捲腹Crunch it up
反向捲腹Crunch
抬腿Leg lift
仰躺踢腿Flutter kick
嗨！親愛的Hello darling
空踩腳踏車Bicycle
V字起坐v-up
側邊V字起坐Side v-up
鐵十字Iron cross
折刀Jack knives
懸垂抬腿Hanging leg lift
旗式Flag
游泳者Swimmer
超人Superman
枕頭槓桿Pillow humper
撐體Plank
變態伏地挺身S&M push up
是、不是、大概Yes, no, maybe
特別收錄
四拍健身操4-count bodyduilder
波比操Burpee
八拍健身操8-count bodybuilder
蜘蛛人Spiderman
農夫走路Farmer ' s walk
馬力十足Horse power
十二．健身規劃
基礎課程（初學者適用）、一級課程（中階學員適用）、精練課程（進階學員適用）、領袖課程（精英適用）
附錄
三片光碟
一、初階 DVD
課程介紹
熱身運動

《你的身體就是最好的健身房》

初階計時組訓練

初階階梯式訓練

初階循環訓練

緩和伸展運動

二、中階 DVD

課程介紹

熱身運動

中階計時組訓練

中階階梯式訓練

中階循環訓練

緩和伸展運動

三、進階 DVD

課程介紹

熱身運動

進階計時組訓練

進階階梯式訓練

進階循環訓練

緩和伸展運動

《你的身體就是最好的健身房》

精彩短评

1、實用

《你的身體就是最好的健身房》

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.tushu111.com