

# 《囚徒增肌》

## 图书基本信息

# 《囚徒增肌》

## 内容概要

本书源于我在PCC（升级式体操认证机构）博客上发表的帖子，帖子的标题是“自重增肌十诫”。（我痴迷于数字和列举—你还没有注意到的话，想想“六艺”“十式”就明白了一毫无疑问这是监狱生活给我留下的后遗症。）

收到数以百计的问题和评论（很多是通过电子邮件收到的）后，我确信这个主题命中了要害。与肌肉增长相关的问题以及它与体操锻炼的联系一直受到关注。人们对此有疑问，有新想法，也有自己的观察……简单地说，他们想知道的远多于一篇短短的帖子所能提供的。

这就是为什么我要写这本《囚徒增肌》。为了清晰易懂和便于参考，我对那篇帖子进行了修订和拓展。另外，本书还特意新增了一些内容，比如对自重增肌精髓的解读，制订训练计划的方法，针对特定身体部位训练的小建议，全面的答疑和指导，等等。

本书要献给促使它问世的PCC社区成员。如果阅读本书使你愉悦，欢迎来PCC博客进行评论。加入这个在地球上飞速发展的高端自重训练社区吧。

我在那里等你们，肌肉男们！

# 《囚徒增肌》

## 作者简介

# 《囚徒增肌》

## 书籍目录

- 第一章 自重型肌肉？没问题！自重增肌 1
- 第二章 发展肌肉的哲学 自重增肌十诫 6
- 第三章 “教练”威德的增肌策略 打造身体的各个部位 26
- 第四章 好了，现在给我一份训练计划吧！训练计划的制订 61
- 第五章 关于肌肉增长的常见问题 解惑时间 76
- 第六章 如何尽量变得强壮而不增加体重 增肌的另一面 89
- 第七章 给你的激素系统增压！自然造肉法 108
- 额外章节一 仅依靠自重训练，一年增加20磅肌肉 挑战20磅 120
- 额外章节二 十二项替代性自重练习 十二金刚 131
- 致谢 143

# 《囚徒增肌》

## 精彩短评

- 1、基本没有任何价值的一本书，卖的是噱头，纯属商业炒作，基本任何一个稍微有些健身常识的爱好者都会发现其内容基本没有价值甚至有些观点是错误的。（另外请允许我吐槽一下书中的模特，这种身材也好意思出来教别人增肌？）
- 2、纯粹的理论
- 3、跟上动起来才有效果，总结一下就是：少量多次不变粗，多量少次面包肌。
- 4、这本书的作者。。真的是。。太。。可爱了！！即使你想圈钱，也没必要写出来阿，真的是好诚实。哈哈。不过这本书还是有点作用的，至少它告诉我们要勤奋一点，不能太懒。
- 5、传统的4组12次可以通过改变节奏来增加难度，保持每组力竭，其实与增加次数是一样的。
- 6、把论坛文章拼书圈钱。将自重训练根据目的的不同，列出了增大肌肉或力量的各十大原则（Paul好喜欢凑数），提供了一些能代替器械训练的增肌动作，顺便推销了囚徒2&3，另外两位模特Kavadlo兄弟着实有型。。
- 7、不要害怕强迫自己，卖力锻炼肌肉系统，长期练习神经系统。
- 8、实用但不实际，容易误人子弟。洗脑教主，鸡汤有毒。
- 9、这本书讲的就是力量训练和增肌训练的理论，实践起来还是囚徒1、2的内容。不过练好囚徒1就已经可以打造很耐看耐用的肌肉了。
- 10、里面提到神经锻炼和肌肉锻炼，解释了力量和外形的关系；果然我并不希望特别壮实，但是肌肉也需要保持一定数量，好消耗时不时地多吃。次数少，强度高，间隔，是增加力量的窍门。
- 11、这本书好像没有前几本囚徒健身，爆发力有料，不过看看不妨，支持保罗教练！
- 12、嗯 想想，这书讲的是，多次少组练肌肉，多组少次练力量 配合呼吸 嗯 还有最重要一点 合理生活 远离类固醇
- 13、一些帖子整理出来的书 增肌还是跟着器械健身把 别跑偏了 囚徒健身的优点是框架小易入门，千万别一路走到黑
- 14、对于无器械健身来说很有用，今年充满着监狱味道的脏话，各种器官在书中第一次看到密集出现。估计也是不能在中国出版的原因。希望能结合着健身房进行锻炼。
- 15、看星数
- 16、健身最极致的境界就是不依赖器械
- 17、更加任性的作家
- 18、可当激励书看 让你更深入囚徒内核 掌握中心思想与方法 也提供了不少实用动作
- 19、其实这本书纯圈钱，作者自己也说了。主要内容都在《囚徒健身》中。最后两篇番外篇倒是值得一读。
- 20、很好的一本书，不知道为啥有很多傻子喷，其实没有这本书囚徒知识就不是完整的
- 21、囚徒增肌中的理论细想一下其实和现代器械健身的理论是差不多的，要想肌肉增长，就必须最大限度地刺激肌肉。现代健身提倡力竭，而囚徒增肌提倡卖力地训练，其实质都是一样的。不过在训练方法上有些差异。比如高次数训练，囚徒增肌只用自身重量，很多动作无法达到现代器械健身的8-12RM的增肌重量，高次数训练必然不可避免，但也能达到刺激肌肉的目的。低组数，比如两组，我的理解是一个动作卖力地练两组就好，而不是一次训练只练两组，在最后一组挑战20磅肌肉的计划中可见一斑。关于饮食，囚徒增肌提倡吃些垃圾食品以提高睾酮水平，而现代健身主张高热量、高碳水、低脂肪的饮食习惯，实质上都是以摄入大于消耗造成的热量盈余来实现增肌。保证睡眠的观点都一样，因为肌肉是在休息中增长的。总的来说是本不错的书，徒手健身很值得借鉴。
- 22、开始看到「增肌」这个名字是很不屑的，心想，这作者也变了，什么时候增肌成了自重训练者的目标了，这不是咱们一直看不上的那群健身房的大块头娘炮们才孜孜以求的东西吗？所以这本也被留到昨天才翻出来看。不过看完之后，发现其实所谓增肌的标题还是噱头居多，依然是自重健身的体系，不追求局部，在意整体的协调，不追求大块头，而在意实用的肌肉，依然是不抽烟不喝酒不嗑药，不苛求的饮食，尽量多的睡眠.....算是囚徒系列的有机补充，许多前作未尽的细节在其中都有呈现。依然是非功利的健身，其实与跑酷的体会自然、克服障碍或者中国传统的那套江海下百川的水哲学是一脉相承的。毕竟运动是件快乐的事情，把它变成如同工作计划一样的功课实在是想着就头大，做是因为喜欢，增肌只是副产品，计划也只是顺带的事情，也难怪我一直排斥GTD那套太功利东西。

## 《囚徒增肌》

- 23、简略看一遍，发现自己还要回去看《囚徒健身》的1、2部。。。
- 24、囚徒系列有三本就够了。
- 25、伟大的保罗
- 26、没有一二部实用了，但是这可以算总结性的，有些内容还是可以看看
- 27、道理浅显.....知易行难
- 28、有不少增肌理论，学起来很有收获，另外插图的模特肌肉都很养眼。
- 29、看来还有第四部啊
- 30、感觉可实施性需要自己归纳,系统训练性需要计划.
- 31、这本书偏重理论，是囚徒健身1和2的补充。多睡觉，不吃类固醇，多练几组，增加强度，练就实用、平衡、健康的力量。
- 32、增肌和力量的理论和实践
- 33、特别好

# 《囚徒增肌》

## 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](http://www.tushu111.com)