

# 《无器械肌肉训练》

## 图书基本信息

书名：《无器械肌肉训练》

13位ISBN编号：9787555220679

出版时间：2015-8-1

作者：比嘉一雄

页数：112

译者：宋天涛

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

# 《无器械肌肉训练》

## 内容概要

《无器械肌肉训练：减脂、健身、塑性》是一本为想要减脂、健身、塑性的人介绍的科学锻炼肌肉知识的书籍。您不需要购买重型机械，只需弹力绳、凳子、健身球等道具，就能在家里或办公室等狭小的区域进行锻炼，对不想去健身房或时间有限的人来说，十分方便，而且本书是按身体各部位，例如胸部、腹部、背部、腿部、臀部等不同的区域的肌肉锻炼进行介绍，您可以根据自己的身体状况和想要锻炼的部位，进行有针对性的锻炼，从而达到减脂、健身、塑性的目的。运动不足的人和女性，也根据书中的锻炼要点，进行锻炼，增强体质，塑形健身。

\*编辑推荐：日本最专业、最畅销健身书籍！东京大学运动科学系专业健身教练比嘉一雄出品，最简单、最实用的科学锻炼肌肉方法介绍，无需器械，时间更短，空间更小，更快，更轻松达到减脂、健身、塑性的目的。

60个无器械肌肉锻炼疑问大解答，解答您关于无器械肌肉训练的各种疑问！

6大准备工作，给不常运动的人、专业运动员不同的锻炼忠告，告诉您与之相关的各种知识，掌握身体，预防受伤！

100个最科学的训练项目，在家、办公室也能锻炼身体，告别器械健身时代！

9大训练项目+平衡训练项目——胸、腿、臀、腰，想锻炼那里，就锻炼那里！

根据您的身体状况，介绍最适合您的健康绿色饮食料理，帮您更好地进行身体管理！

附赠日本橄榄球队专业运动员的锻炼方法与健身教练访谈！

# 《无器械肌肉训练》

## 作者简介

比嘉一雄

日本福冈县人，东京大学研究生院石井直方研究室博士在读。CALADA LAB.代表。从早稻田大学运动科学系毕业后，继续在东京大学研究生院就读，认为“研究”应与“现场”相结合，作为一名“综合教练”活跃于各领域，使用以科学证据为基础的“ebisu方法”成功引导多名顾客减肥。梦想是消灭全世界10吨脂肪，一个月开设100节以上个人授课，还著有各种文章。

# 《无器械肌肉训练》

## 书籍目录

### 第一章 无器械肌肉训练 100 招

准备篇 1 不常运动的人先来完成这些项目吧！

准备篇 2 专业运动员特别训练项目

准备篇 3 无器械肌肉训练与减肥瘦身

准备篇 4 训练的频率与休养

准备篇 5 训练强度

准备篇 6 训练之前的 8 个伸展运动

训练 1 胸

训练 2 肱二头肌 & 肱三头肌

训练 3 腹直肌

训练 4 腹斜肌

训练 5 背阔肌

训练 6 竖脊肌

训练 7 腿

训练 8 臀部

训练 9 腘绳肌

番外篇 平衡训练

### 第二章 身体改造饮食专栏

步骤 1 确认自己的身体状况！

步骤 2 调理身体

步骤 3 根据目标选择不同的菜谱

# 《无器械肌肉训练》

## 精彩短评

1、在学校看过了，今天(2016.8.18)无意中瞥见，又翻了一遍，补充一个动作和思路：  
弹力绳侧弯：增加阻力锻炼腹外斜

# 《无器械肌肉训练》

## 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)