

《郝鹏飞极简派健身》

图书基本信息

书名：《郝鹏飞极简派健身》

13位ISBN编号：9787553749265

出版时间：2015-11-1

作者：郝鹏飞

页数：176

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

《郝鹏飞极简派健身》

内容概要

这是一本你可以拿到健身房里边看边练、代替私教的健身书

几乎所有的健身教练都在帮你把健身计划复杂化，因为越复杂，他们上的课就越多，赚的钱就越多。而实际上，健身没那么复杂。健身是一个易学难精的事，郝鹏飞要告诉你健身为什么“易学”，让普通人能快速地对健身“上手”，至于“难精”，也会给你强调要点，帮助你掌握要领，退一步讲，如果你不想成为专业人士，只是想身材好的话，也没必要过于“精通”。所以，“极简派健身”就是为忙碌的你量身打造的，你只需要每天拿出半小时来健身就足够了，只要把你玩手机、玩游戏、看电视、打麻将的时间挪出来一点，人生就能改变，就是这么简单。

这本花了7年的时间写成的《郝鹏飞极简派健身》，究其本质，就是大道至简，因为郝鹏飞一直相信：简单的才是有效的。

以下四条就是他的极简健身主张，也是本书的主要内容：

1. 拒绝补剂，倡导纯天然的饮食方式。
2. 重量训练每次只需30分钟，每个部位只需1~2个动作即可。
3. 重新定义有氧运动，让减肥事半功倍。
4. 极简拉伸法则：让你“刚柔并济”的神奇运动。

《郝鹏飞极简派健身》

作者简介

郝鹏飞，极简派健身的创始人。80后，坚持健身15年，目前是国家级健身指导员，并以763分（800满分）的成绩成为了美国运动医学会（ACSM）的私人教练。这个成绩是ACSM自1954年成立至今，已知的中国人考取的最好成绩。

“在我刚开始健身时，健身还只是一小拨人的业余爱好，但今天健身已经是很多人的生活方式了。可惜的是，我看到太多人在做着错误的动作，吃着错误的运动补剂，甚至连最基本的健身常识都没有就冲进了健身房。所以，我要写这样一本你可以拿到健身房里边看边练的书、一本可以代替私教的书。

“文明其精神，野蛮其体魄”是我们的追求，我们都希望有天使般平和的心态和魔鬼般诱人的身材，唯有健身才能帮我们实现这个理想。你不需要学习高深莫测的健身知识；不需要购买设计精巧、五花八门的“伪高科技”健身器材；不需要服用功能“神奇”的运动补剂。这本书里有你需要的一切。

不限男女，同道中人总能走到一起！来吧，跟着我练起来！”

——郝鹏飞

书籍目录

健身，人生从此改变

第一章 你的身材就是你的人生态度

第二章 你可以实现的最理想体形

第三章 阻力训练怎么做最高效？

第四章 减脂必修课：有氧运动

第五章 我的独门健身秘密：拉伸

第六章 吃和练一样重要：最高效的饮食指南

第七章 选择和努力一样重要：如何选择健身房、健身设备、私人教练

第八章 运动保护与损伤处理

后记

《郝鹏飞极简派健身》

精彩短评

- 1、高效健身才能坚持下去，才具有可行性，很棒的书籍，颠覆了自己的很多认识，健身是磨练，不用骄纵自己，保证运动的强度而不是时间，一次酣畅淋漓的运动好于3次不痛不痒的运动！！
- 2、写得有点简单了
- 3、中国健身书里的顶级了。
- 4、这个极简，很多地方是数量少，但是其实并不简单，比如倒立俯卧撑，这算极简？
- 5、2016.6.2 非常棒，受益匪浅。
- 6、我自己并不觉得健美运动员或者某些健身教练违和感强烈的肌肉有多么好看，我只是希望自己可以在身材匀称的基础上增肌，这本书的理念合乎我的口味。
- 7、还可以，1.肌肉离心运动的速度要慢于向心运动2.肌肉发力时呼气或少量憋气，其他时候吸气3.增肌重量为70%——75%最大重量
- 8、可以一读的健身小册子
- 9、与我的健身理念不谋而合
- 10、一些健身的科普和健身的方式推荐，健身科普网上很多，健身方式有阻力训练有氧运动和拉伸，方式也不够全面，另外附上饮食指南、健身房私教选择建议和运动损伤处理，内容大概看了下不够详尽，不推荐。
- 11、非常庆幸在眼花缭乱的健身书中挑了这本。非常适合上班族，因为作者本身就是上班族，会从我们的角度出发，避开商业社会陷阱，用简单、高效的方法实现健身健体的愿望。很实在！
- 12、非常棒，醍醐灌顶
- 13、比较认同"极简"的理念。本书硬广与不必要的个人硬照过多，介绍的锻炼方法针对男士为主。入门快读。
- 14、一下午，1/3说自己这本书讲的健身方法有多简单好用，1/3放自己一点都不简单的健身图，1/3抄了抄健身教材，抄完了怕看的人练了不瘦骂他，还抄了点轻断食
- 15、boss说招
- 16、80%是基础的运动常识，对于了解健身的人来说意义不大。
这本书随便翻翻还OK，但如果想借由这本书开始健身，那还差点。
- 17、健身小白可以一读，但是有这时间，不如看看其他健身经典书，比如无器械健身啦，施瓦辛格健身啦，甚至，硬派健身的也比较实用啊。。。
- 18、让人看了就懂，就想做些什么的好书
- 19、各种晒自己身材的照片...
- 20、作者的理念都十分赞同。建议都是平实可行，无虚的，花的。如果对训练计划、动作安排和组合单独拿出几页来讲一下就更好了。

1、极简健身，间歇训练，不需要那么多的时间，知识对了，效果就好！不要被宠坏的肌肉，随意控制体重还不容易反弹！真有这样的秘笈在？！~封面这张图片太特么拽了！不过，话说回来，貌似是全裸出镜哦？？？这个作者还真的是蛮拼的！哈哈，是不是啊？？？买来看看之后再点评！有用的话给你掌声，骗人的话，来砸场子！

2、极简，这个核心理念一下子吸引了我的眼球，它契合了时下人们关注的健康之道，如何用简单有效的方式在家健身，这意味着运动是快乐的，能让我们享受其中。我很欣赏作者的理念，他说成功的诀窍来自于强烈改变自己的愿望，这点我深为赞同，不管是为了打造优美的身体曲线，还是提升自己的身体素质，长久的坚持必须有足够大的动力。从这点上来说，健身确实是艰苦的，但作者介绍的就是最行之有效的方法，让身体能尽快地适应这个节奏，从而让运动成为生活中不可缺少的一部分。作者开宗明义，点出健身观念的误区，关注局部的体脂并不能起到相应的效果，“减脂是一个整体的概念”，好的线条是体脂降到了一定程度后的表现。每个人都会觉得自己身上有特别容易胖的地方，这里就是体脂肪的晴雨表。很多女性担心会练出肌肉，其实按照正常的训练方式，这种担心是毫无必要的。那极简究竟细化到哪些方面？我认为可以归纳为两部分，首先是辅助运动的生活方式简单，这是指普通人训练肌肉不需要严格的营养控制，我们并不是以健美先生为目标进行运动的，正常的饮食方式即可。另一个则是运动方式简单，利用自身重量进行阻力训练，比起器械来说，它更符合人体运动的特性，也更有乐趣。阻力训练就是作者要介绍的重中之重，除了各种阻力和辅助性器械之外，实战指南很有借鉴意义，简单来说，就是我们如何安排自己的训练计划，作者凭借自己丰富的经验，提出了训练次数和频率的参考值，并告诉我们如何根据自身的情况进行调整，这对怎样正确刺激肌肉提供了有效的解决方案。对于初级健身者来说，很容易碰到的一个问题是锻炼了一段时间后，身体适应了这样的运动强度，容易觉得缺乏挑战，而变得难以坚持下去。作者的高级训练模式正是回答了这个问题，从力量、耐力、动作难度，多维度调整运动强度。比如增加负重，提高动作难度，这样多变化的组合能让我们不断进步。“你的身材就是你的人生态度！”如同封面上这几个醒目的大字所昭示的，我们需要有可以变得更好的信念，健身需要持之以恒，但有效的方式能让我们更容易坚持下来，何乐而不为！

3、冬天一来，胃口大开，一到冬天不知不觉就变成了随时饿死星人，从起床那一刻起，就寻摸着早饭吃什么午饭吃什么，晚上再来个热气腾腾的火锅.....饭量大到我妈妈都害怕。不吃又冷，吃了又胖，怎么办？冬天的确是最容易发胖的季节，但冬季也是去除脂肪的最好季节——健身时消耗的热量比其他时节更多哟！看到这里，是不是觉得有救了？减肥，郝鹏飞第一推荐的就是在跑步机上间歇跑，这是最高效的燃脂方式。跑步看似简单，人人都会，但要如何通过跑步来减脂却大有学问。在跑步机上进行间歇跑，能让你在单位时间内最大化地燃烧脂肪，更主动地掌控有氧运动的情况。越早让身体进入微微出汗的状态，就越容易让脂肪参与供能。从理论上讲，如果健身者什么都不用做，就能让心率、出汗、呼吸都同时维持在一个较高标准，也是可以有效地燃烧脂肪的。然而实际上根本没有这样的理想状况，但我们可以利用这个理论来“欺骗”身体，达到既可省力又能最大化燃烧脂肪的目的。先举一个例子：健身者在公路上以30km/h的速度骑自行车，如果不提供动力，自行车仍会以较高的速度滑行前进，但是速度会缓慢下降。在这期间健身者进行休息，恢复了一定体力。当等到自行车速度降低到20km/h的时候，健身者又开始重新把速度加回到30km/h。从这个例子可以看出，健身者既在骑行中休息了，又保证了自行车可以在一定速度之上前行。间歇跑就是利用跑步把身体“加速”到可以有效燃烧脂肪的状态，在保持这种状态的前提下，进行有规律的休息。虽然间歇跑比一直跑消耗的能量要少，但从脂肪燃烧的效率角度讲，间歇跑显然是“性价比”最高的减肥方法。间歇跑的正确打开方式1.采用斜坡跑，坡度尽可能大一些，这样可以使身体尽快达到微微出汗的状态。因为坡度是比速度更好的调节运动强度的方法，可以在有限的时间内刺激脂肪更多和更早燃烧。比如很多人都会有这样的感觉，爬山比一般的跑步要累很多，很少有人在爬山的时候不出汗。2.调整好坡度后再调整速度。坡度和速度这两个值的不同组合决定跑步最终的强度。通过两个变量的不同组合，可以有多种不同的运动强度，你可以选择一个合适的组合搭配。有以下组合形式：可以把坡度加到16°，速度7km/h；可以把坡度加到12°，速度12km/h；可以把坡度加到16°，速度12km/h。3.跑一段时间后，可以停下来进行短时间休息，可以踩在跑步机跑带两侧的踏板上，也可以在跑步机后方的空地上小范围踱步，以尽量缓解因为速度骤降给身体带来的不适。等休息时间结束后，再继续以原来的速度或

《郝鹏飞极简派健身》

者更慢的速度跑。建议跑 30 秒后休息 30 秒，然后把速度降低或者维持不变再跑 30 秒，如此往复。都选择 30 秒既可以保证运动的强度，也方便进行计算。当然也可以选择跑 45 秒，然后休息 15 秒这样的组合。总之不管用什么样的间歇方式，不要让大脑进行太多的思考和计算，因为跑的时候会很累，很容易忘记跑了多久。4. 在跑步过程中，可以通过一些小的动作来调节跑步的强度，比如扶住跑步机等。此外，也可以穿上负重衣来进一步增加难度。5. 除了呼吸、心率、出汗都维持在一个较高水平外，最终衡量单次有氧运动燃烧脂肪多少的指标就是持续时间了。时间越长，燃烧脂肪的效果越好。

《郝鹏飞极简派健身》

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.tushu111.com