

# 《囚徒健身》

## 图书基本信息

书名：《囚徒健身》

13位ISBN编号：9787530467558

10位ISBN编号：7530467557

出版时间：2013-10-1

出版社：北京科学技术出版社

作者：保罗·威德

页数：264

译者：谷红岩

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)

# 《囚徒健身》

## 内容概要

这不是一本教你练出“可爱肌肉”的书，而是一本教你练出能用的力量、极限的力量、生存的力量的书。作者保罗·威德在美国最严酷的监狱中度过了19年，在其中逐渐挖掘出了一套最古老的健身法，在商业社会中早已失传的力量哲学，并凭此成为了地球上最强壮的人之一——这让他得以有尊严地生存下来。出狱之后，他把这套失传的技艺整理并公之于世——这是他带给我们的最珍贵礼物。

# 《囚徒健身》

## 作者简介

保罗·威德（非化名），绰号“教练”，1957年出生于美国加利福尼亚州旧金山，早年在康特拉科斯塔县的克莱顿生活。因涉嫌管制物品交易，他于1979年被关入圣昆汀州立监狱，之后几次转狱。2002年获释后，他移居英国伦敦附近，并致力于传播在狱中学到的古老的健身法。他只用邮件与外界进行联系，从未露面于公共场合，从未公开任何私人照片。

# 《囚徒健身》

## 书籍目录

### 第一部分：预备

第一章 力量之旅：启程 3

第二章 失传的技艺：“老派”体操 10

第三章 自身体重锻炼与现代健身方法：囚徒宣言 17

第四章 关于本书：囚徒健身 26

### 第二部分：六艺

第五章 铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌：俯卧撑 35

第六章 升降机般的大腿：深蹲 68

第七章 仓门般的背部与大炮般的肱二头肌：引体向上 104

第八章 魔鬼六块：举腿 138

第九章 严阵以待的脊柱：桥 171

第十章 健康、强力的肩膀：倒立撑 204

### 第三部分：自我指导

第十一章 金科玉律：身体智慧 241

第十二章 训练计划：日程 255

致谢 264

# 《囚徒健身》

## 精彩短评

- 1、第一本比较实用.....其他三本，完全驾驭不了
- 2、不错的自重健身书籍，但不可尽信
- 3、以刻意练习的理论，正在练习中
- 4、难度系数大，可行性较低
- 5、怎么说呢.....多多看看各种知识吧。囚徒的优点是把健身做了一个打怪升级的模式.....但还是有很多不足之处的，豆瓣分数有点高了.....
- 6、落后
- 7、贵在坚持
- 8、有很多瑕疵，详见知乎上的讨论，但还是不失为一本好书，给了我很多指导。
- 9、很有意思的一本健身指南。但是呢，一如既往的不适合没有毅力坚持的我
- 10、理念很好
- 11、前几式是后几式成功的关键，它们不是要被你踩在脚下的敌人，而是不会辜负你的朋友
- 12、这个太狠 做不来
- 13、与其把时间浪费在别人身上，还不如花在自己身体上，别人可能背叛你，但是你的身体不会。
- 14、内容简单而实用，对于刚刚开始健身的新手是一本非常好的入门书
- 15、徒手健身的宝典
- 16、挺有道理的
- 17、大概浏览了一下整书的内容，感觉还不错，观点和方法都跟我们平时的印象不一样。如果真能按照作者的方法坚持锻炼，相信会有很好的效果。
- 18、健身，循序渐进加坚持不懈。和器械结合起来，效果更棒。
- 19、就看看
- 20、从基础到高阶，没有做不到，只有不想做
- 21、非常实用！
- 22、个人觉得是入门级健身的书，没有什么亮点
- 23、过分地贬低了器械的作用。而且说实话，我相信绝大多数健身的小伙伴并不是为了力量，而是美观啊，居然被贬得一文不值
- 24、希望能够有用
- 25、在里面学到的最好的东西就是耐心，做什么事都需要循序渐进与坚持，往往我们都会忽略这两点的力量。
- 26、这书早就该看看
- 27、跟无器械健身一个套路，不过内容比较装逼
- 28、我的健身入门书，支持我健身的动力
- 29、正在练！
- 30、最古老最原始的方法，随时随地，锻炼无须外物，就可以完成，听起来可能是天方夜谭，但看了这本书，其实还是很容易的，非常适合没钱去不了健身房又想去锻炼的人，只要按照作者的方法来，操作性还是比较强的。
- 31、我这个人最令我讨厌的是自己的计划实施的很少，这本书也看过一段时间，只是会了倒立。
- 32、六艺的后三式还是过两年再实验
- 33、实用性强
- 34、贵在坚持！
- 35、简洁实用
- 36、倒立那个整不了。。。而且不是哪里都有单双杠
- 37、语言和理念均极度吸引人的健身书籍，既简单又神奇。贵在坚持。
- 38、我觉得很实用啊！！！！！！！！！！
- 39、跑步到一定程度后可以练起来啊
- 40、很励志，没卵用

## 《囚徒健身》

- 41、值得我一生学习和追随的健身法则
- 42、非常基础扎实的健身教材，看完可以开始练了
- 43、这书讲的不仅仅是健身，更是自我管理、自我要求的一种方式。如果连自己都没得约束与限制，又怎么能去影响别人？正所谓一屋不扫何以扫天下。书里的方法、计划倒在其次，关键是如何能做到严格要求自己，持之以恒，送给自己一个理想的礼物。
- 44、确实好书，对于作者本人的经历也是好奇，全年学习西方，从希腊到希伯来，从哲学到健身。
- 45、高铁，快速翻翻，1比2更实用
- 46、我只能说是如此的接近完美。我每天睡前都会读！但他有个缺点就是，对肌肉的介绍不是足够充分。还有运动前和运动后该如何做？ . . .
- 47、我觉得此书最大的意义在于教你如何自我管理。坚持！
- 48、好贵的一本书，不借用任何器具，凭借体操健身，最重要的是坚持，真的很棒！
- 49、快速地读完这本书，有些内容还是不错，增加我对身体和肌肉的认识，实践之后看看效果如何。
- 50、震惊 这不就是我们钢管舞教室的日常训练么

# 《囚徒健身》

精彩书评

# 《囚徒健身》

章节试读



# 《囚徒健身》

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