

## <<无器械健身>>

### 图书基本信息

书名：<<无器械健身>>

13位ISBN编号：9787530459928

10位ISBN编号：7530459929

出版时间：2012-9

出版时间：北京科学技术出版社

作者：马克·劳伦,乔舒亚·克拉克

页数：223

译者：蔡杰

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：<http://www.tushu007.com>

## <<无器械健身>>

### 内容概要

美国特种部队的精英体能教官——马克·劳伦，总结并发展出了这一套简单、全面的锻炼方法，不用哑铃、杠铃，更不用去健身房，只需要你自己的身体，而且随时随地都可以进行！无论性别、年龄、体重和体能水平，每个人都能从书中找到适合自己的练习动作和健身计划。每星期只需要两个小时，你就能快速地实现目标：更少的脂肪、更强的身体、更多的自信！

## <<无器械健身>>

### 作者简介

马克·劳伦是美国军方的体能训练专家、特种作战管理者、三项全能运动员，还是一个顶级的泰拳手。

他曾经有效地训练过近1000名士兵，使他们达到了最精锐的特种部队的极端体能要求。

作为一个有经验的指挥官，他善于计划和执行诸如机场占领、战斗搜寻和营救、低空支持、侦察和监控等任务。

他训练的部队能够通过空投、越野载具、步行、潜水及其他的两栖作战方法立即部署前线作战行动。

乔舒亚·克拉克是《心如止水：卡特里娜飓风中的生命》的作者，他的著作出现在许多报纸、杂志和文选中。

他还是一个获得了资格认证的私人教练，自从卡特里娜飓风毁了他的健身中心后，他再也没有踏进健身房一步。

## <<无器械健身>>

### 书籍目录

前进！

——约翰·卡尼，美国空军上校

1 任务目标：结实、强壮、自信

2 我的历程

3 为什么进行自身体重训练？

4 为什么进行力量训练？

5 究竟什么是体能？

6 营养：回归基础

7 力量训练的常见认识误区

8 借口和动力

9 锻炼强度

10 锻炼方法

11 练习动作

12 推力练习

13 拉力练习

14 腿部和臀部练习

15 核心区练习

16 全身练习

17 健身计划

18 更短、更强的20分钟锻炼！

附录一 自制健身装备

附录二 成功健身必须遵循的6个原则

附录三 健身计划背后的科学

附录四 练习索引

附录五 健身日志

## &lt;&lt;无器械健身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：碳水化合物 每克碳水化合物中含4卡（约17焦）热量。

碳水化合物是重要的能量来源，尤其是对大脑而言。

水果、蔬菜、意大利面、谷物、糖类、麦片和米饭都能提供碳水化合物。

所有碳水化合物都由糖构成，根据分子中所含糖的数目，碳水化合物可以分为简单碳水化合物和复合碳水化合物。

所有碳水化合物都需先转化为葡萄糖才能被人体吸收，进入血液循环系统，用于供能或储存下来供将来使用。

不同碳水化合物被吸收进血液循环系统的速度不同。

过快进入血液循环系统的碳水化合物有很多问题，因为它们会引发强烈的胰岛素反应。

胰岛素是一种重要的激素，它能调节血糖、促使葡萄糖合成脂肪或糖原（储存在肝脏和肌肉中的碳水化合物）。

简单碳水化合物、复合碳水化合物以及血糖生成指数意大利面、土豆、麦片、蔬菜和谷物中都含有复合碳水化合物。

复合碳水化合物需要先被分解为简单的糖，然后再转化为葡萄糖，才能被人体吸收。

简单碳水化合物存在于水果（果糖）、乳制品（乳糖）和食糖（葡萄糖）等食物中。

碳水化合物被吸收进入血液循环系统的速度影响胰岛素释放的强度。

葡萄糖的快速吸收会导致胰岛素的大量分泌，这会驱动你的身体去储存脂肪，紧随其后的是因血糖骤降引起的疲乏和对糖的渴求。

显然，这不是我们想要的，所以碳水化合物被分解为葡萄糖的速度越慢越好。

不过，事情并没有这么简单，不是只摄入复合碳水化合物就万事大吉了。

有很多原因使得很多简单碳水化合物的吸收速度反而比不少复合碳水化合物还要慢。

例如，大多数水果都含有会延缓消化的纤维素。

而且，来自水果和乳制品的糖——果糖和乳糖——需要先转化为葡萄糖才能被吸收，这也延缓了消化速度。

实际上，与意大利面相比，一个等量的苹果带来的饱腹感持续的时间更长。

虽然意大利面含有的是复合碳水化合物，但这些碳水化合物被分解为葡萄糖的速度比果糖分解的速度要快。

为了让这个事情简单点儿，我们可以使用血糖生成指数来决定选择哪种碳水化合物。

血糖生成指数表明碳水化合物的吸收速度。

血糖生成指数低的碳水化合物吸收得慢（好），而血糖生成指数高的碳水化合物吸收得快（不好）。

你可以在网上查到很多食物的血糖生成指数，你会发现很多水果和蔬菜的血糖生成指数比谷物和面食低得多。

## <<无器械健身>>

### 媒体关注与评论

有了这本奇书，哪儿都是全能健身房！  
它尤其适合我们这群整天在外奔波的人。  
我和我的家人都采用了这一套训练方法。

——詹姆斯·亚伯拉罕森（James Abrahamsen），美国空军将军 马克成功地把特种部队的训练体系写成了这么一本通俗易懂的手册，现在任何人都可以在任何地点、任何时间真正地健身了！

——格雷戈里·彼得曼（Gregory Peterman），美军“绿色贝雷帽”上士 作为空军学院的前体能训练教官，我指挥过最棒的士兵来为我们的国家效忠，我觉得我有资格向任何人推荐马克的这本书——只要他想提升自己的健康和体能水平。

跟随书中的练习和计划，你再也没有借口软弱了！

——约翰·卡尼（John T. Carney），美国空军上校 自身体重训练是最简单、最有效的健身方法！

在路上、没有时间或者附近没有健身房时，最优秀的战士能够凭借这些动作能让保持最佳的战斗状态。

——范·霍尔（Van Hall），美国海军少校，海豹四队训练及行动长官 我亲眼见过马克·劳伦训练我的士兵。

他的工作是让我的空军特种作战部队为最艰巨的作战任务做好准备。

他挑选了精英中的精英，其中多数都做过运动员，然后把他们训练得比之前任何时候都更强壮、结实。

而最难得的是，无论以后在世界上的哪个角落，他们都可以继续采用马克的方法来提升自己。

——杰弗里·麦克伦登（Jeffrey McClendon），美国空军中校 为什么要有那些花哨的健身器材，为什么要有健身房和私人教练？

在我的记忆中，我见过的最强壮的男人是我的那些在越南的战士们。

那儿没有这些奢侈品，“你就是你自己的健身房”，千真万确。

每一个人都健康、强壮、结实、灵活，感觉敏锐，反应迅速。

这本书能让你回归自然，扔掉文明的拐杖，用你的身体重新掌控你自己！

——迈克·费希尔（Mike Fisher），美军第82空降师指挥官，美军上校

## <<无器械健身>>

### 编辑推荐

《无器械健身:用自身体重锻练》是美国陆军“绿色贝雷帽”、海军“海豹突击队”、空军“空降营救组”“战斗控制组”系统体能训练方法全书，让任何人在任何地点最有效健身。过去10年间，美国特种部队的兵力需求激增，精英教官马克·劳伦训练了近1000名强壮精干的士兵，为特种部队补充了优秀的血液；其训练周期之短、合格率之高都创下了纪录。现在，他将和大家分享这套极其有效的方法——无需任何器械，除了你自己的身体，你会感觉很棒，而看起来更棒！

## <<无器械健身>>

### 名人推荐

有了这本奇书，哪儿都是全能健身房！  
它尤其适合我们这群整天在外奔波的人。  
我和我的家人都采用了这一套训练方法。

——詹姆斯·亚伯罕森（James Abrahamson），美国空军将军 马克成功地把特种部队的训练体系写成了这么一本通俗易懂的手册，现在任何人都可以在任何地方、任何时间真正地健身了！

——格雷戈里·彼得曼（Gregory Peterman），美军“绿色贝雷帽”上士 作为空军学院的前体能训练教官，我指挥过最棒的士兵来为我们的国家效力，我觉得我有资格向任何人推荐马克的这本书——只要他想提升自己的健康和体能水平。

跟随书中的练习和计划，你再也没有借口软弱了！

——约翰·卡尼（John T. Carney），美国空军上校 自身体重训练是最简单、最有效的健身方法！  
在路上、没有时间或者附近没有健身房时，最优秀的战士能够凭借这些动作保持最佳的战斗状态。

——范·霍卡（Van Hall），美国海军少校，海豹四队训练及行动长官 我亲取见过马克·劳伦训练我的士兵。

他的工作是让我的空军特种作战部队为最艰巨的作战任务作好准备。

他挑选了精英中的精英，其中多数都做过运动员，然后把他们训练得比之前任何时候都更强壮、结实。

而最难得的是，无论以后在世界上的哪个角落，他们都可以继续采用马克的方法来提升自己。

——杰弗里·麦克伦登（Geoffrey McClendon），美国空军中校 为什么要有那些花哨的健身器材，为什么要有健身房和私人教练？

在我的记忆中，我见过的最强壮的男人是我的那些在越南的战士。

那儿没有这些奢侈品，“你就是你自己的健身房”，千真万确。

每一个人都健康、强壮、结实、灵活，感觉敏锐，反应迅速。

这本书能让你回归自然，扔掉文明的拐杖，用你的身体重新掌控你自己！

——迈克·费杀尔（Mike Fisher），美军第82空降师指挥官，美军上校



<<无器械健身>>

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:<http://www.tushu007.com>