第一图书网, tushu007.com

<<每周健身4小时>>

图书基本信息

书名：<<每周健身4小时>>

13位ISBN编号：9787539046013

10位ISBN编号：7539046015

出版时间：2013-1

出版时间：江西科技出版社

作者：蒂莫西·费里斯

页数：450

字数：480000

译者：海绵

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

<<每周健身4小时>>

内容概要

本书是《纽约时报》畅销书《每周工作4小时》的作者蒂莫西·费里斯的又一个力作。

本书是作者精心打造的作品，他细致研究了人体机能，写作跨度约十年。
本书凝聚了数以百计的优秀运动员、几十位医学博士和上千小时的顶级个人实验的成果。
在本书中作者介绍了诸多内容，从奥林匹克训练中心到黑市的实验室，从硅谷到南非，方式方法所涉甚广。
仿佛是一部完美的运动健身百科全书。
他始终专注于一个能改变生活的问题：对于所有身体事宜，怎样才能通过最小的锻炼和改变，获得最大效果？

作者从多年的健身运动实践出发，结合很多运动者的健身经历、效果和实验资料，向我们展示了如果塑身，如何通过运动来减掉不必要的脂肪；如何通过简便的健身器械使自己变得更强壮，更有力量；如何避免和处理不必要的伤痛，如何提高自己的身体机能；如何跑的更快、更远，如何变成游泳健将；等等。

本书的目的是让读者通过运动获得健康的身体，更是希望通过运动达到活得更好的目的。

本书中有上千个测试，给出了分别针对男人和女人的不同答案。
从健身房到卧室，所有的方法尽在书中，它们都十分有效。

作者简介

蒂莫西·费里斯（Tim，昵称：蒂姆），1977年出生，全球化时代滦氯死啻?匀耍?懊恐芄ぷ?小时”观念的首创者和成功实践者。
美国普林斯顿大学企业管理客座讲师。
Google、PayPal等创意公司的受邀演讲人。
在全球范围内分身为企业家、作家、演员、武者和舞者。
能说六门外语：汉语、韩语、日语、德语、西班牙语、意大利语。
大学期间开始创业，曾留学并漫游中国。
现通过远程工作经营一家营养品跨国公司。
曾获中国散打全美冠军，保持一项探戈舞吉尼斯世界记录。
旅居世界各地，四海为家。
《纽约时报》《国家地理旅行者》《商业周刊》《马克西姆》、NBC、CNN等媒体都对他做过特别报道。

他的著作《每周工作4小时》，长踞《纽约时报》《华尔街日报》和《商业周刊》畅销书榜首，该书已经被翻译为35种语言出版。

第一图书网, tushu007.com

<<每周健身4小时>>

书籍目录

第一部分　起步篇
第一章　更瘦、更大、更快、更强—如何使用本书
第二部分　基础篇—首先和首要
第二章　最小有效量—从微波炉到减脂
第三章　改变规则的规则—流行的都是错的
第三部分　零基础启动、自治
第四章　原宿时刻—你决定成为一个完整的人
第五章　难以捉摸的脂肪—你到底在哪儿
第六章　从不敢拍照开始—不失败就是成功
第四部分　追踪脂肪
基 础
第七章　慢碳水化合物饮食（一）—我如何在30天内减掉9千克却根本用不着运动健身
第八章　慢碳水化合物饮食（二）—常见问题解疑
第九章　损失控制—暴食之后也不会长肉
第十章　减脂战斗中的四个骑士—PAGG
进 阶
第十一章　冰川时代—掌控温度，操控重量
第十二章　葡萄糖转换—美丽的数字
第十三章　最后一英里—甩掉最后那5千克
第五部分　增加肌肉
第十四章　塑造完美外形—或者可以说减掉50千克以上
第十五章　6分钟腹肌—两种最有效的练习方法
第十六章　从书呆子到大块头—如何在28天内增重15千克
第十七章　奥卡姆剃刀原则（一）—最小量付出达到最佳效果
第十八章　奥卡姆剃刀原则（二）—问答篇
第六部分　提高睾丸激素
第十九章 把睾丸激素提高3倍，你敢吗
第二十章 完美落幕和提高精子数量
第七部分　完美睡眠
第二十一章　启动入夜后的完美睡眠
第二十二章　成为现代人—“ 多相 ”睡眠，不用睡很多
第八部分　扭转伤局
第二十三章　扭转“ 永久性 ”损伤
第二十四章　边度假边逛医院
第二十五章　热身—对伤痛有准备的身体
第九部分　跑得更快，跑得更远
第二十六章　超级耐力（一）—12周内从5千米到50千米
第二十七章　超级耐力（二）—12周内从5千米到50千米
第十部分　变得更强壮
第二十八章　无须费力做超人—跟巴里?罗斯一起打破世界纪录
第二十九章　吃掉一头大象—如何让你的平躺推举多加45千克
第十一部分　从旱鸭子到游泳健将
第三十章　十天内如何轻松学会游泳
第三十一章　闭气大法—如何比魔术师更厉害
第十二部分　活得更长，活得更好

第一图书网, tushu007.com

第三十二章　永生—疫苗、放血和其他的乐趣
第十三部分　后记
第三十三章　后记—特洛伊木马

章节摘录

版权页： 插图： 世界一流的健身运动员都深谙此道，他们在赛前的饮食调配上都尽量遵守卡路里的“上上下下”节奏，这样可以保证他们的激素始终处于正常的水平。
平均下来，他们每天摄入的卡路里在4000左右，但实际的安排是这样的：周一，4000卡路里；周二，4500卡路里；周三，3500卡路里……以此类推。
艾德·科恩是举重界的迈克尔·乔丹，在他的运动生涯里，他曾创下70多项世界纪录。
其中最为人称道又最令人难以置信的一次，他在100千克级的比赛里举起了408千克，这个成绩连公斤级别数最大的选手都无法超越。
艾德·科恩那时候的健身教练是马蒂·加拉福，他是个说话很直白的家伙，他说：“要想全年保持巅峰状态，那纯粹是做梦，既然你是在做梦，那就别指望每一次都梦想成真。
”你可以订一盒奶酪蛋糕，也可以把它吃掉——只要你将时机把握好。
更妙的是，计划中的“上上下下”要比实在憋不住后的“上上下下”效果好得多。
前者会带给你改变和进步，后者只能让你像头驴子一样在原地转圈。
忘了什么狗屁平衡吧，掌握好“上上下下”的律动节奏，你一样可以在塑身这条路上走得很快、很顺当。
易感性VS遗传性：别怪你的基因了 肯尼亚的马拉松选手一直都是个传说。
在过去的12届波士顿马拉松比赛中，肯尼亚人摘取了11顶桂冠。
在1988年的奥林匹克运动会上，800米冠军、1500米冠军、5000米长跑冠军、3000米障碍赛的冠军，都是肯尼亚人。
肯尼亚是个只有3000万人口的小得不能再小的国家。
在像奥运会这样的国际盛事上，一届奥运会出现这么多同属一个小国家的冠军运动员的概率是多少呢？
听好了，是十六亿分之一。
运动科学界一直在研究这些肯尼亚运动员，或者说肯尼亚人的运动基因。
科学家猜测，肯尼亚人拥有与众不同的肌肉类型——慢动肌肉收缩纤维，而且这种与众不同只在这个族群中遗传。
慢动肌肉收缩纤维是最适合进行耐力工作的肌肉类型，你说这群家伙该有多幸运！
可问题来了，科学家研究肯尼亚人的肌肉运动模型，发现结果却跟他们猜想的并不一样。
结果显示，肯尼亚人身上的肌肉大部分是由快动肌肉收缩纤维组成，而快动肌肉收缩纤维在短跑运动员和跨栏运动员身上很普遍，也就是说肯尼亚人的基因跟其他国家的跑步运动员没啥区别，他们并不是在吃祖宗的老本。
可为什么他们的长距离跑步成绩如此优秀呢？
原来，肯尼亚选手在训练时用的度量衡是英制的，比国际通用的度量衡要短一些，所以他们在训练场上的成绩是打了折扣的，到了赛场上反而可以大放异彩。
如果你体重超重，而且你父母也有体重问题，那么你很容易把这种现象归罪于遗传。
也许你是对的，但遗传绝对不是唯一的因素。
因为你不知道到底是细胞基因在家族里遗传，还是饮食习惯在家族里遗传。
毕竟，胖子家的宠物都是胖子，他们不至于亲密到共享基因吧。

后记

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

做最少的锻炼，获得最大的效果。
这是一本帮你迅速健身、迅速强壮身体，甚至重塑人生的实用指南。
——凯文·凯利（《连线》杂志创办人，著有《失控》等畅销书）

编辑推荐

《每周健身4小时》编辑推荐：再繁忙的你也能够轻松实现的健身梦想，超级畅销的健身指南。
《每周工作4小时》的姊妹篇。
图文并茂，简便、高效、实用的健身方法，教你迅速健身，达到理想目标，甚至重塑人生的实用指南。
用最简单的方式，达到最佳健身效果的运动秘籍。
让你拥有健康身体，更好地享受人生。
《纽约时报》《华尔街日报》《商业周刊》超级畅销书！

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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