

<<囚徒健身>>

图书基本信息

<<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>>

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>