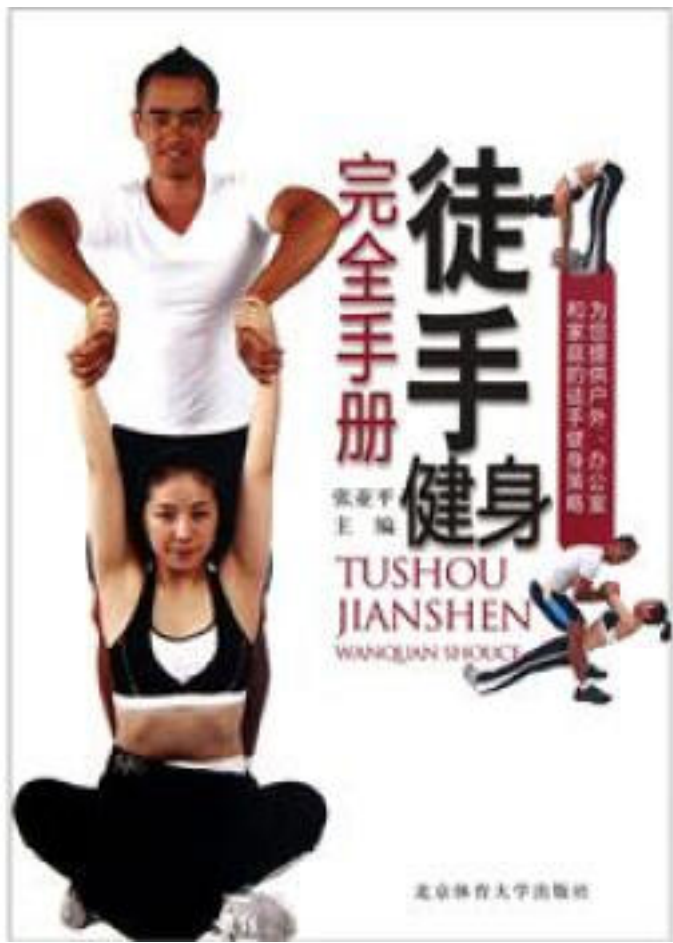


徒手健身完全手册



[徒手健身完全手册_下载链接1](#)

著者:张亚平 编

[徒手健身完全手册_下载链接1](#)

标签

评论

好书啊 不错的东西

没啥说的，各种完美~XD

内容还可以，是我喜欢的、、

a
d 《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身动作。

《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身动作。

还不错。这本书很不错。我喜欢

正在按书练习，不错的

健身手册不错，很实用，不用健身房

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错。

此书写的很好，受益匪浅，值得推荐

好东西 个东西

这个书买的有点缺，初看一眼，内容好像是东拼西凑出来的，散乱不说，内容没有完整性。

《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身策略。本书共八章：第一章主要告诉你什么是徒手健身，以及徒手健身的不同之处；第二章让你了解健康、健康体适能、形体美所包括的内容，知道如何测试与评价自己；第三章主要内容有运动处方基本要素、制订程序、实施原则，介绍有氧运动处方和无氧运动处方，并以范例的形式让读者更加清楚如何制定自己的运动处方；第四、五、六章是本书的集中体现，以户外、办公室、家庭三点为主线，图文并茂地指导读者如何徒手，利用自重，简易的物体拉伸和锻炼身体各部位，使其在较短的时间内，学会有效的方法，收到更佳的健身效果；第七章具体介绍不同年龄阶段人群的健身原则、运动处方、注意事项等，帮助读者合理选择适合自己的健身策略；第八章介绍基础营养知识，包括七大营养素、人体热能消耗、平衡膳食、不同年龄阶段的膳食营养。目的在于让读者对营养素有所了解，知道人体热能的需求和消耗，可以自我编制食谱，从而更好地控制体重。 目录

怎么说那 要写100字那不是成为读后感了吗？
有点上学的味道，不过这一百字也不多也不少，我看有些评论全部都市无限复制，弄得很不好，还不如大家畅所欲言来得实在，也给以后买此书的人写明情况，看了看好像是一些参考了其他各种书籍得来的，感觉不值这个价格。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，自古人们就推崇读书，到了现代社会科技高速发展，电视、网络各种媒体平台纷纷出现，可这并未减少人们对于读书的热情，读书就是思想的源泉，读书与健康成长紧紧相联，读书促进成长，成长离不开读书，这是我个人的理解，读书会使思想的源泉永不干枯。
从人性本位上讲，三毛与张国荣比较类似，都是因过早的繁荣而枯萎。三毛一生遭遇坎坷，无丈夫（其夫荷西因出海捕鱼遇风暴而溺水），无儿子。最终因难遭疾病的折磨而把生命交给了一只袜子。张国荣：一位电影演员，一位双性恋者，演技精湛，红遍影坛。当他把人间的悲欢离合，得失荣辱演尽时，跳楼自杀了，也许他们以为这样是功成身退吧。张爱玲与李清照类似，安妮与王菲类似，这里的类似是指艺术情调、文化品位、风格倾向等。
文学是人文的一个主支，它包括散文、小说、诗歌、戏剧四大体裁，它和艺术、科技共同构成了文化的主题。各个作家有不同的语言风格和审美倾向，不同爱好的人喜欢不同的作家和不同类型的作品，譬如小说，男人看小说一般看故事的曲折情节，所以金庸较受欢迎。女人看小说一般体会人物心理、情绪的变化，所以言情派、感情派的较受欢迎，心得体会《个人读书心得体会》比如，琼瑶、席绢。
大家要做好文学首先要对它有兴趣，懂得并会欣赏文学的美，否则文学与你无关。音乐、书法、绘画也一样，不感兴趣，不会欣赏，再好的艺术也与你无关。其次，文学素养的提高靠平常的积累、思考，所以耐性、悟性要好。“文无定法，大体须有”，这就是所谓的写作章法。多阅读文学作品，多做读书笔记，名家作品的结构和思路就是章法，阅读的过程也是学习、掌握章法的过程。最后，要多写多练，多修改。要想写一手好文章，光看、光说不行，会说、会看不会写的很多，口头表达与书面表达不是一会事。既要自由写作也要有所约束，所以要多让别人给自己提意见，虚心请教，自己多做修改、调整。这样读写结合才不会白读。最后，我给大家谈谈读书态度的问题，读作品时要有

敬畏心理，细细品味，切不可马马虎虎，遇到与自己想法不合的观点大加指责与批评，甚至对作者产生反感。尤其阅读小说尽量把自己想象成其中的主人公，造成一种身临其境的感觉，并结合自己的亲身经历，比较对照。尝试着去接触他们灵魂深处的某些东西，这就是所谓的“与大师同心也”。不同的人读同一本书，效果可能就不一样。大家可以根据自己的兴趣、喜好选择自己喜欢的作品并专一地研赏一番，定会受益匪浅。最后希望大家能够养成好读书，读好书的好习惯，能写出精美、感人、意义深刻的文章来。

《广播直播主持艺术》立足于播音主持艺术创作基本理论，结合作者二十余年积累的播音主持实践经验，从广播的媒介优势及广播节目特征、主持人及主持人直播节、主持人风格与主持人直播节目、主持人直播技巧与方法、主持人与受众的互动、主持人对新技术新媒体的把握等问题，多方位多角度对广播直播主持艺术进行系统阐述。旁征博引，案例鲜活，观点新锐，具有强烈的时代特征，对广播直播艺术进行了全新的解读与延伸。《广播直播主持艺术》弥补了在播音主持艺术领域对广播直播艺术研究的空白。《广播直播主持艺术》的鲜明特点在于理论创新与实践创新相结合，对广播直播实践具有很强的指导性和适用性。

对于新闻事件，听众在自己的心里是有收听期望值的。当神舟飞船发射的时候、当奥运火炬点燃传递的时候、当汽油价格有所调整的时候，听众不仅有对这方面新闻和信息的需求，也有表达观点和感受的需求。

另外还可以选取新闻事件的一个点来做话题。比如，在天坛祈年殿修葺的过程当中做一期话题《最喜欢的建筑》，新的、老的建筑都拿进来说一说，除在节目当中连线记者介绍祈年殿的修葺状况，介绍一些如何保护古建筑的知识之外，内容还包括国内外的建筑如何进行修葺和国内外的有特色的建筑物的名字。第三类，应时应景，应运而生

百姓口中经常说，水到渠成，应运而生。话题选择也是如此。每到节日、纪念日或节气，听众对这一类的信息是有期待的，话题的设置应该符合这些期待。

比如说，1月3日笔者和顾峰做新年第一期节目，设计的话题是《开门红》。2006年新年新希望，打开新年的门快乐就在前方，快乐的身旁永远有平安相伴，好运幸福永远握在你手上。2008年8月9日，节目话题就是《我来说说奥运会开幕式》；5月18日是世界博物馆日，节目话题是《我去过的博物馆》；爱牙日的节目话题是《关于牙的故事》等等，诸如此类。第四类，公益内容，全民呼吸

主持人设计话题很重要的一点是用心体会听众，有社会责任感。只有这样，主持人在听众面前才是一个生动的、真实的形象。同时这也是媒体劝服功能在《一路畅通》当中的体现。

《广播直播主持艺术》立足于播音主持艺术创作基本理论，结合作者二十余年积累的播音主持实践经验，从广播的媒介优势及广播节目特征、主持人及主持人直播节、主持人风格与主持人直播节目、主持人直播技巧与方法、主持人与受众的互动、主持人对新技术新媒体的把握等问题，多方位多角度对广播直播主持艺术进行系统阐述。旁征博引，案例鲜活，观点新锐，具有强烈的时代特征，对广播直播艺术进行了全新的解读与延伸。《广播直播主持艺术》弥补了在播音主持艺术领域对广播直播艺术研究的空白。《广播直播主持艺术》的鲜明特点在于理论创新与实践创新相结合，对广播直播实践具有很强的指导性和适用性。

对于新闻事件，听众在自己的心里是有收听期望值的。当神舟飞船发射的时候、当奥运火炬点燃传递的时候、当汽油价格有所调整的时候，听众不仅有对这方面新闻和信息的需求，也有表达观点和感受的需求。

另外还可以选取新闻事件的一个点来做话题。比如，在天坛祈年殿修葺的过程当中做一期话题《最喜欢的建筑》，新的、老的建筑都拿进来说一说，除在节目当中连线记者介绍祈年殿的修葺状况，介绍一些如何保护古建筑的知识之外，内容还包括国内外的建筑如何进行修葺和国内外的有特色的建筑物的名字。第三类，应时应景，应运而生

百姓口中经常说，水到渠成，应运而生。话题选择也是如此。每到节日、纪念日或节气，听众对这一类的信息是有期待的，话题的设置应该符合这些期待。

比如说，1月3日笔者和顾峰做新年第一期节目，设计的话题是《开门红》。2006年新

年新希望，

谈读书的苦乐之境不爱喝咖啡的人，说咖啡苦涩，爱喝咖啡的人，说咖啡香浓。同是一杯咖啡，为什么会有两种体会呢？吾曰：心境不同。

读书亦是如此。不爱读书的人，如同不会品咖啡的人，读书时，只知其苦，不知其乐。爱读书的人，如同会品咖啡的人，读书时，能够品出书的韵味，能够进入乐之境界。那么，如何才能达到读书的乐之境界呢？

首先，要忘记苦境。当今的学生，大都说读书苦。固然，考试与升学的压力，扼杀了学生们读书的兴趣，不过，一些学

生们不会从读书中找到乐趣和价值，也是一个不争的事实。古人读书，大多摇头晃脑，乐此不疲；今人读书，大多愁眉苦脸，见书生厌。古今之人读书时的心境为何会有如此的差异？不可否认的原因之一，就是当今快节奏的生活让人无法静下心来好好读书，久而久之，看到书就心烦气躁。我认为，这不是出现问题的根本原因，出现问题的根本原因是，我们这批新新人类的心境出了问题。

心不静，则难成事。不是读书苦，而是我们无法抑制那颗动荡不安的心。当今丰富多彩的生活，早已俘虏了不少同学的心。读书与娱乐相比，读书当然是苦的。此外，读书之悲苦，是因为我们太强调功利性。林语堂先生曾说过：“读书的本旨湮没于求名利之心中，可悲。”读书本是无功利的，带着功利之心读书，读书还会有趣吗？还是林语堂先生说得好：“读书本是一种心灵的活动。”看来，快乐读书的前提，就是安顿好那颗动荡不安的心。

关于读书，我认为，最重要的是，要用自己的生命去阅读，唯有如此，读书之乐境才会如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样，令人豁然开朗。我以为，读书有两种方式。一种是用自己的眼睛读书，这是低级的阅读；另一种是用生命来读书，这才是真正的读书。只有用生命来读书的人，才是真正会读书的人。此时，读书不是一种负担，而是享受美好的人生。

只有畅游书海，我们的思想才会视通万里，思接千载，心游万仞，精骛八极。在书中，我们可以与自然对话，可以与社会对话，可以与大师对话，上至天文，下至地理，古今中外，我们无所不去。在书中，我们可以认识孔子和庄子，可以认识屈原和文天祥。在书中，我们可以了解荷马与巴尔扎克，可以了解雨果与华兹华斯，可以了解卢梭与康德。最重要的是，通过读书，我们的人格得到了完善，我们的思想得到了升华，经过多年努力，我们甚至可以成为大师——没有一个大不是书滋润出来的。

当然，对于我们来说，读书不是一件轻松的事情。因为我们太怕考试的分数低，太怕输，太怕老师和父母失望的眼神，太怕孤独。

如果书是帆，良好的心境是风，那么，读书之乐便是那探险的远航之船了。

我下车走过去，发现敖包旁边，有人用石块摆了个箭头，指向了一个方向。

这是谁摆的？章回也走过来。他低头看了看，说：“这个箭头是什么意思？”

我说：“我们就像一群无头苍蝇，现在，有人给我们指引方向了，不管是吉是凶，我们都该去看一看。”章回说：“吉和凶我都喜欢。”

我发现，摆在最高处的那块石头上，刻着一行数字：91123456。

我说：“这是季风留的标记。”章回说：“你怎么知道？”

我说：“她留下了一组只有我们两个人知道的数字。”

章回说：“你确定不是诈吗？”

我说：“她帮我打理周德东百度贴吧，这组数字是密码，没有第三个人知道。”

章回说：“这丫头太聪明了！”

在返回车里的路上，章回说：“可是，她怎么知道我们会回来呢？”

我说：“她也许只是以防万一，没想到我们真的没离开。”

我上车之后，孟小帅问：“那是什么？”我说：“方向。”

我们顺着敖包指引的方向朝前开了。

碧碧又玩起了他的手机游戏，单调的音乐再次响起来：“滴答滴，滴答滴，滴答滴答滴……”

大概走了一个多钟头，我又看到了一个敖包，旁边依然有石头摆成的箭头，季风在最高处的石头上再次留下了那组数字。我继续顺着箭头的方向朝前开。

天气变得毒热起来，隔着玻璃都能听见盐壳“噼里啪啦”地响，就像爆豆一样。

我把空调开打了一挡。

又走了两个多钟头，我再次看到一个敖包，我发现我们偏离了方向。我开近它，下车查看，还是季风留给我们的路标。我把她刻了数字的石头装进口袋里，然后回到车上，接着朝前开。走着走着，前面隐隐约约出现了一片绿色。

在过去的生活中，我们经常可以看到绿色，比如草，比如树，比如女孩的绿裙子，比如绿色蜡笔，比如电脑屏幕上的大草原——在死气沉沉的罗布泊看到绿色，差点让我昏眩。我马上断定，那就是我们离开的那个淡水湖！

我看到了我们留在那里的5辆车，鲁三国的路虎揽胜，我的路虎卫士，布布的三菱帕杰罗，孟小帅的悍马，第二团队的一辆金色越野车……

碧碧终于放下了手机，叫起来：“我的天哪，绿洲！我不是在做梦吧！”

我说：“你就是在做梦。一会儿你跳进去，不到一分钟，你就会被憋醒的。”

碧碧说：“你说它是真的？”孟小帅说：“我们在这里待过好多天呢。”

吴珉又说话了：“哈哈，那么多人在湖里游泳！现在是旅游旺季吗？”没人理他。

我加快速度，开了过去。

我又看到了直挺挺的盐角草，开着粉红花的罗布麻，灰绿色的叉枝鸦葱，白色的芦苇，类似仙人掌的盐节木，颇像红薯的不老药……我又看到了浆汁儿的坟，高高的。

我把车停下，孟小帅跑过去，捧起湖水“哗啦哗啦”使劲洗脸。

丛真他们也开过来了，他从车上下来，目瞪口呆。

小5跑过去，跟孟小帅一样，贪婪地捧起水，朝脸上扬。

白欣欣站在车旁，很不满意地说：“绕了一大圈，又从起点回到了起点！废物！”

大山远远地望着小5，满脸尴尬，不敢走过来。

最重要的是，湖边竟然有孟小帅他们没带走的一个气瓶！

郭美走到我旁边，说：“周老大，你怎么找到这个湖的？”我说：“季风引导的。”

徒手健身是不用任何器械和工具进行的健身活动，如跑步，武术，健身操等

胸部徒手锻炼法

俯卧撑对发达胸大肌很有效，对发达肱三头肌也有一定作用。俯卧撑可在地上或凳上来做。两手分开与肩同宽，撑在地上或凳上，两臂伸直，肩部略靠前，其垂直线超过手掌支撑点，身体挺直，双腿并拢，用两臂和两脚脚趾支持全身重量。然后曲臂使身体下降，使胸部下降至不能再低为止，稍停，然后两臂用力伸直，至胸大肌和肱三头肌极度紧张后，稍停，再曲臂重做。曲臂放下至直臂撑起为1次。身体下降时呼气，撑起时吸气。

在整个动作过程中，两肘应紧靠身边，身体应始终处于挺直姿势。初练者可不限次数，如能连续撑起5次，则撑完5次立起稍事休息，然后再撑5次。每5次为1组，初练时，每次可做3-4组，随着力量的增加，可增加俯卧撑的次数或组数。也可加大难度，两手距离放宽或足部垫高，成头低足高姿势。或在背部放上重物（如沙袋），重量也可逐步增加。如着重练肱三头肌，兼练胸大肌，两手距离尽量靠近，甚至两手并拢在一起来做俯卧撑。腿部徒手锻炼法

股四头肌（1）两足开立与肩同宽，全脚掌着地，上体挺直，然后曲膝下蹲至不能再低时，慢慢用力立起，立起时，两手分别按于大腿中上部，施以适当压力，至两腿和身体完全伸直时，使大腿前面的股四头肌极力收缩紧张，稍停，放松肌肉下蹲重做。下蹲时呼气，起立时吸气。15-20次为1组，可重复练3-4组。也可在颈后肩上负重来。（2）半蹲。两足开立与肩同宽。曲膝下蹲至大腿与地面平行，两手自然搁在两腿上，上体成挺胸直腰半蹲姿势。用这种姿势保持片刻。至腿部肌肉酸胀不能支持时，立起休息数秒。

钟，然后重新做。半蹲过程中，可自由呼吸。根据本人体力，自行规定所练次数。腓肠肌、比目鱼肌。练法于锻炼股四头肌相同，但改用足尖站立。两手可扶在墙上或椅背上。下蹲起立后，使小腿后面的腓肠、比目鱼肌极力收缩紧张，稍停，还原重做。练10-15次为1组，可重复练3-4组。

本文（包括：颈部徒手锻炼法、臂部徒手锻炼法、胸大肌徒手锻炼法、腹部徒手锻炼法、腿部徒手锻炼法）所规定的每个锻炼动作的练习次数和组数仅供参考。初练者应根据本人的具体情况增减。练习一个阶段。体力增加后，应加大运动量。

徒手健身是不用任何器械和工具进行的健身活动，如跑步，武术，健身操等

胸部徒手锻炼法

俯卧撑对发达胸大肌很有效，对发达肱三头肌也有一定作用。俯卧撑可在地上或凳上来做。两手分开与肩同宽，撑在地上或凳上，两臂伸直，肩部略靠前，其垂直线超过手掌支撑点，身体挺直，双腿并拢，用两臂和两脚脚趾支持全身重量。然后曲臂使身体下降，使胸部下降至不能再低为止，稍停，然后两臂用力伸直，至胸大肌和肱三头肌极度紧张后，稍停，再曲臂重做。曲臂放下至直臂撑起为1次。身体下降时呼气，撑起时吸气。

在整个动作过程中，两肘应紧靠身边，身体应始终处于挺直姿势。初练者可不限次数，如能连续撑起5次，则撑完5次立起稍事休息，然后再撑5次。每5次为1组，初练时，每次可做3-4组，随着力量的增加，可增加俯卧撑的次数或组数。也可加大难度，两手距离放宽或足部垫高，成头低足高姿势。或在背部放上重物（如沙袋），重量也可逐步增加。如着重练肱三头肌，兼练胸大肌，两手距离尽量靠近，甚至两手并拢在一起来做俯卧撑。

腿部徒手锻炼法

股四头肌（1）两足开立与肩同宽，全脚掌着地，上体挺直，然后曲膝下蹲至不能再低时，慢慢用力立起，立起时，两手分别按于大腿中上部，施以适当压力，至两腿和身体完全伸直时，使大腿前面的股四头肌极力收缩紧张，稍停，放松肌肉下蹲重做。下蹲时呼气，起立时吸气。15-20次为1组，可重复练3-4组。也可在颈后肩上负重来做。（2）

半蹲。两足开立与肩同宽。曲膝下蹲至大腿与地面平行，两手自然搁在两腿上，上体成挺胸直腰半蹲姿势。用这种姿势保持片刻。至腿部肌肉酸胀不能支持时，立起休息数秒钟，然后重新做。半蹲过程中，可自由呼吸。根据本人体力，自行规定所练次数。

腓肠肌、比目鱼肌。练法于锻炼股四头肌相同，但改用足尖站立。两手可扶在墙上或椅背上。下蹲起立后，使小腿后面的腓肠、比目鱼肌极力收缩紧张，稍停，还原重做。练10-15次为1组，可重复练3-4组。

本文（包括：颈部徒手锻炼法、臂部徒手锻炼法、胸大肌徒手锻炼法、腹部徒手锻炼法、腿部徒手锻炼法）所规定的每个锻炼动作的练习次数和组数仅供参考。初练者应根据本人的具体情况增减。练习一个阶段。体力增加后，应加大运动量。

我是京东的忠实买家，京东的书，食品，家电，数码都买过。每次收到的商品都非常不错。真心感谢京东平台给予的实惠和方便以及省钱。言归正传，除了这个书之外，还有另外1本书推荐给大家--《我所理解的生活》。

大约十年前，我看过韩寒的一本书《零下一度》。十年后的这一天，依然在这座北国的小城，室外温度零下一度，我的手边是韩寒的另一本书《我所理解的生活》。十年前的我还是个学生，那是老师告诉我要读韩寒的书，但不要学韩寒。十年后的我成了老师，开始去审视曾经那个桀骜不驯的孩子而立之年的自我审视与剖析。有时候，触动我们心灵的也许只是一个相似的巧合，有时则或许是已经面目全非了的时光。

随着前不久《心术》的热播，特鲁多铭言为国人所了解：有时治愈，常常帮助，总是安慰。这句话本意是强调医生在行医的过程中，医术只是一个方面，有时起到的作用甚至是最微末的。而更重要的，是医德，一颗关心病人，致力于救死扶伤的善心，是人文关怀，不止抵达生命，而且直通灵魂。

细细想来，这个社会上很多工作都是如此，比如像韩寒，我们姑且把他称作一位语言文字工作者。文字的优劣其实还在其次，不如像这本书，收录的大部分都是韩寒过往的博文，文笔粗粝，加之其鲜明的个人特征，绝算不上上乘之作。但为什么那么多人喜欢韩寒，追捧韩寒，甚至称他为“公民韩寒”？因为作为一个国家中的个体，他对这个国家

保有期许、热情和批判，他关心这片土地和这片土地生活的人们，他敢于参加社会公众事务，乐于为在社会底层挣扎的人们发出声音。

路见不平，拔笔相助。碰见好的捧个场，碰见坏的冷个场，一笑置之而已。

上一本杂文集《青春》，讲城市，讲世博，讲春运，关心国际民生。而本书里，虽然国事天下事也有，并且由于“韩三篇”的存在，分量不轻，但这本书和名字一样，定位到生活，定位到自己，这是一种无奈，也是一种成熟。说无奈，是因为作为一个公共人物，一个文化偶像，难以在遭受质疑的时候保持沉默，不得不站出来澄清，说成熟，是因为跟质疑者针锋相对相比，选择与公众沟通剖析，无疑是更聪明的办法。

“国事”这部分是韩寒的代表性文章——时评杂文，如《暴雨行车指南》种种，风格行文一如既往，用不着多讲了。

“家世”和“过去式”这两部分，韩寒开始转向自己，讲了近期个人生活的一些细节和思考，从微博到年度总结，从代笔质疑到婚姻儿女，其中有真诚，有疲惫，有辛苦，韩寒在这两部分的文里，又从一个文化偶像变回了一个“人”，历世间百态，谈人情冷暖。

从前的韩寒，可以说是被许多人推动着，在通往牛B的路上一路狂奔，那现在有人一把把他拉住，让他停一停，这对韩寒来讲，未尝不是一件好事。人太顺利就容易头脑发热，适当的停下来审视自我，是为了更好的前行。支持京东，支持正版。

[illegible]

[illegible]

[徒手健身完全手册_下载链接1](#)

书评

[徒手健身完全手册_下载链接1_](#)