

<<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>