



# 健无器械 健身

用自身体重锻炼  
YOU ARE YOUR OWN GYM

[美] 马克·劳伦 著  
[美] 乔舒亚·克拉克 著  
蔡杰 译

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

THE BIBLE OF BODYWEIGHT EXERCISES

让任何人在任何地点最有效地健身

北京科学技术出版社

# 无器械健身

## 用自身体重锻炼

[美] 马克·劳伦 [美] 乔舒亚·克拉克◎著  
蔡杰◎译



北京科学技术出版社

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01—2012—2960

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无器械健身：用自身体重锻炼 / (美) 劳伦, (美) 克拉克著;

蔡杰译. —北京：北京科学技术出版社, 2012.9

书名原文：You Are Your Own Gym

ISBN 978-7-5304-5992-8

I. ①无… II. ①劳… ②克… ③蔡… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第138561号

### 无器械健身：用自身体重锻炼

---

作 者：[美] 马克·劳伦 [美] 乔舒亚·克拉克

策 划：王 辉

图文制作：北京博雅思企划有限公司

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：720mm × 980mm 1/16

版 次：2012年9月第1版

ISBN 978-7-5304-5992-8/G · 1600

译 者：蔡 杰

责任编辑：邵 勇

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：三河市国新印装有限公司

印 张：14.25

印 次：2012年9月第1次印刷

定价：49.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>