



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

YOU ARE YOUR
GYM
EXERCISES
THE BIBLE OF BODYWEIGHT

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/>