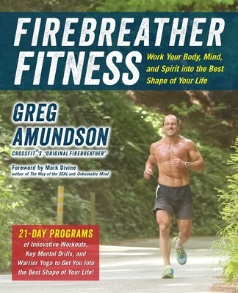
**新 书 推 荐**

**中文书名：《喷火健身：让身体、意志、精神走向巅峰》**

**英文书名：FIREBREATHER FITNESS: Work Your Body, Mind, and Spirit into the Best Shape of Your Life**

**作 者：Greg Amundson**

**出 版 社：VeloPress**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor**

**页 数：280页**

**出版时间：2017年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**内容简介：**

跟随格雷格·阿蒙森（Greg Amundson）的“喷火健身”（FIREBREATHER FITNESS）计划，开创一条通往健康与健身的强大新途径，让你在身体、心理和精神上都达到最佳状态。

阿蒙森的“喷火健身”计划将帮助您将身体、心理和精神训练相协调，使您能够增强力量、释放潜能，并过上高绩效、超级健康的生活。在《喷火健身》中，您将找到以下内容：

- 21 天综合训练计划，包括创新训练、关键心理训练和战士瑜伽，让你进入最佳状态；

- 保持锻炼挑战性的成绩标准，让你与同水平的运动员一较高下；

- 40 多项练习，附有清晰的技术照片和建议；

- 缩放选项，可根据你的体能水平让训练变得更容易或更困难；

要想在工作、健身房和生活中取得卓越的成绩，仅仅拥有强健的身体是不够的。喷火健身融合了前沿的意志力训练和经过时间考验的灵性实践，这些实践指导着阿蒙森和他的运动员们。阿蒙森关于设定目标、忍受痛苦、磨练意志和专注以及控制心理状态的聪明而有效的指南，为我们提供了宝贵的工具，帮助我们应对任何挑战。

本书包含了实用的建议、经过验证的训练方法以及阿蒙森的指导训练计划，是运动员、教练员、以及所有追求高效率生活“喷火者”的必备资源。

目录

前言 viii

引言 x

01 喷火者之路 1

02 喷火：三层方法 8

**身体**

03 基础动作

04 开始练习 80

05 走出去 92

06 强力营养 102

**意志**

07 利用心灵的力量 118

08 找到你的目标 124

09 设定并实现你的目标 132

10 自我对话 140

1 1 重新引导你的思想 148

12 通过呼吸克服压力 154

**精神**

13 建立精神修炼 162

14 培养力量和韧性 170

15 瑜伽：身体与精神的双重修炼 182

16 萨特瓦纳： 喷火瑜伽 190

计划

17 喷火者健身：21 天计划 208

标准

18 喷火者标准： 更上一层楼 234

推荐阅读 256

致谢 258

关于作者 260

**作者简介：**

**格雷格·阿蒙森（Greg Amundson）**已在全球各地旅行，教授20多年的CrossFit®运动、理论和应用。他曾创建并教授CrossFit®执法应用课程，并领导团队设计了国家战术官员协会（NTOA）SWAT PFQ。格雷格·阿蒙森持有神学研究和领导学的硕士学位，并在联邦执法部门任职。

**媒体评价：**

“阿蒙森的书包含了一条关于领导力、自我控制和走现代战士之路的具有远见的信息。”

——乔·德·塞纳（JOE DE SENA），斯巴达创始人兼CEO，著有《纽约时报》畅销书《斯巴达崛起！》

“阿蒙森是当今最具影响力的作家和演说家之一，他的作品将深深地祝福你的生活。”

——加布里埃莱·里昂博士（DR. GABRIELE LYON），著有《纽约时报》畅销书《永远强壮》

“萨特瓦纳瑜伽和阿蒙森教练的教导对我的格斗和柔术胜利至关重要。他在我的心态和个人信念方面给了我极大的帮助。”

——杰森·雷德曼（JASON REDMAN），著有《纽约时报》畅销书《三叉戟》和《战胜》

“阿蒙森能够将战士的心态和精神锤炼以一种直击我内心的方式表达出来。他的书籍激励我追求自我完善，走一条现代战士的道路。”

——纳森·“冠军”·曼德尔索恩（NATHAN “The Champion” MENDELSOHN），巴西柔术黑带和世界冠军

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

