

体能增长与健身训练



[体能增长与健身训练 下载链接1](#)

著者:尹承昊

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9787533170165

《体能增长与健身训练》是一本面向体能健身爱好者，具有极强可读性、针对性以及借鉴价值的训练参考书籍。涵盖营养补充、常见体能训练原理与方法、训练心理、伤病预防与恢复等体能健身训练所必备的内容。作者用富有生命力的文字将体能增长与健身训练的真相呈现在每一个训练者面前，培养每个训练者独立制定体能训练计划的能力。无论你的性别、年龄、是否拥有体能健身训练经验，你都能从本书中找寻到对你有帮助、有启发的内容。成为一个真正会思考的体能健身训练者！

作者介绍:

作者长期以来在体育健身论坛为数千名训练者解答体能健身、营养补充与伤病恢复方面的疑惑。本书包含220余个体能健身训练动作，40余种不同模式的训练计划。相信会让体能健身爱好者有所收获！

目录: 第一章 构建营养工程

第一节 至关重要的基础饮食

- 一、蛋白质——营养的核心
- 二、氨基酸——健康的基础
- 三、碳水化合物——增加体重的必需
- 四、肌酸与锌镁元素吃出你的爆发力
- 五、维生素——不可或缺的“黏合剂”
- 六、脂肪——健康身材的“杀手”
- 七、关节保护的营养素

第二节 不容忽视的运动补剂

- 一、蛋白粉
- 二、氨基酸补剂
- 三、增肌粉
- 四、肌酸与锌镁元素补剂
- 五、维生素补剂
- 六、补剂中的“减肥药”
- 七、关节保护补剂
- 八、隐藏的特殊补剂
- 九、食物价值排行榜

第三节 减肥与增肌营养食谱

第二章 做会思考的训练者

第一节 心理素质的解析与提高

- 一、同样的身体，别样的理念
- 二、培养坚韧有为的训练心理素质
- 三、正视天赋与努力的关系

第二节 肌肉——体能与健身训练的基础

- 一、肌肉的秘密
- 二、心肌训练——耐力的根本
- 三、三大耐力的训练方法

第三节 增长肌肉的途径

- 一、增加肌肉数量
- 二、改善肌肉质量

第四节 健康的快速瘦身妙招

- 一、减脂
- 二、减重

第五节 力量训练

- 一、力量的本质
- 二、力量的训练总纲

第六节 肌肉力量的训练

- 一、上肢肌群力量训练
- 二、核心肌群力量训练
- 三、屈伸髋肌群力量训练——髋部肌群
- 四、屈伸髋肌群力量训练——股二头肌肌群
- 五、伸膝肌群力量训练
- 六、小腿肌群力量训练

第七节 神经控制能力训练
一、复合竞技类训练的法则
二、爆发力训练的方法

第八节 决胜的综合体能训练
一、柔韧性
二、协调性
三、平衡力

第九节 体能与健身训练中伤病的恢复方法
一、伤病的预防措施
二、伤病的恢复方法

第十节 做自己的体能训练师
一、学会训练的自我诊断
二、学会训练的计划评析

第三章 体能与健身训练秘籍

第一节 体能与健身训练的解析
一、增肌健美训练模式
二、绝对力量训练模式
三、爆发力训练模式
四、综合体能训练模式
五、心肺耐力训练模式
六、力量耐力训练模式
七、速度耐力训练模式

第二节 顶级训练计划
一、多种弹跳力训练计划的评析
二、顶级训练计划的制订

第三节 体能与健身训练计划模板
一、增肌与健美训练模式
二、绝对力量训练模式
三、爆发力训练模式
四、综合体能训练模式
五、心肺耐力训练模式
六、力量耐力训练模式
七、速度耐力训练模式
· · · · · (收起)

[体能增长与健身训练 下载链接1](#)

标签

健身

体育运动

健康

运动、饮食

运动

好看

评论

看了前两站关于营养的部分。

鸡肉、牛肉、鱼、生蚝、鸡蛋，尽量不吃猪肉。最后有训练计划

干货满满。系统介绍运动营养、锻炼要点、误区以及如何提高综合运动能力。没有一幅图和动作指导，这本书最重要的是对体能和健身训练有系统提纲和要点关照的指导，很棒，如果健身遇到瓶颈可以静下心来看看这本书。适合一定健身经验者。

我觉得这本书还是挺全面的，有些知识虽然又有变化了，但总体来说还是不错，语言风格也比较轻松，不像有些教科书让人一看就想睡觉。

系统的介绍了健身的基础理论，指出常见误区，鼓励读者独立思考，根据自身情况制定计划，是本好书。

适合健身半年左右的健身者，适合已经把营养看重的健身者，对于补剂的解读比较详细。说真的，营养太重要了，无论减脂增肌。

适合男生、学生，不只希望练肌肉，还想综合提高运动能力的同学读。另外，饮食计划、动作推荐等一些常识的普及非常适合中国人，因为是中国人写的，计划的可执行性非常好。可惜动作介绍不详细，建议再配合更专业的书一起看。另外里面有些观点也略陈旧，不过陈旧不代表过时。

全都是干货，密密麻麻全是字！so～排版要自己摸索。。专业的好书！

[体能增长与健身训练 下载链接1](#)

书评

[体能增长与健身训练 下载链接1](#)