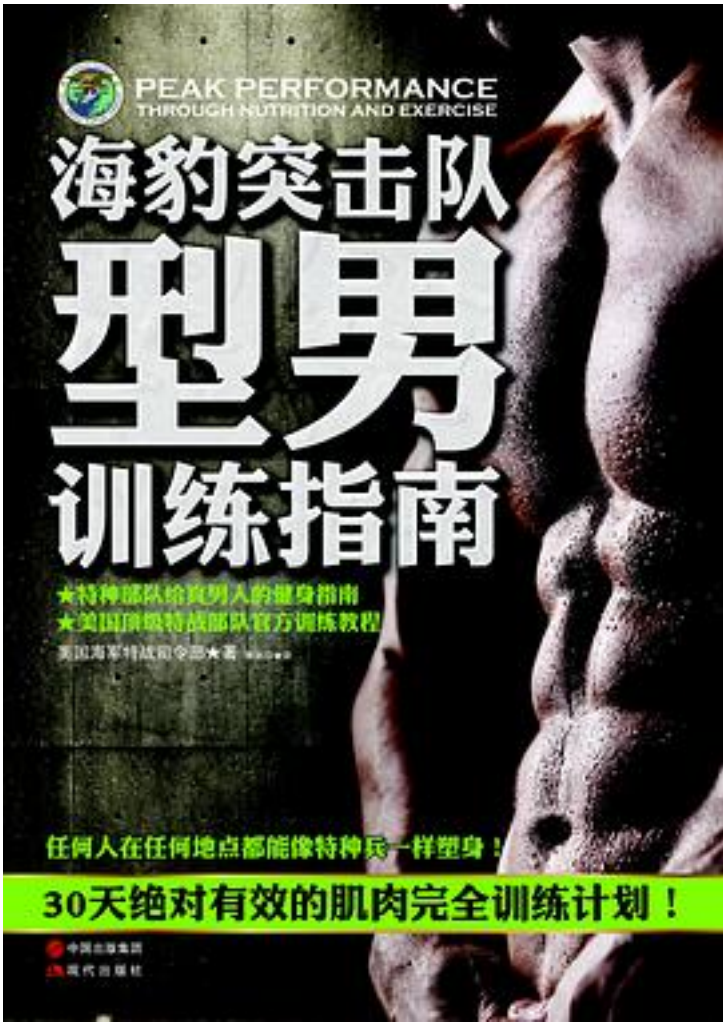


海豹突击队型男训练指南



[海豹突击队型男训练指南_下载链接1](#)

著者:美国海军特战司令部

出版者:现代出版社

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787514329056

美国顶级特战部队官方训练教程！

30天绝对有效的肌肉完全训练计划！

特种部队给所有人的健身指南：

1. 最权威、简单、有效，任何人在任何地点都能做到；
2. 最短时间内训练每一块肌肉，让你拥有完美腹肌、人鱼线；
3. 无论年龄、体重、体能水平，都有适合你的一步步计划；
4. 没有器材、环境、场所限制，随时随地提供不同的训练方案；
5. 全面的饮食和营养计划，塑造性感身材的同时提升健康水平；
6. 教你预防和处理受伤情况，消灭所有健身障碍；
7. 提供完整训练记录表及自测表，助你循序渐进达到顶峰；
8. 大量插图给你最直观、清晰的讲解，解决所有健身难题！

注：附录部分也为女人提供了健康塑身建议！

☆本书为海豹突击队权威训练教程，由美国国防部资助研究出版，由美国海军特战司令部编著而成，是一部特种部队给所有人的训练指南。本书包含健身必知项目：从身体构造及健康的基础知识、适合各水平的训练计划，到身体各部位的训练、各种练习动作的详解，以及如何安排营养计划、避免受伤等。书中附有大量插图，配以训练笔记和自测表，让你更好地掌握身体各动作要领，解决所有的健身难题。

作者介绍：

美国海军特战司令部，于1987年4月成立于加利福尼亚州科罗拉多的海军两栖作战基地。其任务是组织、训练、选拔海军的特战队员，并对他们进行装备、培训，以维持较高的战备水平，同时负责海军特战部队在全球进行部署、完成特种作战任务。

海豹突击队（Navy Seals），世界上最为神秘、最具震慑力的特种部队之一，其队员拥有的惊为天人的体能水平和无与伦比的身体气质，几乎成为所有男人（更是所有女人）梦寐以求的梦想。

目录: 01 能量平衡与身体结构

1.1 能量平衡/ 002

1.2 评估身体能量需求/ 003

1.3 体重指数/ 005

1.4 脂肪分布/ 006

02 营养概况

2.1 提供能量的营养成分/ 010

2.2 维生素和矿物质/ 016

2.3 水/ 021

03 通过饮食达到最佳身体状态

3.1 七条饮食准则/ 026

3.2 食物指导金字塔/ 027

3.3 食物标签/ 029

3.4 选择营养密集型食物/ 029

- 3.5 素食主义饮食/ 031
- 3.6 外出就餐/ 032
- 3.7 点心/ 033
- 3.8 生活中的营养/ 034
- 04 身体健康概述
- 4.1 身体健康是什么/ 036
- 4.2 FITT 原则/ 036
- 4.3 锻炼中消耗的能量/ 037
- 4.4 锻炼顺序/ 039
- 4.5 锻炼和反锻炼/ 040
- 05 心肺训练
- 5.1 心肺的生理机能/ 042
- 5.2 心肺训练的益处/ 042
- 5.3 有氧锻炼指南/ 043
- 5.4 训练设计及活动进程/ 048
- 06 走路，跑步，游泳
- 6.1 走路和跑步装置/ 052
- 6.2 走路课程/ 053
- 6.3 跑步课程/ 054
- 6.4 游泳课程/ 058
- 07 力量训练
- 7.1 肌肉力量vs 肌肉耐力/ 062
- 7.2 力量训练的益处/ 062
- 7.3 肌肉大小的决定因素/ 062
- 7.4 力量训练指南/ 063
- 7.5 运动器材的选择/ 068
- 08 健美操
- 8.1 健美操指南/ 072
- 8.2 锻炼各部位的健美操课程/ 073
- 09 身体灵活性的训练
- 9.1 拉伸的好处/ 080
- 9.2 灵活性锻炼的方式/ 080
- 9.3 静态拉伸课程/ 081
- 9.4 动态拉伸课程/ 084
- 10 空间受限时的训练
- 10.1 需氧状况/ 088
- 10.2 力量训练/ 088
- 10.3 健身设计：循环式训练/ 098
- 10.4 训练时的精神状态/ 100
- 11 锻炼所需的营养
- 11.1 碳水化合物需求/ 102
- 11.2 蛋白质需求 / 103
- 11.3 维生素和矿物质需求/ 105
- 11.4 水分需求/ 105
- 11.5 锻炼恢复所需营养/ 107
- 12 不同环境下的训练
- 12.1 适应不同的环境/ 110
- 12.2 常见营养问题/ 110
- 12.3 身体锻炼须知/ 112
- 12.4 高温环境/ 112
- 12.5 低温环境/ 113
- 12.6 高海拔/ 113
- 13 训练时的过度损伤
- 13.1 损伤的处理方式及预防措施/ 116

13.2 恢复活动/ 118
13.3 过度训练的症状/ 119
14 如何选择营养品
14.1 维生素和矿物质营养品的 .选择/ 122
14.2 营养增补剂/ 123
14.3 功能损减剂/ 125
15 年龄与体能训练
15.1 新陈代谢及身体构成的变化/ 128
15.2 营养需求/ 129
15.3 对抗与年龄相关的体能健康变化/ 129
16 培养健康习惯
16.1 设立SMART 目标/ 134
16.2 如何达到目标/ 135
16.3 保持健康的习惯/ 136
附录A 健康食品选择的一些建议/ 138
附录B 锻炼样本/ 141
附录C 各部位力量锻炼课程/ 146
附录D 女人的训练/ 157
D.1 妊娠期及泌乳期的锻炼指南/ 158
D.2 女性运动员三症候群/ 160
附录E 资料来源/ 162
词汇表/ 165
· · · · · (收起)

[海豹突击队型男训练指南_下载链接1](#)

标签

健身

美国

训练指导

功能性

军事

@巴陵码字2012

管理

社科

评论

彻头彻尾的垃圾!伪书! 骗子出版社!

看多了以后就知道 其实徒手也是可以训练出惊人的体能的 只不过需要加时间而已
如果每天只有那么几十分钟训练， 只有加负重了～ 从这个意义上说 买沙袋
买哑铃就是买时间 ==

型男训练直男哦

还是可以看一下的 比较基础

太宽泛，像国内中学教材。

还是有一定地科普意义，只是案例太少，很多数字上的计算太晦涩难懂，参考性多于指导性

能不能瘦下来另说

偏重于计划，拉伸那章算是有用

还是能学到点东西，不过也只是一点。

都是些很简单的东西，跟海报突击队没有什么关系。

太烂，没有干货

太差了 讲得很泛 很快就能翻完 看完这本书是无法成为型男的

没什么用的一本书

看完才说，书的封面跟内容一定关系都没有，被骗了

关于体能训练以及肌肉训练的一些论述和组织方法，可以阅读一下，也可以根据这本书制定一些简单可行的计划用来实施

与考试接轨

体能训练基础知识汇编

哪来的30天计划？匆匆翻过

不好看！

一本书而已，入门级别的海豹突击队训练法，但涉及内容很广，对于一般人用处还是很大的。内容属于经典，没有新颖的观点。。。

[海豹突击队型男训练指南_下载链接1](#)

书评

[海豹突击队型男训练指南_下载链接1](#)