

海豹突击队体能训练手册



[海豹突击队体能训练手册_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:2015-1

装帧:平装

isbn:9787514328394

特种部队给真男人的体能训练方案：

○目标：练肌肉，变男神

○训练：跑步、游泳、健身操、负重、肌肉专项训练……不限场地、无需器械，任何人在任何地点都可做到！跳绳、脚踏车、跑步机、卧推架……无论年龄、体重、体能水平，最短时间训练每一块肌肉！从徒手锻炼到专项器械运用，从整体适应锻炼到精准塑肌训练，30天强力增肌！

○训练配合：完整的训练记录表、自测表，全面的健康营养计划，塑肌的同时管理你的身体！教你预防和处理训练受伤，正确了解营养剂、合理补充能量，消灭所有健身障碍！

○成效：提高肌肉力量，刷新肌肉品质，拥有绝对力量，达到完美体型！

作者介绍:

美国海军特战司令部，
1987年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其进行装备、培训，负责在全球进行部署、完成特种作战任务。

美国海豹突击队，隶属于美国海军，世界上最为神秘、最具震慑力的特种部队之一，其队员拥有惊为天人的体能水平和无与伦比的身体气质，几乎成为所有男人梦寐以求的目标。

目录: 第一章 体能训练导论

第一节 运动生理学概述 / 002

1. 基本概念和术语 / 002

第二节 肌肉组织与功能 / 005

1. I 类骨骼肌纤维 / 006

2. II 类骨骼肌纤维 / 006

3. 骨骼肌纤维分布 / 007

第三节 体能训练原则 / 008

1. 适宜负荷原则 / 008

2. 专项训练原则 / 009

3. 区别对待原则 / 009

4. 停训与体能下降原则 / 009

第四节 如何测定训练心率 / 010

体能训练目标心率计算方法 / 010

第五节 运动时骨骼肌的三大供能系统 / 012

1. 速度运动中的供能系统 / 012

2. 无氧运动中的供能系统 / 013

3. 有氧运动的供能系统 / 013

第六节 体能训练的技巧和方法 / 014

1. 间歇训练法 / 015

2. 短跑训练法 / 015

3. 短跑中的间歇训练法 / 016

4. 加速跑训练法 / 016

5. 法特莱克训练法 / 016

6. 持续训练法 / 016

7. 重复跑训练法 / 017

第七节 训练与停训 / 017

第八节 积极性恢复 / 018

第二章 海豹突击队军事体能训练

第一节 特种作战的日常军事训练 / 021

1. 小分队巡逻 / 021
2. 快艇突击 / 022
3. 战斗潜泳 / 022
4. 海豹运输艇 (SDV) 与甲板登陆演习 / 023
5. 城市作战演习 / 024
6. 冬季作战演习 / 024

第二节 特种作战专项体能训练 / 024

第三章 心肺功能训练

第一节 心肺功能 / 030

1. 体能训练相关术语 / 030
2. 如何测定运动强度 / 032
3. 训练效果的影响因素 / 033
4. 积极性恢复/ 休息 / 034

第二节 测量最大有氧能力 / 034

1. 单车测量法 / 035
2. 测试步骤 / 035
3. 如何测算最大摄氧量 / 036

第三节 有氧运动分类和基础训练强度 / 038

1. 户外有氧运动 / 038
2. 室内健身器械有氧运动 / 041
3. 基础训练强度 / 046

第四节 运动强度其他术语 / 047

第四章 跑步体能训练

第一节 跑步用具简介 / 050

1. 跑鞋及相关术语 / 050
2. 跑步运动服 / 056
3. 其他跑步用具 / 056

第二节 跑步场地 / 057

第三节 热身准备运动 / 058

第四节 放松整理运动与伸展运动 / 059

第五节 跑步姿态 / 059

着地缓冲 / 059

2. 迈步 / 060
3. 身体姿势 / 060
4. 摆臂 / 060

第六节 正式开始跑步训练 / 061

1. 跑步频率 / 061
2. 跑步速度与运动强度 / 061
3. 马拉松训练计划 / 063
4. 间歇跑 / 064

第七节 变换训练强度 / 065

第八节 跑步训练中常见的损伤和问题 / 066

第五章 游泳体能训练

第一节 户外游泳用具 / 068

1. 潜水衣 / 068
2. 泳帽、潜水手套、潜水鞋 / 068
3. 脚蹼简介及如何挑选脚蹼 / 069
4. 潜水面罩 / 072

第二节 户外游泳训练 / 072

1. 水温因素 / 073
2. 其他注意事项 / 074

第三节 室内游泳用具 / 075

1. 游泳护目镜 / 075

2. 浮板/ 075
3. 夹板/ 076
4. 划水板/ 076
5. 可调式脚蹼/ 076
6. 鼻夹/ 076
- 第四节 室内泳池训练：发展力量素质和耐力素质/ 076
 1. 热身运动/ 077
 2. 间歇游泳训练的基本原则/ 077
 3. 间歇分组训练：耐力训练/ 079
 4. 间歇分组训练：力量素质和爆发力训练/ 079
 5. 综合游泳训练/ 080
 6. 水下游泳训练/ 081
 7. 变换训练强度/ 082
- 第五节 如何提高游泳技术/ 083
 1. 游泳基本原理/ 083
 2. 常用泳姿/ 084
 3. 训练方法/ 086
- 第六节 常见问题/ 088
- 第六章 力量素质训练
 - 第一节 力量训练用具及器械/ 090
 - 第二节 基本原则及相关术语/ 091
 1. 最大重复值/ 091
 2. FITT：频率、强度、时间、类型/ 092
 3. 肌肉平衡训练和具体训练项目/ 093
 4. 如何测量RM/ 094
 5. 分期式力量训练/ 096
 6. 举重训练技巧/ 098
 - 第三节 训练强度/ 099
 - 第四节 热身准备活动与放松整理活动/ 101
 - 第五节 放松整理活动/ 102
 - 第六节 常见问题与损伤/ 102
- 第七章 柔韧素质训练
 - 第一节 柔韧素质训练的意义/ 106
 - 第二节 柔韧素质的概念/ 107
 - 第三节 牵张反射和腱反射/ 108
 - 第四节 柔韧素质训练方法/ 109
 1. 动力性拉伸法/ 109
 2. 静力性拉伸法/ 110
 3. 弹震性拉伸法/ 110
 4. PNF 拉伸法/ 110
 - 第五节 热身准备活动与拉伸运动/ 113
 1. 一般热身运动/ 113
 2. 专项热身运动/ 114
 - 第六节 推荐使用的拉伸动作/ 116
 1. 动力性拉伸动作/ 116
 2. 静力性拉伸动作/ 120
 - 第七节 训练后的全身主要肌群拉伸方案/ 128
- 第八章 健身操体能训练
 - 第一节 如何发展肌肉力量和耐力/ 132
 - 第二节 海军特种部队健身操体能训练/ 134
 - 第三节 肌肉平衡训练法/ 135
 1. 仰卧起坐训练指南/ 138
 - 第四节 健美操体能训练指南/ 140
 1. 柔韧体操技术动作/ 141

2. 改良式柔韧体操技术/	151
第九章 肌肉增强训练	
第一节 肌肉增强运动机理/	156
第二节 肌肉增强训练的准备活动/	157
1. 肌肉增强训练安全准则/	157
2. 计划制订及负荷原则/	158
第三节 如何进行肌肉增强训练/	161
第四节 肌肉增强训练项目/	162
第五节 下坡肌肉离心收缩训练/	168
第十章 负重训练	
第一节 人体生理因素和环境因素/	170
1. 身体特征与负重重量/	170
2. 负重的生物力学依据/	170
3. 负重与行走速度/	171
4. 体内水分情况/	172
5. 环境因素/	172
6. 睡眠不足/	173
7. 防护衣物/	173
第二节 负重体能训练/	174
1. 基本内容/	174
2. 负重训练指南/	175
3. 如何保持负重体能/	175
第三节 如何达到最佳负重量/	175
第四节 常见损伤与疾病/	176
第十一章 特殊环境中的体能训练	
第一节 高温环境中的体能训练/	178
1. 阻碍身体降温的因素/	178
2. 高温适应性/	179
3. 高温损伤/	180
第二节 低温环境下的体能训练/	182
1. 降低低温适应性的因素/	183
2. 低温适应性/	183
3. 低温损伤/	183
4. 营养需求/	185
第三节 高海拔环境中的体能训练/	185
1. 高原反应 (AMS) /	186
2. 影响高海拔适应性的其他因素/	187
3. 高海拔适应性/	187
第四节 密闭空间的体能训练/	188
第五节 停止训练与体能减退/	189
第十二章 体能训练与运动损伤	
第一节 训练损伤救治方法 /	192
1. 消炎 /	192
2. 如何正确冰敷 /	193
3. 关节运动幅度 /	194
4. 非甾体类消炎药 /	195
第二节 重返正常训练前的恢复训练 /	196
1. 军事体能专项恢复性训练 /	197
2. 恢复性训练原则 /	198
第三节 训练损伤种类/	198
1. 训练后肌肉酸痛/	198
2. 挫伤/	199
3. 扭伤和拉伤/	200
4. 肌肉痉挛/	201

5. 骨折/ 201
第四节 常见军事体能训练损伤/ 203
1. 游泳训练损伤/ 204
2. 跑步和越野远足训练损伤/ 205
3. 膝部扭伤/ 206
4. 踝关节扭伤/ 206
第五节 过度训练综合症/ 207
第六节 何时寻求救治/ 208
第十三章 体能训练的其他相关问题
第一节 冬季作战训练/ 228
1. 滑雪训练相关问题/ 228
2. 转弯、停止及其技巧/ 229
第二节 海豹老兵的慢性损伤问题/ 229
第三节 机能亢进营养药/ 233
1. 市面销售、宣传的体能亢进营养药/ 233
2. 体能亢进营养药分类小结/ 237
3. 蛋白质—碳水化合物补充剂/ 238
第十四章 海豹突击队终极体能训练计划
第一节 综合性体能训练计划/ 242
第二节 密闭空间体能训练计划/ 247
第三节 “预备” 体能训练 / 248
第四节 已废除的危险训练动作/ 250
第五节 简捷柔韧性训练计划/ 251
第六节 海豹突击队体能准备测试 (PRT) / 251
第七节 史密斯少将的招牌体能训练计划/ 253
附录A 力量训练的技术动作简介 / 257
附录B 常用肌肉解剖术语和解剖图 / 267
附录C 负重足部护理 / 271
专家团队简介 / 273
• • • • • (收起)

[海豹突击队体能训练手册 下载链接1](#)

标签

健身

体育

理论

军事

运动

訓練

工具

古典风格

评论

多看限时免。原本以为这本也是和《囚徒健身》类似的健身教程，不想关于具体锻炼的内容倒不多，更多是在各种介绍，尤其好的是配以理论和术语。对于我这样的术语控而言，实在是福音~~作为锻炼书很一般，作为【资料】非常棒~~部分章节截屏保存~~

除了书名有点吸引力，内容上理论居多，没什么实用性。Kindle版本的阅读体验给一星都有点多。和囚徒健身差远了。

很难以此参考进行相应的锻炼

理论多 不适合实践

书内容不错 理论很多 对我这个外行来说长知识了 但是 用的微信读书看的 没有图片 太影响阅读体验了！！！！ 而且看其他读者表示kindle上看表格不方便 微信读书连表格都没有啊！！！！！！

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 ==

前边的肌肉啊功能系统啊说得比较笼统，后边的训练计划基本都是走的健美风。对于跑步有专门的章节，但是内容基本不新鲜。kindle的阅读体验实在太差了，一个表格翻好几页还翻不完。

我猜是托名之作（里面那个队员例子，素质太平庸了居然还基本全90分orz）——但是！图表十分清晰系统！不啰嗦（因为可以不看字）的典范↖(^ω^)↗

美国运动医学学院出台了一项健身指南，建议每个成年人每周进行30分钟以上的、中等运动强度的健身活动，最好每天都能健身。中等强度相当于速度4.8-6.4千米/时的快速走路。该指南首要目标是提高心肺功能。快速跳绳可有效提升心肺功能，跳绳10分钟与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相当。

认识了一些相关术语。至于书中的训练计划，看看就好，不要想太多。

春天来了，我的蛇精病大概是又犯了（捂脸……

辣鸡

想起一句电影里的台词“往好的方面想，没有子弹的时候，可以聊死他们”

书中有很多训练表格，计划安排；对牵扯体能的术语也有不少解释；后半部分对训练恢复有介绍。但我想说，书中介绍的锻炼强度大，一般人不需要，也接受不了。

虽说是从美国海豹突击队的要求出发，某些内容对健身人士来说也有一定的参考意义。

表格太多，Kindle上体验很差

有一种误区，健身相关的书，没有介绍各种花里胡哨的动作就觉得不好，人心浮躁。这本书其实贴合陆战队的训练实践，针对性还蛮强，将肌肉训练作了合适的分类。相对于塑形侧重于体能，个人觉得更有意义。

这本书做到了通俗易懂 适合有一定基础的

kindle上体验实在是太差。。。表格简直无法直视。。。说的都比较笼统

kindle上借的，对日常健身来说，速读翻一遍可以立刻归还了，实用性不大

[海豹突击队体能训练手册_下载链接1](#)

书评

[海豹突击队体能训练手册_下载链接1](#)