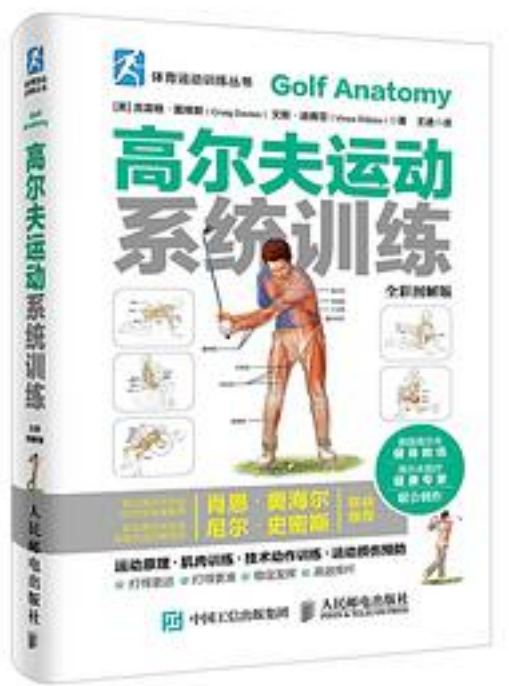


高尔夫运动系统训练（全彩图解版）



[高尔夫运动系统训练（全彩图解版） 下载链接1](#)

著者:【美】克雷格·戴维斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787115416209

高尔夫运动是一项集亲近自然、体育锻炼和游戏于一身的运动。《高尔夫运动系统训练（全彩图解版）》以前所未有的视角审视了高尔夫运动，总结了提升身体的平衡性、移动性、稳定性和球场表现的宝贵经验，展示了增强体力、肌肉的力量以及增加移动范围的专项训练，从而实现更远、更准的击球，减少完成比赛所需的杆数，赢得比赛的胜利。无论是高尔夫球员还是一名高尔夫运动的爱好者，本书都会对你有所帮助。

作者介绍:

克雷格·戴维斯博士

现担任佛罗里达州奥兰多市桔子县Core高尔夫学院营养与健身系主任。他为多个组织提供咨询服务，如加拿大青少年国家高尔夫项目、荷兰国家高尔夫联合会、土耳其国家高尔夫联合会，以及特立尼达和多巴哥国家高尔夫协会。

文斯·迪塞亚博士

是一位力量和身体调节方面的专家，也是一名脊椎指压治疗师，专业从事针对高水平高尔夫运动的健身和理疗服务。他获得了Titleist Performance Institute颁发的高尔夫医疗健康专家二级认证证书。迪塞亚博士是Triple Dynamix公司的创始人之一。该公司提供DVD练习教学课程，帮助常见的身体受伤部位实现康复或加以强化。他一直以来都在帮助业余高尔夫球员，以及参加Futures、LPGA、亚洲锦标赛、日本锦标赛以及职业高尔夫协会巡回赛等各大赛事的专业球员。

目录: 关于作者

序言

前言

致谢

第1章 运动中的高尔夫球员

第2章 正确移动身体实现ZUI佳挥杆角度

第3章 稳定性可保证挥杆动作的连贯性

第4章 利用平衡性和意识能力实现基础稳固

第5章 增强力量可消除高尔夫运动造成的疲劳

第6章 提升爆发力增加击球距离

第7章 避免高尔夫运动中的5大薄弱身体部位出现伤痛

练习查询表

• • • • • (收起)

[高尔夫运动系统训练（全彩图解版）_下载链接1](#)

标签

高尔夫

运动

训练

体能

解剖

评论

训练项目很多，而且训练动作介绍得很详细，学起来很一点不难。值得一提的是书中针对高尔夫运动的特点循序渐进的练习项目安排，科学而合理，非常值得尝试。

没有练习高尔夫技巧，却能提升高尔夫水平的训练书。针对身体各个部分的练习方法很有用，不只适用于高尔夫运动，对提升身体素质也非常有帮助，很特别的一本高尔夫教程

收录了很多高尔夫运动的肌肉锻炼方法，针对这项运动还专门做了不少优化，学起来都很简单，练习完之后感觉很明显，坚持一段时间之后，效果应该会不错

全彩图解的训练教程看起来一目了然，动作简单好学，特别适合在家练习，对高尔夫的技术提升有不小的辅助作用。

对高尔夫爱好者会有不小的帮助，训练动作很丰富，难度也不大，都是一些简单的动作，加上有详细的图解，就更容易学了，值得推荐

国外引进的教程果然更注重实际的训练体验，实用性值得称道，系统的练习计划也特别经典，对高尔夫的稳定发挥和击球力量的提升明显，值得推荐

照着书里的教程练习了一段时间，效果真真切切地感受到了，另外书里的训练计划也特别实用，不错

看似简单的肌肉训练动作中，包含了针对击球爆发力和挥杆稳定性的有效练习，练习一

段时间之后，就能明显的看到成效，对高尔夫球的技术提升有不小的帮助

[高尔夫运动系统训练（全彩图解版）_下载链接1](#)

书评

[高尔夫运动系统训练（全彩图解版）_下载链接1](#)