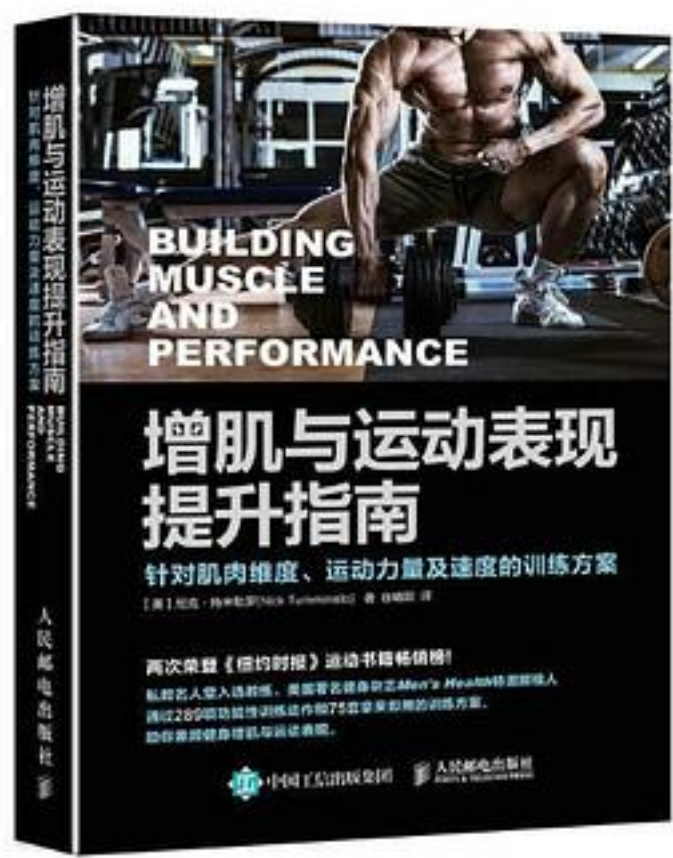


增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案



[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案_下载链接1](#)

著者:【美】 尼克.特米勒罗

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787115457271

《增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案》作者尼克·特米勒罗是美国著名健身杂志 Men’s Health

特邀撰稿人，曾两次登上《纽约时报》运动书籍畅销榜。在《增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案》中其运用基于肌肉和运动成绩的两种训练方式达到了有效兼顾提高成绩与塑造完美肌肉的效果。详细叙述了对上肢、下肢、核心和全身的针对性训练，呈现了超大强度间歇训练、稳态有氧训练、全身能量训练、交叉身体运动、复合练习和隔离练习等训练方法，包含了丰富的训练工具——健身实心球、杠铃、哑铃、壶铃、绳索等。并且根据不同层次的练习者给出了多种详尽的锻炼方案，旨在改善练习者的身体状况，同时还能够塑造体形。《增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案》适合健身爱好者、运动员及健身教练。

作者介绍:

目录: 前言 vii

鸣谢 ix

第I部分 训练原则和基础理论

第1章 功能谱训练 3

何为功能性训练? 3

提升运动性能的迁移 4

四种类型的阻力运动 6

第2章 锻炼肌肉，增强体力 11

功能谱训练系统中的三个S 11

3S 的方案策略 13

第II部分 训练

第3章 有氧运动 21

有氧运动类型 21

有氧运动训练 24

第4章 上肢运动—推举 71

全身能量训练 72

交叉身体运动 79

复合练习 86

隔离练习 96

第5章 上肢运动—拉伸 103

全身能量训练 103

交叉身体运动 112

复合练习 119

隔离练习 130

第6章 下肢运动 139

全身能量训练 140

交叉身体运动 149

复合练习 156

隔离练习 177

第7章 核心肌群 189

全身能量训练 190

交叉身体运动 197

复合练习 203

隔离练习 211

第8章 热身和舒缓放松 213

热身运动 213

舒缓放松运动 246

第III部分 健身方案

第9章 基础运动锻炼规划 253

基础运动锻炼指南 253

基础运动方案 254

第10 章 运动成绩规划 265
运动成绩锻炼计划指南 265
运动成绩锻炼计划 266
第11 章 肌肉锻炼计划 291
肌肉锻炼计划指南 291
肌肉锻炼计划 292
第12 章 运动成绩与肌肉锻炼计划 317
运动成绩与肌肉锻炼指南 318
运动成绩与肌肉锻炼计划 318
第13 章 追求个性效果的定制计划 343
基于自身能力改编运动 343
避开—而不是克服—伤病和局限 344
选择运动项目时使用双C 准则 347
因地制宜 347
使用针对性原则 348
参考文献 350
作者简介 353
• • • • • ([收起](#))

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案_下载链接1](#)

标签

锻炼

1

训练

akb

Act

评论

又一本被翻译毁掉的好书 呜呼哀哉

吹逼书

坐在方所的楼梯上看完 先学标准动作

直接讲的训练（训练的原则理论，技巧，规划）真的一般

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案_下载链接1](#)

书评

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案_下载链接1](#)