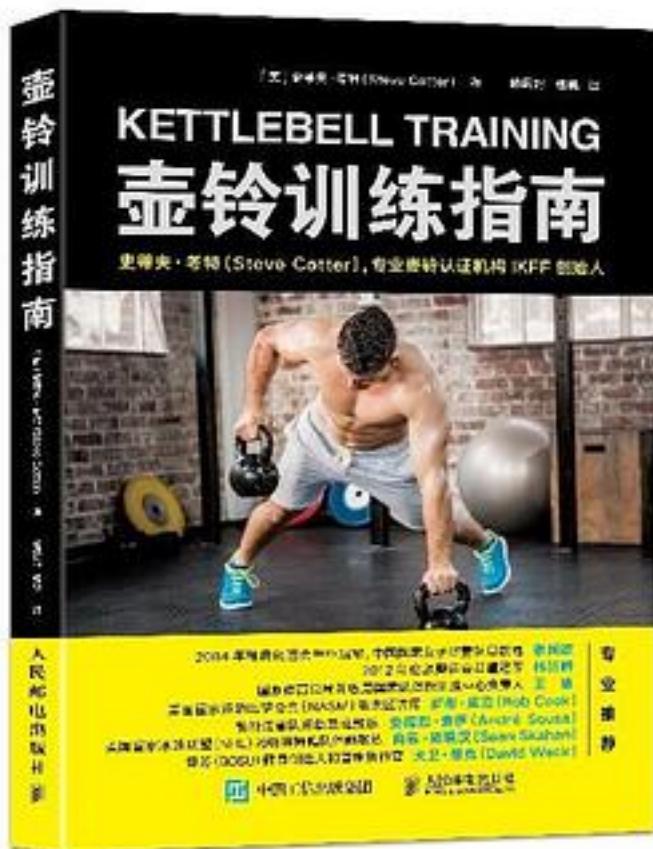


壶铃训练指南



[壶铃训练指南 下载链接1](#)

著者:[美] 史蒂夫 · 考特

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787115466334

壶铃训练是一种***相当高的训练方式，相当多的全球顶级运动员和训练者已经将它纳入到日常训练中。作为专业壶铃认证机构国际壶铃健身联合会 (IKFF) 的创始人和久负盛名的壶铃训练专家，史蒂夫·考特拥有丰富的壶铃训练理论知识和实践经验，为《壶铃训练指南》的读者总结了系统、科学的壶铃训练方法。《壶铃训练指南》从基础到进阶

，带领读者认识壶铃这个训练工具，了解壶铃训练的原则和训练前的目标设定、体质评估及注意事项，学习基础、中级、高-级的壶铃练习，并为读者提供个性化的体能训练方案以及针对特定运动项目的训练方案，帮助读者安全、有效地进行壶铃训练，达成上佳的训练效果。

作者介绍:

史蒂夫.考特 (Steve Cotter)

冠军运动员，顶级体能教练。他从不同的文化中汲取精华，开发了许多当下流行的体能训练课程。他在壶铃训练、武术、体能、体育运动和运动表现领域不断地研究和实践科学有效的训练方法。

作为一名武术家、世-级别的运动员和为专业训练人士制订训练计划并指导其训练的运动表现教练，考特分享了他多年的经验。他是国际壶铃健身联合会 (IKFF) 的创始人兼董事，曾在40多个国家进行过演讲与授课。他在众多专业体育团队担任顾问，包括美国国家橄榄球联盟 (NFL) 的旧金山49人队和圣迭戈电光队，美国职业棒球大联盟 (MLB) 的德州游骑兵队、西雅图水手队和洛杉矶道奇队，美国国家冰球联盟 (NHL) 的阿纳海姆鸭队。他还是美国海豹突击队 (Navy SEALs) 的论题专家和美国海-军陆战队的体能教练。考特本人也是一位美国国家体能协会 (NSCA) 认证的体能专家 (CSCS) 。

考特创作了科学、专业的“壶铃运动百科 (Encyclopedia of Kettlebell Lifting) ”DVD系列和“格斗素质壶铃练习 (Full KOntact Kettlebells System) ”及其畅销 DVD 系列。

目录: 作者寄语 v

译者序 vi

原版推荐序 vii

致谢 viii

前言 ix

第 1 章 壶铃的优点 1

第 2 章 了解壶铃 7

第 3 章 练习原则 25

第 4 章 设定目标、评估体质与安全训练 33

第 5 章 热身与放松 43

第 6 章 基础练习 73

第 7 章 中级练习 101

第 8 章 高-级练习 139

第 9 章 创建个性化的健身训练计划 175

第 10 章 运动专项训练计划 185

附录：营养与水分 201

术语 205

关于作者 214

· · · · · (收起)

[壶铃训练指南 下载链接1](#)

标签

健身

壶铃

运动

史蒂夫·考特

人民邮电

2019

评论

挺翔实的，然并卵，实操还是看视频或者GIF靠谱。

20191000这本对壶铃的背景优点有很详细的描述。包括握把的要点和壶铃形状等。动作介绍不多，但是有不同阶段的训练计划。

是同时看的保罗·柯林斯

《壶铃健身训练指南》，相比之下史蒂夫·考特《壶铃训练指南》更详细更专业。虽然不是彩色印刷，但是壶铃的背景介绍，手指握把姿势、配件说明细节更好。第十章针对不同运动专项训练更是专业。附录术语很贴心。不过个人意见，有些姿势是通用的；徒手练习更经济；壶铃再不用的时候一定要放在不妨碍的地方（走路踢到真的疼）。

翻译还是可以更考究一点，有一些话要琢磨好一会才能体会到他的意思，这个真的是翻译的问题。整体结构还可以的

绝对好书，干货满满

[壶铃训练指南 下载链接1](#)

书评

[壶铃训练指南 下载链接1](#)