

《海豹突击队型男训练指南》

图书基本信息

书名：《海豹突击队型男训练指南》

13位ISBN编号：9787514329056

出版时间：2014-9-1

作者：美国海军特战司令部

页数：184

译者：陈丽莎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《海豹突击队型男训练指南》

内容概要

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。

《海豹突击队型男训练指南》

作者简介

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。

《海豹突击队型男训练指南》

书籍目录

- 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

《海豹突击队型男训练指南》

- 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

《海豹突击队型男训练指南》

精彩短评

- 1、体能训练基础知识汇编
- 2、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
- 3、有一些建议还是不错的。比如，蛋白质粉吃多会肾亏。
- 4、偏重于计划，拉伸那章算是有用
- 5、太宽泛，像国内中学教材。
- 6、彻头彻尾的垃圾!伪书！骗子出版社！
- 7、还是可以看一下的 比较基础
- 8、能不能瘦下来另说
- 9、还是能学到点东西，不过也只是一点。
- 10、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。。。
- 11、型男训练直男哦
- 12、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
- 13、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 = =
- 14、还不错，对于热爱健身的人是个不错的补充
- 15、与考试接轨
- 16、不好看！

《海豹突击队型男训练指南》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com