

《特警队员核心部位力量训练》

图书基本信息

书名：《特警队员核心部位力量训练》

13位ISBN编号：9787564417080

出版时间：2014-8-1

作者：木志友

页数：171

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

《特警队员核心部位力量训练》

内容概要

《特警队员核心部位力量训练》共分十章，重点围绕特警职业特点与身体功能要求、核心力量训练理念、身体功能性动作筛查、核心力量训练内容体系、核心力量训练计划制定等方面进行介绍。对于特警来说，核心力量训练的主要作用在于稳定队员身体脊柱、骨盆，以保持日常勤务工作良好的身体姿态，提高身体控制力和平衡力，尤其在处突、抓捕等强对抗过程中，提升警察肢体由核心区向四肢及其它肌群的能量输出，确保战之即胜的力量能力储备，发挥最佳技战术水平。本书内容丰富，图文并茂，有一定的实用性和可操作性。

《特警队员核心部位力量训练》

书籍目录

- 第一章特警职业特点与身体功能要求
 - 第一节特警的职业特点
 - 第二节特警职业对队员身体功能的要求
- 第二章特警核心部位力量训练研究
 - 第一节核心部位力量训练相关概念
 - 第二节特警队员核心部位力量训练研究现状
 - 第三节特警队员核心部位力量训练意义与作用
- 第三章特警队员身体功能性动作筛查
 - 第一节功能性动作筛查概念及功能
 - 第二节特警队员FMS测试与评价
 - 第三节特警队员FMS测试结果分析
- 第四章核心部位力量训练的身体准备
 - 第一节臀大肌与神经系统激活
 - 第二节动态拉伸和动作准备
- 第五章核心部位力量“俯桥”训练方法
 - 第一节徒手训练法
 - 第二节悬吊带训练法
 - 第三节瑞士球训练法
 - 第四节迷你带训练法
 - 第五节综合训练法
- 第六章核心部位力量“背桥”训练方法
 - 第一节徒手训练法
 - 第二节悬吊带训练法
 - 第三节瑞士球训练法
 - 第四节迷你带训练法
 - 第五节综合训练法
- 第七章核心部位力量“侧桥”训练方法
 - 第一节徒手训练法
 - 第二节悬吊带训练法
 - 第三节瑞士球训练法
 - 第四节迷你带训练法
 - 第五节综合训练法
- 第八章身体放松活动
 - 第一节身体恢复的方法手段
 - 第二节拉伸筋膜放松方法
 - 第三节泡沫轴筋膜放松方法
 - 第四节按摩棒筋膜放松方法
 - 第五节触发点按摩放松方法
- 第九章特警核心部位力量训练计划的制定
 - 第一节训练计划设计原则
 - 第二节训练内容动作划分
 - 第三节训练阶段负荷安排
 - 第四节训练实施注意事项
- 主要参考文献

《特警队员核心部位力量训练》

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