第一图书网, tushu007.com

<<现代体能训练>>

图书基本信息

书名：<<现代体能训练>>

13位ISBN编号：9787564404772

10位ISBN编号：7564404779

出版时间：2010-7

出版时间：北京体育大学

作者：黄志基

页数：142

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：http://www.tushu007.com

内容概要

《现代体能训练：弹力带全方位力量训练方法》结合了REFORM物理治疗师ALVIN，REFORM私人教练ROCK，REFORM团体课教练SONIA在一线工作的实践经验并结合理论知识完成的第二本相关于弹力带训练的书本。
《现代体能训练（弹力带全方位力量训练方法）》里面的动作主要是借用另外固定点来固定弹力带，并且加入了不同小工具的训练组合。
书中还有很多专项训练和预防损伤训练的动作和组合，不但很适用于体能教练、私人教练的训练课程，同样也适用于团体课教练对弹力带团体课程的编排和训练中注意的事项。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄志基，运动科学硕士，香港注册物理治疗师；美国Thera-BandAcademy培训导师；德国AIREXBeBalanced！
中国区培训导师；美国注册体能专家（CSCS）；美国注册提升运动表现训练专家（PES）。

<<现代体能训练>>

书籍目录

第1章：弹力带的基本信息弹力带的介绍弹力带的阻力来源使用弹力带训练的优点使用弹力带训练注意事项弹力带的保存弹力带训练目标与次数弹力带训练时姿态要领固定弹力带方法第2章：动态训练1）弹力带哑铃肩上推举2）弹力带蹲举+颈前下拉3）弹力带弓步斜上拉4）弹力带哑铃前侧提拉5）弹力环半蹲6）弹力带弓步前推7）弹力带弓步后拉8）弹力环站姿髋外旋9）弹力带弓步提膝10）弹力带斜向弓步蹲前推11）弹力带弓步12）弹力带弓步前推+横向拉13）弹力带弓步转身单臂推14）弹力带弓步单臂飞鸟15）弹力带弓步单臂反向飞鸟16）弹力带站姿髋外展+侧平举17）弹力环单腿俯身上提18）弹力带蟹行+侧平举19）弹力带提膝单臂拉20）弹力带提膝后拉21）弹力带俯身蹬腿+直臂上拉22）弹力带直臂斜下拉+提膝23）弹力环俯卧横向移动24）弹力环俯卧单臂移动25）弹力环单臂侧转支撑26）弹力带侧向移动27）弹力带阻力跑28）弹力带横向手交替第3章：核心训练1）弹力带站姿躯干转动2）弹力带单腿反向飞鸟3）弹力带单腿骨盆转动4）弹力带单腿转身5）弹力带单腿后拉6）弹力带单腿髋内旋+内拉7）弹乃带弓步提膝8）弹力带单腿肩推举9）弹力带弓步斜下压10）弹力带弓步卜拉11）弹力带弓步提拉12）弹力带下拉13）弹力带上拉14）弹力带转身斜上拉15）弹力带转身16）弹力带单腿俯身外拉17）弹力带单腿俯身内拉18）弹力带俯身单腿支撑19）弹力带单腿俯身划臂20）弹力带单腿斜上拉21）弹力带单腿上拉22）弹力带转身斜上拉23）弹力带转步推拉24）弹力带转身拉25）弹力带外拉+单臂飞鸟26）弹力带上拉转身27）弹力带前跳28）弹力环侧肩桥反向飞鸟29）弹力带跪姿单臂斜拉3 0）弹力带一百次31）弹力带反向卷腹32）弹力带卷腹33）弹力带膝屈卷腹34）弹力带俯卧交替支撑35）弹力带单腿俯身后拉第4章：运动专项训练1）弹力带俯身划臂2）弹力环蟹行3）弹力带俯身硬拉4）弹力带出拳5）弹力带肩内收6）弹力带肩外展7）弹力带骨盆转动8）弹力带高尔夫下挥杆训练9）弹力带高尔夫上挥杆训练10）弹力带高尔夫击球11）弹力带高尔夫躯干转动12）弹力带弓步转身13）弹力带弓步膝腿14）弹力带髋内收15）弹力带单腿支撑提膝16）弹力带阻力跳17）弹力带跳转18）弹力带蹲跳19）弹力带抬腿20）弹力带前跳21）弹力带侧跳22）弹力带箭步蹲第5章：损伤预防训练1）弹力带外展90度肩外旋2）弹力带外展90度肩内旋3）弹力带肩外旋4）弹力带肩内旋5）弹力带肩胛面侧平举6）弹力环颈后下拉-静荏8）弹力带反向飞鸟9）弹力带颈椎伸展肌群-动态10）弹力带动态环绕11）弹力带前踢12）弹力环下蹲13）“赛乐”棒腕伸14）“赛乐”棒腕屈第6章：训练组合建议热身组合预防肩部损伤组合加速热量消耗组合提高体能储备组合核心力量组合平衡稳定组合

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com