

<<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>

## <<现代体能训练>>

### 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。

## <<现代体能训练>>

### 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）。

## &lt;&lt;现代体能训练&gt;&gt;

## 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) 弹力带弓步提膝  
 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  
 30) 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  
 7) 弹力带反向飞鸟  
 8) 弹力带颈椎伸展肌群-动态  
 9) 弹力带动态环绕  
 10) 弹力带前踢  
 11) 弹力环下蹲  
 12) “赛乐”棒腕伸  
 13) “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

<<现代体能训练>>

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:<http://www.tushu007.com>