

图书在版编目 (CIP) 数据

体能增长与健身训练 / 尹承昊主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2013

ISBN 978-7-5331-7019-6

I. ①体… II. ①尹… III. ①体能—身体训练—基本知识 IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192677 号

体能增长与健身训练

尹承昊 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印务有限公司

地址: 济南市世纪大道2366号

邮编: 250104 电话: (0531) 82079112

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

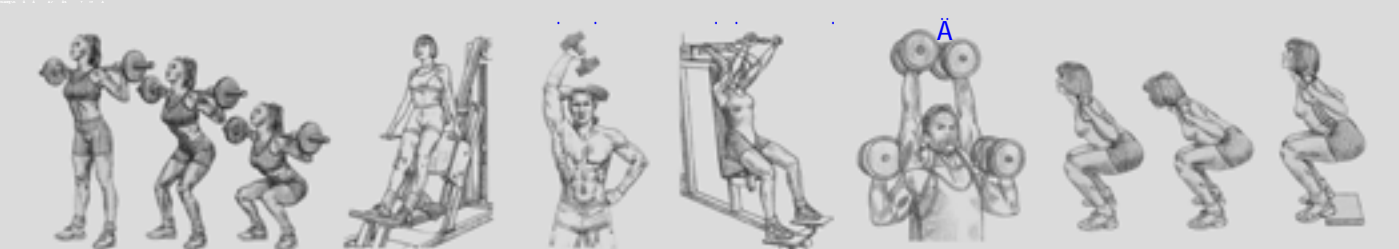
印张: 20

彩页: 2

版次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7019-6

定价: 45.00 元



目 录

第一章 构建营养工程	1
第一节 至关重要的基础饮食.....	3
一、蛋白质——营养的核心	3
二、氨基酸——健康的基础	8
三、碳水化合物——增加体重的必需	12
四、肌酸与锌镁元素——吃出你的爆发力.....	15
五、维生素——不可或缺的“黏合剂”	19
六、脂肪——健康身材的“杀手”	22
七、关节保护的营养素.....	25
第二节 不容忽视的运动补剂	27
一、蛋白粉.....	28
二、氨基酸.....	31
三、增肌粉.....	33
四、肌酸与锌镁元素.....	35
五、维生素.....	38
六、补剂中的“减肥药”	39
七、关节保护补剂.....	41
八、隐藏的特殊补剂.....	42
九、食物价值排行榜.....	48
第三节 减肥与增肌营养食谱	51
第二章 做会思考的训练者	53
第一节 心理素质的解析与提高	54
一、同样的身体，别样的理念	54
二、培养坚忍有为的训练心理素质	55

三、正视天赋与努力的关系	57
第二节 肌肉——体能与健身训练的基础.....	58
一、肌肉的秘密	58
二、心肌训练——耐力的根本	64
三、三大耐力的训练方法.....	66
第三节 增长肌肉的途径	71
一、增加肌肉数量	72
二、改善肌肉质量	75
第四节 健康的快速瘦身妙招	78
一、减脂	78
二、减重	80
第五节 力量训练	85
一、力量的本质	85
二、力量的训练总纲.....	89
第六节 肌肉力量训练	110
一、上肢肌群力量训练.....	110
二、核心肌群力量训练.....	128
三、屈伸髋肌群力量训练——髋部肌群	135
四、屈伸髋肌群力量训练——股二头肌肌群	139
五、伸膝肌群力量训练.....	144
六、小腿肌群力量训练.....	154
第七节 神经控制能力训练	159
一、复合竞技类训练的法则	160
二、爆发力训练的方法.....	168
第八节 决胜的综合体能训练	205
一、柔韧性	208
二、协调性	211
三、平衡力	215
第九节 体能与健身训练中伤病的恢复方法.....	218
一、伤病的预防措施.....	218
二、伤病的恢复方法.....	228
第十节 做自己的体能训练师	235

一、学会训练的自我诊断.....	235
二、学会训练的计划评析.....	245
第三章 体能与健身训练秘籍	254
第一节 体能与健身训练解析	254
一、增肌健美训练模式.....	254
二、绝对力量训练模式.....	266
三、爆发力训练模式.....	272
四、综合体能训练模式.....	278
五、心肺耐力训练模式.....	279
六、力量耐力训练模式.....	280
七、速度耐力训练模式.....	280
第二节 顶级训练计划	280
一、多种弹跳力训练计划的评析	280
二、顶级训练计划的制订.....	284
第三节 体能与健身训练的计划	286
一、增肌健美训练计划.....	287
二、绝对力量训练计划.....	290
三、爆发力训练计划.....	294
四、综合体能训练计划.....	304
五、心肺耐力训练计划.....	306
六、力量耐力训练计划.....	307
七、速度耐力训练计划.....	308