

# 《力量与搏击训练》

## 图书基本信息

书名：《力量与搏击训练》

13位ISBN编号：9787533175514

出版时间：2014-8-1

作者：德拉威尔 (Frederic Delavier), 甘地 (Michael Gundill)

页数：143

译者：尹承昊

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《力量与搏击训练》

## 内容概要

《力量与搏击训练》内容简介：搏击手没有很多的时间进行肌肉训练，他们的身体恢复时间是有限的，用在肌肉训练上时间的多少会导致其搏击技术的训练时间受到影响。因此，搏击手的肌肉训练计划需要包括以下两个重要方面：

只训练效果最优化的训练动作。

力争训练最具有代表性和针对性的动作。

在《力量与搏击训练》中德拉威尔、甘地将聚焦这个问题，以便让搏击手可以在最短的时间内获得最优秀的成绩。

力量和肌肉训练对于搏击类运动是不可避免的，它可以提高搏击手在五大不同方面的能力：

获得击打力量。

提高耐力与防御能力。

提高动作幅度，如鞭腿击打时的动作幅度。

为身体打造优秀的装甲，减少伤病。

预防伤病，持续猛烈的击打会导致肌肉与关节过早衰弱。肌肉可以帮助搏击手预防这些伤病，让搏击手不至于被不必要的伤病所困扰。

# 《力量与搏击训练》

## 作者简介

作者：（法国）德拉威尔（Frederic Delavier）（法国）甘地（Michael Gundill）译者：尹承昊

# 《力量与搏击训练》

## 精彩短评

- 1、的确和普通健身训练有所不同
- 2、想按书内容充实自己

# 《力量与搏击训练》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)