

# 《海豹突击队体能训练手册》

## 图书基本信息

书名：《海豹突击队体能训练手册》

13位ISBN编号：9787514328394

出版时间：2015-1

作者：美国海军特战司令部

页数：288

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)

# 《海豹突击队体能训练手册》

## 内容概要

特种部队给真男人的体能训练方案：

目标：练肌肉，变男神

训练：跑步、游泳、健身操、负重、肌肉专项训练.....不限场地、无需器械，任何人在任何地点都可做到！跳绳、脚踏车、跑步机、卧推架.....无论年龄、体重、体能水平，最短时间训练每一块肌肉！从徒手锻炼到专项器械运用，从整体适应锻炼到精准塑肌训练，30天强力增肌！

训练配合：完整的训练记录表、自测表，全面的健康营养计划，塑肌的同时管理你的身体！教你预防和处理训练受伤，正确了解营养剂、合理补充能量，消灭所有健身障碍！

成效：提高肌肉力量，刷新肌肉品质，拥有绝对力量，达到完美体型！

# 《海豹突击队体能训练手册》

## 作者简介

美国海军特战司令部，1987年成立于加利福尼亚州科罗拉多的海军两栖作战基地，其任务是组织、训练、选拔海军的特战队员并对其进行装备、培训，负责在全球进行部署、完成特种作战任务。

美国海豹突击队，隶属于美国海军，世界上最为神秘、最具震慑力的特种部队之一，其队员拥有惊为天人的体能水平和无与伦比的身体气质，几乎成为所有男人梦寐以求的目标。

## 书籍目录

### 第一章 体能训练导论

#### 第一节 运动生理学概述 / 002

##### 1. 基本概念和术语 / 002

#### 第二节 肌肉组织与功能 / 005

##### 1. Ⅰ类骨骼肌纤维 / 006

##### 2. Ⅱ类骨骼肌纤维 / 006

##### 3. 骨骼肌纤维分布 / 007

#### 第三节 体能训练原则 / 008

##### 1. 适宜负荷原则 / 008

##### 2. 专项训练原则 / 009

##### 3. 区别对待原则 / 009

##### 4. 停训与体能下降原则 / 009

#### 第四节 如何测定训练心率 / 010

#### 体能训练目标心率计算方法 / 010

#### 第五节 运动时骨骼肌的三大供能系统 / 012

##### 1. 速度运动中的供能系统 / 012

##### 2. 无氧运动中的供能系统 / 013

##### 3. 有氧运动的供能系统 / 013

#### 第六节 体能训练的技巧和方法 / 014

##### 1. 间歇训练法 / 015

##### 2. 短跑训练法 / 015

##### 3. 短跑中的间歇训练法 / 016

##### 4. 加速跑训练法 / 016

##### 5. 法特莱克训练法 / 016

##### 6. 持续训练法 / 016

##### 7. 重复跑训练法 / 017

#### 第七节 训练与停训 / 017

#### 第八节 积极性恢复 / 018

### 第二章 海豹突击队军事体能训练

#### 第一节 特种作战的日常军事训练 / 021

##### 1. 小分队巡逻 / 021

##### 2. 快艇突击 / 022

##### 3. 战斗潜泳 / 022

##### 4. 海豹运输艇 (SDV) 与甲板登陆演习 / 023

##### 5. 城市作战演习 / 024

##### 6. 冬季作战演习 / 024

#### 第二节 特种作战专项体能训练 / 024

### 第三章 心肺功能训练

#### 第一节 心肺功能 / 030

##### 1. 体能训练相关术语 / 030

##### 2. 如何测定运动强度 / 032

##### 3. 训练效果的影响因素 / 033

##### 4. 积极性恢复/ 休息 / 034

#### 第二节 测量最大有氧能力 / 034

##### 1. 单车测量法 / 035

##### 2. 测试步骤 / 035

##### 3. 如何测算最大摄氧量 / 036

## 第三节 有氧运动分类和基础训练强度 / 038

1. 户外有氧运动 / 038
2. 室内健身器械有氧运动 / 041
3. 基础训练强度 / 046

## 第四节 运动强度其他术语 / 047

## 第四章 跑步体能训练

### 第一节 跑步用具简介 / 050

1. 跑鞋及相关术语 / 050
2. 跑步运动服 / 056
3. 其他跑步用具 / 056

### 第二节 跑步场地 / 057

### 第三节 热身准备运动 / 058

### 第四节 放松整理运动与伸展运动 / 059

### 第五节 跑步姿态 / 059

#### 着地缓冲 / 059

2. 迈步 / 060
3. 身体姿势 / 060
4. 摆臂 / 060

### 第六节 正式开始跑步训练 / 061

1. 跑步频率 / 061
2. 跑步速度与运动强度 / 061
3. 马拉松训练计划 / 063
4. 间歇跑 / 064

### 第七节 变换训练强度 / 065

### 第八节 跑步训练中常见的损伤和问题 / 066

## 第五章 游泳体能训练

### 第一节 户外游泳用具 / 068

1. 潜水衣 / 068
2. 泳帽、潜水手套、潜水鞋 / 068
3. 脚蹼简介及如何挑选脚蹼 / 069
4. 潜水面罩 / 072

### 第二节 户外游泳训练 / 072

1. 水温因素 / 073
2. 其他注意事项 / 074

### 第三节 室内游泳用具 / 075

1. 游泳护目镜 / 075
2. 浮板 / 075
3. 夹板 / 076
4. 划水板 / 076
5. 可调式脚蹼 / 076
6. 鼻夹 / 076

### 第四节 室内泳池训练：发展力量素质和耐力素质 / 076

1. 热身运动 / 077
2. 间歇游泳训练的基本原则 / 077
3. 间歇分组训练：耐力训练 / 079
4. 间歇分组训练：力量素质和爆发力训练 / 079
5. 综合游泳训练 / 080
6. 水下游泳训练 / 081
7. 变换训练强度 / 082

- 第五节 如何提高游泳技术/ 083
  - 1. 游泳基本原理/ 083
  - 2. 常用泳姿/ 084
  - 3. 训练方法/ 086
- 第六节 常见问题/ 088
- 第六章 力量素质训练
  - 第一节 力量训练用具及器械/ 090
  - 第二节 基本原则及相关术语/ 091
    - 1. 最大重复值/ 091
    - 2. FITT：频率、强度、时间、类型/ 092
    - 3. 肌肉平衡训练和具体训练项目/ 093
    - 4. 如何测量RM/ 094
    - 5. 分期式力量训练/ 096
    - 6. 举重训练技巧/ 098
  - 第三节 训练强度/ 099
  - 第四节 热身准备活动与放松整理活动/ 101
  - 第五节 放松整理活动/ 102
  - 第六节 常见问题与损伤/ 102
- 第七章 柔韧素质训练
  - 第一节 柔韧素质训练的意义/ 106
  - 第二节 柔韧素质的概念/ 107
  - 第三节 牵张反射和腱反射/ 108
  - 第四节 柔韧素质训练方法/ 109
    - 1. 动力性拉伸法/ 109
    - 2. 静力性拉伸法/ 110
    - 3. 弹震性拉伸法/ 110
    - 4. PNF 拉伸法/ 110
  - 第五节 热身准备活动与拉伸运动/ 113
    - 1. 一般热身运动/ 113
    - 2. 专项热身运动/ 114
  - 第六节 推荐使用的拉伸动作/ 116
    - 1. 动力性拉伸动作/ 116
    - 2. 静力性拉伸动作/ 120
  - 第七节 训练后的全身主要肌群拉伸方案/ 128
- 第八章 健身操体能训练
  - 第一节 如何发展肌肉力量和耐力/ 132
  - 第二节 海军特种部队健身操体能训练/ 134
  - 第三节 肌肉平衡训练法/ 135
    - 1. 仰卧起坐训练指南/ 138
  - 第四节 健美操体能训练指南/ 140
    - 1. 柔韧体操技术动作/ 141
    - 2. 改良式柔韧体操技术/ 151
- 第九章 肌肉增强训练
  - 第一节 肌肉增强运动机理/ 156
  - 第二节 肌肉增强训练的准备活动/ 157
    - 1. 肌肉增强训练安全准则/ 157
    - 2. 计划制订及负荷原则/ 158
  - 第三节 如何进行肌肉增强训练/ 161
  - 第四节 肌肉增强训练项目/ 162

## 第五节 下坡肌肉离心收缩训练/ 168

## 第十章 负重训练

### 第一节 人体生理因素和环境因素/ 170

1. 身体特征与负重重量/ 170
2. 负重的生物力学依据/ 170
3. 负重与行走速度/ 171
4. 体内水分情况/ 172
5. 环境因素/ 172
6. 睡眠不足/ 173
7. 防护衣物/ 173

### 第二节 负重体能训练/ 174

1. 基本内容/ 174
2. 负重训练指南/ 175
3. 如何保持负重体能/ 175

### 第三节 如何达到最佳负重量/ 175

### 第四节 常见损伤与疾病/ 176

## 第十一章 特殊环境中的体能训练

### 第一节 高温环境中的体能训练/ 178

1. 阻碍身体降温的因素/ 178
2. 高温适应性/ 179
3. 高温损伤/ 180

### 第二节 低温环境下的体能训练/ 182

1. 降低低温适应性的因素/ 183
2. 低温适应性/ 183
3. 低温损伤/ 183
4. 营养需求/ 185

### 第三节 高海拔环境中的体能训练/ 185

1. 高原反应 (AMS) / 186
2. 影响高海拔适应性的其他因素/ 187
3. 高海拔适应性/ 187

### 第四节 密闭空间的体能训练/ 188

### 第五节 停止训练与体能减退/ 189

## 第十二章 体能训练与运动损伤

### 第一节 训练损伤救治方法 / 192

1. 消炎 / 192
2. 如何正确冰敷 / 193
3. 关节运动幅度 / 194
4. 非甾体类消炎药 / 195

### 第二节 重返正常训练前的恢复训练 / 196

1. 军事体能专项恢复性训练 / 197
2. 恢复性训练原则 / 198

### 第三节 训练损伤种类/ 198

1. 训练后肌肉酸痛/ 198
2. 挫伤/ 199
3. 扭伤和拉伤/ 200
4. 肌肉痉挛/ 201
5. 骨折/ 201

### 第四节 常见军事体能训练损伤/ 203

1. 游泳训练损伤/ 204

- 2. 跑步和越野远足训练损伤/ 205
- 3. 膝部扭伤/ 206
- 4. 踝关节扭伤/ 206
- 第五节 过度训练综合症/ 207
- 第六节 何时寻求救治/ 208
- 第十三章 体能训练的其他相关问题
- 第一节 冬季作战训练/ 228
  - 1. 滑雪训练相关问题/ 228
  - 2. 转弯、停止及其技巧/ 229
- 第二节 海豹老兵的慢性损伤问题/ 229
- 第三节 机能亢进营养药/ 233
  - 1. 市面销售、宣传的体能亢进营养药/ 233
  - 2. 体能亢进营养药分类小结/ 237
  - 3. 蛋白质—碳水化合物补充剂/ 238
- 第十四章 海豹突击队终极体能训练计划
- 第一节 综合性体能训练计划/ 242
- 第二节 密闭空间体能训练计划/ 247
- 第三节 “预备”体能训练 / 248
- 第四节 已废除的危险训练动作/ 250
- 第五节 简捷柔韧性训练计划/ 251
- 第六节 海豹突击队体能准备测试 ( PRT ) / 251
- 第七节 史密斯少将的招牌体能训练计划/ 253
- 附录A 力量训练的技术动作简介 / 257
- 附录B 常用肌肉解剖术语和解剖图 / 267
- 附录C 负重足部护理 / 271
- 专家团队简介 / 273



# 《海豹突击队体能训练手册》

## 精彩短评

- 1、这本书做到了通俗易懂 适合有一定基础的
- 2、体能训练的一些理论和方法，参考计划。
- 3、很难以此参考进行相应的锻炼
- 4、认识了一些相关术语。至于书中的训练计划，看看就好，不要想太多。
- 5、书内容不错 理论很多 对我这个外行来说长知识了 但是用的微信读书看的 没有图片 太影响阅读体验了！！！！而且看其他读者表示kindle上看表格不方便 微信读书连表格都没有啊！！！！！！
- 6、除了书名有点吸引力，内容上理论居多，没什么实用性。Kindle版本的阅读体验给一星都有点多。和囚徒健身差远了。
- 7、书中有很多训练表格，计划安排；对牵扯体能的术语也有不少解释；后半部分对训练恢复有介绍。但我想说，书中介绍的锻炼强度大，一般人不需要，也接受不了。
- 8、够专业。不会陷入纯理论枯燥中。
- 9、看多了以后就知道 其实徒手也是可以训练出惊人的体能的 只不过需要加时间而已 如果每天只有那么几十分钟训练，只有加负重了~ 从这个意义上说 买沙袋 买哑铃就是买时间 = =
- 10、锻炼的方法不多，但是对于很多应急的方案很多。
- 11、kindle上借的，对日常健身来说，速读翻一遍可以立刻归还了，实用性不大
- 12、理论多 不适合实践
- 13、前边的肌肉啊功能系统啊说得比较笼统，后边的训练计划基本都是走的健美风。对于跑步有专门的章节，但是内容基本不新鲜。kindle的阅读体验实在太差了，一个表格翻好几页还翻不完。
- 14、我猜是托名之作（里面那个队员例子，素质太平庸了居然还基本全90分orz）——但是！图表十分清晰系统！不啰嗦（因为可以不看字）的典范（^ ^）
- 15、春天来了，我的蛇精病大概是又犯了（捂脸.....
- 16、听了上面改善了自己的跑步姿势，反而让足跟受了伤。
- 17、表格太多，Kindle上体验很差
- 18、kindle上体验实在是太差。。。表格简直无法直视。。。说的都比较笼统
- 19、虽说是从美国海豹突击队的要求出发，某些内容对健身人士来说也有一定的参考意义。
- 20、这本书告诉我，看这本书你也变不成海豹突击队，那个是被练出来的
- 21、多看限时免。原本以为这本也是和《囚徒健身》类似的健身教程，不想关于具体锻炼的内容倒不多，更多是在各种介绍，尤其好的是配以理论和术语。对于我这样的术语控而言，实在是福音~~作为锻炼书很一般，作为【资料】非常棒~~部分章节截屏保存~~

# 《海豹突击队体能训练手册》

## 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)