

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 图书基本信息

书名：《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终极指南》

13位ISBN编号：9787115417504

出版时间：2016-6

作者：[澳] 保罗·柯林斯

页数：139

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)

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 内容概要

本书由澳大利亚著名健身教练保罗·柯林斯写作，是一本极具价值的运动健身指南。它向运动员、教练员、健身爱好者提供了简明易学且实用的训练方法，帮助其调节身体的各项机能以增强力量、敏捷度，改善身体状况，提高运动和比赛成绩。本书按照详细的动作步骤提供教练指导和训练计划，通过自身体重、健身球、实心球、阻力绳以及稳定性和速度训练等，帮助身体的肌肉提升敏捷性和力量。

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 作者简介

保罗·柯林斯 / Paul Collins

澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获得者，被誉为“教练的教练”。

作为个人健身、脊柱护理、减重方面的领军人物，保罗集竞技体育背景、体育教育学位、体能教练国际认证、私教认证、急救员、运动教练资质于一身。

保罗从14岁开始从事教练工作，拥有20多年的教练经验。作为澳大利亚多个运动项目国家队的体能教练，培养了众多世界级的运动员和运动队。

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 书籍目录

健身教练寄语 4

关于作者 7

第1章 功能性健身基础（FFF） 8

第2章 柯林斯教练的功能性健身方法（FFM） 17

第3章 肌肉动作 33

第4章 动作模式1 支撑 41

第5章 动作模式2 推 54

第6章 动作模式3 拉 68

第7章 动作模式4 深蹲 80

第8章 动作模式5 核心 99

第9章 动作模式6 动作协调性 112

功能性健身练习索引 131

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 精彩短评

- 1、很久没有像年青时那么锻炼了，感觉身体状态越来越差。选来选去还是选择了这本书。没有别的理由，系统的讲解和防止运动损伤的部分，对我来说是最有用的部分。保持身体状态，留住健康
- 2、简单易学的健身书，全面而丰富的练习项目，完全可以根据自身的情况来选择练习，实用性很不错。健身就是这么简单~~
- 3、这本书内容十分系统，一定要从头看起、练起；这本书没有多余的废话，动作图配简单易学的动作指导，很实在很易学。
- 4、迄今为止看过的最简单，最好学的一本健身教程，教学安排挺系统的，图解演示清晰明了，让人一看就明白，对于保持身体的良好状态也有很多针对性的练习方法，挺适合我练习。
- 5、这本书简单易学，是一本不错的健身书籍。
- 6、为了重拾健康而买的一本书，看着书中众多的锻炼方法，感觉从头开始锻炼是一件非常正确的决定，为了健康，付出一些汗水也是值得的。书还不错。
- 7、买书的时候，正值正在健身房健身的时候。经常有种感觉，很依赖教练和健身房的气氛。虽然每次都有教练安排锻炼的内容，看似自己什么脑筋都不用花，但其实很不系统，而且很容易受伤，总是觉得是不是自己力量太小了所以完成不了教练给的任务。。。但是，看完这本书之后，我发现其实锻炼时很有系统的，而且要积极主动地随时随地地锻炼才行

# 《永葆巅峰身体状态：功能性健身训练终》

## 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)