

《力量训练基础》

图书基本信息

书名：《力量训练基础》

13位ISBN编号：9787530483889

作者：[美] 马克·瑞比托

译者：杨嘉辰

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

《力量训练基础》

内容概要

这是一本介绍力量训练的经典书籍，确切地说，它是一本介绍杠铃训练方法的经典之作。《力量训练基础》只介绍了五种主要的杠铃训练动作——五种被认为*有用的杠铃动作，深蹲、推举、卧推、硬拉和力量翻。作者以科学的态度和精益求精的精神，把这五种基本动作和杠铃训练的体系以正确的方式讲解得淋漓尽致。自从2005年出版以来，《力量训练基础》成为了有关举重训练的畅销的书籍之一，获得了读者的高度认可。此外，健身领域的专家同样给予了这本书高度的评价。

《力量训练基础》

作者简介

马克·瑞比托（Mark Rippetoe），1983年毕业于美国中西州立大学，获得了地质学理学学士学位，并辅修了人类学。他是《力量训练计划设计》第3版（Practical Programming for Strength Training, 3rd Edition）、《足够强壮了吗？》（Strong Enough）、《刻薄的重力先生》（Mean Ol' Mr. Gravity）和本书，以及很多报纸、杂志和网络文章的作者。他1978年投身于健身行业，1984年成为威奇托福尔斯（Wichita Falls）运动俱乐部的所有者。他是1985年获得美国国家力量与健身协会（National Strength and Conditioning Association，简称为CSCS）认证的首批教练员之一，并且是第*位在2009年放弃证书的教练员。瑞比托作为有竞争力的力量举运动员有着10年的参赛经验，并且已经指导了很多举重者和运动员，以及成千上万的对提升力量和运动表现感兴趣的人。他在全美组织了很多研讨会讨论这种杠铃训练方法。

书籍目录

1 力量

为什么选择杠铃？ 2

2 深蹲

深蹲的力学原理 7

负重人体运动 10

深蹲深度 16

学习如何深蹲 20

杠杆作用和力矩 30

常见问题及其解决方法 36

大师级提示法 60

呼吸 61

保护深蹲 64

个人装备 67

教学提示法 73

3 推举

推举与卧推 75

学习如何推举 83

错误和纠正 91

4 硬拉

正确认识硬拉 99

学习硬拉 105

背部姿势 110

拉起杠铃的力学 113

小细节 138

5 卧推

真实的卧推 147

学习卧推 150

常见问题及其解决方法 155

呼吸 172

起杠和收杠的错误 173

保护者 174

6 力量翻

理解爆发力 179

神经肌肉系统 183

爆发力、发力和速率 184

学习力量翻 185

纠正问题 197

力量抓 222

7 有用的辅助训练项目

部分幅度动作 236

深蹲变式 248

卧推变式 255

硬拉变式 261

推举变式 274

补充练习 277

杠铃训练：无可替代 303

8 训练计划

《力量训练基础》

计划设计的原则 305
学习举重 309
营养和体重 320
装备 326
酸痛和伤病 336
儿童的杠铃训练 338
致谢 341

《力量训练基础》

精彩短评

- 1、非常好，很科学并详细的讲解了几种最重要的动作
- 2、好书。略贵。值。斤两足，铜版纸，两斤重。
- 3、趁腰伤这段时间一页页读完了，不错，完全值这个价钱。这种抓主要矛盾，又比健美练法省时的练法太适合留学党了。
- 4、还有没有这样类似的书籍推荐啊
- 5、看过的力量训练书籍里面最最经典，没有之一。里面对于基本动作的解释分析非常的到位与全面。看过这本书以后就没有必要再去看微博或者是微信上面的零散的信息。
- 6、我读过的健身书籍里面最有理论深度的一本了，很系统很有深度地告诉你身体在做杠铃运动时怎样工作的，既然知道原理，你也就知道怎样做才是对的了
- 7、从力量举的角度分析几个经典动作的要点。安全一直是首要的，本书很多细节应用到健身里面会很有帮助。估计每个人都会有属于自己的收获吧~
- 8、讲述了以下几种杠铃训练方法：深蹲、推举、硬拉、卧推、力量翻，从力矩杠杆角度等方面进行分析，比较专业，看的略吃力
 - 一、深蹲：1.髋部越靠后，会用到到越多的髋部肌肉，膝盖越靠前，用到越多的股四头肌 2.脚跟间距与肩同宽，脚尖外展约30°，杠铃保持在脚中心正上方 3.呼吸：用瓦式呼吸法（举起大重量时屏住呼吸） 4.装备：唯一必备装备是举重鞋
 - 二、推举：1.对于上半身力量训练，卧推优于站立杠铃推举，推举可强化肩膀力量 2.推举时，必须时刻想着让杠铃靠近肩膀
 - 三、硬拉：硬拉五步方法：1.站姿：双脚脚后跟间距8——12英寸（21.3-30.5cm），使杠铃杆位于足弓中央正上方。2.握姿：双手正握，大拇指环绕杠铃杆，双手握在滚花区域并距离滚花末端1英寸，或者说双手间距约18.5英寸
- 9、英文原版比翻译版低了将近一分这太好笑了吧
- 10、真是经典，希望作者的另一本书practical programing for strength training也出中文版
- 11、额，好多肌肉名字那个中文根本不认识
- 12、健身基础学习

1、《力量训练基础》的笔记-第1页

讲述了以下几种杠铃训练方法：深蹲、推举、硬拉、卧推、力量翻，从力矩杠杆角度等方面进行分析，比较专业，看的略吃力

一、深蹲：1.髋部越靠后，会用到到越多的髋部肌肉，膝盖越靠前，用到越多的股四头肌 2.脚跟间距与肩同宽，脚尖外展约30°，杠铃保持在脚中心正上方 3.呼吸：用瓦式呼吸法（举起大重量时屏住呼吸） 4.装备：唯一必备装备是举重鞋

二、推举：1.对于上半身力量训练，卧推优于站立杠铃推举，推举可强化肩膀力量 2.推举时，必须时刻想着让杠铃靠近肩膀

三、硬拉：硬拉五步方法：1.站姿：双脚脚后跟间距8——12英寸（21.3-30.5cm），使杠铃杆位于足弓中央正上方。2.握姿：双手正握，大拇指环绕杠铃杆，双手握在滚花区域并距离滚花末端1英寸，或者说双手间距约18.5英寸（47.2cm）。3.膝盖前伸：屈膝使胫骨刚刚碰到杠铃杆位置。4.挺胸 5.硬拉：使杠铃杆直上直下。肩胛骨、杠铃杆和脚中心点在垂直方向上成一条直线，杠铃处于地面时吸气，完成一次硬拉，杠铃重新回到地面后呼气，目光注视地面前方12——15英寸（3.7-4.6m）

四、卧推：目光不能随杠铃杆移动，而是盯着天花板上杠铃将要到达位置，宽距卧推比窄距卧推容易

五、力量翻：略

Ps：除了深蹲，杠铃训练中都不能用空握的握姿，大重量耸肩较好促进斜方肌生长，上面几项都一周三练，每一项5*5，每次可增加5——10磅，注意蛋白质摄入

《力量训练基础》

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