第一图书网, tushu007.com

<<瑞士球组合训练>>

图书基本信息

书名：<<瑞士球组合训练>>

13位ISBN编号：9787500942894

10位ISBN编号：7500942893

出版时间：2012-6

出版时间：人民体育出版社

作者：李建臣 编

页数：141

字数：110000

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：http://www.tushu007.com

<<瑞士球组合训练>>

内容概要

近年来，以瑞士球组合练习为主要手段的核心力量训练引入我国并逐渐被人们所熟知，但大多数教练员对核心力量训练的认识尚处于起步阶段。
核心力量训练是现代体能训练的重要组成部分，在所有运动项目中起着非常重要的作用。
瑞士球训练是青少年体能训练中最具有代表性的训练方法和手段之一。
我国体育界近几年多次组织教练员、运动员和科研人员出国培训学习，聘请一些外国著名体能专家来国内进行一系列专题讲座，其目的就是为了更好地掌握和推广体能训练方法。

《瑞士球组合训练》一书，通俗易懂地为广大读者介绍瑞士球训练的基本原理和体能训练基础知识，图文并茂地介绍其目的、方法和要求，并借鉴国外著名体能公司PERFORM
BETI'ER的一些先进训练理念。
同时，本书还配备了DVD光碟，以便于读者练习。

第一图书网, tushu007.com

<<瑞士球组合训练>>

书籍目录

理论篇瑞士球组合训练概述
一、瑞士球组合训练的起源与发展
二、瑞士球组合训练的科学理论基础
三、瑞士球组合训练的功能与作用
四、瑞士球组合训练注意事项
热身篇训前准备部分
一、上肢部位热身
二、下肢部位热身
实践篇瑞士球组合训练
一、上肢及肩部训练
二、下肢及髋部训练
三、核心稳定训练

章节摘录

版权页： 插图： （一）组合训练与其他训练手段相结合 瑞士球组合训练可适用于各类不同的人群，因为它能通过与其他训练器材的结合使用满足训练要求实现训练目标。
瑞士球有不同的型号大小和充气量，以及不同的承载负荷能力，可以根据不同年龄人的身体条件、生理特点有针对性地加以选择使用。
瑞士球能够有效激发人们参与体育运动的兴趣，降低对体育锻炼的枯燥乏味感。
尽管如此，利用瑞士球及其他运动器械进行体育锻炼的时间选择、方法手段的采用都需要根据练习者的训练目标和个人能力的实际情况进行合理安排。
瑞士球能够单独进行练习，也可以与哑铃、杠铃、平衡盘、弹力带及其他器械共同组合一起使用，这样能更好的达到训练目的。
瑞士球充、放气简单，易于操作，携带方便。
体育爱好者、旅行者将其放气后可以放在行李袋中随身携带，需要时，只要对其充气便可使用，不受环境、天气、场地的影响。
专业运动员在赛季中常常需要长途跋涉，瑞士球练习能够很好地缓解疲劳，有效保持体能，使体能不因旅途的影响而降低。
（二）积极有效的动力性热身 热身活动，特别是积极有效的热身并不只是拉伸肌肉和提高肌肉温度。
传统上一些静力性拉伸对于即将进行的运动并没有太好的效果。
事实上，越来越多的研究表明，静力性拉伸练习会降低力量及速度素质在实际运动中的发挥。
然而，积极的动力性热身练习能够有效刺激人体的神经系统，提高注意力，对肌肉的动员和整个身体做好运动准备十分有效。

<<瑞士球组合训练>>

编辑推荐

《青少年功能性体能训练指导丛书:瑞士球组合训练》通俗易懂地为广大读者介绍瑞士球训练的基本原理和体能训练基础知识，图文并茂地介绍其目的、方法和要求，并借鉴国外著名体能公司PERFORM BETIER的一些先进训练理念。
同时，《青少年功能性体能训练指导丛书:瑞士球组合训练》还配备了DVD光碟，以便于读者练习。
《青少年功能性体能训练指导丛书:瑞士球组合训练》能够在现代体能训练的理念和训练方法上为广大体育工作者和体育健身爱好者一定的指导与启发。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com