

<<怀斯曼生存手册2>>

图书基本信息

书名：<<怀斯曼生存手册2>>

13位ISBN编号：9787531722731

10位ISBN编号：7531722739

出版时间：2010-7

出版时间：2008-2-1

作者：约翰·怀斯曼

页数：252

译者：李斯

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>

<<怀斯曼生存手册2>>

前言

《怀斯曼生存手册：强身手册》是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力等。

此前我曾经推荐过他写的《怀斯曼生存手册》。

怀斯曼在英国皇家特种部队担任教官长达26年之久，具有丰富的野外求生和强身健体经验，这本《怀斯曼生存手册：强身手册》是非常实用的训练手册。

该书列有完整科学的训练计划，配以简明扼要的线描插图，通过一整套完整的训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的、非常适合日益严重的市民健康状况。

强壮健康的身体是美丽人生赖以存在的基础。

要生存，仅仅靠掌握生存技巧是不够的，还需要足够强健的体魄实现它。

很多人对自己的汽车无微不至，清洗打蜡，关怀有加，但对人生最宝贵的财产——身体，则往往听之任之漠不关心。

汽车、家用电器、房屋装修……都可以升级换代，而我们的身体却只有一个。

强壮的身体是实现人生所有目标的基础，是人类任何伟大梦想的载体。

人一旦失去健康，即使拥有再庞大的家业，再伟大的计划，再精良的装备，再娴熟的技巧也无济于事。

所以我们应该像清扫住房、保养汽车那样对身体定期维护，减少生病的几率，把身心调整到最佳状态，这样才能拥有幸福快乐的家庭、进入和谐的最佳工作状态。

现在我们不得不面临生活中的各种压力。

紧张的都市生活使我们胃口不佳、睡眠不足、心情烦躁不安、失去工作的自信。

而科学恰当的体能训练有助于人类各个器官逐渐恢复到正常的工作水平。

人们日常生活中需要杰出的爆发力、耐久力和柔韧性，附有大量插图的《怀斯曼生存手册：强身手册》简明扼要地告诉读者如何提高这三方面的表现，简单到从一日三餐饮食起居开始。

这本非常实用的手册特别适合20-35岁的年轻白领阶层，学生、旅游爱好者和喜欢探险的户外运动爱好者。

读者可以根据自己的实际情况安排相应的训练计划，省去一大笔请教练或进健身俱乐部的高额花费。

和《怀斯曼生存手册》一样，《怀斯曼生存手册：强身手册》同样也是为英国皇家特种部队的权威教程，是英国专家为精英人士量身订做的。

《怀斯曼生存手册：强身手册》是北京大学山鹰社训练必备用书，同时也是清华大学登山队训练指导用书。

北大清华历来是祖国精英聚集之地，是中国民主科学的大本营，更是孕育科学精神的试验场，是和国际接轨的桥头堡。

而英国一直是人类现代规则的制定者，从时间、空间、到时空中运行的速度，人权、法律、金融、保险、足球比赛……著名畅销书作家、战地记者唐师曾。

<<怀斯曼生存手册2>>

内容概要

本书是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。

书中列有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的。无论你是追求健康长寿的中老年人，还是酷爱野外探险的年轻人，或是饱受办公室压力之苦的上班族，都能从中找到适合自己的训练计划。

作者约翰·怀斯曼是英国皇家特种部队教官，具有丰富的野外求生和强身健体经验。此书是他根据英国皇家特种部队的培训课程为适应普通大众的要求而编写的，既包括特种部队强身训练的各个方面，也包括大众健身的各个环节。

书中配有大量插图，简单、实用、科学、系统、易操作，是一本不可多得的强身用书。

<<怀斯曼生存手册2>>

作者简介

怀斯曼，英国陆军是英国皇家军队核心，约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役16年之久。

以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰巨的作

<<怀斯曼生存手册2>>

书籍目录

序	第一部分 体力与耐力	第一章 健身的重要性	健身的重要性	女士训练时的特别注意事项
项	选择健身场所	英国皇家特种部队热身	弯曲与伸展	速度、体力与耐力训练
章	不借助重物的体力训练	不借助重物的体力训练	有氧练习	腹肌练习
冷身活动	计划二	计划三	附加例行练习	计划一
物的体力训练	借助重物的体力训练	肌肉	英国皇家特种部队突击课程	第三章 借助重物的体力训练
和小腿	重物设备	过度训练	等容练习	精神集中
跑步	一些问题	动作	距离	第一步
用的建议	第五章 拉练	拉练	帆布背包	装载背包
用品	皮带用品	出发	更高级的行走	英国皇家特种部队拉练
开始	娱乐游泳	定时游泳	耐力游泳	防淹死法
骑车	衣服	额外的设备	骑车小技巧	训练
受伤	第八章 自卫	自卫	行动与法律	人体的靶位区
皇家特种部队风格的培训	瑜伽功与灵活性	自律	第九章 身体损伤	脚与腿
上肢	紧急状况	救援ABC	体温过低	体温过高
计划	评估自己的健康状况	选择健身计划	分时及双分时练习	最大重复量
皇家特种部队计划	第二部分 营养	第十一章 每日营养需求	氨基酸与蛋白质	脂肪与脂
肪酸	胆固醇与心脏病	复合糖与单糖	维生素	矿物质
品	第十二章 营养食谱	英国皇家特种部队式的餐饮风格	咖哩饭菜	米饭
布丁	水	等份饮料	第十三章 生存食物	英国皇家特种部队式的干粮
部分	精神活力	第十四章 积极思考	动机	训练
意愿	运气	一点点幽默感	如何集中精力	确立目标
压力	工作压力	计划好一天的活动	接受工作之前	做成分外的贡献
同事和工作环境	控制生活中的压力	确认压力	应对压力	英国皇家特种部队放松练习
十六章	正视危险	身体威胁	小心为上	正面对抗

<<怀斯曼生存手册2>>

章节摘录

版权页：插图：1 借助重物的体力训练 前一章里介绍的那些练习，会使大家变得格外健康，并开始增强体力。

为了进一步的训练，我们在此介绍举重训练。

体力的培训涉及密集型短时培训与较长时间的中间休息。

这里并没有捷径好走。

太快提升训练量虽然可以使肌肉隆起，但也会导致肌肉磨损和拉伤。

连接肌肉与骨骼的肌腱有可能发炎或者损坏。

不管跑多远，不管游多远，也无论练习多么刻苦，仍然会使肌肉遇到同样大的阻力。

你会有所改善，会跑更远的距离，或者跑更长时间，你的耐力也会有所增强。

然而，你不会因此而更强壮。

多肌肉的强壮身体可使体内重要的器官得到保护，更不易受到伤害。

特别的重物训练方法可帮助你选定所爱好的运动。

2肌肉 肌肉是人体外框上的一些肉，占体重一半左右。

我们感兴趣的是那些骨骼肌，骨骼肌有各种各样的形状和大小，而且以不同的方式与骨骼连接在一起。

与身体的转动运动有关的肌肉丛以彼此相反的方式起作用（彼此对立），一个肌肉丛收缩，另一个肌肉丛就扩张。

肌肉通过收缩和变短来起作用，从而把附着在肌肉末端的骨头拉到一处。

正常的收缩称为“同心”收缩。

例如，举起重物的时候，可以看到胳膊上的三头肌鼓起。

收缩的力量等于或小于阻挡运动的力量时，所发生的收缩称为等长收缩或称“静态收缩”。

伸直胳膊提重物或用手推墙时就可以看到这种现象。

我们拿推墙为例。

墙并没有动，但是，胳膊上的肌肉也没有动，尽管使出了很大的劲，花费了极大的努力。

事实上，肌肉里面发出的力量是等长收缩中最大的一种。

肌肉的长度变化最小的时候，其工作效率最高。

但是，因为肌肉在发力的时候没有收缩（因此而释放出乳酸），它们很快便会产生疲劳现象。

有些收缩称为“离心收缩”，此时，作用于肌肉之上的力量比收缩的力量大些。

举重运动员放下很重的物体时便可以看到这种收缩，或者在向山下跑的人的腿部肌肉（四头肌）上看到这种收缩。

毫不奇怪，肌肉和肌腱在离心收缩的时候比在正常的等长收缩时更容易受到损伤。

<<怀斯曼生存手册2>>

媒体关注与评论

这是一本特别好的书。

看的时候会使人产生一种幸福的错觉，仿佛自己突然强大起来了。

——著名音乐人 洛兵 我们民族往往读书者多，勇敢者少，懂科学的勇敢者更少。

本书就是为勇敢者而写的，而且是为科学的勇敢者而写的。

——著名战地记者、畅销书作家 唐师曾 以前登山悲剧屡屡发生，其中一个重要原因，就是没有一个系统的强身训练实话方案。

而本书恰恰在书提供了一个可供选择的方案。

——北京大学山鹰社前任社长 牟志平

<<怀斯曼生存手册2>>

编辑推荐

《怀斯曼生存手册2:强身手册》是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力、自卫等。

书中列有完整科学的训练计划，通过一整套训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的。

《怀斯曼生存手册2:强身手册》中的初级、中级、高级训练计划适合所有人。

<<怀斯曼生存手册2>>

名人推荐

这是一本特别好的书。

看的时候会使人产生一种幸福的错觉，仿佛自己突然强大起来了。

——著名音乐人 洛兵 我们民族往往读书者多，勇敢者少，懂科学的勇敢者更少。

本书就是为勇敢者而写的，而且是为科学的勇敢者而写的。

——著名战地记者、畅销书作家 唐师曾 以前登山悲剧屡屡发生，其中一个重要原因，就是没有一个系统的强身训练实施方案。

而本书恰恰在书中提供了一个可供选择的方案。

——北京大学山鹰社前任社长 牟志平

<<怀斯曼生存手册2>>

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>