

<<热血军迷>>

图书基本信息

书名：<<热血军迷>>

13位ISBN编号：9787111389224

10位ISBN编号：7111389220

出版时间：2012-8

出版时间：机械工业出版社

作者：张福远

页数：105

字数：102000

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>

## <<热血军迷>>

### 内容概要

《热血军迷：野战军体质锻炼手册》介绍了野战军士兵的身体衡量标准及锻炼的内容和方法。包括体能锻炼的组成、体能锻炼的3个阶段；关于心肺锻炼的项目和具体方法、肌肉锻炼的项目和具体方法、力量锻炼的项目和具体方法、柔韧性锻炼的项目和具体方法、平衡能力的项目和具体方法；最后介绍了各国特种部队的一些特种训练内容与方法。

<<热血军迷>>

作者简介

张福远，著名军事作家，国内知名军事学院少校军官，军事学学士、教育学硕士学位。立志于青少年坚韧品格的培养，“硬盘少儿文学”提出者。已出版畅销著作30余部，代表作《少年特战队》系列、《会飞的军校》系列、《热血！中国军校》、《夺命暗枪》等。

## &lt;&lt;热血军迷&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第1章 做好准备来锻炼

## 1.1 身体素质与作战

## 1.2 体能锻炼三步走

## 1.2.1 第一步：预备阶段

## 1.2.2 第二步：训练阶段

## 1.2.3 第三步：保持阶段

## 1.3 一前一后要重视

## 1.3.1 锻炼前的准备活动

## 1.3.2 锻炼后的整理活动

## 第2章 强壮你的心肺

## 2.1 考量你的心肺功能

## 2.1.1 全身活动的供氧器

## 2.1.2 用运动衡量你的心肺功能

## 2.1.3 有氧运动是最佳途径

## 2.2 野战军的心肺锻炼秘诀

## 2.2.1 冲上山头是好汉

## 2.2.2 喊出来的肺活量

## 2.2.3 越野练出的好身体

## 2.2.4 下蹲训练很有效

## 2.2.5 徒步行军效果好

## 2.2.6 跑出来的好体质

## 2.2.7 游泳是项好运动

## 2.3 大众化的锻炼方法

## 2.3.1 越“跳”越好

## 2.3.2 “骑士”无敌

## 2.3.3 “走”出一片天地

## 2.3.4 “爬”楼梯练身体

## 2.3.5 腹式呼吸调气息

## 第3章 锻炼你的肌肉和力量

## 3.1 强壮的肌肉来自收缩

## 3.2 菜鸟们的力量训练方法

## 3.3.1 一根杠子练臂背

## 3.3.2 两根杠子练肌肉

## 3.3.3 抱着圆木练腹肌

## 3.3.4 一起“推小车”

## 3.3.5 负重深蹲要科学

## 3.3.6 鲜为人知的侧卧撑

## 3.3.7 多种方法练腿劲

## 第4章 伸展你的筋骨

## 4.1 柔韧性对士兵的重要性

## 4.2 伸展练习有技巧

## 4.3 各种动作都知道

## 4.3.1 各种“腿功”全知道

## 4.3.2 腰部练习有诀窍

<<热血军迷>>

4.4 美军柔韧性训练的新宠

第5章 锻炼你的平衡能力

5.1 判断自己的平衡能力

5.2 士兵锻炼平衡能力的方法

5.2.1 一根木头帮大忙

5.2.2 绝对刺激的“绳索马”

5.2.3 渡海登岛障碍训练

5.2.4 攀岩运动练平衡

5.2.5 匍匐前进练协调

5.3 简单有效的大众化方法

5.3.1 “金鸡独立”变化多

5.3.2 倒行走路受益多

5.3.3 横向运动不妨试

5.3.4 最棒的“平衡操”

第6章 特种兵训练

附录1 中国人的标准体重

附录2 测算你的体质指数

## &lt;&lt;热血军迷&gt;&gt;

## 章节摘录

3.心理训练 特种作战部队的官兵通常以单兵、小组或小部队的形式独立作战。由于任务特殊，环境艰苦，危险性高，作战中队员们经常遇到难以预料的困难和复杂的局面。因此，具有临危不惧、处乱不惊的心理素质，是完成任务的重要保证。

训练的方法之一便是让队员在十分险恶的环境中完成任务，克服恐惧心理。“阿尔法”部队每月都要对其成员进行一次检查，对他们的能力状况做出客观评价。如果未能达到训练要求，则难以逃脱被除名的厄运。当然，对于每一位入选者来说，这种情况很少发生。他们全都明白自己肩负的重担，以及每一滴汗水与未来流血牺牲的联系。另外，别动队的每名队员都要学习犯罪心理学，实施谈判和心理战方面的训练。

4.特种技能训练 “阿尔法”特种部队突击队员还要掌握各种轻武器和冷兵器的使用方法。每个突击队员都必须学会驾驶汽车、装甲运输车、步兵战车，还要学会跳伞、格斗、暗杀、破坏、生存、侦察、攀登、救护、审讯和隐蔽等技能。每个突击队员还要具备携带轻兵器在水下执行作战任务的本领。

5.反劫机训练 一般来讲，“阿尔法”队员应了解俄罗斯所有型号民用飞机的主要情况，包括飞机座舱内的座位数量、布局、各种设施的配备情况，更要了解飞机的整体结构，以便找到进行突击的进入点，保证在最大限度内减少或避免己方突击队员和人质伤亡的情况下，击毙或生俘劫机者。当然，外国制造的飞机也在了解之列，以便在各种情况下都能采取突击行动，解救被劫人质。在“阿尔法”部队的训练科目中，有一项便是飞机的驾驶技术，要求所有队员了解飞机的驾驶原理和实际操作，以便在实施空中突击或恐怖分子在空中枪杀飞行员的情况下，能够操纵飞机，最后安全着陆。

经过5年的训练，“阿尔法”队员个个身怀绝技，每名“阿尔法”队员都能连续做200个俯卧撑，对于任何文章看过一遍起码能记住前两页，各式汽车、飞机、轮船、装甲坦克战车能娴熟驾驶，擒拿格斗、攀岩涉水、投弹射击、跳伞越野样样精通。

.....

## <<热血军迷>>

### 媒体关注与评论

野战军的训练方法经过了长期的摸索，已经形成了一套比较科学合理的体质锻炼方法，对于大众强身健体具有很好的借鉴作用，这些都在本书中有所体现。

——军事专家：张汉峰                      在野战部队这三年，我锻炼了强壮的体格，这都要归功于野战部队有一套科学的锻炼方法，希望和更多朋友分享这些。

——野战军下士：郑向明                    我从小就喜欢那些军队的战士、想和他们一样拥有强健的体魄，这本书对我来说简直是如获至宝，试读后马上就想按照其中的方式方法进行尝试。

——中学生：张云飞

<<热血军迷>>

编辑推荐

这是一本根据野战军常年体质锻炼经验总结的身体锻炼指南手册，书中从心肺功能、柔韧性、力量、平衡性及协调性等人体不同的机能锻炼方面，介绍了很多实用且易学的好方法，尤其适合广大青少年进行体质锻炼时采用。



<<热血军迷>>

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>