



THE
**STRENGTH &
CONDITIONING
BIBLE**

体能训练圣经

运动员都在用的专业训练法

[英]尼克·格兰瑟姆 (Nick Grantham) 著 王晔 译

英国重量级体能训练专家

为普通人写作的健身指导书

深度解析**全面发展身体实力的综合体能训练**

提升力量水平

预防运动伤病

加速身体代谢与恢复

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

体能训练圣经

运动员都在用的专业训练法

[英]尼克·格兰瑟姆 (Nick Grantham) 著 王晔 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

体能训练圣经：运动员都在用的专业训练法 / (英)
尼克·格兰瑟姆(Nick Grantham)著；王晔译。—北
京：人民邮电出版社，2017.10
ISBN 978-7-115-46756-0

I. ①体… II. ①尼… ②王… III. ①体能—身体训
练—研究 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203952号

版权声明

© Nick Grantham 2014, Illustrations. Mark Silver with the following acknowledgment:
‘The Strength and Conditioning Bible: How to Train Like an Athlete is published by Posts
and Telecommunications Press. by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的
医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机
构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、
方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接
产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是专为希望像运动员一样高效训练的普通人写就的健身指导书。全书主要包括四部分内容：第一部分介绍训
练概念，让读者明了体能训练如何使你成为更好的自己；第二部分介绍如何像运动员一样训练，减少运动损伤并提升
动作完成质量，加快身体代谢并恢复；第三部分是训练计划的设计，教你制订有效的训练计划；第四部分是训练参考，
给出各种参考数据，辅助你做好体能训练，练就强健体魄。

-
- ◆ 著 [英] 尼克·格兰瑟姆(Nick Grantham)
译 王 晔
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：16 2017年10月第1版
字数：267千字 2017年10月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-1473号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

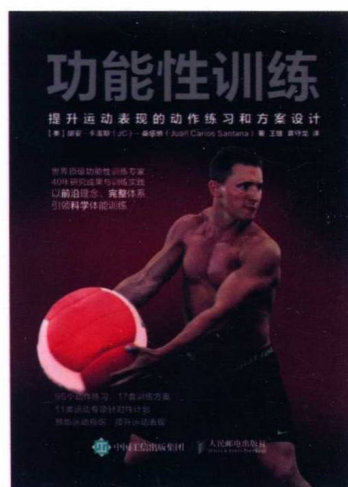
广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

作者介绍

尼克·格兰瑟姆

Nick Grantham

作为体能训练专家，尼克·格兰瑟姆一直在高水平竞技体育领域工作；他因为出色地训练了奥运会运动员和超级联赛足球运动员而声名卓著。在接近20年的职业生涯中，他训练过众多出色的运动员和奥运会奖牌获得者，形成了一套高水平健身和运动科学的理论。尼克成功地把他的训练运动员的丰富知识带到公共健身领域，并且十分善于把复杂的问题变得浅显。他还为《男性健康》《男性健身》《格斗健身》等杂志写作。



功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计

定价：98.00元

功能性训练专家

以前沿理念、完整体系

引领科学体能训练

责任编辑：寇佳音

出版咨询：koujiayin@ptpress.com.cn

封面设计：海云

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

献言 / 4
序 / 6

致谢 / 5
前言 / 7

第 I 部分 训练概念 / 9

- 1 导论：体能训练怎样让你成为更好的自己 / 11
- 2 什么是综合体能训练（IPC） / 15
- 3 走向成功的五个训练概念 / 25

第 II 部分 像运动员一样训练 / 39

- 4 预防伤病 / 41
- 5 动作质量训练 / 55
- 6 力量和爆发力 / 65
- 7 代谢训练 / 73
- 8 恢复和再生 / 83

第 III 部分 训练计划设计 / 95

- 9 有效的训练计划设计 / 97
- 10 训练计划设计的
核查表 / 129

第 IV 部分 训练参考 / 133

- 11 减少损伤 / 135
- 12 动作质量训练 / 163
- 13 力量和爆发力 / 205
- 14 代谢练习 / 239
- 15 训练模板和练习
计划表 / 245
术语表 / 254



体能训练圣经

运动员都在用的专业训练法

[英]尼克·格兰瑟姆 (Nick Grantham) 著 王晔 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

体能训练圣经 : 运动员都在用的专业训练法 / (英)
尼克·格兰瑟姆 (Nick Grantham) 著 ; 王晔译. — 北
京 : 人民邮电出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-115-46756-0

I. ①体… II. ①尼… ②王… III. ①体能—身体训
练—研究 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203952号

版权声明

© Nick Grantham 2014, Illustrations . Mark Silver with the following acknowledgment:
‘The Strength and Conditioning Bible: How to Train Like an Athlete is published by Posts
and Telecommunications Press. by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的
医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机
构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、
方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接
产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是专为希望像运动员一样高效训练的普通人写就的健身指导书。全书主要包括四部分内容:第一部分介绍训
练概念,让读者明了体能训练如何使你成为更好的自己;第二部分介绍如何像运动员一样训练,减少运动损伤并提升
动作完成质量,加快身体代谢并恢复;第三部分是训练计划的设计,教你制订有效的训练计划;第四部分是训练参考,
给出各种参考数据,辅助你做好体能训练,练就强健体魄。

-
- ◆ 著 [英] 尼克·格兰瑟姆 (Nick Grantham)
译 王 晔
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16 2017年10月第1版
字数: 267千字 2017年10月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-1473 号
-

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目录

献言 / 4
序 / 6

致谢 / 5
前言 / 7

第 I 部分 训练概念 / 9

- 1 导论：体能训练怎样让你成为更好的自己 / 11
- 2 什么是综合体能训练 (IPC) / 15
- 3 走向成功的五个训练概念 / 25

第 II 部分 像运动员一样训练 / 39

- 4 预防伤病 / 41
- 5 动作质量训练 / 55
- 6 力量和爆发力 / 65
- 7 代谢训练 / 73
- 8 恢复和再生 / 83

第 III 部分 训练计划设计 / 95

- 9 有效的训练计划设计 / 97
- 10 训练计划设计的
核查表 / 129

第 IV 部分 训练参考 / 133

- 11 减少损伤 / 135
- 12 动作质量训练 / 163
- 13 力量和爆发力 / 205
- 14 代谢练习 / 239
- 15 训练模板和练习
计划表 / 245
术语表 / 254



献言

献给我的妻子凯特及我们的孩子艾琳和乔。

献给我的爸爸、妈妈和兄弟们。

献给我职业生涯中所有的导师、同事和朋友们，以及过去 18 年中所有与我共事过的运动员和教练们，谢谢你们。是你们帮我形成现在的观点和信念，使我成为现在这样的教练。

致谢

这是一个很好的机会，让我能够感谢很多帮我写完这本书的人。首先，我必须感谢布鲁姆伯利出版社（Bloomsbury）的所有人，是他们给了我这样的菜鸟作者一个机会。

感谢柯丝蒂·沙佩尔、萨拉·科尔和詹妮·戴维斯，他们从这本书最初构思一直到最终付印，全程都给予了我帮助。

同时，也感谢纽卡斯尔大学提供拍摄的场地，感谢模特简·琼斯、贝丝·约翰森、乔丹·华莱士和理查德·伊顿。

除了这些直接参与本书的人之外，我还要感谢这 18 年来和我一起工作的教练、运动员、科学家和教育家，以及在我的职业生涯中对我产生影响的人。

尼克·格兰瑟姆

序

■这不是一本“网上专家”的著作，而是一本以真人实训为基础的图书。

我最初和尼克共事是2003年在英国体育协会。此后的十多年里，我一直在关注他的动向。我知道这本书浓缩了一位英国顶尖的实践体能教练知识和经验的精华。

尼克的履历本身就说明了问题。近20年来，他一直工作在高水平竞技体育的幕后，训练了35种不同项目的运动员，其中包含5种残奥会项目。他所训练的运动员参加过4届奥运会，拿过无数次的世界和欧洲冠军。最近，他把注意力转向了职业高尔夫球和足球。没人比尼克更清楚训练的目的在于成绩，而本书会帮助你取得优异的成绩。

高水平的运动员和运动队找到尼克，希望能够达到新的高度，而尼克正是这样一位你应该听从其指导的专家——并不是因为他指导高水平的运动员和运动队训练，而是因为除了这些高水平的运动员，他还设法训练现实生活中的普通人。许多人不知道的是，在他的整个职业生涯中，他一直在指导普通人训练，把他独特的训练理念和创新观念带给大众，让每一个人都可以像运动员一样训练。

本书的每一章都在现实生活中被研究、应用和观察过，所以尼克与你分享的这些训练指南对初学者和高阶训练者一样适用。尽管本书中的信息通常是与高水平运动员和教练分享的，但尼克设法用他独特的风格使得复杂的概念变得简单，带给你一个易于理解、合乎逻辑的训练体系。他的书对任何专业和业余运动员都有帮助，而且同样适用于那些仅仅是想释放自己运动潜能的普通人。

这本书会教你训练的基础而不会给你天花乱坠的广告。

欢迎来到尼克的世界——在这里每个人都可以像运动员一样训练。

亚当·比尔德，MSc，ASCC

克利夫兰布朗队高效训练总监

2009~2015年度威尔士橄榄球联盟体能训练负责人

2013年度英格兰 & 爱尔兰狮子队巡回赛首席健美负责人

2013年度英国力量与功能恢复总教练

前言

■ 你可以做什么来提高你目前的健身水平？怎么确保你在踢球的时候不拉伤跟腱？用什么方法可以最有效地提高你10千米跑步的成绩？你要做什么才能确保跟得上自己的孙子？

当然，你可以训练得更刻苦，在健身房花更多的时间，为了提高一点成绩连续不断地在街上跑几小时。但是与其训练得更刻苦，你为什么不训练得更聪明呢？



问自己两个重要的问题

1. 你是否想要提高你的健身训练水平，以获得一生中最完美的身材，并且有信心让你的身体做任何你想做的事情？

2. 如果我告诉你，有一些简单的策略可以使你的训练和表现达到最佳状态，你是否愿意尝试？

你的答案是什么？



如果你对这两个问题的回答都是“是”，那么继续读下去，因为在这本书里我将解释设计良好的综合体能训练（integrated performance conditioning, IPC）计划怎么帮你实现自己的健身目标。我将向你展示如何“像一个运动员一样训练”。好消息是你没有必要辞职转为专业运动员！你只需要读这本书，看看专业运动员是怎么做的就够了。

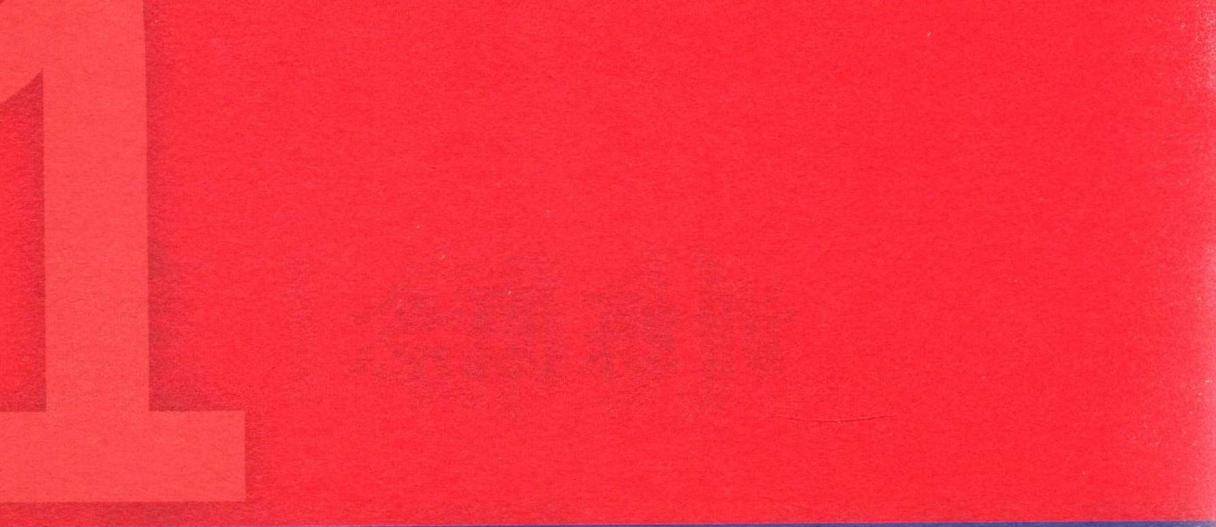
如果你对其中任何一个问题的回答是“不”，那么你可以停止读这本书，然后去做点别的了。你会明白，你将永远无法实现自己的健身目标。

第 I 部分



训练概念





导论：体能训练怎样让你成为更好的自己

■ 既然人体是被设计成一个整体来发挥功能的，为什么那么多主流的训练方案会忽视发展整个身体的功能呢？

这本书真的适合你？毫无疑问。大部分健身狂和业余运动员的训练都是缺乏效率的，基于过时的信息、道听途说或无稽之谈。看起来几乎每个人都认为自己是这个领域的专家，迫不及待地想要告诉你该如何训练。你坐下来刚一提到你去了健身房或者在准备马拉松，你的朋友、家人和同事们就忙不迭地送上箴言，告诉你什么才是健身的真谛，通常是这样开头的：“想当年……”尽管这些建议都是出于好心，可是在健康这种大事上，你为什么要想相信自己隔壁的邻居呢？我们在讨论的可是你自己的身体。你只有这么一副身体，显然你不希望把它交给你的邻居在牙医候诊室的杂志上看到的只言片语！

你可以听从朋友的建议，也可以通过

阅读这本书了解一个教练的知识和经验的结晶。这位教练有一个成功的职业生涯，发展出一套非常有效的训练方案，训练出了英国最成功的一些运动员（顺便说一句，这个教练就是我）。我在高水平竞技体育界工作了超过15年，我发现成功的秘诀在于找到一种高效的综合训练计划，可以使训练的效果达到最佳，确保在健身房所做的努力直接转化为成绩的提高。我曾经把这套经过实践证实的方法用在高水平竞技体育中，也曾经成功地把这种训练策略用在业余运动员、周末健身狂和普通人群中。无论你训练的目标是提高运动成绩还是塑造上佳的形体，你都不能低估综合体能训练的价值。