

<<力量与肌肉训练图谱>>

图书基本信息

书名：<<力量与肌肉训练图谱>>

13位ISBN编号：9787533148041

10位ISBN编号：7533148045

出版时间：2008-1

出版时间：山东科技

作者：马克·韦勒

页数：139

译者：李振华

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>

<<力量与肌肉训练图谱>>

内容概要

本书介绍了90多种针对胸部、腿和髋部、肩背部以及上肢和腹部的训练方法，包括健身器材训练、徒手训练和伸展训练。

每一项训练都配有精美的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，用图解的形式展示训练的起始位置和结束姿势，以及在这些位置上肌肉、骨骼、关节的状态，并通过提示和注释，提供了细致的训练指导。

与之相类似的还有《肌肉健美训练图解》一书，但是不同的是本书偏重与整体的训练，器材使用方面内容较多，另外增加了运动伤害方面内容。

本书适合健美健身爱好者、体能教练、运动员、体育教师以及其他想获得最佳训练方法的人阅读。

<<力量与肌肉训练图谱>>

作者简介

马克·韦勒博士（英）在运动健康学领域已经工作了15年之久，是英国健身标准和健身教练手册的制定人之一。

他不仅是一位颇负盛名的健身教练，还是一名职业理疗师和医生，对解剖学、生理学、运动机能学方面也有相当深入的研究。

能够结合解剖学、按摩、生理学知识对运动与

<<力量与肌肉训练图谱>>

书籍目录

第一部分 解剖学概述 本书使用说明 全身系统 人体的面与分区 解剖学方位术语 关节的运动
 体位和肌肉平衡 训练分析第二部分 训练解剖学 胸部 平卧杠铃推举 俯卧撑 上斜卧
 杠铃推举 下斜卧推举 平卧哑铃推举 坐式夹胸器夹胸 仰卧飞鸟 双杠臂屈伸 直
 立拉力器夹胸 弹力带臂屈伸 髋肌、大腿肌和小腿肌 负重半蹲 徒手半蹲 颈后半蹲
 仰卧小腿屈伸 后倚下蹲 躬身 负重弓步 仰卧臀上挺 直立拉力器直腿后拉 俯
 卧直腿后平举 健身机腿内收 健身机腿外展 侧卧直腿侧平举 腿部伸展 俯卧小腿屈
 伸 直立提踵 坐式提踵 肩背部 胸前下拉 正握引体向上 直臂下拉 俯身杠铃划
 船 单手哑铃划船 坐式划船 仰卧挺身 健身机俯卧挺身 跪撑躯干挺身 坐式杠铃
 肩前推举 坐式推举 坐式杠铃颈后推举 直立曲柄杠铃上提 直立哑铃侧平举 单臂哑
 铃前平举 坐式哑铃侧平举 坐式双臂平拉 耸肩提哑铃 肌腱袖的稳定性训练 臂部
 坐式哑铃颈后臂屈伸 仰卧臂屈伸 窄握推举 仰姿反屈伸 直立正握下拉 吊索胸前下
 拉 跪立臂屈伸 直立弯举 平托臂弯举 单臂弯举 坐式反握腕弯举 坐式正握腕弯
 举 起固定和平衡作用的腹肌 腹部平衡 坐式与直立 跪撑收腹 腹部水平固定 扶球
 跪立前倾 侧卧撑 哑铃侧屈 转体仰卧起坐 屈膝仰卧起坐 屈腿式仰卧起坐 屈髋
 收腹 屈腿悬垂举腿 中背部及肩部平衡 瑜伽树式 直立下蹲 伸展 直立胸肌及三角
 肌前部伸展 直立肱三头肌伸展 仰卧腿屈曲 仰卧臀肌伸展 仰卧单腿直伸 仰卧髋关
 节旋外伸展 坐式转体 跪立髂腰肌伸展 坐式内收肌伸展 直立腓肠肌伸展 侧屈 全
 身力量训练 屈腿上提 高翻 挺举 抓举

<<力量与肌肉训练图谱>>

章节摘录

插图

<<力量与肌肉训练图谱>>

编辑推荐

《力量与肌肉训练图谱》不仅用文字描述如何进行训练，而且使用详细的、表明肌肉和肌腱运动方式的解剖学图谱，更直观地展示了肌肉负荷训练时身体的变化。

有效训练的关键是要掌握应该集中锻炼哪些肌肉才可能达到最佳的效果，并将受伤的危险系数降至最低。

通过了解在某项运动或动作中发挥作用的肌肉，可以有目的地对特定的肌肉或肌群进行锻炼，提高日常训练的效果。

本书介绍了90多种针对胸部、腿和髋部、肩背部、上肢和腹部的训练方法，包括健身器训练、徒手训练和伸展训练。

每一项训练都配有一幅详细的人体解剖插图和正确动作技巧的说明，展示训练的起始位置和结束姿势，并通过提示和注释提供了丰富的相关信息。

<<力量与肌肉训练图谱>>

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>