

<<家庭健美训练图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭健美训练图解>>

13位ISBN编号：9787533158835

10位ISBN编号：7533158830

出版时间：2012-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：德拉威尔

页数：255

译者：陈凤芹

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>

<<家庭健美训练图解>>

内容概要

法国著名健美书作家弗雷德里克德拉威尔的最新力作，依旧使用大家熟悉的手绘肌肉健美插图的形式，教给读者使用哑铃和橡皮带，在家里科学有效的进行健美训练。

本书不仅有德拉威尔招牌式的手绘骨骼肌肉图，更包含了德拉威尔系统的运动理论和健美方法，可以独立的作为一本健美指南来使用。这正是之前出版的《肌肉健美训练图解》所欠缺的。

本书除了有200个种套针对每块肌肉的锻炼方法，还提供了50多个训练计划和针对30种体育项目的练习指导。可以让不同层次、不同水平、不同目标的读者找到最佳的锻炼方式。

<<家庭健美训练图解>>

作者简介

弗雷德里克 德拉威尔：一个有天赋的艺术家、人体解剖学家、生物力学研究者、畅销书作家和健身专家。

生于1967年，1983年开始练习柔道和举重训练，1987年进入巴黎美术学院进修8年，主要学习绘画、解剖学和形态学，并在游戏杂志担任美工，1989年获得法国青年举重赛冠军，1998年担任法国杂志《PowerMag》的主编，在此期间《德拉威尔肌肉健美训练图解》出版，成为畅销全世界的健美指南。之后一直从事肌肉、解剖、生物力学和健美等交叉学科的研究和图书创作。2009年，《德拉威尔肌肉训练方法与计划-----家庭健美训练图解》出版。

<<家庭健美训练图解>>

书籍目录

引言

家庭健美训练的好处
选择在家中健美训练面面观
家中训练实效之选！

第一部分 制订肌肉训练计划

肌肉训练所需装备
使抗力训练类型多样化以得到最大效率
空手训练练习
附加式抗力练习
橡皮带抗力练习
增强式抗力练习
拉伸运动练习
如何进行伸展运动？

肌肉如何获得力量？

肌肉过度发展的机理
如何增加肌肉耐力？

肌肉训练中的反常情况

明确肌肉训练目标
量化肌肉训练目标
制订肌肉训练计划的20个步骤

1. 每周应该锻炼多少次？
2. 应该哪天训练？
3. 每块肌肉一周内应该锻炼多少次？
4. 每天应该锻炼1-2次吗？
5. 一天中应该何时进行锻炼？
6. 每次应该锻炼几块肌肉？
7. 应该以何种顺序锻炼肌肉？
8. 每块肌肉应该做几组练习？
9. 每块肌肉应该做几种练习？
10. 每组练习应该重复多少次？
11. 应该以什么速度进行重复练习？

<<家庭健美训练图解>>

12.每次训练应该持续多长时间？

13.两组训练间最佳的休息时间是多久？

14.确定每个动作最适宜的负荷

15.应该在何时增加负荷？

16.丙组肌肉训练之间应该休息吗？

17.学习选择适合自己的练习

18.知道应该何时改变训练计划

19.锻炼计划周期化的作用

20.锻炼计划假期的作用

如何掌握训练进步的节奏？

饮食的作用

热身训练的技巧

热身训练中的问题

放松运动

制订训练计划

分析训练情况

记录训练情况

强化训练的技巧

训练超负荷的原因

数量还是强度？

力量扩张的原理

绝对力量的理论

是否应锻炼到失败了才结束训练？

超越失败

屡败屡战

反复练习

运动递减

劳逸结合

被动运动

停停走走

损伤

持续压力

单侧训练

超级组训练

圆周训练

锻炼过程中的呼吸技巧

第二部分 练习

强壮手臂

肱二头肌

<<家庭健美训练图解>>

肱三头肌

前臂

扩宽肩部线条

冈下肌

形成胸肌

颈部

塑造完美的背部肌肉线条

背肌

斜方肌

腰部肌肉

强健大腿肌肉

股四头肌

强健小腿肌肉

腓绳肌腱

小腿肌肉

优化臀部曲线

胯部回旋肌肌肉柔韧性的重要性

塑造腹部肌肉线条

斜肌

横膈肌与呼吸肌的练习

第三部分 肌肉训练计划

1. 变化

以省时间为目标的肌肉锻炼方法

针对新手一星期两天快速肌肉锻炼计划

针对新手一星期三天快速肌肉锻炼计划

每周三次训练超前肌肉锻炼计划-

针对新手每周两次完整的肌肉锻炼计划

针对新手每周三次完整的肌肉锻炼计划

提前四天的完整肌肉锻炼计划

为高水平选手准备的五天完整肌肉锻炼计划

手臂专项练习计划

针对全身的20分钟循环锻炼计划

腹肌专项练习计划

2. 女性性感之姜

优化臀部健美计划

精炼身体下部计划

平坦小腹健美计划

强健全身的锻炼计划

3. 针对个体运动特制的肌肉训练计划

训练计划的五个阶段

循环练习或系列练习

第一阶段：针对新手根据肌肉基础制订的练习

第二阶段：向循环练习进展的计划

第三阶段：增加练习量

第四阶段：更特殊的练习

足球

自行车运动

<<家庭健美训练图解>>

打球

橄榄球、美式足球

篮球、排球、手球

雪地运动：坡道滑雪、越野滑雪

竞赛运动

田赛运动：短跑、跑步、跳跃、投掷运动

游泳

高尔夫

冰上运动：滑冰、冰球运动

水上运动：赛艇、皮划艇、帆船运动

骑马

掰手腕

攀岩

汽车与摩托车运动

第五阶段：个人专项练习计划

分析体育运动中的身体要求

运动伤害的预防措施

肩膀损伤的预防措施

腰部损伤的预防措施

颈部损伤的预防措施

胯骨损伤的预防措施

膝盖损伤的预防措施

坐骨胫肌骨破裂的预防措施

<<家庭健美训练图解>>

章节摘录

版权页：插图：通常情况下，基础练习是用来开发双关节肌肉性能的练习。

基于这个原因，此练习比那些只能缩短肌肉长度的单独练习效果要更好。

事实上，当进行接近于“最佳肌肉长度”的练习时，肌肉会更容易得到增强。

在运动中的应用 跑步时，主要是多关节肌（大腿后侧肌、小腿肌和大腿右侧肌）参加运动。

如果是单关节肌在运动，那么既跑不快也跑不久，这都是由自然规律决定的。

例如：当大腿肌向前推进时，大腿后侧肌会伸展到臀部肌肉的位置并且收缩到膝盖骨部位。

当腿部重新回到后侧部位时，胫肌骨的收缩会牵连臀肌，胫肌骨会伸展到膝盖骨部位。

这一过程促使肌肉长度在接近于最佳长度的同时，还能让我们高效率运动。

肌肉的关系长度/张力是种性能，是想要快速获得力量和大块肌肉就得完全开发利用的性能。

对于每块肌肉，都应该去考虑它是不是多关节肌；对于所有肌肉，都应该知道它们是不是需要一个基础练习（能更好开发利用这种关系），还是需要一个分离练习（阻止发挥这种关系的优势）。

练习之前提供的说明中对此有重要阐述。

肱二头肌是多关节肌中一个标志性例子。

<<家庭健美训练图解>>

编辑推荐

《家庭健美训练图解》讲述了如何在家中锻炼身体，很多健身房谢绝接待未成年人，这并不意味着青少年不能开始肌肉训练，肌肉训练并不妨碍青少年发育成长。相反，肌肉训练开始越早，得到的好处也将越多。为早一天获得健身的目的，唯一的解决办法就是选择家庭健身训练的方式。

<<家庭健美训练图解>>

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>