

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

13位ISBN编号：9787115407487

出版时间：2016-1

作者：【美】菲利普·斯特里亚诺,【美】丽萨·珀赛尔

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 内容概要

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举，但是如果能够提前做好恰当的准备活动，你也可以成为穿过终点线队伍中的一员。只需要让自己做好准备，给自己足够多的时间来进行恰当训练。《肌肉训练完全图解：马拉松运动》由纽约脊骨神经科医学院脊椎按摩疗法博士，同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著，是一部专门针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练，以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划，帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。《肌肉训练完全图解：马拉松运动》不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作，还专门制定了一个20周训练计划，帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。并通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解，助力马拉松跑者完成壮举。

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 作者简介

菲利普·斯特里亚诺

菲利普·斯特里亚诺博士是一位专职运动按摩医师，同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家，获纽约脊骨神经科医学院（New York Chiropractic College）脊椎按摩疗法博士学位。

丽萨·珀赛尔

丽萨·珀赛尔毕业于普林斯顿大学，长期从事肌肉解剖学及运动类图书的编辑和写作工作，有着与全世界众多顶级健身教练合作的丰富经验。

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 书籍目录

- 引言：为何要跑马拉松？ 9
- 关于跑步的基础知识 10
- 到哪跑步 14
- 马拉松训练的入门知识 16
- 跑步者最常见的伤痛 18
- 人体构造 26
- 跑步者的伸展运动 29
- 股四头肌静拉伸 30
- 短跑选手的伸展运动 32
- 箭步蹲 34
- 箭步蹲直膝 36
- 宽腿前屈 38
- 双腿坐前倾 40
- 单腿坐前倾 42
- 仰卧抱膝 44
- 仰卧四位图 46
- 侧卧屈膝 48
- 侧卧肋骨伸展 50
- 脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动 52
- 腓肠肌伸展 54
- 交叉伸展运动 56
- 眼镜蛇背拉 58
- 单腿拉伸 60
- 脊椎旋转伸展 62
- 髋部或髂胫束伸展 64
- 箭步蹲旋转 66
- 弹力带运动&伸展运动 69
- 肌腱拉伸 70
- 脚踝拉伸运动 71
- 旋转拉伸

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 精彩短评

- 1、训练效果很明显，尤其是对腿部肌肉的爆发力和耐力有很强的提升效果，作为辅助马拉松的锻炼非常合适
- 2、相对于其他肌肉教程来说，这本书针对马拉松做了不少的优化，针对性非常强，适合用来提升成绩之用。
- 3、和想的不太一样，书中针对马拉松的技巧介绍得比较少，重点在于强化练习马拉松运动中所涉及到的各个功能肌群，比较专业，练习项目非常多，对于热衷这项运动的人来说，对成绩的提升应该会很明显，挺值得看看的。
- 4、对肌肉群的练习非常有针对性，如此专业的训练教程，训练效果一定不会差，通过此类训练增强肌肉的爆发力和耐受性之后，对马拉松成绩的提升也是显而易见的事情
- 5、看起来动作很简单，但是真正练完之后，才知道果然不像看到的那么简单，腿都快迈不动了，针对性果然很强，能把人折腾得这么累，效果应该不会差
- 6、书还是不错的，练习效果很明显，没练之前，很难想象那些看似简单的动作，会这么累人。做完一个系列之后，腿基本上就软了。
- 7、和那边跑步运动肌肉训练完全图解一模一样
- 8、训练的方法很专业，针对各个部位的锻炼非常有效，每次练完之后感觉都特明显，相信坚持一段时间之后，一定会再次刷新我的半马成绩。
- 9、最近没空看书，临时快速扫了一遍，我觉得这些拉伸和力量图解让我有了一个想法，举铁+瑜伽如果都可以练好，这人就牛逼了~
- 10、大量图解，很赞
- 11、2016年12月17日读，2016-449，图234。
- 12、纸张和印刷都不错，虽然价格有点小贵，但是内容很干，系统专业的肌肉练习方法，相当霸道，一练起来就停不下来，直到趴下位置，这酸爽，谁练谁知道

# 《肌肉训练完全图解：马拉松运动》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)