

《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉》

图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南》

13位ISBN编号：9787115409781

出版时间：2016-1

作者：【美】菲利普·斯特里亚诺

页数：238

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

《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉》

内容概要

没有什么比打一场高尔夫球更令人畅快的事情了。然而，完美的挥杆动作要调动腿部、髋部、下背部以及肩部肌肉——所有这些部位都很容易受伤。对于高尔夫球手来说，不管是刚入门的新手还是专业运动员，《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南》一书都不容错过，因为它会给你一些专业建议，指导你如何提高高尔夫水平，同时避免受伤。不管是运动前的热身还是之后的放松，菲利普·斯特里亚诺博士都重点关注挥杆动作（击球姿势、上杆、过渡、下杆、送球）的力学原理所涉及到的主要肌肉群以及起支撑和平衡作用的次要肌肉群。每一项运动的旁边都有详尽的肌肉解剖图，展示训练的目标肌肉。一本方便的指南能够让你了解这项运动的好处和注意事项，以及完善体形的小贴士。《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南》包含了训练方法、运动和治疗损伤等内容，每一位高尔夫球手都值得拥有！

书籍目录

第1部分 引言	10
引言	12
上肢解剖	26
下肢解剖	28
第2部分 练习	30
上肢练习	32
杠铃硬拉	34
杠铃划船	36
哑铃划船	38
仰卧哑铃上拉	40
高滑轮下拉	42
肩胛骨活动度	44
壶铃交替上提	46
双臂交替锻炼	48
斜板划船	50
绳索下拉	52
反握胸前引体	54
平凳腹背练习	56
背部旋转伸展	58
杠铃仰卧平板推举	60
泡沫轴俯卧撑	62
哑铃仰卧飞鸟	64
拉力器夹胸	66
曲臂伸	68
俯卧撑	70
换手俯卧撑	72
坐式哑铃推举	74
肩部推举	76
旋转练习	78
弹力带外旋	80
侧平举	82
肩部抬升和拉伸	84
杠铃上提	86
俯卧反飞鸟	88
瑞士球反飞鸟	90
金属盘前平举	92
杠铃耸肩	94
弹力绳臂弯举	96
交替锤式弯举	98
杠铃弯举	100
单臂哑铃弯举	102
绳索锤式弯举	104
绳索曲臂下压	106
仰卧哑铃屈臂伸	108
三头肌外滚	110
凳上双臂屈伸	112
绳索过顶伸展	114

《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉》

手腕屈曲116
手腕伸张117
卷腹118
平板支撑120
侧板式122
T形稳定练习124
瑞士球绕行126
瑞士球屈腿128
健身实心球伐木术130
下肢练习 132
瑞士球直角坐墙134
杠铃深蹲136
哑铃弓步下蹲138
反弓步140
侧弓步142
哑铃弓箭步下蹲144
高位起跑式146
交叉步148
壶铃深蹲150
单腿下踏板152
膝盖旋转伸直154
星式跳跃156
登山家 158
俯卧撑上纵跳 160
内收肌伸展162
?N绳肌外展 163
瑞士球?N绳肌弯曲164
反向?N绳肌拉伸166
杠铃硬拉俯身起168
?N绳肌内缩 170
相扑式深蹲172
屈腿硬拉174
单脚压小腿176
哑铃负重举踵178
哑铃胫骨上抬 180
核心肌群练习 182
腹式踢腿184
腹部提臀186
土耳其起立188
空中单车190
反向卷腹192
眼镜蛇背拉

《肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉》

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