

《健身解剖指南》

图书基本信息

书名：《健身解剖指南》

13位ISBN编号：9787811009323

10位ISBN编号：7811009323

出版时间：2008-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：尼克·埃文斯

页数：177

译者：刘润芝

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

《健身解剖指南》

内容概要

《健身解剖指南》重点针对肩、胸、背、手臂、腿和腹部的主要肌肉群及平时难以训练到的身体部位，较好地诠释了臃肿的身体和理想的体格之间的差异。通过此书，您将学会如何根据自身的特定需求改善健身技巧，从而达到理想而惊人的效果。

《健身解剖指南》

作者简介

尼克·埃文斯(Nick Evans)博士，外科医生，精通体育医学，是牵伸训练、营养和负重训练损伤方面的权威，也是肌肉骨骼解剖方面的专家，创作了许多科学著作。

《健身解剖指南》

书籍目录

第一章 肩 第二章 胸 第三章 背 第四章 手臂 第五章 腿 第六章 腹部

《健身解剖指南》

编辑推荐

《健身解剖指南》是最佳的参考书！此书配有详细的技巧论述和精确的解剖插图。此书是依据肌肉群进行系统编排的，所以任何肌肉的训练方法都很容易找到。

《健身解剖指南》

精彩短评

- 1、对应身体各部位的肌肉之位置，将各个基本动作解析、解剖全面到位。并对许多动作之变种及侧重有交代，对于健身入门者非常难得的一本必读好书。
- 2、想看英文原版
- 3、2012.9
- 4、这本书现在单位图书馆查到，再到网上购买。外科学博士写的健身书，保证了对解剖学术语和位置的严谨性。而绘制的图片更是直观，明了。一册在手，小肚无忧。
- 5、贵贵贵！
- 6、很不错，可以用来当做参考书，经常查阅以便调整
- 7、图文并茂，适合初级健身的人士一看
- 8、足部肌肉被无视了。有电子版。
- 9、太适合入门了，纠正了我不少不规范的动作，比看视频省心多了。
- 10、健身解剖指南
- 11、主要是器械练习，居然连俯卧撑都没有
- 12、全彩图，讲解很详细很直观
- 13、虽然器械要求少，家里还是做不了
- 14、通俗易懂，图文全有，还有些要注意的细节，初学者最好的书啦！
- 15、即使有私教制订计划，但是看了这个也能明白自己所做的项目是为了练什么。虽然这本书不能告诉你该练哪个，练几组，但是可以让你更清楚地认清自己的目的，会终有一日抛开教练独自翱翔
- 16、挺不错，看了让自己更了解，更好的帮助自己去健身。
- 17、其实和解剖关系不大吧。。不过实用的很~
- 18、完整清晰的插图，面面俱到的讲解，让这本书犹如百科全书般耐看，足以成为健身爱好者的圣经。
- 19、身体是本钱
- 20、分解了才能看到每个平常做的锻炼动作到底是锻炼哪些肌肉的了。有了这个指南，后续刻意练习时也得注意看这块儿肌肉锻炼到没有，就不会再用惯性等不正规的方式做了（虽然完成了次数，但对肌肉的锻炼效果太差）。锻炼大的部分是胸、腹、背，然后再是肩、臂、腿。
- 21、做训练计划的时候用上了。讲解得很清楚。
- 22、图文讲解不够细致，肌肉的锻炼方式不够全面
- 23、看完此本神作，我也可以做个教练”忽悠“一下咯~(~ ⇨ ~)~zZ
- 24、很不错的健身书！
- 25、虽然内容没什么出众，无非是哪里都能找到的器械训练动作，但是肌肉的分离感画的超棒，惟妙惟肖的图谱，不同肌肉用不同颜色标示，且在每个动作中以不同角度呈现，是我见过的学习人体肌肉组织最好的资料！单论以初级训练为目标的肌肉讲解部分，甚至比名著奈特人体解剖彩色图谱还要清晰。
- 26、拓展了我对健身器材使用的认识。不过健身这个行业，一个道理十分钟学会，却需要一个月的实践。时常翻一下，查下资料。
- 27、这本书非常棒，目标肌肉的分离感画得相当好。对不同动作的器械握法和握距对不同肌肉位置的刺激写的很详细，对如何避免受伤也有很好的说明。纠正了我一些细节上的错误。
- 28、彩图清晰，文字明白。
- 29、不错的东西，不错的送货速度

精彩书评

1、刚在看第一章，讲肩部的锻炼。三角肌分为哪三部分，和锁骨相连的前部，跟肱骨相连的侧部肩峰，与肩胛骨相连的后部。各个动作及变种都有配图，非常详尽，特别相对没有解剖学基础的入门者来讲，比较理解，推荐。接着看胸肌这一章，想增肌其实那么多花架子没那么多用，能用好两个哑铃比什么都强。可现实是大家喜欢这个器械摸摸，那个器材坐坐，三心二意，三天打鱼两天晒网，最后要么没坚持下来，要么缺乏一定的计划和步骤。虽然本人严重缺乏一些相关的物理化学或生物方面的知识，但看这本书的讲解感觉效果不错，不至于让一个门外汉看不懂，比如讲到哪一个动作练哪一块肌肉，这个动作的变种又会对哪块肌肉有侧重，避免有这个动作引起的非目标肌肉做功等等。4.17补充现在做了一些个人笔记，把身体各部分肌肉练习所可以使用的器械动作归纳了一下，供大家参考。

肩部1.肩上推举哑铃主：三角肌前部 辅：三角肌侧部，肱三头肌，斜方肌，胸大肌上部2.单臂哑铃前平举/杠铃前平举主：三角肌前部 辅：胸大肌上部 斜方肌3.站姿哑铃侧平举主：三角肌侧部 辅：三角肌前部后部 斜方肌4.俯立哑铃侧平举主：三角肌后部 辅：三角肌侧部 斜方肌胸部1.上斜杠铃卧推主：胸大肌上部 辅：三角肌前部 肱三头肌2.下斜推举/下斜哑铃飞鸟/前倾屈臂支撑主：胸大肌下部 辅：三角肌前部 肱三头肌3.上斜哑铃卧推：主练胸大肌上部 辅练三角肌前部 肱三头肌4.平卧哑铃卧推：主练胸大肌，辅练三角肌前部 肱三头肌5.上斜哑铃飞鸟：主练胸大肌上部 辅练三角肌前部6.平卧哑铃飞鸟：主练胸大肌 辅练三角肌前部背部1.提哑铃耸肩主：斜方肌 辅：三角肌2.反握窄握距下拉主：背阔肌 辅：斜方肌下部 三角肌后部 肱二头肌3.拉力器划船主：背阔肌 辅：斜方肌 三角肌后部 4.胸前下拉：主练背阔肌，辅练三角肌后部，斜方肌下部和肱二头肌。5.哑铃划船：主练背阔肌，辅练三角肌后部，斜方肌。6.杠铃直立划船：主练三角肌，斜方肌。7.杠铃划船：斜方肌 背阔肌 三角肌（拉到胸部位置侧重背上部，拉到腹部则带到背阔肌）手臂·腿1.仰卧肱三头肌伸展主：肱三头肌 辅：胸肌 三角肌2.腿屈伸主：股四头肌 辅：胫骨前肌3.颈后深蹲主：股四头肌 臀肌 辅：竖脊肌 腹肌4.仰卧上斜腿屈伸主：股四头肌 辅：臀肌5.剪蹲主：股四头肌 臀肌6.直膝硬拉主：臀肌 辅：股四头肌腹部1.足固定下斜仰卧起坐主：腹直肌 辅：股四头肌2.上斜屈膝仰卧腿上摆主：腹直肌下部 辅：腹内斜肌 腹外斜肌3.仰卧屈膝上举摆腿主：腹直肌 辅：腹内斜肌 腹外斜肌4.下斜仰卧起坐转体主：腹直肌 腹内斜肌 腹外斜肌

《健身解剖指南》

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