

《肌肉训练完全图解：终极健身百科取

图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：终极健身百科全书》

13位ISBN编号：9787115375437

出版时间：2015-1

作者：[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼（Hollis Lance Liebman）

页数：393

译者：徐晴颐

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：终极健身百科取

内容概要

《肌肉训练完全图解：终极健身百科全书》是一本独一无二的运动健身综合指南，全书共为100余种个人单项练习提供了准确、详尽的步骤指导，并针对49种运动制订了日常训练计划。每一项训练动作都通过大量的四色真人照片、肌肉解剖图、3D图解以及全面的专家提示指示出该动作的步骤、目标锻炼肌肉、最佳锻炼部位等，以便帮助使用者保持完美的形体，并从健身中获得最大的益处。每一个训练动作对哪一项运动最有益处，都用运动图标一一标示。而针对49种不同运动项目，本书还特别设计了不同难度的训练套餐，以便使用者无论在进行哪项运动，或者锻炼水平如何，都能发挥出自己的全部潜力。这本综合指南也涵盖了真实环境中的日常锻炼，从孕产期运动到办公室伸展，以及其他针对特定身体部位和问题的锻炼计划，帮助读者解决背部、膝盖等问题，或锻炼强壮有力的双臂、瘦腰腿、塑造漂亮的腹肌。

《肌肉训练完全图解：终极健身百科取

作者简介

霍利斯·兰斯·利伯曼

Hollis Lance Liebman

曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判，与好莱坞明星有广泛合作，深受赞誉。

欢迎访问他的网站www.holliswashere.com以获取更多健身技巧和完整健身计划。

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

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
腘绳肌外展 163
瑞士球腘绳肌弯曲164
反向腘绳肌拉伸166
杠铃硬拉俯身起168
腘绳肌内缩 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194
瑞士球骨盆倾斜196
平板俯卧撑198
坐式俄罗斯旋转200
弹力带伐木术202
髋关节内收和外展204
瑞士球推滚206
大腿前后摆动208

瑞士球臀部交叉210
两头起212
健身球猛击214
风车式216
伸展练习 218
展胸 220
肩部伸展220
三头肌伸展221
立式二头肌伸展221
背阔肌伸展222
脊椎伸展223
仰卧下背伸展224
跪式瑞士球阔背肌伸展225
交叉伸展练习226
臀腿伸展227
立式腘绳肌伸展228
卧姿腘绳肌伸展229
梨状肌伸展230
小腿伸展232
胫骨放松233
立式股四头肌伸展234
蝴蝶式235
脚尖触碰236
小孩伸展姿势237
单侧坐式向前弯曲238
双侧坐式向前弯曲239
坐式髋骨和脊柱伸展240
肘腿伸展（脊柱旋转）242
膝靠胸屈曲244
站姿金字塔245
孕期伸展练习 246
躯干转动 248
手放膝盖伸展249
坐式骨盆倾斜250
单侧早安伸展251
猫式伸展252
下犬式232
第3部分 锻炼 254
专业体育锻炼 256
美式橄榄球 258
射箭运动 260
澳洲制式足球262
羽毛球运动264
棒球运动266
篮球运动268
拳击运动270
独木舟运动272
攀岩运动274
板球运动276

越野滑雪278
自行车运动280
跳水运动282
马术284
击剑286
曲棍球288
花样溜冰290
飞蝇钓292
盖尔式足球294
高尔夫球296
体操298
手球300
板棍球302
冰上曲棍球304
柔道306
空手道308
皮划艇310
长曲棍球312
山地自行车运动314
桨板冲浪316
短柄墙球318
赛艇运动320
英式橄榄球322
跑步运动324
帆船运动326
射击运动328
滑板运动330
滑雪运动332
单板滑雪334
足球336
壁球338
冲浪运动340
游泳342
乒乓球 344
网球346
排球 348
水球350
滑水运动352
摔跤354
功能性锻炼 356
健康的背部358
膝盖问题 360
办公室健身362
消除小腹364
有氧运动366
强健的双腿368
核心稳固370
全身力量运动372
60+ 374

不负重运动376

全身阻力练习378

更大的手臂380

更健壮的胸部382

强健的臀肌384

第4部分 附录 386

术语：通用术语 388

作者名单&致谢 391

《肌肉训练完全图解：终极健身百科取

精彩短评

- 1、训练项目很多，无论是想针对哪个部位进行强化，都能找到相应的练习方法，不愧为终极百科
- 2、训练项目很全，不同难度的训练项目可以适合不同阶段的健身爱好者。
- 3、步骤详尽的动作演示，让人一看就懂，一学就会，挺不错的一本健身教程
- 4、实用性很强，书中的训练方法非常适合日常的锻炼，不要专门的场所也能练习，真正做到了时时可健身，处处可锻炼
- 5、很专业。每种训练都提供了准确、详尽的步骤指导，除此之外针对不同的运动制订了日常训练计划。对健身很有帮助
- 6、专业的健身宝典，将多项运动组合在一起练习，让人能获得更好的锻炼效果。
- 7、这是本参考书，需要边练边对照。
- 8、综合的健身指南，书中的健身方法适合大多数人练习
- 9、介绍还算比较全面，但是对于已有定健身经验的人来说，不太适应和具体
- 10、这个系列只看着一本就够了
- 11、健身先健脑，我连肌肉都分不清楚好sad...
- 12、提供了非常专业的健身方法，让人能通过锻炼获得强健的体魄，增强力量和耐力，特别适合喜欢健身的人

《肌肉训练完全图解：终极健身百科取

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