

《健美肌肉功能图解》

图书基本信息

书名：《健美肌肉功能图解》

13位ISBN编号：9787533172701

出版时间：2014-4-1

作者：弗雷德里克·德拉威尔 (FREDERIC DELAVIER), 米歇尔·甘地 (MICHAEL GUNDILL)

页数：229

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

《健美肌肉功能图解》

内容概要

《健美肌肉功能图解》为德拉威尔、甘地编著的、全新的肌肉训练系列丛书之一。《健美肌肉功能图解》介绍的解剖学学习方法阐述清晰，寓教于乐，可帮助学习者快速入门：1.理论入门及实践应用。2.配有清晰图片的各种问题及答案。

书籍目录

第一章 肱二头肌和肱肌

肱二头肌的解剖学相关问题

肱二头肌和肱肌的生物力学相关问题

肱二头肌的力量加强训练相关问题

肱二头肌的经典病理学相关问题

答案

第二章 肱三头肌

肱三头肌的解剖学及生物力学相关问题

肱三头肌的力量加强训练相关问题

肱三头肌的经典病理学相关问题

答案

第三章 前臂肌肉

前臂肌肉的解剖学及生物力学相关问题

前臂肌肉的力量加强训练相关问题

前臂肌肉的经典病理学相关问题

答案

第四章 肩肌

肩肌的解剖学及生物力学相关问题

肩肌的力量加强训练相关问题

肩肌的经典病理学相关问题

答案

第五章 胸肌

胸肌的解剖学相关问题

胸肌的生物力学相关问题

胸肌的力量加强训练相关问题

胸肌的经典病理学相关问题

答案

第六章 背肌、斜方肌和腰肌

背肌的解剖学相关问题

背肌的生物力学相关问题

背肌的力量加强训练相关问题

背肌的经典病理学相关问题

答案

第七章 腹肌

腹肌的解剖学相关问题

腹肌的生物力学相关问题

腹肌的力量加强训练相关问题

腹肌的经典病理学相关问题

答案

第八章 臀肌和髋关节外旋肌群

臀肌的解剖学相关问题

髋关节短外旋肌群的解剖学和生物力学相关问题

臀肌的生物力学相关问题

臀肌的经典病理学相关问题

答案

第九章 腘绳肌和大腿内收肌群

腘绳肌的解剖学相关问题

大腿内收肌群的解剖学相关问题

腓绳肌的生物力学相关问题

腓绳肌的力量加强训练相关问题

腓绳肌的经典病理学相关问题

答案

第十章 股四头肌和小腿三头肌

股四头肌的解剖学相关问题

股四头肌的生物力学相关问题

股四头肌的力量加强训练相关问题

小腿三头肌的解剖学相关问题

小腿三头肌的经典病理学相关问题

答案

《健美肌肉功能图解》

精彩短评

1、问答题呈现，只有经典问题。如果想要系统掌握，看看别的书。价格虚高。

《健美肌肉功能图解》

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:www.tushu000.com