

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 图书基本信息

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 内容概要

《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 作者简介

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 书籍目录

简介 上肢体（正面） 上肢体（背面） 下肢（前面） 下肢（后面） 热身 跑步 跳绳 固定自行车 划船 伸展 髋屈曲 / 腿肌伸展 腿内侧肌拉伸 双腿交叉臀肌伸展 俯卧撑 臀及下背部伸展 股四头肌伸展 髂胫束（交叉）伸展 上背部 / 肩膀伸展 积极腿肌伸展 腿及臀部 腿、髋部及臀部解剖图 杠铃蹲举 前蹲举 弓步 侧弓步 提步向上 踏步向下 小腿提拉 钢索外展运动 蚌壳运动 单腿硬举 压腿弯曲 腿伸举 小腿卷举 倚墙而坐 滑轮运动 犁式 背部 背部解剖图 背部伸展 罗马式硬举 哑铃单手划举 杠铃划举 硬举 引体向上 肢体划船伸展 拉举 滑轮下拉 钢索划船 直臂下拉 钢索后举 胸部 胸部解剖图 俯卧撑 毛巾飞鸟 上斜哑铃飞鸟 仰卧推举 上斜杠铃推举 双杠扩胸 机械式胸部推举 肩部 肩部解剖图 肩外转 曲体哑铃侧举 双手垂直上提 提哑铃耸肩 肩部推举 前举 倒空罐子 侧平举 手臂 手臂解剖图 过顶三头肌伸展 长凳下压 二头肌弯举 哑铃弯举 手腕弯举 哑铃单手后屈伸 三头肌下拉 杠铃弯举 核心肌群 核心肌群解剖图 腹横肌伸展 腹部卷曲 交叉腹部卷曲 腹斜肌伸展 滚轮伸展 悬垂举腿 抬臀运动 腿臂伸展 前平板式 侧平板式 山塔那俯卧撑 抬举 伐木式伸展 索引 术语

# 《三维图解肌肉拉伸书》

章节摘录

版权页： 插图：

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 编辑推荐

《三维图解:肌肉拉伸书》编辑推荐：1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。风靡全球的自我运动保健书。2、700多张精心制作的演示图，一动一图，直观对比。具有全世界最精美图片的运动保健书。3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节，对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法，更好地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。7、《三维图解:肌肉拉伸书》文字和图片相配合，既适用于普通大众，又适用于专业人士。该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来，让人们在享受运动带来的益处的同时，既知其然，又知其所以。

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 精彩短评

- 1、不错的。男朋友很喜欢。
- 2、书本很不错，实用易懂图文并茂好操作。
- 3、器材颇多 orz适合去健身房
- 4、较齐全，但是说的不是特别清楚
- 5、涵盖了很多运动健身动作，分析了肌肉参与情况，介绍了规范动作。了解每个动作的肌肉参与情况，才能更好的伸展和锻炼肌肉，伸展很重要，避免练出死肌肉，可惜拉伸动作并不是很多，更多的是锻炼的时候肌肉参与情况，主动肌、稳定肌、深层肌的剖析很准确，想练什么肌肉就练什么动作去吧。
- 6、介绍不详细基本无文字叙述

# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 精彩书评

1、拉伸是健身运动过程中非常重要的环节。《三维图解：肌肉拉伸书》让你了解每个动作中所有肌肉的参与情况：才能更好地伸展和锻炼肌肉！清晰明了，简单实用，适合所有健身者，适合追求健康的人，能更加好的了解自己的身体。对于一些解剖学不懂的人是有帮助，建议阅读并认真学习与实践！<http://www.douban.com/group/522589>



# 《三维图解肌肉拉伸书》

## 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)