



# 《三维图解》

## 内容概要

《三维图解:肌肉塑形书》包含了胸部、背部、腿部、臂部以及腹部肌肉练习的逐步解析；另外，书中包含的约100幅三维图解插页，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，《三维图解:肌肉塑形书》讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。



## 书籍目录

简介 正确选择健身房 全身解剖图 热身运动 有氧运动分组练习 胸肌及前三角肌拉伸练习 斜方肌拉伸练习 肩部拉伸练习 三头肌拉伸练习 小臂拉伸练习 脚趾拉伸练习 脊椎拉伸练习 背部拉伸练习 腿筋拉伸练习 内收腿筋拉伸练习 四头肌拉伸练习 弓箭步拉伸练习 腹股沟拉伸练习 坐式臀大肌拉伸练习 仰卧式臀大肌拉伸练习 腓肠肌拉伸练习 胸部及腹部肌肉 平衡球上仰卧起坐练习 健身绳下拉练习 双握健身绳单边倾斜练习 双握健身绳自由拉伸练习 转手式杠铃卧举练习 锤击式杠铃卧举练习 背部承重式俯卧撑练习 屈肘式哑铃上举练习 飞翔式哑铃上举练习 杠铃练习机上卧举练习 双握健身绳倾斜向上拉伸练习 双握健身绳胸上交叉拉伸练习 双握健身绳倾斜向下拉伸练习 背部肌肉 划桨式杠铃卧推练习 双握哑铃式耸肩练习 双手握盘式上提练习 单握哑铃式上提练习 蹲坐式健身绳拉伸练习 双握哑铃式上举练习 俯卧式腹部伸展练习 负重式练习 肩部肌肉 双握杠铃式上提练习 双握健身绳头上交叉拉伸练习 双手握盘式体前上抬练习 坐式哑铃上举练习 双握哑铃式肩部上举练习 站立式杠铃上提练习 双握哑铃式侧推练习 双握哑铃式侧展练习 俯身式健身绳上提练习 单握哑铃式侧展练习 双握哑铃式扩展练习 背部肌肉 长椅屈臀式三角肌练习 颅骨碾展式臂部拉伸练习 杠铃练习机上并臂握举练习 单握健身绳式拉伸练习 健身绳头上延展式拉伸练习 双握健身绳式下拉练习 双握健身绳锤式弯举练习 仰卧式双手弯举练习 双握杠铃式弯举练习 双握哑铃锤式弯举练习 斜卧式哑铃弯举练习 双手握盘式弯举练习 单握哑铃式弯举练习 腿部肌肉 杠铃练习机上下蹲练习 杠铃练习机上弓步练习 双握哑铃式下蹲练习 双握哑铃式迈步练习 双握哑铃式平椅上迈步练习 肩上杠铃式下蹲练习 直腿式双握杠铃上举练习 双握哑铃式马步下蹲练习 双脚夹哑铃式上提练习 双握哑铃式踮脚练习 术语汇编表 特别鸣谢

## 章节摘录

版权页：插图：热身运动：有氧运动 心血管训练体系是一种循环体系，以促进身体的血液循环，其中涉及心脏、肺部以及血管等部位的锻炼。心血管训练的目标在于加速心脏跳动，使得处于紧张状态的肌肉得到充分的氧气以及富含营养的血液供给。当进行有氧训练的时候，处于紧张状态的肌肉所迸发出的能量会提高血液温度，心脏也开始剧烈跳动。而此时，体内的血管会因血液升温而扩张，以输送更多的血液以及氧气至肌肉部位，这样，身体的肌肉会变得更加灵活，并且会减少受伤的几率。其他相关联的练习也会因此变得更加简单，同时，也会提高训练机制的有效性。有氧运动·热身运动在进行肌肉塑形的分组练习之前，不必进行过多的有氧锻炼。5~15分钟的短暂练习即可帮助你充分应对接下来的举重练习。你只要记住，一份良好的有氧训练计划就是可以帮助你保持心跳速度在每分钟不超过120下。大部分健身房都会配置各式各样的有氧训练器材，例如跑步机、室内划船机、固定自行车、台阶机以及椭圆机等。如果你对训练器材并不是十分熟悉，那么请向训练指导或者健身房代理人咨询其正确使用方法。你也可以选择科技含量较低的有氧训练分组练习，例如，在弹簧垫上弹跳或者跑步、在波士球上跳跃或者跳绳。

### 编辑推荐

《三维图解:肌肉塑形书》编辑推荐:《三维图解》系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升.....无所不包。三维图片准确呈现涉及到的肌肉部位,让你了解每一项运动进行时的更多细节。《三维图解:肌肉塑形书》内容严谨科学,任何人都能获得相关且实用的信息和指导。详细的运动指南不仅能让练习者掌握正确的运动方法,而且能够有目的地锻炼每一处肌肉,既能训练到位又能减少伤害。

## 精彩短评

- 1、纸的质量不错，翻译上有些小错误
- 2、好。照着练吧，你会成为肌肉男的
- 3、内容还行，讲解的比较清楚

## 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)