

瑜伽3D解剖书I：肌肉篇



[瑜伽3D解剖书I：肌肉篇_下载链接1_](#)

著者:[美]瑞隆(Ray Long)

出版者:北京联合出版公司·后浪出版公司

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787550233089

重要的不仅是怎么做，更是为什么要这样做！

全面解析24组关键肌肉+46式正宗瑜伽体位

◎编辑推荐

如何协调身体肌肉？怎样避免运动伤害？

来自权威外科医师的最科学瑜伽观念，让你不受伤，轻松练瑜伽！

全面认识肌肉结构，是练习瑜伽的首要步骤；准确定位身体肌群，才能真正开启身体觉知。本书是瑜伽练习者必备指南，以基础解剖学和人体生理学为基础，阐述肌肉运作与瑜伽体位之间的交互影响，用最科学的方法重塑你的瑜伽观念！教你全面认识肌肉结构，巧妙避免运动伤害；与你一起探秘神奇的瑜伽呼吸法，开启无限的身体潜能！权威医

师详细解析24组关键肌肉和46式正宗瑜伽体位，为您绘制出简单实用的3D瑜伽身体地图！

◎内容简介

重要的不仅是怎么做，更是为什么要这么做！本书以基础解剖学和人体生理学为基础，详细阐释肌肉运作与瑜伽体式之间的交互影响，专业医师带你以全新的高度认识人体，真实感受肌肉的控制与动作的呼应。揭示人体结构的奥秘，启迪你感受每一束肌肉；阐释生物力学的要点，指导你合理地控制身体；避免盲目运动的伤害，引领你安全高效地训练；定制绝佳的瑜伽体式，帮助你升级瑜伽的技能。本书将为你的瑜伽训练提供更科学，更实用，更有启发性的指导和帮助！

作者介绍:

◎著者

瑞隆（Ray Long），医学博士，加拿大皇家学院外科学会（FRCSC）的会员，矫形外科医生及般达瑜伽（BandhaYoga）的创建人。瑞隆大学毕业于密歇根医学院，之后相继在科内尔学院、麦吉尔大学、蒙特利尔大学和佛罗里达矫形外科学院学习并取得博士学位。跟随艾扬格等知名瑜伽大师学习，练习哈达瑜伽二十多年。其著作瑜伽解剖学系列，已风靡世界，成为瑜伽练习者的必备用书。

◎绘者

克里斯·麦西尔（Chris Macivor），毕业于加拿大著名的怡陶碧谷艺术学校、雪莱顿艺术学院及塞内加学院。他的艺术创作跨足电视、电影、电玩、水底摄影等多个领域，他与瑞隆医师共同创作了《瑜伽3D解剖书I——肌肉全解》、《瑜伽3D解剖书II——动作全解》，将人体力学以数位化方式呈现，透过3D构图，精准表现不同瑜伽体位中关节和肌肉的运作方式。

◎译者

赖孟怡，曾在南非留学工作六年，目前为专职文字工作者，译作有《一块美金过一天》、《花小钱赌赢大生意》、《感动：创建情感品牌的关键法则》等书。

目录: 如何使用本书
绪论：做瑜伽之前的必要认识
Part 1 骨盆和大腿
第1章 髂腰肌
第2章 臀大肌
第3章 臀中肌
第4章 阔筋膜张肌
第5章 耻骨肌
第6章 内收大肌
第7章 外旋肌
第8章 股四头肌
第9章 缝匠肌
第10章 腘旁肌群
Part 2 躯干
第11章 腹部肌肉
第12章 背部肌肉

第13章 背阔肌

第14章 斜方肌

第15章 胸大肌与胸小肌

Part 3 肩胛带与上臂

第16章 菱形肌

第17章 前锯肌

第18章 三角肌

第19章 旋转肌群

第20章 肱二头肌

第21章 肱三头肌

第22章 胸锁乳突肌

Part 4 四肢的其他部位

第23章 小腿与足部

第24章 前臂与手部

附录

出版后记

• • • • •

(收起)

[瑜伽3D解剖书I：肌肉篇_下载链接1](#)

标签

瑜伽

解剖

运动

【运动/健康】

健身

解剖学

健康

后浪

评论

《瑜伽3D解剖书I：肌肉篇》——全面解析24组关键肌肉+46式正宗瑜伽体位

good～ 结合解剖基础，弥补了我早艾扬格瑜伽里没弄明白的地方

扒皮抽筋的痛快～

骷髅酱萌犯规了好么
<http://site.douban.com/237537/widget/notes/16584236/note/449334994/>

唤醒对身体的觉知从理论上搞清楚构造先，然而真的记不住这些个肌肉的名字...

每个骷髅都画了眼睛，真的好好笑啊哈哈哈哈

非常棒的解剖书，把肌肉和骨骼的关系讲得很清晰。磨刀不误砍柴工，是瑜伽、健身必备的工具。

工具书！重新学习

嗯。。。。。

以前上瑜伽课的时候，只有通过第二天肌肉的酸疼，才能感受到大块肌肉的变化。看过瑜伽3D解剖书的肌肉篇和动作篇，书中把每一个动作训练到的肌肉剖析出来，让我在下次延展的过程中，更多的去关注小块肌肉的拉伸。关注当下，自检发力点是否正确。

启用骨骼而不是肌肉

瑞隆师从艾扬格，把西方医学和东方瑜伽结合在一起，好好研读他的作品可以弄清每一块肌肉和骨骼在瑜伽体式中的运作，真正在体式中受益并且避免运动伤害。

会有所收获

瑜伽馆里看完了。

主要肌肉的位置/作用/协同拮抗肌和相关瑜伽动作。虽然舒缓但瑜伽动作没有教练指导还是蛮容易代偿和有一定概率受伤，看完书再做动作更容易找到发力感。

一本不错的工具书，主要是肌肉结构，瑜伽动作发力部位。

买了实体书。翻看了一遍，工具书，结合老师上课讲的能理解的更清晰一点。

快速扫过，大致有用，其实不太懂

粗读了第一遍，只是想了解下瑜伽对于身体的益处和所训练的部位，读完了感觉貌似是对身体各块肌肉都能锻炼起来啊，但是要日积月累每日练习才能达到长期效果。待我熟悉了瑜伽基本体位后，再来精度第二遍吧

很实用。

[瑜伽3D解剖书I：肌肉篇 下载链接1](#)

书评

我们总是如此习惯于理所应当的东西、对它们视而不见，只有面临失去的风险的时候才幡然醒悟，而一旦风险消失则故态复萌。
就好像你不费吹灰之力把左手举到鼻尖的时候，并不会因为自己完成了这个动作而热泪盈眶，除非你被确诊了剥夺这一权利的疾​​病，比如渐冻人症、帕金森、舞蹈...

练习瑜伽的关键是什么？精确的动作、合理的运动强度、心绪的凝定、呼吸的节奏……也许你可以列举出许多非常重要的因素——但，你是否知道，在练习瑜伽的过程中，最为重要的，是真正地了解你自己！
如果不了解身体结构和肌群状况，你的瑜伽训练将会是盲目而无效的。当你只是专...

书评：这本书其实可以算是关于人体肌肉、关节、骨骼的科普及查阅工具书。而且如果直接读的话，基本会读不下去，应该是一边读，一边做相关的动作来体验书里讲的东西。全彩页看着很舒服，内容也不错，对于身体的掌控有参考价值！
本书结构：目录其实有点乱，个人认为本书...

[瑜伽3D解剖书I：肌肉篇 下载链接1](#)