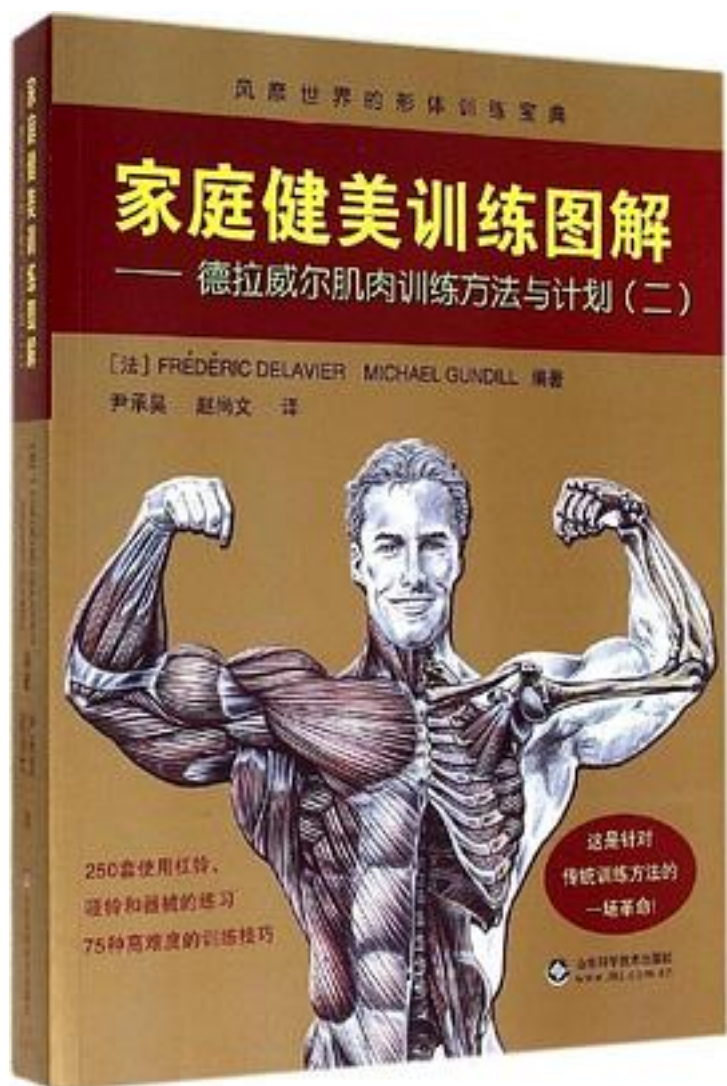


家庭健美训练图解（第二卷）



[家庭健美训练图解（第二卷）_下载链接1](#)

著者:德拉威尔 (FREDERIC DELAVIER)

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2014-8

装帧:平装

isbn:9787533175528

作者介绍:

德拉威尔（法）长年从事人体体能和体型的训练，积累了丰富的指导经验，在此基础上，编写出版了《肌肉健美训练图解》等书，畅销欧美，被翻译成多种文字出版发行。

目录: 目录

引言

第一部分为了继续进步而制定的新目标

刺激肌肉生长发育的五个因素

伸展的压力

收缩的压力

欠压的时间

肌肉燃烧

充血

自由重量还是器械训练：怎样做出好的选择？

复合动作还是孤立动作训练？

如何修补弱点？

修补弱点的传统策略

较根本的措施

真的弱点和假的弱点

什么才是真正的弱点？

缺陷的根源

改变运动计划的困难

碰运气的修补机会

重新定位和调配肌肉能力

找到目标肌肉

发展肌肉感觉

转移的概念

为了转移而孤立

为了学习而重复

用预疲劳抵制弱点

引出后疲劳的方法

高强度进阶训练技巧

使强化技巧多样化

为了肌肉迅猛发展交替使用TNT训练法

摧毁肌肉训练的因素

非摧毁肌肉训练的技巧

调整重复训练实施的速度

超级慢的功效

实践中超级慢的功效

爆发力——职业运动员的特性

科学研究展示了什么？

肌肉收缩的内情

楼梯效应

最好的健身运动员用爆发力进行训练

让训练适应你的肌肉纤维

爆发力训练不一定适合所有的人

爆发力训练是一种最危险的技巧

生理学的两难选择题——一定要放慢制动发力期吗？

习惯的有害性

制动发力的双重作用

不注重制动发力期训练会减弱潜在的增长
放慢制动发力是种生理学的谬误
科学研究展示了什么？
如何完全获得爆发性的制动发力？
强化
强化性耸肩运动
加强肱三头肌
加强小腿肌群
加强单侧肌群
顶峰停留收缩是完全幅度吗？
全程无停留
顶峰停留收缩
燃烧
凭借100训练法调整基因
100训练法的优势
如何实施100训练法
本体目标
恢复—越来越受限的因素
影响恢复的五个因素
了解疲劳酸痛
疲劳酸痛的根源
恢复的双向性
从疲劳酸疼到变化的合成代谢
知道恢复的总诀
进行恢复的最佳时期
加快恢复的策略
为什么恢复的进程如此缓慢？
在一次锻炼中需要多少个肌肉力量训练动作？
选择多样性
更喜欢进行单一练习
肌肉的划分
肱二头肌肌群
肱三头肌肌群
肩部肌群
背部肌群
胸部肌群
腹部肌群
小腿肌群
腓绳肌肌群
股四头肌肌群
面对伤病
训练不平衡
改善关节再生能力
营养角度
减压训练法
抑制呼吸以释放最大力量
生理学的两难选择题—是否必须抑制呼吸？
注意头部的位置
护具
戴腰带还是不戴腰带
弹力护腕
弹力绑膝
拉带
第二部分

针对大肌群的训练动作

增加肩宽

解剖学论述

锻炼肩部的5个困难点

修补肩部的策略

修补肩部后方的训练技巧

肩部训练动作

肩部前束的训练动作

增加肩宽的训练动作

肩部后束的训练动作

肩部拉伸训练

保证背部全面发展

解剖学论证

发展背部的8个问题

生理学的两难选择题——能够通过锻炼使背部变宽或者变厚吗？

>背部训练动作

修补大圆肌

修补背阔肌

背部肌群训练动作

背部拉伸训练

不要忽视冈下肌

冈下肌的作用

冈下肌是背部肌肉吗？

状态不佳的肌肉

冈下肌的悖论

冈下肌不易被感觉到

进行强化锻炼的技巧

什么时候要锻炼冈下肌？

>冈下肌训练动作

冈下肌孤立训练动作

冈下肌拉伸训练

感受斜方肌

注意失衡现象

斜方肌何时会工作？

斜方肌训练动作

借助腰部肌肉力量保护背部

腰骶部肌肉的作用

复合练习——针对椎间盘突出的练习

合理锻炼腰部

腰椎的运动

多种训练法让硬拉训练更有效

先进训练动作

锻炼腰方肌

平衡胸肌训练

解剖学论述

形态特点——胸大肌是成角状的肌肉

生理学的两难选择题——卧推是胸肌训练的首选动作吗？

锻炼胸肌的5个困难

胸肌训练动作

胸肌复合训练动作

胸肌孤立训练动作

胸部拉伸训练

粗壮的肱二头肌

解剖学论述

粗壮肱二头肌的秘密
发展肱二头肌的5个障碍
如何发展肱二头肌？
分析手臂外翻现象！
解剖学方面的冲突
前翻或后翻？
训练动作与体型相符
运动生理学的两难选择题——弯举运动真的是锻炼肱二头肌的复合训练吗？
肱二头肌训练动作
肱二头肌基础训练动作
肱二头肌混合训练动作
肱肌基础训练动作
肱二头肌拉伸训练
较发达的前臂
解剖学论述
锻炼前臂的5个困难
前臂训练动作
前臂基础训练动作
前臂拉伸训练
特别强壮的肱三头肌
解剖学论述
肱三头肌的作用
锻炼肱三头肌的3个困难
肱三头肌训练动作
肱三头肌复合训练动作
肱三头肌孤立训练动作
肱三头肌拉伸训练
获得强壮的股四头肌
解剖学论述
形态学的两难选择题——深蹲是万能的练习吗？
确定股四头肌的训练幅度
锻炼股四头肌的4个困难
修补股四头肌的方法
发展的重新平衡
针对股直肌的锻炼
> 股四头肌训练动作
股四头肌复合训练动作
股四头肌孤立训练动作
股四头肌拉伸训练
恢复腓绳肌肌群
解剖学论述
锻炼大腿后部肌肉的2个困难
形态学的两难选择题——如何以最适宜的方式收缩腓绳肌肌群？
强化腓绳肌肌群的策略
> 腓绳肌肌群训练动作
腓绳肌肌群复合训练动作
腓绳肌肌群孤立训练动作
腓绳肌肌群拉伸训练
获得匀称的小腿肌群
解剖学论述
锻炼小腿肌群的2个困难
以最合适的策略强化小腿肌群
形态学的两难选择题：
小腿肌群训练动作

小腿肌群孤立训练动作
小腿肌群拉伸训练
雕刻你的腹肌
解剖学论述
腹肌的作用
发展腹肌的4个困难
形态学的两难选择题——将上腹肌和下腹肌孤立训练是可能的吗？
为何下腹肌的发展是如此的困难？
生理学的两难选择题——进行腹部锻炼会增加肌肉的清晰度吗？
瘦长的身材和腹肌
小心背部的弯曲度
修补腹肌的策略
腹肌训练动作
腹直肌训练动作
腹斜肌训练动作
第三部分
训练计划
针对初学者的每周2天的迅速增肌计划
针对初学者的每周3天的迅速增肌计划
一周4天的进阶训练计划
一周5天的进阶训练计划
修补发展迟缓区域的训练计划
修补手臂的训练计划
修补胸肌的训练计划
修补背肌的训练计划
修补肩部的训练计划
修补大腿的训练计划
• • • • • ([收起](#))

[家庭健美训练图解（第二卷）_下载链接1](#)

标签

健身

运动

健康

健美

Lv2

锻炼

运动科学

继续

评论

连我这个对翻译水平不敏感的人都觉得这本书的翻译太烂，磕得我牙疼。内容稍微有点难，适合有些健身基础的人读。第一部分排版比较乱，有些问题破而不立，论述比较抽象，不够具体。

翻译差劲

[家庭健美训练图解（第二卷）_下载链接1](#)

书评

[家庭健美训练图解（第二卷）_下载链接1](#)