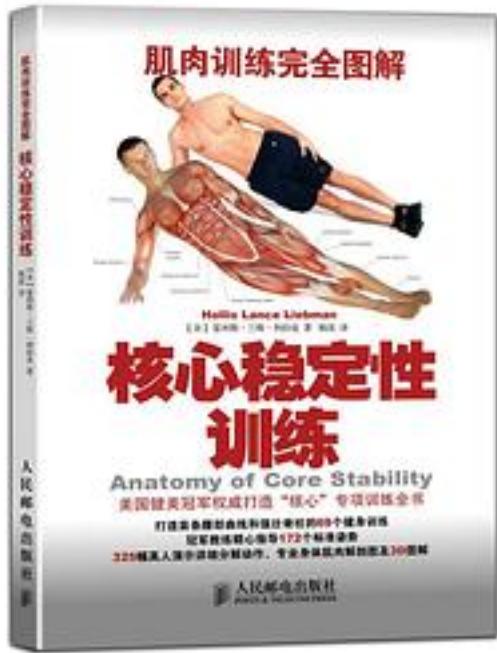


肌肉训练完全图解：核心稳定性训练



[肌肉训练完全图解：核心稳定性训练 下载链接1](#)

著者:[美] 霍利斯.兰斯.利伯曼

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-1

装帧:铜版纸

isbn:9787115369543

强健、稳定的核心是一切运动的基础。普拉提、瑜伽以及田径运动员们对“核心稳定性”这个词一定并不陌生。他们深切地领悟到核心稳定性对于保持身体健康状态的重要性。强健而稳定的核心能够提升运动员的运动表现，增强力量和耐力，缓解身体压力，降低受伤几率，同时改善平衡和体态，减轻背部疼痛和疲劳。核心稳定性的提升甚至使你日常生活的每一个动作都更加轻松，无论是在爬楼梯、搬箱子还是怀抱孩子的时候。

《核心稳定性训练》由美国全国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼著，全面系统地向读者解析了针对身体核心稳定性的各项训练内容。本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及人体解剖图相结合的方式，直观地展示了人体主要的活跃肌肉以

及稳定肌肉的运动情况。另外，书中包含的约数百余幅三维图解为读者详细地说明了与每项动作相关的肌肉部位。本书讲解中还包含了全面的专家提示，包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等，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。

作者介绍：

霍利斯·兰斯·利伯曼

Hollis Lance Liebman

曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判，与好莱坞明星有广泛合作，深受赞誉。

欢迎访问他的网站www.holliswashere.com以获取更多健身技巧和完整健身计划。

目录: 引言.....	7
人体构造.....	12
热身和拉伸练习.....	15
瑞士球腹部拉伸.....	16
侧向拉伸.....	17
侧向弯曲.....	18
坐姿脊柱拉伸.....	19
眼睛蛇拉伸.....	20
髂胫束拉伸.....	21
内收肌拉伸.....	22
臀屈肌拉伸.....	23
梨状肌拉伸.....	24
腰部拉伸.....	25
静态练习.....	27
站立平衡.....	28
站立伸展.....	29
站立腹部支撑.....	30
坐姿骨盆倾斜.....	31
座椅姿势.....	32
手拉脚趾踢腿.....	34
坐姿平衡.....	36
跪姿大腿后摆.....	38
平板支撑.....	40
侧向平板支撑.....	42
前平板支撑.....	44
爬行成平板支撑.....	46
靠墙坐.....	48
四足爬行.....	50
腹横肌.....	52
瑞士球仰卧成桥.....	54
桥型支撑.....	56

单腿臀部推起成桥	58
俯卧撑底部支撑	60
单腿平衡	62
高弓步	64
反向腘绳肌提拉	66
静态相扑深蹲	68
侧向滚动	70
瑞士球腹背拉伸	72
扭转背部拉伸	74
侧卧髋部外展	76
小步	78
双腿腹部推	80
动态练习	83
瑞士球外推	84
瑞士球折叠	86
瑞士球腰部横向扭转	88
瑞士球走步	90
俯卧撑	92
俯卧撑手部运动	94
椅子骤降	96
毛巾飞鸟	98
瑞士球练习实心球上提	100
瑞士球平板支撑和腿部提升	102
身体拉锯	104
实心球练习	106
麦克吉尔屈膝两头练习	108
髋部绕环	110
反向桥扭转	112
平板支撑膝盖拉伸	114
腹部髋部提升	116
直腿提升	118
坐式俄罗斯扭转	120
单腿绕环	122
俯卧脚后跟敲击	124
蚌壳系列动作	126
剪刀腿	128
实心球腹部肌肉卷曲	130
仰卧起坐和扔球	132
自行车腹部提拉	134
下台阶	136
脊柱扭转	138
哑铃俯身硬拉	140
游泳	142
训练计划	145
初学者套餐	146
侧向核心套餐	148
腹直肌练习套餐	150
提升运动表现套餐	152
下肢练习套餐	154
终极稳定性练习套餐	156
术语表	158
工作人员及致谢	159

• • • • • (收起)

[肌肉训练完全图解：核心稳定性训练](#) [下载链接1](#)

标签

健身

运动

锻炼

训练

核心

成长

方法论

管理

评论

健身的教程一大堆，真正有用的却很少。好多都是教你练胸肌，练腹肌用来装X，真正的重要核心锻炼却被大多数人忽略。记住这一点，拥有强大稳定的核心肌群才是健身应该追寻的目标。

强大的核心肌肉群！

还我三十多人民币

很好。

还是很不错的，各种姿势，更全面，也更让人有兴趣，但有些运动需要器械，不太方便。

专门针对核心肌群的练习教程，这些针对性的练习项目对核心部分的锻炼效果非常好

很有用的健身教程，这本书不但让我学到了很多专业的训练动作，还让我走出了以前锻炼的一个误区——追求动作次数，看了这书才知道，原来重要的不是次数，而是动作的标准程度。

这本书提供了非常专业的健身方法，让人能通过锻炼获得强健而稳定的核心，增强力量和耐力，特别适合喜欢健身的人

练习的效果非常好，书很有用

肌肉训练完全图解：核心稳定性训练

讲的很详细和很全面，除了教授科学的健身方法，还提供了很多避免运动伤害的建议。

步骤详尽的动作演示，让人一看就懂，一学就会，挺不错的一本健身教程

跟着书里的方法学习，目标就是早日练就一个强健稳定的核心。

百科全书式的姿势介绍，缺乏针对性和系统性。

[肌肉训练完全图解：核心稳定性训练 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：核心稳定性训练 下载链接1](#)