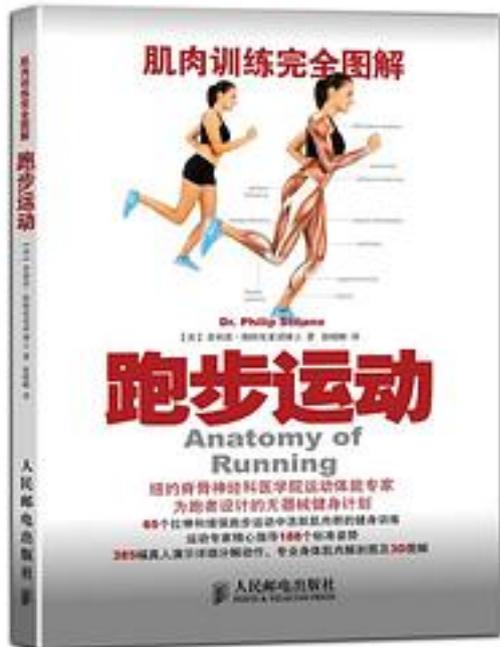


# 肌肉训练完全图解：跑步运动



[肌肉训练完全图解：跑步运动 下载链接1](#)

著者:[美]斯特里亚诺

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-1

装帧:铜版纸

isbn:9787115367938

《肌肉训练完全图解：跑步运动》由纽约脊骨神经科医学院（New York Chiropractic College）脊椎按摩疗法博士、哈德逊海滨城按摩保健中心经营者，同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士著。

《肌肉训练完全图解：跑步运动》是一部专门针对跑者的运动指南，书中详述了一个全面的无器械肌肉锻炼计划，目的是增强和拉伸参与到跑步和慢跑过程中的肌肉群。本书以跑步前的热身准备以及跑步结束后的放松运动开始，接着重点介绍如何锻炼跑步过程中不断促使你前行的主要肌肉——股四头肌、腓绳肌、臀大肌以及髁部屈肌上，以及支撑并使你保持身体平衡的次要肌肉群。

《肌肉训练完全图解：跑步运动》还将帮你厘清如何开始运动、运动时所穿的服装、什么样的跑步路面最好以及如何辨别、防止和治疗常见的跑步损伤，目的是教会您该怎么跑并爱上跑步。最后通过一系列锻炼实例帮你制定属于自己的训练计划，达成特定的训练目标。

作者介绍:

【美】菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano)

菲利普·斯特里亚诺博士是一位专职运动按摩医师，同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家，获纽约脊骨神经科医学院 (New York Chiropractic College) 脊椎按摩疗法博士学位。目前经营哈德逊海滨城按摩保健中心 (Hudson Rivertown's Chiropractic Health Care)

目录: 你的跑步习惯  
关于跑步损伤的基础知识  
人体构造  
跑步者的伸展运动  
股四头肌静拉伸  
短跑选手的伸展运动  
箭步蹲  
箭步蹲与身体转动  
箭步蹲与身体转动  
宽腿前屈  
单腿坐前倾  
双腿坐前倾  
仰卧抱膝  
单腿拉伸  
仰卧四位图  
侧卧屈膝  
眼镜蛇背拉  
侧卧肋骨伸展  
髋部或髌胫带伸展  
脊椎旋转伸展  
脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动  
腓肠肌伸展  
比目鱼肌伸展  
侧卧屈膝  
坐姿脚踝拉伸弹力带  
锻炼目标：主要肌肉  
硬举哑铃  
髋关节伸展与屈曲  
髋关节外展和内收  
侧步  
交叉步  
屈膝下蹲  
瑞士球环形伸展  
平板支撑抬腿  
低弓步  
弹力带弓步  
哑铃弓步  
坐姿旋转

直角坐墙  
瑞士球直角坐墙  
侧弓步  
上下踏板  
力量深蹲  
锻炼目标：次要肌肉  
单腿画圈  
四角兽抬腿  
前平板式  
泳姿伸展  
基础卷体  
双腿交叉卷体  
腹部踢  
平板式膝内拉  
站立式膝盖卷体  
髌胫带放松  
桥式抬腿  
俯卧撑  
瑞士球俯卧撑  
卧姿推拉球  
瑞士球伸展  
瑞士球向后拉伸训练  
二头肌屈接  
瑞士球肩部推举  
肩部侧举  
肩部高举和拉伸  
训练计划  
初级伸展运动套餐  
中级伸展运动套餐  
高级伸展运动套餐  
初级强化锻炼套餐  
中级强化锻炼套餐  
高级强化锻炼套餐  
核心肌群训练套餐  
全身训练套餐  
术语表  
通用术语  
图片索引  
致谢  
• • • • • ([收起](#))

[肌肉训练完全图解：跑步运动\\_下载链接1](#)

## 标签

跑步

健身

运动

锻炼

健身跑步

工具書

生活

自我管理

## 评论

主要針對跑步的準備活動，對如何跑步並沒有太多涉及，但從每天20分鐘，間天跑開始，各種跑道分析等依舊非常有用。

-----  
按需。

-----  
还可以，主要讲了针对跑步的各种拉伸和利于跑步的肌肉强化

-----  
注意：重点是 肌肉训练 肌肉训练 肌肉训练 直接讲跑步的内容非常少。202004  
坚持了一个月的初级伸展和初级强化训练，似乎有些作用。

-----  
有的书只有开始清理或者卖掉的时候才会发现，比如这本，几个实用的训练方法内化于心后就不需要书了。

-----  
160523.内容在于肌肉的拉伸和强化，跑步的其他注意事项有简单带过。图解较详细，每个运动有提示不适合人群。

-----  
照着书里的方法练了一段时间，效果不错。

-----  
没有花哨的图片和华丽的文字，只有专业科学的训练方法，目的只是让你跑的更远，跑的更快。

-----  
一本介绍为跑步做拉伸和强化肌肉和相关组织的书。

-----  
一本难得的跑步教程，对于正在开始练习跑步的我非常有用。

-----  
主要针对跑步活动的各功能肌群的训练教程，训练之后对跑步成绩提升很有帮助

-----  
照着这书训练几周之后提升很明显，特别是冲刺阶段能感觉到腿部源源不断的力量

-----  
一看图解就知道这书有多专业了，训练项目也多，还不错。

-----  
主要对身体的灵活性、持久力和核心力量等进行调整和提升，对跑步成绩的提高挺有帮助

-----  
太棒了，对增强跑步运动的功能肌群很有帮助  
-----

有比较清晰的肌肉以及骨骼图，适合各种层次的运动者来了解学习，可以当做一本很好用的工具书来用

-----  
[肌肉训练完全图解：跑步运动 下载链接1](#)

书评

-----  
[肌肉训练完全图解：跑步运动 下载链接1](#)