

运动解剖书



[运动解剖书_下载链接1](#)

著者:布朗蒂娜.卡莱.热尔曼

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:

isbn:9787530474624

本书通过大量的插图介绍运动器官：多于1000幅带批注的手绘插图，前所未有的细致讲解，层次分明，生动详实地展示了与初始运动状态直接关联的骨、关节与肌肉。

在此，本书依次介绍：

- 躯干部分：脊柱、骨盆、胸廓；
- 上肢部分：肩、肘、腕、手；
- 下肢部分：髋、膝、踝、足。

并且在每个部分，注释也是逐层展开：

- 该部位形态学，
- 该部位进行的运动，
- 该部位的骨骼、关节结构以及不同的肌肉。

本书自1984年以来有四个版本相继出版，被译成11种语言全球销售。它使与身体运动技巧相关的解剖学基础知识变得一目了然，清晰易懂。

作者介绍:

作者致力于运动解剖学领域30余年，是运动解剖学概念的创立者。本书再版5次，常年位居法国亚马逊运动拉伸类、医学类解剖学分类畅销书榜首，被译为十余种语言，在全球发行上百万册。

目录: 第一章概论	7
解剖学姿势	7
人体的运动面	8
骨骼	12
关节	14
肌肉	19
肌肉收缩的形式	25
第二章躯干	29
人体形态学	30
躯干的整体运动	32
运动中的椎骨	40
骨盆	43
骶骨	50
脊柱腰段	54
脊柱胸段	58
脊柱颈段	65
躯干与颈后部的肌肉	73
颈前面及侧面的肌肉	84
胸肌	89
膈	90
腰椎两侧的肌肉	92
腹肌	94

腹壁／99
第三章肩部102
肩部形态学／103
肩部的整体运动／105
上肢带／110
肱骨／116
肩关节／117
肩胸关节肌肉／120
肩关节肌肉／126
第四章肘137
肘及前臂的形态学／138
肘的屈伸运动／139
桡骨与尺骨／140
肘关节：骨的屈伸运动与关节面／141
前臂的旋前与旋后运动／149
旋前与旋后运动中的肘与前臂两骨：关节面与连接方式／150
旋前与旋后运动的肌肉／153
第五章手腕与手掌157
腕关节与手掌的形态学／158
手部骨骼构造／159
腕关节及各关节面／164
手掌与手指／167
腕部肌肉／172
手指肌肉／180
“拇指柱”／183
拇指肌肉／186
第六章髌与膝191
髌关节与膝关节的形态学／192
髌关节的整体运动／194
股骨／200
髌关节面／201
膝关节的整体运动／208
股骨与胫骨／211
膝关节／212
髌骨／224
髌关节深层肌肉／228
髌部与膝部的肌肉／238
膝部肌肉／251
行走过程中髌部与膝部肌肉的功能／255
第七章踝与足257
踝与足的形态学／258
足部骨骼／259
足部的整体运动／260
腓骨和胫骨／262
踝关节／263
跟骨与距骨／266
足中部／273
足前部／276
足固有肌／281
足非固有肌／286
足弓／296
行走过程中踝关节及足部肌肉的作用／298

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

- 健身
- 运动
- 运动解剖
- 运动，人体解剖
- 解剖
- 运动损伤与康复
- 解刨学
- 健康

评论

其实对健身直接帮助不是很大，但是对吃帮助倒是不小！

这是我见过的最棒的运动健身基础讲义

排版太乱了 看得我要崩溃
另外，只给理论，不给练习方法（如应加强小腿内侧肌肉锻炼，可并未给出具体锻炼方法，要知道孤立锻炼小腿内侧几乎不可能吧） 这是要培养读者的自我研习能力？ ‘д`

过于专业了点，应该算外科医生必读必懂系列。对健身而言又太细了，如果健身选书的话没必要选这本。

不值得看，不值得买

还是偏简陋了，帮助不大

看不太懂，借来我妈上学时的解剖书对比着看也很吃力

比之前看的《功能解剖》更直观易懂。虽然图都是手绘的，但对肌肉和骨骼的介绍更直接。但诸如滑囊之类的内容几乎没有涉及，感觉有点缺憾。

买原版

前前后后用了三个多月，配合李哲老师教学。。。第一次用这么久时间学习完一本书，运动康复第一步，走好解剖第一课。。，2018-09-25

简单易懂，偶尔可以查一查。

好看！！

太简单了，而且标签里面那个“解刨学”是个什么鬼……

非专业人士看这个感觉自己很难用立体的思维理解。

不错，感觉受益匪浅。

一边看，一边用3d模型辅助，好玩。不过黑白插图真的太考验空间想象能力了。没有3D body可能有一部分真的看不懂~

我竟然从严肃读物中看出了幽默 快疯了

丰富的手绘插图，着重讲解人体各个关节主要运动模式，简明扼要。

太难了，真的隔行如隔山，读的痛苦也并没有多高实操性，还是得慢慢来

原理性知识。结合李哲的课程看了髌与膝一章，果然小白看平面图还是得借助老师讲解和三维模型才行。翻阅全书可能很快，但是希望今年能仔细啃下来，并用到实践中。

[运动解剖书_下载链接1](#)

书评

了解人体骨骼、关节和肌肉的运动方面的解剖，非常详细。
健身的人最好能了解运动解剖学的基础知识，至少能对自己的身体有一定的认识。
读起来有一定的难度，主要是生字多，以及难以想象骨骼、关节和肌肉的具体位置和形态。但是，能学到一些知识也是好的，而且，看第一遍能...

最理想的教课书，一条条拆开给你讲解，清楚明白，清楚明白。
最理想的教课书，一条条拆开给你讲解，清楚明白，清楚明白。
最理想的教课书，一条条拆开给你讲解，清楚明白，清楚明白。
最理想的教课书，一条条拆开给你讲解，清楚明白，清楚明白。
最理想的教课书，一条条拆...

[运动解剖书_下载链接1](#)