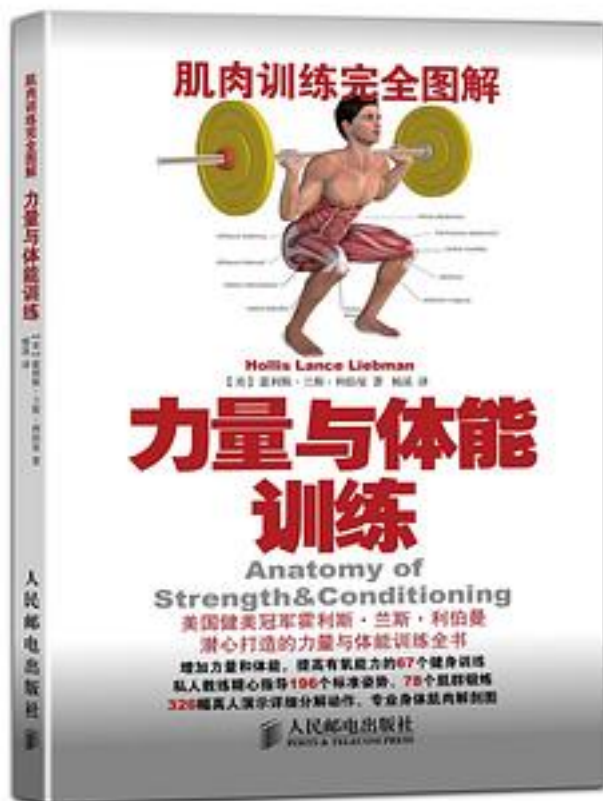


肌肉训练完全图解：力量与体能训练



[肌肉训练完全图解：力量与体能训练_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:2014-12-1

装帧:平装

isbn:9787115370020

力量与体能训练的目的不仅在于帮助你举起更重的东西，更在于以更好的姿势做到这一点，即力量的增强与方法的使用得当。盲目训练力量可能会导致运动损伤，《肌肉训练完全图解：力量与体能训练》的目的在于平衡且综合地锻炼及使用肌肉，通过一组一组肌肉的组合锻炼达到这一目的。

力量训练需要用到的器材包括杠铃、壶铃和拉力器。某种意义上说，杠铃训练是力量训练最基本的部分，在培养整个身体的力量方面是与伦比的。壶铃练习能够使身体各部分工作协调一致，使辅助性肌肉参与到运动中来，同时给提举动作带来平衡感和协调感。拉力器可以使肌肉获得一种不同的从内到外的紧张感。探索和应用这三种训练模式，就可以练成强壮而坚不可摧的身体。

在方法方面，体能训练的范围几乎是有限的，因为体能训练使用的都是真实生活中的动作。举例来说，一个运动员一次次快速地在直线动作和横向动作之间变换。在力量训练中速度过快是不提倡的，而在体能训练中推荐快速动作，在这种训练中的阻力来自身体本身，负担阻力的部位对肌肉的影响较小。

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。他目前居住在洛杉矶，与好莱坞明星有过合作，广受赞誉。

欢迎访问他的网站www.holliswashere.com可获取健身技巧和完整的健身计划。

目录: 引言	7
人体构造	12
热身运动	15
滚动按摩: 腓绳肌	16
滚动按摩: 臀部肌肉	17
滚动按摩: 髂胫束	18
滚动按摩: 股四头肌	19
滚动按摩: 下背部	20
拉伸练习: 肩部	21
拉伸练习: 胸部	22
拉伸练习: 下背部	23
拉伸练习: 臀部肌肉	24
拉伸练习: 股四头肌	25
力量训练	27
杠铃深蹲	28
杠铃深蹲抓举	30
杠铃硬拉	32
杠铃仰卧推举	34
杠铃提铃至胸	36
杠铃挺举	38
站姿杠铃推举	40
杠铃耸肩	42
站立杠铃提拉	44
哑铃曲臂上提	46
屈臂支撑	48
俯身杠铃提拉	50
反握颈前引体向上	52
高滑轮下拉	54
杠铃弯举	56
壶铃深蹲	58
单臂提壶铃至肩	60
壶铃交替划船	62
壶铃交替俯卧撑划船	64

壶铃交替上推66
双壶铃抓举68
增强壶铃俯卧撑70
高级壶铃风车72
壶铃8字绕腿 74
壶铃弯举76
拉力器横向拉伸78
拉力器俯身挺背（拉起） 80
拉力器外侧旋转82
臀部拉力器拉伸84
体能训练 87
深跳88
横向弹跳90
锥跳92
健身箱跳94
立卧撑跳96
抬手深蹲98
交叉腿上凳 100
向后弓步 102
登山者 104
星型跳 106
加强型俯卧撑 108
滑雪者 110
土耳其式起身 112
农夫走 114
套头衫传球 116
实心健身球成角推起 118
平板支撑 120
侧面平板支撑 122
T字支撑 124
瑞士球前推 126
瑞士球折叠 128
屈膝仰卧起坐 130
01实心球伐木 134
实心球灌篮 136
坐姿俄式旋转 138
健身球腰部横向旋转 140
腹部收缩拉力器 142
训练套餐 144
初学者训练套餐 146
运动训练套餐 148
混合训练套餐 150
幅度训练套餐 152
综合训练套餐 154
神风训练套餐 156
术语表 158
工作人员和致谢 160
• • • • • ([收起](#))

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练_下载链接1](#)

标签

健身

训练

肌肉

运动

肌肉教程

体能

体育

成长

评论

对于力量训练的介绍一点都不系统，而且安排介绍的顺序以器械介绍，而非按照训练部位来介绍。全书三十来个力量训练动作，有大半是用壶铃和拉力器。
导致可参考的内容非常少。
体能训练也不是太系统，让人觉得分散。总之，不是一本好的健身书籍。

可以。

二读，不送。

运动员适合！

相当专业的训练方法，效果很不错

很棒，试过书中的方法才知道什么叫肌肉燃烧

很厉害的书，训练效果超乎我的想象，配合合理的饮食，效果更牛

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，而是动作的标准成都和尽可能和缓的动作。

肌肉和力量训练的经典教程，不光是因为作者本人是健美冠军，更重要的是书中的训练方法和训练计划适合大多数人，让你在取得良好锻炼的同时，最大可能地避免运动损伤。

训练方法很不错，能显著地提高身体素质

训练动作非常有效，一次完整的练习之后，肌肉充血非常明显

健美冠军写的训练教程，效果果然不同凡响。

专业的肌肉训练教程，棒

很不错，书里的训练不但能提升力量，还能锻炼平衡感和协调性

系统而专业，图解清晰明了，再也不用找私教了

用专业的方法训练一段时间之后，上身力量明显增加不少

翻译得非常到位，和英文原版的一样专业而强大

书里面动作形式不是很多，但是器械涉及比较全面，翻译上有些理解不了。

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：力量与体能训练 下载链接1](#)