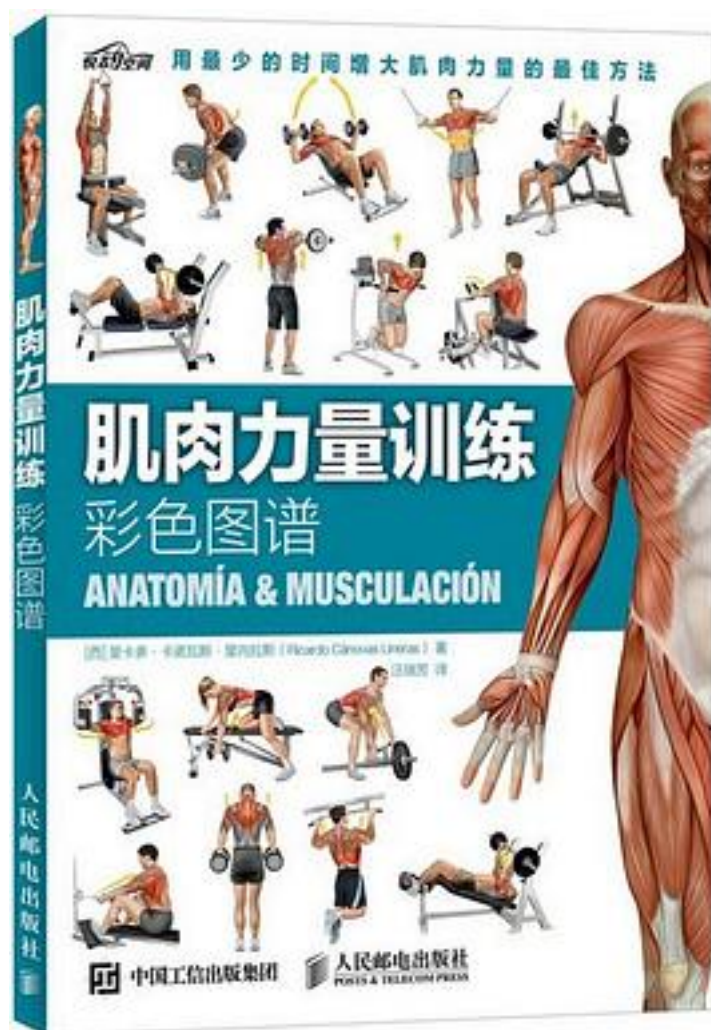


肌肉力量训练彩色图谱



[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1_](#)

著者:[西] 里卡多·卡诺瓦斯·里内拉斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-7-1

装帧:精装

isbn:9787115392206

《肌肉力量训练彩色图谱》是一本完整的健身和力量训练可视化指南，共包括84个涉及胸部、背部、肩部、手臂、腿部、臀部和腹部的训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点训练的身体部位、起始姿势、训练要点、技术等级、注意事项以及需要避免的常见错误，还给出了在家庭、办公室或其他场所不使用器械或仅使用简单的器械就可以达到同样效果的替代训练方法。在《肌肉力量训练彩色图谱》最后部分，针对不同水平的人群分别给出了初级、中级和高级训练计划。

作者介绍:

本书作者里卡多·卡诺瓦斯·里内拉斯是毕业于西班牙巴塞罗那大学的医学与外科博士，他是美国运动医学学院成员和西班牙加泰罗尼亚国际大学的教授。

目录: 如何使用本书..... 6

前言：肌肉与训练..... 8

人体肌肉分布图..... 16

运动面..... 18

胸部 20

上斜哑铃卧推..... 22

拉力器胸前交叉飞鸟..... 23

哑铃卧推..... 24

杠铃卧推..... 25

双杠屈臂支撑..... 26

上斜哑铃飞鸟..... 27

平卧哑铃飞鸟..... 28

上斜杠铃推举..... 29

下斜杠铃推举..... 30

练习器夹胸..... 31

仰卧哑铃上拉..... 32

练习器推举..... 33

背部 34

哑铃耸肩..... 36

杠铃直立划船..... 37

宽握正手引体向上..... 38

窄握距下拉..... 39

宽握距下拉..... 40

坐姿拉力器划船..... 41

坐姿练习器划船..... 42

坐姿练习器上拉..... 43

站姿直臂下拉..... 44

V把下拉..... 45

哑铃划船..... 46

平卧拉力器上拉..... 47

T型杠划船..... 48

杠铃划船..... 49

练习器伸腰..... 50

上斜伸腰..... 51

肩部 52

站姿哑铃侧平举..... 54

单臂哑铃侧平举..... 55

练习器侧平举..... 56

单臂上斜哑铃侧举..... 57

单臂哑铃前平举..... 58

肩上推举杠铃·····	59
变换握法推举哑铃·····	60
坐姿肩上推举哑铃·····	61
练习器肩上推举·····	62
练习器反式飞鸟·····	63
坐姿哑铃飞鸟·····	64
站姿单臂拉力器侧平举·····	65
手臂 66	
站姿杠铃弯举·····	68
单臂交替哑铃弯举·····	69
上斜哑铃弯举·····	70
牧师椅杠铃弯举·····	71
单臂哑铃弯举·····	72
锤式哑铃屈臂·····	73
仰卧肱三头肌伸展·····	74
V型曲杠下拉·····	75
坐姿哑铃背后上拉·····	76
双杠臂屈伸·····	77
单臂哑铃向后伸展·····	78
窄握距杠铃卧推·····	79
杠铃背后腕弯举·····	80
跪姿反握杠铃腕弯举·····	81
坐姿正握杠铃腕弯举·····	82
站姿反握杠铃腕弯举·····	83
腿部 84	
颈后杠铃深蹲·····	88
仰卧上斜腿屈伸·····	89
哈克机深蹲·····	90
坐姿腿屈伸·····	91
颈前杠铃深蹲·····	92
俯卧腿弯举·····	93
坐姿腿弯举·····	94
颈后杠铃站姿提踵·····	95
单腿哑铃站姿提踵·····	96
坐姿提踵·····	97
练习器腿外展·····	98
练习器腿内收·····	99
臀部 100	
站姿向后踢腿或拉力器后拉腿·····	102
跪姿屈膝抬腿·····	103
颈后杠铃弓步蹲·····	104
仰卧桥式挺臀·····	105
俯卧髁弯举·····	106
仰卧桥式髁外展·····	107
腹部 108	
拉力器跪姿收腹下拉·····	110
拉力器仰卧收腹上拉·····	111
哑铃仰卧收腹·····	112
练习器坐姿收腹体前屈·····	113
杠铃片仰卧起坐·····	114
跪姿收腹·····	115
屈膝侧卧起坐·····	116
弯腿卷腹·····	117
拉力器侧屈·····	118

哑铃仰卧起坐转体..... 119

训练计划 120

初级..... 120

中级..... 122

高级..... 124

词汇表..... 126

参考文献..... 128

• • • • • [\(收起\)](#)

[肌肉力量训练彩色图谱_下载链接1](#)

标签

- 健身
- 肌肉力量
- 图谱
- 【运动/健康】
- 运动
- 科普
- 体育
- 博学

评论

围绕七个健身部位:胸，背，肩，臂，腿，臀，腹
提供了大量的训练动作，对于初学者想照搬着练还可以，但是一旦对健身肌肉构造有了熟悉，就会觉得没有太多意思。而且用读书的方式来学习动作并不如视频高效。唯一可圈可点是有一些简单的家庭器械，帮助使用者参考。

一般般

喜欢看肌肉图的话，印刷精美。每套动作都有肌肉分析。但是家里没有健身器械的话就不够实用。

看着不错，肌肉图很清晰。

很专业 和教练讲的差不多 要领也讲到了 只是没有系统理论知识

翻译不用心，对我（初学者）有帮助：1. 里面的家庭替换动作挺不错；2. 有原动肌，拮抗肌的标识

基础用书

20190704包含了大部分经典动作的解析，但是现在都有各种小动画app，就显得没有那么直观易懂。前面有一些比较简单的专业肌肉训练理论知识，如果去健身房撸铁，是不错的参考书。提供的专业知识相对单一。

很好，画风精美，图例准确

本想当做睡前读物，没想到拿起来就不愿意放下来，可见吸引力多大。图片详细清晰，肌肉分布、运动轨迹都一目了然，只需要再加上很少的标记就能涵盖知识点了，遗憾的是没有训练安排推荐，果然健身还是要自己多动脑多去尝试。看完之后又下单了同款的肌肉拉伸，两者结合可以事半功倍。四分推荐。

难道是我看的不认真，就我一个人打这么低分？

翻译太不走心了 稍微复杂点的句子就绕的迷迷糊糊

好用，告别毛睿，从这本书起步。

比较接地气

简单易懂，对新手和有一定基础的健身爱好者都适用，每个部位基本都有6~10个动作，可以选择适合自己的，图解很详细，并且不去健身房用器械的话也有用沙袋弹力绳在家做的替代动作，这点难能可贵。唯一不足的是如果能把肌肉锻炼在细分下就好了，比如三角肌的前束后束这样

[肌肉力量训练彩色图谱 下载链接1](#)

书评

[肌肉力量训练彩色图谱 下载链接1](#)