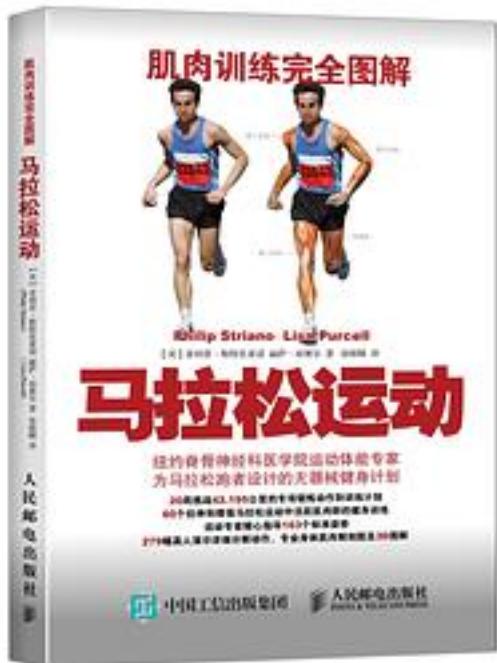


肌肉训练完全图解：马拉松运动



[肌肉训练完全图解：马拉松运动 下载链接1](#)

著者:【美】菲利普·斯特里亚诺

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787115407481

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举，但是如果能够提前做好恰当的准备活动，你也可以成为穿过终点线队伍中的一员。只需要让自己做好准备，给自己足够多的时间来进行恰当训练。

《肌肉训练完全图解：马拉松运动》由纽约脊骨神经科医学院脊椎按摩疗法博士，同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著，是一部专门针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练，以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划，帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。

《肌肉训练完全图解：马拉松运动》不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作，还

专门制定了一个20周训练计划，帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。并通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解，助力马拉松跑者完成壮举。

作者介绍：

菲利普·斯特里亚诺

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。

丽萨·珀赛尔

丽萨·珀赛尔毕业于普林斯顿大学，长期从事肌肉解剖学及运动类图书的编辑和写作工作，有着与全世界众多顶级健身教练合作的丰富经验。

目录: 引言：为何要跑马拉松？ 9

关于跑步的基础知识 10

到哪跑步 14

马拉松训练的入门知识 16

跑步者最常见的伤痛 18

人体构造 26

跑步者的伸展运动 29

股四头肌静拉伸 30

短跑选手的伸展运动 32

箭步蹲 34

箭步蹲直膝 36

宽腿前屈 38

双腿坐前倾 40

单腿坐前倾 42

仰卧抱膝 44

仰卧四位图 46

侧卧屈膝 48

侧卧肋骨伸展 50

脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动 52

腓肠肌伸展 54

交叉伸展运动 56

眼镜蛇背拉 58

单腿拉伸 60

脊椎旋转伸展 62

髋部或髂胫束伸展 64

箭步蹲旋转 66

弹力带运动&伸展运动 69

肌腱拉伸 70

脚踝拉伸运动 71

旋转拉伸

· · · · · (收起)

[肌肉训练完全图解：马拉松运动](#) [下载链接1](#)

标签

马拉松

运动

上图

评论

相对于其他肌肉教程来说，这本书针对马拉松做了不少的优化，针对性非常强，适合用来提升成绩之用。

徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8585725/>

和想的不太一样，书中针对马拉松的技巧介绍得比较少，重点在于强化练习马拉松运动中所涉及到的各个功能肌群，比较专业，练习项目非常多，对于热衷这项运动的人来说，对成绩的提升应该会很明显，挺值得看看的。

很不厚的一本书。动作基本不需要什么器械，有肌肉解剖图配合，动作讲解到位，比较直观，我是一边看一边做的，推荐。

侧重于拉伸和肌肉训练，都是图解。对马拉松本身讲的不多。

好书！这个是成套的，可惜没看到这一套里的其他几本。

训练的方法很专业，针对各个部位的锻炼非常有效，每次练完之后感觉都特明显，相信坚持一段时间之后，一定会再次刷新我的半马成绩。

看起来动作很简单，但是真正练完之后，才知道果然不像看到的那么简单，腿都快迈不动了，针对性果然很强，能把人折腾得这么累，效果应该不会差

对肌肉群的练习非常有针对性，如此专业的训练教程，训练效果一定不会差，通过此类训练增强肌肉的爆发力和耐受性之后，对马拉松成绩的提升也是显而易见的事情

纸张和印刷都不错，虽然价格有点小贵，但是内容很干，系统专业的肌肉练习方法，相当霸道，一练起来就停不下来，直到趴下位置，这酸爽，谁练谁知道

训练效果很明显，尤其是对腿部肌肉的爆发力和耐力有很强的提升效果，作为辅助马拉松的锻炼非常合适

最近没空看书，临时快速扫了一遍，我觉得这些拉伸和力量图解让我有了一个想法，举铁+瑜伽如果都可以练好，这人就牛逼了~

2016年12月17日读，2016-449，图234。

书还是不错的，练习效果很明显，没练之前，很难想象那些看似简单的动作，会这么累人。做完一个系列之后，腿基本上就软了。

和那边跑步运动肌肉训练完全图解一模一样

图片很多。有一些需要一些器具，比如泡沫轴，弹力带，瑞士球等。外国人对拉伸的讲解，与国内或有一些差异。

书名应该叫 肌肉拉伸大全 并没有什么马拉松的内容 不过 里面的裸体模特 看多了 会爱上

大量图解，很赞

[肌肉训练完全图解：马拉松运动 下载链接1](#)

书评

[肌肉训练完全图解：马拉松运动 下载链接1](#)