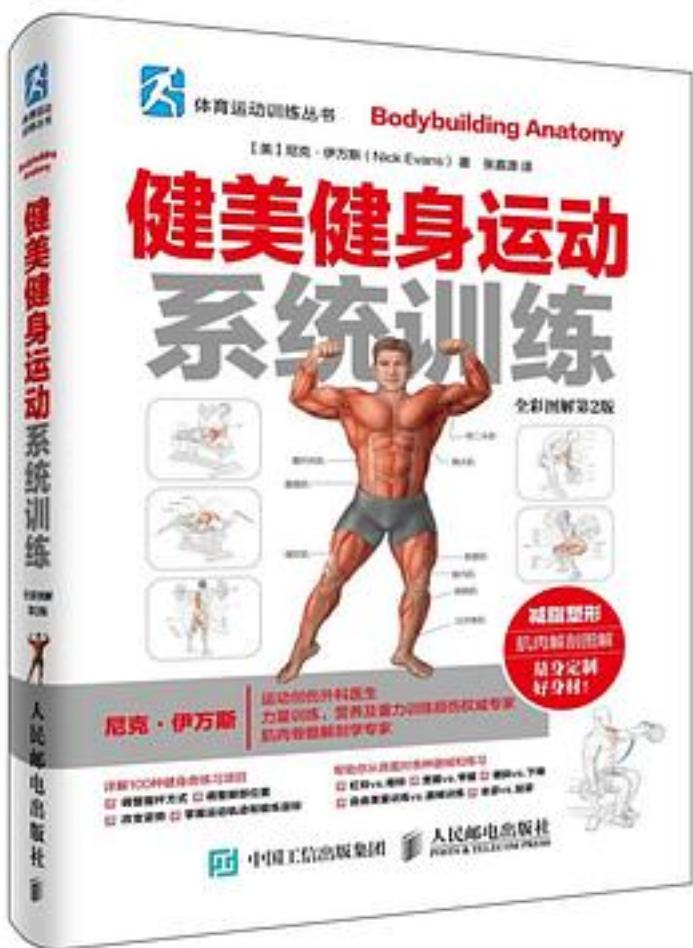


健美健身运动系统训练（全彩图解第2版）



[健美健身运动系统训练（全彩图解第2版）_下载链接1](#)

著者:[美] 尼克·伊万斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-6

装帧:平装

isbn:9787115420077

《健美健身运动系统训练（全彩图解第2版）》使用全彩专业人体肌肉解剖图，分步骤图解了100个健身房锻炼动作以及近100个变化动作，每种训练动作都包括训练步骤、

主要肌群、辅助肌群、手间距、握式、运动轨迹、运动范围、身体姿势等技术要点，帮助练习者全面掌握健身器械的使用。除了帮助练习者完善训练动作，《健美健身运动系统训练（全彩图解第2版）》还提供了高级技巧的应用方法，帮助练习者调整握杆方式、整脚部位置、改变身体姿势等，以达到锻炼效果，以实现定制般的身材。

作者介绍:

尼克·伊万斯（Nick Evans）

专业从事运动创伤的外科医生。毕业于伦敦大学医学专业，并在威尔士大学医院接受骨外科矫形培训。伊万斯还在南加州运动医学中心以及洛杉矶加利福尼亚大学学习关节镜手术技巧。

伊万斯在力量训练、营养以及重力训练损伤方面是权威的专家。他还是肌肉骨骼解剖学方面的专家，同时撰写出版了大量的科学出版物。伊万斯撰写出版了《男士身体塑形》，同时也是国际MuscleMag以及《女性有氧健身》的专栏作家。

目录: 前言 v

第1章 肩部 1

第2章 胸部 45

第3章 背部 79

第4章 手臂 113

第5章 腿部 155

第6章 腹部 189

练习索引 225

关于作者 231

• • • • • (收起)

[健美健身运动系统训练（全彩图解第2版）](#) [下载链接1](#)

标签

健身

运动

健康

非常非常专业的健身书

解剖

工具书

科普

@烹饪/运动/个人管理

评论

有印刷错误，动作也不全（居然没有直臂下拉这么基础的练背阔肌动作）

嘻嘻，挺实用的，很多动作图解，适合在家里练习的时候参考一下（然而我还没有买哑铃凳）

训练项目很多很全，每个动作都介绍得很详细，学起来很容易。值得一提的是书中列出的健身训练计划，针对健美运动的特点循序渐进的练习项目安排，科学而合理，非常值得尝试。

没啥用

基本都有，解释算清楚，入门可以，但是系统锻炼的话此书不行，还是需要更深的理论和实践相结合

算的上是简单易学，这本健身书里的真人实拍教学步骤，让人一看就懂，一学就会。全面而丰富的练习项目，完全可以根据自身的情况来选择练习，实用性很不错。

面面俱到但是不够深入

参考书

对具体动作的描述是比较清晰的

88分。挺好的书，都是干活，各部位的动作训练都照顾到了，只是要是能加入呼吸就更好了。领会：一块肌肉都可以用一个核心动作概况，比如侧三角肌，就是抬肩。杠铃握距的不同，主要针对的部位则相应变化，如练习上斜方肌双手抬哑铃的动作，握距比肩宽就针对三角肌，握距窄则针对斜方肌。冈下肌，小圆肌。

参考意义不大

健身单个动作涉及肌群的参考书，人体肌肉解剖，提高健身的科学性。可引用？

很好的健身入门书

几乎介绍了所有的动作，非常简练，图文并茂。但是自然地，简练的代价是文字较少，并不深入。

买，特别精细的讲解了运动的肌肉和方法，有图示，方便易懂

主要是讲解动作要领 很多地方很专业 关键是把每个运动所代表的肌肉群讲解明白了

没什么新东西，不过可以当工具书偶尔翻看。

国外力量健身书籍;实际上,Nick Evans于2007年出书翻译到国内是<健身解剖指南>(北京体育大学出版社),于2015年出书Bodybuilding Anatomy 2nd Edition翻译到国内叫是<健美健身运动系统训练>(人民邮电出版社).实际上两本书差距不大:都是图解本,绘制了人体在力量器械下的解剖图,指导了工作步骤,点明了参与的主要次要肌肉,第二版用更多一点语言阐释了工作时的肌肉感觉注意重点.感觉第二版就是在圈钱,

全书没有一句废话, 没有浪费一页纸, 有图, 有动作要领, 动作细节, 站位, 动作幅度, 动作轨迹, 都有介绍, 那些垃圾水平的私教们应该好好看看这书, 不要再说出深蹲不过脚尖这样的蠢话

实用, 相对健身房初学者有较好的引导

[健美健身运动系统训练 \(全彩图解第2版\) 下载链接1](#)

书评

刚在看第一章, 讲肩部的锻炼。
三角肌分为哪三部分, 和锁骨相连的前部, 跟肱骨相连的侧部肩峰, 与肩胛骨相连的后部。各个动作及变种都有配图, 非常详尽, 特别相对没有解剖学基础的入门者来讲, 比较理解, 推荐。接着看胸肌这一章, 想增肌其实那么多花架子没那么多用, 能用好...

[健美健身运动系统训练 \(全彩图解第2版\) 下载链接1](#)