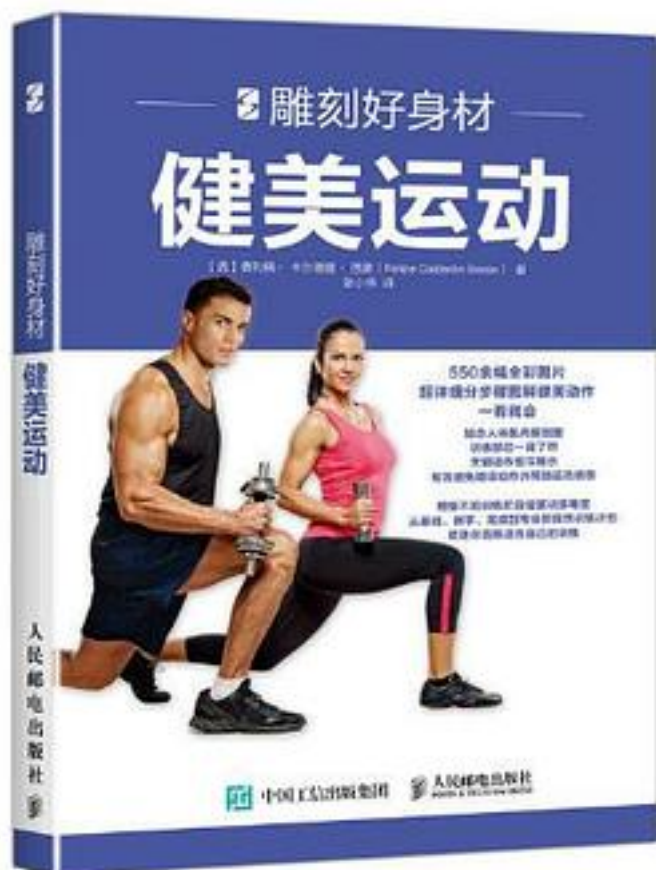


雕刻好身材：健美运动



[雕刻好身材：健美运动_下载链接1](#)

著者:【西】费利佩·卡尔德隆·西蒙

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787115424907

健美是一种适用范围极广的运动方式，通过进行各种负重训练，人体将获得比训练前更好的肌肉状态。本书通过500余幅全彩图片，介绍了什么是健美运动、哪些人适合练健美、人体肌肉的工作原理以及男性和女性的健美动作、训练方法。此外，书中还针对不同训练水平的读者设计了详细的训练计划，从易到难，适合各个阶段的健美爱好者学习

。

作者介绍:

前言

健美运动

健美是什么

哪些人适合练健美?

人体肌肉解剖图

肌肉分类

肌肉的命名

肌肉的起点和止点

肌肉如何运动?

纤维类型

收缩类型

肌肉的工作原理

训练基础

热身

训练中应该使用的重量

男性与女性所接受的训练

训练中的呼吸方法

自由重量还是固定器械

训练动作的先后顺序

有氧运动

拉伸

高级训练：循环周期训练

第一个月训练计划

第二、三月训练计划

第四、五月训练

第六个月之后的训练

营养及补剂

参考文献

目录: 第一章简介

柔韧性练习

肌肉强化练习

运动协调性练习

第二章躯干和颈部

运动及其名称

解剖学概念

脊柱的柔韧性

躯干的肌肉力量

脊柱各部位特征

躯干（脊柱）实用练习

脊柱练习总表

躯干关节及肌肉的柔韧性

躯干肌肉的强化

躯干肌肉的协调性

应该避免的动作

第三章肩

运动及其名称

肩部的柔韧性

肩部的肌肉力量

肩部肌肉的协调性

肩部柔韧性实用练习

肩部柔韧性练习

肩部浅层肌肉的强化

肩部的协调性

第四章肘与前臂的骨骼

肘的运动及其名称

肘的柔韧性

肘的肌肉力量

前臂两骨的运动及其名称

前臂两骨的柔韧性

前臂部位的肌肉力量

肘与前臂的协调性

第五章手腕与手掌

手腕的运动及其名称

手腕的柔韧性

手腕的肌肉力量

手腕肌肉运动的协调性

手和手指的运动及其名称

手部的肌肉力量

手部肌肉运动的协调性

肘、手腕、手掌实用练习

上肢的整体柔韧性

肘、手腕、手部的强化训练

上肢的协调性

手部练习

第六章髌

运动及其名称
骨盆骨骼的运动
髋部的柔韧性
髋部的肌肉力量
髋部肌肉的协调性
髋部柔韧性实用练习
髋部的柔韧性
髋部肌肉的强化
髋部肌肉的协调性
第七章膝
运动及其名称
解剖学概念
膝关节的柔韧性
膝关节的肌肉力量
膝关节实用练习
膝关节的柔韧性
膝关节肌肉的强化
膝关节的协调性
第八章踝与足
运动及其名称
踝的柔韧性
足的柔韧性
踝与足的肌肉力量
踝与足的协调性
支撑状态下踝、足的协调性
踝、足实用练习
踝的柔韧性
足的柔韧性
踝和足部肌肉的强化
踝、足部肌肉的协调性
第九章髋、膝、足的协调性
髋、膝、足协调性实用练习
下肢运动的引导
屈膝
平衡运动
足尖踮立
减震
推动
• • • • • (收起)

[雕刻好身材：健美运动 下载链接1](#)

标签

运动解剖学

健康

健身

運動解剖學

运动

健身----

评论

比上一本好多了

非常专业、琐细

这本很实用，可以选择动作跟着练习

[雕刻好身材：健美运动 下载链接1](#)

书评

[雕刻好身材：健美运动 下载链接1](#)