

运动解剖书2



[运动解剖书2 下载链接1](#)

著者:(法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼//安德烈·拉莫特|译者

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787530487181

本书是《运动解剖书：运动者最终要读透的身体技能解析书》的延续。

作为欧洲畅销30年的基础运动工具书，本书立足于解剖学知识，对身体结构与基础运动进行同步讲解，提出一整套既切实有效又不易对人体造成伤害的练习，旨在为运动技能的丰富与强化提供帮助。

书中每个章节针对一个部位，每个部位的研究遵循同一顺序。

- 该部位的介绍与运动特性、运动状态的描述。

- 该部位的柔韧性研究、肌肉强化的研究以及与运动协调相关的研究。
- 在对身体部位进行解剖学的讲解之后，书中会推荐一系列实用练习。

多于800幅带批注的手绘插图，对身体准确的认识使运动者最大程度受益！

作者介绍:

布朗蒂娜·卡莱——热尔曼

致力于运动解剖学领域30余年，是运动解剖学概念的创立者。

系列专著《运动解剖书：运动者最终要读透的身体技能解析书》

《运动解剖书2：运动者受益一生的身体技能训练书》等，常年位居法国亚马逊医学类解剖学分类、运动拉伸类畅销书榜首，被译为十余种语言，在全球发行上百万册。

安德烈·拉莫特

专业舞蹈家、肢体技能教师，在里尔大区开设并管理一家舞蹈创作中心，从事肢体技能专业教学及舞蹈专业人员从业培训。

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
髌部的柔韧性
髌部的肌肉力量
髌部肌肉的协调性
髌部柔韧性实用练习
髌部的柔韧性
髌部肌肉的强化
髌部肌肉的协调性
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
第九章髌、膝、足的协调性
髌、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

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

运动

解剖

健身

健康

運動解剖學

運動

科学

工具书

评论

要结合第一本看，对动作指导有点儿启发，背部相对比较详细。

手册类型的书，主要适合非运动人群和损伤人群，普通无伤病/低损伤人群，指望靠这玩意矫正体态，不太靠谱，毕竟强度有点低。

2019年从北医图书馆借阅；在解剖学基础上增加一些运动方式，但作用不明。康复、锻炼？与目标有差距！

这本偏实战，配合1来看很好。不过还是不能解决我的问题，大概还需要再深入下去

撒花！

要不时参考，但还是偏解剖理论，虽结合实践指导，得自我评估每个人的状态做相应的调整。但自我评估这个还是得专业的人士准，自我评估照镜子和自我感受会很大bias吧
...

蛮难看的。。是不是没有看1直接看2的结果？虽然有图文注视 但是有的词语 不能理解
时不时还要上网查什么意思好烦哦！！ 按照图文做动作 感觉get不到点

上下一起读

1还是配合着2看比较实用啊，排版逻辑都很清晰，动作也很有针对性有效。看了一遍被朋友借走，不知道啥时候还回来昂

不错，图文解释得很清楚

很值得看看，是运动解剖领域里很好的书

我的是第二版，红色的。垃圾书。此书不系统，东拼西凑，图解少，肌肉骨头都不清楚在哪？怎么学？然后就是随便几套动作，乱七八糟。

避免受伤的基础知识。

和1配套食用，效果更佳。直接看不容易懂。

[运动解剖书2_下载链接1](#)

书评

对这本书很看重，但对于脊柱部分的锻炼很没有具体的操作把握，所以想问问路过的各位谁有兴趣研究一下，建个组呗。
网上搜了下完全没有相关的视频，（难道我搜的不对？）光看文字的确让人不能完全理解所描述的动作。 脊柱部分的锻炼是核心肌肉锻炼的关键点，所以很想很想了解。 ...

[运动解剖书2_下载链接1](#)