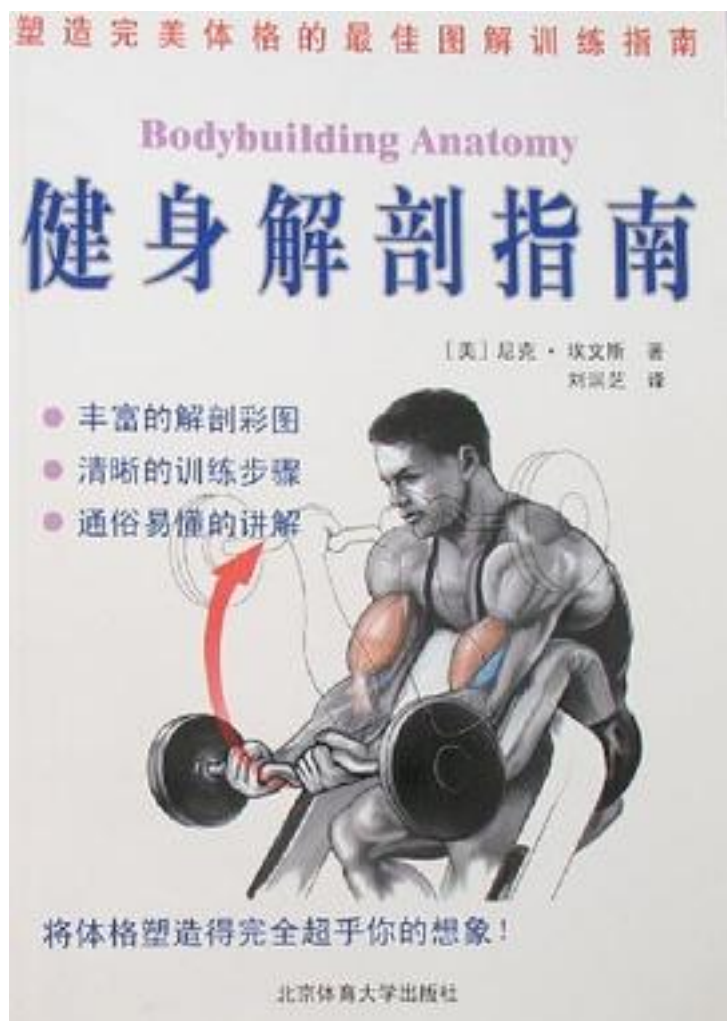


# 健身解剖指南



[健身解剖指南\\_下载链接1](#)

著者:尼克·埃文斯

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787811009323

《健身解剖指南》重点针对肩、胸、背、手臂、腿和腹部的主要肌肉群及平时难以训练

到的身体部位，较好地诠释了臃肿的身体和理想的体格之间的差异。通过此书，您将学会如何根据自身的特定需求改善健身技巧，从而达到理想而惊人的效果。

作者介绍:

尼克·埃文斯(Nick Evans)博士，外科医生，精通体育医学，是牵伸训练、营养和负重训练损伤方面的权威，也是肌肉骨骼解剖方面的专家，创作了许多科学著作。

目录: 第一章 肩第二章 胸第三章 背第四章 手臂第五章 腿第六章 腹部  
· · · · · (收起)

[健身解剖指南\\_下载链接1](#)

标签

健身

运动

健身解剖指南

肌肉解剖

营养与健身

器材健身

健康

人体解剖

评论

即使有私教制订计划，但是看了这个也能明白自己所做的项目是为了练什么。虽然这本书不能告诉你该练哪个，练几组，但是可以让你更清楚地认清自己的目的，会终有一日抛开教练独自翱翔

拓展了我对健身器材使用的认识。不过健身这个行业，一个道理十分钟学会，却需要一个月的实践。时常翻一下，查下资料。

这本书非常棒，目标肌肉的分离感画得相当好。对不同动作的器械握法和握距对不同肌肉位置的刺激写的很详细，对如何避免受伤也有很好的说明。纠正了我一些细节上的错误。

分解了才能看到每个平常做的锻炼动作到底是锻炼哪些肌肉的了。有了这个指南，后续刻意练习时也得注意看这块儿肌肉锻炼到没有，就不会再用惯性等不正规的方式做了（虽然完成了次数，但对肌肉的锻炼效果太差）。锻炼大的部分是胸、腹、背，然后再是肩、臂、腿。

主要是器械练习，居然连俯卧撑都没有

以前看过，但是看不懂。。。现在都能看懂了。。。健身关键顶峰收缩还有呼吸可用于解剖主题阅读 动作标准纠正 看书可以弥补鹿神等一些教学视频盲点

彩图清晰，文字明白。

看完此本神作，我也可以做个教练” 忽悠 “一下咯~(～ ㄟ ～)~zz

对应身体各部位的肌肉之位置，将各个基本动作解析、解剖全面到位。并对许多动作之变种及侧重有交代，对于健身入门者非常难得的一本必读好书。

-----  
做训练计划的时候用上了。讲解得很清楚。

-----  
太适合入门了，纠正了我不少不规范的动作，比看视频省心多了。

-----  
贵贵贵！

-----  
其实和解剖关系不大吧。。不过实用的很～

-----  
足部肌肉被无视了。有电子版。

-----  
器械训练，解剖构图。只是快速翻阅，适合健身房。

-----  
完整清晰的插图，面面俱到的讲解，让这本书犹如百科全书般耐看，足以成为健身爱好者的圣经。

-----  
对发力部位有帮助惹！

-----  
不错！可以当“健身字典”用。分析了动作中不同的（手/脚）间距、握式、轨迹、身体姿势、运动范围，对重点锻炼的肌肉部位，锻炼效果和造成伤病的影响。这些细节比施瓦辛格的书里讲得更全。

-----  
虽然内容没什么出众，无非是哪里都能找到的器械训练动作，但是肌肉的分离感画的超棒，惟妙惟肖的图谱，不同肌肉用不同颜色标示，且在每个动作中以不同角度呈现，是我见过的学习人体肌肉组织最好的资料！单论以初级训练为目标的肌肉讲解部分，甚至比名著奈特人体解剖彩色图谱还要清晰。

-----  
不错的一本书，六个肌群配合示意图很详细，每一个小肌群都给出了不少运动动作。可以将其作为索引，确定要练习什么动作后再找相应动作的视频资料进一步学习。

-----  
[健身解剖指南\\_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...

-----  
[健身解剖指南\\_下载链接1](#)