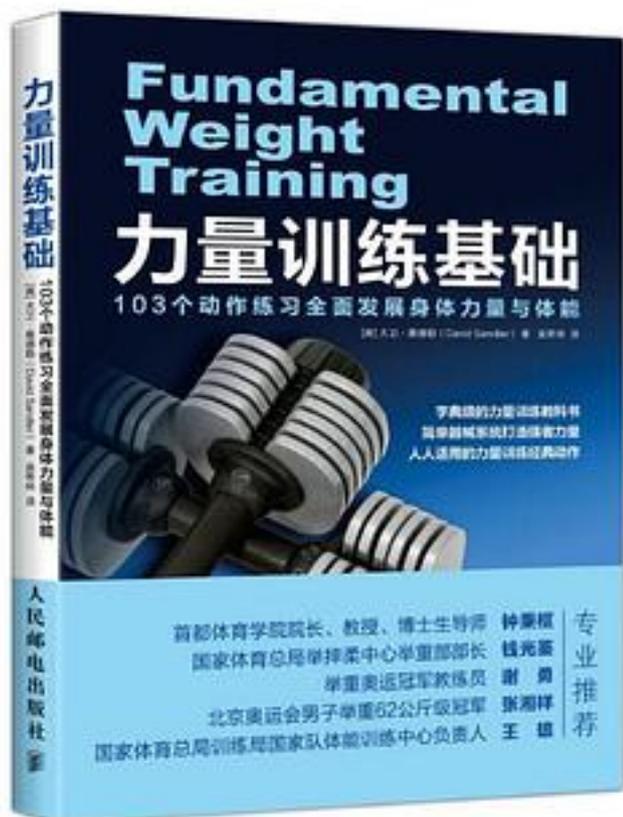


力量训练基础：103个动作练习全面发展身体力量与体能



[力量训练基础：103个动作练习全面发展身体力量与体能_下载链接1](#)

著者:大卫·桑德勒

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787115462145

《力量训练基础
103个动作练习全面发展身体力量与体能》是全面了解力量训练的经典教程。全书分为三部分：第一部分（第

1~2章)介绍了力量训练的基础知识、训练原则、作用原理和主要训练术语;第二部分(第3~14章)对阻力训练类型、训练前的热身、拉伸、训练后的恢复以及胸部、背部、肩部、臀部、上肢、核心区、下肢等身体部位的力量动作练习进行真人示范分步骤图解;第三部分(第15~16章)介绍了力量训练计划的制订原则及方法,并给出针对性的训练方案。《力量训练基础103个动作练习全面发展身体力量与体能》是提升力量与体能、塑造形体并保持健康不可或缺的指导书。

作者介绍:

大卫·桑德勒(David Sandler)是StrengthPro股份有限公司的总裁兼创办者之一,担任《肌肉与健身》《国际肌肉》以及美国国家体能协会的《体能训练》等杂志的顾问委员会成员。桑德勒从事力量和体能训练顾问工作已有20年,同时还与众多组织合作,开展了约300场讲座,这些组织包括美国国家体能协会(NSCA)、美国运动医学会(ACSM)和美国职业健身协会(AFPA)等。2005年,桑德勒获得国际职业健身协会颁发的“年度教师奖”。桑德勒撰写了多本著作,发表学术论文20余篇,并在《肌肉与健身》《男性健康》等介绍爆发力和力量训练的杂志上发表文章150余篇。

目录:练习一览表 vi

致谢 x

主要肌肉 xi

第1章 力量训练简介 1

第2章 健身房用语及行为规范 7

第3章 阻力训练类型 17

第4章 热身、拉伸和放松 35

第5章 胸部训练 51

第6章 背部训练 63

第7章 肩部训练 77

第8章 斜方肌训练 87

第9章 上肢训练 95

第10章 核心区训练 119

第11章 臀部肌肉和髋关节训练 139

第12章 股四头肌训练 151

第13章 腓绳肌训练 163

第14章 小腿肌肉训练 173

第15章 训练计划 185

第16章 训练计划案例 197

作者简介 212

• • • • • [\(收起\)](#)

[力量训练基础：103个动作练习全面发展身体力量与体能_下载链接1](#)

标签

健身

藏书

锻炼

运动

增肌

力量

评论

介绍了锻炼各个部位的训练动作，每种都包含器械和自重的方法，最后介绍了如何制定训练计划，不错的入门书籍

有大肌群和小肌肉的训练方法，还对应分了健身房与家里两种情景的方法，再给出训练计划。

一些观点已经out了。

竟然没人评星，看来看过的人真的是不多 还可以，一般吧

健身的书看的太杂了

推荐给新手看，还是不错的入门书籍

本来是打算看肌肉结构的..基础理论的内容有点少不过还算有用

和北京科学技术出版社的那本是两本书，内容偏实际操作，有详细的动作解析，理论也和常规没有大量偏差。

[力量训练基础：103个动作练习全面发展身体力量与体能_下载链接1](#)

书评

[力量训练基础：103个动作练习全面发展身体力量与体能_下载链接1](#)