

《肌力训练圣经》

图书基本信息

书名：《肌力训练圣经》

13位ISBN编号：9787805016402

出版时间：2014-9

作者：英国DK公司 编著

页数：248

译者：张晓 译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《肌力训练圣经》

内容概要

广告语

DK经典肌力训练圣经，不请昂贵私人教练也可以获得私人健身指导，获得健硕肌肉迷人线条不再是梦！

联合DK出版公司与英国举重协会共同出品，官方、权威，英文原版书全球畅销！

海报宣传点

官方、权威，英文原版书全球畅销

超过125项动作图解，由浅入深精进训练技巧

配合精美的解剖插图，第一时间锁定目标肌群

内容覆盖自由重量与固定式器械，兼顾健身房与居家训练

课程设置灵活务实，适合各种体能水平的男、女训练者

贴心建议，辅助训练者完善训练准备工作、平衡膳食，同时预防运动伤害

内容简介：

肌力训练是一项日渐流行的活动，可以帮助各个年龄段的男性和女性提高健康水平——从更强健的体格、更柔韧的筋骨，到逐渐增强自信。但如何才能找到正确的资讯，制订符合自身情况的训练计划，以达到最佳的训练效果呢？

《肌力训练圣经》由具有30年以上教练经验的训练专家与英国举重协会（BWLA）共同撰写，是一本权威、完整并附带精美图解的指南。从增强肌力、塑造体型到提升专项训练水平，本书无所不包，帮助你实现最佳训练效果。第1章介绍了肌力训练涉及的全部基本细节，以及达到最佳训练目标的方法，这些方法对经验丰富的健身爱好者或是新手来说都适用。

第2章至第10章是《肌力训练圣经》的主要内容，超过125项训练动作的详细解说系统地涵盖了全身各部位的肌肉。其中第9章是特别为已具备训练经验的健身者准备的，介绍了健力举重训练的相关信息。每个动作都配以详细的解剖图，不但能更清晰地分解动作，指导读者逐步联系动作，同时也指出该动作所训练到的特定肌肉。正文则对动作做详细的解说，解释训练中的技巧和注意事项。为了保证训练安全并达到最佳效果，必要时还附加了辅助说明栏，以说明训练动作的各种变形，以及避免常见错误的诀窍。仅知道动作姿态却不知其名称的读者，可以借助第8~11页的“图像索引”查阅动作名称。最后一章为读者提供了一系列带有特定目标导向的训练计划，以及有关专项训练的信息。无论你的目标为何，经验多寡，本章都可以为你量身定制符合你特定需求的训练计划。

《肌力训练圣经》的图解训练手册内容明晰，简单实用，包含你所需要的全部专业建议，是广大健身爱好者的终极指南。

《肌力训练圣经》

作者简介

作者简介：

DK是1974年Peter Kindersley和Christopher Dorling建立的图书出版公司，公司名为DK。他们的愿景就是创作既有视觉冲击力又包含信息丰富的图书，使读者能够理解每一个主题。DK图书被认为是从出生到年老不断学习的生活指南。DK在开始的时候像一个工作室，为其他出版商创作图书，并且从那时候起，国际化就成为DK图书的重要理念。使用更多的图片使DK图书在一开始就与众不同，它强调图文并茂，这使DK图书更易于阅读和理解。同时也旨在创作能够在市场中长期销售的书，DK很多70年代创作的书至今已经卖出了上百万册，而且现在还不断改版，重印。

编辑推荐：

快节奏的工作环境使得现代人坐在办公椅上一坐就是几个小时，长期缺乏运动的朋友们一定会想到去健身房或者户外运动来放松身体缓解压力，然而每个人的身体素质各不相同，使用相同的锻炼方式不能让您的身体得到有针对性的改善，《肌力训练圣经》这本书有针对性的教您用正确的方法锻炼出健硕的肌肉，塑造成迷人的线条，相当于您的私人教练给您恰切的指导。

《肌力训练圣经》一书联合DK出版公司和英国举重协会，共同为健身爱好者打造了一部集图解、课表、理论知识于一体的全面肌力训练手册，科学的训练方法、详尽的课表与运动项目类比分析，尤其是DK独有的解剖图形式，相信《肌力训练圣经》势必会为健身爱好者带来最全面、最多样化的健身信息。

《肌力训练圣经》的最开始便会为大家解读健身塑形的原理，在健身训练最开始便要懂得如何远离健身误区，并且学会保护自己不要因为错误动作而导致运动伤害。有了原理便需要行动。《肌力训练圣经》花费大量章节，详细介绍了几乎所有训练肌肉的动作，并详细标明每个动作对应的肌肉种类，另读者不但可以全面提升肌肉质量，还可以重点练习部分肌肉，向心目中的完美体型进发。每项动作的分解也采用图解方式，动作方向十分清晰易懂，您既可以通过肌肉介绍还原肌肉真实的内在形态，也可以学习到标准的动作。《肌力训练圣经》的最后一章还为大家准备了详细的课程表，如果读者觉得自己有足够的意志力，便可以无需请教私人教练，严格按照课表的时间进行训练，《肌力训练圣经》甚至还列出了体育专项训练的辅助练习，您可以为了提升自己的某项运动的能力而准确选择训练动作。

想要塑造完美肌肉并不像大家想象中那样困难，只要掌握要领，配合本书的训练动作及课表，不假时日，相信定会帮助您塑造出心目中理想的肌肉状态！

《肌力训练圣经》

书籍目录

《肌力训练圣经》

精彩短评

- 1、 图片细致，部分动作需要健身器材，其中自由体重的动作也有所借鉴
- 2、 非常详细的好书
- 3、 我译的，你们看着办吧~
- 4、 这本书.....已经特么的屌爆了！
- 5、 专业，权威，全面
- 6、 图文并茂，比较专业
- 7、 比市面上大多数私教都靠谱
- 8、 DK出版，至少图漂亮
- 9、 《肌力训练圣经》/20160228 这是本器械健身好书，相见恨晚。比私教靠谱。书中有原理，训练图解，训练计划，科学而详细。书中说，要注意休息，不要过度训练。任何事情过犹不及。我没有拖延症，但是太冲动。朋友也说，我活的太用力了。今天超级累，6点多就睡了。刚睡着，妈妈来问我怎么今天这么早睡。特别崩溃，特别想哭。起床看了圣经，重新制定运动计划，降低了运动强度，简单做了一遍。把训练的RM找出来了。希望接下来的6~8周有进步。

《肌力训练圣经》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com