

《运动解剖书》

图书基本信息

书名：《运动解剖书》

13位ISBN编号：9787530474626

出版时间：2015-3-1

作者：布朗蒂娜.卡莱.热尔曼

页数：298

译者：张芳

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

书籍目录

第一章概论7

解剖学姿势 / 7

人体的运动面 / 8

骨骼 / 12

关节 / 14

肌肉 / 19

肌肉收缩的形式 / 25

第二章躯干29

人体形态学 / 30

躯干的整体运动 / 32

运动中的椎骨 / 40

骨盆 / 43

骶骨 / 50

脊柱腰段 / 54

脊柱胸段 / 58

脊柱颈段 / 65

躯干与颈后部的肌肉 / 73

颈前面及侧面的肌肉 / 84

胸肌 / 89

膈 / 90

腰椎两侧的肌肉 / 92

腹肌 / 94

腹壁 / 99

第三章肩部102

肩部形态学 / 103

肩部的整体运动 / 105

上肢带 / 110

肱骨 / 116

肩关节 / 117

肩胸关节肌肉 / 120

肩关节肌肉 / 126

第四章肘137

肘及前臂的形态学 / 138

肘的屈伸运动 / 139

桡骨与尺骨 / 140

肘关节：骨的屈伸运动与关节面 / 141

前臂的旋前与旋后运动 / 149

旋前与旋后运动中的肘与前臂两骨：关节面与连接方式 / 150

旋前与旋后运动的肌肉 / 153

第五章手腕与手掌157

腕关节与手掌的形态学 / 158

手部骨骼构造 / 159

腕关节及各关节面 / 164

手掌与手指 / 167

腕部肌肉 / 172

手指肌肉 / 180

“拇指柱” / 183

拇指肌肉 / 186
第六章髌与膝191
髌关节与膝关节的形态学 / 192
髌关节的整体运动 / 194
股骨 / 200
髌关节面 / 201
膝关节的整体运动 / 208
股骨与胫骨 / 211
膝关节 / 212
髌骨 / 224
髌关节深层肌肉 / 228
髌部与膝部的肌肉 / 238
膝部肌肉 / 251
行走过程中髌部与膝部肌肉的功能 / 255
第七章踝与足257
踝与足的形态学 / 258
足部骨骼 / 259
足部的整体运动 / 260
腓骨和胫骨 / 262
踝关节 / 263
跟骨与距骨 / 266
足中部 / 273
足前部 / 276
足固有肌 / 281
足非固有肌 / 286
足弓 / 296
行走过程中踝关节及足部肌肉的作用 / 298

《运动解剖书》

精彩短评

- 1、看完终于知道了髂胫束在哪里，挺细的，无基础者阅读无压力。
- 2、我竟然从严肃读物中看出了幽默 快疯了
- 3、值得买实体书放在家中备用，非常好的书。不足可能是图还不够立体，可以配个解剖学的app一起用。
- 4、比之前看的《功能解剖》更直观易懂。虽然图都是手绘的，但对肌肉和骨骼的介绍更直接。但诸如滑囊之类的内容几乎没有涉及，感觉有点缺憾。
- 5、真的只是解剖学的书，有经验的健身党可以拿来当工具书使用。注意：本书不介绍肌肉如何训练。
- 6、简单易懂，偶尔可以查一查。
- 7、丰富的手绘插图，着重讲解人体各个关节主要运动模式，简明扼要。
- 8、还是偏简陋了，帮助不大
- 9、不错，感觉受益匪浅。
- 10、骨骼、肌肉、关节。从这里开始，了解你的身体
- 11、细致讲解各肌肉功能，对于不太会看图的人来说，还是看不太懂的。
- 12、看不太懂，借来我妈上学时的解剖书对比着看也很吃力
- 13、这是我见过的最棒的运动健身基础讲义

《运动解剖书》

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