

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南》

13位ISBN编号：9787115372802

出版时间：2015-1-1

作者：[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼

页数：160

译者：谢君英

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

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

内容概要

中年以上人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的，而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。本书专为中年以上人士设计，通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系，以和缓的训练动作、分解的图像呈现，以及必要的运动原理讲解，指导适龄人士器械、有针对性地对全身力量及功能进行适度调节。《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健身指南》以500张以上的四色图片，模特与解剖图相结合的方式，更加直观地呈现了针对各种需求的健身动作。

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

作者简介

霍利斯·兰斯·利伯曼（Hollis Lance Liebman），曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判。他目前居住在洛杉矶，与好莱坞明星有过合作，广受赞誉。欢迎访问他的网站www.holliswashere.com可获取健身技巧和完整的健身计划。

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

书籍目录

简介：练出你的精彩
人体构造
灵活性练习
瑞士球跪姿背阔肌伸展
站姿股四头肌拉伸
侧压腿
站姿腿后肌拉伸
站姿腓肠肌拉伸
肱三头肌拉伸
肩膀拉伸
胸部拉伸
站姿肱二头肌拉伸
仰卧下背拉伸
猫牛式拉伸
鹰式和犬式
瑞士球腹部拉伸
耐力训练
交替推胸
单臂划船
过头推举
侧平举
站姿飞行
肱二头肌弯举
单臂肱三头肌臂屈伸
蹲坐
分腿下蹲弯举
弹力带劈柴
单腿下压
形体训练
站立健美腹肌
站姿股四头肌拉伸
桥式
俯卧抬臂
瑞士球骨盆倾斜
瑞士球坐姿过渡到桥式
眼镜蛇式拉伸
双侧肩胛伸缩
动作范围训练
颈部和肩部训练
手臂训练
前臂训练
腿部训练
核心强健训练
平板支撑
瑞士球抬腿平板支撑
侧平板支撑
T型稳定

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

眼镜蛇式俯卧
瑞士球屈体
瑞士球滚动
仰卧起坐
反向卷腹
抬腿
坐姿俄罗斯转体
空中骑车卷腹
瑞士球转髋
坐姿实心球抬臂
过肩投实心球
实心球画圈
塑形训练
瑞士球飞行
伏地哑铃划船
瑞士球手臂上拉
瑞士球坐姿肩部推举
哑铃交替弯举
仰卧臂屈伸
相扑下蹲
箭步蹲
直腿硬拉
哑铃提踵
哑铃提踵
站姿哑铃划船
侧蹲
瑞士球仰卧屈腿
训练计划
术语表
致谢名单

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

精彩短评

- 1、老眼昏花的居然买了本中老年版也是够了。内容很基础，但我仍然十分怀疑这些动作对中老年人来说是不是难了点。优点是每个动作都配有详细的肌群图解，可以很好地理解动作目的和发力点，正好可以做之前两本《硬派》的补充。
- 2、不错的图解健身教材，书里的训练方法对身体很有好处
- 3、《中年人士的终极健身指南》这本书和其他此类健身书籍最大的区别在于，这本书的训练方法不是以增加力量和练出大块头为主要目的，而是主要对身体的灵活性、持久力和核心力量等进行调整和提升。训练也以和缓的动作为主，因此更适合中年人士使用。
- 4、训练强度很适中，挺适合中年人士学习
- 5、不算太难，大部分动作都挺适合我这个年龄阶段的人。很不错
- 6、很不错的书，书中的配图清晰明了，一看就能学会动作
- 7、书中的训练方法主要用于提升身体机能和保持当前良好的身体状态，难度和强度都很适中，专业的训练手法也让受伤的几率降到了最低
- 8、优秀的健身图解教程，挺适合我训练
- 9、挺适合我的，刚开始学起来有点吃力，现在每次都能坚持将训练计划做完
- 10、中年人士的心塞无人知
- 11、书中的训练方法很棒，针对性地对中年人的全身力量及功能进行适度调节
- 12、特别适合中年人士的健身教程，难度和强度都很适中。
- 13、专为中年人士编写的健身教程，适合中年人士不以增肌和力量为目的的健身活动，在减低训练强度的同时，帮助中年人士保持最佳的身体状态。
- 14、坚持下班之后练一练，保持身体的好状态。
- 15、难度适中，不光是中年人，其实同样适合年轻的健身新手。

《肌肉训练完全图解：中年人士的终极健

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