

# 《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指》

## 图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指南》

13位ISBN编号：9787115407665

出版时间：2016-1

作者：【美】霍利斯·兰斯·利伯曼

页数：160

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](http://www.tushu111.com)

# 《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指》

## 内容概要

以长寿健康为目标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。《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指南》通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性练习，以和缓的训练动作、分解步骤动作示意图，以及必要的运动原理讲解，指导适龄人士无器械、有针对性地对全身力量及功能进行适度调节，以全彩模特演示照片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：延年益寿的健身指》

## 书籍目录

引言：为了长寿开始运动.....	7
人体构造.....	20
力量训练.....	22
健身球深蹲和哑铃弯举.....	24
弓箭步及哑铃垂直划船.....	26
瑞士球上斜哑铃推举.....	28
瑞士球仰卧哑铃上拉.....	30
坐姿哑铃交替握推.....	32
单臂瑞士球俯身臂屈伸.....	34
哑铃站姿提踵.....	36
瑞士球飞鸟式.....	38
瑞士球俯身哑铃侧平举.....	40
体形/核心训练.....	42
双膝跪地与半跪地姿势转换.....	44
盆骨侧提.....	46
仰卧起坐.....	48
反仰卧起坐.....	50
直角坐墙.....	52
X形普拉提.....	54
瑞士球画圈.....	56
W形瑞士球.....	58
瑞士球腰椎旋转.....	60
灵活度训练.....	62
蹲伏拉伸.....	64
后侧髋关节灵活度.....	66
蹲踞试验.....	68
前侧髋关节灵活度.....	70
踝关节背屈.....	72
直臂外旋.....	73
穿针式.....	74
瑜伽训练.....	76
婴儿式.....	78
下犬式.....	80
高冲刺式.....	82
双手上举式.....	84
树式.....	85
平板式.....	86
支架式.....	87
上犬式.....	88
侧角式.....	90
椅式.....	92
有氧运动.....	94
高抬膝.....	96
尺蠖式运动.....	98
臀部后踢.....	100
潜水式俯卧撑.....	102
单腿上椅站立.....	104

# 《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指》

滑冰式前弓箭步.....	106
横向跨步.....	108
浅打水式.....	110
力量拳击.....	112
上勾拳.....	114
平衡训练.....	116
单腿站立.....	118
趾踵步行.....	120
走钢丝.....	122
单臂瑞士球划船.....	124
单腿硬举.....	126
胭绳肌瑞士球柔韧性.....	128
坐姿平衡.....	129
瑞士球平板支撑抬腿.....	130
柔韧性训练.....	132
坐姿抱腿.....	134
蝴蝶式伸展.....	135
髋关节及下背部伸展.....	136
侧躺膝盖弯曲.....	138
跪姿背阔肌伸展.....	139
三头肌伸展.....	140
二头肌伸展.....	141
墙壁辅助式胸部伸展.....	142
肩部伸展.....	144
侧伸展式.....	145
训练套餐：长寿训练.....	146
新手训练.....	148
体态训练.....	149
力量训练.....	150
行动自如训练.....	151
全身训练.....	152
关节活动度训练.....	153
调节训练.....	154
诺亚方舟训练.....	155
术语表.....	156
工作人员及致谢.....	158

# 《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指》

## 精彩短评

- 1、适合大多数人练习，训练动作很丰富，难度也不大，都是一些简单的动作，再加上有实拍和图解，就更容易学了，每天练一练，拥有一副健康的好身体
- 2、简单易学，教学直观，难度也不大，适合所有喜爱运动和向往健康的人使用。
- 3、训练动作很丰富，难度也不大，都是一些简单的动作，再加上有实拍和图解，就更容易学了。适合大多数人练习，每天练一练，拥有一副健康的好身体。
- 4、为了重拾健康而买的一本书，看着书中众多的锻炼方法，感觉从头开始锻炼是一件非常正确的决定，为了健康，付出一些汗水也是值得的
- 5、很有用的书，每天照着书里的项目练习，为自己打造一副健康的好身体。每个项目的难度都不大，动作也简单，适合大多数人练习，值得推荐。
- 6、简单易学的健身书，真人实拍的教学步骤让人一看就懂，一学就会。全面而丰富的练习项目，让人完全可以根据自身的情况来选择练习，实用性很不错。
- 7、适合大多数人练习的健身指南，因为是以增强体质为主，因此强度和难度都不大，图解的教学方式也非常便于理解和学习，价格也不算贵，特别不错的一本书。
- 8、太专业，训练方法简单而有效，坚持练习，获得健康的身体不是遥不可及的事情。

# 《肌肉训练完全图解：延年益寿的健身指》

## 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](http://www.tushu111.com)