

《肌肉健美训练图解》

图书基本信息

书名：《肌肉健美训练图解》

13位ISBN编号：9787533138301

10位ISBN编号：7533138309

出版时间：2005-3

出版社：山东科学技术出版社

作者：德拉威尔

页数：124

译者：李振华

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

《肌肉健美训练图解》

内容概要

《肌肉健美训练图解》介绍了110多种针对人体臂部、肩部、胸部、背部、下肢、臀部、腹部等不同部位的训练方法，每一项训练都配有专业水准的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，细致入微地告诉你，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。与之形式相似的还有《力量与肌肉训练图谱》，二者的不同在于，《肌肉健美训练图解》更加强调身体局部的训练，它的讲解细致到某一块肌肉或者筋腱如何运动，而《力量与肌肉训练图谱》一书则侧重于整体训练和器材。

《肌肉健美训练图解》

作者简介

德拉威尔（法）长年从事人体体能和体型的训练，积累了丰富的指导经验，在此基础上，编写出版了《肌肉健美训练图解》一书，畅销欧美，被翻译成多种文字出版发行。

《肌肉健美训练图解》

书籍目录

- 1 臂部训练
- 2 肩部训练
- 3 胸部训练
- 4 背部训练
- 5 下肢训练
- 6 臀部训练
- 7 腹部训练

《肌肉健美训练图解》

媒体关注与评论

书评风靡欧美畅销全球的健身图书！

《肌肉健美训练图解》

编辑推荐

《肌肉健美训练图解》风靡欧美畅销全球的健身图书！

《肌肉健美训练图解》

精彩短评

- 1、器械健美的必读经典，不多说
- 2、参考工具书
- 3、肌肉爱好者！！
- 4、一对运动人体科学充满兴趣 这本书很直观的让我明白了人体肌肉的结构 和它科学的训练方法 是本好书！
- 5、这本书太好了，有了它可以不用请私人教练了，省了不少的开支，以前请过的教练都没有解释得这么清楚。它可分7个部位进行训练：臂、肩、胸、背、腿、臀、腹，每个部位有若干个练习动作，每个动作练习哪块肌肉都写得很清楚，只要坚持每天挑一些部位，每块肌肉练3-4组，每组动作练8-15次，但注意练习过的肌肉要让它有1-2天的休息，一周循环一遍，肯定有效果。才花29.4元
- 6、这本书不错！是一本肌肉练习的自习指导书。图文并茂，一目了然。好！
- 7、每夜都有半裸肌肉男
目测应为H漫
- 8、这本书实在很经典了，有了这一本几乎其他健美书只是解释说明而已
- 9、很详细。
- 10、很好，清晰系统
- 11、有图有真相！
- 12、是至今看过的相关书籍中比较推荐的 适合自己联系 也适合专业人士学习研究 运动时的肌肉参与动作步骤都很好 非常推荐！没有一点多余的废话 每一个都很实用 全彩本 也适合举一反三
- 13、论科学程度不及女性健美那本书翔实，尤其是警告部分被中译版删除了。但是锻炼部位更全。
- 14、哥练得不是肌肉，。。。。。。。。是寂寞
- 15、详细标注了每项训练针对的肌肉部位，直观明了，动作要领简明扼要，重点提示可防止运动损伤。是很好的肌肉训练图解。
- 16、解剖学习
- 17、看完这本书你基本可以当一个健身专家！如果在付出行动，你可以成为一个肌肉先生或性感女郎了！
- 18、本书介绍了110多种针对人体臂部、肩部、胸部、背部、下肢、臀部、腹部等不同部位的训练方法，每一项训练都配有专业水准的人体解剖插图和正确运动技巧的说明，细致入微地告诉你，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。与之形式相似的还有《力量与肌肉训练图谱》，二者的不同在于，本书更加强调身体局部的训练，它的讲解细致到某一块肌肉或者筋腱如何运动，而《力量与肌肉训练图谱》一书则侧重于整体训练和器材。
本书适合健美健身爱好者、体能教练、运动员、体育教师以及其他想获得最佳训练方法的人阅读。
- 19、很棒，介绍地很详细
- 20、书内的人体图很不错,小肌肉名称和各骨骼的描述也挺多..
- 21、帮助你正确的练习方法，使你的肌肉群更发达，更漂亮
- 22、入门书，有些地方讲解的不清楚，女生的话推荐先看女性健美图解再看这个。
- 23、彩图很容易帮助理解身体肌肉的构造以及哪些动作练哪些肌肉，缺点就是那些肌肉的配色看着有点眼晕。
- 24、第一本实践教材
- 25、很直观详细，与《力量与肌肉训练图谱》搭配看，建议有一些经验的爱好者参照使用，毕竟有人指点和只看书本还不相同
- 26、肌肉解剖图我找了很久，终于偶然的的机会找到了，相当不容易，很喜欢。
- 27、简洁明了，适合入门学习。。。正确的发力感还是得靠在实践中摸索和感受
- 28、早该买这本书了，经典训练动作讲解很详细，对于肌肉的控制和动作的准确性描述到位，不管是新手还是老手都可以从中得到提高
- 29、作为健身参考和理解肌肉原理是本很直观的图谱
- 30、各个肌肉群的图都很详细和真实，具备指导作用男同胞都会喜欢的
- 31、参考

《肌肉健美训练图解》

32、 <https://www.douban.com/group/522589>

33、 还行，解决了几个小疑问，定价稍贵

34、 完美的图解！

35、 专业 . . . 给我两个哑铃吧 . . .

36、 器械力量训练动作的工具书。排版，翻译都不尽如人意。

37、 健身必备

38、 对肌肉的分解很详细，健身的朋友可以看看，应该很有帮助

39、 对于肌肉锻炼而言，本书太实在了，如果只看不练绝对浪费了这本书

40、 无论新手还是老鸟，都应该有一本这样的书。

法国人编的，非常直观。对于每块肌肉，都有非常清晰的描述。每个健身动作，需要哪些肌肉协调，都有直接说明。非常适合热爱健身的朋友。

41、 详细简明清晰

42、 不仅在肌肉锻炼的解释上很好，而且重点是它的画非常的值得练习素描。。。【都不知道看这书的目的了】逼真的可以对着书撸一把的感觉、

43、 注意事项写的比前一本好

44、 图解健身动作，还具体的说明锻炼的是那块肌肉。

45、 练肌肉很OK

46、 值得推荐，能让你知道在练习时能练到哪块肌肉

47、 字迹、图画清晰，了解和锻炼肌肉的好帮手，但其中的一些动作细节和别的书不一样，但有一点很明确，一本了解身体肌肉的好书。

48、 bible

49、 几大部位的图解动作 但是每个动作的讲解都是浅尝辄止。不够细致，比方说动作的易错点方位方向等等

50、 这是入门

51、 学习人体肌肉锻炼知识 不错 不错！

52、 《肌肉健美训练图解》是一个来自法国的老外写的，主要是针对臂部、肩部、胸部、背部、下肢、臀部、腹部这7部分肌肉的训练做出讲解，这本书我最大特点是精细的图片多，晦涩的文字少。这本书的作者写书的时候应该还是比较上心的，精心绘制了大量据有专业水准的肌肉解剖图，一点也不比医学解剖教科书上的配图差。这些解剖图告诉我们该如何有针对性地去训练某一部分肌肉或肌群。其详细程度无与伦比，可以细致入微地告诉我们，在做这些运动时肌肉如何拉伸、关节如何运动以及每一块肌肉的正确状态。看过本书之后，我们会自然的对自己的身体，尤其是肌肉组织更加了解，那么我们做健美训练的时候就会更加得心应手。也许过一段时间你就会自己发明一些新的动作而不是拘泥于书上所绘的动作，如果你有教练，你会对你教练教你的动作有更深入的理解。这本书我很喜欢。嘿嘿

53、 20150520/8min (电子)

分为：

臂部、肩部、胸部、背部、下肢、臀部、腹部。后三节跟另一本《女性健美训练图解》内容差不多。

54、 非常详细介绍各个动作训练的肌肉，唯一的缺点是缺少肌肉的起止点介绍，不利于理解肌肉运动原理。另外没有健身计划，插图画的非常好

55、 非常实用 又读了一遍

56、 图片很漂亮，将肌肉画的很细致，对女士来说需要适当练习下肌肉，适合初级入门的女生，动作要领很重要。只是希望有分组练习。

57、 这本书的素描画的很好，一看就是精通解剖学的人画的。而且很注意细节和方法，尤其是呼吸和动作，我自身举例，过了三天之后我发现肌肉确实变硬了、变鼓了。而且不是很累，酸痛感很小，在此顶一个！不过就是价格有点贵，如果有便宜一点小开本的就更好了

58、 对于许多健身的初学者，这本书是不可多得的！书中对于各种动作对于肌肉的锻炼都有详细的图解。如同封面所示，非常清晰直观。让你了解自己的身体，同时了解自己正在或者想要训练哪块肌肉。这本书可以帮助你辨别哪些不称职的健身教练，并对自己的身体负责。当然，这本书只是如名所述，只是肌肉的图解，没有给出详细的健身计划。可能会令部分人感到失望。所以，选择之前，仔细了解一下书的重点介绍还是非常有必要的。最后，向喜欢并享受的健身朋友强烈推荐！

《肌肉健美训练图解》

- 59、在来健身网上的扫描本就是这本书里的内容，有一些没扫下来，个人认为有本实书在手中还是比在电脑上看要好，一些详细的地方只有拿在手上才能留下足够深的印象，况且这本书的精华，只有看到完整的书才能体会。与出版社提供的另一本力量图解，这本书写得简明详细，图更精美，但如果你真的是还没接触健身的朋友，还是建议把那本也买上，如果只买这本书建议配合私人教练进行练习。
- 60、不错的一本书。基本包含了每块肌肉的练习方法和注意事项
- 61、好书，要经常翻看
- 62、适合健美狂人看的书！！对于各种器械锻炼到的部位介绍的很详细
- 63、本书优点在于很清楚的展现了锻炼动作与相应肌肉之间的关系，让我们可以更有针对性的进行锻炼。
- 不过既然是图谱，自然就没有全面的锻炼说明，如果想要制定健身计划，还需要其他的辅导书。个人感觉本书可以作为工具书，随时备查。
- 64、这本书是健身方面非常好的指导书，图文并茂，明确的显示每种动作锻炼的肌肉，性价比极高，买了绝对不失望！
- 65、书的整体质量很不错，拿在手里很有质感。
- 内容不用多说，网上可以搜到。不过喜欢纸质的朋友不该错过，个人觉得学画画的朋友尤其不该错过。是本不错的肌肉参考书。
- 66、对练习肌肉特别有用
- 67、动作集仓库
- 68、肌肉健美训练图解”图文并茂，很值得健身的朋友读一读，推荐爱好健身健美的人手一本。我还会帮朋友购买。
- 69、我是因为画面买的，为了研究人体用，书比我想像中要薄，书不错，健美也要对肌肉有所了解，书中的绘图绝对清晰易于辨认，推荐一下吧！
- 70、这本书是在黑夜中步进的明灯！！能带领我们了解身体的奥秘！它的专业性针对性足可以照亮混黑夜让我们看清什么是健美怎么健美！！
- 71、此书很好按照训练部位详细列出了训练步骤适合于知道基本训练技巧但不太专业的人看
- 72、#上图·参外#
- 73、图片真是好看~介绍的动作细节以及要点都比较有用
- 74、好书
- 75、书纸张很好，印刷很清晰，标识的肌肉位置很清楚，动作要领也介绍的很到位，但只有动作要领，并没有健身方面的其它指导，对初学者来说仅有这一本书是不够的。
- 76、图画的相当好，每个健身动作的肌肉解剖都很清楚，照着图练习动作体会肌肉发力很实用。不过只能作为健美动作的教材，如果作为全面的教材，则还缺乏健身计划、膳食方面的内容。也就是这本书的读者群体应该是需要规范动作和深入了解肌肉解剖的有一定经验的健身者，应该知道自己需要练习哪些动作，因为书中不提供计划。
- 77、对比买过的几本书，这本的绘图和讲解是最有效的，绘图把肌肉、骨骼和人体结合，很清晰。内容虽然少，实用！
- 78、这本书需要反复揣摩
- 79、对我来讲非常有用。纠正了一些误区，还有细节上的提高。图片画得很明白。肌肉的运用一目了然。
- 80、实用！
- 81、动作讲解详细，适合新手入门。
- 82、修炼手册~
- 83、图解直观看到各个动作的发力肌肉，是配合施瓦辛格健身全书的好帮手，是自己健身的圭臬。
- 84、常看常新
- 85、没原版好，没有原版的DVD
- 86、帮朋友订的，他是练健美的。他说那本书很棒！
- 87、在同学的空间看见的这本书的截图 上网一看就感觉很不错，很实用的一本书，刚刚收到定的书，大概翻了一遍，各个部分讲解的很详细，图解也很易懂，说实话，我是想选一本练力量的书，没想

《肌肉健美训练图解》

选练肌肉的。这是唯一的遗憾，不过练肌肉与练力量都是锻炼身体，对书本书还是很认可的。有想练肌肉的，不要错过啊

88、经典书籍，健身工具书

89、Reference for muscle！

90、总算看完了，专门讲训练动作的书，写的还不错，图片很多，受伤的时候就当是理论提高吧，哈哈。

91、优点：对每块肌肉的练法都详细讲解，图文并茂，书的质量也不错；

缺点：没有给训练计划。

总之，信赖当当网的质量！

92、一直锻炼，每次都会训练些器械想增强肌肉。这本书配合图形很好教授了一些常用有效的动作，而且还稍有深度滴解释了锻炼哪些肌肉，配合训练非常不错。

93、工具书。【抠鼻】

94、健身必备入门书籍

95、不错的书，经推荐才买的。但是单独使用一般，建议与其他健美书配合使用。

96、十分好

97、对于健身有段时间但仍是理论小白的人来说是一本非常不错的书，可以了解身体肌肉的构成，以及什么动作训练什么部位。

98、图很细，动作描述到位，参照这个图解再搭配正确的训练方法肯定能练出完美身材

99、不花哨，图文并茂，言简意赅，健身健美爱好者的绝妙好书。

100、图文并茂，讲解还蛮详细，想健美的朋友值得一看哦

101、对于健身有很高要求的人来说这绝对是本好书

《肌肉健美训练图解》

精彩书评

《肌肉健美训练图解》

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