

<<三维图解>>

图书基本信息

## <<三维图解>>

### 内容概要

《三维图解:体能增强书》内容简介：无论是16岁还是60岁，是后卫球员还是图书管理员，任何一项体能训练的最终目的都是为了追求有效性，有效的体能训练或是肌肉骨骼的协调联系，必须要涵盖身体所有的肌肉、骨骼、关节、韧带和肌腱相关训练。

《三维图解:体能增强书》介绍的五项体能力量训练的方案就是这样的原则下制定的。

<<三维图解>>

作者简介

<<三维图解>>

书籍目录

力量训练中的五大基本项 全身解剖图 上举动作训练 全肌举杠铃式 直腿提杠铃式 弯腰提壶铃式 单腿直立提哑铃式 直腿提哑铃式 单腿直立 / 直腿提壶铃练习 健身球上举式 拉索旋转式 直腿拉伸绳索式 翻转沙袋式 全身提哑铃式 迈步动作训练 原地式 转体式 倾向伸展式 巾上45度侧滑式 巾上后滑式 巾上体后交叉式 巾上杠铃后滑式 上举壶铃后滑式 踏箱式 后踏箱式 俯卧撑动作训练 基本动作 杠铃前推滚动式 借助健身球与健身木箱 哑铃扭转式 双手巾上向内滑动式 屈体后推式 下身转体式 滞空击掌式 铃壶上俯卧撑 半转体式 吊环式 单手前伸滑动式 引体向上动作训练 基本动作 手握单杠式 45度划桨式 水平划桨式 健身绳体侧拉引式 居中拉引式 直立拉伸 踏步式 垂直健身绳双手交替握绳式 下降与上拉 绳上上引 健腹转动动作训练 健腹转动 球上犁式 犁式扭转 悬垂举腿式 悬垂屈膝双腿举球式 悬垂举腿旋转式 健身球V字式 双手置地迈步式 前臂支撑式 前臂支撑屈体式 双臂环上前伸式 制定力量训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 训练计划 特别鸣谢

<<三维图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<三维图解>>

### 编辑推荐

《三维图解:体能增强书》编辑推荐:1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。

风靡全球的自我运动保健书。

2、700多张精心制作的演示图,一动一图,直观对比。

具有全世界最精美图片的运动保健书。

3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。

4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。

5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节,对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。

6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法,更好地锻炼每一处肌肉,既能训练到位又能减少伤害。

7、《三维图解:体能增强书》文字和图片相配合,既适用于普通大众,又适用于专业人士。

该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来,让人们在享受运动带来的益处的同时,既知其然,又知其所以。

### 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:<http://www.tushu007.com>