

# 《運動解剖書》

## 書籍信息

版次：1

页数：192

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789866488733

## 編輯推薦

### 《運動解剖書》特色

美國ARBA(American Reference Book Annual)推薦

以詳細全彩解剖圖形呈現運動時的動作

清楚標示出哪塊肌肉為靜止狀態，哪塊肌肉正在運動中

每項動作均附簡短清楚的說明，照著做沒問題

清楚說明每種運動對哪塊肌肉的幫助\*\*

依動作難度之不同，而建議如何調整（動作）

看得到成效的運動

這是一本好書。強力推薦給任何想有 / 保持好身材的人。

## 內容簡介

最完整的運動指南！讓你輕鬆擁有魔鬼線條！

當你運動時身體有何變化？哪個部位肌肉影響哪個動作？

運動解剖將確切地告訴你，最完整的一套從頭到腳的運動訓練，以及當你運動時身體的肌肉會如何反應。作者找來了三位解剖學的專家，提供運動生理學的寶貴知識，得以透徹的了解運動時每一塊肌肉的重點角色，並找來了熟練於伸展及跑步的運動專家，對於動作有明確的指導。

《運動解剖書》中所有的運動均有明確的步驟解說，全彩圖示及詳盡的解剖圖標示所涉及的每部分肌肉。內容以身體部位編排，讓你輕鬆的了解，並包含術語表及實用的圖示

索引，運動解剖將讓你比以往更深入了解你的身體與運動的關係。

## 作者簡介

莫納夏 (Pat Manocchia)

在紐約創辦了預防醫學帕拉斯特拉 (LaPalestra) 中心，這是一間醫學與健身的機構。在健康與健身領域中，富有盛名。莫納夏開啟了運動與醫學結合的新頁；他擁有多項證照，曾為「女性運動與健身雜誌」(Women's Sports and Fitness) 及「魅力雜誌」(Allure magazines) 的特約編輯。同時亦曾擔任「早安美國 (Good Morning America)」節目的健身專家，是美國前曲棍球代表隊 (the United States Select team) 成員，已完成十一次馬拉松競賽也多次帶領登山隊伍征戰全球各地。他畢業於布朗大學 (Brown University)，現與妻子黛博拉 (Deborah) 和兩個孩子住在紐約。

## 譯者簡介

王怡璇

在紐約創辦了預防醫學帕拉斯特拉 (La Palestra) 中心，這是一間醫學與健身的機構。在健康與健身領域中，富有盛名。莫納夏開啟了運動與醫學結合的新頁；他擁有多項證照，曾為「女性運動與健身雜誌」(Women's Sports and Fitness) 及「魅力雜誌」(Allure magazines) 的特約編輯。同時亦曾擔任「早安美國 (Good Morning America)」節目的健身專家，是美國前曲棍球代表隊 (the United States Select team) 成員，已完成十一次馬拉松競賽也多次帶領登山隊伍征戰全球各地。他畢業於布朗大學 (Brown University)，現與妻子黛博拉 (Deborah) 和兩個孩子住在紐約。

## 譯者簡介

喜歡文字與幻想，不排斥嘗試任何新奇的事物，學習速度快。玄奘外文系畢，憑藉著對英語文的熱情與喜愛而接觸了各種與英語相關的工作，如餐飲、服飾、管理顧問、化工、紡織機械、進出口貿易...等。3年前正式踏入翻譯的領域，處女作為《安全飛行 飛行傘簡介》，目前為休閒飛行傘飛行員。

[顯示全部信息](#)

## 目录

簡介

全身解剖圖

上肢體（前面）

上肢體（背面）

下肢體（前面）

下肢體（背面）

Warm-Ups 暖身運動

跑步

跳繩

飛輪（固定腳踏車）

划船

Stretched 伸展運動

伸展運動

髖部屈曲 / 大腿後側肌群伸展

全身解剖圖

上肢體（背面）

下肢體（背面）

跑步

飛輪（固定腳踏車）

Stretched 伸展運動

髖部屈曲 / 大腿後側肌群伸展

跨腿臀肌伸展

臀及下背部伸展

髻脛束（交叉）伸展

腿肌伸展

腿、髖、及臀部解剖圖

前蹲舉

側弓步

踏步向下

滑輪外展運動

單腳硬舉

腿伸舉

倚牆而坐

犁式

背部解剖圖

羅馬式硬舉

槓鈴划船

引體向上

過頭拉舉

滑輪划船

鋼索後舉

胸部解剖圖

毛巾飛鳥

槓鈴臥推

雙槓撐體

Shoulders 肩部

側臥啞鈴外旋

雙手重力上提

肩部推舉

立姿45度側舉

Arms 手臂

仰臥三頭肌伸展

二頭肌彎舉

提腕彎舉

三頭肌下壓

Core核心肌群

腹橫肌伸展

交叉仰臥起坐

滾輪伸展

抬臀運動

前平板式

山塔那伏地挺身

滑輪伸展

術語

[显示全部信息](#)

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