第一图书网, tushu007.com

<<運動解剖書>>

图书基本信息

书名：<<運動解剖書>>

13位ISBN编号：9789866488733

10位ISBN编号：986648873X

出版时间：2010/03/04

出版时间：木馬文化事業有限公司

作者：莫納夏 Manocchia, Pat

页数：192

译者：王怡璇

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

第一图书网, tushu007.com

內容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

莫納夏（Pat Manocchia）　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　王怡璇　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。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

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 腿內側肌拉伸 跨腿臀肌伸展 推抬運動 臀及下背部伸展 股四頭肌伸展 髂脛束（交叉）伸展 上背部／肩膀伸展 腿肌伸展 Legs and Hips 腿與臀部 腿、髖、及臀部解剖圖 槓鈴深蹲 前蹲舉 弓步 側弓步 提步向上 踏步向下 小腿提拉 滑輪外展運動 蚌殼運動 單腳硬舉 壓腿彎曲 腿伸舉 小腿捲舉 倚牆而坐 滑輪運動 犁式 Back 背部 背部解剖圖 背部伸展 羅馬式硬舉 啞鈴單手划舉 槓鈴划船 硬舉 引體向上 肢體划船伸展 過頭拉舉 滑輪下拉 滑輪划船 直臂下拉 鋼索後舉 Chest 胸部 胸部解剖圖 伏地挺身 毛巾飛鳥 上斜啞鈴飛鳥 槓鈴臥推 上斜槓鈴臥推 雙槓撐體 機械式胸部推舉 Shoulders 肩部 肩部解剖圖 側臥啞鈴外旋 俯立側平舉 雙手重力上提 啞鈴聳肩 肩部推舉 立姿啞鈴前抬舉 立姿45度側舉 正面側平舉 Arms 手臂 手臂解剖圖 仰臥三頭肌伸展 長凳下壓 二頭肌彎舉 直立彎舉 提腕彎舉 啞鈴單手後方伸展 三頭肌下壓 槓鈴彎舉 Core核心肌群 核心肌群解剖圖 腹橫肌伸展 仰臥起坐 交叉仰臥起坐 側腹部伸展 滾輪伸展 懸垂舉腿 抬臀運動 腿臂伸展 前平板式 側平板式 山塔那伏地挺身 抬舉 滑輪伸展 索引 術語 謝辭

章节摘录

暖身運動　　列在暖身章節的運動，主要是基於血液輸送的原理，所以需要讓心率增加的運動。因為不只是氧氣或含氧充足的血液，都是需要能被作用中的肌肉所使用，這能讓肌肉和血液的結合變的比較容易，而使身體逐漸溫熱。

有許多非常有效且有系統的方法，它們能在身體特定區域增進循環，並且提高體溫。只有一個要點要謹記在心，就是為了讓潛在傷害降至最低，任何時候當運動結束或開始前，都需要進行暖身運動。

跑步　　預備姿勢：採站姿、雙膝微彎，雙腳併攏與臀部對齊；脊椎挺直、抬頭挺胸、雙眼水平直視。

動作：為了從跑步中獲得最佳效益，採取正確的姿勢極為重要，但卻常常被忽視。以下便有詳細的解說：身體由髖部及軀幹向前擺動，使得身體重心向前落在足弓，腳跟自然抬起。一旦身體向前傾，抬起地面上的一隻腳，身體持續向前；在前腳腳跟不接觸地面的情況下以足弓著地。你的腳應於身體重心下方；落地同時以相同方式移動用來支撐身體的腳。

運動軌跡：身體重心（位於臀部位置）沿著水平軌跡向前延伸。下肢體垂直移動，在身體重心之下來回重複動作。

注意　　”腳保持前進的姿勢(前腳)，在身體重心正下方著地。

”外觀看來似S形。

”雙腳無聲地位移。

”前腳規律地著地。

避免　　”膝蓋以下的部分向前延伸，於身體正前方落地。

” 腳跟著地。

”身體重心垂直移動。

藉由以下姿勢平衡　　”保持脊椎居中，雙肩放鬆下垂。

”抬頭挺胸。

”手肘適度彎曲。

媒体关注与评论

透過與實際動作結合的圖文，簡而易懂，值得推薦給健身教練、體適能指導者、以及運動愛好者閱讀。
」　　——中正大學運動競技學系主任暨運動與休閒教育研究所長／王順正

编辑推荐

《運動解剖書》特色　美國ARBA(American Re-ference 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最大　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。

第一图书网, tushu007.com

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