

肌肉力量基础训练



[肌肉力量基础训练_下载链接1](#)

著者:[日] 有贺诚司 著，刘新华，谢娟，朱玲莉 译

[肌肉力量基础训练_下载链接1](#)

标签

评论

满意，下次再买。

发货时间有点长 其他还不错

《肌肉力量基础训练》，本书精选力量训练的基础知识和信息，并根据不同训练对象和目的，简明扼要地归纳了训练的步骤以及实施方法，使之成为力量训练现场能发挥“基础”作用的实用书籍。作者有贺诚司希望此书不论是对初学者还是有经验者都能够在理论知识和实践中发挥重要作用。物有所值，内容很丰富，有用！

很实用，很适合没基础的人。

挺好的。挺喜欢。

印刷质量很好，正品，快递神速，一次愉快的购物。

可以 书不错还有折扣 京东棒棒的

东西不错，而且物流很快，好评

内容通俗易懂，对健身很有帮助

东西不错，送货很快。

上午下单，下午就到了。

买一本书可以等得够久了

书是好书，值得一看 书是好书，值得一看 书是好书，值得一看

看了一部分 应该是正版的没错

不错的不错的

！！！！！！

是正品，价格也优惠。

送给老公的，他很喜欢 ~~~~~

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣

和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

价格合适，整洁全新，自提速度极快，太方便了。

东西不错，下次还买。

买了还没看，找时间吧。看别人推荐，就买了

一起买了几本健身书都不错。

不错，内容很丰富，没想到是日本人写的书

内容简单，初级练习适用

有人推荐买的 还算比较浅显易懂 有收获吧

挺OK的，不错的健身教材，很有用

有空的时候多看看啊。。。。。

送给同事的，简单的看了下感觉内容挺多的。都好像是些器械的。

快递速度不错，图书质量挺好

货真价实

不错，还行

"[SM]和描述的一样，好评！
上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课

程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

东西不错

基础普及，还好吧！

翻译的像狗屎一样，很多地方汉字都认识，但是看完了不明白啥意思。

可以！！！翻了一下~~~~~

不错

彻底扯淡，浪费了钱和读的时间

可以

作者[ZZ]写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好

多还省运费。
书的内容直得一读[BJTJ], 阅读了一下, 写得很好, [NRJJ], 内容也很丰富。[QY], 一本书多读几次, [SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。
[SM], 超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜, 还免邮费, 真的不错, 速度还真是快, 特别是京东快递, 快得不得, 有一次我晚上很晚才下单, 第二天一大早就送到了, 把我从睡梦中吵醒了, 哈哈! 真是神速, 而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书, 喜欢看各种各样的书, 看的很杂, 儿童小说, 励志激励、管理财经、文学名著, 流行小说都看, 只要作者的文笔不是太差, 能从中学到东西, 我总能让我从头到脚看完整本书。其实读书有很多好处, 就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
让你的生活过得更充实, 学习到不同的东西。感受世界的不同。
不需要有生存的压力, 毕竟都是有父母的负担。
虽然现在读书的压力很大, 但请务必相信你是幸福的。
在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。
所以, 你现在不需要总结, 随着年龄的成长, 你会明白的, 还是有时间多学习一下。
古代的那些文人墨客, 都有一个相同的爱好-----读书. 书是人类进步的阶梯. 读书是每个人都做过的事情, 有许多人爱书如宝, 手不释卷, 因为一本好书可以影响一个人的一生. 那么, 读书有哪些好处呢? 1. 读书可以丰富我们的知识量. 多读一些好书, 能让我们了解许多科学知识. 2. 读书可以让我们拥有“千里眼”. 俗话说的好“秀才不出门, 便知天下事.”“运筹帷幄, 决胜千里.”多读一些书, 能通古今, 通四方, 很多事都可以未卜先知. 3. 读书可以让我们励志. 读一些有关历史的书籍, 可以激起我们的爱国热情. 4. 读书能提高我们的写作水平. 读一些有关写作方面的书籍, 能使我们改正作文中的一些不足, 从而提高了我们的习作水平. 读书的好处还有一点, 就是为我们以后的生活做准备.[NRJJ]

一般

肌肉力量基础训练,,
1, 电视直播的天马山赛车场。比较保守, 我的赛段时间还可以, 比王睿慢比萨拉丁快。大概排在1600组别三十多辆车的第三。如果上帝给我一个愿望, 我就肯定会压抑自己在比赛中进步的想法, 向上帝建议比赛马上停止, 按照第一个赛段时间排成绩。
2, 佘山。正式的长赛段。柏油路。我忘记了自己的赛段时间, 但是大家的时间都很接近。我也基本已经熟悉了。
3, 天马镇赛段。九公里左右的赛段, 砂石路柏油路混合路面。车队的轮胎赞助商提供了特制的轮胎, 抓地力很不错。我们的在这里可以取得优势。
4, 赛车场, 我又比第一次跑快了一秒。
5, 佘山, 这里我们要比对手庆洋车队的车慢一点。他们的赛车今年更换了更好的电脑和直牙的变速箱。速度很快。
6, 车队的外援, 号称变速箱终结者的速度很快的马来西亚外援萨拉丁因为变速箱故障退出。去年年度总冠军王睿在一个弯道前有点犹豫出现了失误, 凭借很好的控车硬是把原本应该拍墙上的赛车救了回来, 但扫到了后轮, 导致后桥变形。开回维修区损失了大约二十秒。我也是不快不慢开完了这个赛段。孙强告诉我, 刚才哪个赛段我们是赛段最快的。7, 赛场, 又快了半秒。8, 佘山。在这里只能争取不被庆洋车队的车拉太远。
9, 天马山。我还是拿到了赛段的最快。这让我信心大增。我们应该是以前第一天比赛阶段排名第二的时间带到第二天比赛中, 发车会紧随王睿。不过不幸的是我和领航因聊天入神, 晚报到一秒, 被罚时十秒, 一下跌到第四, 但距离第三的庆洋车队的秦法伟只有零点九秒。遗憾的是没有阶段积分了。
可能是心里有底多了, 也知道第二天的任务就是狂追了。所以晚上连梦都没有一个。一早起床, 在惠州拉力赛慷慨借我赛车电脑的华庆先的赛车因为无法启动, 直接在维修区

退出了。华仔的砂石路实力在全国是属一属二的，但这些年运气一直不好。这样的心情我是最能理解的。12，赛场，时间还不错。追回了那零点九秒。

13，余山。我们用的轮胎太保守，在这里损失了八秒。

14，我最擅长的最能追回时间的一个赛段。最不愿意看到的事情发生了。因为一个车队的外援撞车，并且各个裁判点都没有发现这哥们撞哪去了，所以赛段取消。

15，赛场，我又追回两秒。差第三始终在五秒左右。

16，余山，我们又被拉开五秒。差距在十秒。

17，前面终于没有哪位神人失控，我们得以顺利发车。我在这里还是取得赛段最快。追回第三名五秒左右，差距在五秒。前面的第二名刘斌在这里慢了二十多秒，退到第四。我现在的任务就是追上第二秦法伟。这样王睿是冠军，我是亚军，多好的开局。

18，赛场。又追回

作为一名一线的教师，我很高兴的告诉大家，我在京东商城买过无数的书。

在十三年的教学生涯中，让我逐渐体会到了作为一名教师的崇高，也让我领悟到了作为教师的肩上的重担，当前我国正在进行新一轮的基础教育课程改革，此次改革是建国以来规模最大、涉及内容最全面的一次课程改革，范文之心得体会:教师读书心得。它对广大教师提出了全新的挑战，从中体会到了课程改革对课堂、对教师、对学生的冲击，同时也存在一定的困惑。今年，我有时间阅读了《给教师的一百条建议》，给我感受颇深。书中用了很多的事例和体会，把枯燥的教育学、心理学的基本观点阐述得生动、明白，读来令人倍感亲切、深受启发。那些关于教育的真知灼见，值得我们一遍又一遍地阅读、品味。

人说：读书足以移情，足以博彩，足以长才。使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有广阔的世界，书中有着永世不朽的精神。虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。这句话说得一点也不假，书籍是人类智慧的结晶，书是人类进步的阶梯。读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，同时也会让人收获非浅。范梅南先生说，机智是“智慧的化身”。因此，教师要做到“机智”地处理教学中的偶发事件，必须具备诸多素质和条件。我以为，以下几方面是不可或缺的：首先，要有一颗热爱学生的心，涵养师爱，以情促教。育人之道，爱心为先。台湾教育家高震东说：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。”教育本身就意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。如果教育未能触及人的灵魂，为能唤起人的灵魂深处的变革，它就不成其为教育。要实现真正意义的教育，爱几乎是惟一的力量。正如苏霍姆林斯基所说的：“在什么条件下知识才能触动学生个人的精神世界，才能成为一个人所珍视的智力财富和道德财富呢？只有在这样的财富下一——用形象的话来说，就是在知识的活的身体里要有情感的血液在畅流。”记得有人说过这样一句话：你想把自己的孩子交给怎样的老师来培育，你自己就做这样的老师吧！是的，老师，请把美好的笑容带到学校，把对人与对世界的良好期盼带到同事们和孩子们面前，像孩子一样瞪着好奇的眼睛清点知识；把游戏这一人类最古老的快乐的方式引入课堂；把那些用了好些年的训词换成赞美，换成幽默；把那些尘封在角落里的各种各样的表情丰富在脸上，用你的脚尖轻盈地点地，听脚步声在走廊里击起快乐的回响，心得体会《教师读书心得》。那些特别的孩子孩子正是通过犯各种各样的错误来学习正确的；我们永远都不要绝望，是因为只要我们充满期待，他们或许很有希望。”“照亮学校的将永远不是升学率或者其他名和利的东西，而是圣洁瑰丽的师道精神，是一种对孩子的不染一丝尘埃的博大的爱，和对每个孩子作为无辜生命的深深的悲悯。怀着爱与悲悯，我们不放弃，绝不放弃。让我们专著的神情告诉所有人，我们没有放弃。”从这些话中我深深地感受到用爱心去开启学生心灵的窗户,走进学生的心灵世界,成为他们的良师益友的重要性。其实后进生同优秀生一样他们都是祖国的希望。对于那些尚未开放的花朵，我们就应该倾注更多的耐心，倾注更多的温暖，特别的爱给特别的他们，百花齐放才能迎来满园的春色！

其次，要平等地对待每一位学生，尊重人格，严慈相济。《化学课程标准》“基本理念”中的第一条说：“义务教育阶段的数学课程应突出体现基础性、普及性和发展性，使数学教育面向全体学生，”《化学课程标准》中的必须“面向全体学生”的表述是贯穿

于新课标标准的一条红线。教师要“目中有人”切实关怀每个学生，开发每个学生的潜能，为每个学生的成才提供机会。人性中最宝贵的是受到别人的尊重和赏识，保护学生的自尊心，尊重学生的主体地位，让他们体验人生的价值，并提升这种价值，这才是真正的教育、成功的教育。要让孩子感到你是一棵大树，把绿阴覆盖在他们身上；让体罚和变相体罚远离文明的场所。当然，作为教书育人者，也不能对学生的不良现象放任自流，宽严有度才是爱，做到严慈相济。

读书的生活是精彩的、高尚的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的教学理念来支撑自己的教育教学工作。读了本书，给了我很大的影响，在今后的工作中我还需不断地学习以充实、以发展。

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！！！！！！！！！！！！！！！！！！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好！！

包装完美，原装进口，味道很好，沸点高，无油烟，清亮，生产日期2013年2月，保质期到2015年2月，价格非常划算。油品很好

还要！另：快递小伙服务态度超级棒！！绝对是个好员工！！

可以，可以，还没看呢

要500字，太坑。。XXX。

老公买来学习的，希望他能坚持锻炼

初练健美的人最想知道的是如练肱二头肌。因为他们觉得这块肌肉最好练，最容易见效果，也最值得向别人炫耀。

这里要向你讲述的，是我多年的实践体会，也就是发达肱二头肌的一些最有效的方法，希望能对你有所帮助。我每次练肱二头肌之前都要做一组轻重量的热身练习，然后加重量再做一组热身练习。目的是防止肱二头肌受伤。

我喜欢用大重量进行训练，因为重量越重对肌肉的刺激越强。除热身练习外，每组都做到极限，即一点都举不起来为止。不过大重量也不是绝对的，有时每组都用最大的重量

来做，有时是降低重量增加次数，但都做到极限为止，练法的改变主要看当天的身体状况。单独练胳膊

我在每周的最后一次训练课单独练胳膊，包括肱二头肌，肱三头和前臂肌群。

以前我练胳膊分别安排在胸、背训练之后，但胸背练习消耗精力很大，练完后就无法全力投入肱二头肌和肱三头肌的训练了，所以改了主意。当然，不少人还是像我以前那样练，不能说不不对，但效果就差多了。有些运动员认为一次训练课可练几个部位，我就经常看到一些人在一次训练课中同时练腿和胳膊。这样做是错误的。还有一种常见的错误是同一部位练得太多。这样，肌肉就没有足够的恢复时间，也就难以生长。拿肱二头肌来说，训练后必须有充分的休息时间，肌细胞才能从血液中吸取足够的养料，而得以生长。练肱二头肌的动作

直立哑铃交替弯举---我特别喜欢这个动作，通常是最后练，有时也在第一组使用，目的是给肱二头肌以新的刺激。我用50磅（23公斤）哑铃热身，然后逐渐增加重量，弯举时要慢，在肱二头肌完全收缩后要有一个转腕动作，使小指靠向肩膀；以进一步绷紧肌肉。保持此状态2秒钟，然后慢慢放臂还原，接着练另一只胳膊。站立滑轮拉力器弯举---也许这是练肱二头肌的最佳动作。练习时负荷能始终加在肱二头肌上，使肱二头肌极度充血，对发达肱二头肌尖峰作用极佳。我特别喜欢这个动作带来的那种极度充血的感觉。哑铃弯举---建议做动作时把胸部靠在近90度的斜板上（起支撑作用）。这是一个严格的分离动作。效果极好。注意，斜板的角度一定要接近90度，这样才能保证肱二头肌在整个动作过程中始终保持紧张。一般哑铃弯举的缺点是在弯举到顶峰时，由于骨骼的支撑作用，肱二头肌反而不用力了。还原到最低时，只是提着哑铃，肱二头肌也不用力。肱二头肌的训练计划

世上没有绝对的东两，健美训练也一伴。既不能说哪一个动作是完美的，也不能说哪一个训练计划是万能的。就训练计划而言，可以有成下上万种组合，关键在于，你的训练计划应能在最短时间内最大限度地发达你的肌肉。

健美训练的要诀之一，是经常变换训练顺序和练习动作，因为你的肌肉会很快适应你的训练计划。一旦适应了，肌肉的增长就会变得十分缓慢。如果你想最大限度地发达你的肱二头肌，就必须注意变换练习动作，从各种角度去刺激它。对初练者和中初级健美运动员来说，下面的训练计划也许量大了些。但只要调节运用，很快就能适应下来，为大重量超负荷的训练做好准备。

568174269715568174269715568174269715

不错的书，参考价值很大

想要积分，要命啊。500字心得，中考作文啦

1.全球首本彩色印刷的天文邮票图录，收录邮票数量之多（近1500枚）、覆盖国家和地区范围之广（215个国家和地区）、邮品素材之丰富（26种邮品素材）、时间跨度之大（自1860年到2012年）、文字信息量之丰（410千字）等特点均开创天文专题集邮书籍之先，具有全面、系统、原创性。

2.涉及天文学研究领域面广，挖掘背景知识深入，信息海量。从金星伴月到开阳与辅星，从黑洞到开普勒探测器，从图西到霍金，从高能立体观测系统（HESS）到宇宙线天

文台，从时间历法到音乐《行星组曲》等等，全面、系统地梳理天文学的历史与发展，研究科学与生活的交叉关系；大众爱好与专业研究兼顾，适众面广，读者老少咸宜，能较好起到科学传播效果。

3.从爱好者角度解读天文学，知识背景挖掘深入，所有文字均系作者原创编写，语言生动有趣，不显枯燥，文字段落虽然有分割，但整体流畅，上下连贯，可读性较强。

4.所有邮票均系作者藏品，除部分古典邮票有10枚信销票之外，其余均为全新邮票，欣赏美观度强。

5.首次全面梳理早期天文邮票和发行高峰等邮史资料，从邮票收藏角度增强了业余研究的专业性。

6.20开大开本，装帧精美，全彩印刷，邮票与文字一一对应，清晰明了，更便于读者阅读和理解，一扫传统邮票类书籍“图文分体、解读困难”的排版弊病。海报：

《到宇宙去旅行：邮票上的天文学》作为全球第一本彩色印刷天文邮票专题书籍，该书精心收录全世界215个国家和地区的1371枚天文邮票，运用邮票、邮戳、邮资封、极限片等26种邮品素材，艺术地再现了日月星辰、天体、天象和深邃宇宙的壮美，展示了古今中外科学家在探索宇宙的征程上取得的成就，回顾了望远镜、天文台、天文馆等科学仪器和设施的发展与应用，生动而有趣地描述了天文学这门人类最古老的科学与我们日常生活的联系，对天文学研究领域几乎实现全覆盖式的趣味解读，为2012年8月北京国际天文学联合大会（IAU）和中国天文学会成立90周年献上一份特别的礼物。

本书以天文邮票为先导，构思思路和编排方式是“先邮票、后文字”，“文字是对邮票的解读”，所以，这本书完全是一本“以邮票为主、以邮票为阅读引导主体”的科普书籍，每一段文字都是对旁边邮票的解读和解释，然后作者尽可能做到上下文连贯，借用了邮票这个视角来诠释天文学的方方面面。

作为一本史无前例的天文邮票专题书籍，20开大开本，装帧精美，全彩印刷，版式编排由作者亲自完成，邮票与文字一一对应，清晰明了，更便于读者阅读和理解。本书收录天文邮票数量之多（1371枚）、覆盖国家和地区范围之广（215个国家和地区）、邮品素材之丰富（26种邮品素材）、时间跨度之大（自1860年到2012年）、文字信息量之丰（410千字）等特点均开创天文专题集邮书籍之先，具有全面、系统、原创性，海内外尚无先例。

从爱好者角度解读天文学，从邮票视角诠释天文学，本书涉及天文学研究领域面广，挖掘背景知识深入，信息海量。从金星伴月到开阳与辅星、从黑洞到开普勒探测器、从图西到霍金、从高能立体观测系统（HESS）到宇宙线天文台，从时间历法到《行星组曲》等等，本书全面、系统梳理天文学的历史与发展，研究科学与生活的交叉关系，大众爱好与专业研究兼顾，适众面广，读者老少咸宜，能较好起到科学传播效果。

所有文字均系作者原创编写，语言生动有趣，不显枯燥，文字段落虽然有分割，但整体流畅，上下连贯，可读性较强。所有邮票均系作者藏品，除部分古典邮票有10枚信销票之外，

1962年出生于日本东京都，1987年毕业于日本东海大学，硕士研究生，专攻体育学。现在主要从事力量训练方法研究。同时在日本国内最大规模的训练基地——东海大学训练中心担任总教练，指导20多所学校运动队的训练工作。是JATI认定高级训练教练员。主要兼职有日本国立体育科学中心客座研究员、日本训练指导者协会理事等。到目前为止。曾指导过日本柔道联盟集训队、日本男子国家排球队以及众多高水平运动员的训练工作。并且。在大众运动健身、健身俱乐部会员的健身训练等方面也做了不少工作。作为一名竞技运动员，大学时期曾参加过田径项目的投掷比赛、研究生时期曾参加过举重项目的比赛。之后，从事健美运动。并于1991年和1993年分别获得了亚洲健美锦标赛亚军。主要著作有《竞技体育的重量训练》，体育和运动出版社，2001年。《自己制定力量训练计划》。山海堂，2004年。《从零开始的力量训练方法——健身版》，山海堂，2005年。《力量训练圣经——学生篇》，棒球杂志社。2007年。《爆发力训练法》。新星出版社。2007年。《不同竞技项目的重量训练手册》，体育和运动出版社，200

7年。《家庭30分钟哑铃训练》，阿房船社，2008年。

力量是选手在运动中身体肌肉发力的能力，它是一切运动素质的基础，是羽毛球选手的一项重要素质。力量素质有助于其它各项素质的发展，力量训练根据训练者不同的年龄阶段，不同的身体特性及训练水平，训练的方法和要求也应有所不同。一般情况下，少年儿童及训练初始阶段选手的力量训练重点以全面性的基础力量素质训练为主，为全面身体素质提高创造条件。随着身体发育和运动水平的提高，力量素质训练重点可突出专项性，加强羽毛球运动专门性力量的训练。

用哑铃进行上肢力量训练，是初学者发展力量素质的一种有效方法。根据不同的年龄，使用不同重量的哑铃，选择不同的练习负荷。重量大，负荷次数少，完成动作速度稍慢。重量小，负荷练习次数可以增加，完成动作速度相对加快。哑铃的重量通常有3、5、7、10磅不等，负荷次数可以安排10X3组，15X3组，20X3组和30X3组不等。

上肢哑铃操可采用两种负荷方法完成训练：一是采用重量较大的哑铃，以上6项练习内容的每一项做一组，连续完成全部6项内容为一大组，每大组间间歇2至3分钟，共练习三至六大组。另一种负荷是选用重量较小的哑铃，6项练习内容中的每一项分别各做三小组，分小组间休息一定时间，逐步完成6项内容。以上方法仅供参考，实际训练中应酌情而定。值得收藏 价廉物美

推荐本书内容全面而翔实，很有见解，能够清楚明白的介绍书的内容，使读者有一个全面的认识，很值得推荐，京东商城的配送速度很快，服务很好，支持京东，下次还来。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

《汽车发动机拆装实训图册》主要介绍：汽车发动机拆装实训项目包括丰田8A发动机汽缸盖拆装和单缸活塞连杆组拆装等，适合职业院校汽车专业的学生使用。

很好很好很好很好

可以。看得懂。好多内容，慢慢看。

日本制作，品质保障。

一口气买了四本健身书，这本是最小的，看起来没有那三本给力，字与图片排版很有日本式风格，仔细看的话还不错，前面花了很多讲计划，就是图片小了，看起来不爽，看了另外三本这本看起来小气了，但是还是5星吧

腿部手术，需要加强力量练习，书比想象的要小，不过内容还可以，价格稍微贵了，团购价没有碰到，需要的话还是可以的

大概看了一下，内容很科学，适合爱好体育运动的人使用

整体感觉满意 用了还好

在京东购书实惠又方便，还没有仔细阅读。

1这本书非常好 2读后豁然开朗 3适合刚开始接触健身的人读

非常满意,非常满意,非常满意,非常满意.

偏理论，具体的指导少一些

肌肉力量基础训练，不错的参考书！

内容哈没看 纸张还不错

图书的质量和内容的很不错哦，推荐推荐~

活动买的，品相一流。

打算按照上面的介绍坚持锻炼

适合开始训练看，不过以后要多买几本书对着看，可以体会更多的。

这个还是很基础的可惜是小日本写的

老爸喜欢，在家照着图去做。也有理论。适合基础人群进行简单的训练。

多看看肌肉训练的书，应该会多一点肌肉吧~

好~~非常的棒~！！~

我也要多增加肌肉训练了，呵呵！

书不错很有用质量也很好

本书对健身有一定的指导意义，就是装帧设计的风格不大喜欢，里面粉色的格子太多，没有阳刚气质。

主要著作有《竞技体育的重量训练》，体育和x运动A出版社D，20H01年K。《自N己P制定力量训练计划》。山海堂

值得拥有！！！！非常喜欢

书好，京东的服务也不错

暂时没发现缺点

书不错，京东给力，很喜欢。

值得拥有！！！！非常喜欢！！！！

人到中年，肚子越来越明显，买本备用，有时间拿来读读看

还好啦还好还好啦还好

书写的不错，分析的很好，有的地方需要用心看才能看懂

是一本好书，讲解的非常详细，值得购买！

作者japan可惜就只有这本中文版其他都要1000多日元,希望能有肌肉了.符合我的口味.
1962年出生于日本东京都，1987年毕业于日本东海大学，硕士研究生，专攻体育学。
现在主要从事力量训练方法研究。同时在日本国内最大规模的训练基地——东海大学训练中心担任总教练，指导20多所学校运动队的训练工作。是JATI认定高级训练教练员。
主要兼职有日本国立体育科学中心客座研究员、日本训练指导者协会理事等。
到目前为止。曾指导过日本柔道联盟集训队、日本男子国家排球队以及众多高水平运动员的训练工作。并且。在大众运动健身、健身俱乐部会员的健身训练等方面也做了不少工作。
作为一名竞技运动员，大学时期曾参加过田径项目的投掷比赛、研究生时期曾参加过举重项目的比赛。之后，从事健美运动。并于1991年和1993年分别获得了亚洲健美锦标赛亚军。

日本人很严谨，书写得不错，慢慢看。

理论简洁易懂，很实用的参考。

专业，易懂。里边要有针对上班的非专业人士的训练计划或者建议就更好了

内容详细，图文并茂，分文别类的讲的很清楚，值得购买

实用，不花哨，针对性好。

希望能给孩子点帮助。。

good~~~~good~~~~good~~~~

很实用的一本书 适合入门 比其他的一些器械图谱强 比较朴实 有用

科学的教导你怎么进行肌肉练习，书的后半部对健身房的器械健身做出了正确而精致的图解

书中很详细的介绍了器械和不用器械的各种动作，但是由于媒介的限制，其实很多动作还是不能介绍到位，如果只是照着做，很多动作由于个人原因可能会不标准，所以建议这本书只能作为辅助增加锻炼的知识。

主p要著作有《竞技体育的重量训练》，体育和u运动v出版社，2001年。《自己制定力量训练计划》。山海堂，2004年。《从零开始的力量训练F方法——健身版J》，山海堂，2005年。《力L量训练圣经——学生篇》，棒球杂志社。2007年。《爆发力训T练法》。新星出V版社。2007年。《不同竞Z技项目的重量训练手册》，体d育和运动出版社，2007年。《家庭30分钟哑铃训练》，阿房船社，l2008年。

可以系统安排锻炼可以

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

内容丰富 有不少照片和图片 非常适合初学者

如果你想开始健身，那么就买一本。绝对是一本运动入门的好书，细节处写的很详细。

帮别人买的，据说挺好的。

书中对肌肉训练方法的介绍很全面和专业，并且根据实际情况有不同的替代工具，适合初入门者学习

介绍得很详细，里边的内容感觉比较专业，适合普通人练，有面向大众的典型训练计划案例

帮朋友买的，朋友说不错。

很好，对各个项目都有涉及，不是单纯的健美书籍

帮朋友买的，他们说好就是好了

应该要多抽时间锻炼身体了，否则挣了钱也没用；

介绍得很详细，要好好锻炼了

里边的内容感觉比较专业，还没有仔细看不知道适合不适合普通人练一下。

速度很快，朋友非常喜欢

已经开始读了，是本好书，应该要读。

[肌肉力量基础训练_下载链接1](#)

书评

[肌肉力量基础训练_下载链接1](#)