

运动人体科学基础教程



[运动人体科学基础教程_下载链接1](#)

著者:乔德才 编

[运动人体科学基础教程_下载链接1](#)

标签

评论

物品基本符合

入门图书，不错

不错不错奶茶

多积累知识是很好的，建议相关专业的人员多看看此类书籍！

给朋友买的，不太清楚

给爸爸的书，印的很好在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到被种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《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。美在张小娴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，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作

图书很新，封面整洁，内容很好，骨骼肌的起点和止点

任何一块肌肉都有其附着处，并且多是两端分别附着于不同骨的表面。把肌肉靠近身体正中面或在肢体近端的附着处称为起点，远离正中面或在肢体远端的附着处称为止点。

（二）骨骼肌的协作关系

人们的动作有时很简单，有时又非常复杂。一个简单的动作，往往不是一块肌肉所能完成的，而复杂的动作更是在数块或数群肌肉的协调工作下完成。根据肌肉在运动中所起的作用，可分为原动肌、主动肌、次动肌（副动肌）、对抗肌、固定肌及中和肌等。1.

1. 原动肌、主动肌和次动肌

直接完成某动作的肌肉叫做原动肌。如肱二头肌、肱肌、肱桡肌和旋前圆肌4块肌肉是屈肘关节的原动肌。其中前两块在原动肌中起主要作用，因此称为主动肌；后两块起次要作用，故称为次动肌（副动肌）。2.对抗肌

与原动肌功能相反的肌肉叫对抗肌。如肱三头肌就是屈肘关节肌的对抗肌。当时关节做伸的动作时，则相反。3.固定肌

将原动肌定点骨固定起来的肌肉叫做固定肌。如做前臂弯举动作时（前臂就是动点骨，上臂就是定点骨）上臂肩关节四围的肌肉固定肱骨，才能顺利完成动作，这时肩关节周围的肌肉就是固定肌骨骼肌的起点和止点

任何一块肌肉都有其附着处，并且多是两端分别附着于不同骨的表面。把肌肉靠近身体正中面或在肢体近端的附着处称为起点，远离正中面或在肢体远端的附着处称为止点。

（二）骨骼肌的协作关系

人们的动作有时很简单，有时又非常复杂。一个简单的动作，往往不是一块肌肉所能完成的，而复杂的动作更是在数块或数群肌肉的协调工作下完成。根据肌肉在运动中所起的作用，可分为原动肌、主动肌、次动肌（副动肌）、对抗肌、固定肌及中和肌等。1.

1. 原动肌、主动肌和次动肌

直接完成某动作的肌肉叫做原动肌。如肱二头肌、肱肌、肱桡肌和旋前圆肌4块肌肉是屈肘关节的原动肌。其中前两块在原动肌中起主要作用，因此称为主动肌；后两块起次要作用，故称为次动肌（副动肌）。2.对抗肌

与原动肌功能相反的肌肉叫对抗肌。如肱三头肌就是屈肘关节肌的对抗肌。当时关节做伸的动作时，则相反。3.固定肌

将原动肌定点骨固定起来的肌肉叫做固定肌。如做前臂弯举动作时（前臂就是动点骨，上臂就是定点骨）上臂肩关节四围的肌肉固定肱骨，才能顺利完成动作，这时肩关节周围的肌肉就是固定肌骨骼肌的起点和止点

任何一块肌肉都有其附着处，并且多是两端分别附着于不同骨的表面。把肌肉靠近身体正中面或在肢体近端的附着处称为起点，远离正中面或在肢体远端的附着处称为止点。

（二）骨骼肌的协作关系

人们的动作有时很简单，有时又非常复杂。一个简单的动作，往往不是一块肌肉所能完成的，而复杂的动作更是在数块或数群肌肉的协调工作下完成。根据肌肉在运动中所起的作用，可分为原动肌、主动肌、次动肌（副动肌）、对抗肌、固定肌及中和肌等。1.

1. 原动肌、主动肌和次动肌

直接完成某动作的肌肉叫做原动肌。如肱二头肌、肱肌、肱桡肌和旋前圆肌4块肌肉是屈肘关节的原动肌。其中前两块在原动肌中起主要作用，因此称为主动肌；后两块起次要作用，故称为次动肌（副动肌）。2.对抗肌

与原动肌功能相反的肌肉叫对抗肌。如肱三头肌就是屈肘关节肌的对抗肌。当时关节做伸的动作时，则相反。3.固定肌

将原动肌定点骨固定起来的肌肉叫做固定肌。如做前臂弯举动作时（前臂就是动点骨，上臂就是定点骨）上臂肩关节四围的肌肉固定肱骨，才能顺利完成动作，这时肩关节周围的肌肉就是固定肌

[运动人体科学基础教程 下载链接1](#)

书评

[运动人体科学基础教程 下载链接1](#)