

钱光鑑 著

伟大的人体力量

WeiDaDeRenTiLiLiang

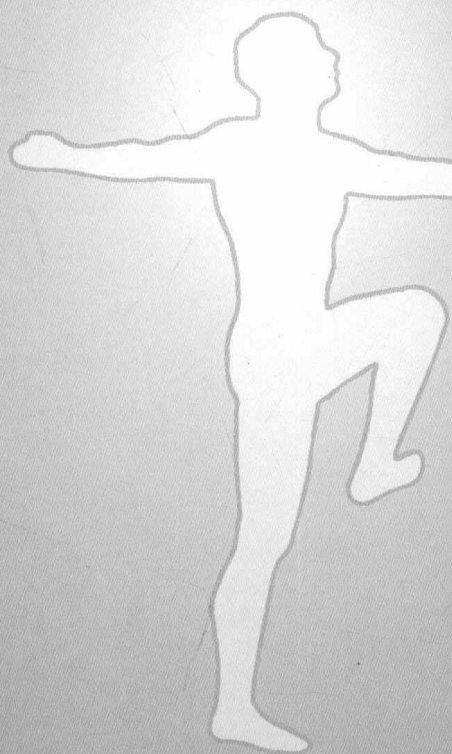
什么是人体力量
力量理念
力量系统
力量是生命之源
力量是健康之本
力量是运动之父
力量是体能之首
力量是技能之要
人体力量学的基本内容
人体力量学的未来趋势
力量训练经典新方法



人民体育出版社

伟大的人体力量

钱光鑑 著



人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

伟大的人体力量 / 钱光鑑著. - 北京: 人民体育出版社, 2017 (2017.10.重印)

ISBN 978-7-5009-5127-8

I. ①伟… II. ①钱… III. ①力量训练—研究
IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034834 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

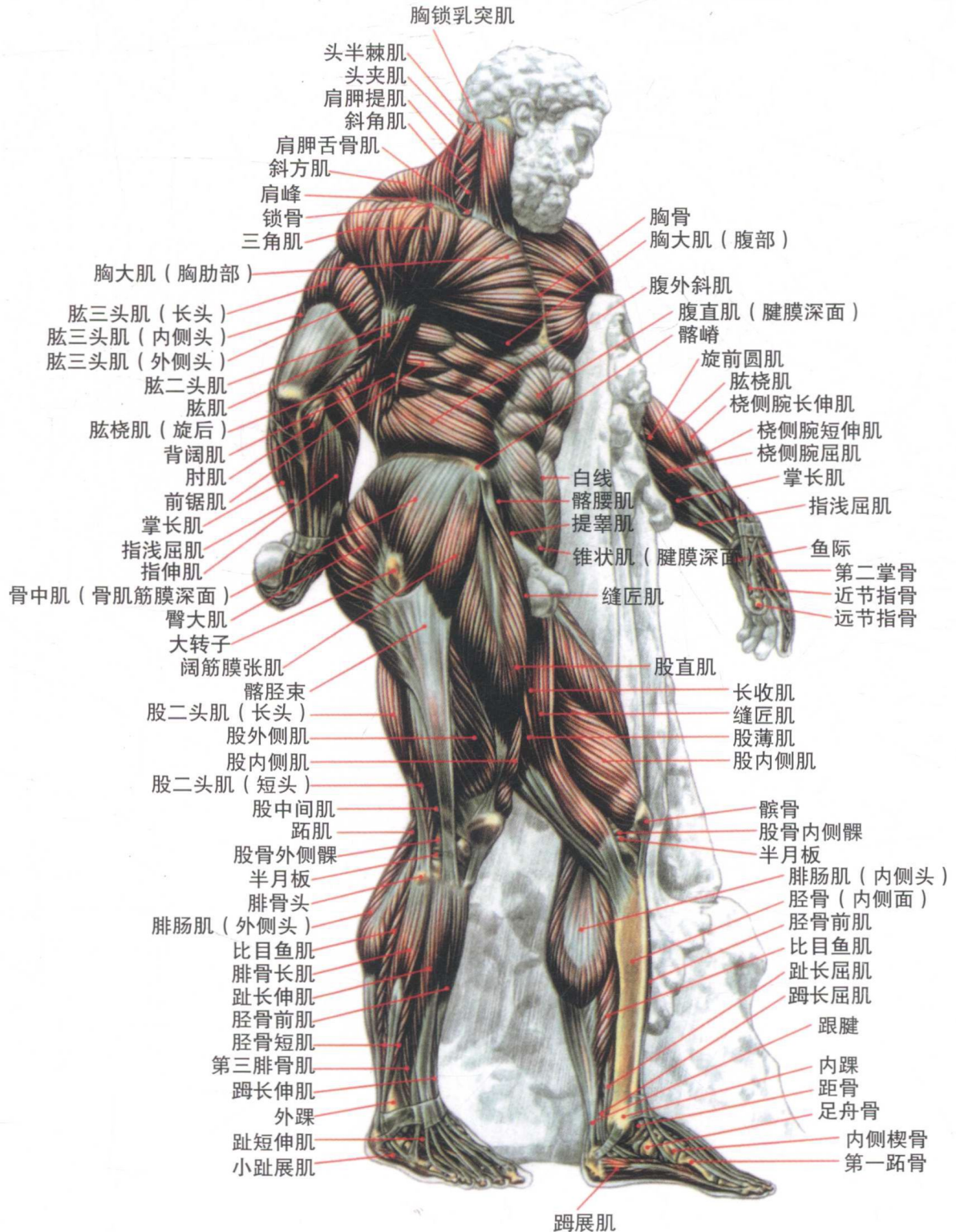
*

787×960 16 开本 21.5 印张 310 千字
2017 年 6 月第 1 版 2017 年 10 月第 4 次印刷
印数: 3,501—5,500 册

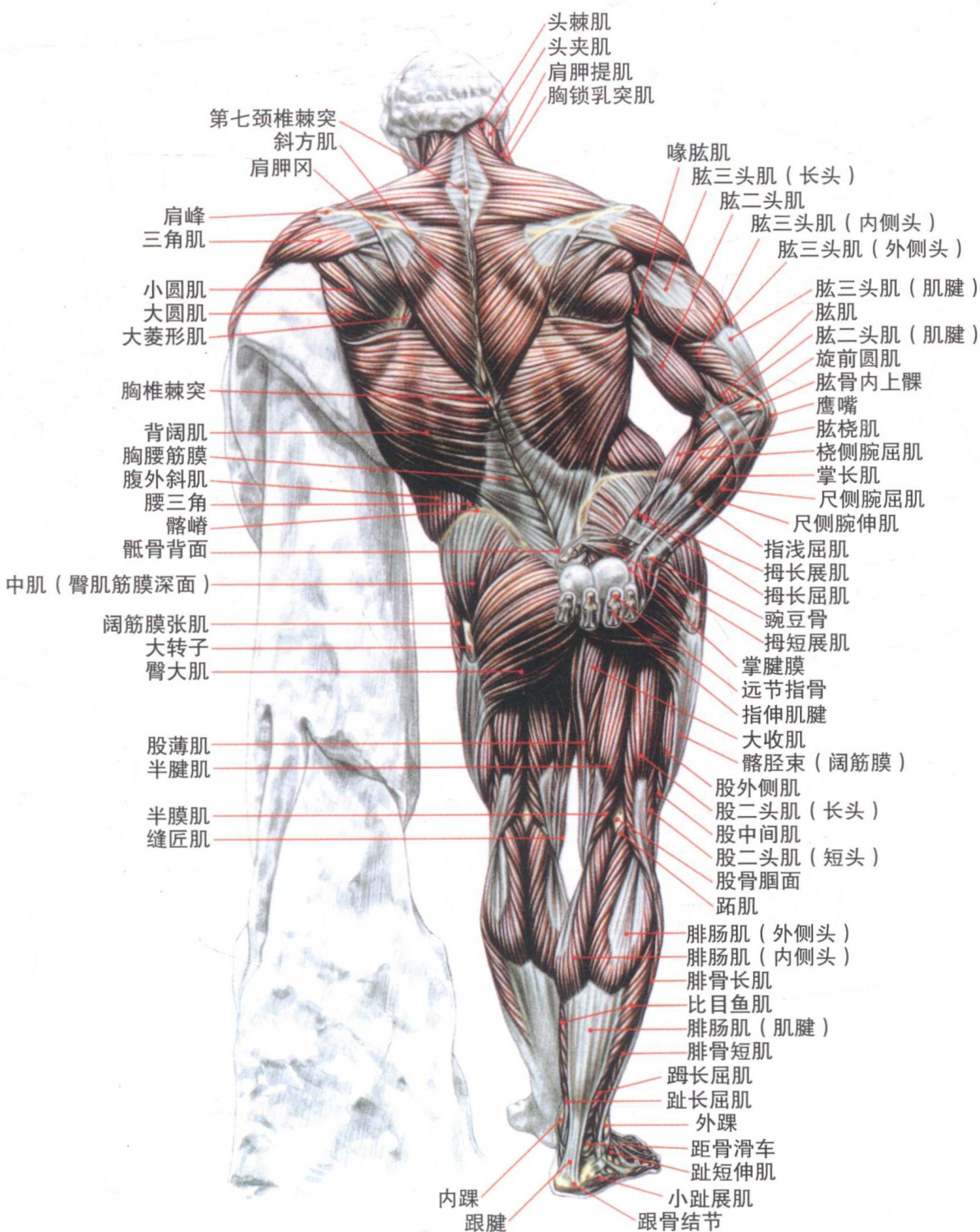
*

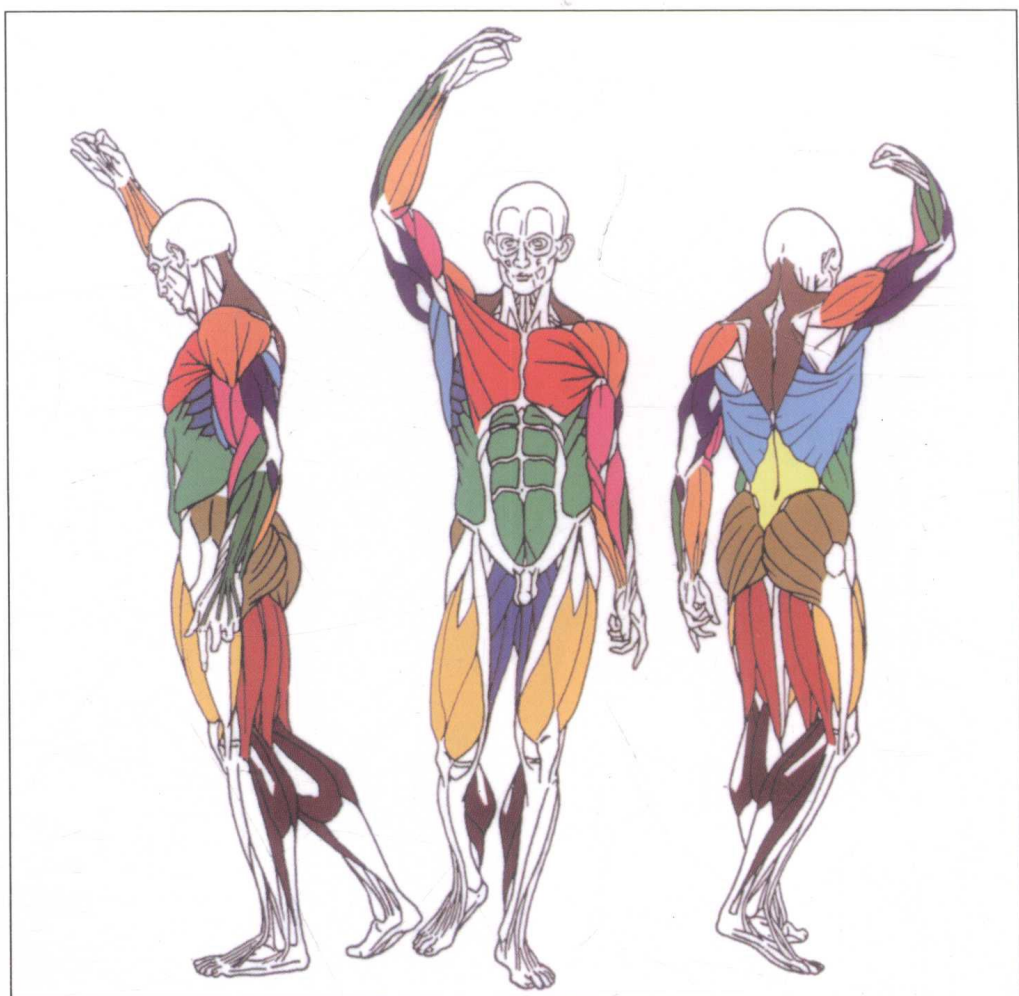
ISBN 978-7-5009-5127-8
定价: 89.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.cn
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)









主要肌群

腹肌

内收肌

背肌

肩肌

伸臂肌

伸腕肌

臀肌

屈臂肌

屈腕肌

固定肩胛骨肌

屈大腿肌

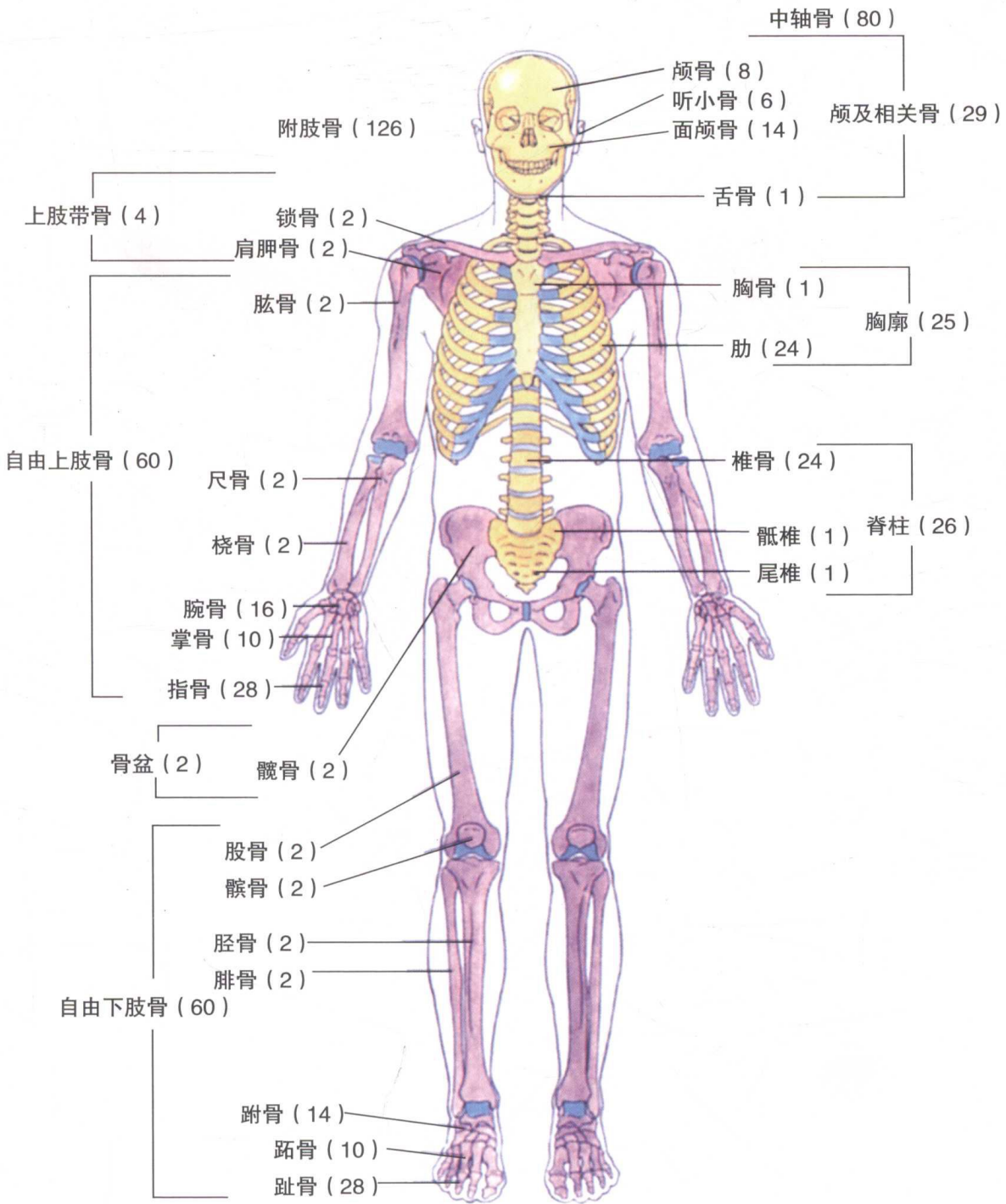
腰肌

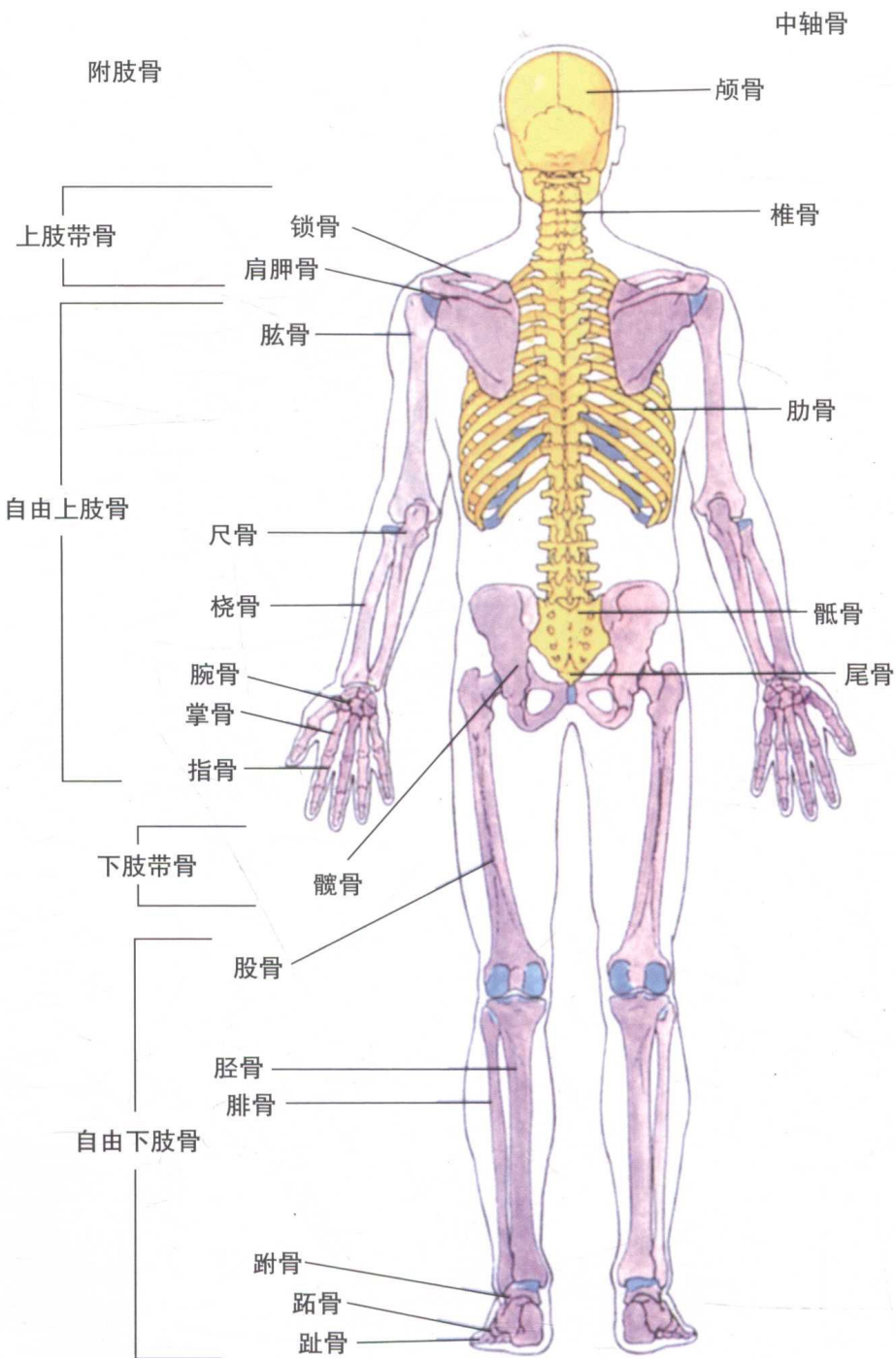
小腿肚肌

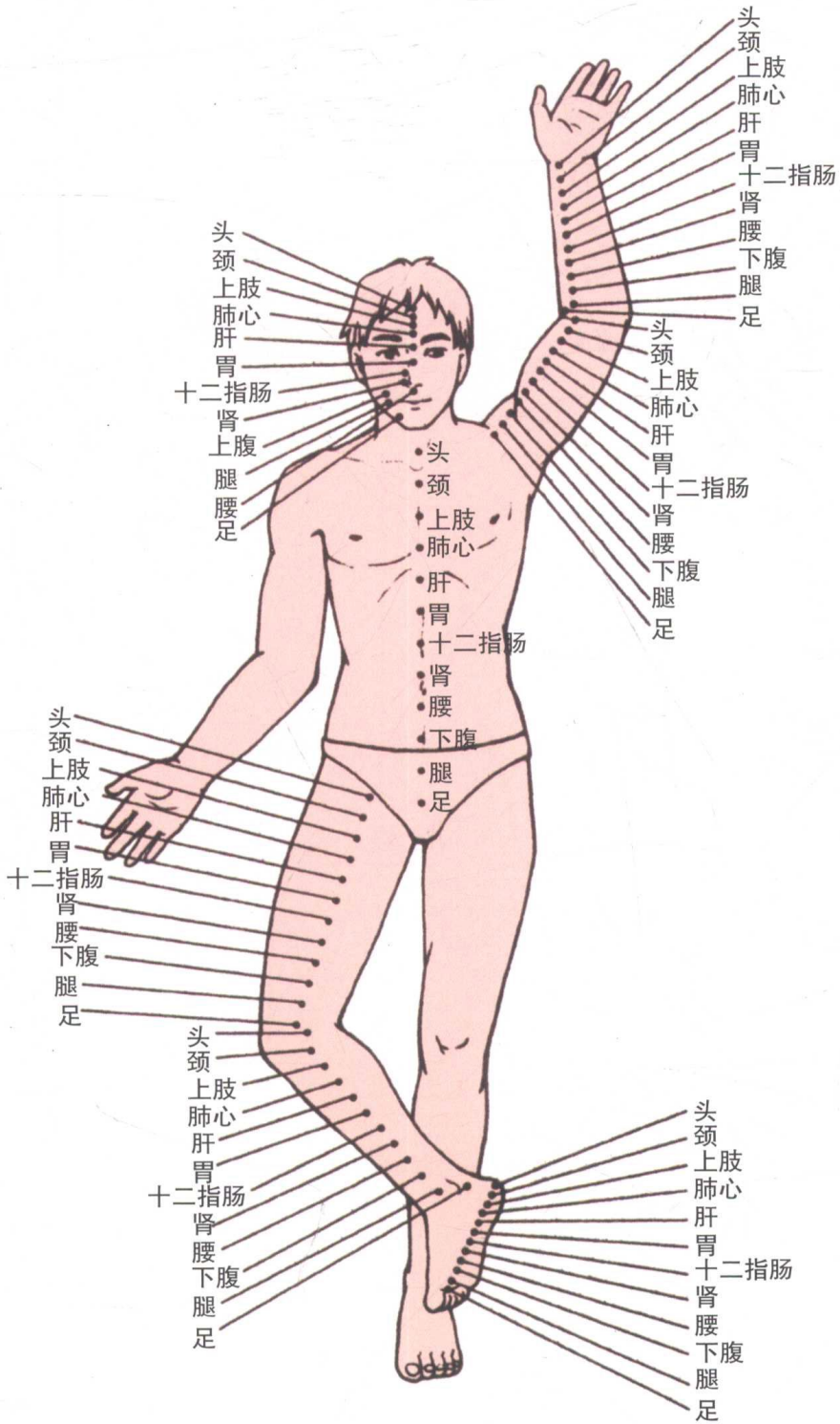
胸肌

四头肌

斜方肌

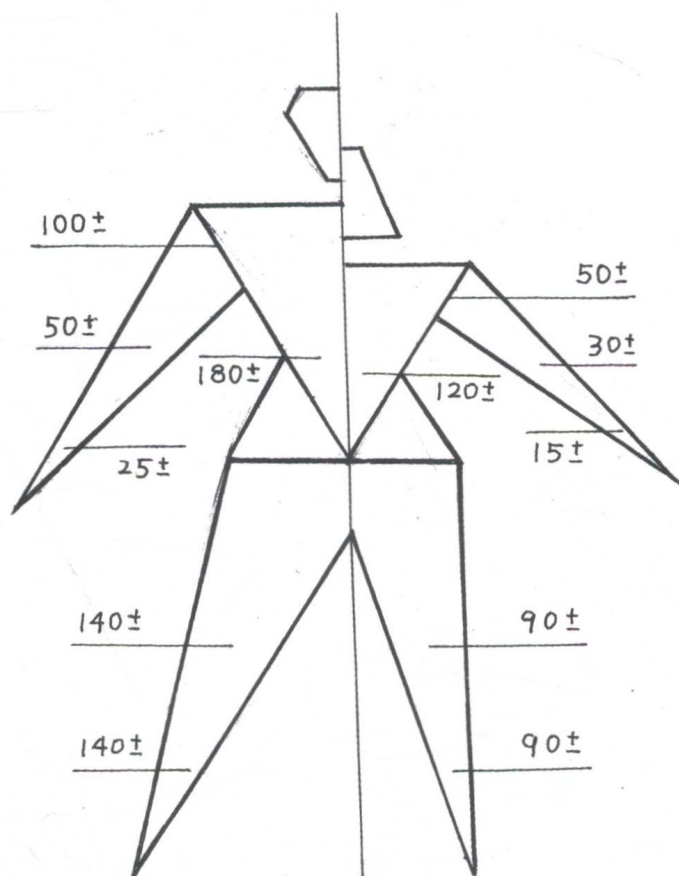


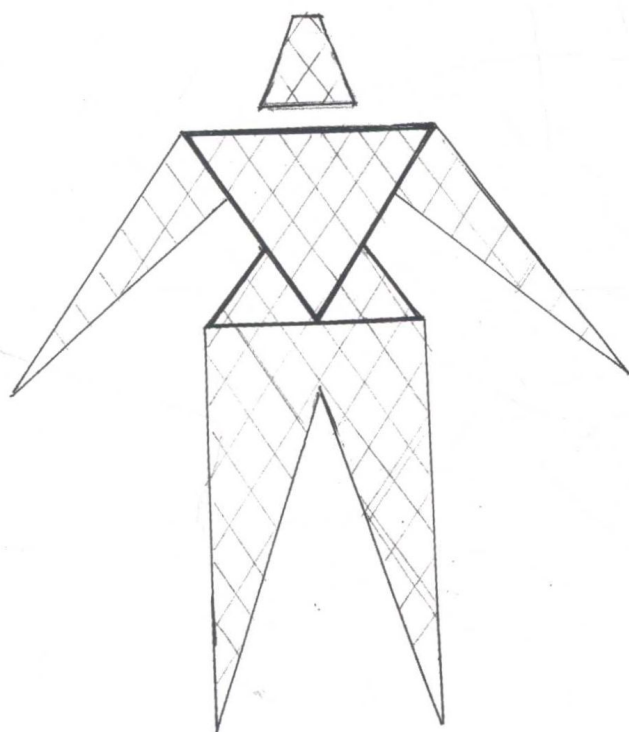
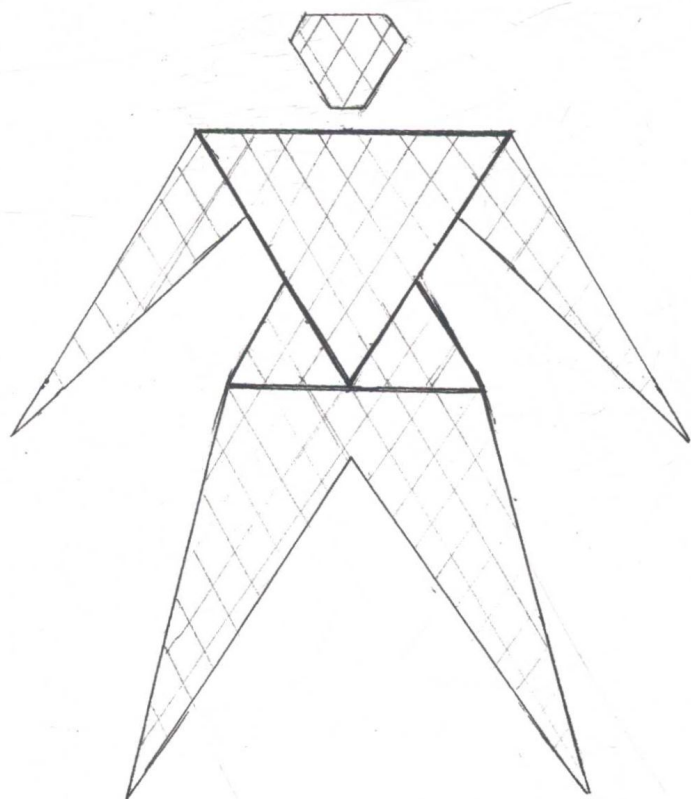




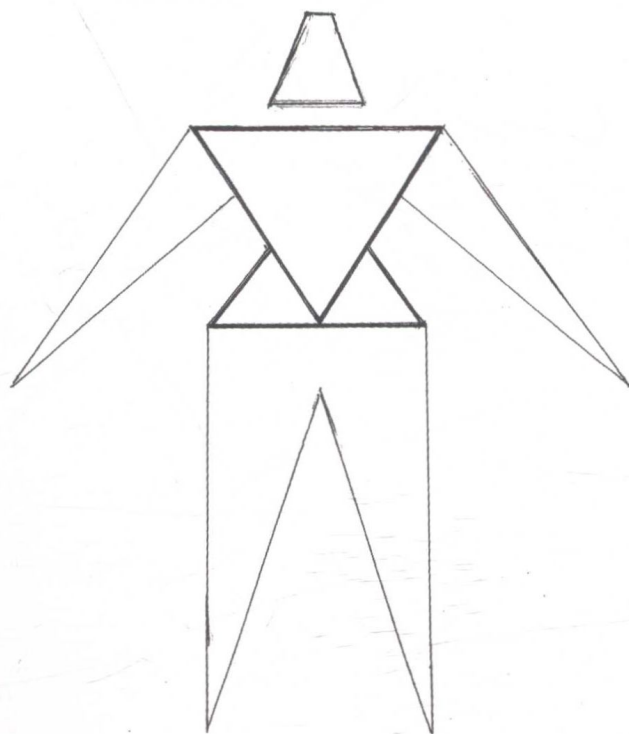
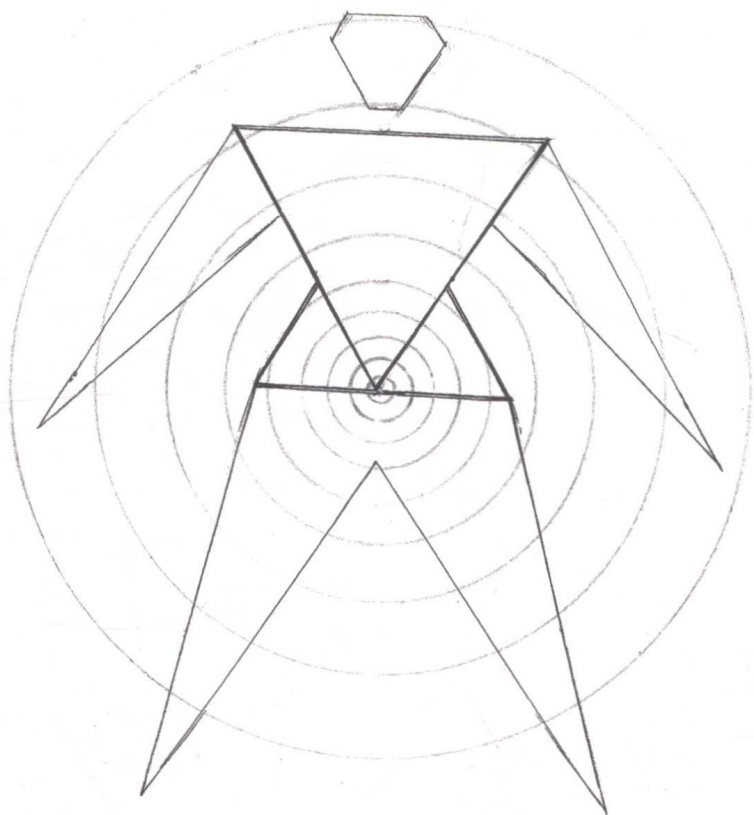
人体的局部与整体是全息关系对应的，人体是一个相互关联、处处呼应的整体。

男女力量分布图

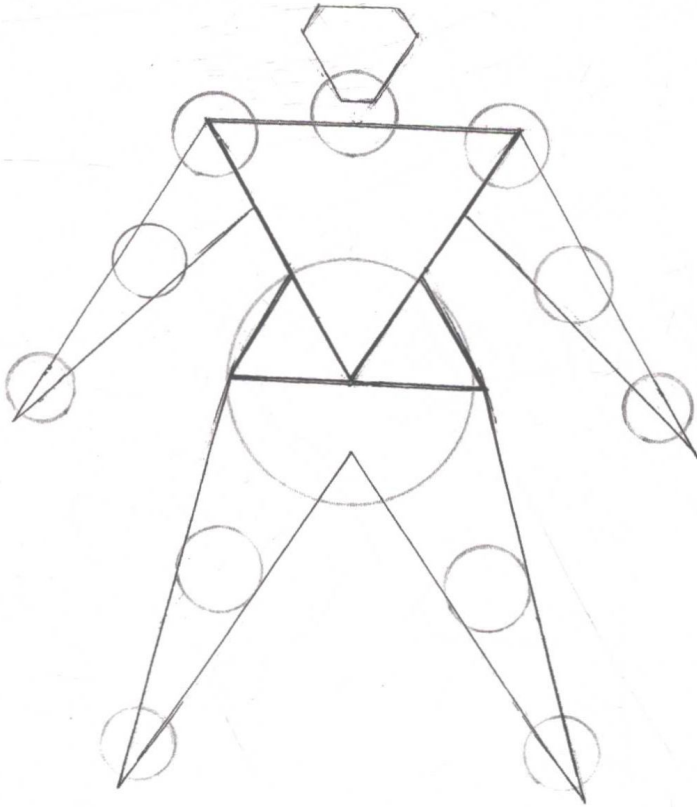




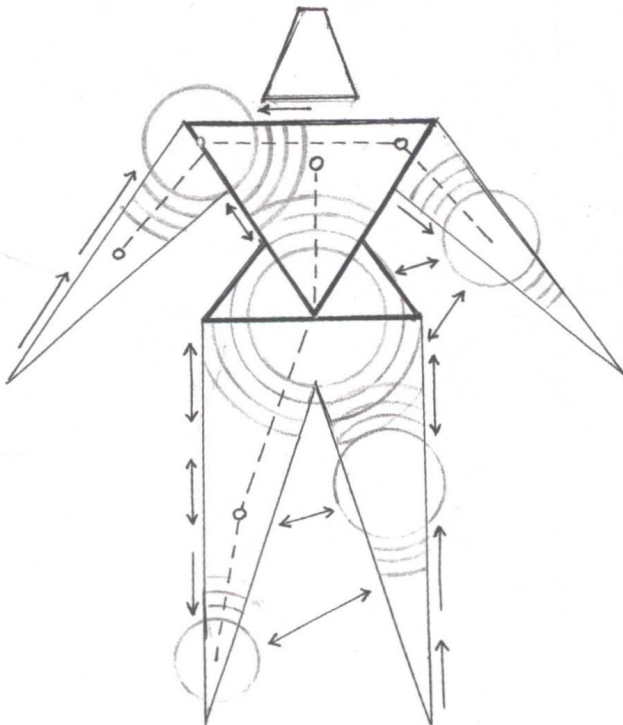
人体力量用力图（力量由内向外散发，训练由外向内渗透）



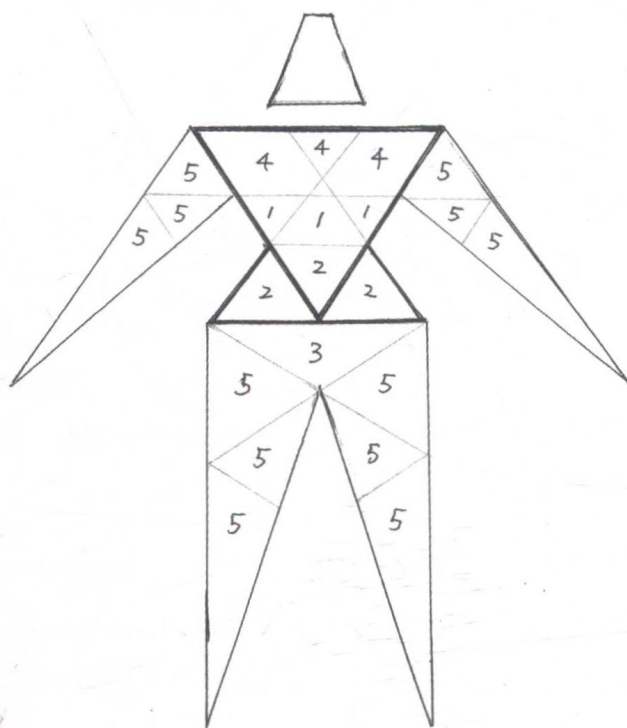
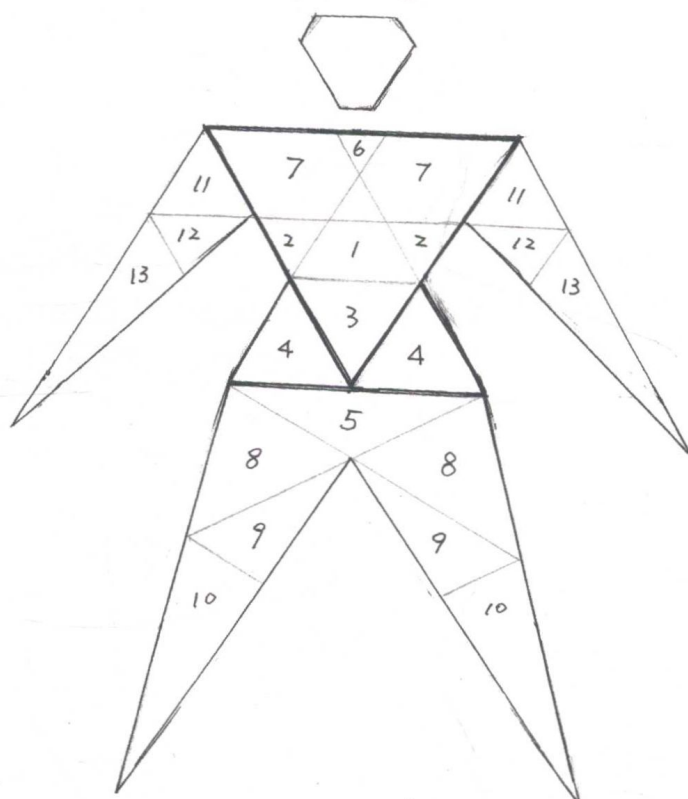
人体七大核心力量部位



人体用力时支撑点、面 (↔)，平衡点、面 (○)，辐射点面 ()))



人体不同的用力过程



决定命运的力量

决定身高的不是举重，是脑垂体——科学的力量训练可以改善脑垂体使其自然按年龄节奏健康发展，从而可以促进提高身高。

决定不伤的不是负重，而是力量+预防——受伤的主要原因是骨骼肌、关节无力——科学的力量训练可以改善身心力量，达到少受伤或不受伤的目的。

决定不病的不是注意，而是力量+检测——生病的主要因素是机体身心四肢无力——科学的力量训练可以改善机体力量，实现少生病或不生病的目标。

决定胖瘦的不是饮食，而是力量+需要——科学的力量训练可以改善人体消化功能，自然增减体脂，强骨健肌，有显著的平衡体重作用。

决定抗寒的不是衣服，而是力量+心态——科学的力量训练可以温暖你，温暖我，温暖整个世界。

决定康复的不是静养，而是力量+治疗——科学的力量训练是加速康复的重要手段。

决定健康的不是吃喝，而是力量+快乐——科学的力量训练可以让骨骼唱歌，关节跳舞，肌肉合奏，是身心协调的基础。

决定营养的不是药物，而是力量+正常——科学的力量训练可以改善人体新陈代谢，自然调整补充，均衡营养，有突出的养生养心效果。

决定形态的不是整形，而是力量+自然——科学的力量训练可以改善人体身心结构，自然身正心正，内强外刚，有明显的形象魅力。

决定阳光的不是打扮，而是力量+素养——科学的力量训练帮助你提升气质，提高素养，开阔心胸，青春永驻。

决定心态的不是无畏，而是力量+自信——科学的力量训练是

自信生活，身心健康，提高发展最大的财富。

决定快乐的不是得到，而是力量+知足——科学的力量训练可以让人心平气和，安抚身心，安慰自我，是人生最大的幸福。

决定幸福的不是满足，而是力量+奋斗——科学的力量训练可以让人踏实做人，勤奋做事，一往无前，是生命永恒的动力。

决定长寿的不是静止，而是力量+规律——科学的力量训练是防止衰老，延年益寿的良药。

决定命运的不是神仙，而是力量+智慧——科学的力量训练可以创造创新，劈荆斩棘，独步捷径，自己掌握自己的命运。

决定运动的不是技术，而是力量+六能——科学的力量训练可以开发智能，改善体能，优化技能，发挥功能，加强性能，健全机能，是提高运动能力和水平的法宝。

决定成功的不是命运，而是力量+努力——科学的力量训练可以积累教训，不断拼搏，永往直前，直到成功的每一天。

决定发展的不是财富，而是力量+创新——科学的力量训练可以稳定身心，思绪飞扬，灵感四溢，诚信创业，是事业成功的根本。