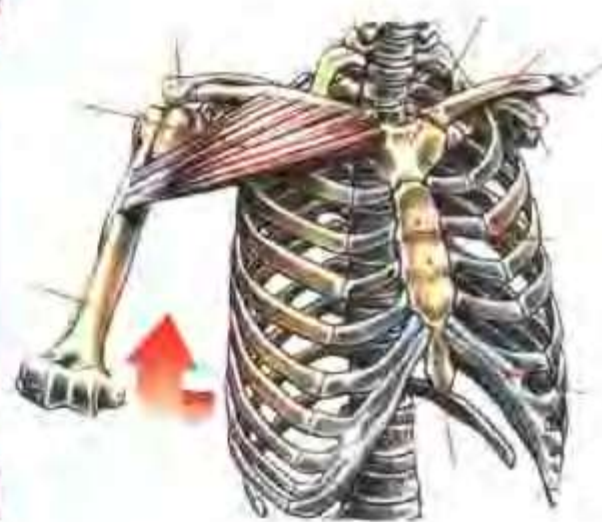
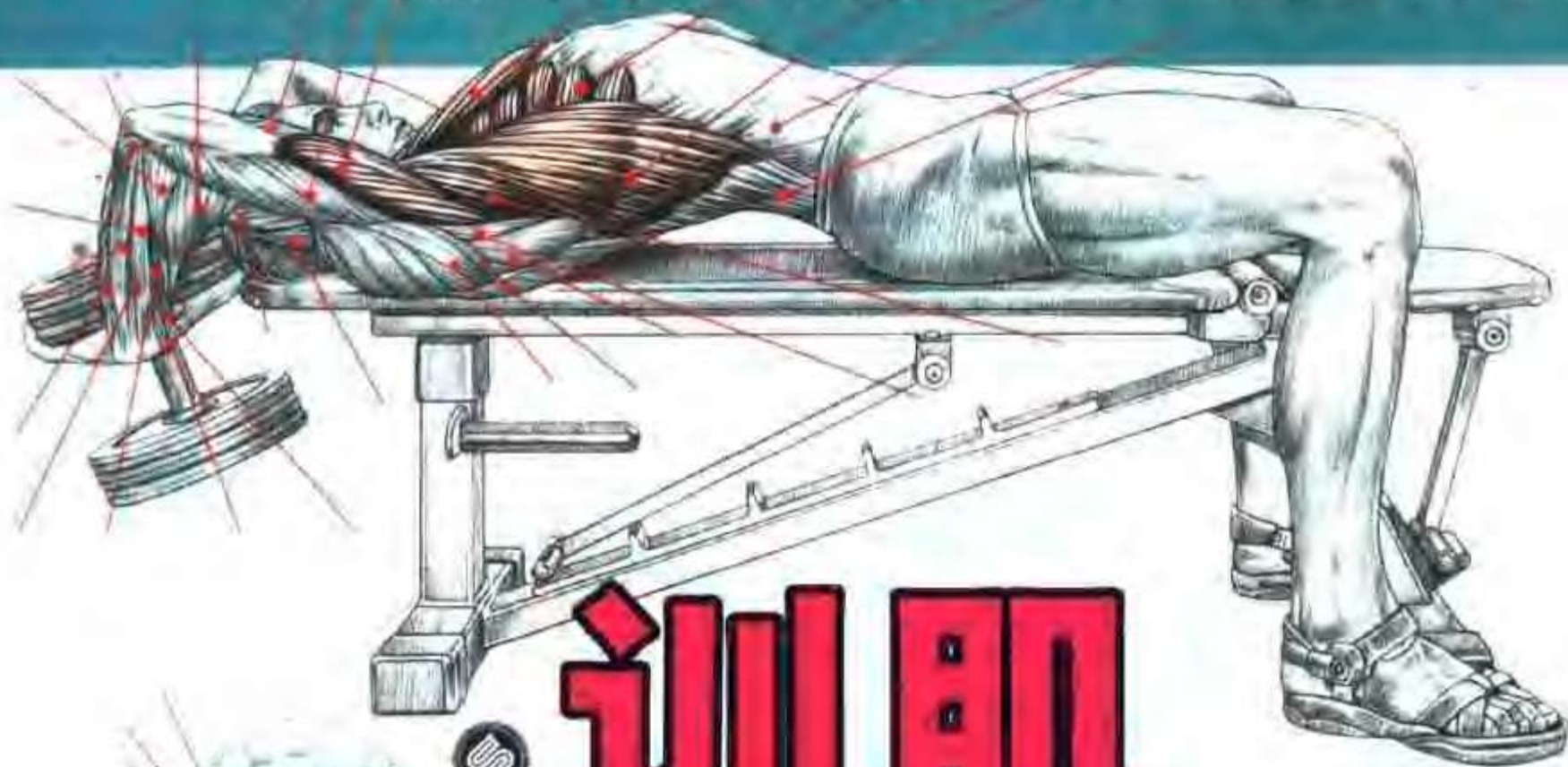


●●● 风靡欧美畅销全球的健身图书!



# 肌肉健美 训练图解



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

[法] Frédéric Delavier

李振华 胡坚莉

胡坚莉 杨允

冯蕾 傅煜

编著

主译

田筠

李振华





LT0000569113

# 肌肉健美训练图解

## JIROUJIANMEIXUNLIANTUJIE

[法] Frédéric Delavier

李振华 胡坚莉

胡坚莉 杨允 田 筠

冯 蕾 傅 煜 李振华

编著

主译

译



山东科学技术出版社



7AM20/02



胸锁乳突肌

头半棘肌

头夹肌

肩胛提肌

斜角肌

肩胛舌骨肌

斜方肌

肩峰

锁骨

三角肌

胸大肌 (胸腔部)

肱三头肌 (长头)

肱三头肌 (内侧头)

肱三头肌 (外侧头)

肱二头肌

肱肌

肱桡肌 (旋后)

背阔肌

肘肌

前锯肌

掌长肌

指浅屈肌

指伸肌

臀中肌 (臀肌筋膜深面)

臀大肌

大转子

阔筋膜张肌

髂胫束

股二头肌 (长头)

股外侧肌

股内侧肌

股二头肌 (短头)

股中间肌

跖肌

股骨外侧髁

半月板

髌骨头

腓肠肌 (外侧头)

比目鱼肌

腓骨长肌

趾长伸肌

胫骨前肌

腓骨短肌

第三腓骨肌

趾长伸肌

外踝

趾短伸肌

小趾展肌

髌骨

腹大肌 (腰部)

腹外斜肌

腹直肌 (腱膜深面)

髂嵴

旋前圆肌

肱桡肌

桡侧腕长伸肌

桡侧腕短伸肌

桡侧腕屈肌

掌长肌

指浅屈肌

鱼际

第二掌骨

近节指骨

远节指骨

白线

髂腰肌

提睾肌

锥状肌 (腱膜深面)

缝匠肌

股直肌

长收肌

缝匠肌

股薄肌

股内侧肌

髌骨

股骨内侧髁

半月板

腓肠肌 (内侧头)

胫骨 (内侧面)

胫骨前肌

比目鱼肌

趾长屈肌

趾长屈肌

跟腱

内踝

距骨

足舟骨

内侧楔骨

第一跖骨

趾展肌

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>