

澳大利亚顶级健身教练
教你打造最强健的腹肌

强健腹肌

腹肌系统训练全书

[澳]保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 潘婷 译

Top10 腹部练习

悬垂举腿 / 全速疾跑 / 交叉卷腹 / 仰卧端举 / 弓步负重过顶 / 俯卧盘式支撑
蛙式倒立 / 药球触脚尖 / 健身球负重卷腹拉伸 / 柯林斯侧飞

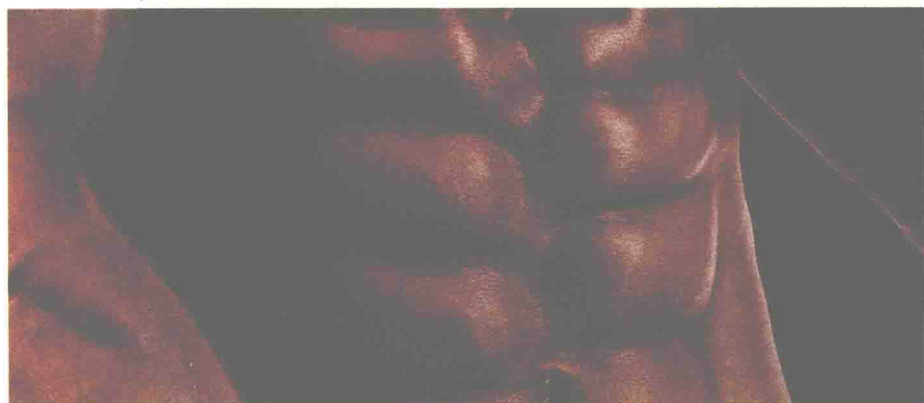
锻炼岩石般结实的腰腹
将你的竞技能力推向更高水平



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



强健腹肌

腹肌系统训练全书

[澳]保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 潘婷 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

强健腹肌：腹肌系统训练全书 / (澳) 柯林斯
(Collins, P.) 著；潘婷译. — 北京：人民邮电出版社，
2016.6

ISBN 978-7-115-42167-8

I. ①强… II. ①柯… ②潘… III. ①腹—肌肉—体
育锻炼 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072014号

版权声明

Original Title: Athletic Abs

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

强健的腹肌是男人的名片。本书的内容对增强身体核心肌肉群非常有效，来自澳大利亚的顶级健身教练保罗·柯林斯亲自讲解练习动作，并指导练习者完成精英级的腹部训练过程，包括徒手和使用药球、健身球进行10项长期最佳腹部练习及力量训练练习，从而实现全方位的健身运动。书中用高清人体解剖图和训练步骤实拍图结合一系列运动，如跑步、游泳、球类运动等进行循序渐进的腹部加强练习，旨在改善姿势、身体意识、核心力量、运动控制和运动性能，使练习者拥有更强健的腹肌。

本书适合爱好健身的男士，以及想要强健腹肌，打造完美腹部肌肉的男士阅读参考。

◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)

译 潘 婷

责任编辑 寇佳音

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：9.25

2016年6月第1版

字数：182千字

2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0754号

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

目 录

作者介绍	4
健身教练寄语	5
第 1 章 强健腹肌	7
第 2 章 10 项长期最佳腹部练习	13
第 3 章 10 项最佳系列练习	24
第 4 章 健身福利分享：药球应用训练	97
第 5 章 强健腹肌训练计划	120
第 6 章 专项腹部训练计划	133
1. 平衡运动	134
2. 球类运动	136
3. 高尔夫球	138
4. 武术	140
5. 球拍和球板类运动	142
6. 跑步类运动	144
7. 游泳	146

特别感谢以下几位教练：

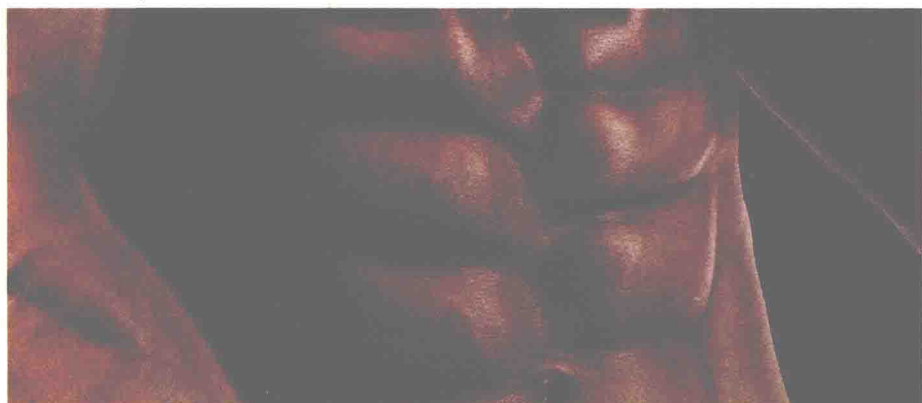
基兰·努南 / Kieran Noonan

保罗·布拉陶 / Paul Bulatao

奈杰尔·劳登 / Nigel Rowden

彼得和米歇尔 / Peter and Michel

彼得·格林 / Peter Green



强健腹肌

腹肌系统训练全书

[澳]保罗·柯林斯 (Paul Collins) 著 潘婷 译

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

强健腹肌：腹肌系统训练全书 / (澳) 柯林斯
(Collins, P.) 著；潘婷译. — 北京：人民邮电出版社，
2016.6

ISBN 978-7-115-42167-8

I. ①强… II. ①柯… ②潘… III. ①腹—肌肉—体
育锻炼 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072014号

版权声明

Original Title: Athletic Abs

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

强健的腹肌是男人的名片。本书的内容对增强身体核心肌肉群非常有效，来自澳大利亚的顶级健身教练保罗·柯林斯亲自讲解练习动作，并指导练习者完成精英级的腹部训练过程，包括徒手和使用药球、健身球进行10项长期最佳腹部练习及力量训练练习，从而实现全方位的健身运动。书中用高清人体解剖图和训练步骤实拍图结合一系列运动，如跑步、游泳、球类运动等进行循序渐进的腹部加强练习，旨在改善姿势、身体意识、核心力量、运动控制和运动性能，使练习者拥有更强健的腹肌。

本书适合爱好健身的男士，以及想要强健腹肌，打造完美腹部肌肉的男士阅读参考。

-
- ◆ 著 [澳] 保罗·柯林斯 (Paul Collins)
译 潘 婷
责任编辑 寇佳音
责任印制 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：9.25 2016年6月第1版
字数：182千字 2016年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-0754号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

目 录

作者介绍	4
健身教练寄语	5
第 1 章 强健腹肌	7
第 2 章 10 项长期最佳腹部练习	13
第 3 章 10 项最佳系列练习	24
第 4 章 健身福利分享：药球应用训练	97
第 5 章 强健腹肌训练计划	120
第 6 章 专项腹部训练计划	133
1. 平衡运动	134
2. 球类运动	136
3. 高尔夫球	138
4. 武术	140
5. 球拍和球板类运动	142
6. 跑步类运动	144
7. 游泳	146

特别感谢以下几位教练：

基兰·努南 / Kieran Noonan

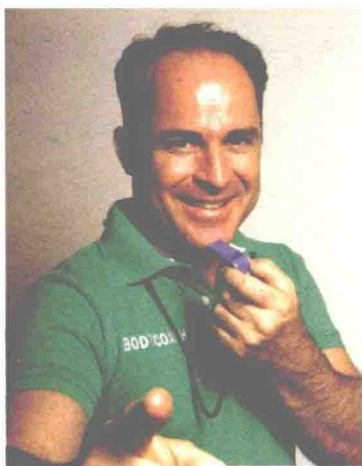
保罗·布拉陶 / Paul Bulatao

奈杰尔·劳登 / Nigel Rowden

彼得和米歇尔 / Peter and Michel

彼得·格林 / Peter Green

作者介绍



澳大利亚私人教练保罗·柯林斯是其健身教练品牌下健身产品、图书、DVD 以及教学训练系统的创始人——这些产品帮助人们健身、减肥、塑形、变得精神焕发。保罗从 14 岁起开始从事教练工作，曾经训练过各类体育项目的世界级运动员和运动队，从田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫、足球、乒乓球，到澳大利亚空手道世界冠军队、充满男性气概的一级橄榄球联盟队伍，以及世界著名的澳大利亚奥运游泳队及残奥游泳队的队员。保罗自己也是优秀的运动员，曾经效力于高级橄榄球联盟并参加全国比赛，他还是一流的壁球手、全国空手道冠军、新南威尔士州田径大师锦标赛精英运动员。

保罗是澳大利亚声名卓著的“健身教练年度大奖”的获奖者，他的同事称他为“教练的教练”，因为他已经培养了数千名健身教练和私教，还经常出现在国际性的电视、电台和媒体上。在过去 10 年里，保罗加入了众多的国家级体育运动机构，包括澳大利亚田径教练协会、澳大利亚游泳教练和教师协会、澳大利亚英式橄榄球联盟、澳大利亚空手道联盟、澳大利亚健身产业协会。他还频繁出差，为那些关注员工的公司提供关于员工健康和福利的一系列寓教于乐的培训课程。

保罗拥有澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会的认证体能教练、澳大利亚举重联盟奥运举重俱乐部的力量教练。作为“健美澳大利亚”机构的认证私教，保罗已经工作了 20 多年，最初他是一位优秀的运动员，之后则长期从事教练和辅导工作，帮助各年龄层次和各种能力水平的运动员释放出他们的最大潜能。

保罗拥有澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会的认证体能教练、澳大利亚举重联盟奥运举重俱乐部的力量教练。作为“健美澳大利亚”机构的认证私教，保罗已经工作了 20 多年，最初他是一位优秀的运动员，之后则长期从事教练和辅导工作，帮助各年龄层次和各种能力水平的运动员释放出他们的最大潜能。

业余时间，保罗喜欢在田径场上比赛、旅游、品尝美食以及看电影。他定居在澳大利亚悉尼的曼利海滩。

有关更多详细信息请访问网站：www.thebodycoach.com

健身教练寄语

身为一名教练，当说到强健腹肌时，我所讲的是具有高功能的腹部（核心）区域同身体其他部位在运动时保持协调统一，确保动作姿势稳定，从而提高最优运动能力。所以，你不会在其他任何杂志、图书或健身课程中见到这种腹肌训练方法，因为这里所包含的内容远远超过让你如何拥有美好的形体和强健的腹肌。本书依据几十年来为初级和高级竞技运动员及体育团队执教所设计研发的腹肌运动方法，制定了系统训练法，以提高运动能力为核心目标。

本书让我欢欣鼓舞，是因为它同我的 *Core Fitness* 一起帮助我控制并避免了在一次事故中所导致的下背部残疾，同时也令我有了独特的见解，即强健腹肌需要优化运动能力，这也正是我要同大家所分享的！在我的上一本书 *Awesome Abs* 中，我重点介绍了按照 5 个阶段腹肌训练计划来为你打造最坚实腹肌，现在又向你推荐本书，旨在让你更进一步地塑造最强核心肌肉，助你将运动能力提至全新水平。这种全新训练方法主要以讲解 10 项长期最佳腹部练习为基础，配合了针对每个目标人群，强度从低到高的 6 项功能进展练习，即腹轮系统™，它是一种革新性的多级训练途径。更重要的是，我还将为你讲解常规练习以外的锻炼方法，同时提倡一种新的思维方式，让你具有超过竞争对手的额外优势。

通过腹轮系统™法，本书讲解了渐进式腹部训练法，这种方法能够逐步增强你的力量，使动作技术越来越娴熟，在进行全方位的身体锻炼前，为掌握好每一项练习动作打下坚实的基础。本书的内容比你见过的多种方位的锻炼动作要复杂得多，无论是静止动作还是垂直或水平动作，都采用一种全新的腔体训练法。它是利用手部、膝盖、脚、背部（仰卧）、前身（俯卧）及身体两侧（侧卧）进行不同的动作练习，并在动作中同时使用药球、健身球及壶铃进行特定的练习。

理解这一点很重要，因为腹壁肌肉组织本身不具有足够的协调性、力量和耐力，尤其在例如冲刺跑之类的动态移动时，更会让四周的肌肉组织承担着超出其生理极限的动作，从而导致欠佳的生物力学和身体姿势、肌肉失衡、下背部肌肉紧张，甚至受伤。因此，本书的主要出版目的就是为了助你在运用四肢进行任何体育项目时，在运动中发展核心肌群的稳定性、力量及耐力。基于这一点，本书的一项重要功能是改善身体姿势、动作控制能力和深度稳定的肌肉的核心力量，使其在运动中

6 强健腹肌

与身体更大范围的肌肉相协调。腹轮系统™法所产生的协同作用能够更好地促进肌肉控制能力，提升整个身体的能量流动，使其更加符合运动力学原理，帮助你在自己所从事的体育项目中达到最佳的运动水平。

附加药球训练部分也包括运动专项中的腹部常规训练：平衡运动、球类运动、高尔夫、武术、以球拍和球棒进行的运动、跑步运动及游泳。

我期待与你一同训练！

保罗·柯林斯

健身教练

第 1 章

强健腹肌

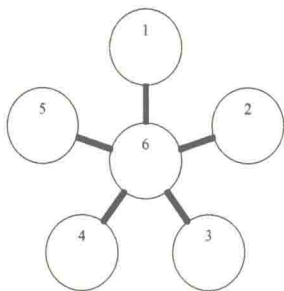
8 强健腹肌

在任何体育项目或体力活动中，当身体处于运动状态时，其都主要靠腹部核心肌肉组织发挥力量。运动强度越高，对腹部的稳定性要求就越强，以减少对腰椎骨盆及髋关节的压力，尤其是进行跑跳、跳跃、踏步及着陆动作时。这也正是本书中的练习动作不仅仅局限于固定位置，而是多角度、多方位的静止动作和移动动作的原因。

我的目标是带领你以超凡的心态进行各项练习，从而提高腹部核心力量。此外，通过以下要点描述，让你更清晰地理解 10 项最佳——腹部练习及其方法也是我的目标之一。

腹轮系统™

这是指一系列循环形式的练习动作，它提供了强度从低到高（分别为 1~6 级强度）的进阶练习平台。核心练习（6 级）是要求最高的练习动作，需要经过 1~5 级的练习内容，将力量和耐力提高至一定水平后才能尝试。



自下向上练习

这一练习的重点是从腹直肌的下部向上进行驱动练习。腹直肌是一块完整的肌肉组织，不能独立运动（即上部或下部独立活动），当进行反向卷腹练习（骨盆离开地面上举）时，腹直肌下部肌肉纤维会更加缩紧，对于下腹部的锻炼强度比上腹部要高——也需要更多腹外斜肌的配合。

从上向下练习

这一练习的重点是从腹直肌的上部向下进行驱动练习。因为你不可能单独地激活腹直肌的每一个部分，所以当要收紧臀部肌肉时，只能身体上提，相对而言，上腹部的肌肉会更多地缩紧，从而刺激该部位较大范围的肌肉组织。

协调

这里所说的协调是指使大量的肌肉群彼此结合，同时运动，包括四肢的上部和下部，在进行腹部基础训练时，重点让身体的运动变得更加有效。

腹内压

• 腔体训练（水平）——腹部收紧，腹盆腔压力增加，所进行的水平位置练习，旨在减少腰椎骨盆的压力，提高整个腹部区域的力量、耐力和稳定性，包括收紧支撑训练，例如前置支撑或增加了手臂运动的俯卧撑。

• 腔体训练（垂直）——腹部收紧，腹盆腔压力增加，所进行的垂直位置练习，旨在减少腰椎骨盆的压力，提高整个腹部区域的力量、耐力和稳定性，包括混合训练法，例如深蹲和弓步，及移动动作，如疾跑、跳跃和着陆。

手部受力

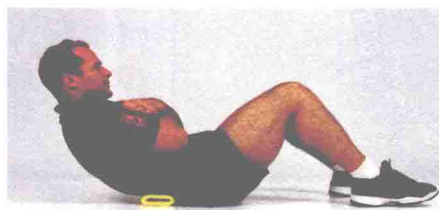
这是指通过双手承重训练，从而锻炼腹部肌肉，修正身体姿势的练习。这些训练同腹内压训练相关联，包括以前置支撑为基础，结合身体上部及中部力量的倒立前行。

腹斜肌

腹斜肌对腰椎骨盆的稳定影响最大，尤其当进行高速疾跑和发力训练，骨盆旋转发力时。这些练习在各种方位的移动和静止训练中都有所体现。

杠杆长度——练习强度

在进行相同的腹部练习时，将手臂身前交叉或过顶伸展能够让锻炼本身发挥出更明显的作用。通常，当手臂或手持重量器械从身体向外拉伸时，运动强度随之增加。保持正确的身体姿势，在移动过程中，水平距离由短至长（即利用力学中的杠杆原理）会适当增加腹部肌肉的力量锻炼效果。在多数练习实例中，只要简单地改变手臂或腿的位置，就能增加运动强度，例如下图所展示的卷腹练习。



短杠杆——较低强度



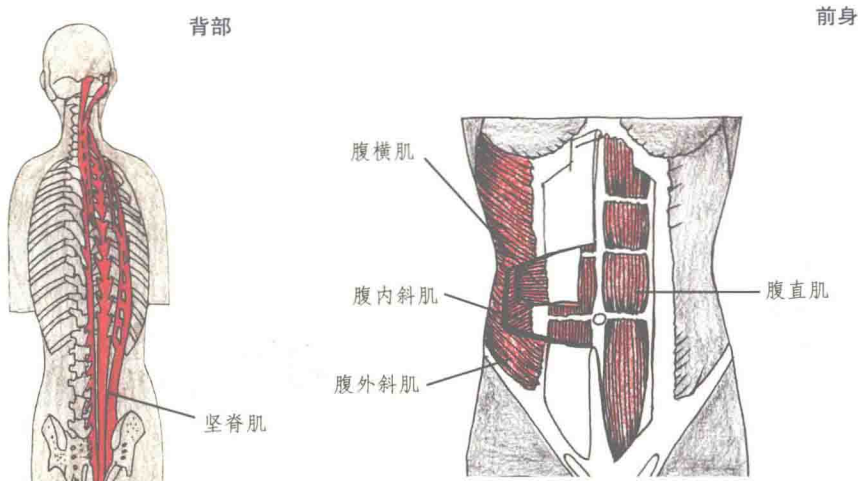
长杠杆——较高强度

10 强健腹肌

腹部肌肉框架

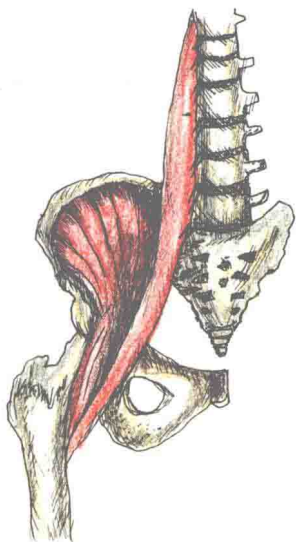
腹部由内侧和外侧两部分肌肉框架构成。腹部肌肉紧绷时，会与更深处的脊柱稳定肌肉群共同收缩，产生腹内压，以达到较好的平衡和稳定效果，尤其对骨盆部位的肌肉，同时能够减少腰椎部分的负重。在练习中，我们的目标是通过保持正确的姿势和对腹部的控制，加强该部分的锻炼，从而提高肌肉的力量、耐力和稳定性。下文中的表格提供了腹部各部分肌肉的相应信息。

肌肉	起端	附着处	主功能
腹直肌 (6块)	耻骨嵴	第5根到第7根肋骨的软骨处和剑突处	身体前后及侧向弯曲
腹外斜肌	8根肋骨的前外侧边缘	前半段髂骨、耻骨嵴和前筋膜处	身体侧向弯曲
腹内斜肌	髂嵴	最后3到4节肋骨的软骨处	身体侧向弯曲
腹横肌 (最深处肌肉层)	髂嵴、腰筋膜和后6根肋骨的软骨处	胸骨的剑突处、前筋膜和耻骨处	收缩腹部
竖脊肌 (背部肌肉)	髂后嵴和所有肋骨的骶骨处	肋骨尖角处和横突处	身体伸展



髋部屈肌区域

由于位于髋关节的前部，能够使髋关节弯曲及腿部上举，所以髋部屈肌或髂腰肌在同腹部相连的肌肉群中起着关键的作用，例如，让一名芭蕾舞演员抬起一条腿并与地面平行或帮助一名短跑运动员在跑动中双膝高抬。因为这些肌肉大多数同背部和脊柱相连，在腿部和双膝上抬运动中发挥着作用，而无力的腹部能够导致髂腰肌紧绷，从而引发腰椎拱起和骨盆前倾，因此，避免髋关节和臀部肌肉紧张，让腹部力量得到有效的发挥便至关重要。通过常规的伸展训练、按摩和物理治疗，加强腹部肌肉组织活动中的一致协调性，确保正确的身体姿势，便能避免此类情况发生。



腹部收缩

为了提高身体意识和对腹部的控制力，在此，我为大家介绍腹部收缩技术。腹部收缩指的是在练习中将腹部向脊柱拉进并保持紧绷。锻炼者在练习时要持续深呼吸，保持腹部收缩状态不松懈，最大收缩量为40%左右。在许多情况下，对收缩进行持续的调整，以确保高质量的练习是训练的关键点。最初，你会感到呼吸短促，腹部难以保持紧绷，但通过练习，就能提高收缩腹部肌肉的能力，也会让呼吸变得更加有效，却不会让身体其他部位的肌肉感到紧张。

肌肉耐力

在练习中，各种各样的静态姿势都能进行良好的腹部等长收缩练习，这里所介绍的肌肉耐力练习便是针对腹部、斜肌部分和下背部区域的锻炼。通常来讲，所有肌肉（深层的或全身的）都会在练习中以这种或那种形式得到刺激。然而，通过对一些训练模式的改变，你就能以更高的运动强度，将针对某一个部位或一块肌肉的锻炼重点转移到其他部位。例如，上腹部和下腹部区域属于一个肌肉群，尽管在进行自上向下的运动（卷腹练习）时，对上方的肌肉纤维刺激的作用更强，但上腹部的肌肉纤维同下腹部的和侧腹部的肌肉纤维都得到

12 强健腹肌

了锻炼。

另外，当从下向上进行腿部移动或抬升动作时，下腹部肌肉所受到的激活更强一些，例如在双膝抬升时，髋部屈肌和下方腹直肌纤维被更有效地激活。

力量和运动协调

构建运动协调模式所需的技巧更加复杂。手臂和双腿的移动会使保持稳定的腹部收缩加大难度。控制好等长的收缩与肌肉耐力是能够让腹部肌肉有效发挥出力量的基础。力量训练中的一项关键点是在运动过程中有意识地持续保持腹部肌肉紧缩的状态。在某些练习中，只要稍稍改变身体的角度或姿势，四肢上部或下部的重量就足以对肌肉起到刺激作用。还有一些练习可能需要引入重量器材来进行超负荷练习，例如使用药球、哑铃或健身器械。无论何种方式，为了能够发挥出最佳的力量，降低肌肉疲劳的发生率，练习动作的重复次数应控制在 8~12 次，每次动作间歇 2~4 秒。

能力开发

稳定性和核心力量的进步与提高需要以加强腹部能力开发为基础，将动力在练习中进行有效的转化。这一点尤为重要，因为在体力活动和体育运动中，只有让身体的核心部位保持平衡和稳定，才能产生最大的动力。

任何动力训练对于肌肉和神经系统都有着很高的神经方面的要求。因此，没有显现出任何常见的生理疲劳迹象也可能导致肌肉疲劳。由于这个缘故，不要单凭传统的检测疲劳的方法来判定运动员的体能恢复速度。随着进入强度更高的练习阶段，建议每组练习之间休息 3 分钟。

能力开发需要严格按照动作规范进行练习，因为高质量的动作远比高数量的练习次数或组数更有成效。所以应一直保持良好的动作技术，一旦姿势或方式不正确，应立刻停止练习，进行休息恢复。在各种练习中加入增加负重的药球运动，需要考虑运动者的训练年限和核心力量能力。挑选适合重量及尺寸的健身器材能够让你改变运动强度，从而进行相应的力量、速度或动力练习。

The background of the page is a decorative pattern of small squares in various shades of green and yellow, arranged in a grid-like fashion. A dark grey horizontal band is positioned across the middle of the page, containing the chapter title and subtitle.

第 2 章

10 项长期最佳腹部练习