

Step by Step

一看就懂的肌肉训练图解

肌肉 训练 实战宝典

- 专业健身教练真人实拍，多年经验倾囊相授
- 1000多幅高清图片展示肌肉训练方法与要领
- Step by Step展示动作由始至终的完整动态
- 指向性曲线标注动作动态及技术要点

每天10分钟，轻松拥有健美的胸肌、肩肌、背肌、臂肌、腹肌、腿肌与臀肌

附赠
DVD

100分钟
DVD视频教学
多角度展示
动作动态与要领

成振 编著 80s 摄影



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Step by Step

一看就懂的肌肉训练图解

肌肉 训练 实战宝典

成振 编著 80s 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练实战宝典 / 成振编著 ; 80s摄影. -- 北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40104-5

I. ①肌… II. ①成… ②8… III. ①肌肉—力量训练—图解 IV. ①G808. 14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第177532号

内 容 提 要

本书是专为期望快速训练肌肉的读者所设计的入门级图书。通过专业教练的详细演示,读者可以快速了解肌肉训练的方法与技巧,轻松掌握训练肌肉的相关知识和实际方法。无论是热爱锻炼的入门级练习者,还是资深健身教练,都可以从本书中找到自己想要的知识和训练技法。

-
- ◆ 编 著 成 振
摄 影 80s
责任编辑 孔 希
责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.5 2015 年 11 月第 1 版
字数: 210 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元 (附光盘)

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

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

CONTENTS 目录

CHAPTER 1

肌肉训练的基础知识

日常肌肉训练的好处 14

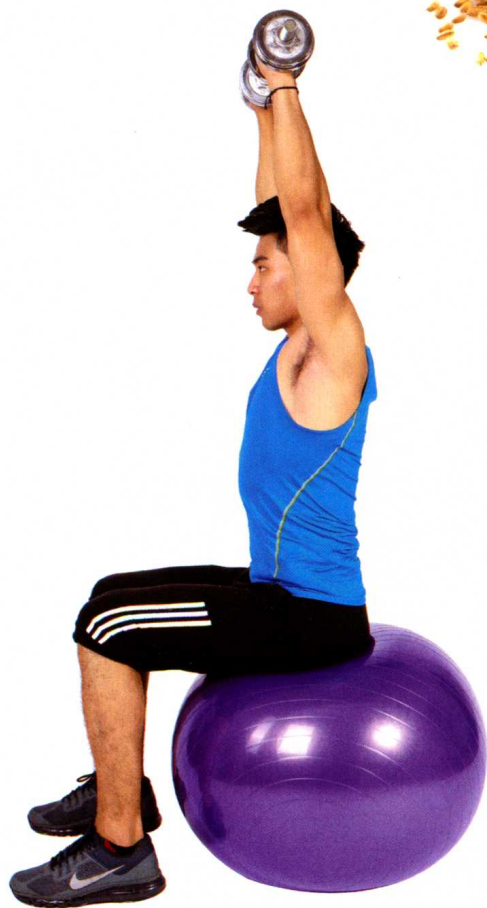
人体肌肉组织详解 15

体重指数 17

肌肉训练前的饮食搭配 18

六大营养素介绍 18

常见的营养补充剂 19



CHAPTER 2

训练前的热身运动

热身运动的必要性 22

手腕、脚腕运动 24

肘关节运动 25

胸、肩、背运动 1 26

胸、肩、背运动 2 27

弹跳运动 28

颈、肩运动 29

腰、腹运动 30

腰部及腿部韧带拉伸运动 31

膝盖运动 33

CHAPTER 3

教你如何锻炼胸肌

有关胸肌训练的知识 36

宽握俯卧撑 38

主要训练：胸肌 辅助训练：肩、背、手臂

前摇俯卧撑 39

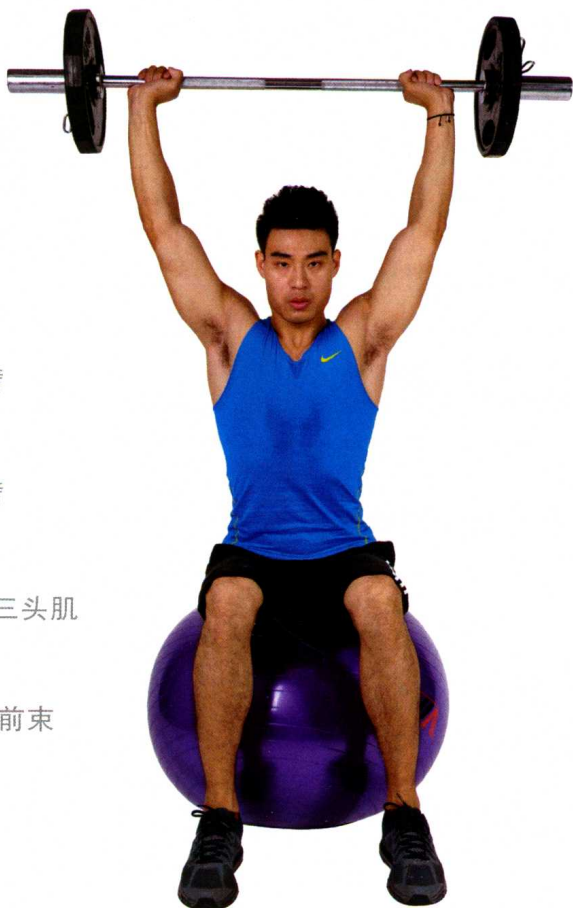
主要训练：胸肌 辅助训练：肩、背、手臂

中握俯卧撑 41

主要训练：胸肌 辅助训练：背阔肌、肱三头肌

双臂哑铃扩胸 42

主要训练：胸肌 辅助训练：肩部三角肌前束



CHAPTER 4

教你如何锻炼肩肌

有关肩肌训练的知识 46

双臂哑铃侧平举 48

主要训练：三角肌

弹力带前平举 50

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃前平举 51

主要训练：肩部三角肌前束

弹力带前拉肩 53

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃片前平举 55

主要训练：肩部三角肌前束

双臂哑铃前平举 57

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃体前提拉 59

主要训练：肩部三角肌前束 辅助训练：斜方肌

弹力带双臂侧平举 62

主要训练：肩部三角肌中束

双臂哑铃侧平举 64

主要训练：肩部三角肌中束

坐姿哑铃推举 65

主要训练：肩部三角肌中后束

球上杠铃颈后推肩 67

主要训练：肩部三角肌中后束 辅助训练：肱三头肌

双臂哑铃俯身飞鸟 69

主要训练：肩部三角肌后束

站姿颈后杠铃推举 71

主要训练：肩部三角肌中后束 辅助训练：斜方肌

杠铃片耸肩（向后转肩） 72

主要训练：斜方肌

双臂举球深蹲 74

主要训练：肩部、腰部 辅助训练：股四头肌



CHAPTER 5

教你如何锻炼背肌

有关背肌训练的知识 78

杠铃硬拉 1 80

主要训练：背阔肌 辅助训练：腰部屈伸肌群

杠铃硬拉 2 82

主要训练：综合性肌肉群

仰卧双臂杠铃屈伸 89

主要训练：肱三头肌

双臂支撑 91

主要训练：肱三头肌

俯身单臂哑铃屈伸 93

主要训练：肱三头肌

双臂哑铃颈后屈伸 94

主要训练：肱三头肌

双臂哑铃交替弯举 96

主要训练：肱二头肌

哑铃单臂弯举 98

主要训练：肱三头肌

CHAPTER 6

教你如何锻炼手臂肌群

有关手臂肌群训练的知识 86

站姿哑铃锤式屈伸 88

主要训练：肱三头肌

坐姿半俯身拖肘弯举 100

主要训练：肱三头肌

弹力带双臂弯举 102

主要训练：肱三头肌

俯立宽握双臂杠铃弯举 104

主要训练：肱三头肌

双臂哑铃锤式弯举 106

主要训练：手臂肱肌

杠铃反手弯举 108

主要训练：手臂肱肌

杠铃坐姿卷腕（正手） 111

主要训练：前臂肌群

杠铃坐姿卷腕（反手） 113

主要训练：前臂肌群

坐姿单臂哑铃弯举（正手） 115

主要训练：前臂肌群

坐姿单臂哑铃弯举（反手） 117

主要训练：前臂肌群

窄握俯卧撑 119

主要训练：前锯肌、肱三头肌 辅助训练：三角肌前束



CHAPTER 7

教你如何锻炼腿部与臀部肌肉



有关腿部与臀部肌肉训练的知识 124

弹力带半蹲起 126

主要训练：股四头肌

球上单蹲腿 129

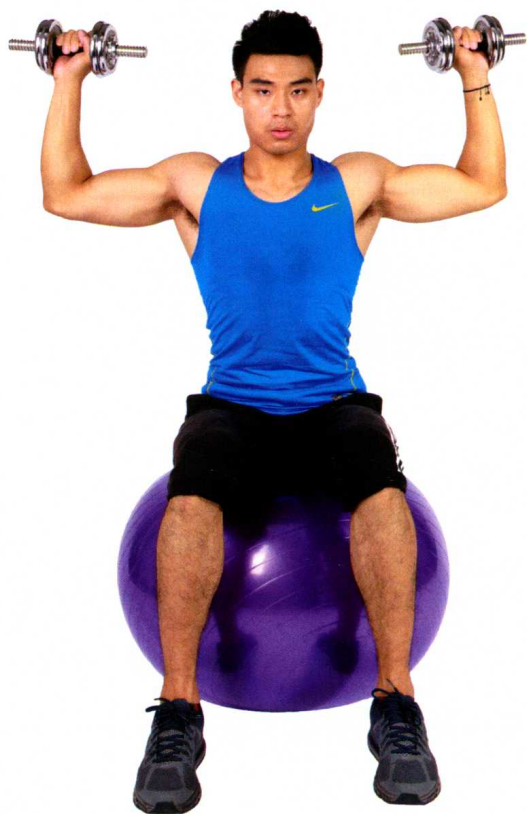
主要训练：股四头肌

哑铃弓箭步 132

主要训练：股四头肌 辅助训练：臀大肌

挺髌 134

主要训练：臂部 辅助训练：腰腹肌群



CHAPTER 8

教你如何锻炼腹肌

有关腹肌训练的知识 140

仰卧侧身卷腹 1 142

主要训练：腹肌

仰卧侧身卷腹 2 144

主要训练：腹肌

卷腹 146

主要训练：腹肌



仰卧双举腿 1 149

主要训练：腹直肌 辅助训练：腹横肌

仰卧双举腿 2 152

主要训练：腹肌

支撑球上屈腿 155

主要训练：腹肌

侧挺身 157

主要训练：腹横肌

仰卧单踢腿 159

主要训练：腹肌

侧卷腹 161

主要训练：腹肌

仰卧自行车 163

主要训练：腹肌

杠铃转体 165

主要训练：腹内外斜肌

高屈腿卷腹 167

主要训练：上腹部

杠铃片负重侧弯 170

主要训练：腹外斜肌

杠铃片转体 171

主要训练：腹内斜肌 辅助训练：腹横肌



CHAPTER 9

训练后的拉伸运动

拉伸运动的必要性 174

小腿拉伸 1 176

小腿拉伸 2 178

大腿后侧拉伸 179

大腿前侧拉伸 181

脚趾拉伸 182

大、小腿后侧拉伸 183

体侧伸展 184

胸、肩、背、肘拉伸 186

腰部及肩部拉伸 188



CHAPTER 10

那些不得不说的知识

训练器材介绍 192

训练计划图录 194

训练问题解答 198

Step by Step

一看就懂的肌肉训练图解

肌肉 训练 实战宝典

成振 编著 80s 摄影

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练实战宝典 / 成振编著 ; 80s摄影. -- 北京:
人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40104-5

I. ①肌… II. ①成… ②8… III. ①肌肉—力量训练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第177532号

内 容 提 要

本书是专为期望快速训练肌肉的读者所设计的入门级图书。通过专业教练的详细演示,读者可以快速了解肌肉训练的方法与技巧,轻松掌握训练肌肉的相关知识和实际方法。无论是热爱锻炼的入门级练习者,还是资深健身教练,都可以从本书中找到自己想要的知识和训练技法。

◆ 编 著 成 振
摄 影 80s
责任编辑 孔 希
责任印制 周昇亮

◆ 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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.5 2015 年 11 月第 1 版
字数: 210 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元 (附光盘)

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

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

① 教练介绍

成振，北京明智拓维彩虹城健身馆时尚健身私人教练，拥有超过 6000 小时的私人教练授课经验，擅长运动康复训练、减脂塑形训练、产后恢复训练以及增肌训练。

② 教育背景

毕业于河北省体育学院时尚健身专业。2011 年曾跟随中国运动损伤康复专家及中国第一任健美队总教练杨敬民进修学习。

③ 所获证书

运动营养师，亚洲高级私人体适能教练职业资格证，高级私人教练职业资格证。



本书使用说明

说明完成这一组动作后需要休息多长时间再继续做该组动作。

说明在练习这组动作时，需要练习的数量与训练的力度。

通过步骤照片展示关键姿态。

箭头表示该动作的运动方向。

● 训练动作的名称。

介绍通过本节主要训练到的肌肉群。

仰卧双臂杠铃屈伸

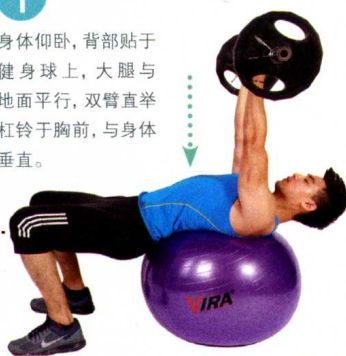
主要训练：肱三头肌

🕒 间歇时间：60 秒

🗨️ 训练数量：4 组，每组 8~12 次 📖 适用程度：中、高级

1

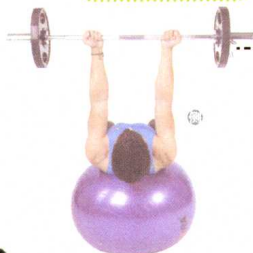
身体仰卧，背部贴于健身球上，大腿与地面平行，双臂直举杠铃于胸前，与身体垂直。



开始

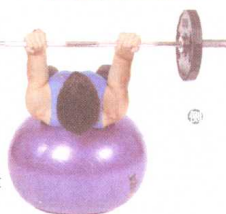
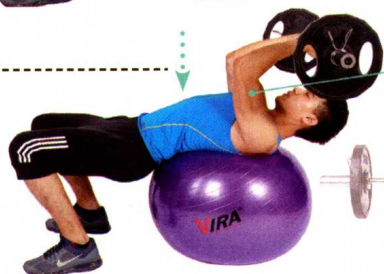
运动部位

肱三头肌



2

在上一动作的基础上稍作停顿后，双手紧握杠铃，双臂屈肘向下移动。



多角度视图展示，方便读者了解动作姿势。

局部放大图展示，方便读者了解该动作的运动幅度。

每个动作的文字讲解，配合照片阐释动作技术要点。

本书光盘目录使用说明

肌肉训练实战宝典

- 1 训练前的热身运动
- 2 教你如何锻炼胸肌
- 3 教你如何锻炼肩肌
- 4 教你如何锻炼背肌
- 5 教你如何锻炼手臂肌群
- 6 教你如何锻炼腿部与臀部肌肉
- 7 教你如何锻炼腹肌

书中所述的动作练习在光盘中有完整动作演示。

此处是点击播放按钮，点击后可观看视频。

播放全部

本书光盘内容使用说明



该段视频讲解的动作名称，每个动作都有正常速度演示和慢速演示两种。

CONTENTS 目录

CHAPTER 1

肌肉训练的基础知识

日常肌肉训练的好处 14

人体肌肉组织详解 15

体重指数 17

肌肉训练前的饮食搭配 18

六大营养素介绍 18

常见的营养补充剂 19



CHAPTER 2

训练前的热身运动

热身运动的必要性 22

手腕、脚腕运动 24

肘关节运动 25

胸、肩、背运动 1 26

胸、肩、背运动 2 27

弹跳运动 28

颈、肩运动 29

腰、腹运动 30

腰部及腿部韧带拉伸运动 31

膝盖运动 33

CHAPTER 3

教你如何锻炼胸肌

有关胸肌训练的知识 36

宽握俯卧撑 38

主要训练：胸肌 辅助训练：肩、背、手臂

前摇俯卧撑 39

主要训练：胸肌 辅助训练：肩、背、手臂

中握俯卧撑 41

主要训练：胸肌 辅助训练：背阔肌、肱三头肌

双臂哑铃扩胸 42

主要训练：胸肌 辅助训练：肩部三角肌前束



CHAPTER 4

教你如何锻炼肩肌

有关肩肌训练的知识 46

双臂哑铃侧平举 48

主要训练：三角肌

弹力带前平举 50

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃前平举 51

主要训练：肩部三角肌前束

弹力带前拉肩 53

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃片前平举 55

主要训练：肩部三角肌前束

双臂哑铃前平举 57

主要训练：肩部三角肌前束

杠铃体前提拉 59

主要训练：肩部三角肌前束 辅助训练：斜方肌

弹力带双臂侧平举 62

主要训练：肩部三角肌中束

双臂哑铃侧平举 64

主要训练：肩部三角肌中束

坐姿哑铃推举 65

主要训练：肩部三角肌中后束

球上杠铃颈后推肩 67

主要训练：肩部三角肌中后束 辅助训练：肱三头肌

双臂哑铃俯身飞鸟 69

主要训练：肩部三角肌后束

站姿颈后杠铃推举 71

主要训练：肩部三角肌中后束 辅助训练：斜方肌

杠铃片耸肩（向后转肩） 72

主要训练：斜方肌

双臂举球深蹲 74

主要训练：肩部、腰部 辅助训练：股四头肌



CHAPTER 5

教你如何锻炼背肌

有关背肌训练的知识 78

杠铃硬拉 1 80

主要训练：背阔肌 辅助训练：腰部屈伸肌群

杠铃硬拉 2 82

主要训练：综合性肌肉群

仰卧双臂杠铃屈伸 89

主要训练：肱三头肌

双臂支撑 91

主要训练：肱三头肌

俯身单臂哑铃屈伸 93

主要训练：肱三头肌

双臂哑铃颈后屈伸 94

主要训练：肱三头肌

双臂哑铃交替弯举 96

主要训练：肱二头肌

哑铃单臂弯举 98

主要训练：肱三头肌

CHAPTER 6

教你如何锻炼手臂肌群

有关手臂肌群训练的知识 86

站姿哑铃锤式屈伸 88

主要训练：肱三头肌