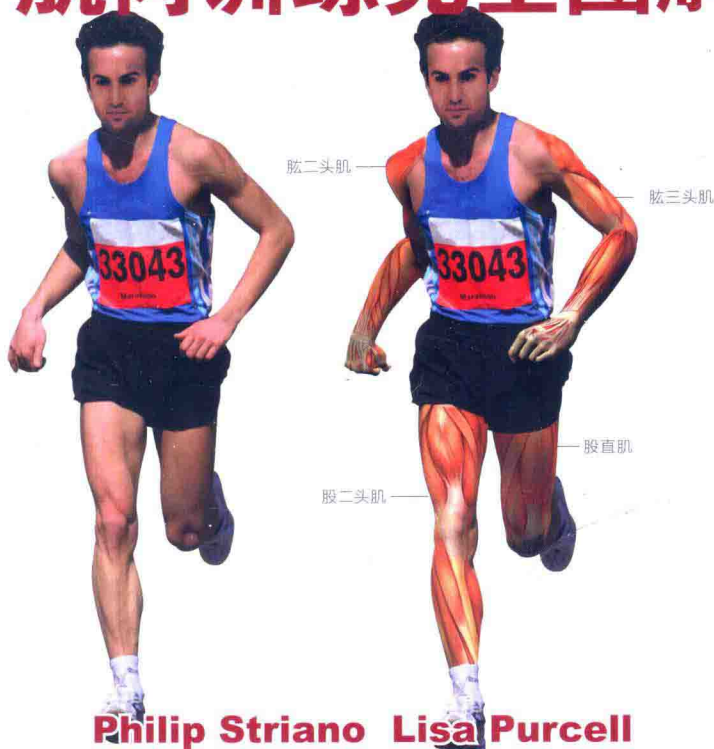


肌肉训练完全图解



Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 著 徐晴颐 译

马拉松运动


纽约脊骨神经科医学院运动体能专家
为马拉松跑者设计的无器械健身计划

20周挑战42.195公里的专项锻炼动作和训练计划

60个拉伸和增强马拉松运动中活跃肌肉群的健身训练

运动专家精心指导163个标准姿势

279幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解

马拉松运动

Anatomy of Marathons

Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

马拉松运动 / (美)斯特里亚诺(Striano,P.),
(美)珀赛尔(Purcell,L.)著;徐晴颐译. — 北京:
人民邮电出版社, 2016.1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-40748-1

I. ①马… II. ①斯… ②珀… ③徐… III. ①马拉松
跑—图解 IV. ①G822.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第303003号

版权声明

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

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

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举,但是如果能够提前做好恰当的准备活动,你也可以成为穿过终点线的队伍中的一员。只需要让自己做好准备,给自己足够多的时间来进行恰当训练。

本书由纽约脊骨神经医学院脊椎按摩疗法博士,同时也是运动损伤、锻炼、体力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著,是一部专门针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练,以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划,帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。本书不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作,还专门制定了一个20周训练计划,帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。并通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解,助力马拉松跑者完成壮举。

◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺(Philip Striano)
 丽莎·珀赛尔(Lisa Purcell)

译 徐晴颐

责任编辑 李璇

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: 10

2016年1月第1版

字数: 185千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5409号

定价: 48.00元

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

目录

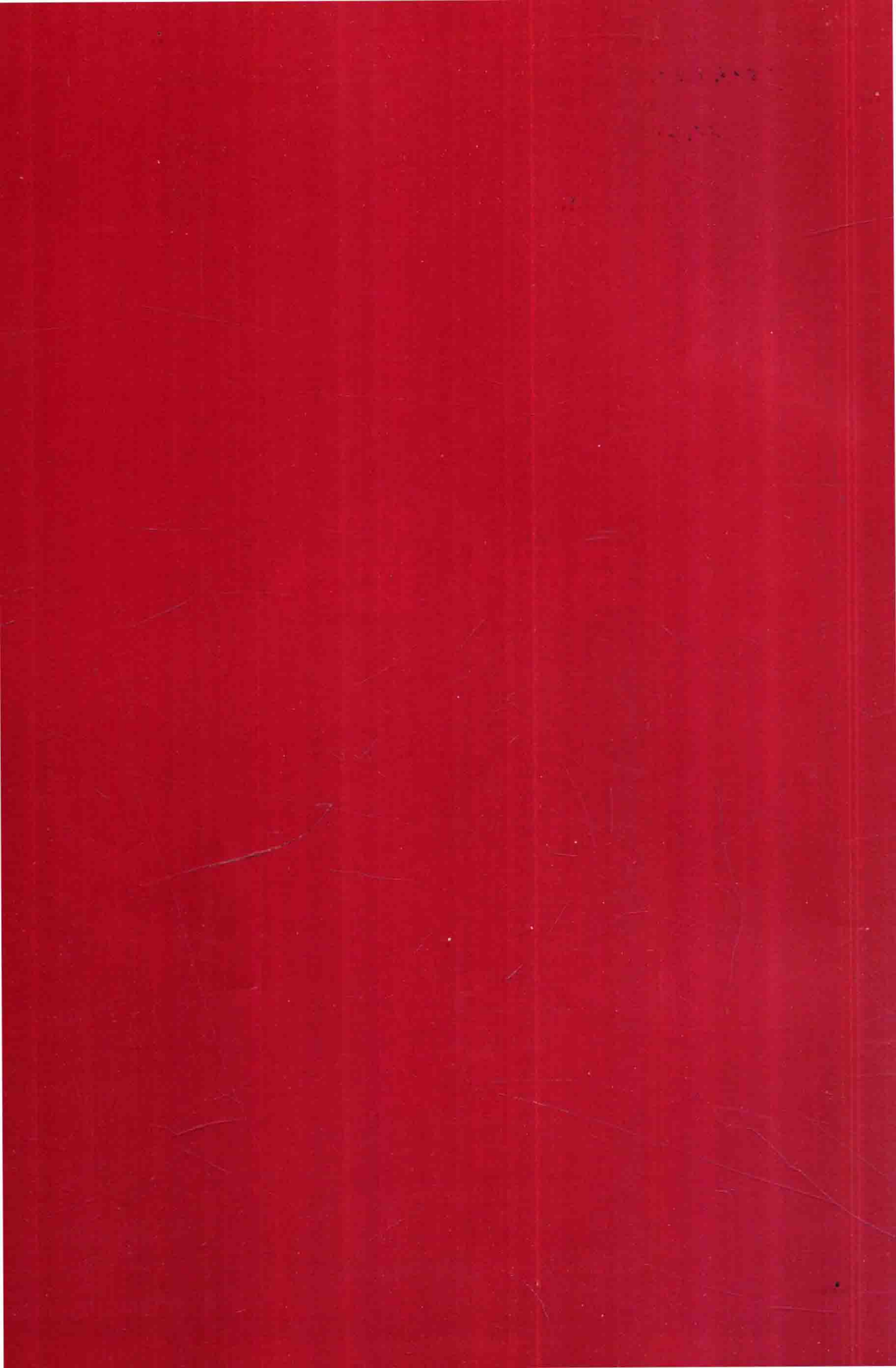
引言：为何要跑马拉松·····	9
关于跑步的基础知识·····	10
到哪跑步·····	14
马拉松训练的入门知识·····	16
跑步者最常见的伤痛·····	18
人体构造·····	26
跑步者的伸展运动·····	29
股四头肌静拉伸·····	30
短跑选手的伸展运动·····	32
箭步蹲·····	34
箭步蹲直膝·····	36
宽腿前屈·····	38
双腿坐前倾·····	40
单腿坐前倾·····	42
仰卧抱膝·····	44
仰卧四位图·····	46
侧卧屈膝·····	48
侧卧肋骨伸展·····	50
脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动·····	52
腓肠肌伸展·····	54
交叉伸展运动·····	56
眼镜蛇背拉·····	58
单腿拉伸·····	60
脊椎旋转伸展·····	62
髋部或髂胫束伸展·····	64
箭步蹲旋转·····	66
弹力带运动&伸展运动·····	69
肌腱拉伸·····	70

脚踝拉伸运动	71
旋转拉伸	72
髋关节外展和内收	73
侧步	74
交叉步	75
髋关节伸展	76
髋关节弯曲	77
锻炼主要肌肉	79
屈膝下蹲	80
侧弓步	82
上下踏板	84
瑜伽弓步	86
硬举哑铃	88
弹力带弓步	90
哑铃弓步	92
直角坐墙	94
瑞士球直角坐墙	96
瑞士球弹力带伸展	98
平板支撑抬腿	100
力量深蹲	102
锻炼次要肌肉	105
单腿画圈	106
四足兽抬腿	108
泳姿伸展	110
二头肌屈接	112
瑞士球肩部推举	114
颈后臂屈伸	115
肩部侧举	116
肩部高举和伸展	118
俯卧撑	120

基础卷体·····	122
双腿交叉卷体·····	124
腹部踢·····	126
站立式膝盖卷体·····	128
髂胫束放松·····	130
瑞士球俯卧撑·····	132
卧姿推拉球·····	134
瑞士球伸展·····	136
瑞士球向后拉伸训练·····	138
前平板式·····	140
桥式抬腿·····	142
三腿下犬式·····	144
训练模式·····	147
初级伸展运动套餐·····	148
中级伸展运动套餐·····	149
高级伸展运动套餐·····	150
初级强化锻炼套餐·····	151
中级强化锻炼套餐·····	152
高级强化锻炼套餐·····	153
核心肌群训练套餐·····	154
全身训练套餐·····	155
术语表·····	156
工作人员及图片·····	158

肌肉训练完全图解

马拉松运动



肌肉训练完全图解

马拉松运动

Anatomy of Marathons

Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

马拉松运动 / (美) 斯特里亚诺 (Striano, P.),
(美) 珀赛尔 (Purcell, L.) 著; 徐晴颐译. — 北京:
人民邮电出版社, 2016. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-40748-1

I. ①马… II. ①斯… ②珀… ③徐… III. ①马拉松
跑—图解 IV. ①G822. 8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第303003号

版权声明

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

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

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举,但是如果能够提前做好恰当的准备活动,你也可以成为穿过终点的队伍中的一员。只需要让自己做好准备,给自己足够多的时间来进行恰当训练。

本书由纽约脊骨神经科医学院脊椎按摩疗法博士,同时也是运动损伤、锻炼、体力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著,是一部专门针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练,以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划,帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。本书不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作,还专门制定了一个20周训练计划,帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。并通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解,助力马拉松跑者完成壮举。

◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano)
丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell)

译 徐晴颐

责任编辑 李璇

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: 10

2016年1月第1版

字数: 185千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5409号

定价: 48.00元

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

目录

引言：为何要跑马拉松·····	9
关于跑步的基础知识·····	10
到哪跑步·····	14
马拉松训练的入门知识·····	16
跑步者最常见的伤痛·····	18
人体构造·····	26
跑步者的伸展运动·····	29
股四头肌静拉伸·····	30
短跑选手的伸展运动·····	32
箭步蹲·····	34
箭步蹲直膝·····	36
宽腿前屈·····	38
双腿坐前倾·····	40
单腿坐前倾·····	42
仰卧抱膝·····	44
仰卧四位图·····	46
侧卧屈膝·····	48
侧卧肋骨伸展·····	50
脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动·····	52
腓肠肌伸展·····	54
交叉伸展运动·····	56
眼镜蛇背拉·····	58
单腿拉伸·····	60
脊椎旋转伸展·····	62
髌部或髂胫束伸展·····	64
箭步蹲旋转·····	66
弹力带运动&伸展运动·····	69
肌腱拉伸·····	70

脚踝拉伸运动	71
旋转拉伸	72
髋关节外展和内收	73
侧步	74
交叉步	75
髋关节伸展	76
髋关节弯曲	77
锻炼主要肌肉	79
屈膝下蹲	80
侧弓步	82
上下踏板	84
瑜伽弓步	86
硬举哑铃	88
弹力带弓步	90
哑铃弓步	92
直角坐墙	94
瑞士球直角坐墙	96
瑞士球弹力带伸展	98
平板支撑抬腿	100
力量深蹲	102
锻炼次要肌肉	105
单腿画圈	106
四足兽抬腿	108
泳姿伸展	110
二头肌屈接	112
瑞士球肩部推举	114
颈后臂屈伸	115
肩部侧举	116
肩部高举和伸展	118
俯卧撑	120

基础卷体·····	122
双腿交叉卷体·····	124
腹部踢·····	126
站立式膝盖卷体·····	128
髂胫束放松·····	130
瑞士球俯卧撑·····	132
卧姿推拉球·····	134
瑞士球伸展·····	136
瑞士球向后拉伸训练·····	138
前平板式·····	140
桥式抬腿·····	142
三腿下犬式·····	144
训练模式·····	147
初级伸展运动套餐·····	148
中级伸展运动套餐·····	149
高级伸展运动套餐·····	150
初级强化锻炼套餐·····	151
中级强化锻炼套餐·····	152
高级强化锻炼套餐·····	153
核心肌群训练套餐·····	154
全身训练套餐·····	155
术语表·····	156
工作人员及图片·····	158



引言

为何要跑马拉松

跑步和慢跑是世界上最受欢迎的娱乐性体育运动。每年全球有数十万名参赛者报名参加马拉松赛。为什么拥有不同背景的人都不约而同地选择了跑步这项运动呢？当然，每个人都有自己特定的动机，但是大多数跑步者有着下列几个共同目标——从减肥、降低血压到增强心脏功能，不一而足。然后，他们对跑步爆发浓烈的情感，这股热情将他们带到街上，加入跑马拉松的大军。不管是小小的地区赛还是诸如伦敦、波士顿、巴黎或纽约马拉松之类的大赛事，他们都趋之若鹜。

跑步也是一种保持健康的万能方法——你随时随地都可以进行跑步锻炼，并且它也是一种相对低廉的运动方式。你不需要成为昂贵的健身俱乐部的成员，也不必花费个人培训费用。只要有一双合适的鞋子，不管你年纪多大、身体状况如何，都可以开始进行跑步训练，并最终开始跑马拉松。

然而，和其他任何一种体育运动一样，跑步的方法也有正确和错误之分——别以为只要系紧运动鞋鞋带就可以上人行道了！你应该有所准备，在开始跑步之前先进行热身准备，在跑步结束后进行放松运动，针对在跑步过程中使用的关键肌肉做力量练习，并使这些成为你的跑步习惯。花点时间来学习一下如何正确地跑步，并将后文提到的指导方针运用到自己的锻炼中，这样你很快就可以开始这项41多公里的长跑了。

关于跑步的基础知识

我们中的大部分人都知道跑步是减肥、使身体变得精瘦强壮的好方法，但是它的好处绝非仅仅如此。事实上，跑步不仅可以改善你的外形，更可以提升你的整体健康水平，使你的身体处于最佳状态。下面是最常见的跑步原因，以及你将会从跑步中获得的益处。

燃烧卡路里

跑步每小时可以燃烧100卡路里（体重越重，消耗的卡路里就越多）。因此，

减肥是那些刚刚开始跑步者的首要动机，而常规跑步者大多是为了维持体重。

增加瘦体重

瘦体重是指除了脂肪以外的身体重量，包括器官、血液、皮肤、骨骼和肌肉的重量。一般来说，脂肪/肌肉的比率越低越健康。跑步可以减少脂肪，因此也可以降低脂肪/肌肉的比率。

增加最大摄氧量

最大摄氧量或最大耗氧量一般指在运动过程中（随着时间的

推移，强度会逐渐增大），身体可以运送和消耗的氧气量。峰值氧摄取量代表着最佳身体状况——增加你的最大氧摄取量可以使你的表现更加出色。

调节胆固醇水平

定期跑步有助于调节你的胆固醇水平，降低（有害的）低密度脂蛋白胆固醇水平，同时增加（有益的）高密度脂蛋白胆固醇水平。

增加骨密度

负荷重量运动可以增加骨密度——即骨骼中矿物质的含量，作为撞击运动的跑步就是其中之一。它能有效帮助你避免由于骨质疏松而引发的骨折。

提升心理健康，增强自信心

跑步对心理健康的提升好处多多：由于脑内啡的推动力，跑步可以减少压力，增强自信心。它让你树立切实可行（且可以达到）的目标，例如在马拉松训练过程中争取在更短时间内增大跑步距离，从而使你自我感觉良好。它也有助于提升你的自我形象——你在镜子中看到的身体变化会增强你的自信心，并且会使你产生坚持跑步计划的动机。



如何开始

跑步习惯的养成非常简单。你想要逐步增强你的体力和耐力；当你的肌肉和心血管系统逐渐适应时，你就可以慢慢增强它们了。不要操之过急，这样可以帮助你避免损伤和挫折。在开始任何一项运动计划之前，要先与你的家庭医生商量一下，以确保你的身体足够健康，可以进行跑步锻炼，或者知晓自己在跑步过程中是否有需要特别注意的地方。



热身准备和放松运动

要想从跑步中得到最大的收获，你需要在运动开始之前的热身准备和运动结束后的放松运动上多花点时间。

适当的伸展运动是跑步前惯常的热身准备活动和跑步后的放松运动的关键组

成部分，可以使我们的表现更为出色。但是，千万不要拉伸还没有活动开的肌肉，因为这样更加容易受伤，而只需要花五分钟时间在原地跑动、跳跃、做几个俯卧撑，做任何能够使心跳加速、血液向肌肉流动的运动。在跑步结束后，再花上几分钟时间做一些伸展运动。

为跑而生

跑步也许是你能够选择的最自然的运动方式之一。科学证据表明，人类的身体在很大程度上正朝着适合跑步及长跑的方向进化。我们柔韧的双腿、脚部的韧带和肌腱就如同弹簧一样；而狭窄的上腹部使我们能够摆动双臂，使我们笔直前进；高度发达的平衡感在行进中保持着我们的身体平衡；甚至，连我们的脚趾都是为跑步而生的——与我们人类的近亲猿类相比，它们的长度相对较短，并且，我们的大脚趾笔直，可以为我们提供坚实的蹬力；我们体内最大的肌肉——臀大肌——只有在我们跑步时才会发挥作用；此外，大量的汗腺以及细小的体毛共同组成了一个有效的降温系统。因此，尽管在短距离快跑方面我们比不上四条腿的动物，但是如果论长时间、长距离的奔跑，几乎没有动物可以与我们人类相媲美。