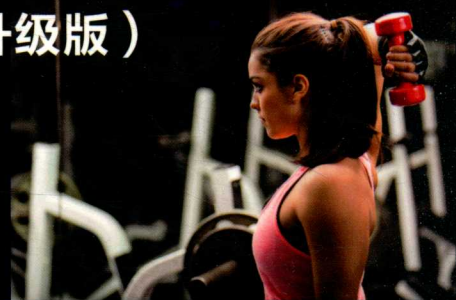
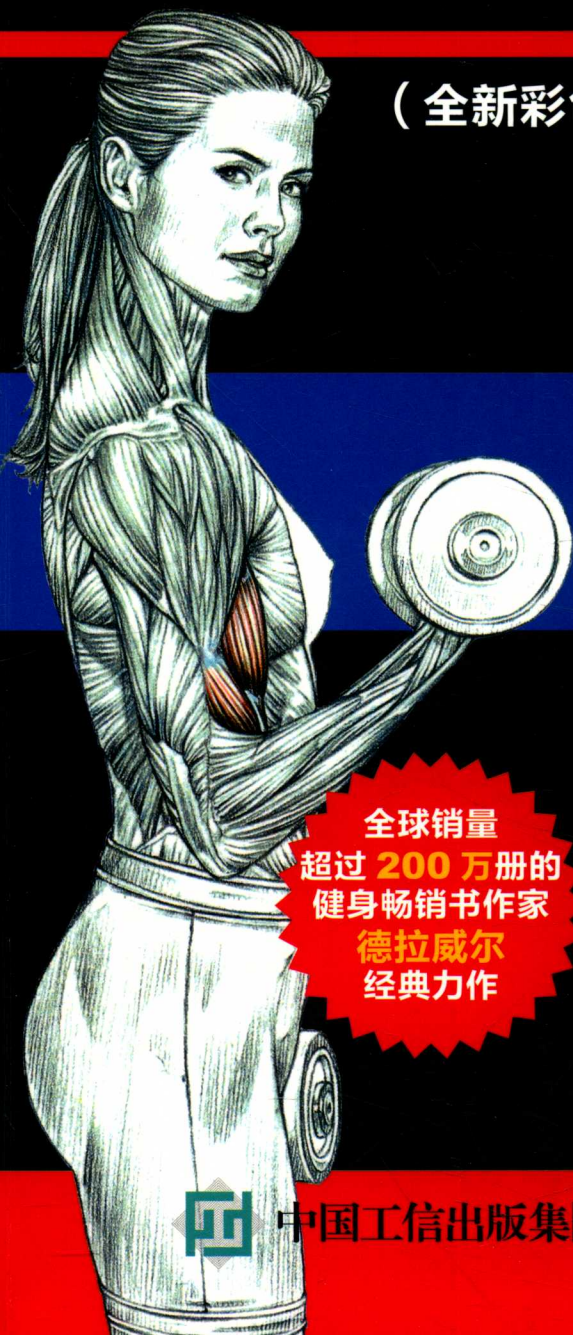


【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau) 弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier) 著 申华明 译

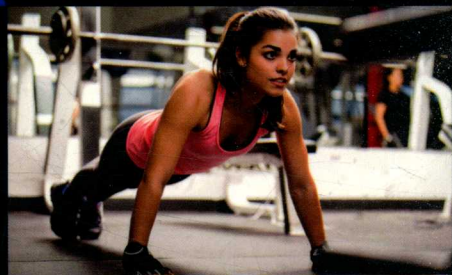
德拉威尔女性 健美健身训练图解

(全新彩色升级版)



更紧实、更柔软
105 个针对
8 大身体部位的简单动作
重塑女性美好身姿

全球销量
超过 200 万册的
健身畅销书作家
德拉威尔
经典力作



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)

弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)

申华明 译

德拉威尔女性健美健身训练图解 (全新彩色升级版)

更紧实、更柔软

105 个针对

8大身体部位的简单动作

重塑女性美好身姿

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

德拉威尔女性健美健身训练图解：全新彩色升级版 /
(法) 克雷孟梭, (法) 德拉威尔著；申华明译. — 北京：
人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40993-5

I. ①德… II. ①克… ②德… ③申… III. ①女性—
健美运动—图解②女性—健身运动—图解 IV.
①G883-64②G831.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300102号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: Fitness 1st edition © Vigot 2007.

免责声明

本书中的建议和信 息均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实，但无论如何都不能取代医生的建议。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。读者应对自己如何使用书中的信息负责，如有疑问或持续不适，应当咨询专业医学人士。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

本书完全为女性写作，讲解了针对不同身体部位的各种锻炼秘诀，锻炼目标直接明确，帮助使用者重塑渴望提升的身体部位。除此以外，还有运动后的拉伸训练辅助各个部位的训练动作，以及饮食、呼吸、体能以及造成不良体型的原因等理论知识讲解，全面调整女性身体形态。

书中的每个动作都有精确的建议，帮助你根据自己的时间和身体状态制定私人健身计划。每个动作都有步骤清晰的逐步讲解，105个练习可供选择，且全部配有彩色照片和解释性的肌肉解剖素描。

◆ 著 [法] 让·皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)
弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)

译 申华明

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：9

2016年1月第1版

字数：197千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-1905号

定价：39.80元

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

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目录

体能恢复	6
锻炼水平	8
呼吸：身体锻炼和放松的基本要素	14
拉伸	18
健康与平衡膳食	22
水的益处	24
矿盐和微量元素	26
维生素	29
女性橘皮组织的产生原理	30

手臂

1 哑铃伸展前臂	36
2 肌肉练习	38
3 锻炼三头肌：长凳肌肉锻炼	40
4 锻炼二头肌：杠铃前臂弯曲	41
5 哑铃弯曲前臂	42
6 俯卧撑	44
7 前臂和手腕伸展	46

胸部

1 哑铃仰卧屈臂上拉	48
2 胸部伸展	49
3 卧推	50
4 哑铃飞鸟	51
5 坐姿杠铃推举	52

肩部

1 哑铃侧平举	54
2 杠铃上提	56
3 硬推	58
4 俯身哑铃侧平举	60
5 肩颈部伸展	62
6 三角肌伸展	64
7 三角肌伸展	66
8 放松肩部	68

腹部

- | | | |
|---|----------|----|
| 1 | 卷腹 | 70 |
| 2 | 高位仰卧起坐 | 72 |
| 3 | 地面腿部交错伸展 | 74 |
| 4 | 地面抬腿伸展 | 76 |
| 5 | 地面抬臀 | 78 |
| 6 | 坐姿卷腹 | 80 |
| 7 | 仰卧起坐 | 82 |

腰部

- | | | |
|---|----------|----|
| 1 | 健身杆或哑铃拉伸 | 84 |
| 2 | 健身杆上身旋转 | 86 |
| 3 | 地面侧起身 | 88 |
| 4 | 上身拉伸 | 90 |

背部

- | | | |
|---|-------|----|
| 1 | 哑铃划船 | 92 |
| 2 | 负重躬身 | 94 |
| 3 | 俯卧体后屈 | 96 |
| 4 | 仰卧转体 | 98 |

臀部

- | | | |
|----|-----------|-----|
| 1 | 健身杆箭步蹲 | 100 |
| 2 | 台阶动作 | 102 |
| 3 | 哑铃深蹲 | 104 |
| 4 | 跪姿后抬腿 | 106 |
| 5 | 臀桥 | 108 |
| 6 | 高位臀桥 | 110 |
| 7 | 跪姿侧抬腿 | 112 |
| 8 | 侧卧抬腿 | 114 |
| 9 | 健身板跪姿后抬腿 | 116 |
| 10 | 健身板小腿夹哑铃 | 118 |
| 11 | 直立后抬腿臀部伸展 | 120 |
| 12 | 臀肌拉伸 | 122 |
| 13 | 腘绳肌拉伸 | 124 |
| 14 | 腘绳肌拉伸 | 126 |

大腿

- | | | |
|---|------------|-----|
| 1 | 深蹲 | 128 |
| 2 | 杠铃前蹲 | 130 |
| 3 | 哑铃深蹲 | 132 |
| 4 | 哑铃侧蹲 | 134 |
| 5 | 相扑深蹲 | 136 |
| 6 | 屈腿硬拉 | 138 |
| 7 | 相扑式硬拉 | 140 |
| 8 | 股四头肌和内收肌拉伸 | 142 |

【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)

弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)

申华明 译

德拉威尔女性健美健身训练图解 (全新彩色升级版)

更紧实、更柔软

105 个针对

8大身体部位的简单动作

重塑女性美好身姿

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

德拉威尔女性健美健身训练图解：全新彩色升级版 /
(法)克雷孟梭, (法)德拉威尔著; 申华明译. — 北京:
人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40993-5

I. ①德… II. ①克… ②德… ③申… III. ①女性—
健美运动—图解②女性—健身运动—图解 IV.
①G883-64②G831. 3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300102号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: Fitness 1st edition © Vigot 2007.

免责声明

本书中的建议和信思均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实,但无论如何都不能取代医生的建议。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。读者应对自己如何使用书中的信息负责,如有疑问或持续不适,应当咨询专业医学人士。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

本书完全为女性写作,讲解了针对不同身体部位的各种锻炼秘诀,锻炼目标直接明确,帮助使用者重塑渴望提升的身体部位。除此以外,还有运动后的拉伸训练辅助各个部位的训练动作,以及饮食、呼吸、体能以及造成不良体型的原因等理论知识讲解,全面调整女性身体形态。

书中的每个动作都有精确的建议,帮助你根据自己的时间和身体状态制定私人健身计划。每个动作都有步骤清晰的逐步讲解,105个练习可供选择,且全部配有彩色照片和解释性的肌肉解剖素描。

◆ 著 [法]让·皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)
弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)

译 申华明

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: 9

2016年1月第1版

字数: 197千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-1905号

定价: 39.80元

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

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

让-皮埃尔·克雷孟梭是国际知名的明星教练，弗雷德里克·德拉威尔是写过多部运动解剖学作品的著名作家，他们将各自的职业经历、与生物力学和人体解剖的相关知识结合起来，为大家带来一部特殊的健身指南。

本书面向那些想要保持健康身体和完美轮廓（更紧实，更柔软）、改善或维持线条的女性，它也同样适用于女性初学者和特定的女性运动员。

在整本书中，作为姿态调整和呼吸专家的让-皮埃尔·克雷孟梭将指导大家根据自己的水平和想要锻炼的身体部位进行针对性练习，并提出宝贵建议来协调锻炼过程中的呼吸，让效率不断提高，让肌肉更强壮。

通过独特的解剖形态学方法和具有科学严谨性的插图，弗雷德里克·德拉威尔在这本针对女性的新作品中将大家想要锻炼的肌肉群组具象化，让大家用一种几乎外科手术式的方法来重塑轮廓。

本书也根据体育运动而提出了一些

适用于每个人的清晰而详细的饮食建议，并列举了一些与目标相适应的平衡膳食的范例。

大家也会在书中学到如何优化新陈代谢功能、更好地了解自己的心脏功能，从而在保护心脏的基础上提高效率。

最后，与拉伸和针对每个身体部位的特殊练习有关的信息可以让大家改善运动性和柔软度，并且在肌肉锻炼和日常生活中更加轻松自如。请大家好好享受这些额外练习带来的益处，例如背部压力消失不见、身体紧实度明显提高、肌肉加速恢复等。

这份定期健身规划的制定方法非常特别，它依据的是每位女性的需求和水平（初学者、中级水平或锻炼经验丰富者），通过它，大家每天都可以看到自己身体的改变，身姿愈发自信，仪表更令人瞩目，健康的改善将在大家日常生活中得以体现，请大家充分享受。

那么祝你们阅读愉快，接受我们的指导吧！

目录

体能恢复	6
锻炼水平	8
呼吸：身体锻炼和放松的基本要素	14
拉伸	18
健康与平衡膳食	22
水的益处	24
矿盐和微量元素	26
维生素	29
女性橘皮组织的产生原理	30

手臂

1 哑铃伸展前臂	36
2 肌肉练习	38
3 锻炼三头肌：长凳肌肉锻炼	40
4 锻炼二头肌：杠铃前臂弯曲	41
5 哑铃弯曲前臂	42
6 俯卧撑	44
7 前臂和手腕伸展	46

胸部

1 哑铃仰卧屈臂上拉	48
2 胸部伸展	49
3 卧推	50
4 哑铃飞鸟	51
5 坐姿杠铃推举	52

肩部

1 哑铃侧平举	54
2 杠铃上提	56
3 硬推	58
4 俯身哑铃侧平举	60
5 肩颈部伸展	62
6 三角肌伸展	64
7 三角肌伸展	66
8 放松肩部	68

腹部

1	卷腹	70
2	高位仰卧起坐	72
3	地面腿部交错伸展	74
4	地面抬腿伸展	76
5	地面抬臀	78
6	坐姿卷腹	80
7	仰卧起坐	82

腰部

1	健身杆或哑铃拉伸	84
2	健身杆上身旋转	86
3	地面侧起身	88
4	上身拉伸	90

背部

1	哑铃划船	92
2	负重躬身	94
3	俯卧体后屈	96
4	仰卧转体	98

臀部

1	健身杆箭步蹲	100
2	台阶动作	102
3	哑铃深蹲	104
4	跪姿后抬腿	106
5	臀桥	108
6	高位臀桥	110
7	跪姿侧抬腿	112
8	侧卧抬腿	114
9	健身板跪姿后抬腿	116
10	健身板小腿夹哑铃	118
11	直立后抬腿臀部伸展	120
12	臀肌拉伸	122
13	腘绳肌拉伸	124
14	腘绳肌拉伸	126

大腿

1	深蹲	128
2	杠铃前蹲	130
3	哑铃深蹲	132
4	哑铃侧蹲	134
5	相扑深蹲	136
6	屈腿硬拉	138
7	相扑式硬拉	140
8	股四头肌和内收肌拉伸	142

体能恢复

没有经过预先准备，不要忙着开始锻炼。首先，让身体准备好重新开始某项活动。以下是几个开始健身锻炼之前必须了解的具体概念。

体能恢复课程能够让我了解一个想要开始或重新开始某项体育活动的人的水平 and 可能性。五个动作测试就足以让我立刻了解他/她的基本情况：肌张力、弹力、手的力量、腹部和柔软度。我可以根据这些结果计算出推荐的最大重量，从而制定与学员特定需求相适应的营养和健身计划。腹肌和三头肌不是几天就能练出来的。

背痛消失不见

就算运动强度不大，时间长了，脊柱也会蜷缩弯曲。这一方面是由于椎间盘的自然磨损，另一方面也是因为支撑它的不再是背部和腹部肌肉。

举起或抬起重物的黄金法则

- 选择正确的起始姿势，即背部保持笔直。
- 收缩腹部和胸部肌肉。
- 最大限度地使用腿部屈肌。
- 举起重物之前，让其靠近身体。
- 可能的话，把重物分成两部分。

“提腹”和“收腹”的区别

腹部收缩是压缩肌肉纤维

在进行锻炼之前，我希望大家注意一点，我常常发现在一些我的学员的某些锻炼手册中有一个混淆的地方。“提腹”和“收腹”不应该混为一谈。大家在穿一条有点紧的裤子时，为了系上扣子，会提腹，把腹部肌肉纤维往上提，并没有什么特别的锻炼。相反，收腹则是在压缩肌肉纤维，以增强和锻炼这部分身体的弹性。

不要忘记我们所有力量都来自腹部，这种紧缩可以让身体稳定，给其支撑和力量。如果在做腹部练习时，只是提腹，你是不会锻炼到任何肌肉的！

手摸腹部咳嗽或笑几次

这可以让你感觉到腹肌的收缩。保持这个姿势，不要停止呼吸。这个实验可以让你体会到两种位置的差别。应该锻炼的就是这些肌肉。腹肌的收缩是真正需要花时间才能成为习惯动作的锻炼目标。

防止背部椎间盘损伤

为了让脊椎在尽可能长的时间内保持良好状态，在用力举重时，对椎骨和椎间盘施加的压力，尤其是椎间盘，应该合理分配，在承重或转移重量时，压力应当减少。

用力的两种类型

动态用力

它对应的是为了将重物举到想要的高度时，骨盆（或脊椎）从低位到竖直的过程。脊柱就像是带有刚性杠杆和坚固支撑点的吊车。在脊柱上，支撑点必然由位于第五节腰椎骨和骶骨之间的椎间盘组成。这一位置承受的压力根据要举起的重量而有所变化。因此举起重量时要让这块椎间盘的用力限制在最大范围内。为此，必须屈膝下蹲，从而限制脊柱向前的弯曲度。背的位置具有决定性：如果背是弯的，腰椎间盘的边缘会承受很大的压力，有可能造成这部分的损伤。如果背是直的，压力会被分配到椎间盘的整个表面。

静态用力

它对应的是肌肉收缩、肌纤维没有运动的情况下保持重物静止不动的过程。身体保持稳定，脊椎就像杠杆一样。重物越靠近身体，脊椎承受的压力就越小。

不要忽略体能恢复这一重要阶段

体能恢复的整个过程可能持续一个月到一个半月不等，在这个过程中，我会定期重新进行这五个动作测试。我会根据具体人的能力，逐渐增加动作组数，并增加一些道具，例如橡皮筋或健身球（1.5公斤），来增加肌肉的张力。虽然我推荐的开始计划有时似乎是重复性的，但它们能让大家为将来根据自己意愿制定的定期锻炼计划做好准备。

什么是“一组”？

你们即将进行的锻炼要一次或连续几次进行，每次都有一定数量的动作。

这种重复性的练习就叫做“组”。当然，你们可以根据自己的锻炼水平来进行其中的任何练习。

例子

3组5次的意思就是指定的动作（例如弯腿）连续做5次，这是一组；结束之后，再重新做两组。

休息时间

在每组之间要有几秒钟休息时间，让呼吸得以平复，这一点非常重要。

规律性

当然了，规律性是健身计划成功的首要条件。理想情况是每周练习三次（每周两次是最低限度），如果可能的话要在同一天同一时间，以养成“习惯”。别忘了要让练习多样化，避免任何厌倦情绪。

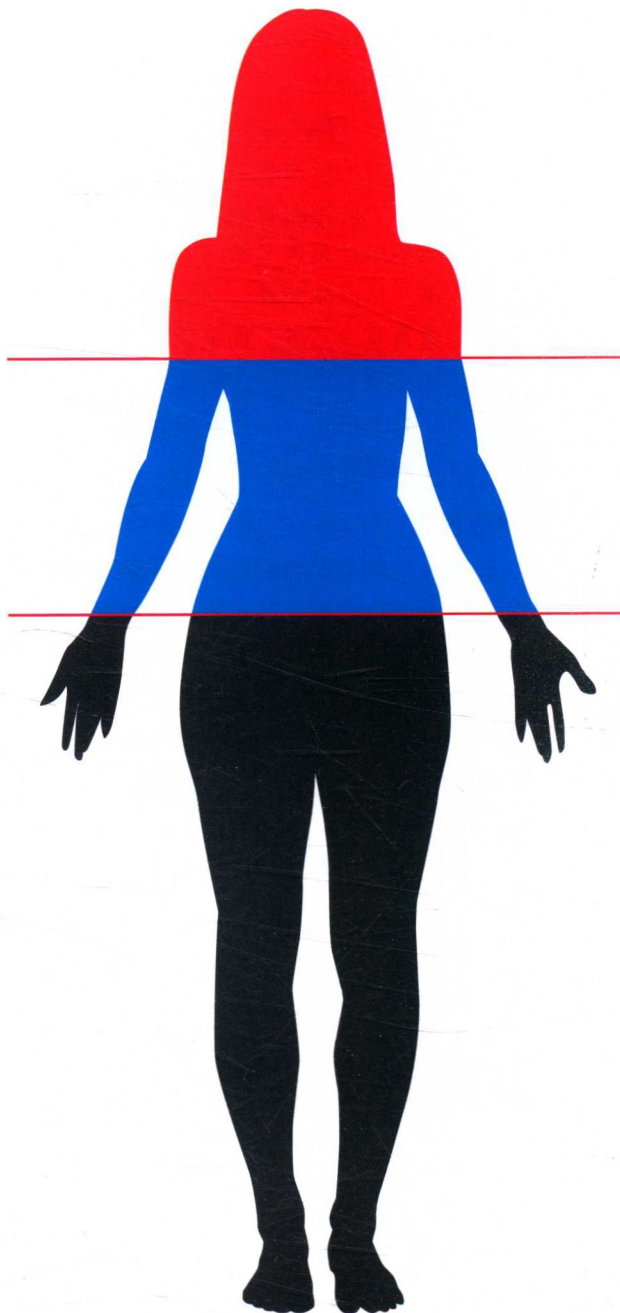
基本器材

- 根据自己的能力，1对1到3公斤的哑铃
- 1对1到2公斤的健身球
- 1根健身杆
- 1个橡皮圈
- 1张垫子
- 1张健身板
- 1根带杠铃架的杠铃

锻炼水平

初级

这些练习针对所有停止运动好几年或从未做过运动的女性。在开始健身之前，去看看医生。只有他能够诊断出潜在的关节、肌肉或心血管问题。如果可以的话，咨询一位专业人士（健身老师、教练），对肌肉能力做出评估，并和他一起根据想要实现的结果来制定一个循序渐进的计划。



胸部

- | | | |
|------------|----------|----|
| ① 哑铃仰卧屈臂上拉 | 1组，每组12次 | 48 |
| ⑥ 三角肌伸展 | 2次，每次20秒 | 64 |

腹部

- | | | |
|------------|----------|----|
| ③ 地面腿部交错伸展 | 2组，每组10次 | 74 |
| ⑥ 坐姿卷腹 | 2组，每组10次 | 80 |

腰部

- | | | |
|------------|----------|----|
| ① 健身杆或哑铃拉伸 | 2组，每组10次 | 84 |
|------------|----------|----|

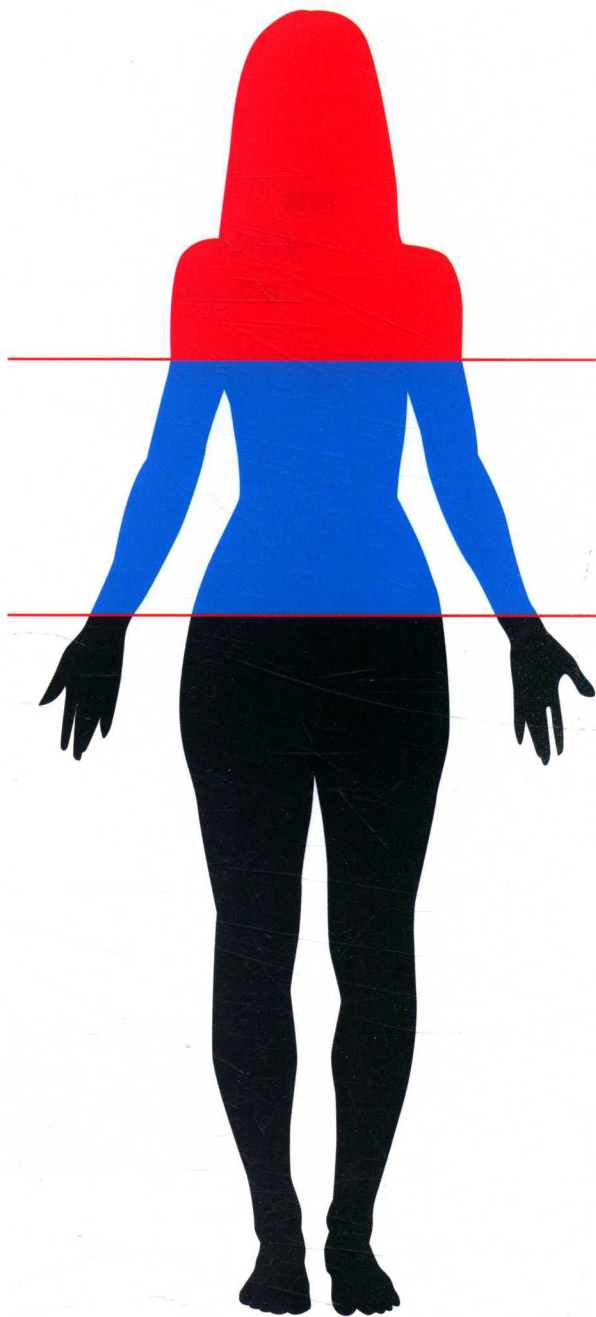
臀部

- | | | |
|--------|----------|-----|
| ⑥ 高位臀桥 | 2组，每组12次 | 110 |
| ⑫ 臀肌拉伸 | 1次，每次20秒 | 122 |

对于初学者，从不太难的练习开始，每组10次，不要多。目标？不要让身体受伤，恢复少许柔韧性，调动起所有肌肉，但不要过度用力。

中级

这些练习针对所有每周运动1到2次，但不太规律的女性。但职业人士的建议依旧不可忽视。他会帮助大家确定能够改善肌肉张力和身体线条的练习。他也能提醒你注意良好的饮食保健的规则，更确切来说是与身体锻炼有关的饮食规则。



手臂

- | | | |
|----------|----------|----|
| ① 哑铃伸展前臂 | 3组，每组15次 | 36 |
| ⑥ 俯卧撑 | 3组，每组12次 | 44 |

胸部

- | | | |
|------------|----------|----|
| ① 哑铃仰卧屈臂上拉 | 3组，每组15次 | 48 |
|------------|----------|----|

腹部

- | | | |
|--------|----------|----|
| ⑥ 坐姿卷腹 | 3组，每组20次 | 80 |
|--------|----------|----|

臀部

- | | | |
|---------|----------|-----|
| ⑦ 跪姿侧抬腿 | 3组，每组15次 | 112 |
| ⑫ 臀肌拉伸 | 3次20秒 | 122 |

大腿

- | | | |
|--------------|----------|-----|
| ① 深蹲 | 2组，每组12个 | 128 |
| ⑧ 股四头肌和内收肌拉伸 | 3次，每次20秒 | 142 |

习惯做点运动的女性可以允许自己做一些组数较多的练习，并变换姿势，以调动全身肌肉群。

高级

这些练习针对所有固定每周运动2到3次的女性。专业人士主要可以在心血管方面提供帮助，并明确需要锻炼的区域。

