

风 靡 世 界 的 形 体 训 练 宝 典

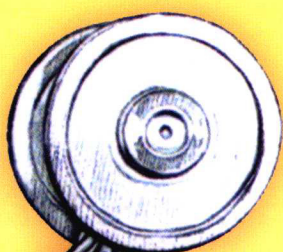


女性健美 与 力量训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER
MICHAEL GUNDILL

编著

郭雨霁 主译



Delavier's

- ★ 健美胸部和臀部的训练项目
- ★ 增强臂部、腹部、背部和腿部肌肉力量的个性化健身计划



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

风 靡 世 界 的 形 体 训 练 宝 典



Delavier's

女性健美 与 力量训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER 编著
MICHAEL GUNDILL

郭雨霁 主译



◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健美与力量训练 / [法] 德拉威尔编著 ; 郭雨霏等译 . — 济南 : 山东科学技术出版社 , 2015

ISBN 978-7-5331-7893-2

I. ①女… II. ①德… ②郭… III. ①女性—肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 175100 号

Delavier, Frédéric.

Delavier's women's strength training anatomy workouts / Frédéric Delavier, Michael Gundill

Copyright © 2015 by Frédéric Delavier

First published by Human Kinetics

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition © 2015 by Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号 : 图字 15-2015-35

女性健美与力量训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER MICHAEL GUNDILL 编著

郭雨霏 译

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印 刷 者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 22.5

版次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7893-2

定价: 98.00 元

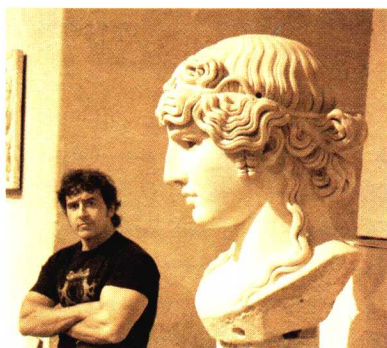
译 者 李迎辉 刘灵逸 刘尚明 庞琨琨
卓 豪 郭德华 高 秀 韩爱民
(按姓氏笔画顺序)

作者简介

弗雷德里克·德拉威尔 是有着丰富人体解剖学知识的天才艺术家。他在巴黎著名的法国国立美术学院学习了五年形态学和解剖学，并在巴黎医学院学习了三年解剖学。

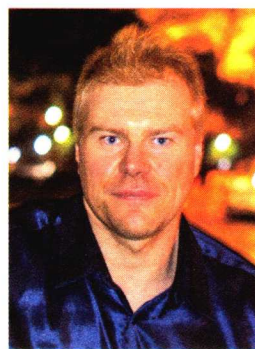
法国《力量》杂志的前主编德拉威尔，曾为法国《Le Monde du Muscle》，德国《Men's health》和《Ironman》等杂志写过关于健身的文章。他是畅销书《力量训练解剖学》《女性健美与力量训练》，《德拉威尔核心训练解剖学》和《德拉威尔拉伸训练图解》的作者。

德拉威尔曾于 1988 年获得法国力量举重冠军，他向全世界展示了生物力学在运动中的应用。德拉威尔在力量训练方面的杰出成就，使他成为 de Pedagogie 大奖赛的技术指导。



米歇尔·甘地 已经写了 13 本关于力量训练、体育营养和健康的书，包括《力量训练解剖练习》和《力量训练解剖练习 2》，他的书被翻译成多种文字，他还在全球健美运动 and 健康的杂志上发表了 500 余篇文章。1988 年在加利福尼亚，他获得了关于健美健康和运动方面第四学院年度文章奖项。

为了提高在划船方面的表现，甘地在 1983 年开始举重。他训练的大多数时间，都完全花在了在家里的特殊举重计划上，这使他逐渐拥有了健美的肌肉。为进一步完善训练计划，他开始通过医学期刊等学习更多关于身体、解剖和生物力量的知识，从 1995 年，他开始在全球健美运动和健康杂志上发表文章，讲述他的训练经验和发现。



目录

引言	1
----	---

第一部分 制定健身计划

制定个性化健身计划的 20 步法	4
增加运动强度	20
防止运动损伤	23
拉伸运动	25
有氧训练	27
坚持做健身记录	30

第二部分 健身训练

丰满臀部 32

臀肌的热身运动	38
臀肌锻炼	
■ 臀部屈伸	40
■ 桥式挺臀	51
■ 单腿臀部推蹬	55
■ 髋外展	58
臀部拉伸	70
增加髋旋转肌群的柔韧性	73

强壮股四头肌 75

股四头肌的热身运动	78
股四头肌锻炼	
■ 深蹲	80
■ 腿部推举	98
■ 箭步蹲	101
■ 坐姿腿屈伸	108
股四头肌的拉伸运动	110

腓绳肌的训练 111

腓绳肌的热身运动	114
腓绳肌锻炼	
■ 直腿硬拉	116
■ 俯卧腿弯举	122

■ 坐姿腿弯举	128
■ 坐姿夹腿	131
腓绳肌的拉伸运动	138
内收肌的拉伸运动	141
纤细小腿	142
小腿肌群的热身运动	144
小腿的锻炼动作	
■ 站姿提踵	145
小腿的拉伸运动	152
平坦腹部	155
腹肌训练的热身运动	163
腹肌锻炼	
■ 卷腹运动	164
■ 抬腿运动	174
■ 侧身卷腹	180
■ 体转运动	184
■ 静态稳定	188
■ 平板支撑	189
腹肌的伸展运动	191
塑造肩部曲线	192
肩部肌肉训练的热身运动	196
肩部肌肉训练	
■ 侧平举	198
■ 站姿划船	208
■ 俯身侧平举	213
肩部的拉伸运动	218
上背部训练	220
上背部训练的热身运动	222
上背部训练	
■ 划船训练	225
■ 下拉训练	230
■ 屈臂上拉	233
上背部的拉伸运动	237

保护腰部.....239

腰部的热身运动.....	240
腰部锻炼	
■ 硬拉	241
■ 过伸	247
腰部和脊椎的拉伸运动.....	251

胸部训练.....253

胸部的热身运动.....	256
胸部锻炼	
■ 胸部推举	258
■ 仰卧飞鸟	266
■ 哑铃仰卧屈臂上拉	272
胸部的拉伸运动.....	274

臂部锻炼.....276

肱二头肌.....	276
肱二头肌的热身运动.....	277
肱二头肌训练	
■ 反握弯举	281
■ 锤式弯举	286
■ 正握弯举	288
■ 抬肘弯举	289
■ 肘后位弯举	290
肱三头肌.....	291
肱三头肌的热身运动.....	292
肱三头肌训练	
■ 高位曲杆下压	294
■ 颈后臂屈伸	297
■ 俯身臂屈伸	302
臂部的拉伸运动.....	305

第三部分 健身计划

初学者计划.....308

每周一次训练

基础器械, 全身锻炼	308
健身器械, 全身锻炼	309
健身器械, 全身锻炼	310
基础器械, 下半身	311
健身器械, 下半身	312
基础器械, 上半身	313
健身器械, 上半身	314

每周两次训练

基础器械, 全身锻炼: 上半身和下半身在隔天	315
健身器械, 全身锻炼: 上半身和下半身在隔天	318
基础器械, 下半身	321
健身器械, 下半身	323
基础器械, 上半身	325
健身器械, 上半身	327

高级健身计划.....329

每周三次训练

着重训练下半身	329
着重训练上半身	331
着重训练全身	333
训练下半身	335
训练上半身	337

每周四次训练

着重训练下半身	339
着重训练上半身	341

循环训练.....343

基础器械, 全身锻炼	343
健身器械, 全身锻炼	344
基础器械, 着重训练下半身	345
健身器械, 着重训练下半身	346
基础器械, 着重训练上半身	347
健身器械, 着重训练上半身	348
特殊家庭循环训练	349

引言

任何一个女性都能从力量训练中获益，年轻的女士可以通过力量训练获得迷人的身材；运动员可以增强力量与耐力；任何年龄的女性都可以通过力量训练，变得更健美、更迷人、更健康。负重训练，能够帮助所有女性应对日常压力，对抗肥胖，预防心血管疾病。力量训练也是女性产后重塑好身材的最好方法。

通过力量训练，可以保持骨骼肌肉的健全，用来抵御中年女性停经后引发的健康问题。中年之后，脂肪的重新分布常常导致腹部膨大、手臂皮肤松弛，而抗阻训练可以减缓脂肪的重新分布。

老年人通过健身可拥有健壮的肌肉、不易受损的骨骼，就可以减慢衰老的进程。良好的肌肉控制能力和平衡能力，也可以避免意外摔倒。而且，运动幅度的维持训练，也有助于预防运动灵活性的丧失。

显然，力量训练的好处，远远不止于能维持好的体形，这个健康习惯也能够使我们更长寿，并提高生活质量。毕竟，健康不仅仅是上天的恩赐。虽然遗传因素对身体健康起重要作用，但是医学研究表明，健康百分之三十取决于遗传因素，百分之七十取决于生活方式。换句话说，我们自己应对我们身体的健康负责。

缺乏体力与寿命缩短相关。比如，1小时不运动，就可以使生命缩短21分钟。一个女性每天看电视6个小时，就可以使生命缩短5年。

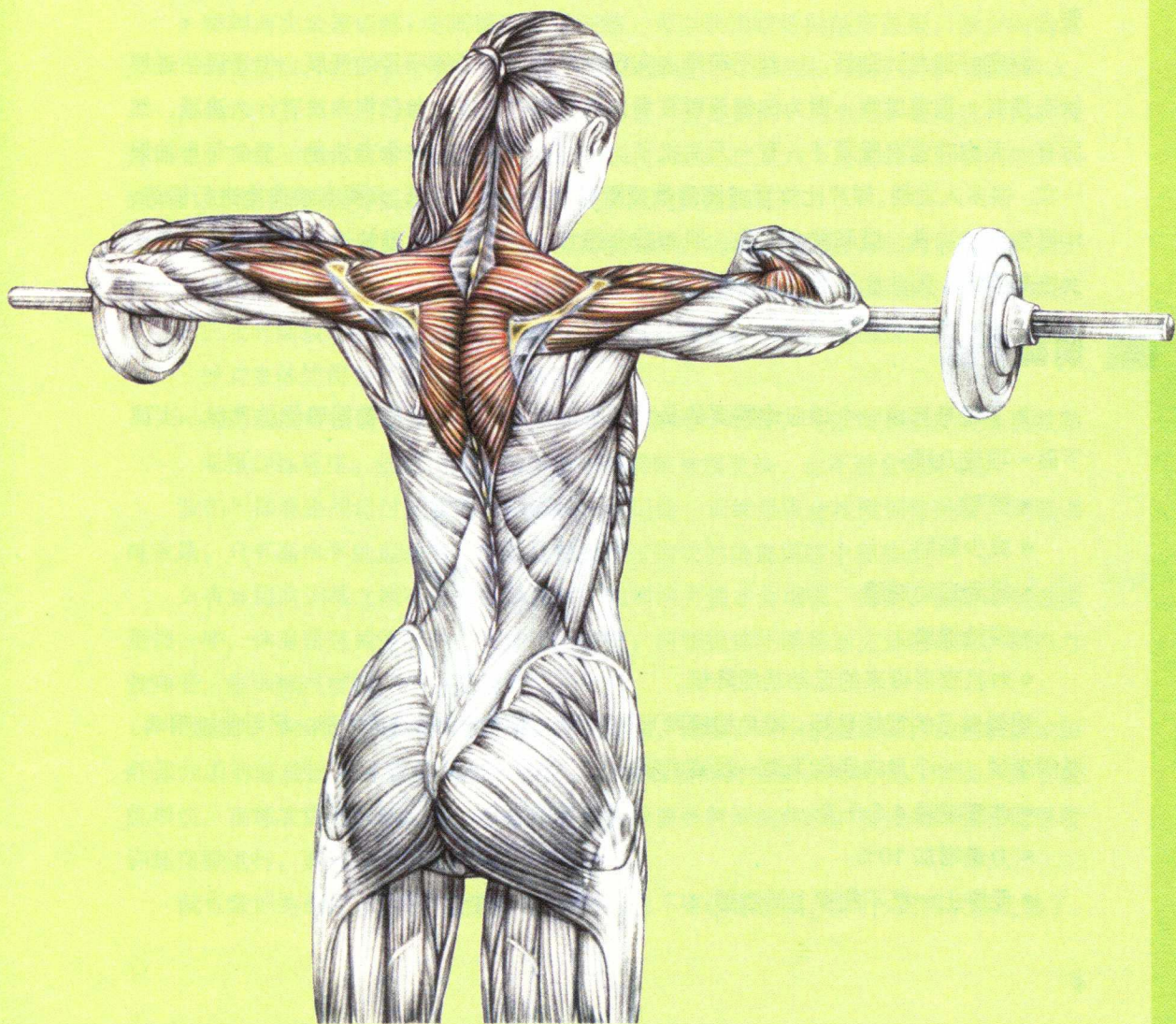
大规模的研究表明，久坐的人每天锻炼15分钟者比完全久坐不运动的人，要多活3年。为了减少不运动带来的危害，每周进行一定时间的力量训练和有氧训练（跑步、骑车和有氧健身操），都可以为肌肉增加额外的压力，但是，力量训练也给肌腱、韧带、关节增加了额外的压力。适当的力量训练带来的额外压力，有强壮肌肉的效果，但是，如果抗阻训练不适当，它就会给组织带来损伤。力量训练应该成为一个健康习惯，而不是健康危害。因此，避免运动损伤，是本书研究的一个焦点。健身训练的目的是构建强壮的身体，而不是损害身体。

本书第一部分为读者详尽说明了如何根据你的目标和时间制定训练计划；第二部分详细说明了适合身体各个部位的锻炼项目；第三部分概括了完整的健身计划，以便于读者开始训练。

力量训练和有氧训练，不仅能改善你的体形，更能促进身体健康，让生活更美好。现在就开始训练吧！

第一部分

制定健身计划



制定健身计划，是整个锻炼过程的关键，决定着训练能否成功。这也是你在健身房或是在家里，开始锻炼之前要做的第一件事。否则，面对不同的建议，你将无所适从。

制定个性化健身计划的20步法

制定适合自己的健身计划，需要 20 步，这一部分将详细介绍。你将会知道，为什么在开始训练之前，要制定适合自己健身目的的健身计划。

这 20 步涵盖了抗阻训练和有氧训练。你需要决定，是不是只进行抗阻训练。但是，如果你要减肥，或者很难维持自己的体重，添加一些有氧运动是比较明智的。一般，拉伸锻炼有助于维持身体的灵活性和保持好的体形，每周花费几分钟进行拉伸锻炼也很重要。

制定好健身计划后，一丝不苟地去实行，才能保证训练项目的开展。但是评估进展状态是有一定难度的，因为你每天都在看自己。你甚至以为自己根本没有什么进展，然后有一天你感觉衣服紧了，有一天又松了。检测有无进展的一个方法是，至少每月拍照一次。很多人发现，照片比体重或测量数据更可信。也有人相信，只要有规律地进行锻炼、均衡健康的饮食，脂肪就会消失，肌肉就会强壮。有些女性会很快达到健身效果，有些女性却不行，因此你不能预测健身的进展速度。

1. 明确目标

为了量身打造一个适应你需要的负重训练计划，你必须首先要明确你的目标。实现下面一项或几项：

- 塑形。
- 减少脂肪。
- 提高运动成绩。
- 保持健康。
- 对抗衰老带来的运动功能降低。

明确自己的锻炼目标，避免模棱两可的目标，比如，我想改善体形，尽可能地精确。举例来说，一个月内实现下面一项或几项：

- 体重减轻 4.5 千克。
- 力量增加 10%。
- 能穿上一度不能穿上的衣服。

第三部分提供的个性化健身计划，将帮助你实现自己的目标。在这一部分，你会找到针对上半身、下半身或全身的训练计划，可以在家里使用基础器械，也可以在健身房使用健身器械。理想情况下，根据自己特定的需求，制定健身计划。下面的步骤可以帮助你制定个性化健身计划。

2 确定每周锻炼的天数

个性化健身训练，需要确定每周锻炼的天数。下面两项负重训练项目适合初练者：

- **每周一次负重训练：**每周锻炼一次，总比根本不锻炼要好，你依然可以取得进步。

对于女性运动员，已经开展了运动训练，每周一次负重训练可能就足够了。如果你是一名自由时间很少的初练者，坚持每周一次的负重训练，也是一个不错的开端。

- **每周两次负重训练：**每周两次负重训练，可以获得较好的锻炼效果，最少的重复训练次数。如果你从事体育专业，不要过量进行负重训练，最好每周不超过两次。

如果你不是专门进行运动训练的，我们建议，在最初的一两个月，每周进行两次负重训练。当感觉机体能够承受时，转入每周三次。经过三至六个月的每周三次的规律训练后，如果机体适应得很好，可以进行每周四次的负重训练。

- **每周三次负重训练：**如果你不进行其他的体力活动，每周进行三次负重训练是比较理想的。你可以花更多的时间，锻炼身体的每个部位。如果你是一名初练者，三次时间较短的锻炼，要好于两次长时间的锻炼。如果已经锻炼一两个月，建议针对身体的每个部位，增加重复次数。

- **每周四次负重训练：**这个阶段，针对身体的每个部位，可以增加重复锻炼次数和增强训练强度。这项训练，即使你想使训练进展更快，也不适合初练者。

我们不推荐每周超过四次的负重训练。请记住，训练过度会减慢训练进程，降低训练效果。只有高水平的运动员，能够从每周超过四次的负重训练中获益。

只有当每次训练之间有足够的休息时，肌肉的力量才会增强。因此，如果你想进步更快一些，休息是至关重要的。训练过于频繁，将使机体不能得到充分的休息。肌肉力量降低，是训练过度的一个主要信号。

在运动过程中，女性比男性更容易受到损伤，比如，对于抗阻训练，女性肌腱胶原纤维合成的速度比男性要慢 50%，因此，女性肌腱的再生要比男性慢。所以，为了避免损伤，在每次负重训练之间，女性比男性需要更长时间的休息。高强度训练和低强度训练交替进行，更有助于机体恢复。

就有氧训练而言，即使想增强肌肉的力量，也不要训练过度，每周一到两次就足够了。

如果已经进行了其他运动锻炼，就没必要做额外的有氧训练了。出于健康的目的，初练时，每周进行三次有氧训练就可以了。当耐力增强后，你可以慢慢增加有氧训练的频率或（和）持续时间。

3. 选择训练天数

为了进展更快一些，要遵循下面这个主要原则：负重训练一天之后至少休息一天。如果可能的话，负重训练一天后进行一次有氧训练，这并不总是可能的，但这是一个理想的训练频率。下面是可供选择的不同的时间安排：

- **每周一次负重训练：**这个时间安排不需要考虑机体恢复的问题，负重训练可在任何一天内进行。
- **每周两次负重训练：**尽量分开训练（如周一和周四，或者周二和周五），保证训练后，要有一天的休息时间。如果你只能在周末进行健身，也只能在这两天进行负重训练了。在周六和周日进行负重训练是不好的，不过话说回来，机体将有更多的时间进行恢复。
- **每周三次负重训练：**这个时间安排遵照一天训练以后休息一天的模式，是比较难的，但仍有可能做到。接连训练三天，然后休息四天是最糟糕的安排。尽可能平衡一周的时间，比如，周一、周三和周五进行负重训练，或者周二、周四和周六进行负重训练。
- **每周四次负重训练：**如此频繁的进行负重训练，机体很难有足够的休息时间。至少要有两次训练，不能遵照一天训练以后休息一天的模式。当两次训练之间没有休息时间时，要保证一次做针对上半身的训练，接着做一次针对下半身的训练。

有氧训练的限制较少，因为它不像负重训练那样容易损伤机体。但是，在一周内，尽量分开进行有氧训练依然是一个好的选择。

4. 确定每天是不是需要多次训练

我们强烈建议，一天内不要进行两次负重训练。为了达到减肥的目的，如果你不想在负重训练之前或之后进行有氧训练，在一天内你可以分开进行负重训练和有氧训练。

理想情况是，在不进行负重训练的日子里进行有氧训练。也可以早晨做有氧训练，晚上做负重训练。或者，早晨做负重训练，晚上做有氧训练。不过，同时做有氧训练和负重训练，要来得更容易一些。参见本部分有氧训练篇，你可以了解到两种训练方式的可能组合形式。

5. 选项训练时间

在什么时间段做训练更好，早上？中午？下午？或是晚上？科学研究表明，一天内，肌肉的力量和耐力是有差异的。大多数女性，在下午时比在清晨时有力量。可能对少数人来说，正好相反！不过，一天内身体的力量和耐力保持恒定，是不正常的。

这些变化可以用一天内体温的变化来解释，早晨体温较低，之后随着进食，体温慢慢升高。体温的轻微升高，与中枢神经系统效率的提高成正相关。所以，肌肉力量的增加是与体温的变化相平行的。

理想的选择是，当肌肉力量最强的时候进行锻炼。对大多数女性，下午是最适合训练的。不幸的是，这个时间段并不是都可能用于训练的。如果你只能在早晨进行训练，你的身体会慢慢适应这个时间安排，肌肉力量也可以在这个时间段达到高峰。最糟糕的情况是经常变换时间安排，使机体难以适应。

6. 选择每一阶段肌肉锻炼的顺序

每次都进行全身训练是很麻烦的，所以我们把身体划分为几个区域，下面是身体的六大区域：

1. 腿部（股四头肌、腓绳肌、臀部和小腿）。
2. 腹部。
3. 背部。
4. 胸部。
5. 臂部（肱二头肌、肱三头肌）。
6. 肩部。

我们的主要议题是如何以一种最有效的方式，锻炼身体的各个区域。因为有很多可能的训练顺序，所以初练者很难找到一个合适的训练组合。下面这四个技巧，可以帮助你制定健身计划，接下来会详细讨论。

1. 充分利用间接训练。
2. 根据训练目标，评估训练每块肌肉的重要性。
3. 重点训练身体的薄弱区域。
4. 使用循环训练原则。

充分利用间接训练

基本的胸部训练，像推举，主要动员肱三头肌和肩前部肌群。基本的后背训练，像下拉、划船动作，主要动员肱二头肌和肩后部肌群。

如果你已经进行了这些训练，为了节省时间，就可以减少，甚至跳过去，直接锻炼臂部和肩部肌群。

