



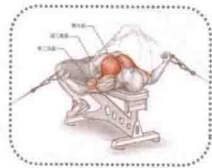
体育运动训练丛书

Bodybuilding Anatomy

【美】尼克·伊万斯 (Nick Evans) 著 张嘉源 译

健美健身运动 系统训练

全彩图解第2版



腹外斜肌
腹直肌
缝匠肌
腋二头肌
胸大肌
股直肌
股内肌
腓肠肌
比目鱼肌



减脂塑形
肌肉解剖图解

量身定制
好身材!

尼克·伊万斯

运动创伤外科医生
力量训练、营养及重力训练损伤权威专家
肌肉骨骼解剖学专家

详解100种健身房练习项目

- ☑ 调整握杆方式
- ☑ 调整脚部位置
- ☑ 改变姿势
- ☑ 掌握运动轨迹和锻炼目标

帮助你从容面对各种器械和练习

- ☑ 杠铃vs.哑铃
- ☑ 宽握vs.窄握
- ☑ 倾斜vs.下降
- ☑ 自由重量训练vs.器械训练
- ☑ 坐姿vs.站姿



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

全彩图解第2版

健美健身运动系统训练

[美]尼克·伊万斯 (Nick Evans) 著

张嘉源 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健美健身运动系统训练：全彩图解第2版 / (美) 伊万斯 (Evans, N.) 著；张嘉源译. — 北京：人民邮电出版社，2016. 6
ISBN 978-7-115-42007-7

I. ①健… II. ①伊… ②张… III. ①健身运动—运动训练②健美运动—运动训练 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072611号

版权声明

Copyright © 2015, 2007 by Nick Evans

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.

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

本书使用全彩专业人体肌肉解剖图，分步骤图解了100个健身房锻炼动作以及近100个变化动作，每种训练动作都包括训练步骤、主要肌群、辅助肌群、手间距、握式、运动轨迹、运动范围、身体姿势等技术要点，帮助练习者全面掌握健身器械的使用。除了完善训练动作，本书还提供了高级技巧的应用方法，帮助练习者调整握杆方式、调整脚部位置、改变身体姿势等，以达到最佳锻炼效果，最终实现定制般的身材。

-
- ◆ 著 [美] 尼克·伊万斯 (Nick Evans)
 - 译 张嘉源
 - 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>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：15 2016年6月第1版
 - 字数：270千字 2016年6月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-6186号
-

定价：58.00元

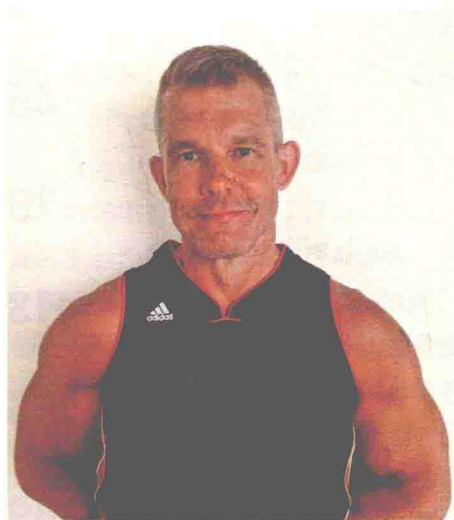
读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

作者简介

尼克·伊万斯，BSc, MD, FRCS (Orth)，专业从事运动创伤的外科医生。求学于伦敦大学医学专业，并在威尔士大学医院接受骨外科矫形培训。伊万斯还在南加州运动医学中心以及洛杉矶加利福尼亚大学学习关节镜手术技巧。



伊万斯在力量训练、营养以及重力训练损伤方面是权威的专家。他还是肌肉骨骼解剖方面的专家，同时撰写出版了大量的科学出版物。

伊万斯撰写出版了《男士身体塑形》，同时也是国际 MuscleMag 以及女性有氧健身的专栏作家。另外，伊万斯还录制了一些重量训练的讲解 DVD。

目前，伊万斯居住于英国北约克郡。

前 言

如今，走进健身房，你会觉得自己进入了健身爱好者的迪士尼乐园。你会发现房间内一排一排地摆满了各种训练器械以及适用于身体每寸肌肉的各种规格的杠铃。你所面临的挑战是穿过这重重迷宫般的器械，挑选一种自己需要的器械进行练习，鼓足勇气穿梭在健身房内，坚持到最后。这样做的好处是：坚持到最后的胜利者将练就一身量身定做般的好身材。缺点在于：没有指导，缺少说明，无图像参照，无规则限制。因此，在没有任何引导的情况下，你注定徘徊在健身房内，不知如何开始。

今天，你的好运就要降临了，因为你找到了那块丢失的拼图。这本书对健身房内的每项练习都进行了详细的说明。不信你打开看看，翻开任意一页，你会发现每项运动都有详细的说明和讲解，同时每个动作都配有插图，生动的图片胜过千言万语的说教。书中展示了你的皮下解剖图：运动中哪些主要肌群在进行锻炼，哪些辅助肌群在进行协助运动。这些插图会一步一步引导你完善你的锻炼技术。除此之外，书中还介绍了一系列高级技术技巧，帮助你调整练习，达到最佳的健身效果。利用这本书，你将学会如何调整握杆方式，如何调整脚部位置，如何改变身体姿势。你会了解如何通过掌握运动轨迹和利用情绪达到不同目标肌肉的锻炼效果。无论你在健身房中面对的是什么——杠铃还是哑铃，自由重量级举重还是器械，宽握式还是窄握式，倾斜还是下降，坐姿还是站姿等，你都会得到帮助。你不会错过任何一项锻炼。只需花不到5分钟的时间学习或复习书中介绍的运动，在这短短的5分钟内，你会发现和学到需要的所有知识，从而让你的锻炼更加准确。这本书将会使你的训练产生一些改变。

毫无疑问的是，本书可让你实现健身最终要达到的目的：定制般的身材。但是为了改变你的外观，首先必须调整和改变你内在的骨骼和肌肉。你应该巧妙地利用各种重量的器械来塑造自己的身形，而不是一味地让身体增加重量。健身的真正秘密在于改变内在肌肉和骨骼，而改变的前提是，必须了解自身的内在结构。

本书对于健身爱好者来说是一本全方位的参考文献，书中有详细的技术讨论以及精准肌肉剖析的插图和解说。本书将训练系统地划分成不同的肌肉群，方便读者按照需求轻松地找到相应内容，进行任意部位的肌肉训练。另外，对每个肌肉群又按照目标区域进行更进一步的分组，帮助读者选择某些特定的练习，根据自己的身体状况针对某些难点部位进行锻炼。

第1章提供肩部训练的知识——大圆石般坚实的肩膀是形成强健身体的基石。在本章中，你会了解肌肉解剖知识以及三角肌的练习策略。简单地在肩部增加重量是远远不够的，你如果了解肩部的内在结构，就会发现不同的三角肌需要不同的锻炼。本章会为你揭示拥有强壮、抗损伤的肩袖肌群的秘密。

在第2章中，你会了解如何针对胸部肌肉进行“雕琢”，通过分析胸部肌肉以及估量自身需要的运动，使胸肌坚挺起来。你将从不同的角度、不同的握式以及调整后的动作将胸部肌肉划分成不同的区域进行练习。经过准确的技术性练习，你会打造出让任何角斗士都为之骄傲的坚挺胸部。

在第3章中，我们将带领你进行背部练习。人体背部由三大块肌肉构成，如果只注重背阔肌的训练，背部的练习就是不完整的。要想增加背部上半部分的厚度，应该重点进行斜方肌的训练；为了增加下背的基础力量，则必须进行竖脊肌的练习。

通过第4章的练习，做好迎接一副铁臂的准备。三分之二的三头肌都集中在上臂。本章将为你提供逐步打造肌肉的技术，使三头肌更有型，二头肌更结实。同时，在握东西以及穿短袖T恤时，你的前臂也会出现一条条如绳子般的肌肉。

第5章介绍了腿部的练习。无论是想实现泪滴形的四头肌、大腿外侧紧绷的肌肉、更加坚实的腘绳肌还是有力的小腿或者紧致臀部，你都可以根据自己的需求选择相应的腿部练习

第6章主要介绍如何打造腹部肌肉。书中为你提供了腹部3个区域详细的解剖参考图：腹肌、下腹肌以及斜肌。每个区域的肌肉需要进行不同的训练。本章为你介绍了所有的挤压、抬高、扭转、翻转等动作，帮助你打造出6块腹肌。

在每章的练习开始之前，书中会提供每组肌群的介绍。彩色图表展示和说明了肌群内部的骨骼、肌肉和其他配合组织。全书中，主要插图和重点介绍内容将用彩色标出，以区别主要肌群和辅助肌群以及在运动过程中这两种肌群的运动情况。你还可以看到在健美比赛中选手摆出各种姿势时的肌肉状况。

 主要肌群

 辅助肌群

 结缔组织

你应该相信：解剖学知识对于任何认真的健身爱好者来说都是训练的关键。肌肉的比例和对称度是通过正确的练习得来的，绝非偶然。无论你是否拥有健身经验，以及拥有多少经验，本书都将帮助你掌握机械技术，按照你的要求打造完美的身材。下一次进入健身房时，你就会有章可循。通过本书的学习，你在健身房中会事半功倍——在最短的时间内达到最佳效果。

如果你也是百万健身大军中的一员，那么你一定不要错过这本书。这本书如同X光一般，为你展示人体进行训练时内部肌肉的运动情况。这本健身终极参考书涵盖的内容详细、全面，包括运动时每个目标肌肉群的彩色图。利用先进的练习方式对某些肌肉群进行锻炼和调整，你会提高技术，改善体质。这本书一定是你健身包里的必备品！

目 录

前言	v
第 1 章 肩部	1
第 2 章 胸部	45
第 3 章 背部	79
第 4 章 手臂	113
第 5 章 腿部	155
第 6 章 腹部	189
练习索引	225



肩部

肩部就像机械中的滚珠和承窝一样，连接着上臂肱骨和肩胛骨。肩部运动包括6个主要动作：弯曲、伸展、外展、内展以及内旋和外旋。肩部弯曲时，上臂抬起向脸部弯曲。肩部伸展时，手臂向后伸展超过身体平面。进行外展时，手臂向上移动到身体一侧。内展时，手臂朝下拉向身体。在进行水平的外展和内展时，手臂需要与肩齐高，类似于胸部伸展或后三角肌伸展动作。

肩部的三角肌（如图 1.1 所示）包括三个独立的部分或三个头，每个部分在手臂运动时向不同的方向运动。三角肌的三个头由多个肌腱附着在肩关节上，合并成一个肌腱，与上臂的肱骨相连。前三角肌连接着锁骨，可将手臂向前抬起（肩部弯曲动作）。侧三角肌连接肩峰，使手臂举起并向身体外侧伸展（肩部外展训练）。后三角肌连接着肩胛骨，使手臂向后移动（肩部伸展）。

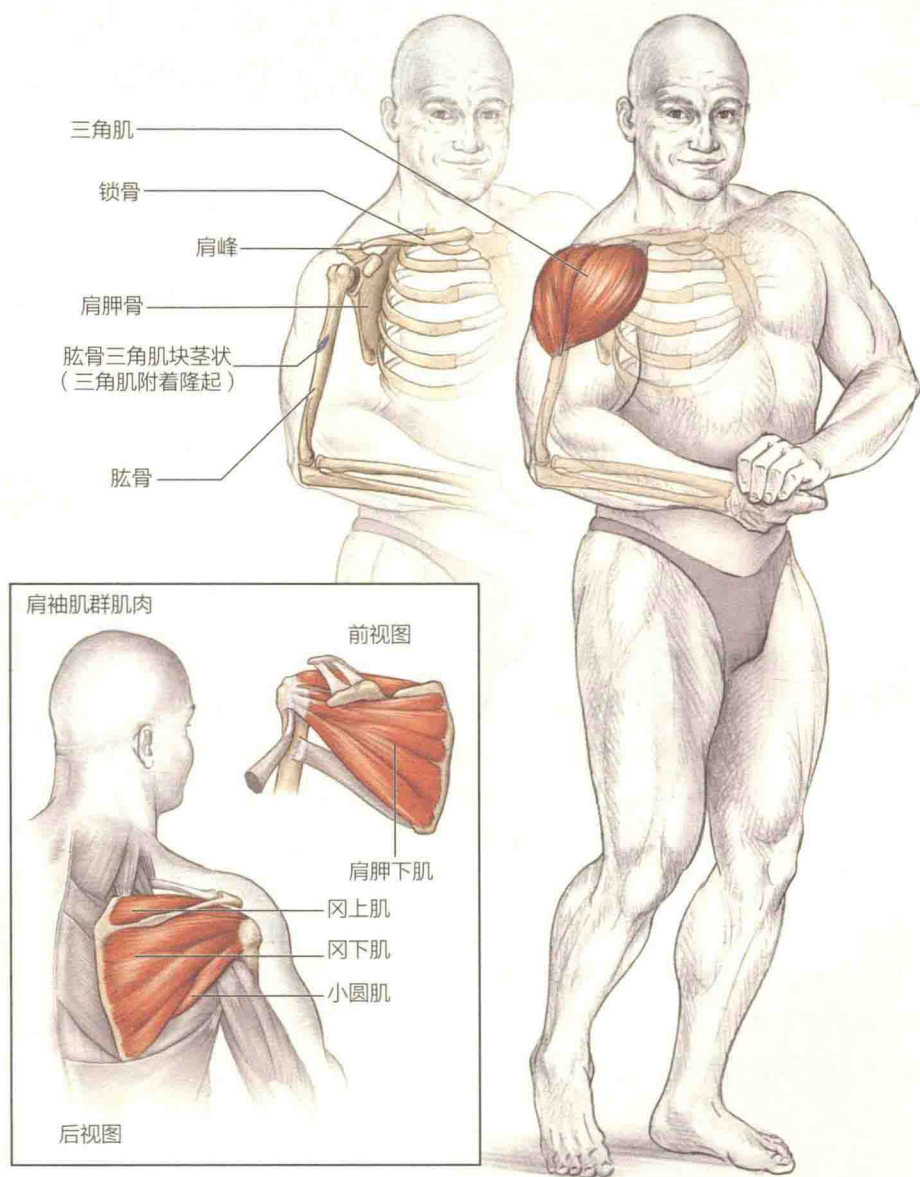
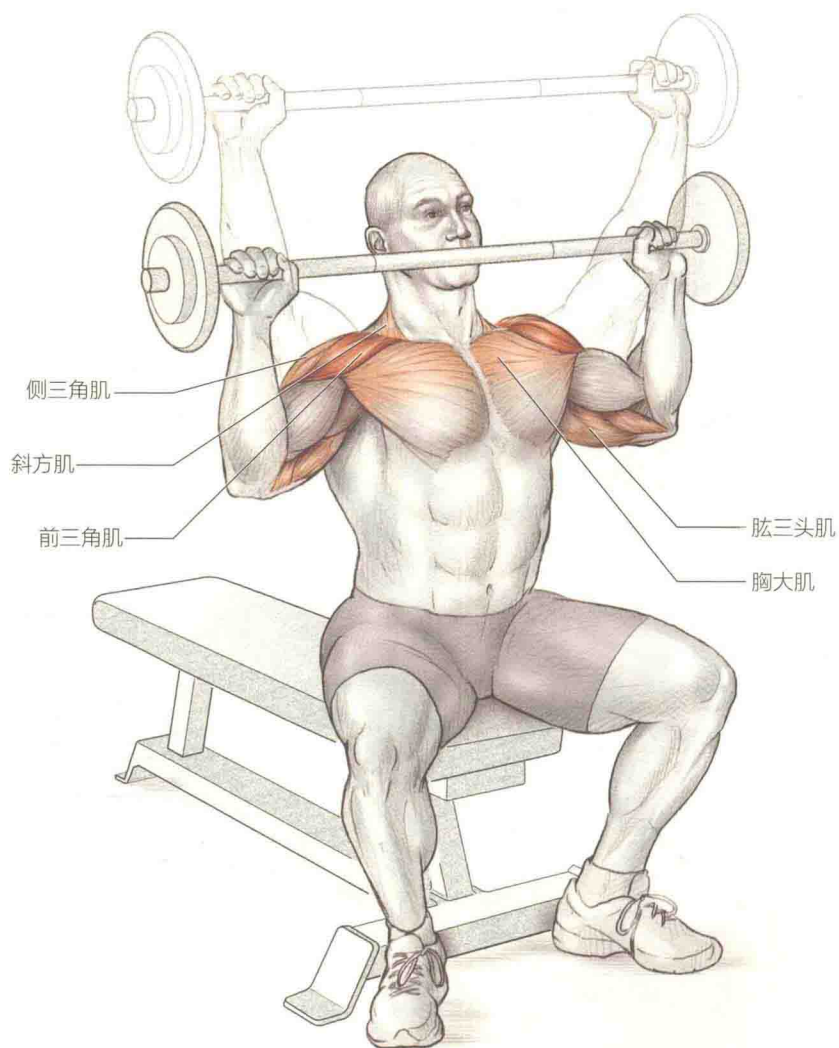


图 1.1 肩部展示图

肩袖肌群是一组围绕在肩关节周围的保护套。尽管几乎看不见这组肌群，但是肩袖肌群是保持肩部稳定有力的关键所在。所有的肌肉由肩胛骨开始，通过肩部关节与上臂的股骨相连。冈上肌位于关节上方，负责将手臂向外抬起——招呼出租车时的姿势。冈下肌和小圆肌位于关节后方，负责手臂向外旋转——搭顺风车时的姿势。肩胛下肌位于关节前方，负责手臂向内弯曲——双臂交叉环抱在胸前的姿势。

杠铃肩推



训练步骤

1. 坐于长凳上，手握杠铃与肩同宽，手掌向前。
2. 双手在胸前慢慢降低高度直到触及上胸位置。
3. 垂直向上推举杠铃直到肘关节关闭（胳膊伸直）。

涉及的肌肉

主要肌群：前三角肌

辅助肌群：侧三角肌、肱三头肌、斜方肌、上胸大肌

训练要点讲解

手间距：肩宽握式是进行前三角肌练习时最常用的握式，握距稍宽对三头肌的锻炼强度也稍低，但握距过宽则容易增加肩部受伤的风险。

运动范围：关节关闭的过程中减少三头肌的参与，在关节关闭前三角肌保持紧张，通过短距离重复练习，增加肌肉的压力。

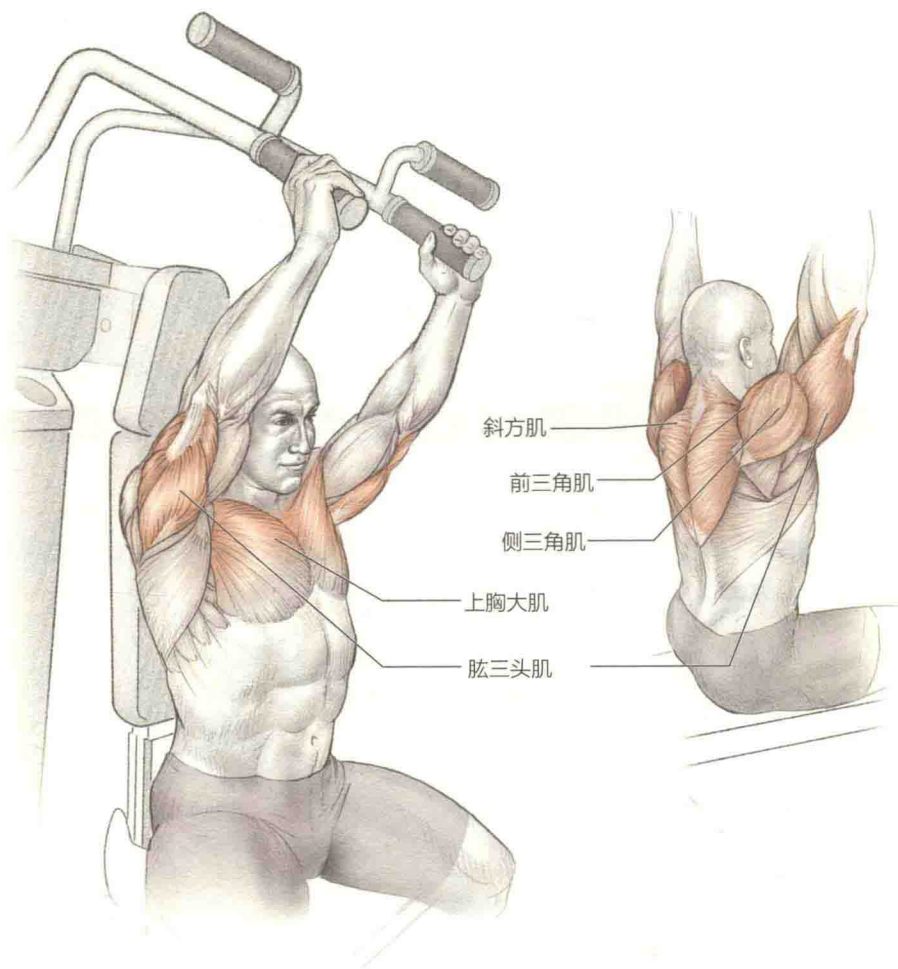
身体姿势：以上身笔直的坐姿进行运动比站立举杠铃的要求更加严格，可防止站立时利用腿部力量将杠铃举起，而非肩部的力量。

变化动作

颈后推举

这个版本的变化动作使肩部更加向外扭转。但是完成此动作时，杠铃是由颈部后方推起，从而加大了肩部受伤的风险。

器械肩上推举



训练步骤

1. 坐于器械上，后背挺直。握住手柄。
2. 垂直向上推举直到肘关节关闭（胳膊伸直）。
3. 逐渐降低推举的高度，直到与肩齐高。

涉及的肌肉

主要肌群：前三角肌

辅助肌群：侧三角肌、肱三头肌、斜方肌、上胸大肌

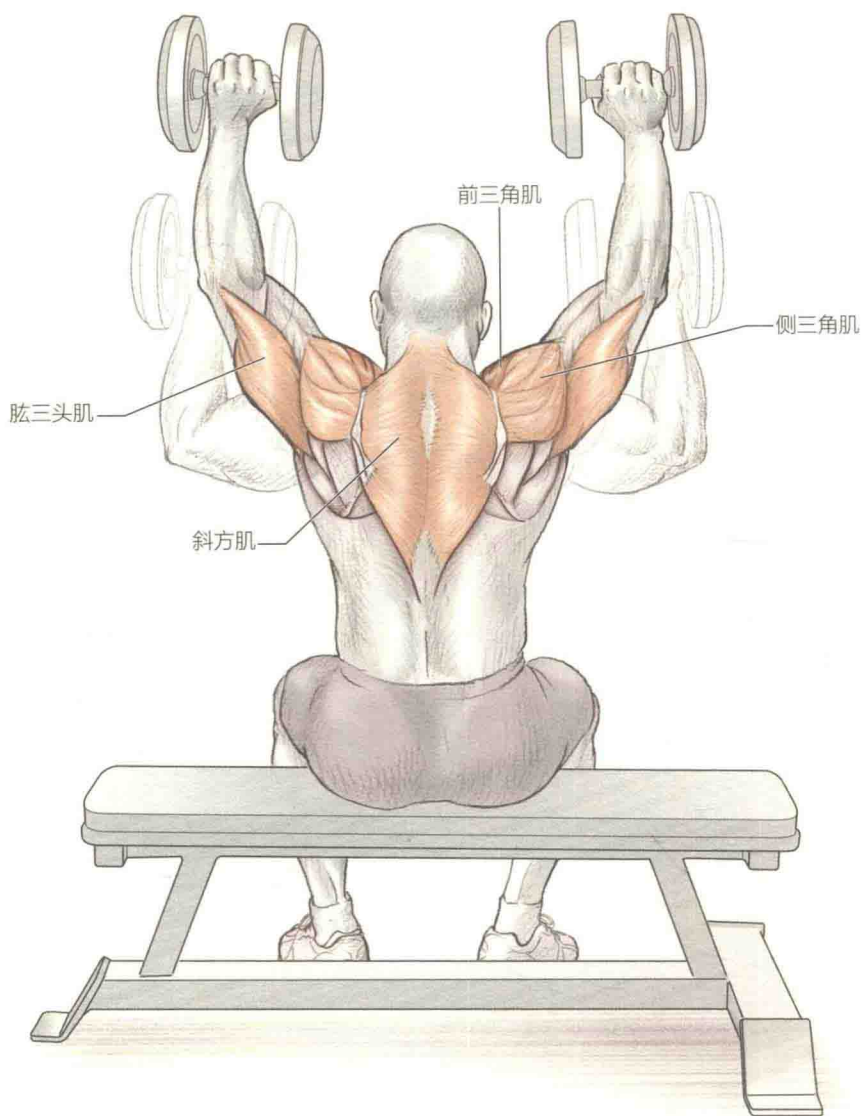
训练要点讲解

握式：中立握式（掌心相对）比正握式（掌心向前）更能加强前三角肌的锻炼。

运动范围：关节闭合之前进行短距离重复练习，停止施压，保持三角肌处于紧张状态。

身体姿势：根据使用的器械而定，坐直，利用脊椎支撑后背。

坐姿哑铃推举



训练步骤

1. 坐于长凳上，双手各举一哑铃保持与肩同高，手掌向前。
2. 垂直向上推举哑铃直到肘关节闭合（胳膊伸直）。
3. 双臂逐渐降低高度直到哑铃触到肩膀。

涉及的肌肉

主要肌群：前三角肌

辅助肌群：侧三角肌、肱三头肌、斜方肌、上胸大肌

训练要点讲解

握式：哑铃方向的变化会对握式产生影响。手掌向前（正握式）向上推举哑铃，主要练习前三角肌和侧三角肌。掌心相对（中立握式）将哑铃向上推举，前三角肌受力更大，侧三角肌参与较少。掌心向后握住哑铃（反握式）会增加前三角肌的锻炼效果。

身体姿势：以上身笔直的坐姿进行运动，比站立举杠铃的要求更加严格，可防止站立时利用腿部力量而非肩部力量将哑铃举起。

变化动作

推举哑铃的变化握式

此版本的练习利用三种不同的哑铃握式进行重复练习。练习开始，手背向前（反握式），在推举过程中扭转哑铃使掌心相对（中立握式）；最终将哑铃举起并完成上举时掌心向前（正握式），闭合肘关节。

单臂交替推举哑铃

进行单次单臂哑铃推举动作，左右两臂交替进行。

