

健身训练 方法50种

THE STUDENT'S ANATOMY
OF EXERCISE MANUAL



[美] 肯·阿什维尔

[美] 蒂姆·福彻

[美] 迈克尔·贝克

骆明瑶

编著

译



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

家庭健身必备

健身训练方法50种

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

骆明瑶 译

图书在版编目 (CIP) 数据

健美训练方法 50 种 / [美] 阿什维尔等编著 ; 骆明瑶译 .
— 济南 : 山东科学技术出版社, 2016
ISBN 978-7-5331-7955-7

I. ① 健… II. ① 阿… ② 骆… III. ① 健身运动—基础知识
IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233364 号

The Student's Anatomy of Exercise Manual

This publication and arrangement © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

Text © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

Illustrations © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means without the written permission of the copyright owner.

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

All rights reserved.

版权登记号: 图字15-2015-87

健美训练方法 50 种

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

骆明瑶 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: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

地址: 北京市通州区光机电一体化产业基地政府路2号

邮编: 101111 电话: (010)59011300

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 12

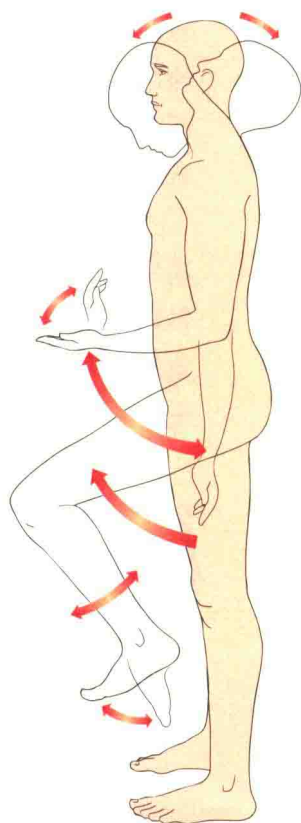
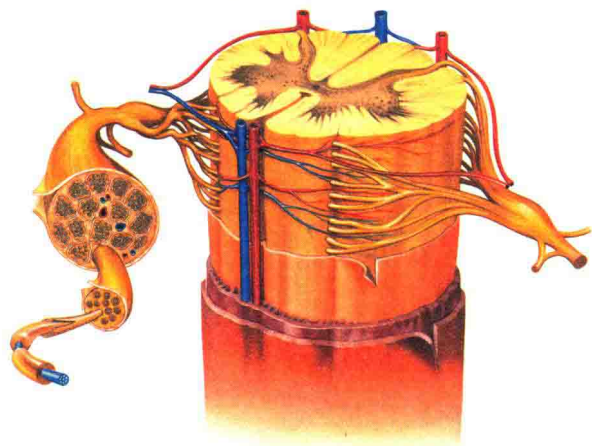
版次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7955-7

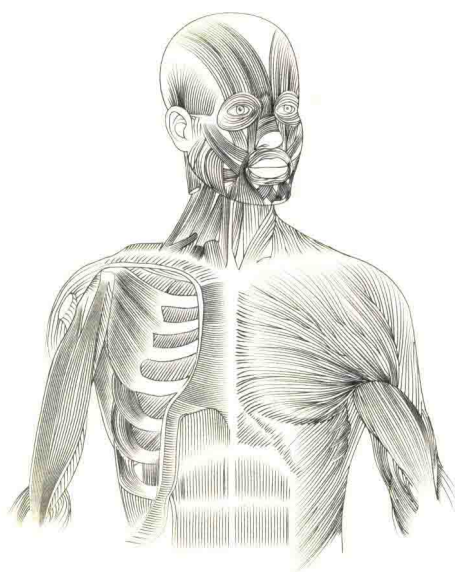
定价: 75.00 元

目 录

本书结构	10	运动图解	40	手臂与肩关节运动	72
解剖概述	12	胸部运动	42	杠铃肱二头肌弯举	74
身体部位	14	哑铃胸部推举	44	向心弯举	76
肌肉系统	16	哑铃扩胸	46	肱二头肌弯举	78
人体肌肉	16	仰卧推举	48	站姿正握下压	80
腹部与背部肌肉	18	双杠下压	50	坐姿颈后臂屈伸	82
上肢与下肢肌肉	20	胸部交叉拉伸	52	哑铃侧后屈伸	84
骨骼系统	22	仰卧过顶	54	哑铃肩上推举	86
骨骼系统	22	俯卧挺身	56	杠铃前举	88
脊椎	24	背部运动	58	哑铃侧举	90
上肢与下肢骨骼	26	背阔肌下拉	60	直立划船	92
神经系统	28	引体向上	62	杠铃耸肩	94
脊髓	30	屈体划船	64	腕部屈伸	96
循环系统	32	坐姿划船	66		
上肢与下肢血管	34	逆向飞鸟	68		
呼吸系统	36	哑铃屈体划船	70		
身体运动	38				



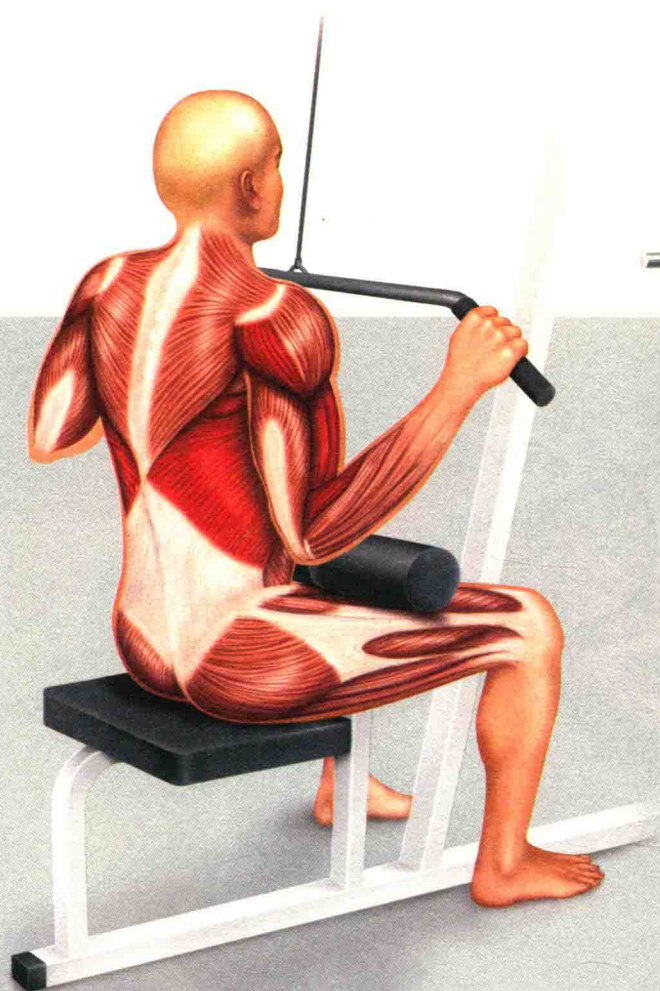
腿部与臀部运动	98	躯干运动	130	彩色练习手册	152
哑铃屈蹲	100	平板支撑	132	肌肉系统	154
杠铃屈蹲	102	卷腹运动	134	头部与颈部肌肉	156
负重弓步	104	屈膝侧卷腹	136	背部肌肉	158
屈腿硬拉	106	仰卧踩踏	138	胸部与腹部肌肉	160
罗马式硬拉	108	脊柱平衡式平板支撑	140	肩部肌肉	161
负重踏阶	110	桥形支撑	142	上肢肌肉	164
站姿提踵	112	俯卧挺身	144	下肢肌肉	168
坐姿提踵	114	转体斜上举	146	肌肉类型	172
坐姿伸小腿	116	转体斜下拉	148	关节	173
坐姿腿弯举	118	健力球步行	150	骨骼系统	174
卧姿腿弯举	120			脊椎	176
坐姿蹬腿	122			上肢骨骼	178
诺德式俯身上挺	124			下肢骨骼	182
大腿内收	126			神经系统	184
大腿外展	128			上肢与下肢神经	184
				参考文献	186
				词汇表	188
				索引	189



健身训练方法50种

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

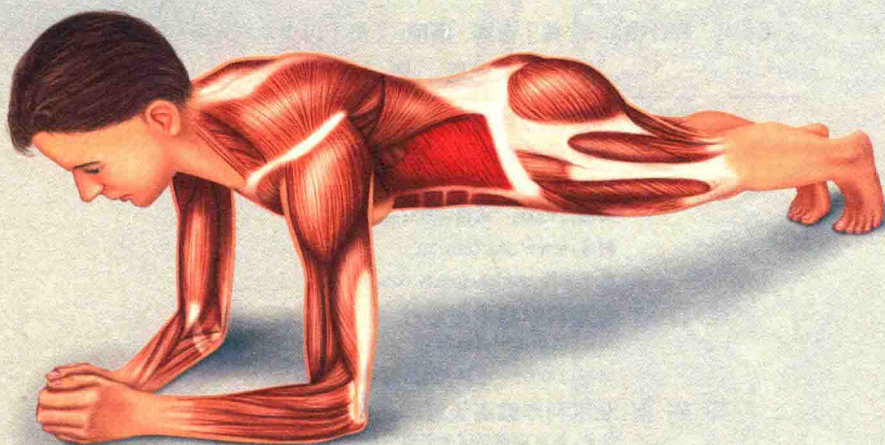
骆明瑶 译



健美训练方法50种

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著

骆明瑶 译



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健美训练方法 50 种 / [美] 阿什维尔等编著 ; 骆明瑶译 .
— 济南 : 山东科学技术出版社, 2016
ISBN 978-7-5331-7955-7

I. ① 健… II. ① 阿… ② 骆… III. ① 健身运动—基础知识
IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233364 号

The Student's Anatomy of Exercise Manual

This publication and arrangement © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

Text © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

Illustrations © copyright 2012 by Global Book Publishing Pty Ltd

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means without the written permission of the copyright owner.

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

All rights reserved.

版权登记号: 图字15-2015-87

健美训练方法 50 种

[美] 肯·阿什维尔 [美] 蒂姆·福彻 [美] 迈克尔·贝克 编著
骆明瑶 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: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

地址: 北京市通州区光机电一体化产业基地政府路2号

邮编: 101111 电话: (010)59011300

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

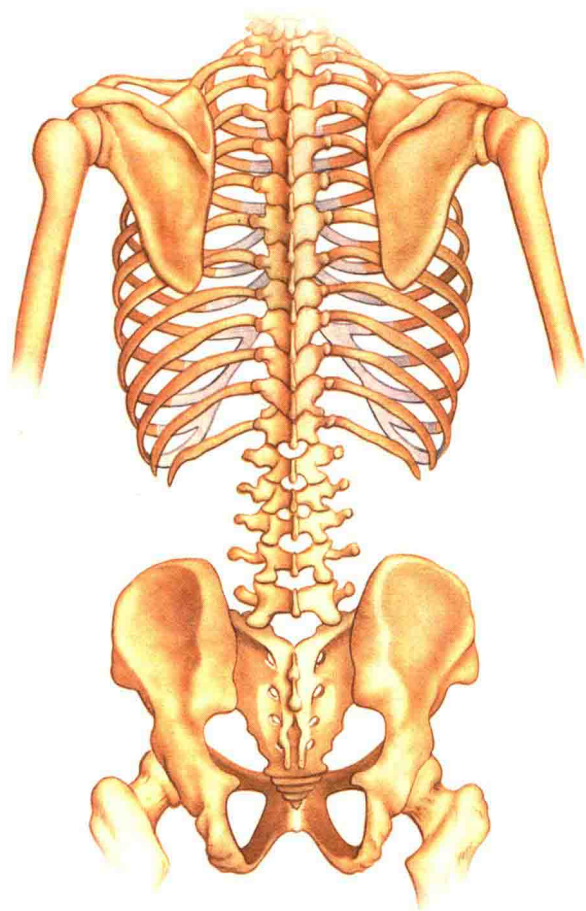
印张: 12

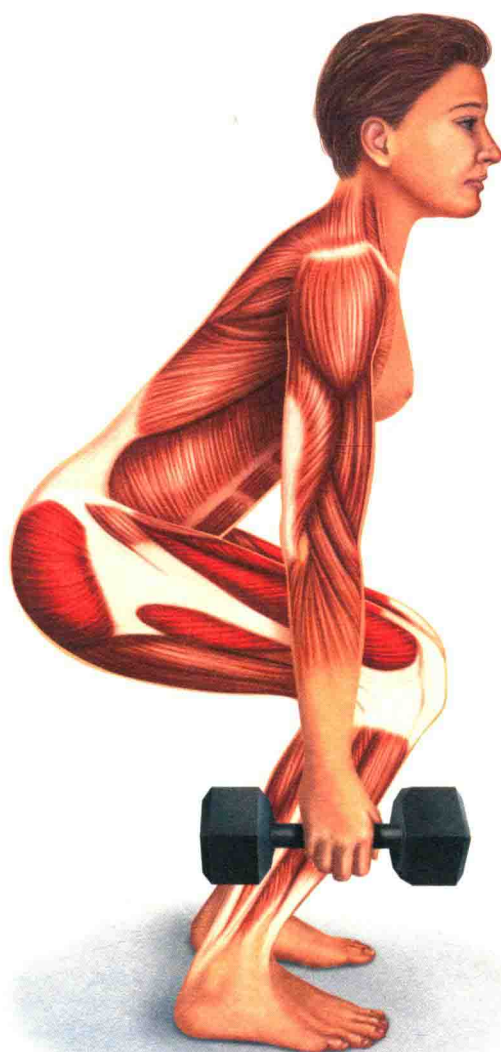
版次: 2016 年 3 月第 1 版

2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7955-7

定价: 75.00 元





前言

运动已不再局限于运动员与健身者了。这是对运动的革命性诠释，健康专家现在知道了运动是维持人体健康和动作协调的关键。

所谓运动并非是买张健身房的会员卡，这并不足以保持你的身体处于最佳状态，所有成年人都应参与适合自己年龄的健身运动，不论自己病史与体质，还是训练明日的运动员或保持良好的体能状态。对于运动员、健身者或者仅为强化体能者，本书提供了可运作的 50 种健身训练方法，附有详细直观的动作解析图谱，特别是人体的肌肉群，使你不论从事特殊的运动项目或一般的体能训练，都可以得到最佳的健美训练效果。

本书前部分是解剖概述，详细解析了肌肉解剖与基本功能；后部分的彩色练习手册则是对你已学过内容的进一步强化。

书中的每项运动都必须按照步骤进行，更须注意每个动作的“注意”提示。每个加入运动训练行列的初学者，都必须先经过医生的体检，尤其是 40 岁以上的人或者有心血管疾病者和高血压病者，更须经医生确认后再进行健身运动。最好有专业的健身教练在你进行混合式健身运动时协助你。

部分较大力量和重量的肌力与柔韧测试并非日常进行的健身训练项目，“做对它”意味着你在每项运动进行前都做了适当的准备。虽然你使用了适当的健身器械和设备，但当需要帮忙或协助时还要请专业的健身教练。你在各种运动全程中都需要注意安全，健身训练的安全性是最重要的！

Ken Ashwell 教授

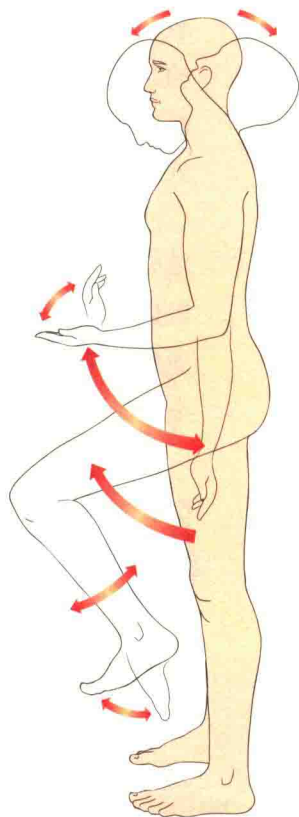
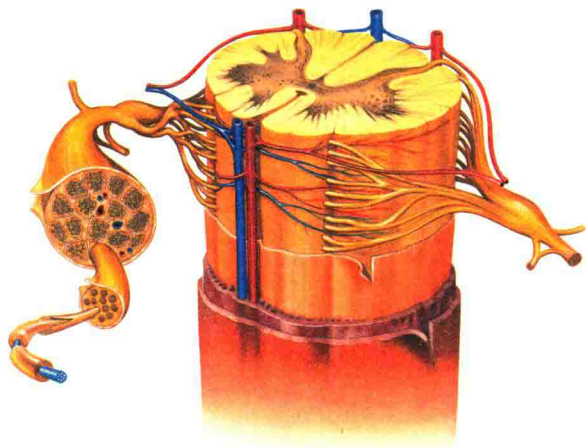
解剖部

医学科学院，医学系

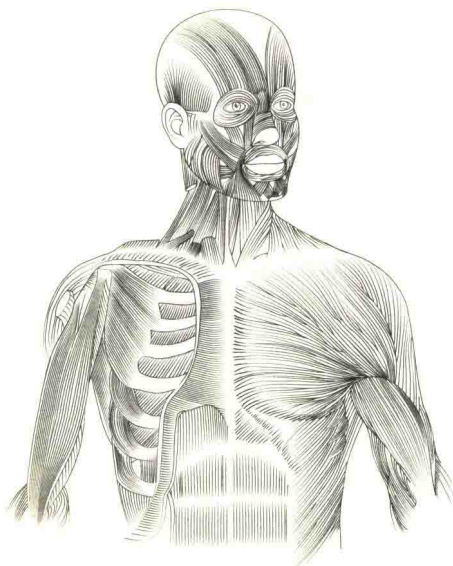
新南威尔士大学，悉尼，澳大利亚

目 录

本书结构	10	运动图解	40	手臂与肩关节运动	72
解剖概述	12	胸部运动	42	杠铃肱二头肌弯举	74
身体部位	14	哑铃胸部推举	44	向心弯举	76
肌肉系统	16	哑铃扩胸	46	肱二头肌弯举	78
人体肌肉	16	仰卧推举	48	站姿正握下压	80
腹部与背部肌肉	18	双杠下压	50	坐姿颈后臂屈伸	82
上肢与下肢肌肉	20	胸部交叉拉伸	52	哑铃侧后屈伸	84
骨骼系统	22	仰卧过顶	54	哑铃肩上推举	86
骨骼系统	22	俯卧挺身	56	杠铃前举	88
脊椎	24	背部运动	58	哑铃侧举	90
上肢与下肢骨骼	26	背阔肌下拉	60	直立划船	92
神经系统	28	引体向上	62	杠铃耸肩	94
脊髓	30	屈体划船	64	腕部屈伸	96
循环系统	32	坐姿划船	66		
上肢与下肢血管	34	逆向飞鸟	68		
呼吸系统	36	哑铃屈体划船	70		
身体运动	38				



腿部与臀部运动	98	躯干运动	130	彩色练习手册	152
哑铃屈蹲	100	平板支撑	132	肌肉系统	154
杠铃屈蹲	102	卷腹运动	134	头部与颈部肌肉	156
负重弓步	104	屈膝侧卷腹	136	背部肌肉	158
屈腿硬拉	106	仰卧踩踏	138	胸部与腹部肌肉	160
罗马式硬拉	108	脊柱平衡式平板支撑	140	肩部肌肉	161
负重踏阶	110	桥形支撑	142	上肢肌肉	164
站姿提踵	112	俯卧挺身	144	下肢肌肉	168
坐姿提踵	114	转体斜上举	146	肌肉类型	172
坐姿伸小腿	116	转体斜下拉	148	关节	173
坐姿腿弯举	118	健力球步行	150	骨骼系统	174
卧姿腿弯举	120			脊椎	176
坐姿蹬腿	122			上肢骨骼	178
诺德式俯身上挺	124			下肢骨骼	182
大腿内收	126			神经系统	184
大腿外展	128			上肢与下肢神经	184
				参考文献	186
				词汇表	188
				索引	189



本书结构

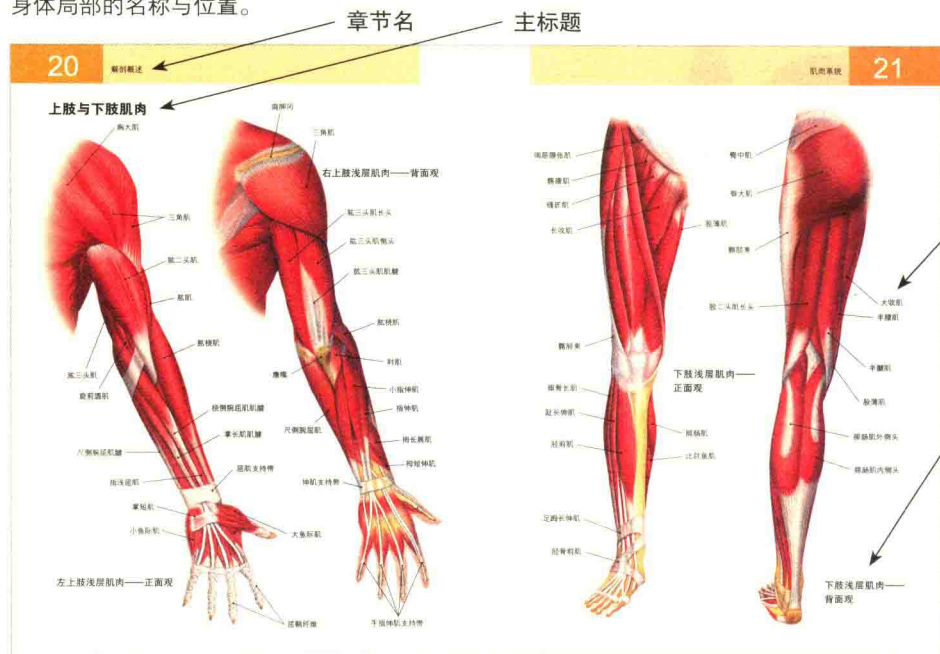
本书包括解剖概述、运动图解和彩色练习手册三个部分。解剖概述部分提供了详细、明确且正确的图解，展示了人体的各个部位与局部，解析了身体部分与相互联结的关系，使你对人体如何运动有更详细地了解。

每章中的运动图解是以特殊肌肉区为目标——手臂与肩部、胸部、背部、躯干与腿部和臀部，标示了所有重要肌肉——合用肌与支撑肌，所以你可以明确了解运动中的肌肉，这不仅能提升你的人体解剖知识，也能帮助你做有效的运动与复健。彩色练习手册强化了你对身体重要肌肉、骨骼与神经系统的了解，彩色版的图解可以强化你对肌肉、骨骼与神经的记忆，而黑白版的图解则适合你测试对身体各局部名称的认知，答案标示于各页的底部。

解剖概述页

1. 图表中每个标示的名称皆是身体系统器官或细微结构的重要局部。

2. 图表标题：图表标题指示了身体局部的名称与位置。

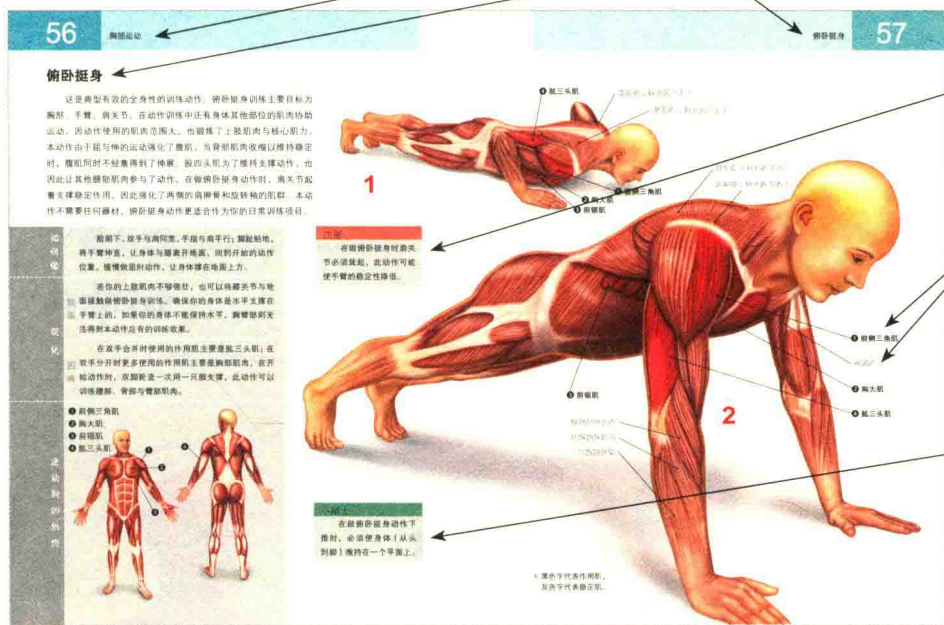


运动图解

各章的运动指向集中在特殊的肌肉区域，运动图解描述了两个解剖的正确姿势，并分别标明了作用肌与稳定肌。

章节名

运动名称



注意框

在每个动作的注意框中提示你防止受伤。

标示区

标示各作用肌与稳定肌，使你容易看也容易懂运动中的作用肌与稳定肌。

小贴士框

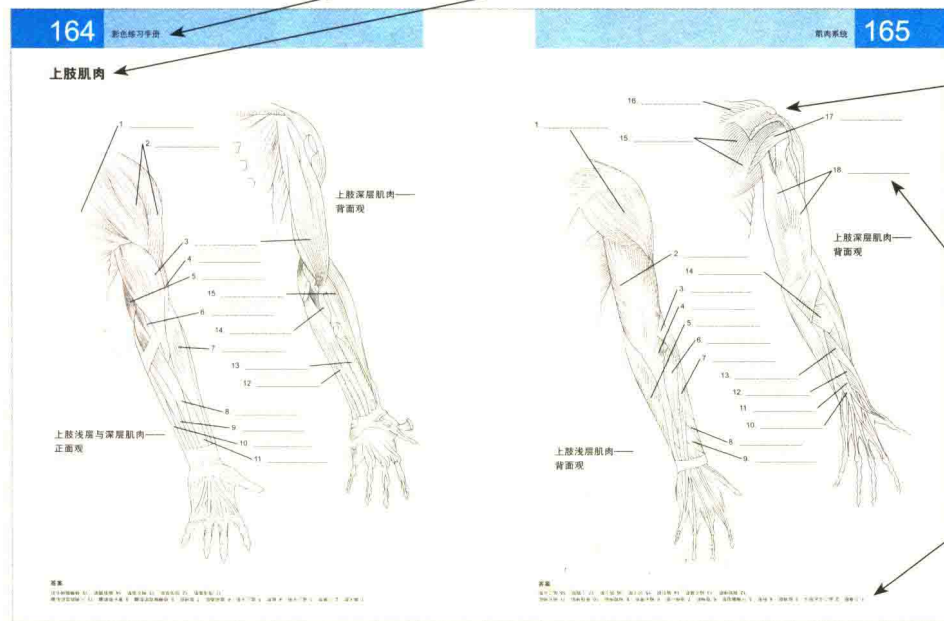
本框提示了做动作时正确的姿势和技巧。

彩色练习手册

包括黑白图片部分的身体各局部肌肉、骨骼与神经系统；彩色图片部分注重于协助你记忆。

章节名

主标题



图解

黑白图解可以加深你对身体各局部的形态与位置的印象，有助于你对各局部的认知。

空白标签

标示于身体各局部的号码，在于测试你对人体解剖的认知。

答案

这些无标示的答案在各页的底部。

解剖概述

