

肌肉训练完全图解



Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

高尔夫运动 肌肉训练指南

纽约脊骨
为高尔夫球

体能专家
健身计划

帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、
避免受伤的**83**个拉伸和肌肉增强训练
运动专家精心指导**212**个标准姿势
390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
高尔夫运动
肌肉训练指南

Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南 /
(美) 斯特里亚诺 (Striano, P.) 著；徐晴颐译. — 北
京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-40978-2

I. ①肌… II. ①斯… ②徐… III. ①高尔夫球运动
—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G849.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290518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

本书是纽约脊骨神经医学院运动体能专家专门为高尔夫练习者设计的肌肉训练计划。全书通过83个拉伸和肌肉增强训练，全面系统地向读者解析了针对高尔夫运动的双臂、肩关节、胸部、背部、腿部、核心肌群和臀肌的训练，帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、避免受伤。本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式，直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外，书中包含的约数百余幅三维图解，为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外，每项训练动作都包含全面的锻炼部位、步骤、目标、级别、受益部位、避免事项、调整姿势、目标肌肉及辅助肌肉标签，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺
译 徐晴颐
责任编辑 李璇
责任印制 陈犇
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：15 2016年1月第1版
字数：273千字 2016年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-5410号
-

定价：68.00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

人体构造	8
引言：为何是高尔夫	11
高尔夫基础知识	12
高尔夫的健康福利	13
准备运动	14
天气状况	16
挑选高尔夫球杆	18
挑选适合的教练	20
让你的身体做好准备	22
营养	26
常见的高尔夫运动损伤	28
双臂、肩关节和胸部	35
三头肌伸展	36
二头肌伸展	38
墙壁辅助胸部伸展	40
前三角肌毛巾拉伸	42
前臂拉伸	44
双臂屈曲	46
壶铃干杯式	48
弹力带拉伸	50
弹力带外旋	52
提踵肩部推举	54
下蹲划船	56
胸部推举反弓步	58
引体向上悬垂抬腿	60
背部	63
颈部拉伸	64
站姿背越式	66
勺形菱形肌	68
背阔肌下拉	70
壶铃交替划船	72
交替俯卧侧平举	74
瑞士球髋关节交叉	76
杠铃高翻	78

单腿横跨	80
后滚翻	82
四脚兽抬腿	84
瑞士球伸展	86
提举	88
双腿	91
小腿拉伸	92
侧躺膝盖弯曲	94
髌关节内旋伸展	96
蛙式跨坐	98
单腿坐姿前屈	100
单腿拉伸	102
双腿坐姿前屈	104
腓肠肌拉伸	106
比目鱼肌拉伸	108
壶铃深蹲	110
深度跳跃	112
立卧撑	114
双腿交叉登台阶	116
座椅深蹲	118
登山式	120
瑞士球桥式抬升	122
单腿低弓步	124
髌关节屈伸	126
反弓步横向伸展	128
座椅屈膝	130
杠铃下蹲	132
单腿前蹲及头上推举	134
跳跃弓箭步	136
单腿下步	138
弓箭步下蹲扭腰	140
核心肌群	143
眼镜蛇式	144
侧躺肋骨伸展	146
壶铃风车	148
滑雪者式	150

健身实心球伐木动作	152
瑞士球屈腿	154
俯卧撑收式	156
伸臂平板撑	158
屈膝扭腰上举	160
扭腰上提	162
双腿交叉卷腹	164
斜线伸展	166
凳上腿屈伸	168
平板支撑	170
伐木式	172
膝关节屈曲掷球	174
8字形	176
臀肌	179
鸽子拉伸式	180
俯卧4字形	182
坐姿大腿摇篮	184
弹力带髋关节伸展	186
侧向过箱	188
钟摆脚跟	190
梨状肌桥式伸展	192
横向伸展侧弓步	194
抱膝贴胸	196
髋关节外展与内收	198
泳姿	200
弹力带侧步	202
交叉步	204
障碍挑战	206
站姿膝盖卷腹	208
高尔夫锻炼	211
伸展动作	212
标准杆锻炼	218
小鸟球锻炼	224
老鹰球锻炼	230
术语表	236
工作人员名单	238

肌肉训练完全图解

高尔夫运动肌肉训练指南

肌肉训练完全图解 高尔夫运动 肌肉训练指南

Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南 /
(美) 斯特里亚诺 (Striano, P.) 著；徐晴颐译. -- 北
京：人民邮电出版社，2016. 1
ISBN 978-7-115-40978-2

I. ①肌… II. ①斯… ②徐… III. ①高尔夫球运动
—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G849.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290518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

本书是纽约脊骨神经科医学院运动体能专家专门为高尔夫练习者设计的肌肉训练计划。全书通过 83 个拉伸和肌肉增强训练，全面系统地向读者解析了针对高尔夫运动的双臂、肩关节、胸部、背部、腿部、核心肌群和臀肌的训练，帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、避免受伤。本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式，直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外，书中包含的约数百幅三维图解，为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外，每项训练动作都包含全面的锻炼部位、步骤、目标、级别、受益部位、避免事项、调整姿势、目标肌肉及辅助肌肉标签，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺
译 徐晴颐
责任编辑 李 璇
责任印制 陈 犇
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：15 2016 年 1 月第 1 版
字数：273 千字 2016 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-5410 号
-

定价：68.00 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

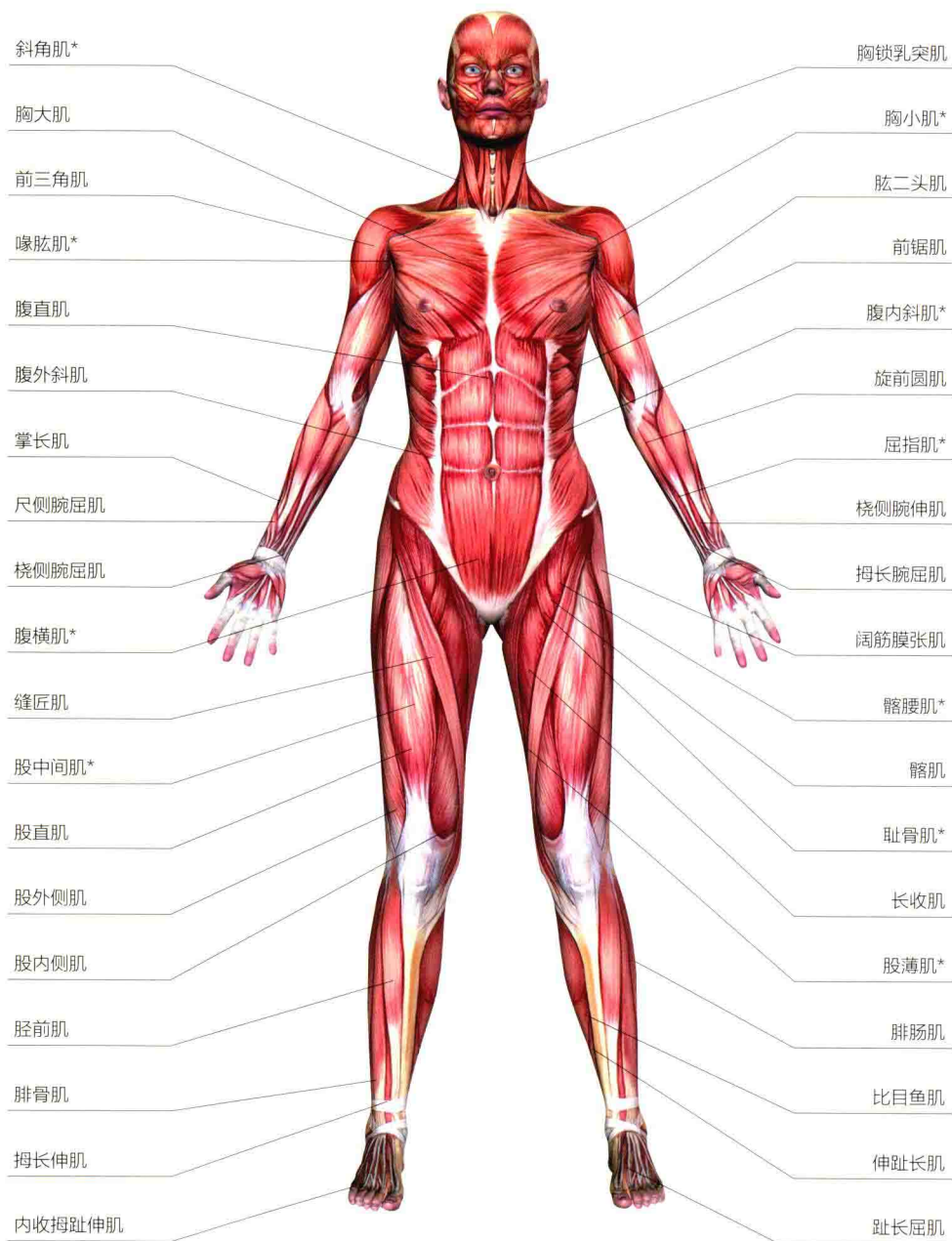
人体构造	8
引言：为何是高尔夫	11
高尔夫基础知识	12
高尔夫的健康福利	13
准备运动	14
天气状况	16
挑选高尔夫球杆	18
挑选适合的教练	20
让你的身体做好准备	22
营养	26
常见的高尔夫运动损伤	28
双臂、肩关节和胸部	35
三头肌伸展	36
二头肌伸展	38
墙壁辅助胸部伸展	40
前三角肌毛巾拉伸	42
前臂拉伸	44
双臂屈曲	46
壶铃干杯式	48
弹力带拉伸	50
弹力带外旋	52
提踵肩部推举	54
下蹲划船	56
胸部推举反弓步	58
引体向上悬垂抬腿	60
背部	63
颈部拉伸	64
站姿背越式	66
勺形菱形肌	68
背阔肌下拉	70
壶铃交替划船	72
交替俯卧侧平举	74
瑞士球髋关节交叉	76
杠铃高翻	78

单腿横跨	80
后滚翻	82
四脚兽抬腿	84
瑞士球伸展	86
提举	88
双腿	91
小腿拉伸	92
侧躺膝盖弯曲	94
髋关节内旋伸展	96
蛙式跨坐	98
单腿坐姿前屈	100
单腿拉伸	102
双腿坐姿前屈	104
腓肠肌拉伸	106
比目鱼肌拉伸	108
壶铃深蹲	110
深度跳跃	112
立卧撑	114
双腿交叉登台阶	116
座椅深蹲	118
登山式	120
瑞士球桥式抬升	122
单腿低弓步	124
髋关节屈伸	126
反弓步横向伸展	128
座椅屈膝	130
杠铃下蹲	132
单腿前蹲及头上推举	134
跳跃弓箭步	136
单腿下步	138
弓箭步下蹲扭腰	140
核心肌群	143
眼镜蛇式	144
侧躺肋骨伸展	146
壶铃风车	148
滑雪者式	150

健身实心球伐木动作	152
瑞士球屈腿	154
俯卧撑收式	156
伸臂平板撑	158
屈膝扭腰上举	160
扭腰上提	162
双腿交叉卷腹	164
斜线伸展	166
凳上腿屈伸	168
平板支撑	170
伐木式	172
膝关节屈曲掷球	174
8字形	176
臀肌	179
鸽子拉伸式	180
俯卧4字形	182
坐姿大腿摇篮	184
弹力带髋关节伸展	186
侧向过箱	188
钟摆脚跟	190
梨状肌桥式伸展	192
横向伸展侧弓步	194
抱膝贴胸	196
髋关节外展与内收	198
泳姿	200
弹力带侧步	202
交叉步	204
障碍挑战	206
站姿膝盖卷腹	208
高尔夫锻炼	211
伸展动作	212
标准杆锻炼	218
小鸟球锻炼	224
老鹰球锻炼	230
术语表	236
工作人员名单	238

人体构造

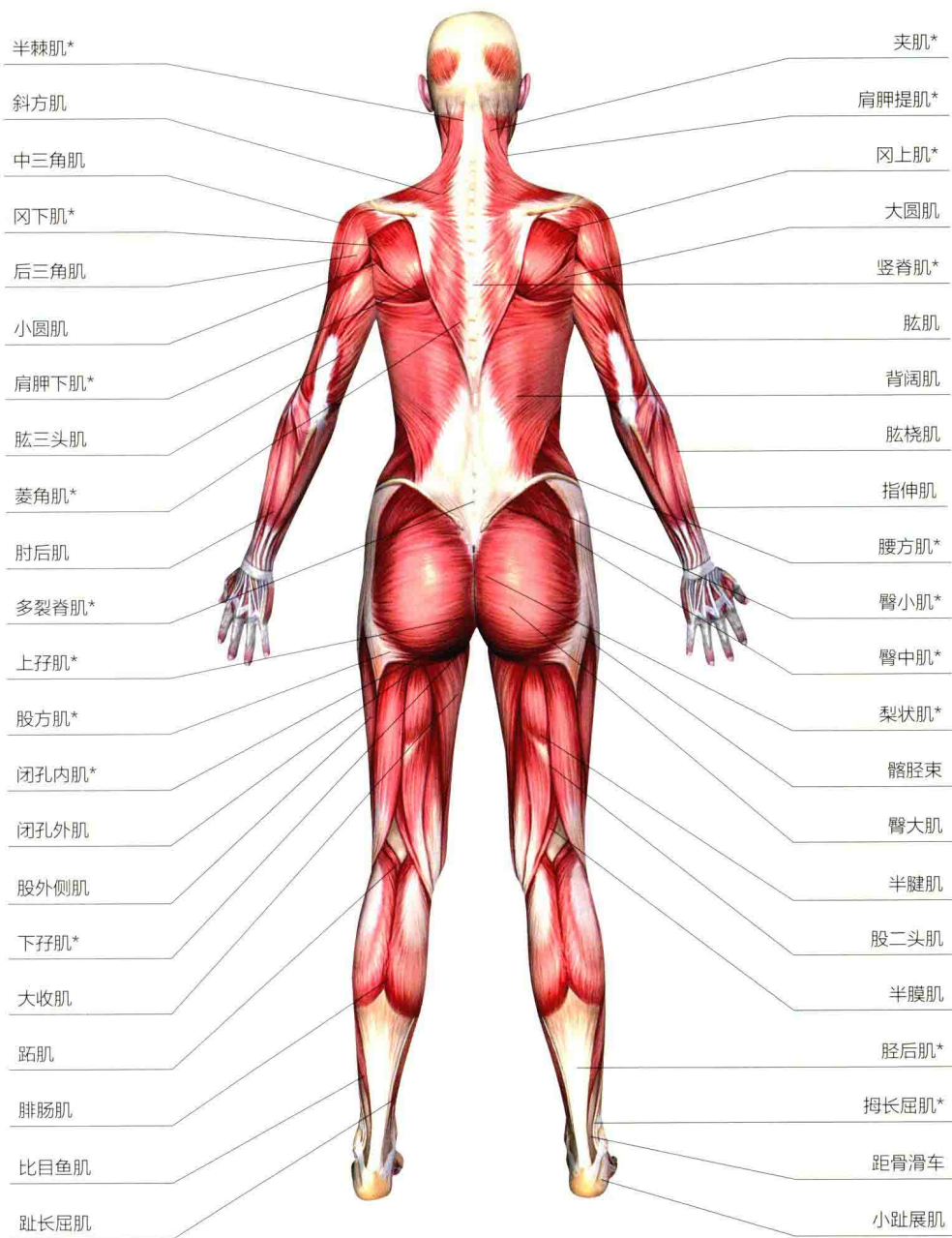
正面



解析关键

*代表深层肌肉

背面



解析关键

*代表深层肌肉



引言

为何是高尔夫

所有的高尔夫球手清楚地懂得打高尔夫的乐趣。在明媚的阳光和新鲜的空气中享受时光，与朋友们一起切磋球技。挥杆发球使球飞至中场或近距切球是让你对这项运动充满热情，启发你努力提高自己的运动水平的几种乐趣。

绝大多数运动员都曾通过职业高尔夫球协会的专业注册人员、球伴、杂志以及网络学习相关课程来完善他们的挥杆动作。这些课程大多关注挥杆动作本身的力学。而这本书的目的则是让你更好地理解高尔夫挥杆动作的力学原理与身体的生物力学是如何产生联系的。换句话说，我们会帮助你理解肌肉以及高尔夫挥杆动作本身所牵涉到的肌肉群。一旦你更深刻地理解在挥杆动作的不同阶段你的身体需要做出怎样的反应，你就能够更好地进行训练，让自己为高尔夫球场上最出色的表现做好准备。

每个高尔夫球手都知道，高尔夫球打得好，幸福和自信就会随之而来；而球场上表现不佳，挫折感和自我怀疑就会如影随形。本书的目的就是让你在挥动球杆时更好地了解自己的身体，连续打出好球。不论你是球场上的运动新手还是经验丰富的老将，你都可以从伸展运动中获益良多，因为它们可以舒展紧绷的肌肉，强化针对下体核心肌群的动作；同时你也可以从改善体形，提升平衡力的训练中受益，而它们对高尔夫运动至关重要。本章所提及的练习旨在锻炼高尔夫运动过程中所用到的各种不同的肌肉。它们可以在你的起居室或办公室中完成，帮助你努力摆脱生活的低谷。