

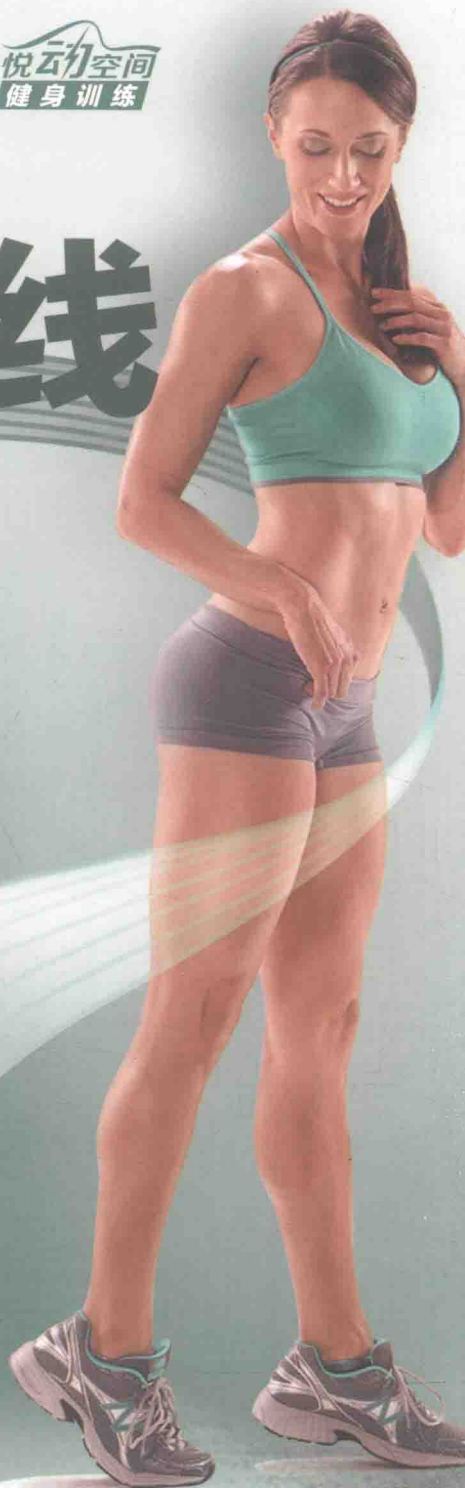
悦动力空间
健身训练

雕刻 完美曲线

女性健身 美臀塑形 全指南

STRONG
CURVES

A WOMAN'S
GUIDE TO
BUILDING
A BETTER
BUTT AND
BODY



布雷特·康特拉斯 (Bret Contreras) 凯利·戴维斯 (Kellie Davis) / 著 李昕亚 / 译

中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

雕刻 完美曲线

女性健身 美臀塑形 全指南

[美] 布雷特·康特拉斯 (Bret Contreras) 凯利·戴维斯 (Kellie Davis) / 著
李昕亚 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

雕刻完美曲线 : 女性健身美臀塑形全指南 / (美) 布雷特·康特拉斯 (Bret Contreras), (美) 凯利·戴维斯 (Kellie Davis) 著; 李昕亚 译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.3

(悦动空间·健身训练)

ISBN 978-7-115-43231-5

I. ①雕… II. ①布… ②凯… ③李… III. ①女性—臀—健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第323983号

-
- ◆ 著 [美] 布雷特·康特拉斯 (Bret Contreras)
[美] 凯利·戴维斯 (Kellie Davis)
译 李昕亚
责任编辑 王朝辉
执行编辑 杜海岳
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 21.75 2017年3月第1版
字数: 462千字 2017年3月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-8005号
-

定价: 79.00元

读者服务热线: (010) 81055410 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

目 录

序 言 / 05

前 言 / 09

第 1 章 概述 / 15

第 2 章 女性生理剖析 / 22

第 3 章 重要但最容易被忽视的肌肉：臀大肌 / 25

第 4 章 完美臀部肌肉的标准 / 38

第 5 章 雕刻完美曲线的营养计划 / 49

第 6 章 规划训练动作 / 65

第 7 章 设计适合自己的训练计划 / 74

第 8 章 健身训练记录 / 88

第 9 章 必不可少的热身 / 95

第 10 章 初级 12 周雕刻完美曲线训练计划 / 102

第 11 章 女神 12 周完美塑臀训练计划 / 120

第 12 章 减脂瘦身训练计划（家庭版） / 138

第 13 章 12 周完美下肢训练计划 / 155

第 14 章 拥有完美曲线的人生 / 164

第 15 章 雕刻完美曲线练习索引 / 170

自我肌肉筋膜放松练习 / 171

静态拉伸练习 / 177

灵活性练习 / 180

激活肌肉练习 / 186

臀部主导练习 / 190

臀部辅助练习 / 202

股四头肌主导练习 / 208

髋部主导练习 / 233

直腿髋部主导练习 / 251

腘绳肌主导练习 / 263

水平横拉练习 / 268

水平横推练习 / 277

垂直硬拉练习 / 287

垂直竖举练习 / 297

线性核心练习 / 303

横向 / 旋转核心练习 / 312

分隔练习 / 322

词汇表 / 337

雕刻 完美曲线

女性健身 美臀塑形 全指南

[美] 布雷特·康特拉斯 (Bret Contreras) 凯利·戴维斯 (Kellie Davis) / 著
李昕亚 / 译

人民邮电出版社
北京

版权声明

Simplified Chinese Translation copyright ©2017 by Posts and Telecom Press

STRONG CURVES: A WOMAN'S GUIDE TO BUILDING A BETTER BUTT AND BODY

Original English Language edition Copyright © 2013 by Bret Contreras and Kellie Davis

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

内容提要

本书是一本专门介绍女性塑形美臀方法的健身指南，系统讲解了无器械及器械复合训练方法，帮助你打造出完美健康的 S 形曲线身材，尤其是塑造下肢线条及雕刻臀部曲线。全书分上下两部分：上半部分介绍了基础知识、女性生理结构、营养计划、打造理想曲线的方法及 12 周训练计划等；下半部分为练习索引，包括所有技术动作、训练方法及要领等内容。

本书适合女性健身爱好者阅读，尤其适合那些希望进一步塑造下半身及臀部曲线的读者参考。

目 录

序 言 / 05

前 言 / 09

第 1 章 概述 / 15

第 2 章 女性生理剖析 / 22

第 3 章 重要但最容易被忽视的肌肉：臀大肌 / 25

第 4 章 完美臀部肌肉的标准 / 38

第 5 章 雕刻完美曲线的营养计划 / 49

第 6 章 规划训练动作 / 65

第 7 章 设计适合自己的训练计划 / 74

第 8 章 健身训练记录 / 88

第 9 章 必不可少的热身 / 95

第 10 章 初级 12 周雕刻完美曲线训练计划 / 102

第 11 章 女神 12 周完美塑臀训练计划 / 120

第 12 章 减脂瘦身训练计划（家庭版） / 138

第 13 章 12 周完美下肢训练计划 / 155

第 14 章 拥有完美曲线的人生 / 164

第 15 章 雕刻完美曲线练习索引 / 170

自我肌肉筋膜放松练习 / 171

静态拉伸练习 / 177

灵活性练习 / 180

激活肌肉练习 / 186

臀部主导练习 / 190

臀部辅助练习 / 202

股四头肌主导练习 / 208

髋部主导练习 / 233

直腿髋部主导练习 / 251

腘绳肌主导练习 / 263

水平横拉练习 / 268

水平横推练习 / 277

垂直硬拉练习 / 287

垂直竖举练习 / 297

线性核心练习 / 303

横向 / 旋转核心练习 / 312

分隔练习 / 322

词汇表 / 337

序 言

卡珊德拉·福赛思 (Cassandra Forsythe)
PhD, RD, CSCS, FMS

自从娄·舒勒 (Lou Shuler) 和我于 2007 年年末写了《女性力量举的新规则》一书，女士们终于开始理解并接受这一事实，即举重物并不会让我们的体态壮硕、笨重，也不会让我们变得像个男人。

相反，今天的女性承认，站在杆下，进行力量举、推举或推比她们想象得更重的重量，能让她们的身体成为她们真正想要的样子——强健、性感和匀称。当我们生活中的一些方面不尽人意时，力量举给了我们一种被赋予力量的感觉。因此，现在女性可以安心地从跑步机上走开，走进过去对我们来说是一个禁忌之所的举重房。（十几岁时，我是举重房里唯一的女性；我讨厌有氧健身机，却喜欢举重给我带来的感觉。如果我在那里看到其他女性，一定会让她成为我新认识的最好的朋友，因为我们是当时唯一知道这个伟大秘密的人。）

在本书中，布雷特已经没有必要去说服女性进行力量举了，所以他在书中展示了女性该如何上举重物，从

而凸显她们所有的曲线。相信我，这个健身方案中没有什么“弱”或“小”的练习。

布雷特是我见过的最聪明、最有智慧、最在状态的人。他没有必要去采访其他人，得到他所需要的答案；他已经有答案了，因为他具有惊人的能力，能够整合、研究现实世界的信息，并将它们转换成我们都可以使用的东西，而且他做得很有自己的风格。作为男人，他却知道怎样才能让女人的身体看起来和感觉起来都好极了。这绝不是他的主观猜测。他非常了解女性身体的运作方式，这是很多人永远无法掌握的。他知道如何把这些信息转换成让所有女性都明白的健身指导和解释，而不只是科学怪人们才能理解、明白的东西。

正如你会读到的，布雷特花费了数年时间研究如何打造女性的靓丽臀部，他开发并销售推广了臀部冲刺和臀桥练习方案。但随后他做了一些没有多少人能够或者会做的事情：他使用可靠的科学方法（EMG）进行测试。你可能很难碰到有哪个教练会真的拿出健身的科学依据来，但布雷特做到了。这就是为什么你应该并且会相信布雷特的方法有效。这个健身方案绝不仅仅是他整合相关信息后，让自己的名字印在出版的图书上那么简单。

布雷特绝不是这个领域的菜鸟。在他度过的36年的人生中，他取得的成就和掌握的知识比我们大多数人所了解的总和还多。他不仅是个工作狂，而且是个“帮助狂”。即使没有几千名女性，他在现实世界和实验室中的经历也已经帮助了数百名女性。布雷特使她们的臀部趋于完美，并让她们身体的其余部位成为其他女性羡慕的对象和努力达成的目标。

每个女性都可以选择布雷特在《雕刻完美曲线》中设计的健身方案。这本书的合著者是可爱的、有才华和杰出的作家凯利·戴维斯（Kellie Davis）。他们的这本书并不仅仅是写给那些超级强健、超级瘦、无子女或未婚的女

性的，你的姐姐、母亲、侄女还有其他人人都可以很容易上手。事实上，我也在按这一方案练习，而且喜欢它的每一部分。为什么？因为它让我觉得自己变得强健、有能力而且美丽。本书写得通俗易懂，这要归功于布雷特的广泛研究和凯利的文字功底。

对我来说，靓丽的臀部一直是努力要达成的目标。我年轻的时候是个体操运动员（虽没有取得什么了不起的成就，但我尽了自己最大的努力），而我一直羡慕身体肌肉发达，拥有紧实、圆润臀部的女性。值得庆幸的是，我天生臀部曲线不错（你看看我的妈妈，就能明白我的意思了）。但没有做运动时，我不想让任何人看到它的样子，特别是穿比基尼的样子，因为它下垂、松弛。我穿上牛仔裤后肯定会在臀部形成一个个包。所以，我让自己的臀部翘立、漂亮、紧实作为目标。和布雷特一样，我找了所有可以让我的臀部圆润、美丽动人的方法。我做深蹲、腿部推举、弓步、登阶、屈腿，还做硬拉。事实上，我训练腿部和臀部的时间比训练身体其他任何部位的时间都多，因为我希望它们能得到改善，结果它们仍然不紧实。直到开始做臀桥和臀部冲刺，我的臀部

才开始看起来像那些健身杂志上令我羡慕不已的臀部。我终于明白，肯定是我在以前的训练方案中错过了这些动作。

现在，我整天跟着布雷特训练（毕竟，他是臀部训练专家），让我印象深刻的不只是他的训练方法，还有他的执教方法。他是个了不起的教练，知道如何帮助女性设定目标、挑战自己、达到新的高度，当然还有打造她梦寐以求的身体（和臀部）。有了《雕刻完美曲线》一书，你会得到所有这一切。

你会真切地感觉到自己的臀部，就好像你之前从来没有感觉到它一样。你一定会喜欢它，你身体的其他部位也会起变化。换句话说，你会看到自己一直想要的身体变化。为什么？因为你终于开始训练最该受关注但之前从来没有关注过的区域。相信我，自从记事起，我就一直在训练，并且15岁就进入健身房。

正如布雷特和凯利所说，他们写这本书有长远的考虑。这并不是一个让你仅仅练习1个月的常规健身方案，它是永远的训练方式。他们会介绍女性需要了解的关于饮食和生活的一切。从橘皮组织、盆底肌肉强度到怀孕，

布雷特都实实在在地讲了。凯利和我都有孩子，我们都知道肌力训练对于孕期和产后的重要性。而你了解到这个训练不仅对你的身体，而且也对你的头脑和灵魂有多么惊人的好处。在健身房里变得强大会给你生活的方方面面带来力量，包括你的工作、婚姻、如何为人父母和你与他人的友谊（具有强健的臀部能补充这一切）。

你将在本书中学到一些其他书籍都没介绍的方法。书中有些非常先进的臀部练习，正如布雷特所说的：“虽然你现在可能还没有强大到能做这些动作，但是如果你坚持按模板练习、鞭策自己，你将继续获得力量（最终会做这些练习，终生如此）。”

但这里的关键词是你必须鞭策自己。你必须愿意毫不犹豫地健身房坚持训练，并流下汗水。你不能只是因为有人（一个男人）可能看着你使用比他都不曾尝试的负重进行练习，动作有些可笑就退缩不前。一些我知道的最强健的女性往往也是曲线最玲珑、最性感、肌肉最精干、最有女人味的。只要你充分投入到这个方案中去，并尽自己最大的努力，你也可以和她们一样。你可以、将会，而且现在就比你想象的更强健！

所以，如果你想拥有一个让每个从你身边走过的人都会转过头来看的臀部，而且能帮助你以之前从来没有过的方式移动自己身体的臀部，你很快就会发现《雕刻完美曲线》一书就是你一直在找的答案。一定要拍照、记笔记并跟踪自己的进步，因为你的身体会发生改变，而你不应该错过它。

为了有力量，并有一个美妙的臀部，去生活、去欢笑和进行力量举。

卡珊德拉·福赛思，博士（PhD），注册营养师（RD），认证的力量、体能专家（CSCS）和功能性运动测试

师（FMS）。

卡珊德拉·福赛思拥有运动科学和营养学的博士学位，她的两本关于女性的书是《女性力量举的新规则》和《女性健康、完美身体饮食》。各大杂志，如《氧气》《女性健康》《男性健康》和《Delta 天空杂志》也重点介绍过她。另外，她还是《女性健康杂志》和 PrecisionNutrition.com 及 Livestrong.com 网站顾问委员会的成员。

前言

从基因来说，我是被宠着长大的，因为我有瘦孩子的基因。我年轻的时候，从太阳升起开始就四处玩耍直到太阳落山；在我科罗拉多州家的后院用膝盖骨节突出的、瘦瘦的双腿攀爬松树。我会花一天的时间到落基山脉玩耍，饱餐一顿水果和饼干，然后又回去继续游玩，并进行更多的探索。

我大概就是这样度过了人生中最初的25年——无忧无虑、骨瘦如柴，并且完全没有意识到我的体能和营养需要。当然，我有运动天赋，大部分时间都在运动，而不是坐着。我一直运动到大学一年级，仅14岁就开始去健身房。然而，我本科毕业就投入到了案头工作中，这种生活方式让我体力不支。我再也不能依靠遗传基因帮助我战胜不良饮食习惯的影响了。当我生下女儿，我的体重骤降，但体重下降的原因却不正常。身为新手父母又开始新的职业生涯，这给我带来了巨大的压力，让我吃饭或照顾自己的时间所剩无几。之后，我并没有花很多时间在健身房训练，而是很少吃东西，无意中把自己饿瘦了。

当女儿2岁时，我发现自己怀上了儿子。这个时候，我已经开始变胖了，

但我却完全无视这些。我还是把自己挤进紧绷的牛仔裤，并刻意遮盖牛仔裤上方冒出来的脂肪。怀孕3个多月时，我的状态看起来好极了。没有人看出我怀孕了。在之后的几个月我的体重骤增，但我很少控制它。我一到办公室就马上吃午餐，下午再出去吃一顿。

随着不受控制的饥饿感和多出的体重，我得了很多妊娠并发症。我发现自己进出医院的次数之多，连我自己都不愿意记住了。怀孕7个月时，我就卧床休息了。我至今也没有完全想通当你有工作和有在家里到处跑一刻不闲的幼童时，为什么还要卧床休息。我尽我所能的休息，但效果并不理想。我的身体再也承受不住了，结果在圣诞节前夕生下了儿子，比预产期提前了4个星期。

在这个时候，我没有意识到妊娠并发症与自己的生活方式有关。当我和儿子躺在新生儿重症监护室时，我把这一切归罪于天生的身体情况。我的身体天生就不能怀孕足月，至少我这样认为。现在回想起来，我的直觉告诉我，如果我照顾好身体，给它适当的营养和定期锻炼，这一切都可能避免。儿子出生5天后，我把他带回家。这时随着我的新宝贝一同到来的，还有额外22.5千克的体重。

这是我人生中第一次体重超标。我一直是骨感型，因为我很难发胖。我敢肯定，如果当时测量我的身体脂肪，我一定就沦落为肥胖人群里的一个了。

我试着接受额外的体重，而不是做任何事情改变它。这主要是出于自我意识和尴尬感。之后我给自己的身体足够的时间来恢复，尽管有几次走进健身房，但只留下失望。

我站在哑铃架旁，看着镜子里的自己，觉得十分绝望。我不能跑步，因为盆底肌肉被削弱了，耐力也差了。我也不能练习举重，因为我没有力气。在那个时候，我完全处于生命中最糟糕的状态。我已经彻底“变了形”。但对我来说，这是作为一个母亲的诅

咒。我相信人们告诉我的：孩子偷走了你的美丽，破坏了你的身体。

突破点

在接下来的2年里，我慢慢地减掉了怀孕时增加的体重。但就像我第一次怀孕时一样，这主要是因为压力。我的饮食没有营养，锻炼也不过是晚上散散步或和孩子们一起玩耍。我穿上衣服以后很漂亮，但不穿衣服就不行了。我决定脱掉外衣穿着比基尼拍点身材变化的进展照片，或者说是拍我以为能展示出进展的照片。这件事是个重要的转折点。

当我把照片上传到电脑，第一次看到自己身体真实的样子时，我泪流满面。这和我心中自以为是的身材很不同。我彻底绝望了，因为我只专注于体重秤上的数字，却从来没有见过自己的身体是什么样子。我腹部皮肤下垂，大腿圆滚滚的、没有型，臀部完全是平的、几乎不存在，只有臀部底部和髋部两侧坠下来一些脂肪。

我的人生观从那个时候彻底改变了。每个月我都会仔细看的健身杂志里全是妈妈级的模特，那些女性证明了有孩子以后仍然有可能保持身材。所以我不再找借口，而是报名去健身

房上课。我一周花2个晚上上有氧课程，1个晚上上瑜伽课，且节节课都不落。起初我躲在后面，勉强能完成20分钟的有氧体重训练课程。我静等着弓步训练结束，因为我不能做静止的徒手弓步。2个月以后，我的力量增加了，我站到了前面靠近教练的位置进行练习。

以新的、更健康的生活方式过了大概4个月之后，我在6年中首次踏进力量房。我还记得我终于可以看到一个肱二头肌小小隆起时的情景——这仅仅是增加了我的自信心。我当时感觉真的很不错，我一直努力通过学习自己从健身杂志和网站上看到的一切来达到新目标。

将标准提得更高

我取得了之前觉得不可能实现的成果，之后就沉溺于健身房，但这是积极意义上的沉溺。我比生孩子之前身材还好，而我也感觉到天生的竞争欲望又悄悄潜回到我的生活里。我决定把自己的身形推向一个新高度，于是我投入到本地的形体比赛中。只训练了3周，我就已经完全迷失在自己的训练中了。我加入了网上论坛，里边都是有着健身意识的女性——有些

也是竞赛选手，于是我和她们保持了很好的联系。

但网上的信息仍然让我迷惑不解。我感到沮丧和迷茫，于是就聘请了一位教练助我比赛。当我在评委面前做直角回转的时候，体重还不到我在高中时的值。我觉得自己用了教练教的方法练习以后，进行了过度的训练，体能完全被耗尽了。我圈子里的女性都开玩笑说这种感觉是正常的，但在内心深处，我知道这并不健康。

我迷上了比赛，而不是我的训练方法。那时，我觉得自己有足够的信心单独去比赛，接下来的一轮比赛我就这样做了。身体上，我觉得不是那么累了；精神上，我的情绪更稳定了。不过我的体重只长了1千克，因为我还在坚持之前那个教练过度训练、吃得过少的理念，它们已经在我的大脑里根深蒂固了。

发现臀肌君

当时我最可靠的健身信息来源之一是T-Nation网站，这个网站会定期发布布雷特的文章。读过他的一篇文章后，我向下滚动网页看到他的署名，得知他也住在凤凰谷。我马上联系他，告诉他我的故事。他同意和我一同训