

塑造女性 完美体形

SCULPTING
HER
BODY
PERFECT

(第3版)

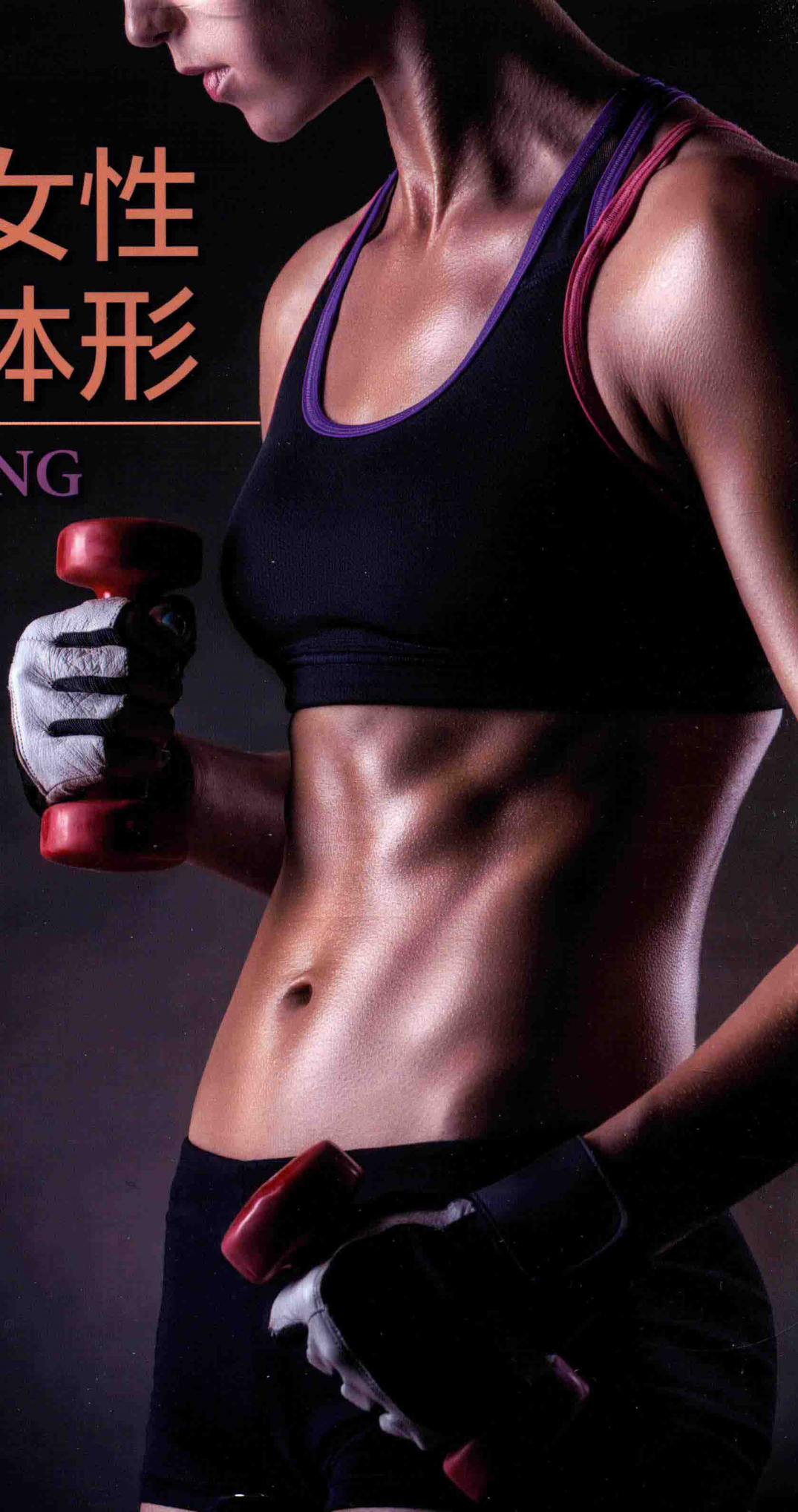
[美] 布拉德·舍恩菲尔德 著
王会儒 主译

118项练习

- 燃脂
- 增肌
- 塑形

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社



塑造女性完美体形

(第3版)

[美] 布拉德·舍恩菲尔德 著

王会儒 主译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

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.

美国 Human kinetics Inc. 授权河南科学技术出版社

在中国大陆独家发行中文简体字版本。

版权所有，翻印必究。

备案号：豫著许可备字-2015-A-00000025

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造女性完美体形：第3版 / (美) 布拉德·舍恩菲尔德著；王会儒主译. —郑州：河南科学技术出版社，2017.2

ISBN 978-7-5349-8260-6

I. ①塑… II. ①布… ②王… III. ①女性—健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第263235号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65788673 65788870

策划编辑：马艳茹 李 林

责任编辑：李 林 李明辉

责任校对：崔春娟

封面设计：张 伟

责任印制：朱 飞

印 刷：河南安泰彩印有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：215 mm × 275 mm 印张：15 字数：211 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价：98.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

此书献给我的哥哥——格伦。他开阔了我的眼界，把我带到健身的世界。他的引导、勉励和无限的耐心激发了我的潜能，让我达到我的极限。对于这点，我终生感恩。

参译人员名单

主 译 王会儒

参译人员（按姓氏笔画排序）

王 轶 王亚洲 王会儒 卢煌莹
白佳润 李洁如 侯敷法 徐厚朴

前言

当我坐下来写这本书的时候，都有些不敢相信距出版第1版《塑造女性完美体形》已经将近十年了。出版有关高能训练法书籍的想法最早萌发于1997年的春天。当时，高能训练法已经被各行各业的客户采用了许多年，并且得到了巨大的成功，效果显著，以至于激励我要将这些方案规范化，让任何一个有恒心的人都能按照这套系统塑造出苗条、健美的身材。

我写这本书的原因非常简单：作为一个健身教练，我只能和有限的客户[在我的健身房——位于纽约州斯卡斯代尔女性私人培训中心（personal training center for women）的客户]分享我的锻炼方法。我发现如果想和更多的人分享它，把它写出来并出版不失为一种好办法。于是，我便着笔开始了写作。一年半以后，第1版《塑造女性完美体形》上架了。

迄今为止，前两版共出售超过100 000本了，并且被翻译成六种语言。《塑造女性完美体形》是健身类书籍的畅销书，在媒体界好评如潮，得到健身行业精英的拥护，并且被广泛地认为是女性塑形的最终指南。尽管这样的结果已使我大喜过望，不过我最大的喜悦还是来自读者的长长的信件和邮件，她们告诉我这本书给她们的感情、思想和身体各方面带来了巨大的改变。这种反馈使作为一个教练和健身教育者的我很受鼓舞。

我非常高兴展现第3版《塑造女性完美体形》，第3版在前两版的基础上进行了扩增和改进，包括以下几处值得注意的地方：

一、塑形动作查询表的内容得到了扩充，其涵盖了书中所有的训练项目、不同训练项目的设备名称（器械、哑铃/杠铃、拉力绳/健身球……）。

二、每项锻炼项目都经再次审定，以确保其符合当前的实践与研究。训练领域在不断地发展变化，而此版本走在训练科学领域的最前沿，力求以安全有效的方式帮您达到最佳的训练效果。

三、附录中有详细的锻炼计划表，可以记录您每日的训练量，包括您所锻炼的项目、组数、次数，并且留有充足的空间来记录您的训练质量。同时，塑形评估表能让您注意到有待改善的身体部位。为了方便回顾，两个表格前后放置，排版在同一对开页面中。以此，可以监测您的训练进度进而依据有力的数据对您的常规训练量进行调整，而不是仅仅凭着猜想。

我确信，在新版的《塑造女性完美体形》一书中，您会找到所需要的所有信息和方法来塑造您最佳的体形。事实上，我认为，如果按照书中提到的训练项目去做，您会同那些成千上万采用我的训练方法的人一样，身体和生活将会发生惊人的变化，并且这些变化将伴随您的一生。

祝好！

布拉德·舍恩菲尔德

致谢

致 Bob Silverstein：您的勤奋、耐心及建议使这本书得以完成。您不仅是一个了不起的代理，还是一个真正的朋友。

致 Martin Barnard：在其他人拒绝的时候看到了这本书的潜力并且愿意赌一把。

致 Jason Muzinic：为第 3 版提供了所需的知识和材料。您的专业知识对完成本书的贡献是不可估量的。

致 Laurel Plotzke：管理本书的整体进程并汇总使其完成。非常感谢您的努力！

致 Doug Fink：您真的非常专业，没有您这本书是不完整的！

致 Patty Lehn：您为本书做了很多宣传工作，非常荣幸跟您合作。

致我的父母：支持我追逐我的梦想。你们在我需要的时候都在我的身边，我所有的言语都不足以表达我对你们的爱。

致我所有的客户：在女性私人教练中心，不论是以前的还是现在的客户，你们帮助我完善了这套高能健身锻炼法。

致所有在女性私人教练中心的教练：不论是过去还是现在的——帮我把这套高能健身训练方法交给一群女性并给我追求其他道路的自由。

致 Gina Giuliano, Amy Tuter, Clarissa Chueire, Anastasia Schepis, Linda Giuliani, Jackie Roberts, Michelle Gabriele, Cindy Goldmintz, Jane Imburgia：谢谢你们的配合，使得拍摄进行得非常顺利。非常感谢你们的职业精神。

致 Joe Weider：帮助使健身成为主流，并且在早年开阔我的知识面。

致 Kiana Tom, Debbie Kruck, Laurie Donnell, Carol Semple-Marzetta, Donna Richardson, Lovenia Tuley, Michelle Ralabate, Lori Ann Lloyd, Shannon Meteraud, Rikki Rife, Tina Jo Bagne, Karen Hulse, Michelle Bellini 以及其他采用了高能健身锻炼法的模特们。

致 Janet DeRico：您是健身动力的源泉。

致我美丽的女友 Saas：我的真爱，在我需要的时候一直陪伴在我身边。

写在前面

您即将开始前往身体塑形的天堂，一个可以把体能练到巅峰的地方。但是路途漫漫，多有波折，走起来并不容易。尽管如此，只要有决心、有恒心、有耐心，愿意付出汗水和辛苦，就可以成功。

运动是讲究科学的。人体是世界上最复杂的机器，设计一套锻炼计划需要考虑许多方面。

女性身体锻炼尤其复杂。性别的原因会影响许多女性的锻炼进程，男性则不存在这些问题。

- 女性分泌的雄激素很少。雄激素是由男性睾丸分泌的，而女性卵巢也可分泌少量雄激素。它有两个主要功能。

- 一、雄激素可以使人具有雄性特征，如使肌肉发达，生长出面部和身体其他部位的毛发，秃头，声音深沉，等等。

- 二、雄激素具有合成代谢的作用。通过一个复杂的过程，雄激素在细胞水平和肌肉组织反应促进蛋白质合成——激发肌肉生长的主要刺激。因此，雄激素和肌肉增长的关系成正比：人体分泌的雄激素越多，就越能增加肌肉。但是，女性平均分泌的雄激素约是男性分泌雄激素的 1/10。显然，这会大大增加女性锻炼的难度。

- 女性更易于储存脂肪。不管您喜不喜欢，女性都是更容易变胖的那个性别。通常，女性身上携带的脂肪是男性的两倍。这是由于脂肪细胞内受体的分布不同造成的。受体就像两道大门一样，控制脂肪进出脂肪细胞。人体有两种基本的脂肪受体： α 受体和 β 受体。 α 受体是“入口”，可以让脂肪进入脂肪细胞并长期储存，而 β 受体是“出口”，可以让脂肪离开脂肪细胞从而燃烧供能。研究表明，个别脂肪细胞，尤其是那些分部在女性下肢的， α 受体所占的百分比要比 β 受体高（据一些人估算，最高可达 6 : 1），所以它们更加易于囤积脂肪。更糟的是，由于雌激素的缘故，女性要遭受双重困难。在它众多的用途中，雌激素和脂肪的储存有着密切的关系。具体点说，它对脂蛋白脂肪酶局域性的影响，脂蛋白脂肪酶负责向身体发出储存脂肪的信号。在下肢的脂肪细胞里，雌激素刺激脂蛋白脂肪酶，使脂肪积累。而在上肢，雌激素却有着完全相反的作用，它抑制脂蛋白脂肪酶的活性进而阻碍脂肪的储存。这种局部反应使脂肪离开上肢，储存于臀部和腿部，使女性更加丰满。

- 女性激素水平受月经周期的影响。月经周期对女性的情绪和自我感觉影响很大。许多女性在月经来潮的时候会伴有腹痛、恶心和疲劳，甚至有些女性会出现急

躁和抑郁。经期前女性身体保留大量的水分并喜食甜食，这些会造成暂时性的增重和水肿。这些症状对女性的身心都不利，因此这段时期的锻炼会变得非常困难。

- 女性怀孕对身体结构会有影响。怀孕期间，女性身体会为分娩做准备。有些部位会扩张，有些部位会拉伸，还有些部位会下垂。总体来说，身体脂肪储存水平会升高。脂肪是重要的能量来源，它供给胎儿营养，以及促进胎儿器官、血液和骨骼的生长和成熟。为了维持这额外的能量需要，身体会尽量调动起全身的脂肪。身体会分泌孕激素，这种激素会刺激食欲。孕激素在整个妊娠过程中都会保持较高的水平，以保证孕妇有强烈的食欲。另外，脂肪细胞也会迅速增生。身体增加了成千上万的脂肪细胞，大部分分布在下肢。而甲状腺的功能会减弱，导致身体代谢显著变慢。这些因素产后仍会继续，从而影响女性塑形的能力。

- 女性通常都在意自己的体形。大部分男性对自己的身材感觉良好，面对镜子非常相信，认为自己减掉几千克就可以竞争健美先生了。女性则不然，她们通常对自己的身材认识有偏差，从镜子里看到的自己比实际偏胖。有些顶尖的健身模特哪怕比比赛标准重了 0.5 千克都不会穿泳装去海边。从心理学的角度来看，这种想法是很不健康的，而且会引起精神症状，进一步导致饮食不规律或者锻炼过度（其危害会在书中讨论）。

- 女性经常被体力活和与力量有关的活动所吓倒。就在不久以前，女性举重被视为禁忌。健身房被认为是充满男人的阴暗、肮脏、地下室般的俱乐部。大部分女性视健身房为被一群“有肉无脑”占据的破烂、充满汗臭味的地牢。当时没有认识到健身对于女性的益处；举重被认为是只对锻炼大块儿肌肉有用，而对其他毫无益处。以前普遍性地认为举重会让人变得不女性化，身材会变得五大三粗。尽管这个观点正在慢慢改变，但是还有很多女性因为这种缘故而迟迟不参与高强度体力活动。如果没有高强度的锻炼就没有傲人的身材。

说了这么多影响塑形的因素，您是不是在怀疑达到理想身材的可能性？不要担心，只要您遵行我的高能锻炼法——一套充满动力的、可以让肌肉结实和脂肪减少的锻炼方法，就可以达到塑形目标。我指导训练过四十、五十、六十、七十岁的女性，她们的身材、外貌都有了明显改善。如果您按照我所教的去做，您也一样可以做到。

塑形是我整套锻炼方法的核心。简单来说，塑形就是使您拥有良好的体能和体形。把每块肌肉想成一团橡皮泥，而您就是雕塑师，可以随意将这些肌肉捏成各种形状。您可以在这里添一点儿，那里减一点儿，随心所欲地打造您的外形。不论您是想瘦身，还是想增加体能，您的身体就掌握在自己手中；只要您努力，就一定有结果。

我喜欢用建房子来比喻塑形。一个建筑师建房子的时候一定是先打好根基。房子立在根基上，如果根基不牢固，房子就会垮掉。然后，建筑师要搭好架子。架子搭在根基上，用来支持地板和墙壁。建好墙壁和屋顶，建筑物才渐渐有了形状。最

后建筑师可以修改一些细节，如大理石瓷砖、整面墙的镜子，为房子添上最后一笔。而房子的主人，则可以根据自己的判断和喜好对房子进行改善。

塑形和建房子很相似。首先，要打好肌肉的基础（身体调节期）。这样会加固结缔组织和增加关节的力量，这也是高强度锻炼所应具有的前提。然后才可以通过锻炼肌肉开始塑形，您的身体曲线开始变得美好。最后对身体细节进行微调，如增大肱二头肌或者让大腿内侧更加结实（针对性塑形期）。这个阶段是塑形成为一门艺术的时期！

除了能够让肌肉有形，高能锻炼法还能带来一种现象——运动后过量氧耗（EPOC）。EPOC是指一次健身完毕后身体加速燃烧热量。这个消耗率远高过身体静态时的热量消耗，而且锻炼得越猛烈，EPOC的效果就越强烈。我可以肯定地告诉您，高能锻炼非常猛烈！

EPOC是身体恢复平衡的方式。氧耗是主要的机制。运动的时候，大量的能量被消耗，如ATP（腺苷三磷酸）。恢复这些被消耗掉的能量，需要增加氧气的消耗量。而氧气的消耗直接导致脂肪的燃烧。研究发现，剧烈运动后消耗的热量至少增长13%，对代谢的影响长达16小时。

为达到最佳效果，我强烈建议在健身房进行这套锻炼方法，最好是有许多不同健身器材的健身房。就像建筑师会用许多工具造房子，您也可以从使用不同的健身器材塑形中受益。尽管建筑师只用锤和锯也可以建造一座房子，但是很明显这样做会非常繁重。不仅最后的成品质量会打折扣，而且会比用齐全工具建房的建筑师花费更多时间。同样，如果健身器材有限，锻炼计划的选项就有限，必然会延缓或者限制您的进程。

尽管如此，因为价钱、便利及舒适的原因，仍有一些女性比较愿意在家里锻炼。因此，本书也为许多健身房锻炼提供了家庭版本。如果您选择在家里锻炼，需要用到以下器材：

- 哑铃：哑铃是家庭健身所必需的器材。您可能需要一对1千克、1.5千克、2.5千克、4千克、5千克、6千克、7.5千克和10千克的哑铃。根据您的力量水平，有可能需要更多的哑铃。
- 脚踝加重带：脚踝加重带为无器械健身动作提供了更多的阻力。我可以使用5千克的脚踝加重带，您可以根据自己的力量水平选择，必要时可再增加一组。
- 拉力带：拉力带是用来模拟拉力器的。因为拥有特有的力量曲线，使它们成为无重量训练的最佳辅助器材。
- 健身长凳：为了能规范地做许多动作，您需要用到可调节的健身长凳。您可以以调节斜坡的高度以完成各种动作并从多个角度锻炼肌肉。

在针对塑形的章节中（第六至十四章），为了完善在家中健身而特别增加的训练，提供了锻炼目标肌肉所需要的动作及弥补器械锻炼的时间。塑形动作查询表在书末，

里面包括每个动作所需要的器械。

高能锻炼法可以帮助您健身成功。但是切记，这种锻炼方法不是通往塑形殿堂的一条捷径。正好相反，它需要严格刻苦、持之以恒的锻炼才能够达到理想中的目标。通常坚持严格锻炼一个月以后就可以在身上看到明显变化。您会感到身体紧凑、衣服越来越合身。在接下来的几个月中，脂肪会慢慢被消耗，取而代之的是有力、紧凑的肌肉。在您意识到之前，就已开始享受到健身附带的许多好处，如力量增强、姿态改善、活力增高、压力减少，当然还有棒棒的身体！

目录

第一章	塑形基本知识	1
第二章	热身与柔韧性	11
第三章	身体调节	18
第四章	健美与塑形	25
第五章	针对性塑形	32
第六章	性感的胸部	36
第七章	沙漏形后背	52
第八章	匀称的肩膀	68
第九章	圆润的肱二头肌	86
第十章	健美的肱三头肌	103
第十一章	优美的股四头肌	124

第十二章	完美的腘绳肌和臀肌	143
第十三章	钻石小腿肌	161
第十四章	六块腹肌	172
第十五章	有氧运动的脂肪消耗	190
第十六章	孕期的安全锻炼	198
第十七章	保持体形	204
附录	健身日记和塑形评估表格	209
	词汇	218
	动作查询表	219
	作者简介	224
	主译简介	225

塑形基本知识

在开始这场漫漫的健身征途和本书所讲的高能健身法之前，先要熟悉一下在实践中会用到的重要概念和技巧。

确立目标

为了在这套健身系统中获得最好的塑形效果，应该确立一些能够督促自己锻炼的短期目标。大部分女人在确立健身计划后都有满心的期待和热情。最初，她们都渴望到健身房去，参加一些有强度的锻炼项目。但是不久之后，她们就会对锻炼失去兴趣，这很可能是挫折造成的。而且个人问题、不舒服的感觉、缺乏耐心和其他很多因素也会使健身的激情衰退。

确定目标是保持锻炼热情的最好方法之一。如果带着清晰明确的目标去锻炼，就很有可能坚持下去，甚至渴望去练习。当然，每个人都有不想锻炼的时候。疾病和家庭危机等也会在短期内影响一个人，减弱她们对健身的热情。可如果有一个很重要并且适当的目标，人们会很快重回正轨，继续锻炼。

设定的目标一定要可计量、可实现。不满足这两个条件的目标是不确切的，通常很难实现。

一个明确的目标，必须有可供计量的参数。例如，3个月减10千克就是一个可计量的目标，可以通过称体重来检测是否成功完成任务。数值就体现在减掉的体重上。其他可计量目标的例子还包括1个月内腰围小5厘米或者6周内裙子小一码。与之相反，想要看起来很棒可不是一个可计量的目标。这种目标太主观，也无法通过具体标准来衡量。这样的目标会让您感到失望和挫败。

一个可以实现的目标，还必须现实。例如，3个月减10千克就是个可以实现的目标。而3个月减45千克显然是不可能实现的目标。如果一个目标不可实现，会对健身热情产生负面影响，会让您感到全部的努力都毫无意义。因此，设定一些看起来能够达到的目标会更好一些，当您实现它们的时候心中会充满成就感，这将激励

您向更高的目标迈进。

有一些方法有助于实现目标，并且维持锻炼热情，可视化就是其中一个方法。找一张图片，上面的人物拥有您梦寐以求的身材；设想您有着完美的身材，穿着比基尼走在海滩上，或者，在聚会上穿着性感的裙子。您可能会想到一位体形令您羡慕的女性，并且您还会设想您拥有她那样的好身材。让想象力成为您锻炼的内在动力。另外，在合理范围之内，尽可能做您想做的，别给自己设定界限。

如果您觉得用想象力鼓舞自己有点难，那就找一张您觉得自己看起来很棒的图片，把它粘在冰箱上，或者放在梳妆台上。锻炼过程中，您会感觉自己像在打一场战争，与成功渐行渐远，这是正常的。有了一张实际的照片，您就会坚定信念：我有潜力，看起来很棒！每当看到这张图片，它就会提醒您，您有这种潜能。如果您坚持跟着书中所说的去做，很快就会变得更完美。

简而言之，想想什么能激励您，让它鼓励您追求您想在这套健身法中追求的东西，为了不让激情随时间退去，您得渴望追求些什么。没有一个确切的目标，您就不会有完成那些必须完成任务的理由。给自己一个前进的动力，利用好每一个对您有意义、可以激励您的东西。这有助于您终身保持好身材。

一旦您实现了一个目标，应该马上设立新的目标，新目标最好能涵盖您的锻炼任务，这能让您在锻炼中保持专注，也可保证您对锻炼的兴趣。您应该对目标做阶段性的回顾，以确保它们和您当下的情况一致。随着锻炼过程的进行，您可能会经常改变目标。对自己的锻炼状况重新评估，有助于完成锻炼计划。

建立“意识 - 肌肉”联系

不同于当下流行的观念，负重锻炼不仅需要身体上的努力，还需要精神上的支持。精神集中和重视，既能充分地提升锻炼效果，又能降低受伤风险。事实上，两个完成相同锻炼计划的人，会因为锻炼过程中精神专注度的不同而获得完全不同的效果。

实质上，意识和肌肉的联系就是形象化地感受肌肉在锻炼过程中的一系列运动。您要想着您应该在哪儿感受到肌肉刺激，而不是想着您在哪儿感受到了这种刺激。对大多数人来说有点抽象，起初，它与锻炼的关联也可能不太明显。

但是，在意识能够和肌肉建立起联系之前，您的锻炼效果会受到很大限制。

大部分锻炼者都相信重量锻炼就是把重物从 A 举到 B 的过程。不幸的是，尽管很多人的动作看起来是符合标准的，他们却没能对目标肌肉进行足够的刺激。例如，在高拉机下拉动作中（第 59~61 页），锻炼者通常能感受到肱二头肌和小臂的收缩。因为在这个运动过程中，是肱二头肌和小臂带动了重物的运动，胳膊必然感受到了运动过程中的力。因此，倘若没有意识对肌肉的感应，锻炼者就会趋向于用她的手臂而非想要锻炼的背部来发力。很明显，这会降低锻炼的效果。

为了最大限度地感受肌肉的紧张，一定要有意识地想象要锻炼的肌肉，专门用那部分肌肉来做动作。做到全身心的投入，摒弃内心的杂念。每做完一组动作、每一次重复时，目标肌群都必须保持紧张，确保通过它的发力来做动作。

仍以高拉机下拉为例，在这个动作中，全部注意力都应该放在想要塑造得完美的背部。因此，一定要通过后背的目标肌群发力做动作，不要依靠辅助肌群。当把高拉锻炼器的直杆拉至最低时，尽量向内收紧肩胛，这样就会明显感觉到背阔肌、斜方肌中部和菱形肌的收缩。

随着锻炼重量的增加，背部肌肉会对抗重量带来的拉力。锻炼者常常只注意发力动作却在回复动作中随意让器械自由下落。这样不仅会使肌肉放松、影响锻炼效果，还会在很大程度上增加受伤的风险。在做动作的同时，时刻保持对肌肉的控制才能收获最理想的锻炼效果。

随着回到高拉机下拉动作的初始位置，锻炼者会明显感受到背阔肌的伸展。此时，不要停留或者犹豫，接着重复这一个动作。集中精力，通过这种方式，使后背承受主要的力量，给这个部位的肌肉最大限度的刺激。

了解肌肉

在开始锻炼前，有必要学习人体解剖学的知识，特别是要注意主要肌肉知识的学习。

通常，人们只关心如何锻炼，认为没有必要知道肌肉的名字、位置。这种做法目光短浅，会使长期的努力最终功亏一篑。花时间了解自己身体的肌肉能够十分有效地帮助身体塑形，避免犯一些锻炼中常见的错误。

学习肌肉知识有助于在锻炼中想象每一块肌肉的状态。当脑海中有了解要锻炼肌肉的样子，意识与肌肉的联系将显著增强。建立了“意识-肌肉”联系，在锻炼的时候可以借助辅助肌群而单独对目标肌群进行锻炼。如果没有人体解剖学知识，就会很难建立满意的“意识-肌肉”联系，也无法发挥最大的锻炼潜能。

学习肌肉知识有助于提升锻炼技巧。了解了肌肉解剖，您就更能明白各种锻炼的作用和意义。一旦明白重量锻炼的原理，就能把知识运用到练习中去。了解锻炼必须要对应的目标肌群能让您感受到自己的变化。

学习肌肉知识有助于增强对肌肉的控制。通常用力大时，肌肉更紧张一些。肌肉紧张感是塑形的基本要素之一，保证对肌肉的控制能增强锻炼效果。对之后学习更高级的健身动作也很重要。

学习肌肉知识有助于提升评估自己体形的能力。您懂得的肌肉解剖知识越多，对自己的身体也就越了解。您会开始注意自己的肌肉（很可能还有别人的），了解这些肌肉在每一个动作中发挥什么作用。您能够对自己的体形做出适当的评判，也清楚如果要达到最理想的状态，自己哪部分肌肉还需要进一步锻炼。

人体总共有几百块肌肉，脸、脖子、躯干、腿和脚都含有肌肉。深入学习这是一项艰巨的任务，而您只需要对肌肉稍做了解即可。

您要学习的绝大部分是健美展示肌肉。这些肌肉可以比较明显地改变您的体形，塑造完美身材。健身协会把展示肌肉大体分为九大类，每一类都包含很多独立的肌肉。例如，背部肌群包括背阔肌、菱形肌、大圆肌、斜方肌和竖脊肌等。独立的肌肉构成了主要肌群的亚类。

表 1-1 塑形健身方面最有影响的肌肉

主要肌群	独立的肌肉				
胸部	胸大肌	胸小肌			
背部	大圆肌	背阔肌	菱形肌	斜方肌	竖脊肌
肩膀	三角肌前束	三角肌中束	三角肌后束		
二头肌	肱二头肌	肱肌			
三头肌	肱三头肌				
四头肌	股直肌	股外肌	股内肌		
股后肌和臀大肌	半腱肌	半膜肌	股二头肌	臀大肌	
小腿	腓肠肌	比目鱼肌			
腹	腹直肌	腹斜肌			

表 1-1 列出了塑形健身方面最有影响的肌肉。为了显得简单清晰，并没有把人体更细微的肌肉列入表格。这些小肌肉往往仅对主要的肌肉起辅助和支撑的作用。它们在锻炼中会受到直接或者间接的刺激，这也会使它们获得锻炼。除非您在准备健美比赛；否则，这些小肌肉在整个塑形健身计划中并没有太大影响，没有必要去