

风靡世界的形体训练宝典

手臂肌肉训练

适用于教练员、运动员
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

通过图片及
问答形式详解德拉
威尔训练法



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

手臂肌肉训练

适用于教练员、运动员
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

超过100种快速提高肌肉与力量的训练方法
预防伤病的常见措施
超过30种针对不同运动项目的训练计划

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手臂肌肉训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著; 尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

ISBN 978-7-5331-7550-4

I. ①手… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动—基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133413 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France
under the title:

Guide de musculation des bras 1st edition © Vigot 2011.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Shandong Science
and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字 15-2014-91

手臂肌肉训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

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: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 10.75

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7550-4

定价: 60.00元

目 录

引 言.....	9
----------	---

第一章

基础训练知识	11
--------------	----

1. 制定你的训练计划	12
-------------------	----

关于提高手臂肌肉的 20 条基础训练法则	12
----------------------------	----

1. 确定你的训练目标.....	12
2. 确定每周手臂肌肉训练次数	12
3. 确定训练作息表	13
4. 分开训练肱二头肌与肱三头肌吗?	13
5. 确定每日训练时间.....	13
6. 确定手臂训练组数.....	14
7. 确定训练强度调节方法	14
8. 确定训练动作数量.....	15
9. 确定动作翻新时间.....	16
10. 确定每组训练次数	16
11. 确定训练完成速度	18
12. 确定训练动作幅度.....	19
13. 确定训练课总耗时.....	19
14. 确定组间休息长短.....	20
15. 确定训练理想负荷.....	21
16. 确定负荷调整时机.....	23
17. 确定动作间休息时间长短.....	23
18. 确定合适训练动作.....	24
19. 确定训练计划翻新时间	25
20. 确定假期时间.....	25
制订训练计划表	26
训练见效规律	27

超负荷训练法则	28
训练量或强度?	28
绝对力量递增法: 初级训练者的伴侣	28
强度入侵法: 进阶级的训练选择	29
增长肌肉数量的两大原理	29
训练周期的同步性	30
是否要完全力竭?	30
跨越力竭的方法.....	30
停顿式训练法	34
肌肉燃烧.....	34
持续压力法.....	34
单侧训练	34
超级组训练.....	35
循环训练	36
掌握正确的呼吸技巧	37

2. 加速手臂肌肉生长!	38
--------------	----

肱二头肌肌群的解剖秘密	38
解剖概述	38
肱二头肌的角色	38
肱二头肌粗壮的秘密	39
不同握法对于肱二头肌力量的影响	39
不同握法对于肱桡肌力量的影响	40
手臂围度	40
肌肉长度与张力间的关系, 获取力量的秘密!	40
肱三头肌肌群的解剖秘密	41
解剖概述	41
肱三头肌的角色	41
肱三头肌增长的奥秘	42
前臂肌群的解剖秘密	43
解剖概述	43
前臂肌群的角色	43
实践观察: 前臂肌群, 身体的末端肌肉	43

第二章

弱点与伤病 45

1. 明白弱点所在 46

发展肱二头肌肌群的四大困难点 46

肱二头肌数量较少 46

肱二头肌长度较短 46

长头与短头不平衡 46

肱肌数量较少 46

发展肱三头肌肌群的两大困难点 47

肱三头肌肌群数量较少 47

不同部分发展不均衡 47

发展前臂肌群的五大困难点 48

前臂肌群数量较少 48

前臂肌群数量较多 48

肱桡肌数量较少 48

屈伸肌发展不平衡 48

握力不足 48

2. 修补训练弱点 49

肱二头肌肌群训练原理 49

解剖学的困境：不同角度带给肱二头肌肌群
不同生长！ 49

解剖学的困境：手臂是否需要在弯举训练中
伸直？ 51

过度后翻还是过度前翻？ 53

让训练动作适应你的体态特征 54

是否要采用复合动作进行肱二头肌训练？ ... 54

当传统弯举训练效果不佳时的训练方法 55

肱三头肌肌群训练原理 56

学会感受肱三头肌 56

平衡三个头的技巧 57

固定还是螺旋训练？ 59

前臂肌群训练原理 60

增加前臂肌群围度 60

提升肱桡肌水平 60

平衡前臂肌群发展 61

强化握力 61

如何避免前臂肌群限制

肱二头肌肌群训练？ 62

3. 预防伤病 63

了解肱二头肌肌群伤病种类 63

肱二头肌肌群疼痛的原因 63

1. 肱二头肌长头肌腱的易损性 63

2. 肱二头肌损伤的三大类型 69

3. 预防后唇瓣问题 73

了解肱三头肌肌群与肘部伤病种类 75

1. 了解肘关节伤病 75

2. 肱三头肌不同的伤病类型 77

了解前臂肌群与手腕的伤病种类 80

导致前臂肌群损伤的因素 80

肱上踝肌腱炎 80

如何预防前臂与手腕伤病？ 81

预防腕关节伤病的肌肉力量训练计划

目标肌肉力量训练预防伤病的目标 81

第三章

训练动作 83

1. 初级训练动作 84

居家简易器械手臂训练 84

哑铃 84

单杠 84

弹力带 84

肱二头肌肌群训练动作 85

引体向上 85

反握弯举 88

锤式弯举 92

孤立弯举 94

肱二头肌拉伸训练 95

肱三头肌训练动作 96

俯卧撑, 窄握 96

哑铃颈后臂屈伸, 坐姿或站姿 98

仰卧臂屈伸 99

反向双杠臂屈伸 100

哑铃俯立臂屈伸 102

肱三头肌拉伸训练 103

前臂训练动作 104

反向弯举 104

腕弯举 106

腕屈伸 112

前臂拉伸训练 113

2. 进阶训练动作 114

肱二头肌进阶训练动作 114

器械反握弯举 114

低滑轮弯举 116

拉伸弯举, 背向滑轮 117

上斜弯举 118

牧师椅弯举 120

肱肌弯举 122

肱三头肌进阶训练动作 124

窄握卧推 124

双杠臂屈伸 126

仰卧杠铃或器械臂屈伸 132

站姿或坐姿颈后杠铃或器械臂屈伸 134

滑轮臂屈伸 136

前臂肌群进阶训练动作 141

悬垂腕弯举 141

握力器 142

安德里厄线圈与屈肌力量训练器 144

正握或反握旋腕握力练习 146

第四章

手臂肌肉力量训练计划 149

居家简单器械训练方法 151

初级训练计划 151

中级训练计划 153

进阶训练计划 155

健身房训练计划 158

初级训练计划 158

中级训练计划 160

进阶训练计划 163

特殊竞技项目肌肉力量训练计划 166

羽毛球、网球、壁球、乒乓球 166

橄榄球、美式足球 166

篮球、排球、手球 167

越野滑雪 167

搏击 167

田径、投掷 168

游泳 169

高尔夫 169

划船 169

皮艇、帆板 170

攀岩 170

腕力比赛 171

卧推训练计划 171

训练动作附录 172

手臂肌肉训练

适用于教练员、运动员
以及其他从事体育及健康工作的专业人士

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

超过100种快速提高肌肉与力量的训练方法
预防伤病的常见措施
超过30种针对不同运动项目的训练计划

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手臂肌肉训练 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地编著; 尹承昊译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

ISBN 978-7-5331-7550-4

I. ①手… II. ①德… ②甘… ③尹… III. ①健身运动—基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 133413 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title:

Guide de musculation des bras 1st edition © Vigot 2011.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

版权登记号: 图字 15-2014-91

手臂肌肉训练

[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

尹承昊 译

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: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 10.75

版次: 2014年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7550-4

定价: 60.00元



目 录

引 言	9
-----	---

第一章

基础训练知识	11
--------	----

1. 制定你的训练计划	12
-------------	----

关于提高手臂肌肉的 20 条基础训练法则	12
----------------------	----

1. 确定你的训练目标	12
2. 确定每周手臂肌肉训练次数	12
3. 确定训练作息表	13
4. 分开训练肱二头肌与肱三头肌吗?	13
5. 确定每日训练时间	13
6. 确定手臂训练组数	14
7. 确定训练强度调节方法	14
8. 确定训练动作数量	15
9. 确定动作翻新时间	16
10. 确定每组训练次数	16
11. 确定训练完成速度	18
12. 确定训练动作幅度	19
13. 确定训练课总耗时	19
14. 确定组间休息长短	20
15. 确定训练理想负荷	21
16. 确定负荷调整时机	23
17. 确定动作间休息时间长短	23
18. 确定合适训练动作	24
19. 确定训练计划翻新时间	25
20. 确定假期时间	25
制订训练计划表	26
训练见效规律	27

超负荷训练法则	28
训练量或强度?	28
绝对力量递增法: 初级训练者的伴侣	28
强度入侵法: 进阶级的训练选择	29
增长肌肉数量的两大原理	29
训练周期的同步性	30
是否要完全力竭?	30
跨越力竭的方法	30
停顿式训练法	34
肌肉燃烧	34
持续压力法	34
单侧训练	34
超级组训练	35
循环训练	36
掌握正确的呼吸技巧	37

2. 加速手臂肌肉生长!	38
--------------	----

肱二头肌肌群的解剖秘密	38
解剖概述	38
肱二头肌的角色	38
肱二头肌粗壮的秘密	39
不同握法对于肱二头肌力量的影响	39
不同握法对于肱桡肌力量的影响	40
手臂围度	40
肌肉长度与张力间的关系, 获取力量的秘密!	40
肱三头肌肌群的解剖秘密	41
解剖概述	41
肱三头肌的角色	41
肱三头肌增长的奥秘	42
前臂肌群的解剖秘密	43
解剖概述	43
前臂肌群的角色	43
实践观察: 前臂肌群, 身体的末端肌肉	43

第二章

弱点与伤病..... 45

1. 明白弱点所在 46

发展肱二头肌肌群的四大困难点46

肱二头肌数量较少46

肱二头肌长度较短46

长头与短头不平衡46

肱肌数量较少46

发展肱三头肌肌群的两大困难点47

肱三头肌肌群数量较少47

不同部分发展不均衡47

发展前臂肌群的五大困难点48

前臂肌群数量较少48

前臂肌群数量较多48

肱桡肌数量较少48

屈伸肌发展不平衡48

握力不足48

2. 修补训练弱点 49

肱二头肌肌群训练原理..... 49

解剖学的困境：不同角度带给肱二头肌肌群
不同生长！49

解剖学的困境：手臂是否需要在弯举训练中
伸直？51

过度后翻还是过度前翻？53

让训练动作适应你的体态特征.....54

是否要采用复合动作进行肱二头肌训练？ ...54

当传统弯举训练效果不佳时的训练方法 55

肱三头肌肌群训练原理.....56

学会感受肱三头肌56

平衡三个头的技巧57

固定还是螺旋训练？59

前臂肌群训练原理60

增加前臂肌群围度60

提升肱桡肌水平60

平衡前臂肌群发展61

强化握力61

如何避免前臂肌群限制

肱二头肌肌群训练？62

3. 预防伤病 63

了解肱二头肌肌群伤病种类63

肱二头肌肌群疼痛的原因63

1. 肱二头肌长头肌腱的易损性63

2. 肱二头肌损伤的三大类型.....69

3. 预防后唇瓣问题73

了解肱三头肌肌群与肘部伤病种类75

1. 了解肘关节伤病75

2. 肱三头肌不同的伤病类型.....77

了解前臂肌群与手腕的伤病种类80

导致前臂肌群损伤的因素80

肱上踝肌腱炎80

如何预防前臂与手腕伤病？81

预防腕关节伤病的肌肉力量训练计划

目标肌肉力量训练预防伤病的目标.....81

第三章

训练动作 83

1. 初级训练动作 84

居家简易器械手臂训练 84

哑铃 84

单杠 84

弹力带 84

肱二头肌肌群训练动作 85

引体向上 85

反握弯举 88

锤式弯举 92

孤立弯举 94

肱二头肌拉伸训练 95

肱三头肌训练动作 96

俯卧撑, 窄握 96

哑铃颈后臂屈伸, 坐姿或站姿 98

仰卧臂屈伸 99

反向双杠臂屈伸 100

哑铃俯立臂屈伸 102

肱三头肌拉伸训练 103

前臂训练动作 104

反向弯举 104

腕弯举 106

腕屈伸 112

前臂拉伸训练 113

2. 进阶训练动作 114

肱二头肌进阶训练动作 114

器械反握弯举 114

低滑轮弯举 116

拉伸弯举, 背向滑轮 117

上斜弯举 118

牧师椅弯举 120

肱肌弯举 122

肱三头肌进阶训练动作 124

窄握卧推 124

双杠臂屈伸 126

仰卧杠铃或器械臂屈伸 132

站姿或坐姿颈后杠铃或器械臂屈伸 134

滑轮臂屈伸 136

前臂肌群进阶训练动作 141

悬垂腕弯举 141

握力器 142

安德里厄线圈与屈肌力量训练器 144

正握或反握旋腕握力练习 146

第四章

手臂肌肉力量训练计划 149

居家简单器械训练方法 151

初级训练计划 151

中级训练计划 153

进阶训练计划 155

健身房训练计划 158

初级训练计划 158

中级训练计划 160

进阶训练计划 163

特殊竞技项目肌肉力量训练计划 166

羽毛球、网球、壁球、乒乓球 166

橄榄球、美式足球 166

篮球、排球、手球 167

越野滑雪 167

搏击 167

田径、投掷 168

游泳 169

高尔夫 169

划船 169

皮艇、帆板 170

攀岩 170

腕力比赛 171

卧推训练计划 171

训练动作附录 172



引言

肌肉突出的手臂是力量的象征。除去这个广为人知的美学价值外，强壮的手臂还在众多竞技运动中起着重要作用：搏击、投掷、攀岩、网球、羽毛球、壁球、篮球、排球……

本书正是围绕以下两大手臂肌肉的重要意义展开介绍的，详细讲述了如何在短时间内获得手臂肌群的快速进步：

-视觉效果与美学价值；

-提高运动表现力。

手臂肌肉的训练计划在这里可划分为：

-根据自身的意愿决定；

-根据自身时间的可支配能力决定；

-根据自身可使用训练器材的种类决定；

-根据自身参与的具体运动项目决定。

本书适用于两大类人群：

1 希望制定一份实用性极强的训练计划，本身又没有任何基础知识的训练者。其关注的训练部位 100% 都集中于手臂肌群。

2 希望提高自身对于手臂肌肉认知的运动员，其还可以阅读：德拉威尔肌肉锻炼法 1 与 2 进行补充与扩展。

第一章

基础训练知识