

风靡世界的形体训练宝典

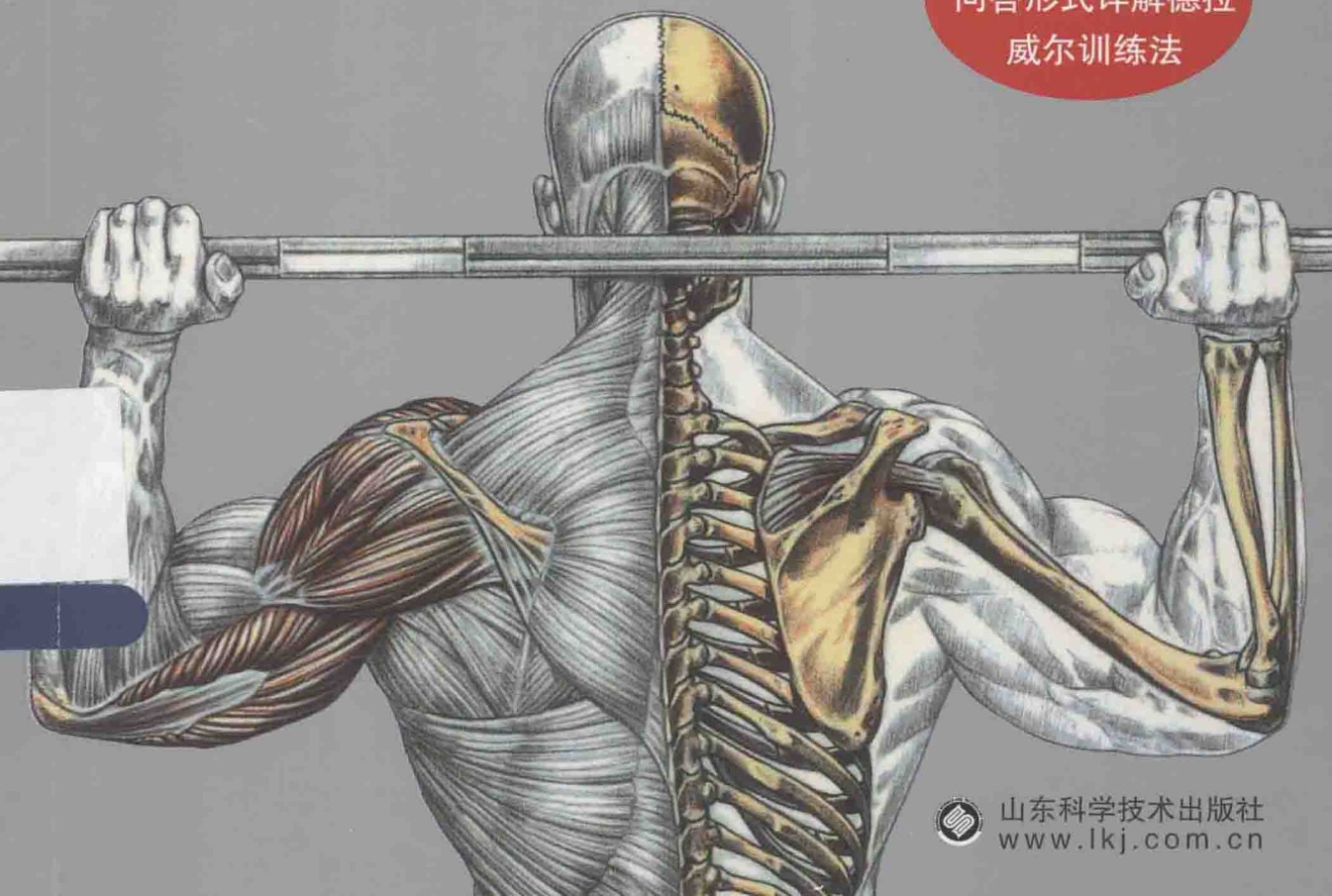
健美肌肉功能图解

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

赵 静 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

健美肌肉功能图解

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

赵 静 译

图书在版编目 (CIP) 数据

健美肌肉功能图解 / [法] 德拉威尔, [法] 甘地
编著; 赵静译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014
(德拉威尔健身系列丛书)

ISBN 978-7-5331-7270-1

I. ①健… II. ①德… ②甘… ③赵… III. ①健美运
动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033339 号

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France
under the title: *Apprendre l'anatomie musculaire fonctionnelle* 1st
edition © Vigot 2011.

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

版权登记号: 图字 15-2013-186

通过图片以及问答形式详解德拉威尔训练法

健美肌肉功能图解

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

赵 静 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: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路182-6号

邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 9

版次: 2014年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7270-1

定价: 55.00 元

目 录

引 言.....	5
第一章 肱二头肌和肱肌.....	6
肱二头肌的解剖学相关问题.....	9
肱二头肌和肱肌的生物力学相关问题.....	10
肱二头肌的力量加强训练相关问题.....	11
肱二头肌的经典病理学相关问题.....	12
答案.....	13
第二章 肱三头肌.....	20
肱三头肌的解剖学及生物力学相关问题.....	24
肱三头肌的力量加强训练相关问题.....	25
肱三头肌的经典病理学相关问题.....	26
答案.....	27
第三章 前臂肌肉.....	34
前臂肌肉的解剖学及生物力学相关问题.....	38
前臂肌肉的力量加强训练相关问题.....	39
前臂肌肉的经典病理学相关问题.....	40
答案.....	41
第四章 肩肌.....	46
肩肌的解剖学及生物力学相关问题.....	50
肩肌的力量加强训练相关问题.....	51
肩肌的经典病理学相关问题.....	52
答案.....	53
第五章 胸肌.....	59
胸肌的解剖学相关问题.....	62
胸肌的生物力学相关问题.....	62
胸肌的力量加强训练相关问题.....	63
胸肌的经典病理学相关问题.....	64
答案.....	66
第六章 背肌、斜方肌和腰肌.....	72
背肌的解剖学相关问题.....	76

背肌的生物力学相关问题	77
背肌的力量加强训练相关问题	78
背肌的经典病理学相关问题	79
答案	80
第七章 腹肌	89
腹肌的解剖学相关问题	91
腹肌的生物力学相关问题	92
腹肌的力量加强训练相关问题	93
腹肌的经典病理学相关问题	93
答案	94
第八章 臀肌和髋关节外旋肌群	100
臀肌的解剖学相关问题	102
髋关节短外旋肌群的解剖学和生物力学相关问题	102
臀肌的生物力学相关问题	103
臀肌的经典病理学相关问题	104
答案	105
第九章 腓绳肌和大腿内收肌群	111
腓绳肌的解剖学相关问题	115
大腿内收肌群的解剖学相关问题	116
腓绳肌的生物力学相关问题	117
腓绳肌的力量加强训练相关问题	117
腓绳肌的经典病理学相关问题	118
答案	119
第十章 股四头肌和小腿三头肌	126
股四头肌的解剖学相关问题	130
股四头肌的生物力学相关问题	130
股四头肌的力量加强训练相关问题	131
小腿三头肌的解剖学相关问题	133
小腿三头肌的经典病理学相关问题	133
答案	134

健美肌肉功能图解

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

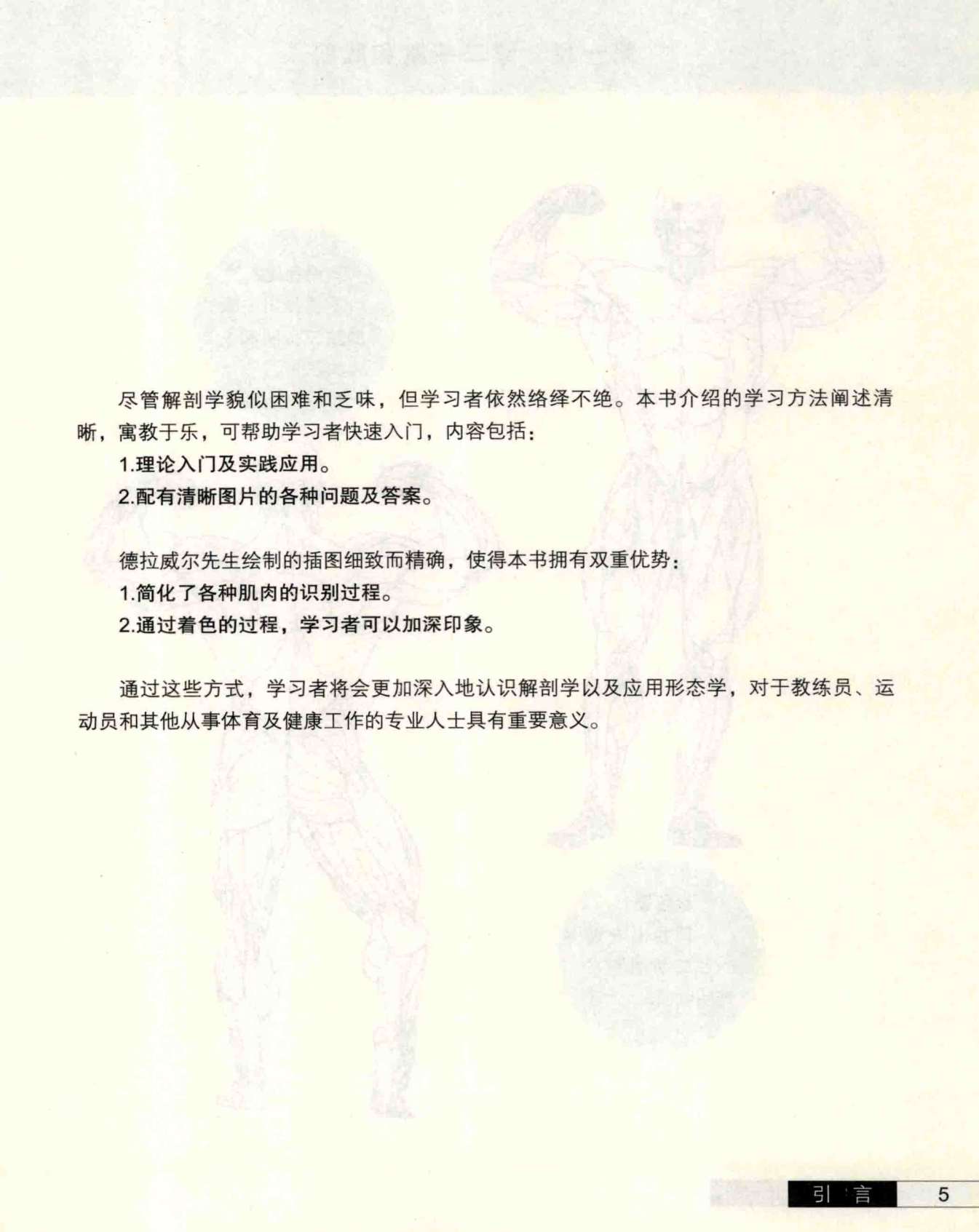
[法] FRÉDÉRIC DELAVIER · MICHAEL GUNDILL 编著

赵 静 译

目 录

引 言.....	5
第一章 肱二头肌和肱肌.....	6
肱二头肌的解剖学相关问题.....	9
肱二头肌和肱肌的生物力学相关问题.....	10
肱二头肌的力量加强训练相关问题.....	11
肱二头肌的经典病理学相关问题.....	12
答案.....	13
第二章 肱三头肌.....	20
肱三头肌的解剖学及生物力学相关问题.....	24
肱三头肌的力量加强训练相关问题.....	25
肱三头肌的经典病理学相关问题.....	26
答案.....	27
第三章 前臂肌肉.....	34
前臂肌肉的解剖学及生物力学相关问题.....	38
前臂肌肉的力量加强训练相关问题.....	39
前臂肌肉的经典病理学相关问题.....	40
答案.....	41
第四章 肩肌.....	46
肩肌的解剖学及生物力学相关问题.....	50
肩肌的力量加强训练相关问题.....	51
肩肌的经典病理学相关问题.....	52
答案.....	53
第五章 胸肌.....	59
胸肌的解剖学相关问题.....	62
胸肌的生物力学相关问题.....	62
胸肌的力量加强训练相关问题.....	63
胸肌的经典病理学相关问题.....	64
答案.....	66
第六章 背肌、斜方肌和腰肌.....	72
背肌的解剖学相关问题.....	76

背肌的生物力学相关问题	77
背肌的力量加强训练相关问题	78
背肌的经典病理学相关问题	79
答案	80
第七章 腹肌	89
腹肌的解剖学相关问题	91
腹肌的生物力学相关问题	92
腹肌的力量加强训练相关问题	93
腹肌的经典病理学相关问题	93
答案	94
第八章 臀肌和髋关节外旋肌群	100
臀肌的解剖学相关问题	102
髋关节短外旋肌群的解剖学和生物力学相关问题	102
臀肌的生物力学相关问题	103
臀肌的经典病理学相关问题	104
答案	105
第九章 腓绳肌和大腿内收肌群	111
腓绳肌的解剖学相关问题	115
大腿内收肌群的解剖学相关问题	116
腓绳肌的生物力学相关问题	117
腓绳肌的力量加强训练相关问题	117
腓绳肌的经典病理学相关问题	118
答案	119
第十章 股四头肌和小腿三头肌	126
股四头肌的解剖学相关问题	130
股四头肌的生物力学相关问题	130
股四头肌的力量加强训练相关问题	131
小腿三头肌的解剖学相关问题	133
小腿三头肌的经典病理学相关问题	133
答案	134



尽管解剖学貌似困难和乏味，但学习者依然络绎不绝。本书介绍的学习方法阐述清晰，寓教于乐，可帮助学习者快速入门，内容包括：

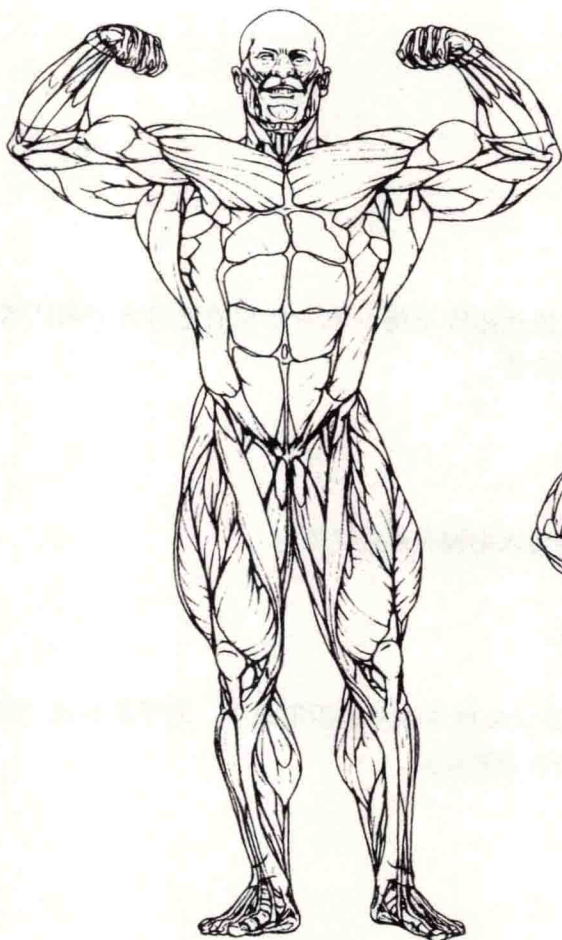
- 1.理论入门及实践应用。
- 2.配有清晰图片的各种问题及答案。

德拉威尔先生绘制的插图细致而精确，使得本书拥有双重优势：

- 1.简化了各种肌肉的识别过程。
- 2.通过着色的过程，学习者可以加深印象。

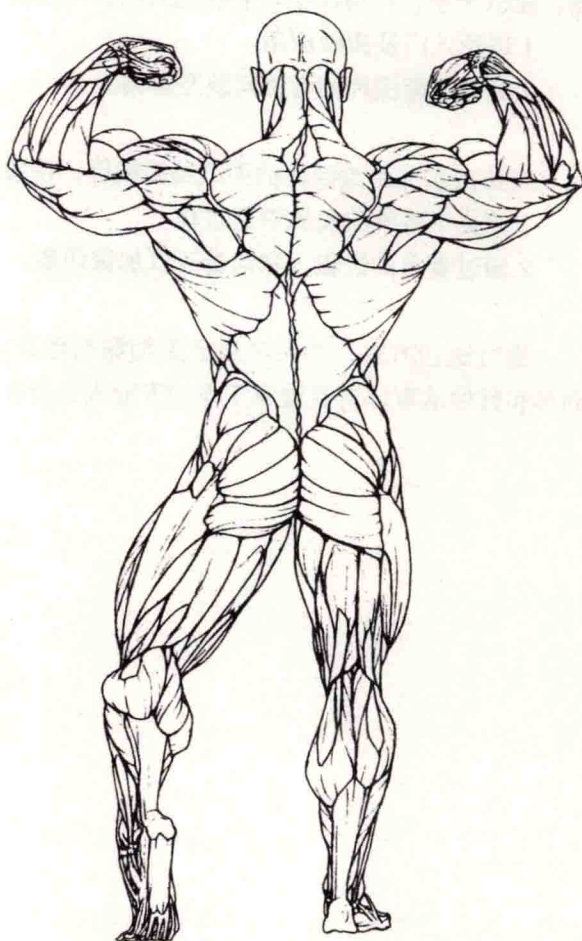
通过这些方式，学习者将会更加深入地认识解剖学以及应用形态学，对于教练员、运动员和其他从事体育及健康工作的专业人士具有重要意义。

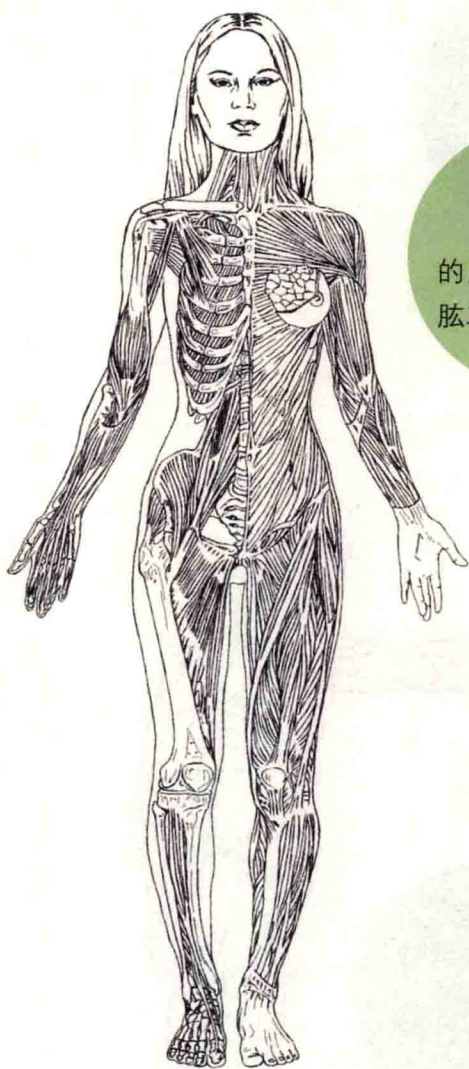
第一章 肱二头肌和肱肌



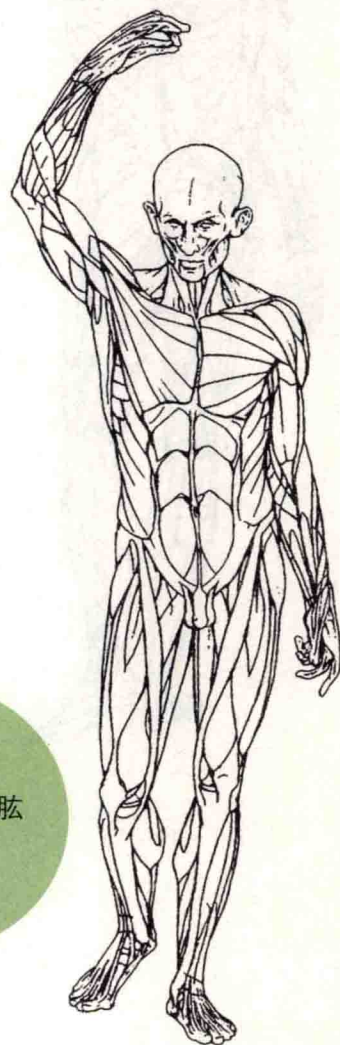
涂色题2
请找出右臂的肱二头肌和左臂的肱肌。

涂色题1
请找出右臂的肱二头肌和左臂的肱肌。



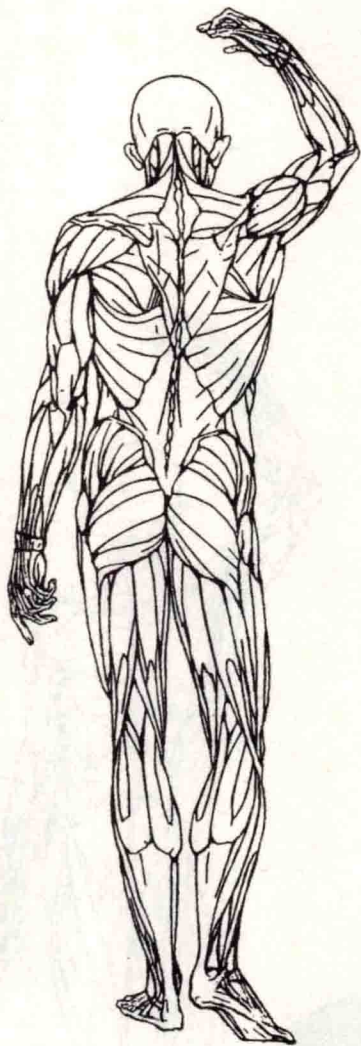


涂色题3
请找出右臂
的肱肌和左臂
的肱二头肌。

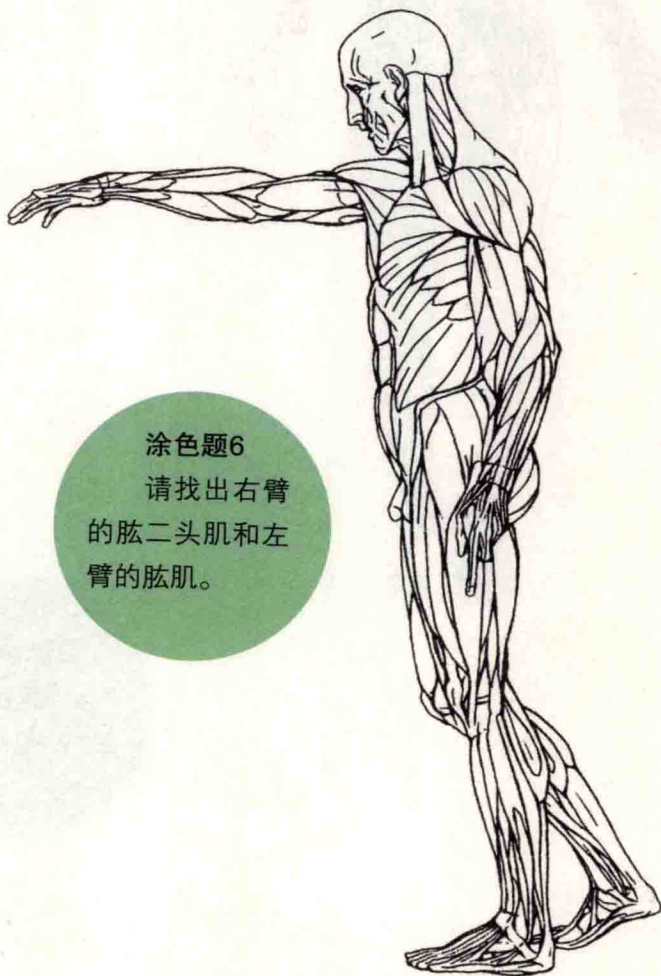


涂色题4
请找出肱
二头肌。

涂色题5
请找出肱
二头肌。



涂色题6
请找出右臂
的肱二头肌和左
臂的肱肌。



问题1

肱二头肌名称的由来，是因为这块肌肉：

- A. 在所有个体中，都由两个头组成。
- B. 至少由两个头组成，甚至更多。
- C. 由不定数目的头组成，但总是成对出现。
- D. 对于不同个体，头的数量不等。可能不存在头，或最多有7个头。

问题2

除了单关节肌以外，还存在双关节或多关节肌。肱二头肌的哪个部分会跨越两个关节，而不仅仅跨越一个？

- A. 只有肱二头肌的长头是双关节肌。
- B. 只有肱二头肌的短头是双关节肌。
- C. 只有肱肌是双关节肌。
- D. 肱二头肌的两个头都是双关节肌。

问题3

肱二头肌的长头：

- A. 位于上臂内侧。
- B. 位于上臂外侧。
- C. 当肘部指向身体前方时优先发力。
- D. 当肘部朝向胸部后侧时优先发力。

问题4

肱二头肌的功能有哪些？

- A. 屈前臂靠近上臂。
- B. 抬起上臂。
- C. 手部反握。
- D. 使肩部平稳。
- E. 手部正握。

问题5

肱肌的功能有哪些？

- A. 屈前臂靠近上臂。
- B. 抬起上臂。
- C. 手部反握。
- D. 使肩部平稳。
- E. 手部正握。

问题6

当前臂弯举时，为了加强肱肌运动，应该：

- A. 手部反握。
- B. 手部正握。
- C. 手部对握。
- D. 使肘部尽量向前。

问题7

下列训练中，哪些是肱二头肌的复合训练项目？

- A. 站姿杠铃弯举。
- B. 上斜哑铃弯举。
- C. 孤立弯举。
- D. 所有包含手臂的背部复合训练项目。

问题8

对于前臂弯举运动（屈前臂靠近上臂），理想状态下使用的是：

- A. 直杠铃。
- B. 曲杠铃。
- C. 哑铃。
- D. 以上三种器械，以便于从各个角度锻炼肱二头肌。

问题9

前臂弯举，双手反握，在动作最低点应该：

- A.最大程度伸直双臂，以使肱二头肌变长、变柔软。
- B.切勿完全伸直双臂，以避免受伤。
- C.仅在大重量训练组中伸直，在轻负荷练习中保持持续紧张状态。
- D.选择感觉最舒适的姿势，因为运动的幅度大小几乎不重要。

问题10

在肱二头肌肌腱感到疼痛的情况下，应该禁止哪些运动？

- A.下斜卧推。
- B.杠铃弯举。
- C.牧师椅弯举。
- D.上斜哑铃弯举。