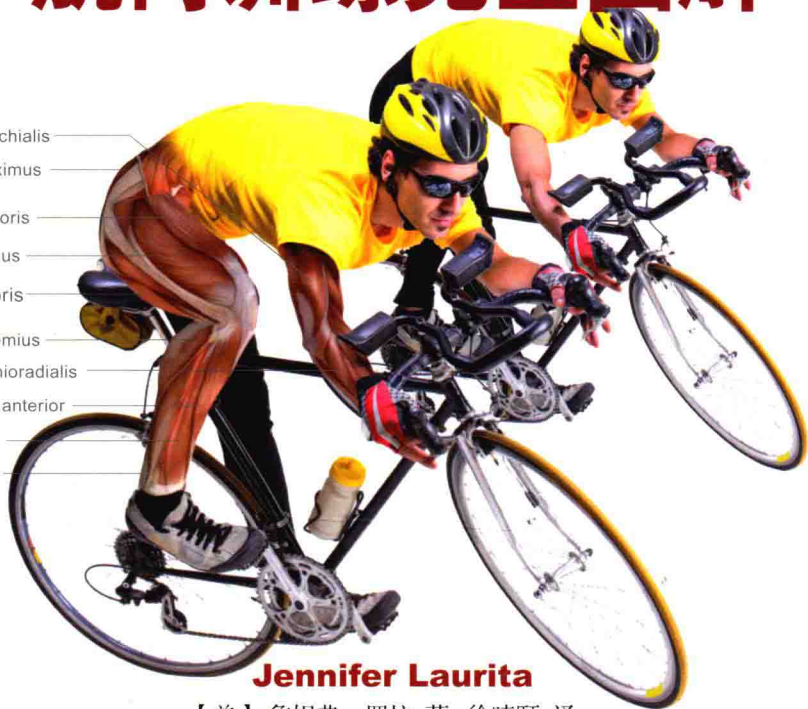


肌肉训练完全图解

brachialis
gluteus maximus
rectus femoris
vastus laterius
biceps femoris
gastrocnemius
brachioradialis
tibialis anterior
peroneus
trochles tali



Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译

自行车运动

Anatomy of Cycling

美国自行车联盟国家级教练
为骑行运动定制的权威健身计划

骑行者改善姿势、避免伤害、提高表现的**66**个健身训练

国家级教练专业指导**182**个标准姿势

372幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解
自行车运动
Anatomy of Cycling

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自行车运动 / (美) 罗拉 (Laurita, J.) 著 ; 徐晴
顾译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36914-7

I. ①自… II. ①罗… ②徐… III. ①自行车运动—
运动员—肌肉—身体训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196667号

版权声明

Copyright © 2013 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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教练詹妮弗·罗拉编写,全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容。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专家提示,包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等,以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行车运动的爱好者,对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美]詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
译 徐晴顾
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015年1月第1版
字数: 226千字 2015年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4369号
-

定价: 48.00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

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
髋屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
脊椎伸展	38
腰椎伸展	39
腘绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髂胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腘绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

前弓箭步	60
侧卧式膝盖弯曲	62
桥式抬腿	64
上下踏板	66
直角坐墙	68
凳上双臂屈伸	70
俯卧撑	72
泡沫轴肱三头肌屈伸	74
泡沫轴俯卧撑	76
力量深蹲	78
大腿前后摆动	80
单腿画圈	82
蚌壳系列	84
核心力量和稳定性	87
仰卧平板支撑	88
平板支撑平衡	90
侧弯平板支撑	92
俯卧平板支撑	94
单腿踢	96
剪式踢腿	98
船式	100
柠檬挤压器式	102
平板膝盖内拉	104
V形屈体	106
颈椎星星	108
空中蹬自行车	110
内收肌伸展	112
臀腿伸展	113
髌部伸展	114
胸肌伸展	115

目录

平板下压	116
眼镜蛇式	118
四角兽抬腿	120
双腿交叉卷体	122
臀腹部抬升	124
死虫子式	126
平衡力和姿势	129
球式卷动	130
摇篮式两腿伸展	132
V字形体 I	134
V字形体 II	136
俯卧双腿踢	138
美人鱼侧伸展	140
平板支撑	142
泳姿伸展	144
训练计划	147
初级练习	148
中级练习	149
高级练习	150
四头肌强化练习	151
背部健康练习	152
核心稳定性练习	153
低强度练习	154
耐力挑战练习	155
平衡力练习	156
姿势练习	157
工作人员及致谢	158

肌肉训练完全图解

自行车运动



肌肉训练完全图解

自行车运动

Anatomy of Cycling

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自行车运动 / (美) 罗拉 (Laurita, J.) 著 ; 徐晴
顾译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36914-7

I. ①自… II. ①罗… ②徐… III. ①自行车运动—
运动员—肌肉—身体训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196667号

版权声明

Copyright © 2013 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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教练詹妮弗·罗拉编写,全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容。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专家提示,包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等,以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行车运动的爱好者,对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美]詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
 - 译 徐晴顾
 - 责任编辑 李 璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015年1月第1版
字数: 226千字 2015年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4369号
-

定价: 48.00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

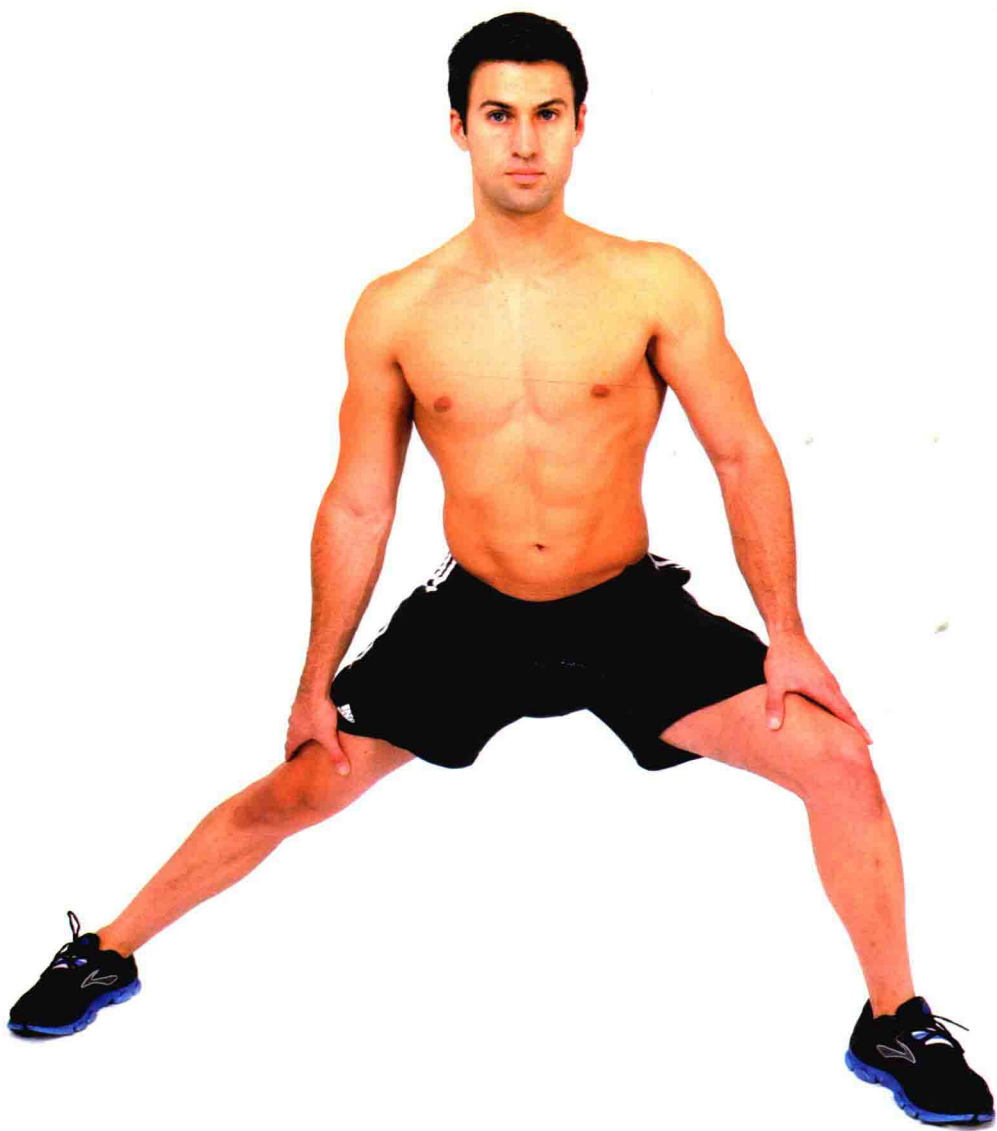
目录

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
髋屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
脊椎伸展	38
腰椎伸展	39
腘绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髂胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腘绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

前弓箭步·····	60
侧卧式膝盖弯曲·····	62
桥式抬腿·····	64
上下踏板·····	66
直角坐墙·····	68
凳上双臂屈伸·····	70
俯卧撑·····	72
泡沫轴肱三头肌屈伸·····	74
泡沫轴俯卧撑·····	76
力量深蹲·····	78
大腿前后摆动·····	80
单腿画圈·····	82
蚌壳系列·····	84
核心力量和稳定性 ·····	87
仰卧平板支撑·····	88
平板支撑平衡·····	90
侧弯平板支撑·····	92
俯卧平板支撑·····	94
单腿踢·····	96
剪式踢腿·····	98
船式·····	100
柠檬挤压器式·····	102
平板膝盖内拉·····	104
V形屈体·····	106
颈椎星星·····	108
空中蹬自行车·····	110
内收肌伸展·····	112
臀腿伸展·····	113
髋部伸展·····	114
胸肌伸展·····	115

目录

平板下压	116
眼镜蛇式	118
四角兽抬腿	120
双腿交叉卷体	122
臀腹部抬升	124
死虫子式	126
平衡力和姿势	129
球式卷动	130
摇篮式两腿伸展	132
V字形体 I	134
V字形体 II	136
俯卧双腿踢	138
美人鱼侧伸展	140
平板支撑	142
泳姿伸展	144
训练计划	147
初级练习	148
中级练习	149
高级练习	150
四头肌强化练习	151
背部健康练习	152
核心稳定性练习	153
低强度练习	154
耐力挑战练习	155
平衡力练习	156
姿势练习	157
工作人员及致谢	158



适应骑车

作为一名自行车爱好者或自行车手，你早已知晓骑自行车能使你的身体感觉多么美妙。如果骑车的姿势正确，你的双腿会上下往复，腹肌会参与到运动中，并且当你奋力前行时，全身大范围的各种肌肉都会卖力工作。

但是你的感觉还能更好。如何使你的表现更佳，避免全身疼痛，从整体上改善你在骑车过程中的感受时，总是会有提高的空间。本书会列举调节身体状态以适应骑车运动所需的一切方法。

不论是初学的新手还是经验丰富的骑行者，你都能从针对核心肌群和下肢的伸展和强化动作，以及改善姿势、磨练平衡感的运动中（对骑车运动至关重要）获益良多。在这本书中所列举的运动项目都是专门用来锻炼骑车过程中所用到的一系列肌肉。这些运动可在起居室完成，这样不管是在大街上还是山中小径上，你都能让自己的全身都动起来，以满足这项运动的独特需求。

适应骑车

引言

骑车是一项令人获益匪浅的运动。由于它对关节影响小，卡路里燃烧效率高，因此对于想要恢复（或保持）身材的人们来说，它绝对是不二之选。并且对于不同层次健康水平的爱好者们来说它都适应：不论当你开始或回归运动时能力水平如何，骑自行车都能取得任何一种形式的进步——从在当地公园的环路上前行一公里到第一次完成100英里（约160公里）的高山骑行。

骑自行车可以带来令人不可思议的健康好处。众所周知，它可以促进心理健康，降低患冠心病的风险，提高协调能力。研究表明，骑自行车不仅有使腰围变细、延长卡路里燃烧时间的物理效果，同时有助于改善心理健康、心智能力，甚至能提高赚钱的能力和工作效率。

如果你正在读这本书的话，那么你大概已经对骑自行车这项运动有了一定的兴趣。也许你已经看到了环法自行车赛上的专业自行车手们令人羡慕的、轮廓鲜明的股四头肌和小腿肌肉，又或者你正在寻找一项可以帮你从跑步运动过渡的，且对身体影响较小的运动。



你可能只是简单地喜欢骑自行车，并希望自己能够更加擅长一或者你想要尝试参加比赛，期待提高速度和能量输出。亦或是你是铁人三项的选手，正在寻找将你目前的技术和能力转化为比赛中骑自行车部分的能力的途径。

不论你对骑自行车的兴趣是出于什么目的，这本书都能帮助你健身塑形，满足这项运动对身体的体能要求。这主要是通过锻炼推动自行车前行的肌肉，以及增强力量来源的肌肉来完成的，最终你会获得一副健美的体型以及平衡感极好，适宜骑车的身体。毕竟，要想骑车，光靠双腿是不够的，它还与核心肌肉力量、平衡感、姿势和灵活性有关。

自行车手应该是全面发展的运动员，并且要认识到用在自行车上的力气来自于身体的大小肌肉群。在后文中，分步的详尽说明以及插图会向你确切地展示你正在使用哪一块肌肉。

提高骑车表现

刚刚开始骑车或者是回归小时候所钟爱的运动只是让你车库中的自行车重见天日，骑上去溜一圈，仅此而已。说到在车来人往的交通要道上骑车，我们每个人都有不同的耐受性和能力，并且如果你还不那么擅长的话，那么在骑车上路之前先在自行车道或者其他的安全场所练习。能够轻松自如地骑车、停车、寻找目的地和做出正确的手势，并且能感受到骑车过程中倾斜和旋转的效果至关重要。首先，假如你是在平坦的地形上低速骑车的话，你就不大可能会经历肌肉疲

劳；毕竟，自行车是一种令人难以置信的高效率机器。

如果你使用的自行车不适合你的体型的话，那么背部、膝盖、颈部，甚至是手腕和双手出现酸痛的可能性更大。好消息是，只要你的自行车的框架大小合适的话（自行车店可以帮助你确认这一点），那么调整一下身体的姿势，让身体不再感觉不适和疼痛是有可能的。尽可能地给出是什么在伤害你的身体以及身体何处受伤的详尽信息，例如，膝盖前部疼痛和后部疼痛所需要调整的位置就不尽相同。

自行车健身更多地是由体力、心血管耐力、肌耐力和能量来决定的。天生能力起着一定的作用，但是一副训练有素、全面发展的身体能够实现更高的目标。不管你是一个自行车新手还是排名第一的高手，对身体各部位的相互关联性有深入的了解是实现目标的第一步。只是简单地多骑一段路，速度快一点并不一定会使你的身体有持续的改观。用更加合理的方法发现你身体的优缺点更为重要，它反过来可以使你制定一个更适合你的健身计划。

健身的许多方面都与自行车手的表现息息相关。也许新手的目标只是简单地完成一场长途旅行即可，而不论路途有多远。比赛者的目的也可能是有更大的能量输出。一位超级忙碌的妈妈大概会想要在自己短暂的运动时间内，尽可能地增大运动的强度。有了针对性的方法，本书中所列举的运动对于任何想要提升耐力（不管是心血管还是肌肉的耐力）、速度和力量的自行车手来说都将非常有效。