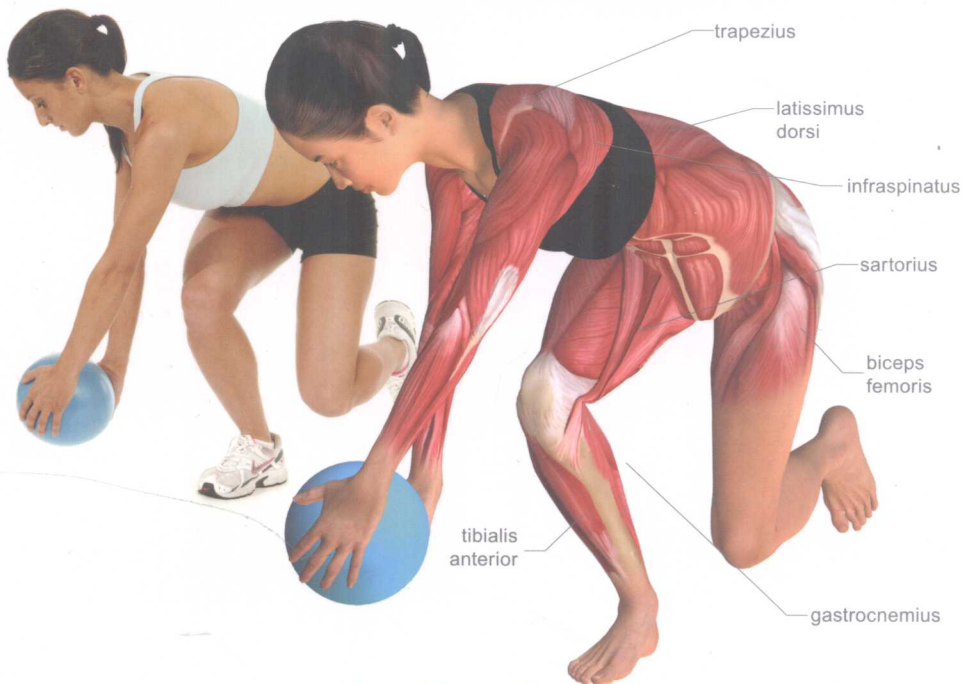


# 肌肉训练完全图解



**Lisa Purcell**

【美】丽萨·珀塞尔 编 姚妍婷 译

# 女性形体健美

## Anatomy of Exercise for Women

塑造完美女性身材的形体健美训练全书

女性减脂、增肌、塑形的**71**个健身训练

顶级教练专业指导**198**个标准姿势

**360**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

# 女性形体健美

**Anatomy of Exercise  
for Women**

**Lisa Purcell**

【美】丽萨·珀塞尔 编 姚妍婷 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

女性形体健美 / (美) 珀塞尔 (Purcell, L.) 编 ;  
姚妍婷译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 10  
(肌肉训练完全图解)  
ISBN 978-7-115-36863-8

I. ①女… II. ①珀… ②姚… III. ①女性—健美运  
动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196670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

本书全面系统地解析了女性形体健美所需要的柔韧性练习、上身练习、核心肌肉练习、下身练习等各项训练内容。本书采用分步式的讲解方式,并以相关训练动作的模特演示图片以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,书中包含的约数百余幅三维图解为读者详细地说明了与每项动作相关的肌肉部位。本书讲解中还包含了全面的专家提示,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。

通过对本书的学习和坚持不懈的练习,女性读者可有效地达到减脂、改善身体状况、提高身体素质、释放压力以及调节情绪等效果。

- 
- ◆ 编 [美] 丽萨·珀塞尔 (Lisa Purcell)
  - 译 姚妍婷
  - 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>
  - 北京画中画印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16
  - 印张: 10 2015年1月第1版
  - 字数: 244千字 2015年1月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4367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 健身与女性	9
人体构造	12
柔韧性练习	15
颈部侧弯	16
三头肌伸展	17
背后扣手	18
扩胸伸展	20
跪式平衡球上背肌伸展	21
背阔肌伸展	22
脚尖触碰	24
猫式伸展与犬式伸展	26
梨状肌伸展	28
臀部伸展	29
髋关节到大腿部伸展	30
脊椎伸展	31
平衡球上交叉扭臀	32
仰卧抱膝	34
髂胫束伸展	36
四头肌伸展	37
立式腘绳肌伸展	38
立式小腿肌伸展	39
婴儿式	40
上身练习	43
凳上双臂屈伸	44
凳上腹肌收缩	46
过头上推	48
交替推胸	50
直立扩胸	52

上平板式	54
平衡球屈臂上拉	56
平衡球上肱三头肌伸展	58
平衡球上扩胸	60
俯卧撑	62
俯卧上提躯干	64
哑铃垂直划船	66
旋转哑铃二头肌弯举	68
<b>核心肌肉练习</b>	<b>71</b>
卷腹	72
半卷腹	74
坐式俄罗斯扭转	76
脊柱扭转	78
斜向侧转身	80
仰躺脚踏	82
船式	84
V字形仰卧起坐	86
平衡球后背伸展	88
平板支撑	90
平衡球上腹横肌练习	92
平衡球上前滑	94
泡沫轴小腿下压	96
泡沫轴对角线侧卧起身	98
泡沫轴仰卧游行	100
小登步	102
双腿腹部推挤式	104
旋转式	106
直立屈膝	108

# 目录

曲膝深蹲	110
平衡球上反身扭转	112
平衡球上平衡坐	114
平衡球上绕臀	116
平衡球上下身扭转	118
收腹提臀	120
举腿	122
<b>下身练习</b>	<b>125</b>
泡沫轴上髂胫束放松	126
平衡球折叠跳	128
肩肌举桥	130
泡沫轴自行车式	132
单腿画圈	134
剪刀踢腿	136
贴墙下蹲	138
直腿硬拉	140
前跨步弓箭步	142
侧弓箭步	144
哑铃跨步下蹲	146
哑铃交互提腿	148
跪式侧抬腿	150
<b>训练计划</b>	<b>153</b>
<b>术语表</b>	<b>158</b>
<b>工作人员及致谢</b>	<b>160</b>

肌肉训练完全图解

# 女性形体健美





肌肉训练完全图解  
**女性形体健美**

**Anatomy of Exercise  
for Women**

**Lisa Purcell**

【美】丽萨·珀塞尔 编 姚妍婷 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

女性形体健美 / (美) 珀塞尔 (Purcell, L.) 编 ;  
姚妍婷译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 10  
(肌肉训练完全图解)  
ISBN 978-7-115-36863-8

I. ①女… II. ①珀… ②姚… III. ①女性—健美运  
动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196670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

本书全面系统地解析了女性形体健美所需要的柔韧性练习、上身练习、核心肌肉练习、下身练习等各项训练内容。本书采用分步式的讲解方式,并以相关训练动作的模特演示图片以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动作相关的肌肉部位。本书讲解中还包含了全面的专家提示,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。

通过对本书的学习和坚持不懈的练习,女性读者可有效地达到减脂、改善身体状况、提高身体素质、释放压力以及调节情绪等效果。

- 
- ◆ 编 [美] 丽莎·珀塞尔 (Lisa Purcell)
  - 译 姚妍婷
  - 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>  
北京画中画印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 10 2015年1月第1版  
字数: 244千字 2015年1月北京第1次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4367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 健身与女性	9
人体构造	12
柔韧性练习	15
颈部侧弯	16
三头肌伸展	17
背后扣手	18
扩胸伸展	20
跪式平衡球上背肌伸展	21
背阔肌伸展	22
脚尖触碰	24
猫式伸展与犬式伸展	26
梨状肌伸展	28
臀部伸展	29
髋关节到大腿部伸展	30
脊椎伸展	31
平衡球上交叉扭臀	32
仰卧抱膝	34
髂胫束伸展	36
四头肌伸展	37
立式腘绳肌伸展	38
立式小腿肌伸展	39
婴儿式	40
上身练习	43
凳上双臂屈伸	44
凳上腹肌收缩	46
过头上推	48
交替推胸	50
直立扩胸	52

上平板式	54
平衡球屈臂上拉	56
平衡球上肱三头肌伸展	58
平衡球上扩胸	60
俯卧撑	62
俯卧上提躯干	64
哑铃垂直划船	66
旋转哑铃二头肌弯举	68

## 核心肌肉练习 71

卷腹	72
半卷腹	74
坐式俄罗斯扭转	76
脊柱扭转	78
斜向侧转身	80
仰躺脚踏	82
船式	84
V字形仰卧起坐	86
平衡球后背伸展	88
平板支撑	90
平衡球上腹横肌练习	92
平衡球上前滑	94
泡沫轴小腿下压	96
泡沫轴对角线侧卧起身	98
泡沫轴仰卧游行	100
小登步	102
双腿腹部推挤式	104
旋转式	106
直立屈膝	108

# 目录

曲膝深蹲	110
平衡球上反身扭转	112
平衡球上平衡坐	114
平衡球上绕臀	116
平衡球上下身扭转	118
收腹提臀	120
举腿	122
<b>下身练习</b>	<b>125</b>
泡沫轴上髂胫束放松	126
平衡球折叠跳	128
肩肌举桥	130
泡沫轴自行车式	132
单腿画圈	134
剪刀踢腿	136
贴墙下蹲	138
直腿硬拉	140
前跨步弓箭步	142
侧弓箭步	144
哑铃跨步下蹲	146
哑铃交互提腿	148
跪式侧抬腿	150
<b>训练计划</b>	<b>153</b>
<b>术语表</b>	<b>158</b>
<b>工作人员及致谢</b>	<b>160</b>



# 健身与女性

越来越多的女性正在加入健身的行列，她们出入健身房，参加马拉松比赛，又或者只是在客厅里铺一张毯子，在家做一些简单的练习。这个现象的出现是由很多原因造成的：一些女性想要减掉大腿上的几磅肥肉，好把自己塞进那些紧身牛仔裤中；另一些女性则希望通过健身来改善身体的整体状况，提高身体素质；一些女性希望通过运动来释放压力，调节自己的情绪；当然，也有一些人同时具备以上所有原因，于是她们开始了自己的健身之路。我们必须了解这样一个简单的道理：健身能帮助我们获得更好的自我感觉，同时塑造更完美的身形。

不论出于什么原因，你已经决定按照制订好的健身计划锻炼身体。在阅读本书的过程中，你会发现每一页上都有大量的有用信息。通过人体解剖图示，你将得到全方位的健身指导。第一组练习着重改善身体的柔韧性。示范动作能够帮助你在锻炼前更好地热身，或者帮你更好地开始一天的生活。上身练习、核心肌肉练习以及下身练习针对大部分我们渴望锻炼到的身体部位而设计。训练计划将这些针对性练习组合在一起，不仅能够帮助你塑造完美身形，而且使你的身体素质得到提高。

**健身与女性：**为大多数制订健身计划的女性设定的目标。我们都希望看到自己最完美的一面，感受自己最美好的一面，因此我们总是精力充沛地开始锻炼。女性的日常生活通常都很繁忙，想要在每日抽出时间来完成当日的训练并不容易，但是每天抽出时间来锻炼身体未尝不是一项很好的投资。

笔者将本书分为五个部分：第一部分着重于柔韧性练习，书中示范的这些动作可以帮你在进行长时间锻炼之前得到更好的热身或者更好地开始一天的生活。上身练习、核心肌肉练习以及下身练习针对大部分我们渴望锻炼到的身体部位而设计。训练计划将这些针对性练习组合在一起，不仅能够帮助你塑造完美身形，而且使你的身体素质得到提高。

## 抽点时间来健身吧

我们的健身计划往往因为没有时间而被搁浅。然而，健身也许比你想象的要简单得多。例如，把这本书作为健身指导，你可以在家锻炼，相比在健身房锻炼既可以节省

时间也可以节省金钱。找一个合适的空间（例如客厅），每周锻炼2~3天，每次抽出10~30分钟的时间。设定一个特定的时间（例如在晚餐之后），这可以帮你制定一个固定的时间表。你可以定期举哑铃，又或者定期进行其他的锻炼。经过一段时间的锻炼之后，你可以试着做一些新的练习。你也许找到一项练习会以一种新的方式挑战你，又或者在锻炼中发现自己从未发现的长处和短处。留意你自己的运动极限，然后试着打破自己的极限。当你的身体感受到锻炼带给你的舒适感，你便可以投入更多的时间，加快运动速度，获得更好的效果。

### 在脊柱中立的状态下运动

脊柱中立就是指保持脊骨和盆部自然的中轴位置。脊柱中立是在开始锻炼之前必须了解的一个重要概念。保持脊柱中立的重要性在于确保你有正确的健身目标，并且能够锻炼到你的核心肌群，同时，还能使你的运动更加高效。

脊柱中立取两个最极端的姿势的中间值，你的脊柱与躯干自然地对齐，它并不是直立的。颈部（脖子）、胸部（上半身）、腰部（下半身）之间都有一定的弧度。脊柱中立能帮助脊柱缓冲过重的压力。控制骨盆的倾斜度，从而帮助脊柱



保持平衡。骨盆旋肌是连接背部肌肉和腹部肌肉的纽带。

当骨盆向后旋转的时候，腰部的线条就会变宽。而当骨盆向前旋转的时候，腰背部的曲线便会伸直。

当你平躺在地板上，将你的大拇指放在髌骨上，其他手指放在耻骨上（大腿内侧的骨头），手臂呈三角形。髌骨的骨头既不后倾，也不斜向某一侧，所有的骨骼都保持在同一平面上。手臂形成的三角形也与你的髌部在同一个平面上，此时你的脊柱便处于中立状态。当你平躺

在地板上的时候，这个姿势能够帮你为接下来的练习做好准备。当你俯卧在地板上，想要保持脊柱中立，你可以下压耻骨贴近地面，直到感觉到你的背部平伸或者你的小腹微微上提离开地面。收紧下巴，使你的前额接触到地面，伸展颈部。在你锻炼的过程中，这个姿势不仅能够保护你的背部和颈部，同样，它还能让你的锻炼事半功倍。保持脊柱中立姿势有助于降低运动中受伤的风险，同时也使你的锻炼效果更佳。





## 额外练习

你可以利用房间中的日常生活用品来丰富你的健身日程：在做俯卧撑或者仰卧起坐的时候把椅子作为道具，或者借助踏板来完成弓步练习和小腿肌肉练习。

书中的很多练习都需要配合道具—这些小道具可以丰富你的锻炼，给



你的健身计划带来新的挑战。

**哑铃：**用于塑造手臂肌肉若干个小重物。刚开始使用的时候可以选择比较轻的哑铃，譬如从2磅重开始（或者使用更轻的替代品，例如未开封的食品罐头或者矿泉水瓶），然后慢慢增加重量。两手手握哑铃，这会给你的两臂增加阻力，同时使得许多训练的效果更加明显。你可以在任何一项需要重量训练的练习中使用哑铃。如果你打算购置一套哑铃，你



很容易地调整运动中使用的哑铃的重量。不过要确保你的哑铃上配有固定锁扣，方便在哑铃上加减重力盘。

**健身实心球：**一个有一定重量的小型健身球，常常被用于重量练习，一些训练手臂力量的练习里也会用到实心球。

**瑞士球：**也被称为运动球、健身球、形体球或平衡球。这种重型充气球尺寸不限，直径通常在18到



30英寸之间。根据你的身高体重，选择最适合的瑞士球型号。



可以购买那种可调节重量的哑铃，这样你可以

瑞士球能帮你锻炼核心肌群，是一件很有用的健身器材。鉴于瑞士球的不稳定性，你需要在运动中不断调整身体的平衡，而这会增强身体的平衡感，增加身体的灵活性。

**弹力带：**也被称为塑身带、赛乐带、黛娜带、伸展带或者健身带。这个小工具能给你的练习增加阻力。市面上能见到的弹力带有两种：一种带有手柄，另一种没有。这两种弹力带都能帮助你有效地完成健身运动，达到塑身与健身的目的。弹力带对于手臂练习也有一定的作用，但是与哑铃不同，哑铃的阻力主要是由哑铃的重量决定的，而弹力



带则依靠恒定的拉力—自身肌肉的拉力，来增加运动的阻力，有助于提高全身肌群的协调能力。

## 准备开始

虽然你很想马上投入到运动中去，但运动之前的热身练习是至关重要的。热身练习能使你的锻炼事半功倍，并且有助于减少运动伤害的可能。基础的热身运动分为两类：一类是锻炼心血管的运动，一类是伸展运动。心肺运动促进血液和氧气在全身的流动。你可以尝试原地跑步、跳绳、动感单车或者骑自行车、快走等运动。正如前面内容所讲，伸展运动会逐步地且温和地强健你的肌肉，最大化地增加身体的柔韧性。

## 如何使用本书

在本书的各个章节中你都能看到很多的示意图，这些图片会指导你如何正确地完成每一个动作，并且每章都有许多小贴士，告诉你怎样才能避免运动中的错误动作。在提示框中，

你能看到一些动作还衍生出其他的变化动作。每个动作旁边都有快速阅读框，框中列出了这些动作的训练目标、难度系数以及益处。当然，书中还列出了相应的警告提示：如果你出现了其中所讲的情况，最好暂时不要进行这项运动。每项练习旁边都有相应的插图，向你展示运动到的主要肌肉。当你在做这些练习的时候，想象一下正在运动的肌肉—这能帮你保持最理想的状态。

