

●●● 风靡欧美畅销全球的健身图书!

最新版

肌肉健美 训练图解

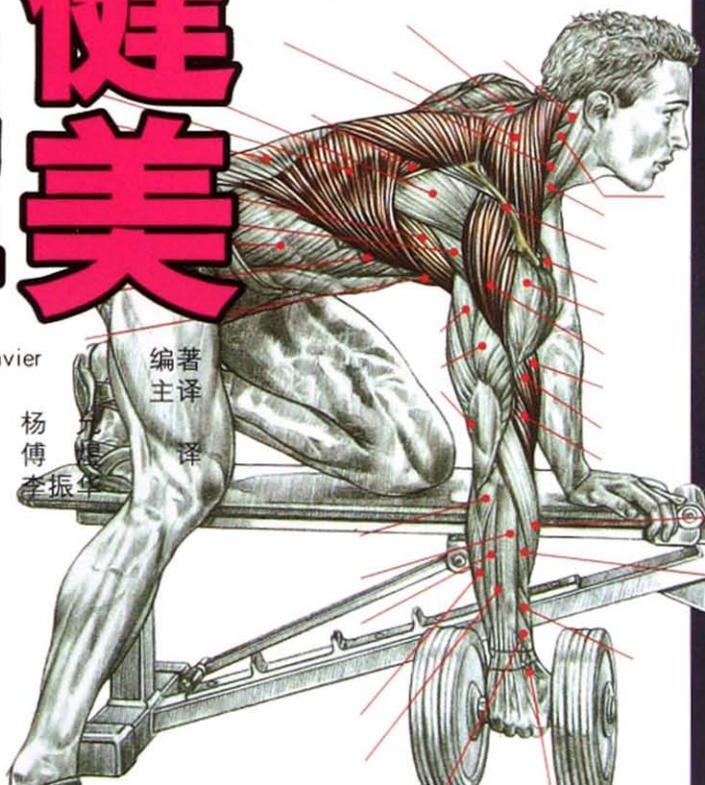
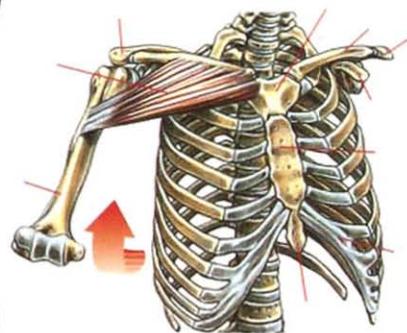


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

[法] Frédéric Delavier

李振华 田 筠
胡坚莉 王家增 杨 力
田 筠 冯 蕾 傅 强
杜传超 贾亦斌 李振宇

编著
主译
译



(最新版)

肌肉健美训练图解

JIROUJIANMEIXUNLIANTUJIE

[法] Frédéric Delavier

李振华 田 筠

胡坚莉 王家增 杨 允

田 筠 冯 蕾 傅 煜 译

杜传超 贾亦斌 李振华

编著

主译



山东科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉健美训练图解: 最新版 / [法] 德拉威尔编著 ; 李振华译 . — 济南 : 山东科学技术出版社 , 2012
ISBN 978-7-5331-5884-2

肌 ... 德 ... 李 ... 健美运动—图解
G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064388 号

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

Guide des mouvements de musculation ©Vigot , 2006

Simplified Chinese edition ©2012 was published by

Shandong Science & Technology Press Co. Ltd. ,

ALL RIGHTS RESERVED

图字 : 15-2004-055

肌肉健美训练图解 (最新版)

[法] Frédéric Delavier 编著

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: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 9

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

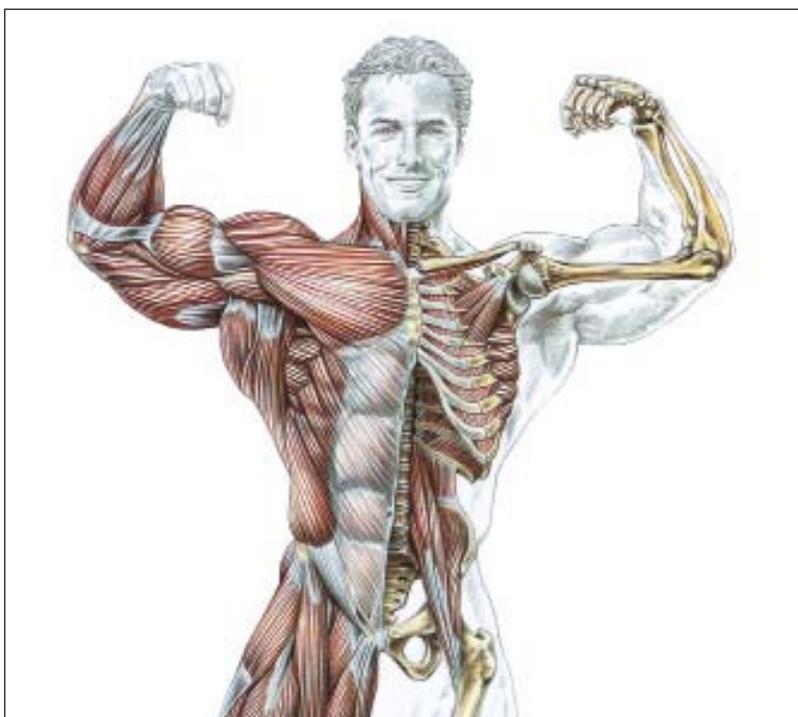
ISBN 978-7-5331-5884-2

定价: 55.00元

目录

CONTENTS

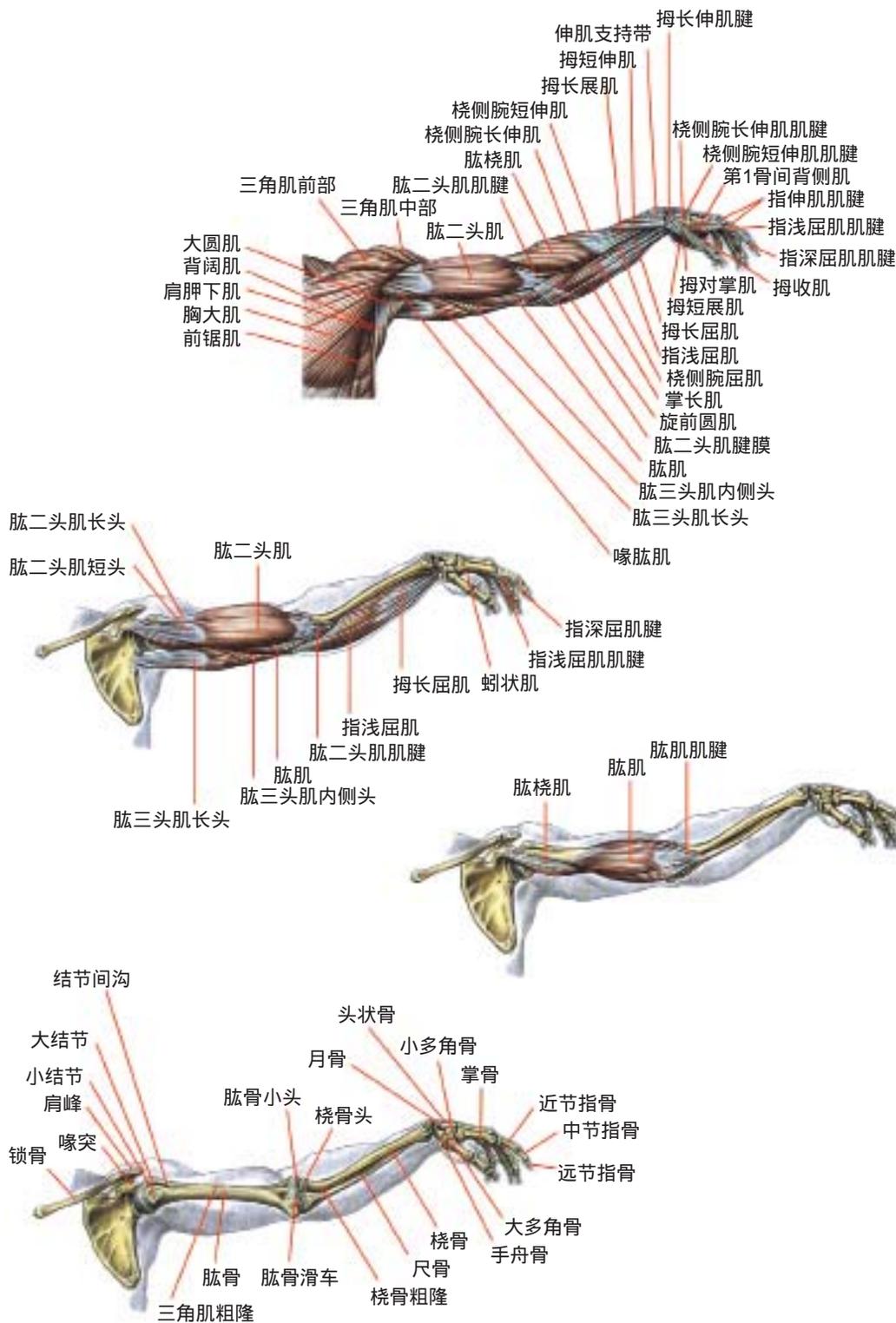
1. 臂部训练	1
2. 肩部训练	25
3. 胸部训练	47
4. 背部训练	64
5. 腿部训练	91
6. 臀部训练	113
7. 腹部训练	125



1. 坐姿哑铃交替弯举
2. 俯坐弯举
3. 站姿哑铃锤式弯举
4. 低位拉力器弯举
5. 高位拉力器弯举
6. 杠铃弯举
7. 坐姿平托双臂反握弯举
8. 坐姿斜托双臂反握弯举
9. 反向杠铃弯举
10. 坐姿正握腕弯举
11. 坐姿反握腕弯举
12. 站立正握下压
13. 站立反握下压
14. 站立单臂反握下压
15. 杠铃仰卧臂屈伸
16. 仰卧哑铃臂屈伸
17. 哑铃颈后单臂屈伸
18. 坐姿并握哑铃颈后臂屈伸
19. 坐姿曲柄杠铃颈后臂屈伸
20. 俯立臂屈伸
21. 仰姿反屈伸

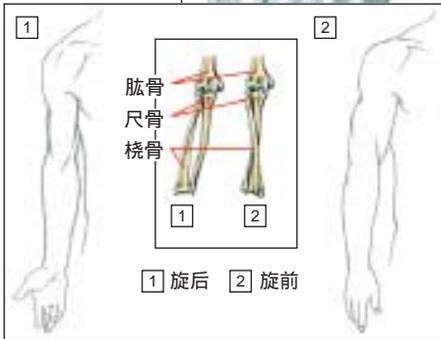
肘部的结构及其对训练的影响





坐姿哑铃交替弯举

1



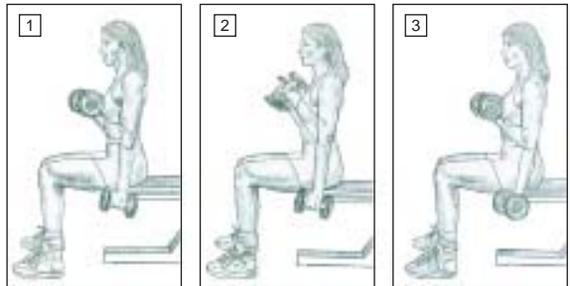
坐于训练凳上，双臂下垂，掌心向内，双手各握一哑铃。

吸气并屈肘，在前臂达到水平位之前掌心转向上。继续抬高肘部，直至运动结束。

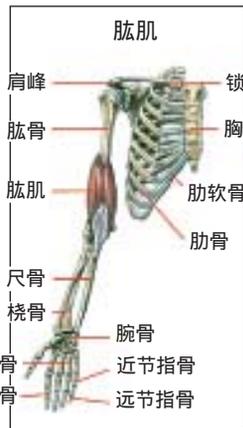
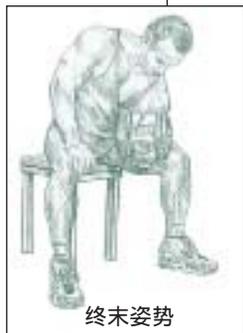
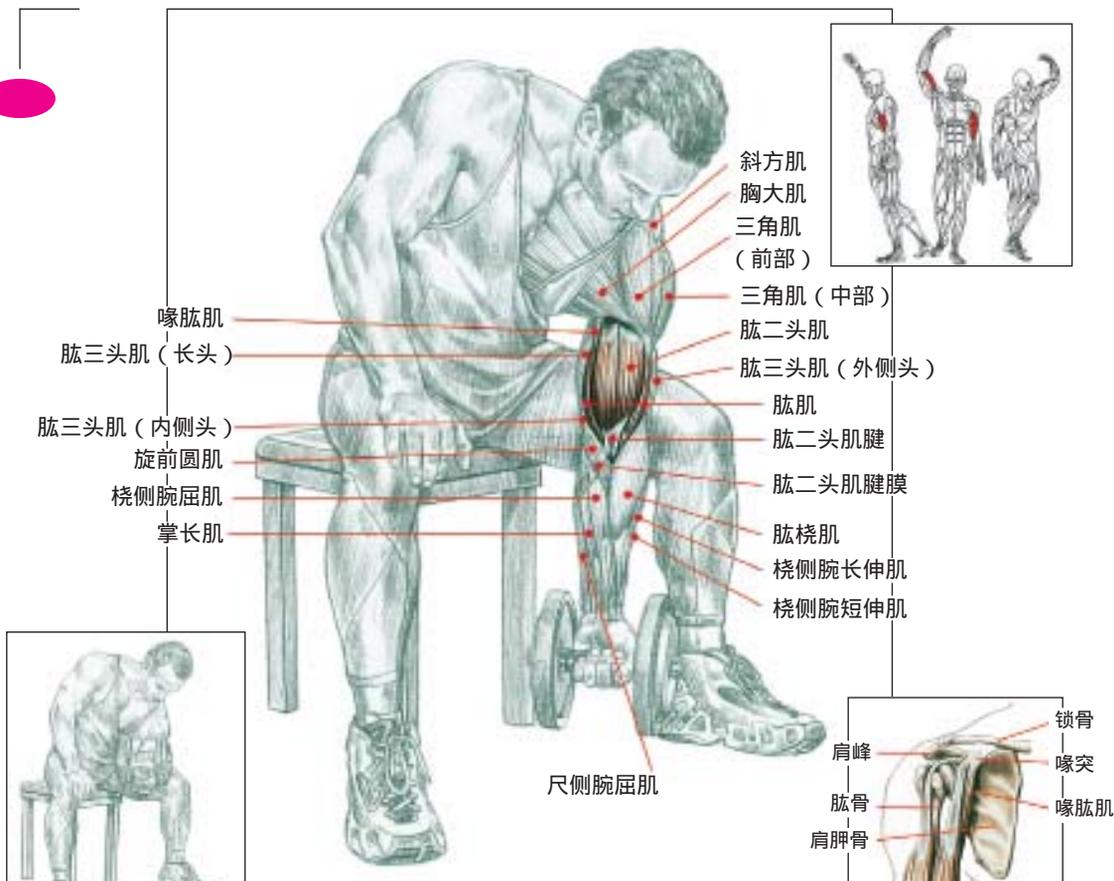
此项练习主要锻炼肱桡肌、肱肌、肱二头肌和三角肌前部，也使喙肱肌、胸大肌上部得到一定程度的锻炼。

注：此项练习通过肱二头肌的屈、拉伸及旋后运动，从而强化肱二头肌。

弯举哑铃的3种方法：
 肱二头肌主要用力
 肱桡肌主要用力
 肱二头肌和肱肌同时用力



2 俯坐弯举



坐于训练凳上，一只手掌心向前抓握哑铃，肘部紧贴大腿内侧：

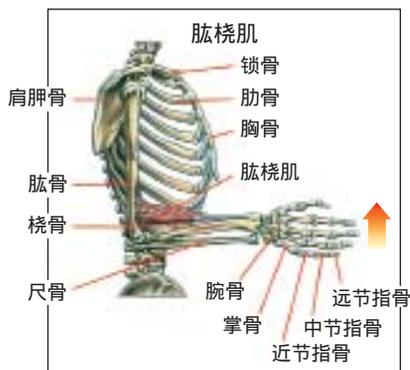
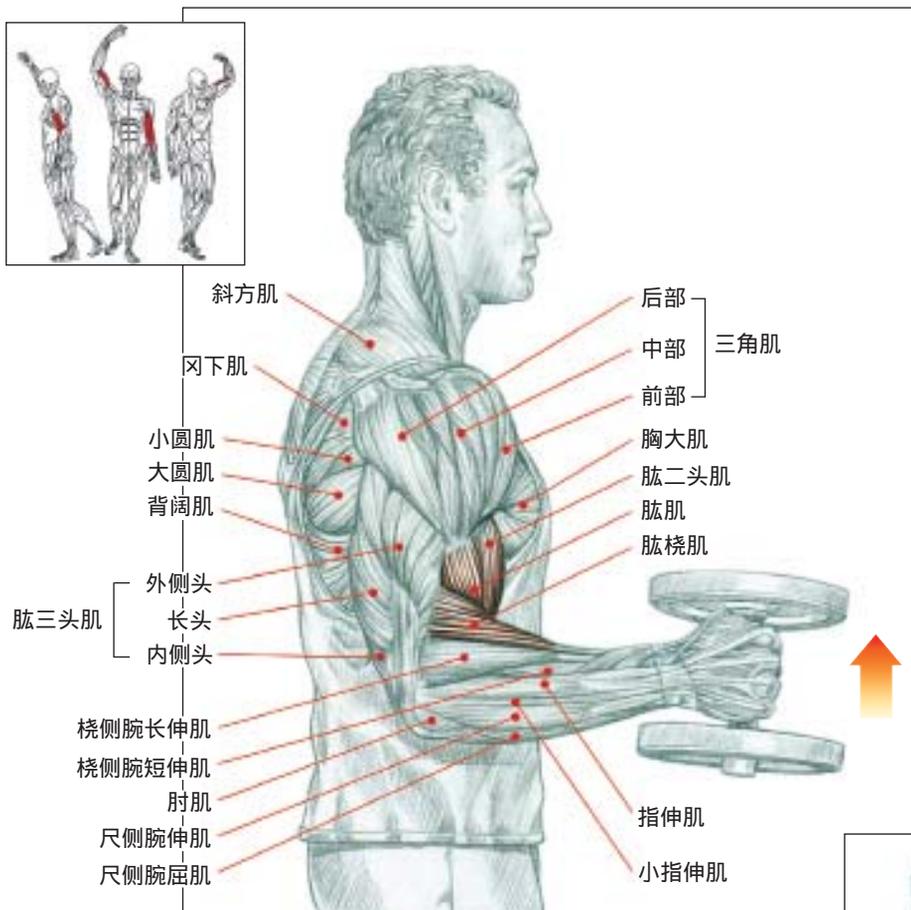
吸气并屈肘抬起前臂。

动作结束时呼气。

进行此项练习时可以自行控制运动的幅度、速度和状态。主要锻炼**肱二头肌**和**肱肌**。

站姿哑铃锤式弯举

3

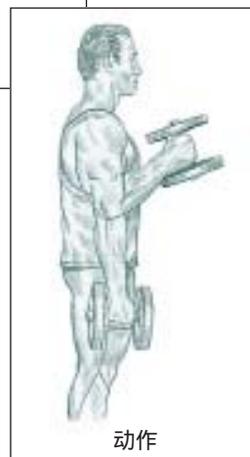


直立或坐姿均可，双手各握一哑铃，两掌心相对：

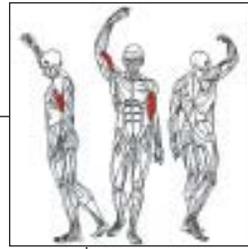
吸气并两侧前臂同时抬起或交替抬起。

动作结束时呼气。

这是锻炼肱桡肌的最佳方法。这项训练也锻炼了肱二头肌和肘肌，同时桡侧腕长伸肌和桡侧腕短伸肌也得到一定程度的锻炼。



4 低位拉力器弯举



动作

面向拉力器站立，反手抓握拉力器手柄（拇指在外侧）：

吸气并屈肘抬起前臂。

动作结束时呼气。

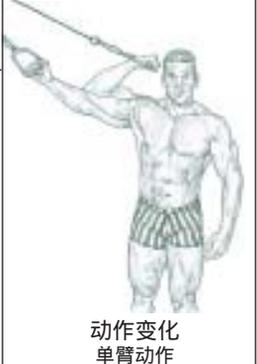
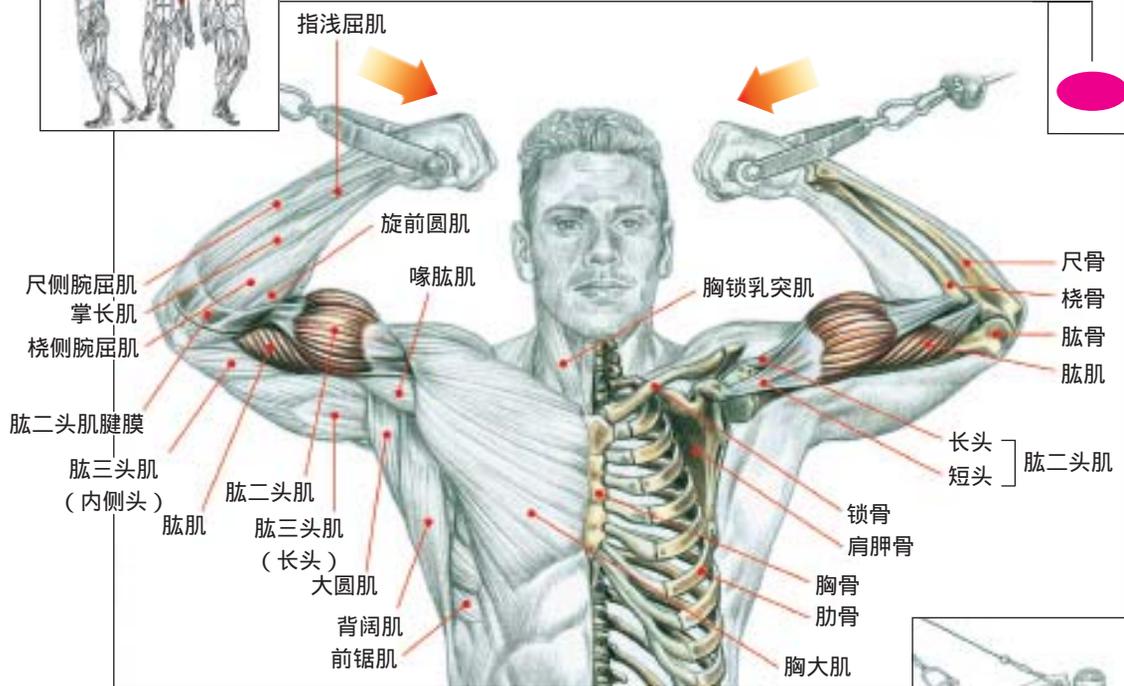
此项练习集中锻炼肱二头肌，使肌肉强烈地运动。



动作变化
双臂低位拉力器练习

高位拉力器弯举

5



动作变化
单臂动作

立于两滑轮之间，上肢向两侧伸展、身体呈“十字”形，反手抓握高位拉力器手柄：

吸气并屈肘，将手柄拉向躯干。动作结束时呼气。

此项练习最常用于臂部肌肉处于活动末期的平静期。当上肢向两侧伸展、身体呈“十字”形时，即动作起始时，主要锻炼的肱二头肌短头受到拉伸而紧张。

同时此项练习也可使仅具有屈肘功能的肱肌收缩。

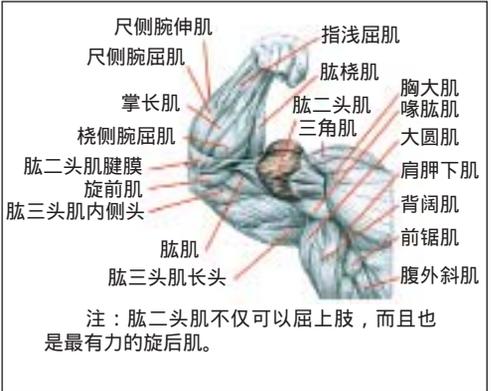
做此项练习时轻负荷，以便注意体会肱二头肌内侧部的收缩。制定接近极限的练习次数以达到最好的训练结果。



手旋前位时，肱二头肌远端的肌腱部分缠绕桡骨。

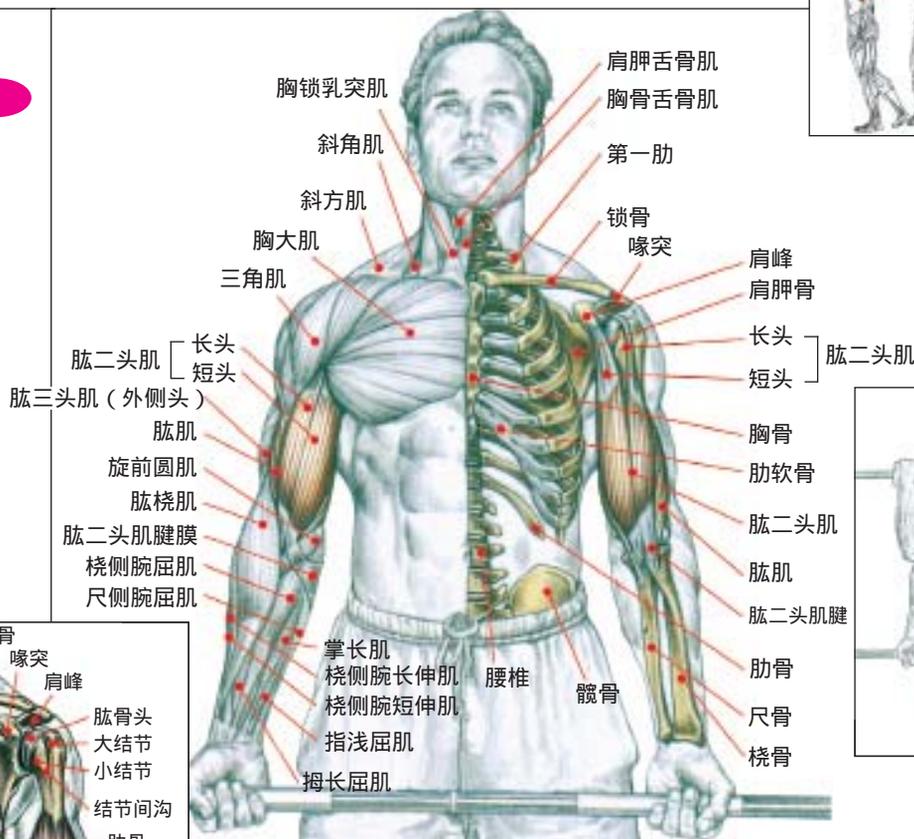


肱二头肌收缩时，施加于该肌远端肌腱的力量使桡骨沿其轴线发生旋转，手呈旋后位。



注：肱二头肌不仅可以屈上肢，而且也是最有力的旋后肌。

6 杠铃弯举



挺直背部站立，双手分开稍比肩宽，反手握杠：
 吸气并屈肘，举起杠铃。同时臀部、腹部及背部肌肉等张收缩，保持躯干和脊柱的稳定。
 动作结束时呼气。
 此项练习主要锻炼肱二头肌、肱肌，并在一定程度上锻炼了肱桡肌、旋前圆肌以及屈腕肌群。

动作变化：握距不同，锻炼肌肉的部位也不同。

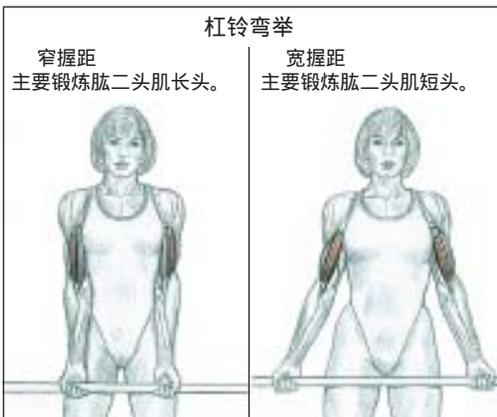
宽握距主要锻炼肱二头肌短头。

窄握距主要锻炼肱二头肌长头。

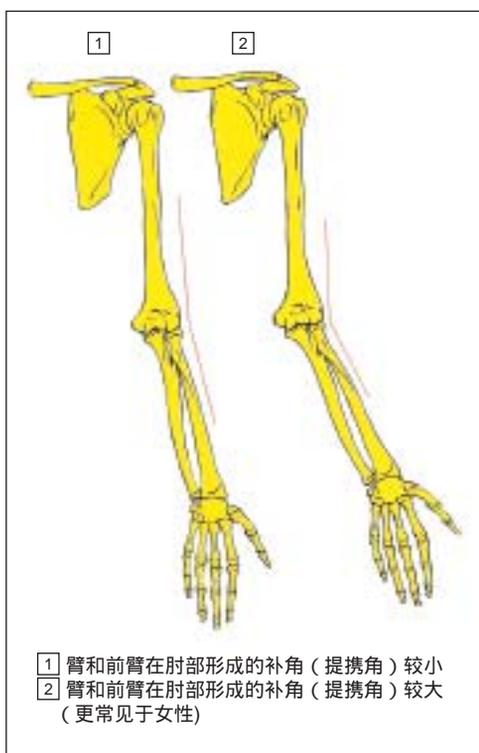
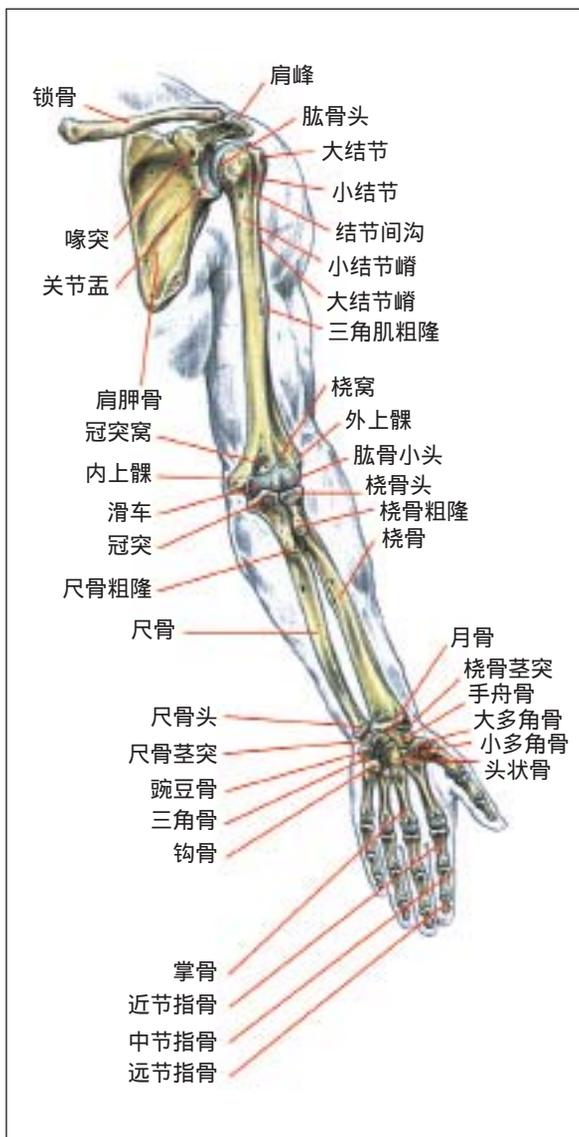
双肘屈曲之后上抬肘部，可增加肱二头肌的收缩力，并使三角肌前部收缩。

为了增加此项练习的难度，可让背部紧贴墙壁，使肩胛骨固定不动。

增加练习负荷时，可通过躯干向后倾斜以获取力量举起杠铃；为了防止受伤，这需要良好的技术和发达的腹肌和腰背部肌。



肘部的结构及其对训练的影响

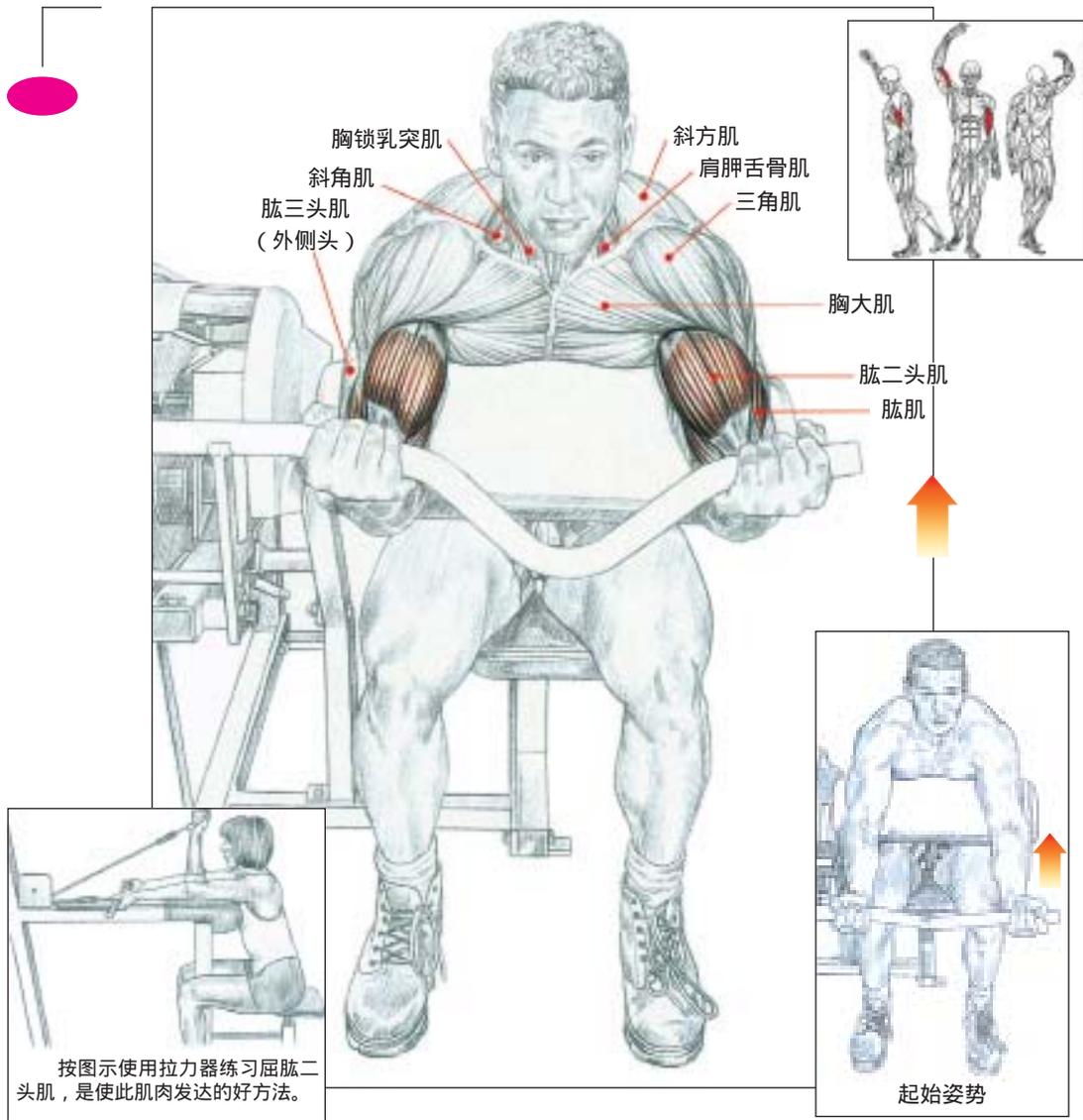


利用杠铃锻炼肱二头肌时，要考虑每个人身体结构的特点。

在解剖学姿势（上肢下垂于身体两侧，掌心向前，拇指位于外侧），臂和前臂在肘部形成的补角（提携角）因人而异。某些人的上肢在下垂时由于此角较大，因而前臂距离身体较远，采用直杆杠铃进行弯举训练时会严重损伤腕部，引起疼痛。所以，这些人可采用曲柄杠铃进行训练，使腕部免受伤害。

注：女性肘部的提携角比较明显。

7 坐姿平托双臂反握弯举



坐于训练机上, 臀部伸展, 放于托臂凳的靠垫上, 反手握杠:

吸气并抬起前臂。

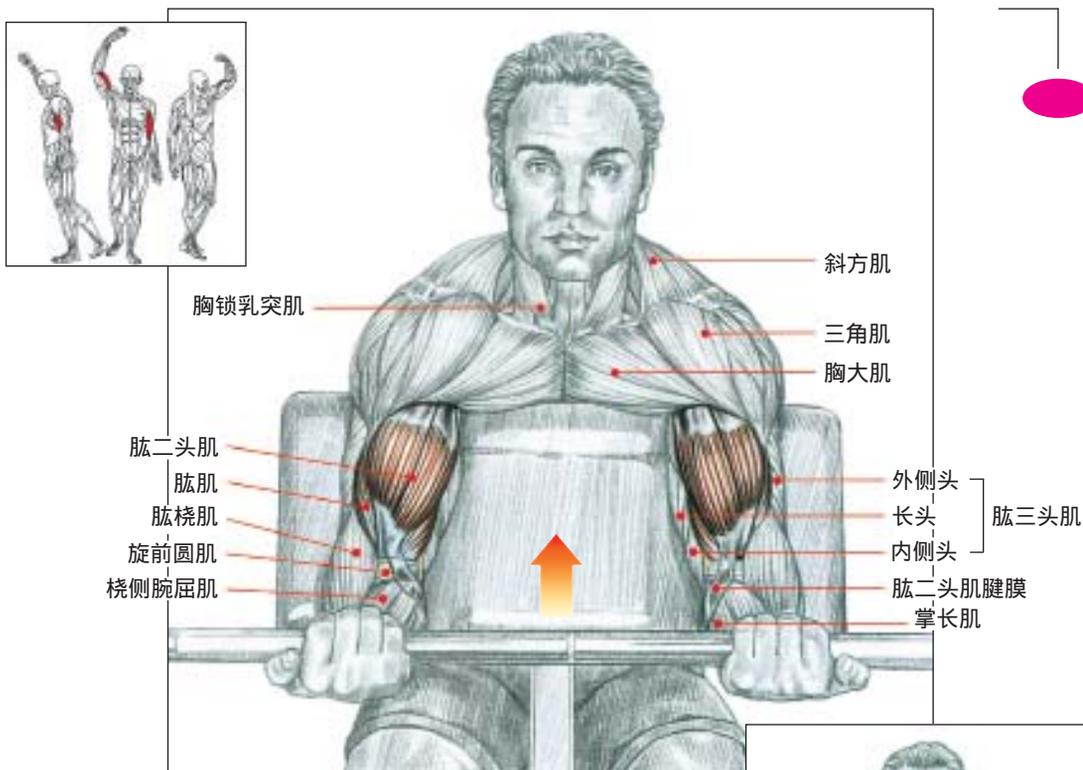
动作结束时呼气。

这是锻炼肱二头肌最好的训练方法之一。用拉力器进行托臂弯举锻炼可以在起始和结束时仍保持肌肉的紧张度。运动起始时肌张力较大, 因此应先进行小负荷热身训练。训练时臀部不要完全伸直, 以免引起肌腱炎。

此项练习同时锻炼了肱肌, 对肱桡肌、旋前圆肌也有一定程度的锻炼作用。

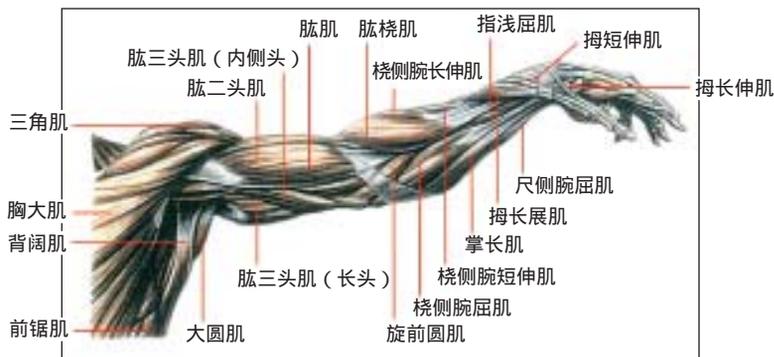
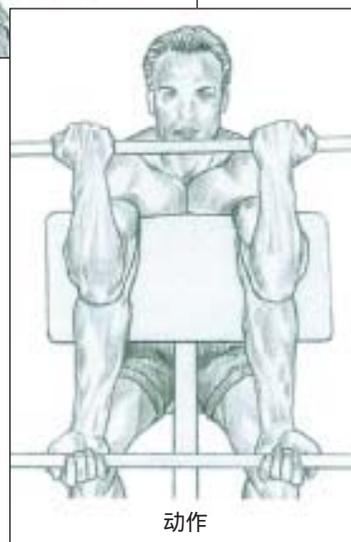
坐姿斜托双臂反握弯举

8

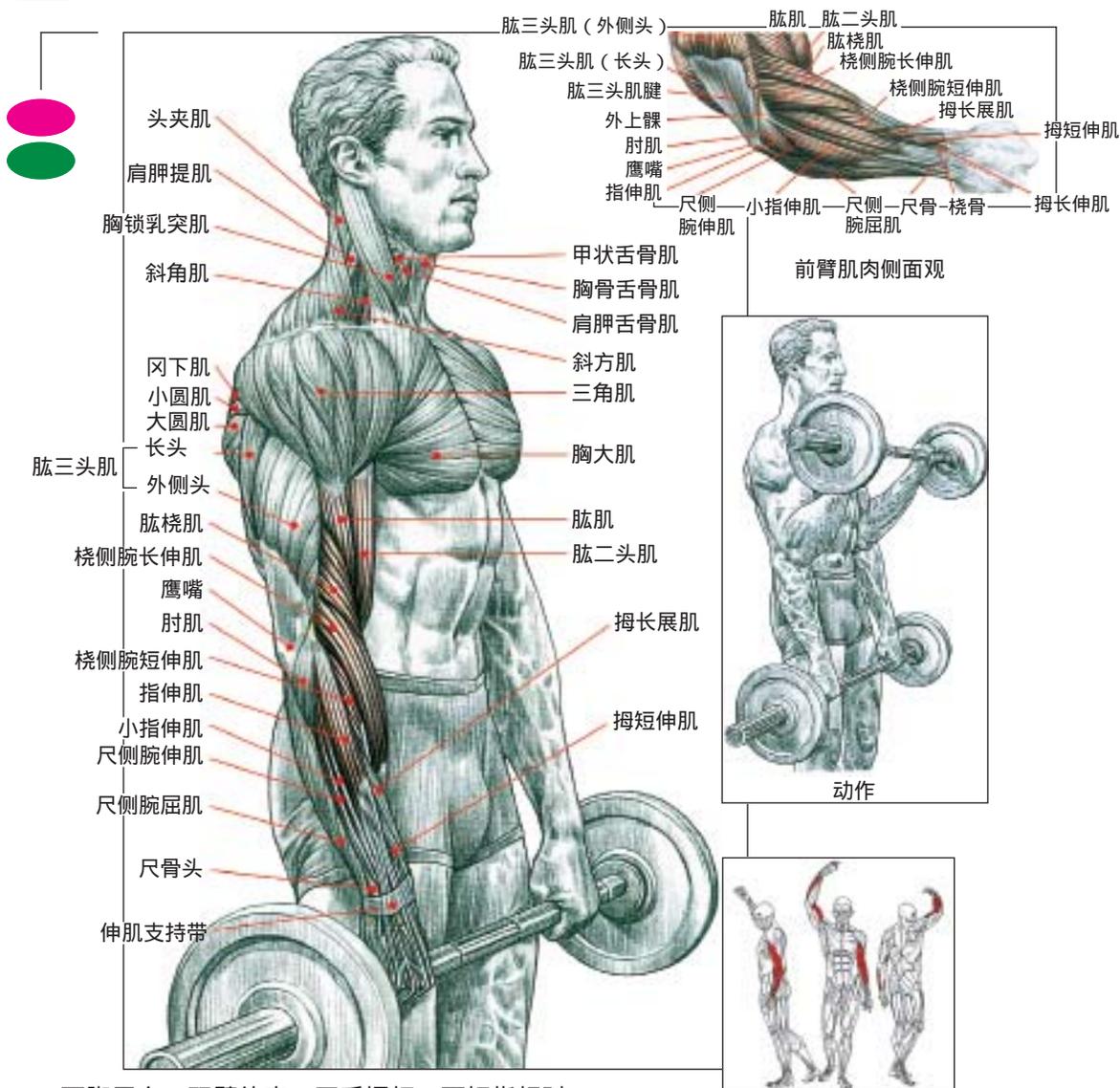


采用直立或坐姿，双臂置于托垫上，反手握杠：
 吸气并屈肘，抬起前臂。动作结束时呼气。
 此项动作是强化锻炼肱二头肌最好的训练方法之一。

! 警告：当双臂完全伸展时托板的倾斜角度可使前臂肌肉产生非常大的张力。因此应先进行小负荷热身训练。



9 反向杠铃弯举



两脚开立，双臂伸直，正手握杠（两拇指相对）：

吸气并屈肘，提起杠铃。

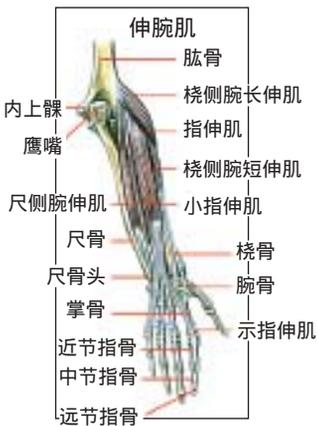
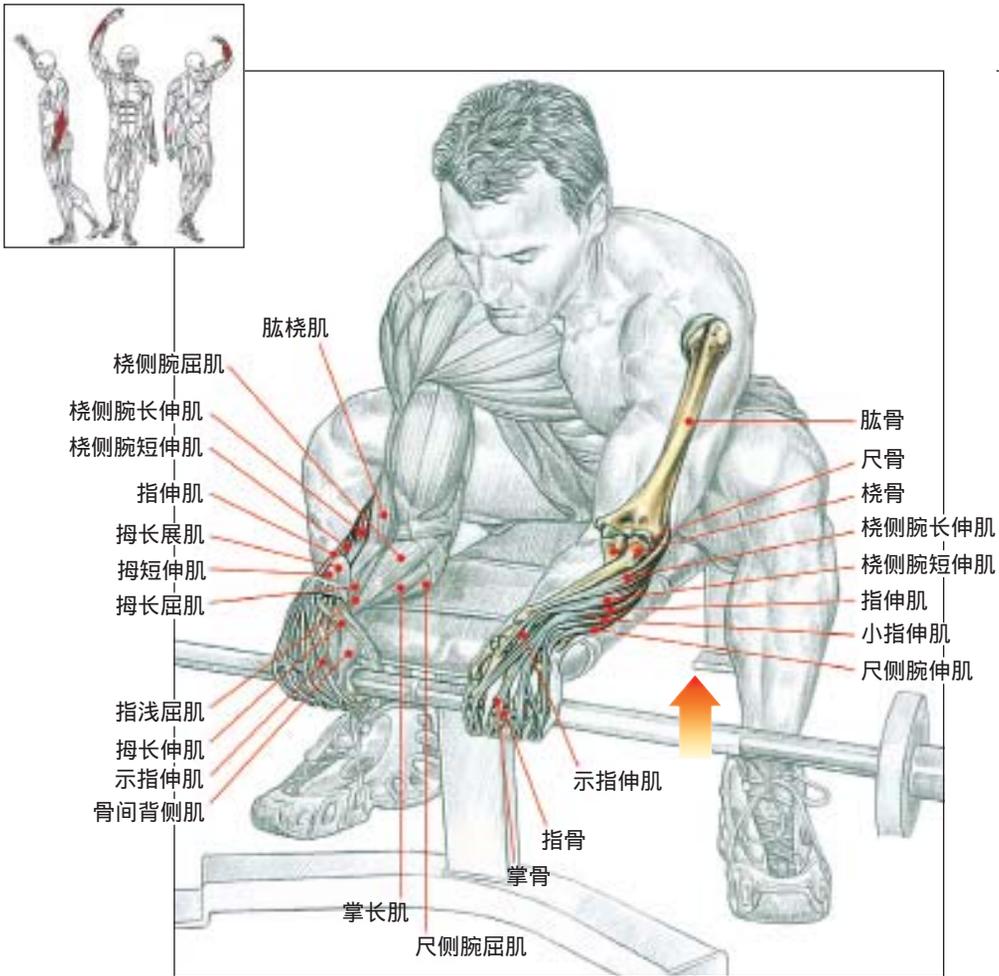
动作结束时呼气。

此项练习主要锻炼伸腕肌群：桡侧腕长伸肌、桡侧腕短伸肌、指伸肌、小指伸肌和尺侧腕伸肌。

同时也锻炼了肱桡肌和肱肌，并在一定程度上锻炼了肱二头肌。

注：这是增强腕关节力量的最佳训练方法。腕关节屈肌力量明显强于伸肌，这削弱了腕关节的稳定性与力量。因此，很多拳击手的训练项目中包含这一练习。许多平板卧推冠军进行过此项练习，可防止在推举大重量时手腕发颤。

坐姿正握腕弯举 10



坐于凳端，前臂置于大腿或长凳上，正手抓握杠铃，保持腕部放松：

伸腕，手向上抬起。

此项练习锻炼桡侧腕长伸肌和桡侧腕短伸肌、指伸肌、小指伸肌和尺侧腕伸肌。

注：此项练习增强腕关节的力量，由于伸腕肌力量不足所以腕关节容易受伤。

