

悦动空间
健身训练

饮食 · 训练 · 意志力

美国健美冠军倾力指导 帮你打造强健体魄

从瘦弱到

From SLIGHT
MIGHT

强壮

12周增肌
复合训练指南

【美】霍利斯·兰斯·利布曼
(Hollis Lance Liebman) / 著
葛旺 / 译

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
健身训练

从瘦弱到

From SLIGHT
to MIGHT

强壮

12周增肌
复合训练指南

【美】霍利斯·兰斯·利布曼
(Hollis Lance Liebman) / 著
葛旺 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

从瘦弱到强壮：12周增肌复合训练指南 / (美) 霍利斯·兰斯·利布曼 (Hollis Lance Liebman) 著；葛旺译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1

(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-46734-8

I. ①从… II. ①霍… ②葛… III. ①健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第268890号

版 权 声 明

Copyright©2016 by Liebman Holdings, LLC
This edition arranged with Skyhorse Publishing, Inc.

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利布曼
(Hollis Lance Liebman)
- 译 葛 旺
责任编辑 刘 朋
责任印制 陈 犇
- ◆ 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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690×970 1/16
印张：10.25 2018年1月第1版
字数：254千字 2018年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-4815号
-

定价：55.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

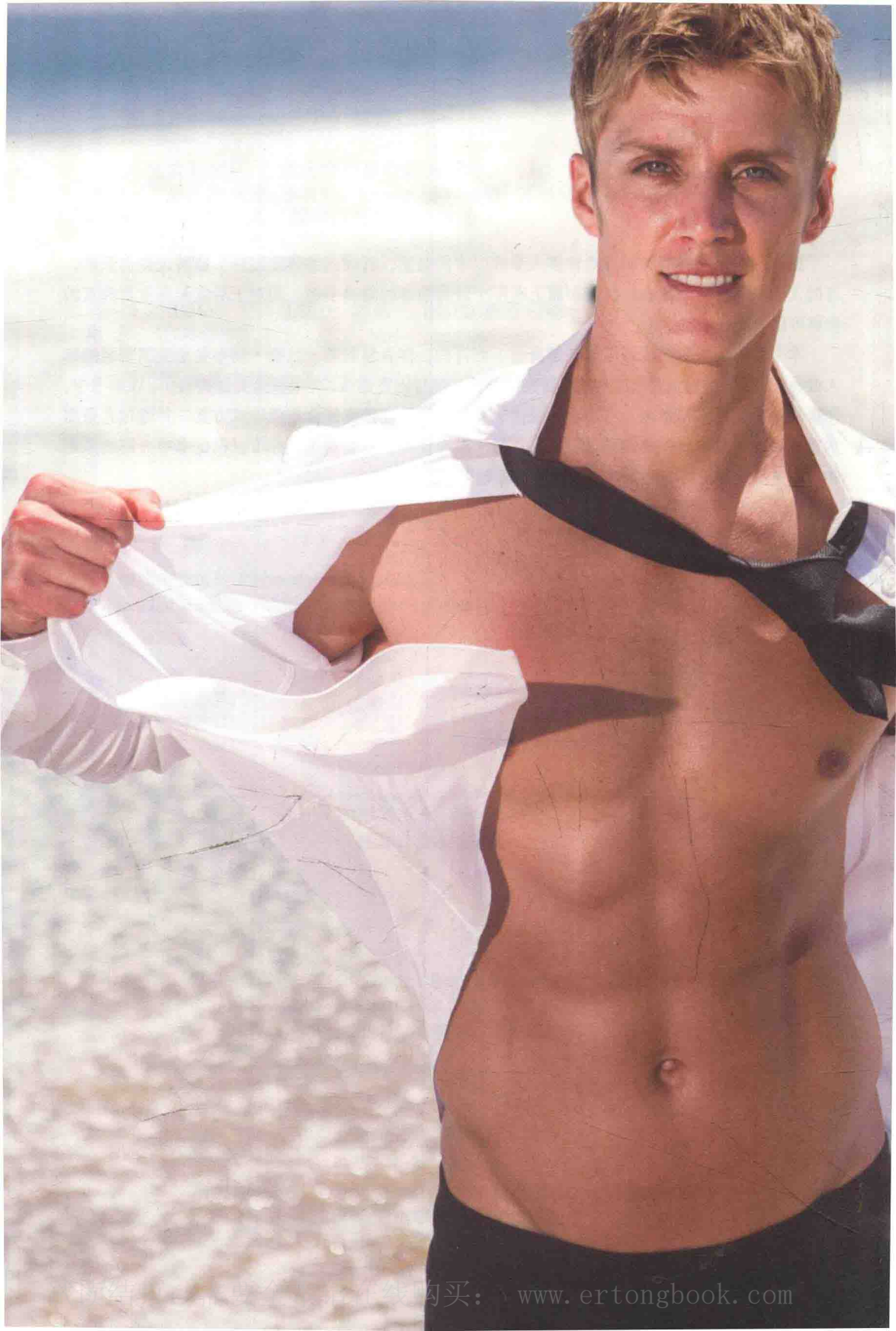
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

内容提要

拥有一身强壮有型的肌肉是许多人梦寐以求的愿望，有的人为体重超标、脂肪过多而烦恼，有的人为身体瘦弱而忧心。目前市面上有不少针对前者的健身书籍，而对于后者鲜有货真价实的资料可供查阅。

本书是专为增肌困难者（外胚型身材）而写的，作者霍利斯·兰斯·利布曼是美国著名的私人健身教练，曾做过健身杂志编辑、健美摄影师和健身比赛裁判，并荣获全美健美冠军。在本书中，作者从饮食、训练和意志力三个方面提供了一套完整的高强度复合增肌训练方案，并通过大量图示直观展现了具体动作要领和练习方法，易于参考使用。重要的是，你可以根据书中介绍的原则和方法量身定制自己的健身计划，提高训练效果。

希望本书能够帮助你通过持续不懈的努力打破基因限制，塑造出自己的理想身材！





目录

前言：不再瘦弱	9
第1章 计划总览	13
第2章 终结传言	17
第3章 增强信心	21
第4章 增肌饮食	25
第5章 训练说明	37
第6章 训练计划	44
泡沫轴放松	49
上背部	49
下背部	50
背阔肌	51
股四头肌	52
内收肌	53
髂胫束	54
臀大肌 / 梨状肌	55
腓绳肌	56
小腿	57
背部训练	58
相扑硬拉	58
硬拉	60
山羊挺身	62
杠铃划船	64
T杠划船	66
单臂器械划船	68
单臂绳索划船	69
单臂壶铃划船	70
器械背部下压	72
反手高位下拉	74
引体向上	76
胸部训练	78
上斜哑铃卧推	78
器械上斜推胸	80

平板杠铃卧推	81
平板哑铃飞鸟	82
龙门夹胸	84
肱二头肌训练	86
曲柄杠铃二头弯举	86
交替锤式弯举	88
牧师凳弯举	90
上斜哑铃弯举	92
股四头肌训练	94
杠铃深蹲	94
哈克深蹲	96
腿举	98
史密斯机分腿蹲	100
坐姿腿屈伸	102
腓绳肌训练	104
卧姿腿弯举	104
坐姿腿弯举	106
直腿硬拉	108
壶铃直腿硬拉	110
小腿训练	112
坐姿提踵	113
反向提踵	114
肩部训练	116
器械肩推	117
站姿推举	118
杠铃高翻	120
壶铃单臂挺举	122
壶铃单臂高翻	124
哑铃耸肩	126
坐姿侧平举	128
俯身侧平举	129
站姿单臂侧平举	130
肱三头肌训练	132
拉力器下压	133
双杠臂屈伸	134

哑铃仰卧臂屈伸	136
过头绳索臂屈伸	138
固定器械臂屈伸	140
腹肌训练	142
仰卧对角卷腹	142
坐姿屈腿	144
拉伸训练	146
跪姿背部拉伸	146
下背拉伸	147
胸部拉伸	148
肱二头肌拉伸	149
腓绳肌拉伸	150
股四头肌拉伸	151
小腿拉伸	152
肩部拉伸	153
肱三头肌拉伸	154
第7章 人的本性	156
第8章 进步考核	160
鸣谢	162
特别致谢	163

悦动空间
健身训练

从瘦弱到

From SLIGHT
to MIGHT

强壮

12周增肌
复合训练指南

【美】霍利斯·兰斯·利布曼
(Hollis Lance Liebman) / 著
葛旺 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

从瘦弱到强壮：12周增肌复合训练指南 / (美) 霍利斯·兰斯·利布曼 (Hollis Lance Liebman) 著；葛旺译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1

(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-46734-8

I. ①从… II. ①霍… ②葛… III. ①健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第268890号

版 权 声 明

Copyright©2016 by Liebman Holdings, LLC
This edition arranged with Skyhorse Publishing, Inc.

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利布曼
(Hollis Lance Liebman)
- 译 葛 旺
责任编辑 刘 朋
责任印制 陈 犇
- ◆ 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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690×970 1/16
印张：10.25 2018年1月第1版
字数：254千字 2018年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-4815号

定价：55.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

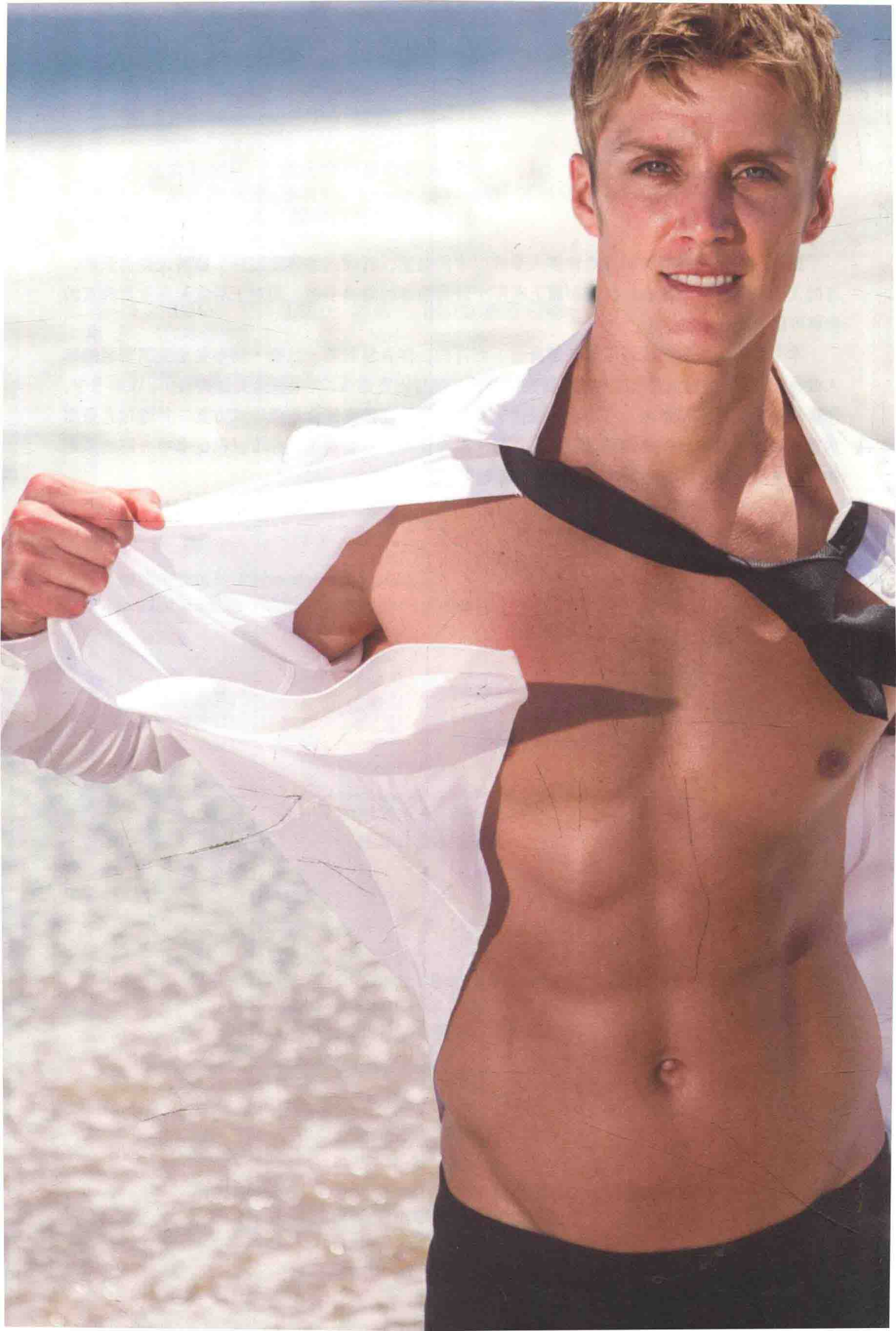
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

内容提要

拥有一身强壮有型的肌肉是许多人梦寐以求的愿望，有的人为体重超标、脂肪过多而烦恼，有的人为身体瘦弱而忧心。目前市面上有不少针对前者的健身书籍，而对于后者鲜有货真价实的资料可供查阅。

本书是专为增肌困难者（外胚型身材）而写的，作者霍利斯·兰斯·利布曼是美国著名的私人健身教练，曾做过健身杂志编辑、健美摄影师和健身比赛裁判，并荣获全美健美冠军。在本书中，作者从饮食、训练和意志力三个方面提供了一套完整的高强度复合增肌训练方案，并通过大量图示直观展现了具体动作要领和练习方法，易于参考使用。重要的是，你可以根据书中介绍的原则和方法量身定制自己的健身计划，提高训练效果。

希望本书能够帮助你通过持续不懈的努力打破基因限制，塑造出自己的理想身材！





目录

前言：不再瘦弱	9
第1章 计划总览	13
第2章 终结传言	17
第3章 增强信心	21
第4章 增肌饮食	25
第5章 训练说明	37
第6章 训练计划	44
泡沫轴放松	49
上背部	49
下背部	50
背阔肌	51
股四头肌	52
内收肌	53
髂胫束	54
臀大肌 / 梨状肌	55
腓绳肌	56
小腿	57
背部训练	58
相扑硬拉	58
硬拉	60
山羊挺身	62
杠铃划船	64
T杠划船	66
单臂器械划船	68
单臂绳索划船	69
单臂壶铃划船	70
器械背部下压	72
反手高位下拉	74
引体向上	76
胸部训练	78
上斜哑铃卧推	78
器械上斜推胸	80

平板杠铃卧推	81
平板哑铃飞鸟	82
龙门夹胸	84
肱二头肌训练	86
曲柄杠铃二头弯举	86
交替锤式弯举	88
牧师凳弯举	90
上斜哑铃弯举	92
股四头肌训练	94
杠铃深蹲	94
哈克深蹲	96
腿举	98
史密斯机分腿蹲	100
坐姿腿屈伸	102
腓绳肌训练	104
卧姿腿弯举	104
坐姿腿弯举	106
直腿硬拉	108
壶铃直腿硬拉	110
小腿训练	112
坐姿提踵	113
反向提踵	114
肩部训练	116
器械肩推	117
站姿推举	118
杠铃高翻	120
壶铃单臂挺举	122
壶铃单臂高翻	124
哑铃耸肩	126
坐姿侧平举	128
俯身侧平举	129
站姿单臂侧平举	130
肱三头肌训练	132
拉力器下压	133
双杠臂屈伸	134

哑铃仰卧臂屈伸	136
过头绳索臂屈伸	138
固定器械臂屈伸	140
腹肌训练	142
仰卧对角卷腹	142
坐姿屈腿	144
拉伸训练	146
跪姿背部拉伸	146
下背拉伸	147
胸部拉伸	148
肱二头肌拉伸	149
腓绳肌拉伸	150
股四头肌拉伸	151
小腿拉伸	152
肩部拉伸	153
肱三头肌拉伸	154
第7章 人的本性	156
第8章 进步考核	160
鸣谢	162
特别致谢	163