

肌肉 力量训练 解剖图谱

新版

【英】马克·韦勒 著 应捷 译

正确健身技巧，极具专业水准的
手绘解剖图，如同你的贴身健身教练



ANATOMY FOR STRENGTH AND FITNESS TRAINING

肌肉 力量训练 解剖图谱：新版

【英】马克·韦勒 著 应捷 译

ANATOMY FOR STRENGTH AND FITNESS TRAINING



图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉力量训练解剖图谱：新版 / (英) 马克·韦勒著；应捷译.
—北京：中国轻工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-5184-1871-8

I. ①肌… II. ①马… ②应… III. ①肌肉-力量训练-图谱
IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第033289号

版权声明

Original English Language Edition Copyright © 2006 IMM Lifestyle Books.

All rights reserved.

Translation into **SIMPLIFIED CHINESE** Copyright © 2018 by **China Light Industry Press**, All rights reserved. Published under license.

责任编辑：段亚珍 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚设计
版式设计：锋尚设计 责任校对：晋洁 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：艺堂印刷（天津）有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2018年6月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：9

字 数：100千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1871-8 定价：59.90元

邮购电话：010-65241695

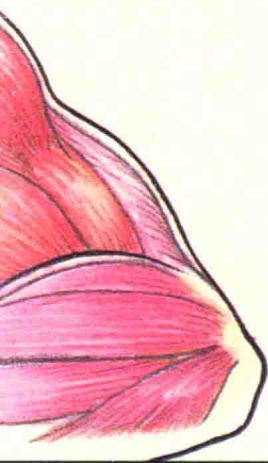
发行电话：010-85119835 传真：85113293

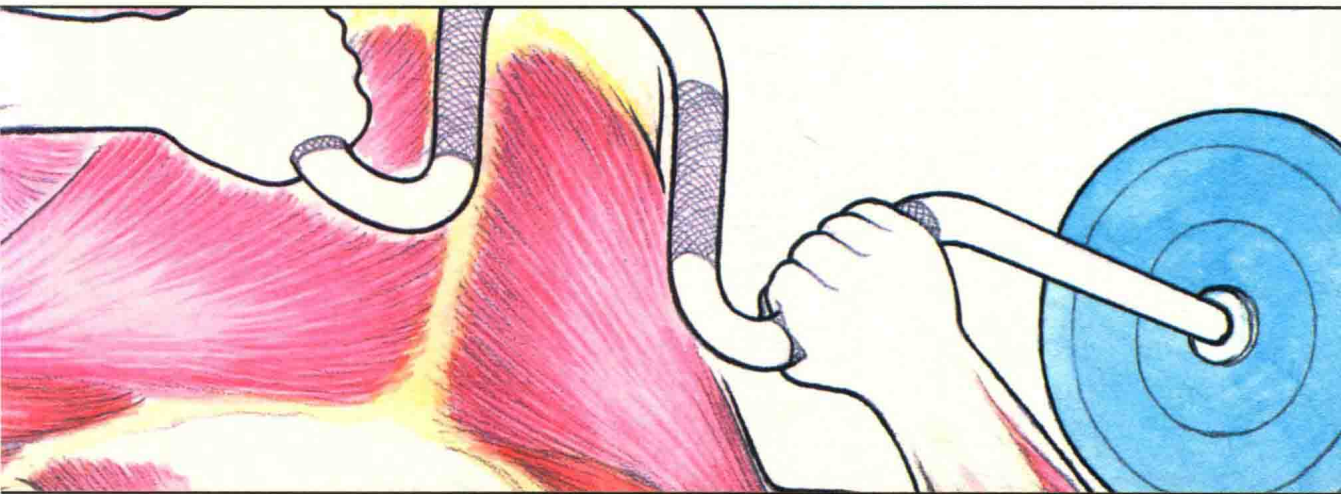
网 址：<http://www.chlip.com.cn>

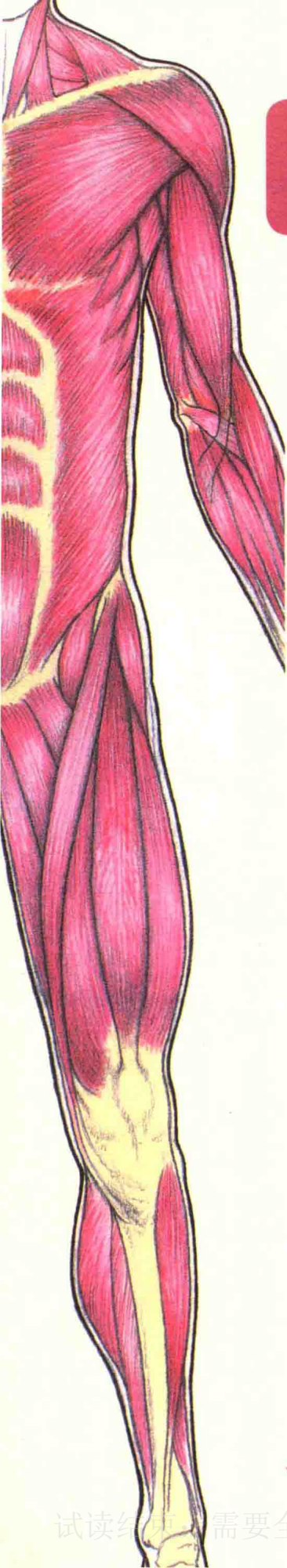
Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170589S6X101ZYW







目 录

第一部分

解剖学概述

7

如何使用本书 · 解剖学基本定义及术语 · 全身系统 · 人体的面与分区 · 解剖学方位术语 · 关节运动 · 姿势与肌肉平衡

第二部分

训练解剖学

25

胸部

26

杠铃平板卧推 · 俯卧撑 · 上斜杠铃卧推 · 下斜杠铃卧推 · 哑铃平卧推举 · 扩胸训练器夹胸 · 平卧飞鸟 · 双杠臂屈伸 · 站姿拉力器夹胸 · 弹力带臂屈伸

腿部及臀部

40

杠铃半蹲 · 徒手半蹲 · 杠铃颈后半蹲 · 器械上斜腿举 · 哈克深蹲 · 早安式体前屈 · 负重弓步 · 仰卧桥式挺臀 · 直立拉力器直腿后拉 · 俯卧髋屈伸 · 健身机髋关节内收 · 健身机髋关节外展 · 侧卧髋关节外展 · 器械坐位腿伸展 · 器械俯卧小腿屈伸 · 器械直立提踵 · 器械坐式提踵

肩部及背部

62

器械胸前下拉 · 正握引体向上 · 直臂下拉 · 俯身杠铃划船 · 单臂哑铃划船 · 坐式划船 · 俯卧挺身 · 健身机俯卧挺身 · 跪撑举臂抬腿 · 坐姿杠铃肩前推举 · 器械肩部推举 · 坐姿杠铃颈后推举 · 直立曲杆杠铃划船 · 直立哑铃侧平举 · 直臂哑铃前平举 · 坐姿俯身哑铃

侧平举·坐姿双臂平拉·耸肩提哑铃·肩袖肌群稳定性训练

手臂部

86

坐姿颈后臂屈伸·仰卧杠铃臂屈伸·窄握杠铃推举·凳上反屈伸·站姿正握下拉·吊索胸前下拉·哑铃俯身臂屈伸·直立弯举·正坐弯举·器械托臂弯举·哑铃集中弯举·坐姿反握腕弯举·坐姿正握腕弯举

腹部肌群训练

102

腹部平衡：坐姿与直立·跪撑收腹·腹部水平固定·扶球跪立前倾·侧卧撑·哑铃侧屈·转体卷腹·卷腹·仰卧起坐·屈髋收腹·屈腿悬垂举腿·中背部俯卧肩胛稳定性训练·瑜伽树式·直立下蹲（波速球平衡训练）

伸展训练

118

直立胸肌及前肩部伸展·直立肱三头肌伸展·仰卧腿屈曲·仰卧臀肌伸展·仰卧单腿直伸·仰卧髋关节旋外伸展·坐式转体·跪立髂腰肌伸展·坐姿内收肌伸展·直立腓肠肌伸展·三角式伸展

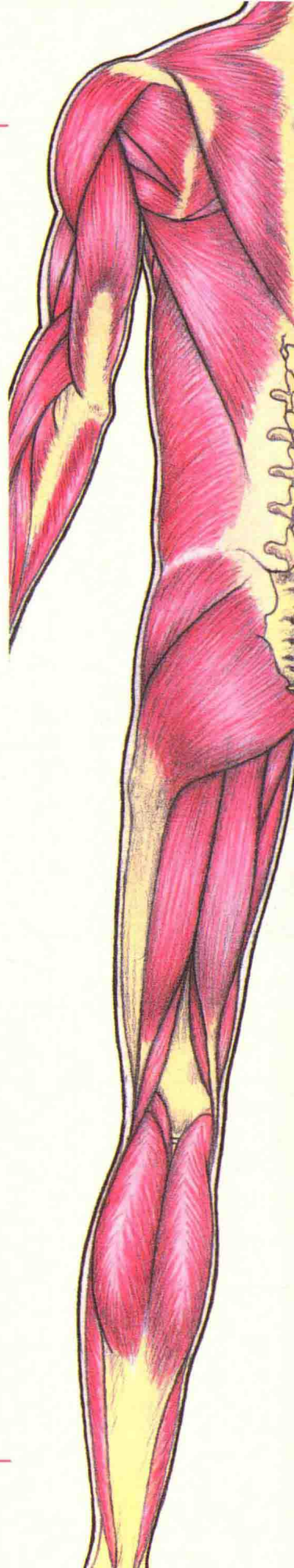
全身力量训练

133

屈腿硬拉·高翻·挺举·抓举

词汇表

142

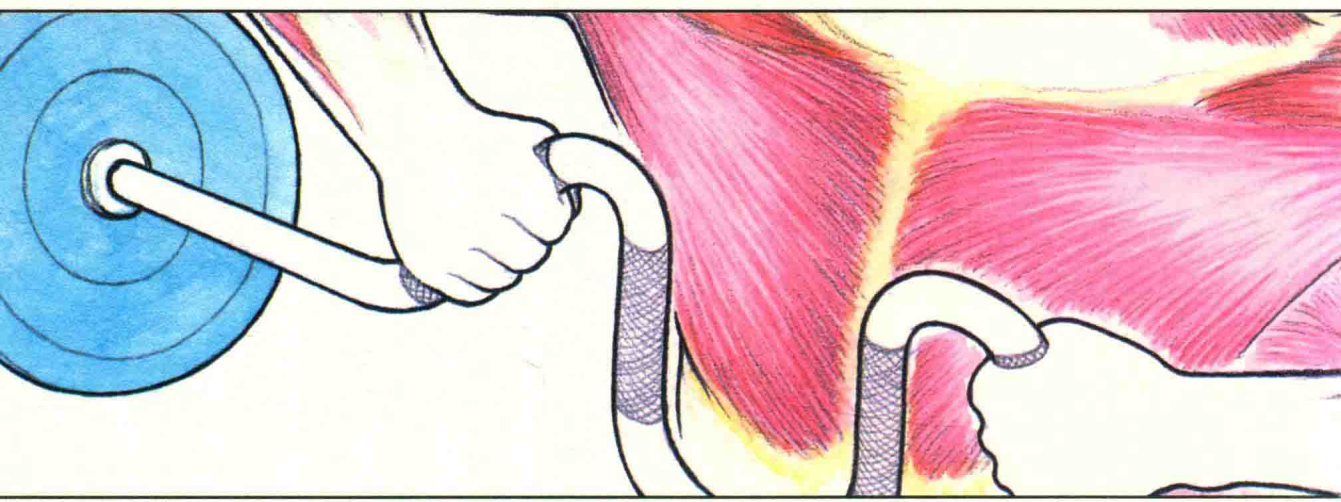


肌肉 力量训练 解剖图谱：新版

【英】马克·韦勒 著 应捷 译

ANATOMY FOR STRENGTH AND FITNESS TRAINING





图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉力量训练解剖图谱: 新版 / (英) 马克·韦勒著; 应捷译.

—北京: 中国轻工业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5184-1871-8

I. ①肌… II. ①马… ②应… III. ①肌肉-力量训练-图谱
IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第033289号



版权声明

Original English Language Edition Copyright © 2006 IMM Lifestyle Books.

All rights reserved.

Translation into **SIMPLIFIED CHINESE** Copyright © 2018 by **China Light Industry Press**, All rights reserved. Published under license.

责任编辑: 段亚珍 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 艺堂印刷 (天津) 有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年6月第1版第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 9

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5184-1871-8 定价: 59.90元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170589S6X101ZYW



目 录

第一部分

解剖学概述

7

如何使用本书 · 解剖学基本定义及术语 · 全身系统 · 人体的面与分区 · 解剖学方位术语 · 关节运动 · 姿势与肌肉平衡

第二部分

训练解剖学

25

胸部

26

杠铃平板卧推 · 俯卧撑 · 上斜杠铃卧推 · 下斜杠铃卧推 · 哑铃平卧推举 · 扩胸训练器夹胸 · 平卧飞鸟 · 双杠臂屈伸 · 站姿拉力器夹胸 · 弹力带臂屈伸

腿部及臀部

40

杠铃半蹲 · 徒手半蹲 · 杠铃颈后半蹲 · 器械上斜腿举 · 哈克深蹲 · 早安式体前屈 · 负重弓步 · 仰卧桥式挺臀 · 直立拉力器直腿后拉 · 俯卧髋屈伸 · 健身机髋关节内收 · 健身机髋关节外展 · 侧卧髋关节外展 · 器械坐位腿伸展 · 器械俯卧小腿屈伸 · 器械直立提踵 · 器械坐式提踵

肩部及背部

62

器械胸前下拉 · 正握引体向上 · 直臂下拉 · 俯身杠铃划船 · 单臂哑铃划船 · 坐式划船 · 俯卧挺身 · 健身机俯卧挺身 · 跪撑举臂抬腿 · 坐姿杠铃肩前推举 · 器械肩部推举 · 坐姿杠铃颈后推举 · 直立曲杆杠铃划船 · 直立哑铃侧平举 · 直臂哑铃前平举 · 坐姿俯身哑铃

侧平举·坐姿双臂平拉·耸肩提哑铃·肩袖肌群稳定性训练

手臂部 86

坐姿颈后臂屈伸·仰卧杠铃臂屈伸·窄握杠铃推举·凳上反屈伸·站姿正握下拉·吊索胸前下拉·哑铃俯身臂屈伸·直立弯举·正坐弯举·器械托臂弯举·哑铃集中弯举·坐姿反握腕弯举·坐姿正握腕弯举

腹部肌群训练 102

腹部平衡：坐姿与直立·跪撑收腹·腹部水平固定·扶球跪立前倾·侧卧撑·哑铃侧屈·转体卷腹·卷腹·仰卧起坐·屈髋收腹·屈腿悬垂举腿·中背部俯卧肩胛稳定性训练·瑜伽树式·直立下蹲（波速球平衡训练）

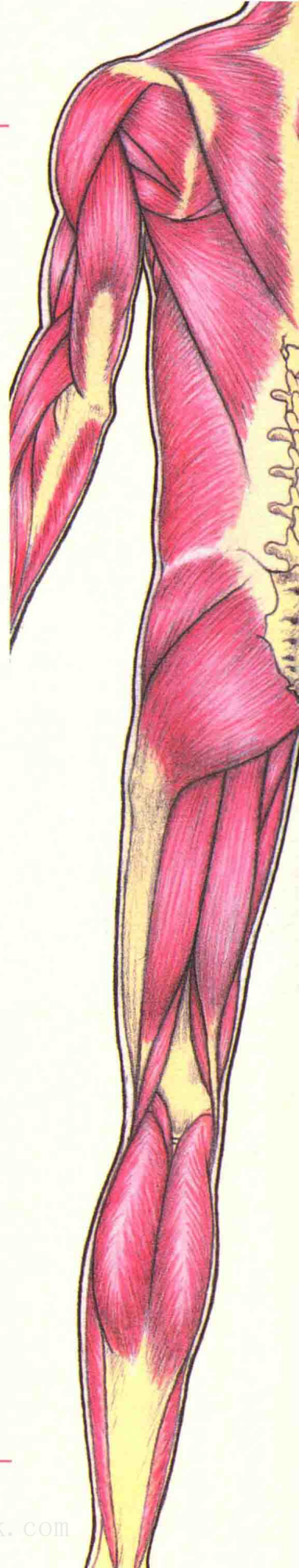
伸展训练 118

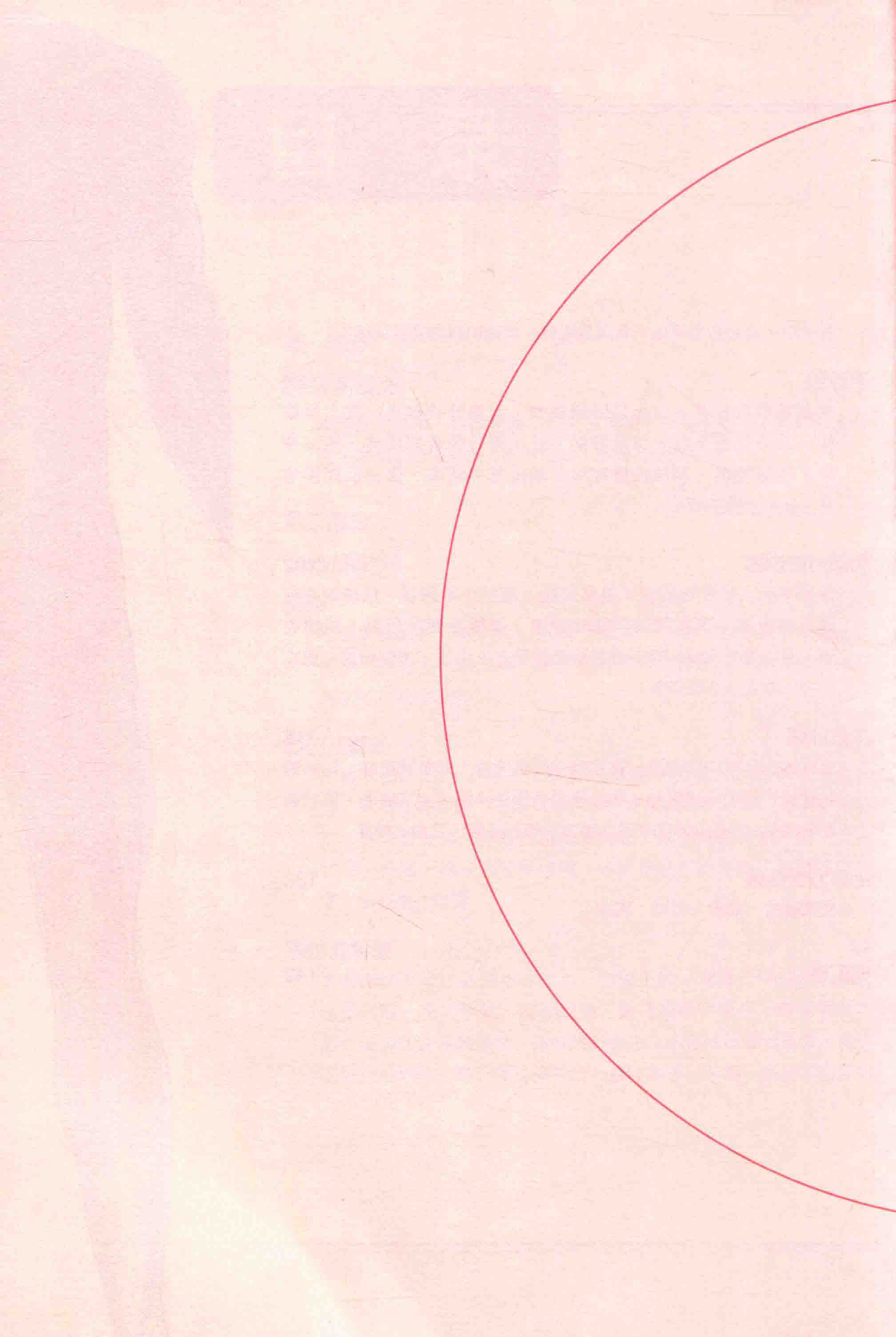
直立胸肌及前肩部伸展·直立肱三头肌伸展·仰卧腿屈曲·仰卧臀肌伸展·仰卧单腿直伸·仰卧髋关节旋外伸展·坐式转体·跪立髂腰肌伸展·坐姿内收肌伸展·直立腓肠肌伸展·三角式伸展

全身力量训练 133

屈腿硬拉·高翻·挺举·抓举

词汇表 142







第一部分

解剖学概述

如何使用本书

本书通过文字和图片对常用健身训练方法进行讲解，并指导读者如何正确进行训练。全书分为两个部分：第一部分主要介绍解剖学的基本定义及术语，方便读者理解第二部分并遵照说明进行练习。

第二部分包含七小节内容：前四小节集中介绍胸部、腿部、臀部、肩部、背部，以及手臂部的锻

炼动作。

第五到第七小节主要介绍针对不同锻炼目的进行练习的方法。第五小节讲解腹部稳定肌群训练方法，第六小节讲述伸展训练方法，第七小节分析全身力量训练方法。

每小节开始都有一个简单的前言，介绍本小节训练的身体部位或

训练方法。每个小节都是独立的，读者可以自由选择自己想要进行的训练并安排顺序。

每个小节都包含训练的要点及简要背景资料，并对具体训练方法进行了详细指导，同时图片也清楚地展示了训练过程中运动及维持姿势涉及的肌肉。图片包括训练的起始和结束动作，并包含训练技巧。

正常成年人有206块骨骼和600多块肌肉。本书只涉及运动和维持姿势所需的70多块肌肉，不包括许多小肌肉，比如脊柱周围的深部小肌群和手脚上的大部分肌肉。因为若对每块肌肉都进行分析，讲解一项训练中的一个动作就需要好几页才解释得清楚。

声明：很多训练在没有专业人员指导和监督的情况下进行练习都有受伤的风险。我们建议您进行训练前先对自己的体能和健康状况进行评估，如果您是初学者，建议请专业教练对您进行指导。本书不包含医学建议，作者和出版社对训练造成的损伤和不适不负赔偿责任。

训练部分的结构示意图

训练名称

快速参考条目

关于训练的背景信息

动作要领

如何进行训练。

描绘训练所用肌肉的插图。



训练技巧

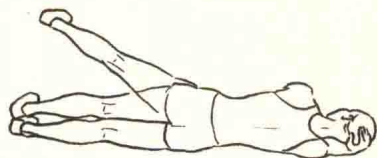
- 必要练习指南。

训练解析

关于技术技巧的解析，描述参与运动的关节、关节活动、运动肌群和稳定肌群。

起始位置

- 如何开始和完成训练。



运动分析

关节1

关节	髋关节
关节运动	
运动肌群	

稳定肌群

解剖学基本定义及术语

解剖学有自己的术语，这些术语大多源自拉丁语和希腊语的根词，从技术层面讲它们十分符合逻辑，可以使学习和理解肌肉、骨骼和其他身体部位的名称变得更加容易。

无论您是专业人员还是健身爱好者，使用正确术语都可以使您的训练更专业、更精准，同时方便您

使用其他健身材料及和其他专业人员进行交流。

和多数医学术语一样，解剖学术语由被称为“语素”的小词组成。这些“语素”包含词根、前缀和后缀。认识语素可以方便您理解这些术语。大部分解剖学术语都只包含前缀加词根或词根加后缀两个部分。

比如：就subscapular（肩胛下）和suprascapular（肩胛上）这两个术语来说，scapula（肩胛骨）就是词根，“supra”表示“上方”，因此suprascapular是指肩胛骨上方的部位，而“sub”表示下方，subscapular指肩胛骨下方的部位。

解剖学常用前缀、后缀及词根

词根	释义	例子	定义
abdomin	与腹部相关的	abdominal muscle	腹肌，腹部主要肌群
acro	端点、尽头	acromion	肩峰，指肩胛骨上的骨突
articul	与关节相关的	articular surface	关节表面
brachi	手臂，与手臂相关的	brachialis	肱肌，手臂肌肉
cerv	颈，与颈部相关的	cervical vertebrae	颈椎，脊椎颈部段
crani	颅骨	cranium	头盖骨
glute	臀部	gluteus maximus	臀大肌，臀部肌肉
lig	束缚，捆绑	ligament	韧带，关节间的连接
pect, pector	胸部	pectoralis major	胸大肌，胸部肌肉

前缀	释义	例子	定义
ab-	远离，来自……	abduction	外展，远离中线的动作
ad-	增加，依附，向	adduction	内收，朝向中线的运动
ante-, antero-	之前，在前面	anterior	前，身体的前面（腹侧）
bi-	两个，双	biceps brachii	肱二头肌，有两个头的手臂肌肉
circum-	旋转	circumduction	环形（运动），手臂做环形运动
cleido-	锁骨	sternocleidomastoid	胸锁乳突肌，插入锁骨的肌肉
con-	与，一起	concentric contraction	向心收缩，肌肉附着点向一起运动的收缩

续表

前缀	释义	例子	定义
costo-	肋骨	costal cartilages	肋软骨, 肋骨的软骨
cune-	楔形物	cuneiform	楔状骨, 足部楔形骨
de-	向下, 远离, 解开	depression	肩胛骨下压的动作
dors-	背	dorsiflexion	背屈, 脚背向胫骨方向上抬
ec-	远离, 自……离开	eccentric contractions	离心收缩, 肌肉附着点相互远离的收缩运动
epi-	在……上面	epicondyle	上髁, 一种骨骼形态, 位于骨节之上
fasci	束	tensor fascia late	阔筋膜张肌, 臀部小的束状肌肉
flect, flex	弯曲	flexion	屈, 缩小关节角度
infra-	下面, 在……下方	infraspinatus muscle	冈下肌, 该肌肉位于肩胛骨的下方
meta-	之后, 在……下面	metatarsals	跖骨, 足部骨骼, 在跗骨附近
post-	之后, 在……下面	posterior	后, 身体后部(背侧)
pron-	向前弯曲	prone position	俯卧, 脸朝下躺
proximo	最近的	proximal	近端, 方位词, 指最接近肢体根部的一端
quadr-	四	quadriceps muscle	股四头肌
re-	后退, 再一次	retraction	缩, 向身体中线牵拉肩胛的动作
serrat-	锯	serratus anterior	前锯肌, 边缘呈锯齿状的肌肉
sub-	在……下方, 下面	subscapularis	肩胛下肌, 肩胛骨下方的肌肉
super, supra-	在……以上, 超过	supraspinatus muscle	冈上肌, 位于肩胛骨以上
		superior	上, 向头部
thoraco-	胸部, 胸腔	thoracic vertebra	胸椎, 位于胸腔
trans-	横跨	transverse abdominus	腹横肌, 水平面上横跨腹部的肌肉
tri-	三	triceps brachii	肱三头肌, 有三个头的臂部肌肉
tuber-	膨胀, 增大	tubercle	结节, 骨骼上小的圆形突起
后缀	释义	例子	定义
-al, ac	属于, 关于	iliac crest	髂嵴, 属于髌骨
-cep	头	biceps brachii	肱二头肌, 有两个头的手臂部肌肉
-ic	属于, 关于	thoracic vertebra	胸椎, 位于胸腔
-oid	相似, 以……形状	rhomboid	菱形肌, 上背部肌肉, 形状为菱形
-phragm	划分, 分割	diaphragm	横膈膜, 分隔胸、腹腔的肌肉

全身系统

人体可以看作是由12个不同系统组成的整体，各系统间相互配合，能够完成多种复杂功能。各系统由器官组成，按功能分类，每个器官都有其具体功能，将它们按照组织结构和适应功能归类就形成了系统。

本书主要介绍控制运动和稳定姿势的肌肉系统和骨骼系统，也称运动系统。

其他系统包括：循环系统、淋巴系统、神经系统、内分泌系统、皮肤系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、免疫系统和生殖系统。

肌肉系统

肌肉系统由心肌、平滑肌和骨骼肌三种肌肉组织组成，参与身体运动、固定姿势以及能量的产生。

心肌构成心壁，平滑肌多位于内脏器官壁，比如胃壁和血管壁。这两种肌肉组织不受人意识支配，由自主神经系统和激素调控。

我们俗称的肌肉由骨骼肌组成，骨骼肌系统也包括骨骼肌纤维和骨骼的肌腱以及围绕、支撑肌肉的结缔组织。

一个体重70千克的成年男性有25~35千克骨骼肌。

肌肉附着

肌肉通过肌腱附着在骨骼上，附着点被称为起点（origin）和止点（insertion）。

起点指靠近四肢根部或身体中线的附着点。一般相对固定，在肌肉收缩、运动的过程中起到锚的作用。

止点则指离四肢根部和身体中线最远的附着点，是最为灵活的部分，肌肉收缩时可被拉向起点。

运动分析的关键是了解肌肉起点、止点，肌肉横跨哪些关节，收缩时关节如何运动。

与肌肉连接的骨骼都有其具体特征，这些连接点的突出特征在第二部分每个小节开头的表格都有介绍，这些骨骼和连接点的典型特征请参见14页表格。

肌肉附着

