

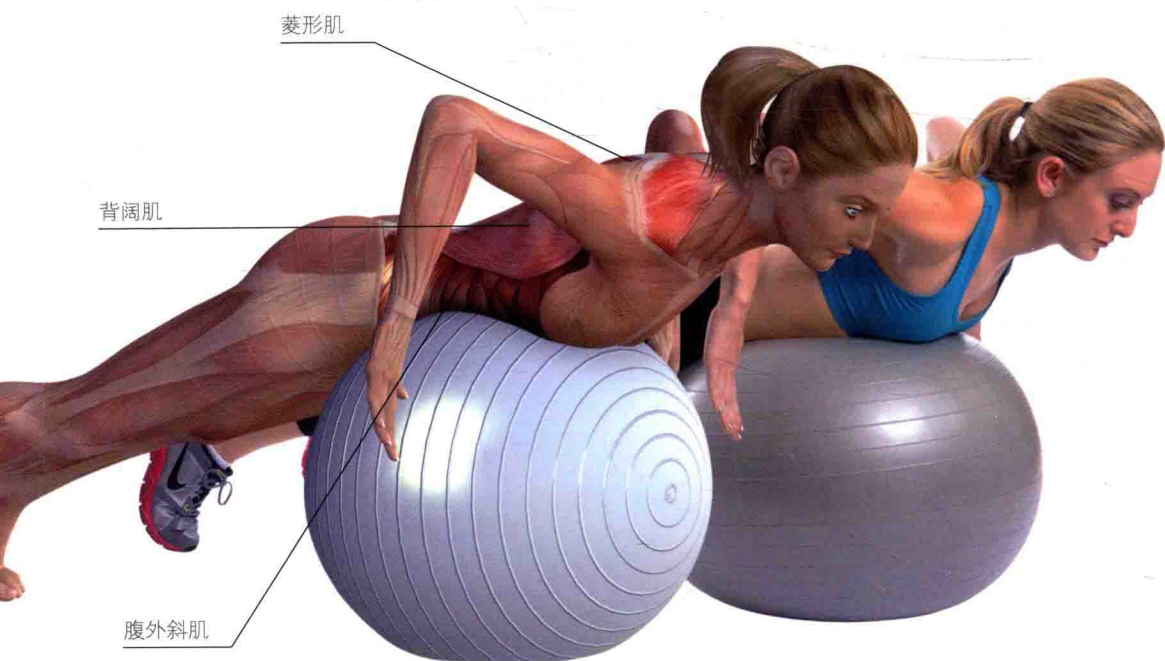
肌肉训练完全图解

核心训练

(全彩图解版)

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译



美国健美冠军科学打造“高效核心”训练计划

减脂增肌和增强核心区域力量与稳定性的**69**个健身训练

509幅真人演示详细分解动作、专业动作肌肉解剖图及**3D**图解



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解

核心训练

(全彩图解版)

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

核心训练 : 全彩图解版 / (美) 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 ; 徐晴颐译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2017. 1

(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-43072-4

I. ①核… II. ①霍… ②徐… III. ①肌肉—运动训练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第280131号

版权声明

First Published in 2013

© Hinkler Books Pty Ltd 2013

All rights reserved

免责声明

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, 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

本书由美国前健美冠军、现健身杂志编辑, 同时担任健美和健身比赛裁判的业内人士专业写作, 通过 509 幅真人模特演示、肌肉解剖图及 3D 图解相结合的方式, 详细解析了 33 种核心稳定性训练、30 种核心强化训练以及 10 套针对不同训练阶段、不同训练部位的针对性练习方案, 帮助练习者达成减脂增肌、重塑腰腹曲线、增强核心区域力量及稳定性的目标。书中每个动作都包含最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、专家建议、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表, 给予练习者专业的辅助建议。

◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)

译 徐晴颐

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: 11.75

2017 年 1 月第 1 版

字数: 388 千字

2017 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1198 号

定价: 59.80 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: 京东工商广字第 8052 号

目 录

你的核心肌群·····	6
在家里健身锻炼·····	12
为核心肌群提供营养·····	14
人体构造·····	18

热身运动

仰卧下背部伸展·····	22
侧面伸展·····	23
半跪旋转·····	24

核心稳定肌

平板支撑·····	28
平板支撑变换·····	30
侧身平板支撑·····	32
侧身平板撑抬手·····	34
侧身平板弹力带·····	36
伸缩式平板支撑·····	38
T形平衡平板支撑·····	40
健身球俯卧撑·····	42
健身球提臀平板支撑·····	44
健身球折叠式平板支撑·····	46
健身球横滚·····	48
健身球滑行·····	50
健身球腹背伸展·····	52
登山者·····	54
自重深蹲·····	56
健身实心球深蹲按压·····	58
平衡俯卧撑·····	60
跪姿健身球·····	62
健身实心球过肩抛·····	64
健身球分腿下蹲·····	66
健身球俯卧外旋划船·····	68
健身球坐姿向外旋转·····	70
健身实心球行走·····	72

健身球弹力带飞鸟·····	74
健身球绕行·····	76
健身球上实心球上举·····	78
侧弓步下压·····	80
髋部交叉·····	82
提臀抬腿·····	84
健身球提臀抬腿·····	86
桥式健身球·····	88
直腿硬拉·····	90
站姿单腿划船·····	92

核心强化肌

仰卧起坐·····	96
仰卧伸展·····	98
单臂仰卧起坐·····	100
实心球仰卧起坐·····	102
卷腹·····	104
横躺脚踏·····	106
实心球对角卷腹·····	108
健身球侧卷腹·····	110
两头起·····	112
健身球卷腹·····	114
反向卷腹·····	116
实心球画大圈·····	118
实心球猛击·····	120
跪姿弹力带卷腹·····	122
单臂弹力带拉伸·····	124
企鹅卷腹·····	126
弹力带伐木·····	128
健身球伐木·····	130
实心球站姿俄罗斯转体·····	132
健身球坐姿俄罗斯转体·····	134
健身球俄罗斯转体·····	136
健身球双腿交替屈膝·····	138

仰卧举腿·····	140
侧身抬腿·····	142
身体锯木·····	144
体侧屈·····	146
直腿卷腹·····	148
弹力带扭曲滑动·····	150
屈身练习·····	152
超人两头起·····	154

放松练习

拱背伸展·····	158
婴儿式·····	159
健身球腰腹伸展·····	160

练习

新手练习·····	164
年过五旬者的练习·····	164
上腹部练习·····	166
下腹部练习·····	166
综合练习·····	168
运动练习·····	170
战士训练·····	172
沙滩比基尼锻炼·····	174
平衡及姿势训练·····	174
力量训练·····	176

小结·····	178
术语表·····	180
图标索引·····	182
关于作者 & 人员名单 ·····	188

肌肉训练完全图解

核心训练

(全彩图解版)

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

核心训练 : 全彩图解版 / (美) 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 ; 徐晴颐译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2017. 1

(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-43072-4

I. ①核… II. ①霍… ②徐… III. ①肌肉—运动训练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第280131号

版权声明

First Published in 2013

© Hinkler Books Pty Ltd 2013

All rights reserved

免责声明

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, 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

本书由美国前健美冠军、现健身杂志编辑, 同时担任健美和健身比赛裁判的业内人士专业写作, 通过 509 幅真人模特演示、肌肉解剖图及 3D 图解相结合的方式, 详细解析了 33 种核心稳定性训练、30 种核心强化训练以及 10 套针对不同训练阶段、不同训练部位的针对性练习方案, 帮助练习者达成减脂增肌、重塑腰腹曲线、增强核心区域力量及稳定性的目标。书中每个动作都包含最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、专家建议、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表, 给予练习者专业的辅助建议。

◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)

译 徐晴颐

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: 11.75

2017 年 1 月第 1 版

字数: 388 千字

2017 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1198 号

定价: 59.80 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: 京东工商广字第 8052 号

目 录

你的核心肌群·····	6
在家里健身锻炼·····	12
为核心肌群提供营养·····	14
人体构造·····	18

热身运动

仰卧下背部伸展·····	22
侧面伸展·····	23
半跪旋转·····	24

核心稳定肌

平板支撑·····	28
平板支撑变换·····	30
侧身平板支撑·····	32
侧身平板撑抬手·····	34
侧身平板弹力带·····	36
伸缩式平板支撑·····	38
T形平衡平板支撑·····	40
健身球俯卧撑·····	42
健身球提臀平板支撑·····	44
健身球折叠式平板支撑·····	46
健身球横滚·····	48
健身球滑行·····	50
健身球腹背伸展·····	52
登山者·····	54
自重深蹲·····	56
健身实心球深蹲按压·····	58
平衡俯卧撑·····	60
跪姿健身球·····	62
健身实心球过肩抛·····	64
健身球分腿下蹲·····	66
健身球俯卧外旋划船·····	68
健身球坐姿向外旋转·····	70
健身实心球行走·····	72

健身球弹力带飞鸟·····	74
健身球绕行·····	76
健身球上实心球上举·····	78
侧弓步下压·····	80
髋部交叉·····	82
提臀抬腿·····	84
健身球提臀抬腿·····	86
桥式健身球·····	88
直腿硬拉·····	90
站姿单腿划船·····	92

核心强化肌

仰卧起坐·····	96
仰卧伸展·····	98
单臂仰卧起坐·····	100
实心球仰卧起坐·····	102
卷腹·····	104
横躺脚踏·····	106
实心球对角卷腹·····	108
健身球侧卷腹·····	110
两头起·····	112
健身球卷腹·····	114
反向卷腹·····	116
实心球画大圈·····	118
实心球猛击·····	120
跪姿弹力带卷腹·····	122
单臂弹力带拉伸·····	124
企鹅卷腹·····	126
弹力带伐木·····	128
健身球伐木·····	130
实心球站姿俄罗斯转体·····	132
健身球坐姿俄罗斯转体·····	134
健身球俄罗斯转体·····	136
健身球双腿交替屈膝·····	138

仰卧举腿·····	140
侧身抬腿·····	142
身体锯木·····	144
体侧屈·····	146
直腿卷腹·····	148
弹力带扭曲滑动·····	150
屈身练习·····	152
超人两头起·····	154
 放松练习	
拱背伸展·····	158
婴儿式·····	159
健身球腰腹伸展·····	160
 练习	
新手练习·····	164
年过五旬者的练习·····	164
上腹部练习·····	166
下腹部练习·····	166
综合练习·····	168
运动练习·····	170
战士训练·····	172
沙滩比基尼锻炼·····	174
平衡及姿势训练·····	174
力量训练·····	176
 小结·····	
术语表·····	180
图标索引·····	182
关于作者 & 人员名单 ·····	188

你的核心肌群

近十年来，核心肌群锻炼日渐风行。但是核心肌群意识并不只是一种时尚——意识到强壮、稳定的核心肌群的重要性才是拥有更加健壮体魄的关键。

如今，健身狂热者们频繁地谈到“核心肌群”这个词，以至于我们很难弄清楚它到底是什么意思。从想要收腹减腰的新妈妈，到想要拥有有力、精准反手击球动作的周末网球战士，再到希望免受下背部疼痛之苦的、久坐不动的管理人员似乎都在谈论核心肌群。对于任何想要改善身体姿势，或者只是想要看起来更加苗条、更加健康的群体来说，“锻炼核心肌群”的想法都正中下怀。

核心肌群是什么

核心肌群由位于躯干下部的一组肌肉构成，包括下背部、腹部和髋部。这些肌肉一起支撑整个身体并维持其可动性，正是靠着它们，任意方向的动作才成为可能。

核心肌群的主体部位包括脊柱屈肌、脊柱伸肌、髋部屈肌。脊柱屈肌又被称作是“前腹”——这组肌肉群又可简称为“腹部肌肉”或“腹肌”。腹部肌肉由腹直肌、腹横肌、腹内斜肌和腹外斜肌组成。经常被称为“六块腹肌”的腹直肌主要用来维持脊柱的稳定性以及缩短躯干和髋关节之间的长度。腹横肌负责维持胸椎和髋关节的稳定。腹内斜肌和腹外斜肌直接影响着你前后左右的弯腰能力以及旋转躯干的能力。

脊柱伸肌又名“后腹”，由竖脊肌、腰方肌以及多裂脊肌组成。圣诞树形状的竖脊肌实际上是一组从

腰椎一直延伸至颈椎的肌肉和肌腱。竖脊肌负责脊柱的稳定和移动。

髋部屈肌包括髂腰肌、股直肌、缝匠肌、阔筋膜张肌、耻骨肌、长收肌、短收肌以及股薄肌。髋部伸肌由臀大肌和腓绳肌组成，而腓绳肌又包括股二头肌、半腱肌、半膜肌。髋部屈肌和伸肌就好像是这座肌肉发电厂的地下室，支撑身体动作，使你能够拉伸和弯曲髋关节。

强健的核心肌群对于维持身体的正常运转至关重要。许多应急饮食、几件健身器材，甚至是外科手术都能够让你的腹部更加平整、美观，但是只有通过核心肌群的锻炼（主要是针对这些肌肉群的力量以及重心锻炼），再加上健康的饮食，你才能获得真正、长久的健身效果。

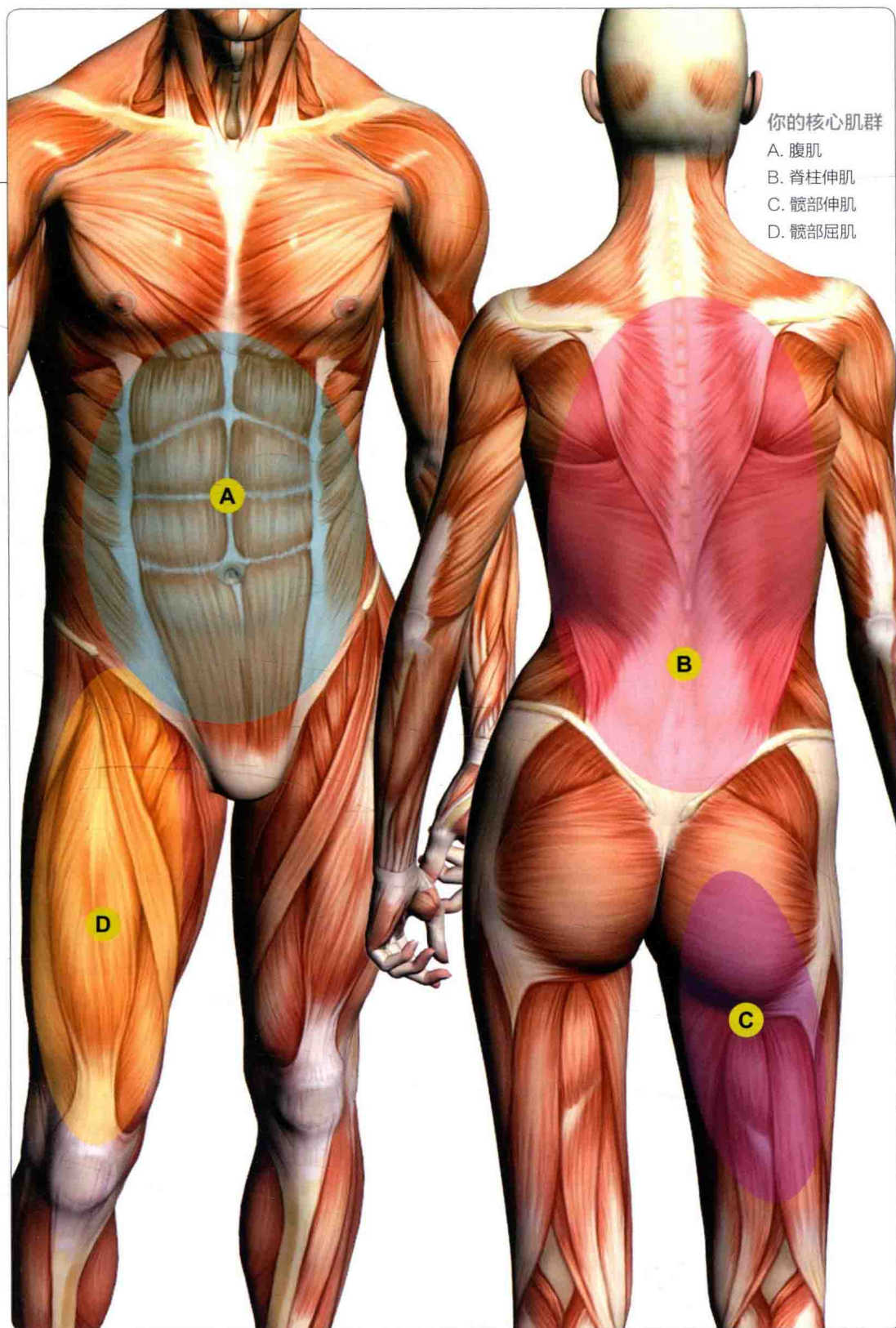
强健的核心肌群=强健的身体

瘦削紧实的核心肌群除了有显而易见的审美好处外，它们也拥有重要的功能性作用。想象着痛苦消减、平衡力改善、站姿更加挺拔（并且在这个过程中，你的个子看上去也会更高），毫不费力地举起重物。强健的核心肌群能够让你轻而易举地完成日常运动，即使随着年龄增加也不会有任何困难。核心肌群训练是使身体始终处于巅峰状态的一张保险单。



小身材大内容

核心肌群是全身上下唯一一个有独特训练目的的肌肉系统。核心肌群训练的目的是为了追求紧实而非一般而言的体积。当你锻炼核心肌群时，最终的目的不仅仅是拥有平坦、健壮的小腹，更是为了获得功能正常的核心肌群——能够旋转、收缩，不管如何移动都能够支撑起整个身体。



拥有强健的核心肌群也会为辅助肌肉提供最佳的支持。事实上，由于核心肌群位于身体的正中心位置，因此不论身体的哪一块肌肉被使用，它都难免会牵涉其中。你是否曾有过锻炼上臂，但之后却发现自己的上腹部疼痛难忍的经历？这就是你的核心肌群参与到运动中的佐证。

身体的中央动力站

核心肌群经常从旁协助其他肌肉群工作，充当所有动作的支点。当你蹲下身从地上捡东西时，你的核心肌群维持着垂直运动的完整性。当你将一个物体高举过头顶时，你主要借助三角肌和三头肌完成动作，但你的核心肌群同样起着支撑和平衡的作用，双臂上举时保持躯干的稳定。如果缺少了核心肌群的参与，标准的躯干对齐动作几乎不可能完成。假如没有核心肌群的帮助，这类动作会变得困难得多，并且由于脊髓压迫，会有潜在的危险。

核心肌群充当了整个身体的动力站，所有的动作

都来自于此。你蹲下身从地上捡东西的能力来自于股四头肌和臀肌同时起作用，与此同时核心肌群收缩，整个身体在一条直线上。不管你是在锻炼还是在进行日常工作，在没有核心肌群的参与下尝试肌肉收缩就如同是试图打开没接电源的电视机一样。

核心肌群训练基础知识

核心肌群训练就是将整个身体看作是一个整体。你可能会发现本书中所提到的部分训练对身体某一位位要比其他部位更加有效，但这些训练的目的在于改善肌肉功能，强化并稳定整个身体。

你每天都要使用自己的核心肌群。虽然在日常生活中你很少会收缩肱二头肌或者伸直双臂，如同在做仰卧推举一样，但是从地上捡东西，或者转动躯干把东西放到地上的情况并不罕见。这个动作靠某一块单独的肌肉是无法完成的，它需要借助一组肌肉互相配合进行，这其中就包括核心肌群。

将它放在中立位置

中立位置又被称为是中位脊柱以及正中姿势，它是核心肌群训练的关键因素。在开始核心肌群训练之前，你有必要明白这一点。

中立位置是身体开始动作的最有效的位置之一；它确保你的核心肌群能够得到有针对性的强化锻炼。保持中立位置时，你的脊柱恰当对齐。在自然状态下，你的脊柱并不是笔直状态——它在颈部、上背部和下背部会发生弯曲。这些弯曲可以保护它免于遭受压力和紧张。

调整骨盆的倾斜度也可以调整脊柱的位置。如果骨盆向后旋转，你会注意到下背部的弯曲度增大；向前旋转则可以减少这样的弯曲。

当身体呈仰卧姿势时，将大拇指放在髋关节处，手指置于耻骨（双腿之间的那块骨头）上方，组成一个三角形，这样就能够找到身体的中立位置。当



身体在中立位置时，所有的骨骼都会排列在同一个平面上——既不会向后倾斜也不会转向一侧。

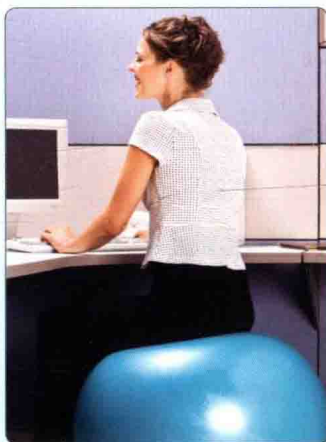
当身体呈俯卧姿势时，将耻骨朝体操垫下压，直至感觉自己的背部略平或者腹部微微抬起。下巴内收，以便前额恰好能够抵住体操垫。



锻炼核心肌群

对人为支撑物（比如能够让我们挺直身子的椅背）的过度依赖造成许多人的脊柱疲软，腰部无力。回想一下自己曾长时间弯腰驼背，核心肌群松弛无力，结果背部稍稍挺直，就会产生酸痛感。如果你的工作需要长时间坐在办公桌前，那么通过运动来锻炼核心肌群会让你获益良多。而你只需要在自己的工作环境中稍微增添几样东西，就能够扩充自己的健身计划。

如果你需要长时间坐在办公桌前，那就用健身球来代替办公椅。要想坐在一个不稳定的健身球上维持身体平衡，你的动作必须不断地进行微调，这样就可以充分调动腹肌。现在也有制造商专门生产健身球椅子。



核心肌群锻炼的三要素

成功进行核心肌群锻炼的三要素分别是呼吸、姿势和速度。有了这三大要素，你就可以使核心肌群得到高效、有效的锻炼。无休止的重复训练既不必要，也不推荐；你只需要进行为数不多的几组锻炼就能够使深层肌肉得到锻炼。

呼吸

呼吸节奏始终自然、稳定。深吸一口气并伸展肌肉。将吸气动作看作是搭在弦上尚未射出的箭，紧接着再做一个伴随深呼气的向上或拉长动作，就好像将箭射出去一样。在极度收缩或结束姿势时，缓慢或克制的下移动作后再进行富有爆发力的上移动作或轻微的抓握动作。



姿势

姿势是进行有效核心肌群锻炼的关键。每一项运动都有正确的开始姿势、动作路径以及动作。当你浏览一项新锻炼的运动步骤时，脑海中要有这三个方面的意识，并花点时间用精准、克制的动作完成每一个步骤。进行每一项重复练习时也要继续保持动作的克制；克制的运动可以锻炼身体的力量、耐力、柔韧性，并使动作灵活、放松。

速度

重复练习既不能速度过快，也不宜过于缓慢；相反，整套练习过程中要采用自然舒缓的节奏，同时保持正确的姿势。逃避疼痛是人类的本能，这就是为什么那么多健身爱好者们在进行多次的重复训练时，要降低运动强度或者减小动作幅度。但是专门针对肌肉的活动范围以及在动作最高点时进行极度收缩的几组锻炼，要远比全而不专的锻炼来得更加有效。

进行每一次重复训练时都要全身心地投入。那个在健身房号称能够做一千个仰卧起做的家伙事实上只能完成一百个能够真正锻炼核心肌群的动作，因为当重复次数过多时，真正起作用的部位就是颈部和下背部——更别提还有速度和冲力了。为了取得最佳的锻炼效果，我们的运动需要少而精：锻炼目标是拉长肌肉，然后是收缩挤压。对需要进行锻炼的核心肌群施加压力而不要靠次数取胜。

从热身运动到放松练习

肌肉温度低很容易扭伤、拉伤、撕裂，因此在开始任何运动之前，你最好能够先“溶解”自己的肌肉。当肌肉温度升高，你的身体能够处于最佳状态，蓄势待发。只需要进行5 ~ 10分钟的中等强度的有氧运动，比如骑固定自行车或在跑步机上走步之后再进行5分钟的伸展运动，使身体温度升

高，为随后的高强度锻炼做好准备，避免受伤。

伸展运动可以改善特定肌肉的柔韧性，增大关节活动度，促进瘦肌肉组织的发展。同时，它也能够提升身体消化营养物质的速率和质量。

正如运动前要先热身，运动后也同样需要进行放松练习。运动会加快心率，放松肌肉。几分钟的伸展和有氧运动可以有效地降低心率，消除身体乳酸以及其他由锻炼产生的有毒物质。正确的热身和放松运动可以使你不管在健身房里还是健身房外都能够长时间地保持良好的运动状态。

核心稳定性与核心力量

本书既关注核心力量也重视核心稳定性。稳定性练习可以锻炼运动过程中支持核心肌群的肌肉。稳固肌肉既要保护脊柱，同时也要锻炼可见的腹肌。在进行核心肌群的稳固运动时，脊柱应处于中立位，不发生任何的偏转。稳定性锻炼着重改善核心肌群的功能，而非加深腹肌轮廓。

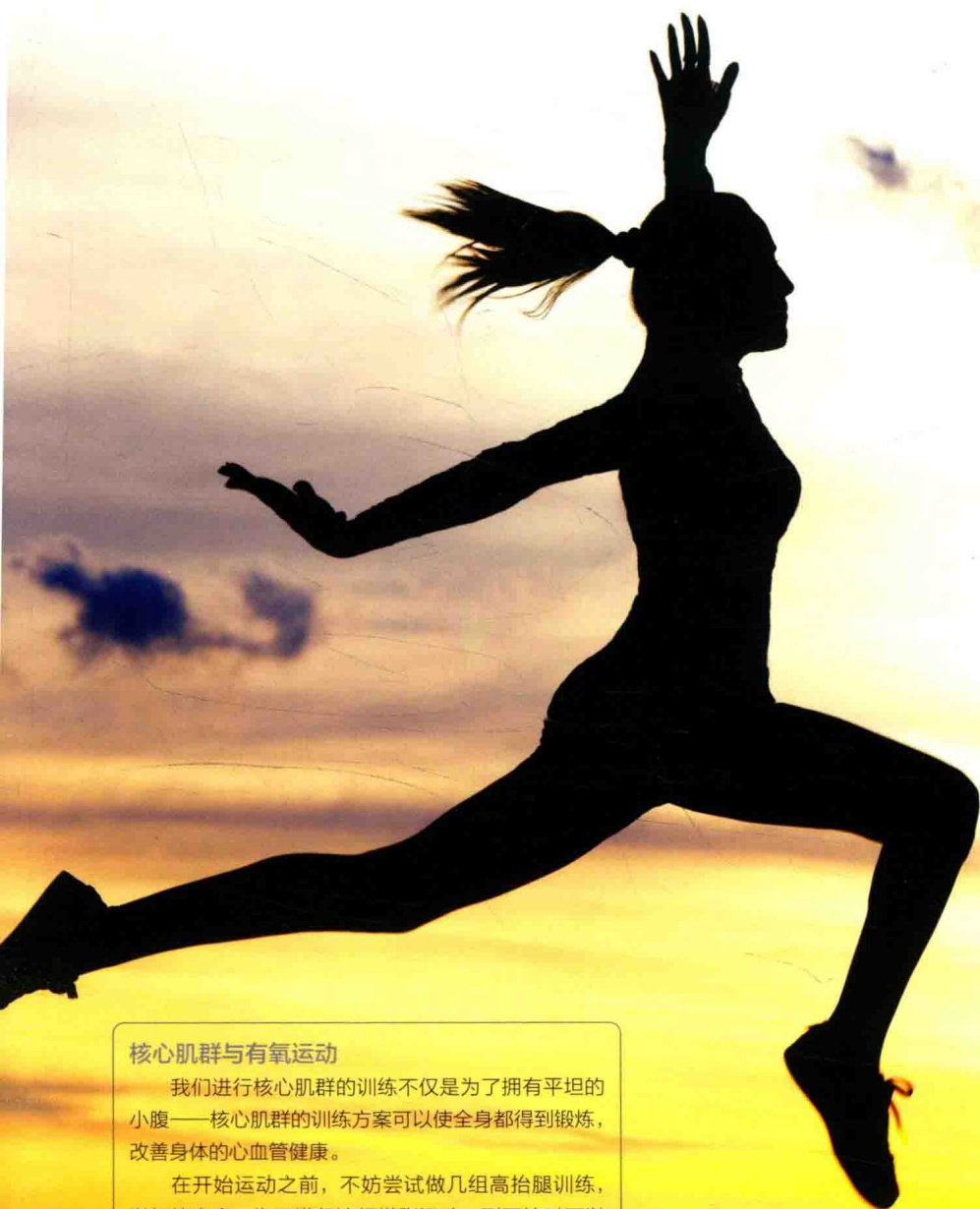
核心肌群强化运动可以直接锻炼核心肌群，增大力量、耐力同时增加肌肉。这些运动能够使你拥有“六块”腹肌，使腹直肌的每一个部位都清晰可见。核心肌群强化运动主要锻炼腹直肌、腹横肌以及斜肌。在这一过程中，你的腹部肌肉会变得更加紧实，同时腰围减小。

如何使用本书

本书按照运动步骤编写，首先是部分热身伸展运动，紧接着就是核心肌群的稳固及强化锻炼，以及放松练习。在介绍每一项运动时，你都会看到对某一动作的简短概述，图片再配上分步骤的运动说明，详尽地向你解释每项运动的方法；此外还有一些关于运动的小贴士，以及标注有关键肌肉的解剖示意图。部分锻炼还伴随有一些变化，主要在改编运动版块展示。

每一项运动的旁边都附有供快速浏览的提示说明，包括标注有目标肌肉的清晰明了的插图，预估的运动难度以及完成运动所需的平均时间。最后一类是警告：如果你有上述所列的问题之一，那么你最好避开这项运动。





核心肌群与有氧运动

我们进行核心肌群的训练不仅是为了拥有平坦的小腹——核心肌群的训练方案可以使全身都得到锻炼，改善身体的心血管健康。

在开始运动之前，不妨尝试做几组高抬腿训练，以加快心率。为了进行这组燃脂运动，刚开始时可以进行原地跑练习，双腿膝盖抬升至腰部高度，脚尖着地。此时务必确保腹部肌肉紧张，双臂不断摇摆，增强身体的有氧能力。

诸如“登山者”（参见第54~55页）等运动可以使身体的核心肌群以及有氧能力得到最好的锻炼。