

肌肉训练彩色解剖图谱

自行车运动

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译 张可盈 审校



美国自行车联盟国家级教练
为骑行运动定制的权威健身计划

骑行者改善姿势、避免伤害、提高表现的**66**个健身训练

国家级教练专业指导**182**个标准姿势

372幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练彩色解剖图谱

自行车运动

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译 张可盈 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动 / (美) 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita) 著；徐晴颐译. — 北京：人民邮电出版社，2017.4
ISBN 978-7-115-44822-4

I. ①肌… II. ①詹… ②徐… III. ①自行车运动—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第022495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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教师詹妮弗·罗拉编写，全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容；本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及人体解剖图相结合的形式，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，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，本书讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，包括锻炼部位、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。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行运动的爱好者，对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

◆ 著 [美] 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
译 徐晴颐
审 校 张可盈
责任编辑 李 璇
执行编辑 刘 蕊
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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16
印张：10 2017年4月第1版
字数：239千字 2017年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2014-4369号

定价：49.80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

修订序

《肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动》原名《肌肉训练完全图解：自行车运动》，于2015年首次出版，至今市场反响良好。

本书以科学、系统、全面的肌肉训练知识体系为基础，一方面采用运动专家分步骤示范图解并指出训练注意事项的模式，指导读者正确执行训练动作，避免因错误训练造成身体损伤；另一方面创新地引入了3D肌肉解剖图以说明每个训练动作的主要、次要以及深层锻炼肌肉，确保读者在正确执行动作的同时，提升根据自身需求自主制订有针对性的、合理的训练方案的能力。因此，本书受到了广大读者的认可。

为了进一步突出肌肉解剖图解对于科学、正确进行锻炼的重要性，直观地呈现书籍定位和特点，在本次修订中将《肌肉训练完全图解：自行车运动》更名为《肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动》。

此外，由于旧版图书在图示及内容表达上尚存在一些不足，本着严谨求实、对读者负责的出版态度，现由清华大学运动人体科学系研究人员对旧版图书中的肌肉解剖图进行校对，对排版等原因造成的肌肉指示位置错误及肌肉名称错误进行修改，并对原版英文书籍中出现的一些错误做出订正。修订后的书籍，内容更加准确，也将更加方便读者的使用。

最后，如本书仍有所疏漏或尚需改进之处，敬请同行专家以及广大读者指正。

2016年12月

目录

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
腕屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
脊椎伸展	38
腰椎伸展	39
腓绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髌胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腓绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

前弓箭步·····	60
侧卧式膝盖弯曲·····	62
桥式抬腿·····	64
上下踏板·····	66
直角坐墙·····	68
凳上双臂屈伸·····	70
俯卧撑·····	72
泡沫轴肱三头肌屈伸·····	74
泡沫轴俯卧撑·····	76
力量深蹲·····	78
大腿前后摆动·····	80
单腿画圈·····	82
蚌壳系列·····	84
核心力量和稳定性 ·····	87
仰卧平板支撑·····	88
平板支撑平衡·····	90
侧弯平板支撑·····	92
俯卧平板支撑·····	94
单腿踢·····	96
剪式踢腿·····	98
船式·····	100
柠檬挤压器式·····	102
平板膝盖内拉·····	104
V形屈体·····	106
颈椎星星·····	108
空中蹬自行车·····	110
内收肌伸展·····	112
臀腿伸展·····	113
髋部伸展·····	114
胸肌伸展·····	115

目录

平板下压	116
眼镜蛇式	118
四角兽抬腿	120
双腿交叉卷体	122
臀腹部抬升	124
死虫子式	126
平衡力和姿势	129
球式卷动	130
摇篮式两腿伸展	132
V字形体 I	134
V字形体 II	136
俯卧双腿踢	138
美人鱼侧伸展	140
平板支撑	142
泳姿伸展	144
训练计划	147
初级练习	148
中级练习	149
高级练习	150
四头肌强化练习	151
背部健康练习	152
核心稳定性练习	153
低强度练习	154
耐力挑战练习	155
平衡力练习	156
姿势练习	157
工作人员及致谢	158

肌肉训练彩色解剖图谱

自行车运动

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译 张可盈 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动 / (美) 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita) 著；徐晴颐译. -- 北京：人民邮电出版社，2017.4
ISBN 978-7-115-44822-4

I. ①肌… II. ①詹… ②徐… III. ①自行车运动—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第022495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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教师詹妮弗·罗拉编写，全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容；本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及人体解剖图相结合的形式，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，将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。而且，本书讲解中还包含了每项训练的讲解小贴士，包括锻炼部位、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。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行运动的爱好者，对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美] 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
译 徐晴颐
审 校 张可盈
责任编辑 李 璇
执行编辑 刘 蕊
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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
- ◆ 开本：690×970 1/16
印张：10 2017年4月第1版
字数：239千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2014-4369号
-

定价：49.80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

修订序

《肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动》原名《肌肉训练完全图解：自行车运动》，于2015年首次出版，至今市场反响良好。

本书以科学、系统、全面的肌肉训练知识体系为基础，一方面采用运动专家分步骤示范图解并指出训练注意事项的模式，指导读者正确执行训练动作，避免因错误训练造成身体损伤；另一方面创新地引入了3D肌肉解剖图以说明每个训练动作的主要、次要以及深层锻炼肌肉，确保读者在正确执行动作的同时，提升根据自身需求自主制订有针对性的、合理的训练方案的能力。因此，本书受到了广大读者的认可。

为了进一步突出肌肉解剖图解对于科学、正确进行锻炼的重要性，直观地呈现书籍定位和特点，在本次修订中将《肌肉训练完全图解：自行车运动》更名为《肌肉训练彩色解剖图谱：自行车运动》。

此外，由于旧版图书在图示及内容表达上尚存在一些不足，本着严谨求实、对读者负责的出版态度，现由清华大学运动人体科学系研究人员对旧版图书中的肌肉解剖图进行校对，对排版等原因造成的肌肉指示位置错误及肌肉名称错误进行修改，并对原版英文书籍中出现的一些错误做出订正。修订后的书籍，内容更加准确，也将更加方便读者的使用。

最后，如本书仍有所疏漏或尚需改进之处，敬请同行专家以及广大读者指正。

2016年12月

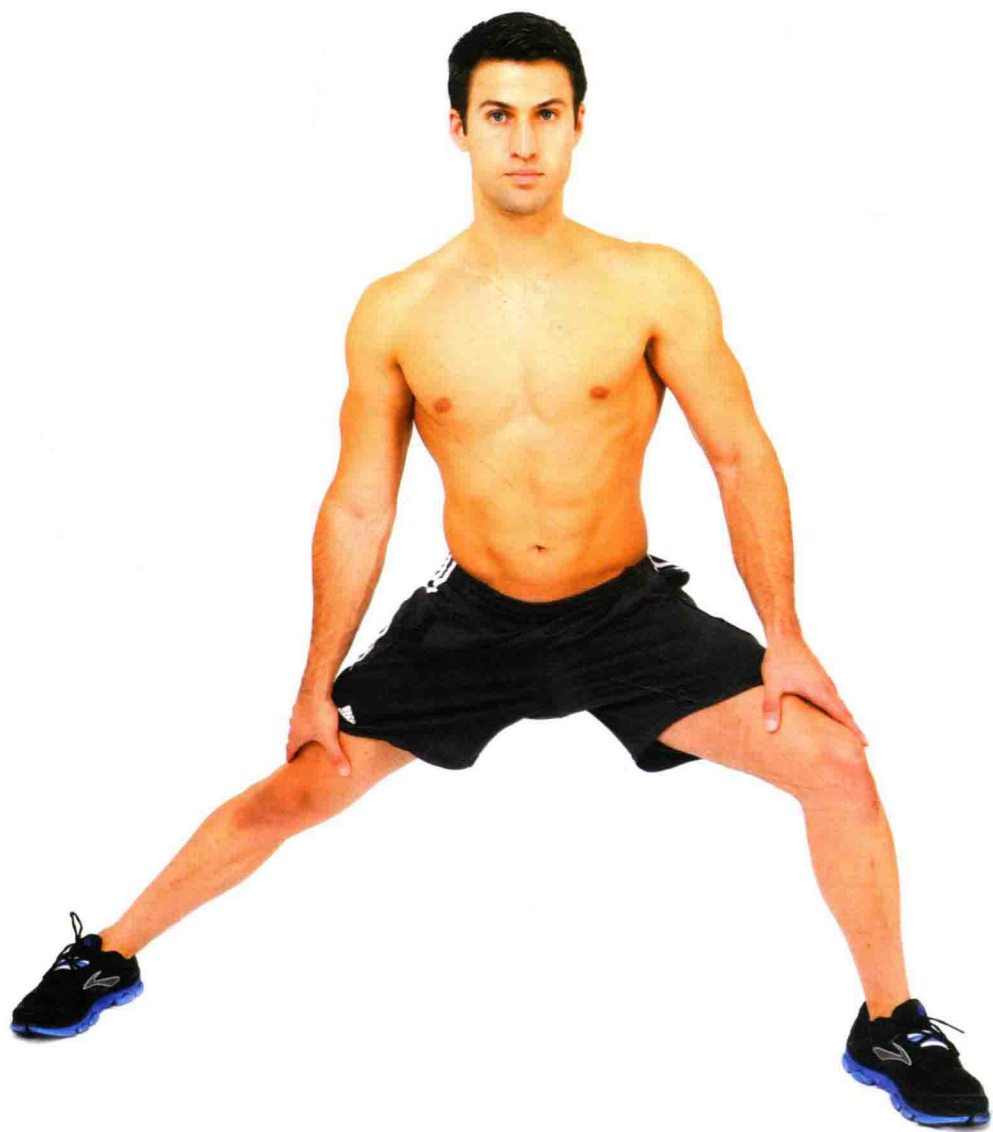
目录

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
髂屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
颈椎伸展	38
腰椎伸展	39
腓绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髌胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腓绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

前弓箭步·····	60
侧卧式膝盖弯曲·····	62
桥式抬腿·····	64
上下踏板·····	66
直角坐墙·····	68
凳上双臂屈伸·····	70
俯卧撑·····	72
泡沫轴肱三头肌屈伸·····	74
泡沫轴俯卧撑·····	76
力量深蹲·····	78
大腿前后摆动·····	80
单腿画圈·····	82
蚌壳系列·····	84
核心力量和稳定性 ·····	87
仰卧平板支撑·····	88
平板支撑平衡·····	90
侧弯平板支撑·····	92
俯卧平板支撑·····	94
单腿踢·····	96
剪式踢腿·····	98
船式·····	100
柠檬挤压器式·····	102
平板膝盖内拉·····	104
V形屈体·····	106
颈椎星星·····	108
空中蹬自行车·····	110
内收肌伸展·····	112
臀腿伸展·····	113
髋部伸展·····	114
胸肌伸展·····	115

目录

平板下压·····	116
眼镜蛇式·····	118
四角兽抬腿·····	120
双腿交叉卷体·····	122
臀腹部抬升·····	124
死虫子式·····	126
平衡力和姿势 ·····	129
球式卷动·····	130
摇篮式两腿伸展·····	132
V字形体 I·····	134
V字形体 II·····	136
俯卧双腿踢·····	138
美人鱼侧伸展·····	140
平板支撑·····	142
泳姿伸展·····	144
训练计划 ·····	147
初级练习·····	148
中级练习·····	149
高级练习·····	150
四头肌强化练习·····	151
背部健康练习·····	152
核心稳定性练习·····	153
低强度练习·····	154
耐力挑战练习·····	155
平衡力练习·····	156
姿势练习·····	157
工作人员及致谢 ·····	158



适应骑车

作为一名自行车爱好者或自行车手，你早已知晓骑自行车能使你的身体感觉多么美妙。如果骑车的姿势正确，你的双腿会上下往复，腹肌会参与到运动中，并且当你奋力前行时，全身大范围的各种肌肉都会卖力工作。

但是你的感觉还能更好。在使你的表现更佳，避免全身疼痛，从整体上改善你在骑车过程中的感受等方面，总是会有提高的空间。本书会列举调节身体状态以适应骑车运动所需的一切方法。

不论是初学的新手还是经验丰富的骑行者，你都能从针对核心肌群和下肢的伸展和强化动作，以及改善姿势、磨练平衡感的运动中（对骑车运动至关重要）获益良多。在这本书中所列举的运动项目都是专门用来锻炼骑车过程中所用到的一系列肌肉。这些运动可在起居室完成，这样不管是在大街上还是山中小径上，你都能让自己的全身动起来，以满足这项运动的独特需求。

适应骑车

骑车是一项令人获益匪浅的运动。由于它对关节影响小，卡路里燃烧效率高，因此对于想要恢复（或保持）身材的人们来说，它绝对是不二之选。并且对于不同层次健康水平的爱好者们来说它都适应：不论当你开始或回归运动时能力水平如何，骑自行车都能取得任何一种形式的进步——从在当地公园的环路上前行一千米到第一次完成100英里（约160千米）的高山骑行。

骑自行车可以带来令人不可思议的健康好处。众所周知，它可以促进心理健康，降低患冠心病的风险，提高协调能力。研究表明，骑自行车不仅有使腰围变小、延长卡路里燃烧时间的物理效果，同时有助于改善心理健康、心智能力，甚至能提高赚钱的能力和工作效率。

如果你正在读这本书的话，那么你大概已经对骑自行车这项运动有了一定的兴趣。也许你已经看到了环法自行车赛上的专业自行车手们令人羡慕的、轮廓鲜明的股四头肌和小腿肌肉，又或者你正在寻找一项可以帮你从跑步运动过渡的，且对身体影响较小的运动。

