【法】让－皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau） 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier）著 申华明 译

# 德拉威尔肌肉训练图解

## 3个月塑造平坦腹部和结实翘臀

全球销量
超过200万册的
健身畅销书作家
德拉威尔
经典力作

150项针对腰、腹、臀、腿
4大部位的简单练习
3种不同体型的针对性锻炼计划
将纤细、平坦、浑圆、紧实
据为己有！

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

# 目　录

# 德拉威尔肌肉训练图解

## 3个月塑造平坦腹部和结实翘臀

图书在版编目（CIP）数据

德拉威尔肌肉训练图解 ：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀 / （法）让-皮埃尔·克雷孟梭，（法）弗雷德里克·德拉威尔著 ；申华明译. -- 北京 ：人民邮电出版社，2016.9

ISBN 978-7-115-43078-6

Ⅰ. ①德… Ⅱ. ①让… ②弗… ③申… Ⅲ. ①肌肉－力量训练－图解 Ⅳ. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第186751号



## 免责声明

本书中的建议和信息均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实，但无论如何都不能取代医生的建议。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。读者应对自己如何使用书中的信息负责，如有疑问或持续不适，应当咨询专业医学人士。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

想要重新塑造紧实的线条，不要再耗尽力气去做那些永无止境的腹部和臀部肌肉练习了。选择正确的练习有效得多！让专业的健身教练帮助你的身体恢复到最佳状态。本书包含弗雷德里克·德拉威尔这位健身界知名作家所绘制的解剖学图谱，以及让众多明星拥有美好身材的明星教练让-皮埃尔·克雷孟梭的宝贵建议，几周之内你就可以在如孩童游戏般的练习中塑造出美丽曲线。

本书提供了解决女性最为苦恼的腰部、腹部、臀部、腿部 4 大部位体形问题的 150 项练习，每个动作都有明确的建议，每个动作都有步骤清晰的逐步讲解，且全部配有彩色照片和解释性的肌肉解剖素描，帮助你根据自己的时间和身体状态制订私人健身计划。

◆ 著　［法］让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier）
译　申华明
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
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：9　2016 年 9 月第 1 版
字数：161 千字　2016 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2016-0606 号

定价：48.00 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

【法】让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 著
申华明 译

# 德拉威尔肌肉训练图解

## 3个月塑造平坦腹部和结实翘臀

150项针对腰、腹、臀、腿
4大部位的简单练习
3种不同体型的针对性锻炼计划
将纤细、平坦、浑圆、紧实
据为己有！

人民邮电出版社
北京

# 目　录

# 前　言

所有关注自己身体线条的女性都渴望拥有浑圆的美丽翘臀和平坦的腹部，但这些“关键部位”往往缺少肌肉张力与紧实度。

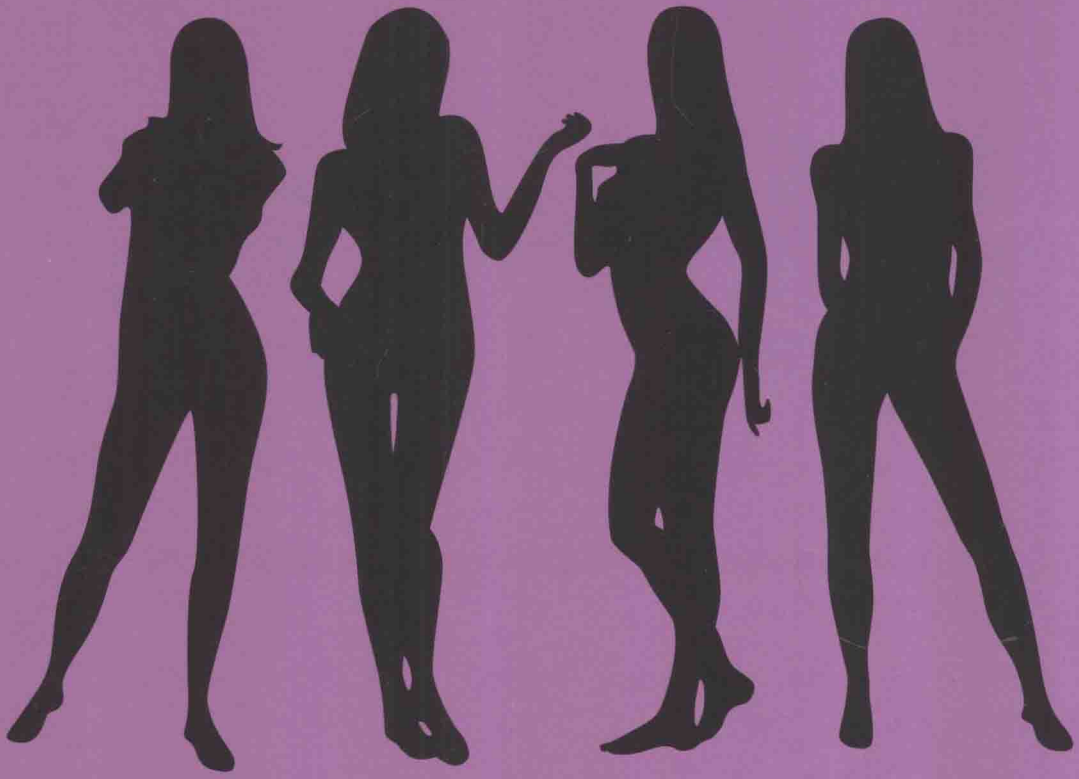
让-皮埃尔·克雷孟梭是国际知名的明星教练，弗雷德里克·德拉威尔是撰写过多部运动解剖学著作的著名作家，他们将各自的职业经历和专业知识结合起来，为渴望在三个月内强化腹部与臀部肌肉的女性量身打造了一份锻炼计划。

根据锻炼的不同身体部位，两位作者设计了有针对性的练习。每项练习都搭配有丰富的照片和解剖学插图，能够让你对自己渴望锻炼的肌肉群有快速而详细的直观了解。本书的作者是姿态调整和合理呼吸方面的专家，他们为你指出每种动作需要进行的组数，给出宝贵的建议和注意事项，从而保证动作在正确而安全的前提下进行，同时也帮助你调整锻炼时的呼吸，从而提高效率，增强肌肉张力。

想要快速取得成效，那么必须进行最低限度的心血管锻炼，从而能够让你通过不可缺少的呼吸方式在锻炼中坚持下去。心脏是身体的发动机，如果它处于虚弱或不良的状态，你就不可能长期进行体力锻炼。无论年龄如何，体能恢复锻炼对所有人都一样，但是练习量依据每个人的能力而有所不同。因此对于同一个动作，你可以进行多组，每组重复十次、十五次或二十次。

改善身体的运动性和灵活性能够让你避免抵消其他肌肉群的用力，否则锻炼效果会打折扣。

运动不会让人变瘦，真正有效的是与自己生活方式相适应的平衡膳食，不要再节食了！在本书中，你会学习怎么吃，怎么让自己的饮食与能量和身体消耗相适应。职业教练和肌肉锻炼专家所给出的众多生活健康方面的窍门和建议给了你一切必要条件，让你在区区几周之内就可以重新找回平坦的腹部和美丽结实的翘臀。



# 你的任务：塑造平坦腹部和美丽翘臀

## 在三个月内

# 五条专业建议，让你在理想条件下开始锻炼

在开始你的锻炼计划之前，请认真阅读这五条宝贵的建议，它们能够为你打下良好的基础，让你掌握重新获得平坦腹部和美丽翘臀的所有诀窍。

## ① 动机至关重要

你的身体让你感觉不太舒服、变得臃肿、甚至行动不便，所以无论是为了悦人还是悦己，你都想要让它变得更美？某一天，总会有一个动机或一个念头促使女人迈出恢复体力训练的第一步。重获健康和美好体态、劳累过度、压力、焦虑，甚至抑郁等都是最常见的原因。

方法手段有成千上万种，但无论你想要改善生活品质，还是塑造线条，你的动机都将是你进行锻炼的引擎，体力的付出和明显的效果所带来的快乐就是你的燃料。让自己感觉更好、身体更加紧实、不再容易气喘吁吁、真实而持久地瘦身都将是促使你坚持塑形锻炼的理由。每天，你都会发现自己的斗志所带来的幸福结果，周围所有人都将会注意到你的全新状态。

决定进行一项体育运动，意味着选择一种新的生活方式，打破自己的习惯，安排时间前往健身房，或者利用本书中的练习在家中锻炼。这也意味着重新审视自己的饮食，因为如果继续保持不均衡的膳食，你就不可能达到健康状态、消除压力、疏解自己的肌肉或关节压力……但是请放心，随着自己越来越乐于锻炼，效果越来越明显，你的动机和钢铁般的意志都会不断增加！

### 每周需要锻炼几次

当然了，每周用来锻炼的可支配时间取决于你必须要完成的事项和时间安排。要知道，就算你每周只能锻炼一次，也好过完全不练……每周两次是最低限度，理想情况应该是每周三次。相反，就算刚开始你感觉自己能量充沛，激情饱满，也要注意节约体力！因为重新开

始体育锻炼初期，随着过度训练导致的疲劳，这种典型的动机过度很快就会减退。应该在锻炼过程中合理分配体力，从而不断进步，取得想要的结果。再次提醒一下：尽量让自己每次锻炼之间有至少两天的间隔，从而让身体得以恢复。

## ② 重塑自己的体形无论何时都不晚

许多开始锻炼的三十岁或年龄更大的女性曾经一直都讨厌哪怕一点点运动，她们总是问我同样的问题："我开始锻炼会不会太晚？"答案是"不晚"。因为就算肌肉以前并没有经常运动，但它们一直都在那里，仿佛在等待着全力以赴！所以在重新锻炼这条路上，不要有任何怀疑，就算你已经有很多年没有运动过。

肌肉松弛会导致全身线条变软。具有延展性的皮肤会适应肌肉的形状，很明显，肌肉越松弛，皮肤就会越下垂……随着时间流失，皮肤会失去弹性，因此必须维持一定的肌肉张力，或者"重新制造"肌肉。然而，你开始得越晚，锻炼所需时间越长，难度越大。六十岁的人需要两到三年才能让三头肌重新恢复，但是三十岁的人只需要两到三个月。所有后悔年轻时没有运动过的五十多岁的人注意了：人可以一直锻炼到七十岁。那么赶紧拿起哑铃吧！但是注意要根据自己的年龄和能力来调整计划。

我有一些学员已经七十岁、七十五岁或八十岁。他们或者一生都在运动，或者四十岁左右才开始，但是他们一直在坚持定期锻炼。当然了，我永远不会要求他们做三十个俯卧撑来锻炼背部或胸部肌肉！虽然他们自己感觉精力充沛，但心脏不能适应某些高强度的练习。请允许我讲一个关于某位七十岁学员的小故事，我定期对他进行训练。他一辈子都在打网球，但近些年来背部的