

肌肉训练彩色解剖图谱

马拉松运动

Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 著 徐晴颐 译 张可盈 审校



纽约脊骨神经科医学院运动体能专家
为马拉松跑者设计的无器械健身计划

20周挑战**42.195**公里的专项锻炼动作和训练计划

60个拉伸和增强马拉松运动中活跃肌肉群的健身训练

279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

马拉松运动

Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 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. 马拉松运动 / (美) 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano), (美) 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著; 徐晴颐译. — 2版. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.5
ISBN 978-7-115-45041-8

I. ①肌… II. ①菲… ②丽… ③徐… III. ①马拉松跑—运动训练—图谱 IV. ①G808.14-64②G822.82-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第036100号

版权声明

Copyright © 2014 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

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举,但是如果能够提前做好恰当的准备活动,你也可以成为穿过终点线的队伍中的一员。只需要让自己做好准备,给自己足够多的时间来进行恰当训练。

本书由纽约脊骨神经医学院脊椎按摩疗法博士,同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著,是一部针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练,以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划,帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。本书不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作,还专门制订了一个20周训练计划,帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解,助力马拉松跑者完成壮举。

◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano)
丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell)

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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 10

2017年5月第2版

字数: 191千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5409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：马拉松运动》原名《肌肉训练完全图解：马拉松运动》，于2016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：马拉松运动》更名为《肌肉训练彩色解剖图谱：马拉松运动》。

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，并对英文原版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。

2017年1月

目录

引言：为何要跑马拉松.....	9
关于跑步的基础知识	10
在哪儿跑步	14
马拉松训练的入门知识	16
跑步者最常见的损伤	18
人体构造.....	26
跑步者的伸展运动	29
股四头肌静拉伸	30
短跑选手的伸展运动	32
箭步蹲	34
箭步蹲直膝	36
宽腿前屈.....	38
双腿坐前倾	40
单腿坐前倾	42
仰卧抱膝.....	44
仰卧四位图	46
侧卧屈膝.....	48
侧卧肋骨伸展.....	50
脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动.....	52
腓肠肌伸展	54
交叉伸展运动.....	56
眼镜蛇背拉	58
单腿拉伸.....	60
脊椎旋转伸展.....	62
髌部或髂胫束伸展	64
箭步蹲旋转	66
弹力带运动&伸展运动	69
肌腱拉伸.....	70

脚踝拉伸运动.....	71
旋转拉伸.....	72
髋关节外展和内收.....	73
侧步.....	74
交叉步.....	75
髋关节伸展.....	76
髋关节弯曲.....	77
锻炼主要肌肉	79
屈膝下蹲.....	80
侧弓步.....	82
上下踏板.....	84
瑜伽弓步.....	86
硬举哑铃.....	88
弹力带弓步.....	90
哑铃弓步.....	92
直角坐墙.....	94
瑞士球直角坐墙.....	96
瑞士球弹力带伸展.....	98
平板支撑抬腿.....	100
力量深蹲.....	102
锻炼次要肌肉	105
单腿画圈.....	106
四足兽抬腿.....	108
泳姿伸展.....	110
二头肌屈接.....	112
瑞士球肩部推举.....	114
颈后臂屈伸.....	115
肩部侧举.....	116
肩部高举和伸展.....	118
俯卧撑.....	120

基础卷体	122
双腿交叉卷体	124
腹部踢	126
站立式膝盖卷体	128
髂胫束放松	130
瑞士球俯卧撑	132
卧姿推拉球	134
瑞士球伸展	136
瑞士球向后拉伸训练	138
前平板式	140
桥式抬腿	142
三腿下犬式	144
训练模式	147
初级伸展运动套餐	148
中级伸展运动套餐	149
高级伸展运动套餐	150
初级强化锻炼套餐	151
中级强化锻炼套餐	152
高级强化锻炼套餐	153
核心肌群训练套餐	154
全身训练套餐	155
术语表	156
工作人员及图片	158

肌肉训练彩色解剖图谱

马拉松运动

Philip Striano Lisa Purcell

【美】菲利普·斯特里亚诺 丽萨·珀赛尔 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. 马拉松运动 / (美) 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano), (美) 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著; 徐晴颐译. — 2版. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.5
ISBN 978-7-115-45041-8

I. ①肌… II. ①菲… ②丽… ③徐… III. ①马拉松跑—运动训练—图谱 IV. ①G808.14-64②G822.82-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第036100号

版权声明

Copyright © 2014 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

完整地跑完一场马拉松是很少有人能够完成的壮举,但是如果能够提前做好恰当的准备活动,你也可以成为穿过终点线的队伍中的一员。只需要让自己做好准备,给自己足够多的时间来进行恰当训练。

本书由纽约脊骨神经医学院脊椎按摩疗法博士,同时也是运动损伤、锻炼、体能力量方面的专家菲利普·斯特里亚诺博士所著,是一部针对马拉松跑者的运动指南。书中通过有针对性的跑者伸展运动、弹力带拉伸运动、主要肌群和辅助肌群的针对性训练,以及8组按不同强度和锻炼目标科学设计的专项健身计划,帮助初学者正确入门、渐入佳境、跑完全马。本书不仅包括适合马拉松跑者进行的肌肉训练动作,还专门制订了一个20周训练计划,帮助参赛者科学合理地安排自己的跑前锻炼。通过对跑前的身体和心理准备、跑步装备、路面选择、跑步损伤的预防和治疗、马拉松入门训练三要素等理论知识的讲解,助力马拉松跑者完成壮举。

◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano)
丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell)

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 10

2017年5月第2版

字数: 191千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-5409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：马拉松运动》原名《肌肉训练完全图解：马拉松运动》，于2016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：马拉松运动》更名为《肌肉训练彩色解剖图谱：马拉松运动》。

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，并对英文原版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。

2017年1月

目录

引言：为何要跑马拉松	9
关于跑步的基础知识	10
在哪儿跑步	14
马拉松训练的入门知识	16
跑步者最常见的损伤	18
人体构造	26
跑步者的伸展运动	29
股四头肌静拉伸	30
短跑选手的伸展运动	32
箭步蹲	34
箭步蹲直膝	36
宽腿前屈	38
双腿坐前倾	40
单腿坐前倾	42
仰卧抱膝	44
仰卧四位图	46
侧卧屈膝	48
侧卧肋骨伸展	50
脚后跟下压或脚尖上翘的伸展运动	52
腓肠肌伸展	54
交叉伸展运动	56
眼镜蛇背拉	58
单腿拉伸	60
脊椎旋转伸展	62
髌部或髂胫束伸展	64
箭步蹲旋转	66
弹力带运动&伸展运动	69
肌腱拉伸	70

脚踝拉伸运动.....	71
旋转拉伸.....	72
髋关节外展和内收.....	73
侧步.....	74
交叉步.....	75
髋关节伸展.....	76
髋关节弯曲.....	77
锻炼主要肌肉	79
屈膝下蹲.....	80
侧弓步.....	82
上下踏板.....	84
瑜伽弓步.....	86
硬举哑铃.....	88
弹力带弓步.....	90
哑铃弓步.....	92
直角坐墙.....	94
瑞士球直角坐墙.....	96
瑞士球弹力带伸展.....	98
平板支撑抬腿.....	100
力量深蹲.....	102
锻炼次要肌肉	105
单腿画圈.....	106
四足兽抬腿.....	108
泳姿伸展.....	110
二头肌屈接.....	112
瑞士球肩部推举.....	114
颈后臂屈伸.....	115
肩部侧举.....	116
肩部高举和伸展.....	118
俯卧撑.....	120

基础卷体.....	122
双腿交叉卷体.....	124
腹部踢	126
站立式膝盖卷体	128
髂胫束放松	130
瑞士球俯卧撑.....	132
卧姿推拉球	134
瑞士球伸展	136
瑞士球向后拉伸训练	138
前平板式.....	140
桥式抬腿.....	142
三腿下犬式	144
训练模式.....	147
初级伸展运动套餐	148
中级伸展运动套餐	149
高级伸展运动套餐.....	150
初级强化锻炼套餐	151
中级强化锻炼套餐	152
高级强化锻炼套餐	153
核心肌群训练套餐	154
全身训练套餐	155
术语表	156
工作人员及图片	158



引言

为何要跑马拉松

跑步和慢跑都是世界上广受欢迎的娱乐性体育运动。每年全球有数十万名参赛者报名参加马拉松赛。为什么拥有不同背景的人都不约而同地选择了跑步这项运动呢？当然，每个人都有自己特定的动机，但是大多数跑步者有着下列几个共同目标——从减肥、降低血压到增强心脏功能，不一而足。然后，他们对跑步爆发浓烈的热情，这股热情将他们带到街上，加入跑马拉松的大军。不管是小小的地区赛还是诸如伦敦、波士顿、巴黎或纽约马拉松之类的大赛事，他们都踊跃参加。

跑步也是一种保持健康的万能方法——你随时随地都可以进行跑步锻炼，并且它也是一种相对低廉的运动方式。你不需要成为费用昂贵的健身俱乐部的成员，也不必花费个人培训费用。只要有一双合适的鞋子，不管你年纪多大、身体状况如何，都可以开始进行跑步训练，最终参加马拉松比赛。

然而，和其他任何一种体育运动一样，跑步的方法也有正确和错误之分——别以为只要系紧运动鞋鞋带就可以上人行道了！你应该有所准备，在开始跑步之前先进行热身准备，在跑步结束后进行放松运动，针对在跑步过程中使用的关键肌肉做力量练习，并使这些成为你的跑步习惯。花点时间来学习一下如何正确地跑步，并将后文提到的指导方针运用到自己的锻炼中，这样你很快就可以开始这项26英里（约42公里）的长跑了。

关于跑步的基础知识

我们中的大部分人都知道跑步是减肥、使身体变得精瘦、强壮的好方法，但是它的好处绝非仅仅如此。事实上，跑步不仅可以改善你的外形，更可以提升你的整体健康水平，使你的身体处于最佳状态。下面是最常见的跑步原因，以及你将会从跑步中获得的益处。

燃烧卡路里

跑步每小时可以燃烧100卡路里（体重越重，消耗的卡路里就越多）。因此，减肥是那些刚刚开始跑步的人们的首要动机，而常规跑步者大多是为了维持体重。

增加瘦体重

瘦体重是指除了脂肪以外的身体重量，包括器官、血液、皮肤、骨骼和肌肉的重量。一般来说，脂肪/肌肉的比率越低越健康。跑步可以减少脂肪，因此也可以降低脂肪/肌肉的比率。

增加最大摄氧量

最大摄氧量或最大耗氧量一般指在运动过程中（随着时间的

推移，强度会逐渐增大）身体可以运送和消耗的氧气量。峰值氧摄取量代表着最佳身体状况——增加你的最大氧摄取量可以使你的表现更加出色。

调节胆固醇水平

定期跑步有助于调节你的胆固醇水平，降低（有害的）低密度脂蛋白胆固醇水平，同时增加（有益的）高密度脂蛋白胆固醇水平。

增加骨密度

负荷重量运动可以增加骨密度——骨骼中矿物质的含量，作为撞击运动的跑步就是其中之一。它能有效帮助你避免由骨质疏松引发的骨折。

提升心理健康，增强自信心

跑步对心理健康的提升好处多多：由于脑内啡的推动力，跑步可以减少压力，增强自信心。它让你树立切实可行的目标，例如在马拉松训练过程中争取在更短时间内增大跑步距离，从而使你自我感觉良好。它也有助于提升你的自我形象——你在镜子中看到的身体变化会增强你的自信心，并且会使你产生坚持跑步计划的动机。

