

雕刻好身材

腹部、臀部和腿部训练

【西】弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略 (Francisco Díaz Portillo) 著
张姣姣 译



581幅全彩图片，超详细分步骤图解腹臀腿的训练动作

结合人体肌肉解剖图，训练部位一目了然

根据不同人群设置训练难度，从初级、中级到高级的训练计划，帮助你规划适合自己的训练
搭配低热量饮食方案，打造完美腹部、臀部和腿部曲线



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

——  雕刻好身材 ——

腹部、臀部和 腿部训练

【西】弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略 (Francisco Díaz Portillo) 著

张姣姣 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目（CIP）数据

雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练 /（西）弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略著；张姣姣译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5
ISBN 978-7-115-44841-5

I. ①雕… II. ①弗… ②张… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第026242号

版权声明

原书名：GAP glúteos abdomen Piernas

图片：Antonio Beas y archivo Libsa

版式设计：Celia García-Calvillo Fabián, Óscar, Luisa, Amparo, Débora, M^a Ángeles y Ruth Arteaga

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

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

人类身体最需要强化的部位即为腹部、臀部和腿部。全书通过 581 幅全彩高清图片，超详细分步骤图解了腹、臀、腿的训练动作，以及肌肉和关节的热身运动。此外，本书还提供了三种不同难度的练习——初级、中级和高级，帮助读者制订适合自己的腹、臀、腿常规训练计划。有减肥需求的人士，还可参考书中推荐的饮食搭配。

◆ 著 [西] 弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略

(Francisco Díaz Portillo)

译 张姣姣

责任编辑 裴倩

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：13 2017 年 5 月第 1 版

字数：260 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0254 号

定价：58.00 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

目 录

如何使用本书.....	5
引言.....	8
热身.....	14
胸锁乳突肌, 16•斜方肌, 17•三角肌, 18-23•胸肌, 24-26•腹斜肌, 27•腰肌, 28-29•股二头肌, 30,34•股四头肌, 31,33•大腿内收肌, 32•腓肠肌, 34-35•胫骨肌, 35	
心血管系统及训练.....	36
有氧运动, 38-39•股四头肌, 40-45•股二头肌, 46-49•腓肠肌, 50-52•大腿内收肌, 53-61•臀肌, 62-89•腹肌, 90,92-93,107-115,118-121•腰肌, 91•腰大肌, 94•腹直肌, 95-99•腹斜肌, 98,100-106,111,116-117,121	
拉伸.....	122
臀肌, 124-125•腹斜肌, 126-127, 130•大腿内收肌, 128-129•腹肌, 128•股四头肌和腰大肌, 131•股二头肌, 131•胫骨肌, 132•腓肠肌, 133•比目鱼肌, 133•腓肠肌和比目鱼肌, 134	
健身球练习.....	136
腹斜肌, 138-139,145-146,148,151•腰肌, 140-141•腹肌, 142-144,147, 149-150,153•大腿内收肌, 152	
训练课程计划.....	154
初级: 入门篇, 156-163•进阶篇, 164-172•基础循环训练, 173	
中级: 入门篇, 174-182•进阶篇, 183-191•中级循环训练, 192	
高级: 入门篇, 194-200•进阶篇, 201-207	
索引.....	208

——  雕刻好身材 ——

腹部、臀部和 腿部训练

【西】弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略 (Francisco Díaz Portillo) 著
张姣姣 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

雕刻好身材：腹部、臀部和腿部训练 /（西）弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略著；张姣姣译．—北京：人民邮电出版社，2017.5

ISBN 978-7-115-44841-5

I. ①雕… II. ①弗… ②张… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第026242号

版权声明

原书名：GAP glúteos abdomen Piernas

图片：Antonio Beas y archivo Libsa

版式设计：Celia García-Calvillo Fabián, Óscar, Luisa, Amparo, Débora, M^a Ángeles y Ruth Arteaga

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved.Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying,and recording,and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.
版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

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

人类身体最需要强化的部位即为腹部、臀部和腿部。全书通过 581 幅全彩高清图片，超详细分步骤图解了腹、臀、腿的训练动作，以及肌肉和关节的热身运动。此外，本书还提供了三种不同难度的练习——初级、中级和高级，帮助读者制订适合自己的腹、臀、腿常规训练计划。有减肥需求的人士，还可参考书中推荐的饮食搭配。

◆ 著 [西] 弗朗西斯科·迪亚斯·波蒂略

(Francisco Díaz Portillo)

译 张姣姣

责任编辑 裴 倩

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：13

2017 年 5 月第 1 版

字数：260 千字

2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0254 号

定价：58.00 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

目 录

如何使用本书.....	5
引言.....	8
热身.....	14
胸锁乳突肌, 16•斜方肌, 17•三角肌, 18-23•胸肌, 24-26•腹斜肌, 27•腰肌, 28-29•股二头肌, 30,34•股四头肌, 31,33•大腿内收肌, 32•腓肠肌, 34-35•胫骨肌, 35	
心血管系统及训练.....	36
有氧运动, 38-39•股四头肌, 40-45•股二头肌, 46-49•腓肠肌, 50-52•大腿内收肌, 53-61•臀肌, 62-89•腹肌, 90,92-93,107-115,118-121•腰肌, 91•腰大肌, 94•腹直肌, 95-99•腹斜肌, 98,100-106,111,116-117,121	
拉伸.....	122
臀肌, 124-125•腹斜肌, 126-127, 130•大腿内收肌, 128-129•腹肌, 128•股四头肌和腰大肌, 131•股二头肌, 131•胫骨肌, 132•腓肠肌, 133•比目鱼肌, 133•腓肠肌和比目鱼肌, 134	
健身球练习.....	136
腹斜肌, 138-139,145-146,148,151•腰肌, 140-141•腹肌, 142-144,147, 149-150,153•大腿内收肌, 152	
训练课程计划.....	154
初级: 入门篇, 156-163•进阶篇, 164-172•基础循环训练, 173	
中级: 入门篇, 174-182•进阶篇, 183-191•中级循环训练, 192	
高级: 入门篇, 194-200•进阶篇, 201-207	
索引.....	208



如何使用本书

GAP一词来源于人体三大部位西班牙语名称的首字母缩写：臀部（Glúteos）、腹部（Abdominales）和腿部（Piernas）。GAP练习旨在锻炼臀、腹、腿部，帮助缓解因缺乏运动和久坐所带来的健康问题。

作为一本实用的身体塑形指南，此书在讲解GAP训练时结构明了，条理清晰。GAP训练在塑造、增强和强化人体臀、腿、腹方面效果十分显著。本书的前几页提供了人体肌肉图解说明以及各项训练分值的参考表。

在必要的基础介绍之后，将是一步一步的分解动作，配有运动细节和肌肉图片，可以让读者轻松了解练习中所要锻炼的身体部位和肌肉群。本书中的每项GAP训练大致分为以下几个单元。

1. 肌肉和关节热身，从头部开始，到下肢结束。下肢将是正式训练中首要的锻炼部位。
2. 正式训练，帮助身体逐步适应训练强度，从腿部开始，再是臀部，最后是腹部。
3. 必不可少的拉伸运动，提高身体柔韧性，让运动中紧张的肌肉充分放松。
4. GAP健身球训练，避免健身过程中的枯燥、乏味，增添运动的趣味性。

5. 最后是适应不同水平训练者的训练课程设置。针对有减重需求的训练者，专门推出饮食搭配推荐。初中级课程分两节和一次相应的循环训练，高级课程仅分两节。每次专项训练前，均会列出训练目的和目标，方便读者依据自身情况制订计划。

总之，本书中GAP（臀部、腹部和腿部）均衡训练的各章节，将引导您以轻松有效的方式锻炼身体肌肉和关节，避免运动过程的损伤和痉挛……每日为您提供健身的实用知识。要想更清楚地了解文章结构，请看下图。

肌肉解剖部分的页面结构





引言

健美的体型，标志着身体各项技能（与人体息息相关）完好，能够轻松应对日常事务活动。若要达到美体健身效果，我们需要强化肌肉力量，增强身体的协调性和柔韧性，以此展开系列训练，促进身体和心理的健康。

GAP训练与其他健身活动类似，在健身房进行。运动前，先进行拉伸，起到热身作用；随后，开始有氧运动；接着，针对臀、腹、腿部位（精心挑选出的三大重要肌群）进行强化练习。强化练习时，通常先由腿部训练开始。最后是5分钟放松时间，用于拉伸运动后的肌肉。

同时，也可借助更加舒缓的健身球运动，训练GAP系列训练中的主练肌群。

和进行其他体育活动一样，在GAP训练中，需穿着舒适，及时补充运动中流失的水分。另外，建议大家量力而行，将训练强度控制在身体承受范围之内，以免适得其反。

侧面肌肉解剖图

阔筋膜张肌：位于大腿上部前外侧，作用是分开双腿。

髂胫束：包绕大腿的深筋膜——阔筋膜的外侧增厚部分。

股二头肌：位于大腿后侧。

大腿内收肌：位于大腿内侧，可使双腿内收。

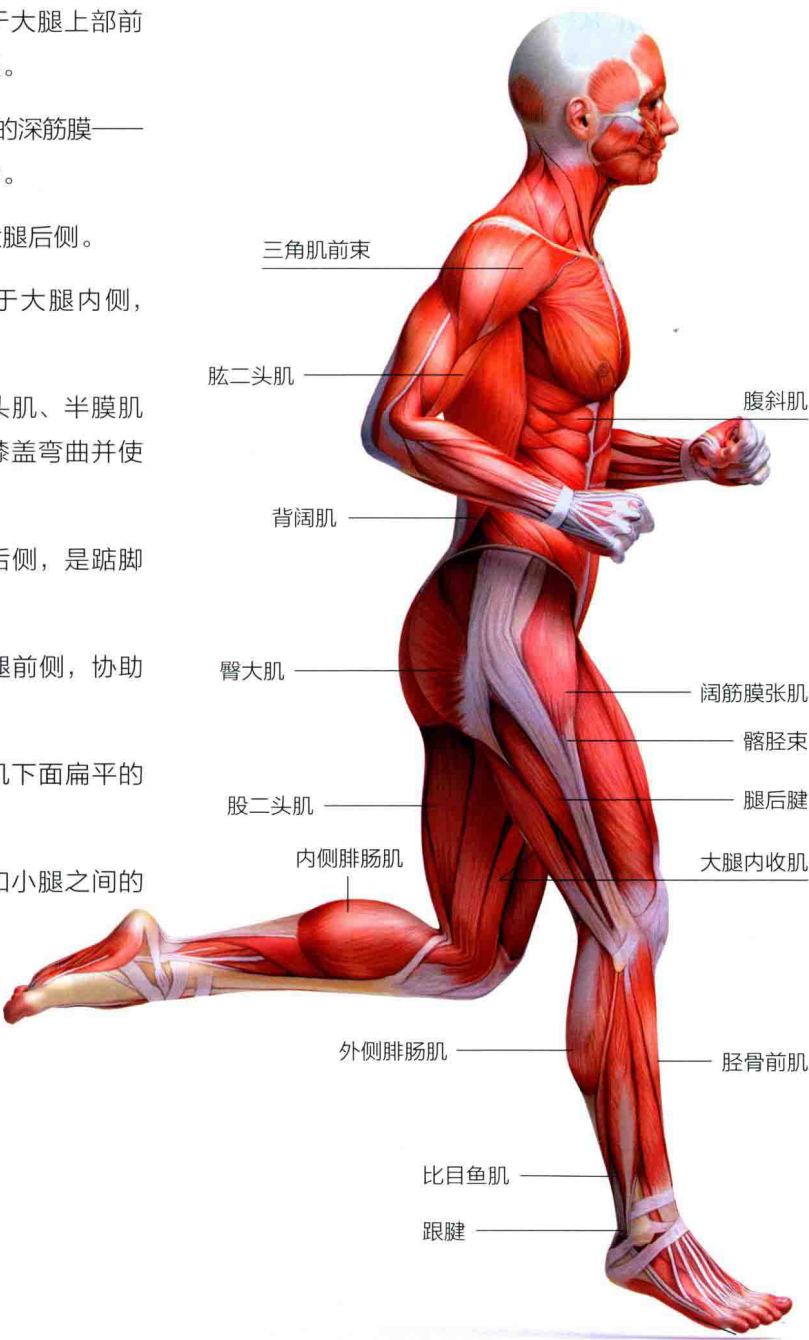
腿后腱：由股二头肌、半膜肌和半腱肌组成，可使膝盖弯曲并使胯部向后延展。

腓肠肌：位于腿后侧，是踮脚时起主要作用的肌肉。

胫骨前肌：位于腿前侧，协助脚尖向上勾起。

比目鱼肌：腓肠肌下面扁平的小腿肌肉。

跟腱：位于足跟和小腿之间的紧实肌腱。



正面肌肉解剖图

胸锁乳突肌：从胸骨和锁骨延伸
到耳后根，是位于颈部浅层最显
著的肌肉，其功能是使头和颈向侧
边倾斜。

肱二头肌：位于上臂前侧，有
长、短二头，故得此名。作用为弯
曲手肘并使手臂前伸。

胸大肌：决定胸部形状。可使
手臂在胸前合拢。

前锯肌：每组两块的前锯肌从
胸前部的肋骨开始，围绕体侧延伸
到肩胛骨。可将肩胛骨内侧向前拉
而外翻，使肩膀抬高。

指浅屈肌：主管屈曲手指近端
指关节，协助屈腕与屈曲掌指关节。

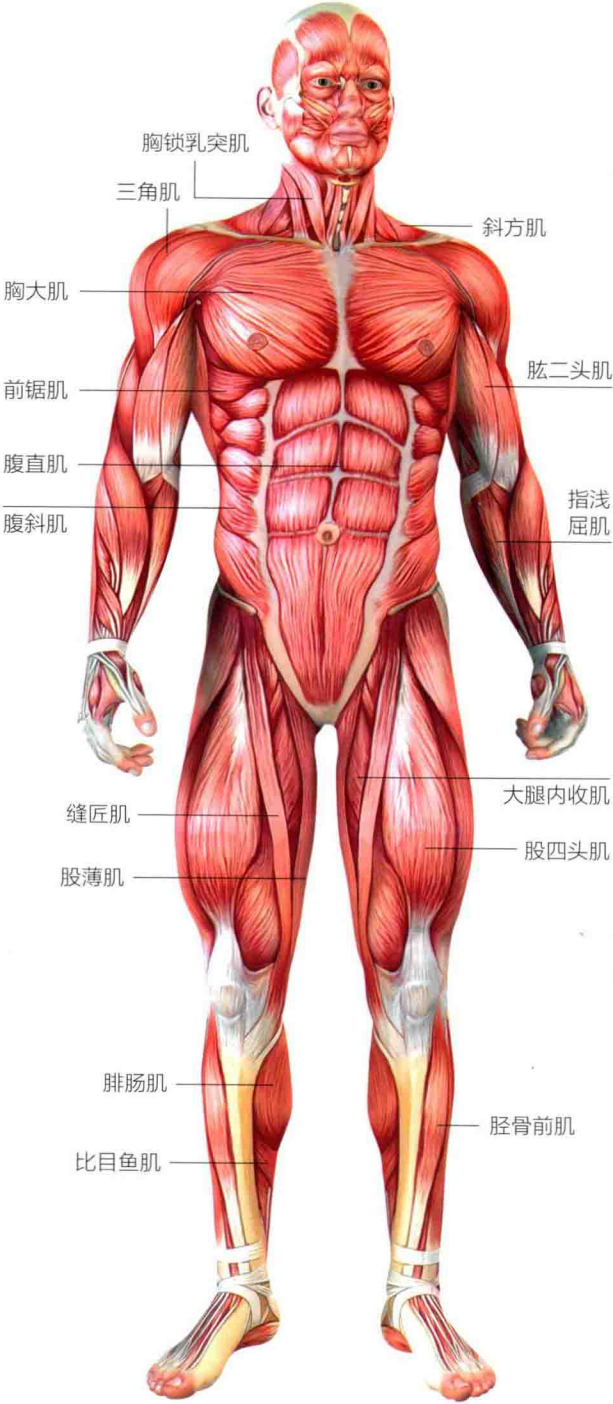
腹直肌：位于腹前壁正中线的
两旁，起于耻骨止于胸骨，作用为
弯曲躯干。

腹内斜肌和腹外斜肌：作用为
使躯干向身体两侧旋转。

缝匠肌：位于大腿前内侧浅
层，可使腿部弯曲。

股薄肌：位于大腿内侧。

股四头肌：由四个头组成，位
于大腿前侧，具备伸膝（关节）屈
髋（关节）的功能。



背面肌肉解剖图

斜方肌：位于背、颈、肩部上方，呈斜方形状。

三角肌：位于肩章所在部位，是双手十字交叉上举动作的主练肌肉。

大菱形肌：协助牵动肩胛骨。

大圆肌：位于肩部后侧，可使肱骨得以延展。

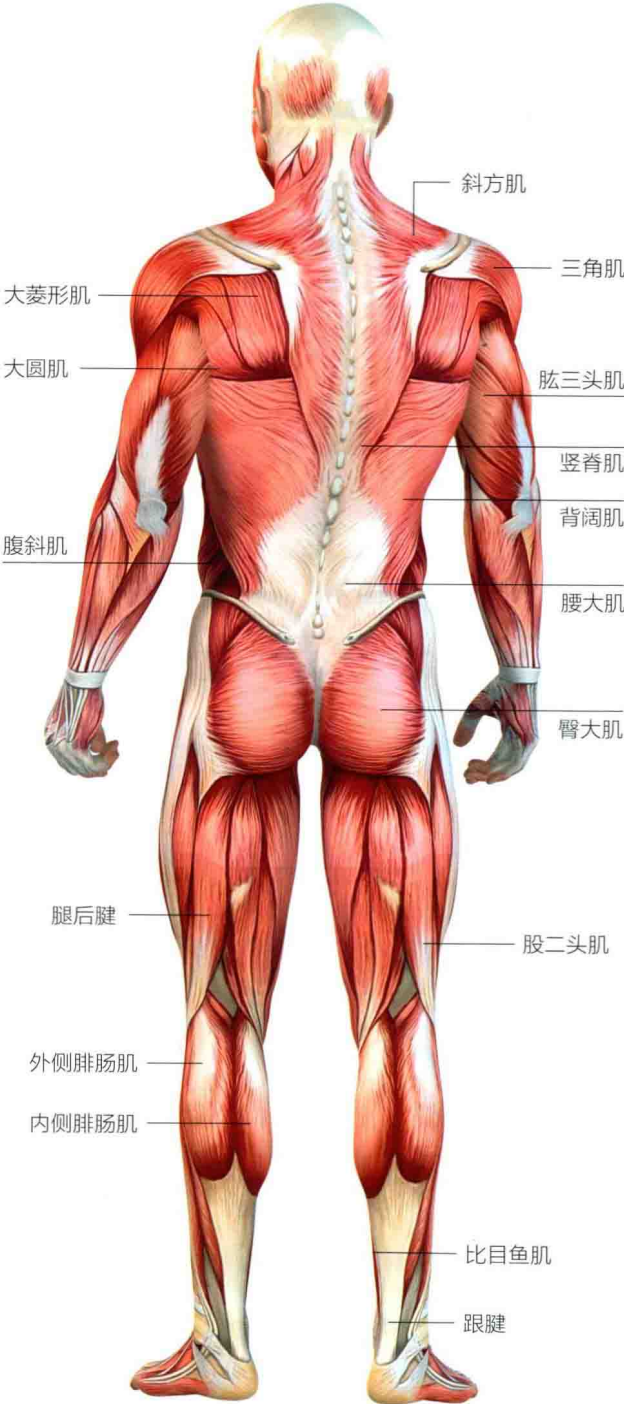
肱三头肌：由三头组成，位于手上臂后面，具有伸展肘关节及手臂的作用。

竖脊肌：纵列于脊柱两侧，是一对强有力的竖躯干、伸脊柱肌。

背阔肌：覆盖背部中下方，可使上臂向后摆动或内旋。

腰大肌：是位于较深层的肌肉，手指几乎感触不到。肌肉强而有力，能带动骨盆伸展。如果背部有疼痛感，可考虑疼痛是否由腰部肌肉引起的。

臀大肌、臀小肌和臀中肌：决定臀部形状，具有维持人体直立姿势的作用。



实践练习

目的

每一个问题都可以在下表中找到答案：依据身体部位，快速匹配相应的推荐练习。

问题	身体部位	推荐练习
肌肉松弛	全身	一切体能练习，如：俯卧撑、大腿内收肌和腹肌高级训练
脂肪堆积	全身	一切加强心血管功能的有氧运动：跑步、划船、骑自行车……
腰背疼痛	腰部	一切塑腹练习：腹直肌和腹斜肌训练
臀部肥胖 胯部宽大 大腿粗壮	下肢：上部	一切锻炼股四头肌、股二头肌和大腿内收肌的练习
腓肠肌窄小 双腿松弛	下肢：下部	一切锻炼腓肠肌、比目鱼肌和胫骨肌的练习
臀部肥大 臀部下垂	中部	一切锻炼臀大肌、臀小肌和臀中肌的练习
水桶腰 腰部赘肉多 大肚便便	腹部	一切锻炼腹直肌、腹斜肌和背阔肌的练习

肌肉群训练指南

目的

下表中有针对不同肌肉群的训练动作名称。

下肢

腿部：上部

股四头肌

深蹲 • 杠铃深蹲 • 弓步蹲 • 杠铃弓步蹲 • 哑铃弓步蹲 • 仰卧单腿上举 • 仰卧双腿上举

股二头肌

硬举 • 硬举（变体） • 俯卧腿弯举 • 双人抗阻腿弯举

大腿内收肌

大步深蹲 • 弓步蹲 • 侧卧身下举腿 • 沙袋负重身下举腿 • 侧卧举腿变体 • 双人抗阻膝开合 • 侧卧屈腿 • 站姿来回侧摆腿 • 沙袋负重摆腿

腰大肌

仰卧屈腿抬高

腿部：下部

腓肠肌

站立提踵 • 坐姿提踵 • 单腿抬踵

中部

臀部

臀大肌、臀小肌和臀中肌

沙袋负重后摆腿 • 沙袋负重侧提膝 • 侧卧举腿 • 侧卧脚尖点地摆腿 • 侧卧哑铃举腿 • 侧卧脚尖点地举腿 • 侧卧脚尖点地转髋 • 侧卧屈腿伸髋 • 侧卧哑铃伸髋 • 侧卧伸髋踢腿 • 侧卧屈膝举腿 • 直角侧卧举腿 • 沙袋负重直角侧卧举腿 • 侧卧屈腿提膝 • 侧卧屈体提膝 • 半跪侧伸髋 • 半跪后伸髋 • 跪姿后踢腿 • 半跪集中式后踢腿 • 侧卧转腿 • 侧卧反向转腿 • 侧卧屈单腿转髋 • 侧卧屈双腿转髋 • 俯卧后抬腿 • 俯卧后抬腿（变体）

腹部

腹部

腹直肌和腹内外斜肌肌群

站姿侧屈 • 早上好（俯身前屈） • 仰卧半起身 • 仰卧屈腿抬高 • 仰卧屈腿上举 • 仰卧屈腿卷腹 • 仰卧侧转体 • 仰卧侧碰膝 • 仰卧屈体收膝 • 仰卧转体单抬腿 • 仰卧举腿卷腹 • 仰卧交叉腿卷腹 • 仰卧举腿转体 • 仰卧交叉腿转体 • 仰卧集中式举腿转体 • 仰卧交叉腿收膝 • 仰卧集中式交叉腿卷腹 • 仰卧剪刀腿屈体 • 仰卧剪刀腿屈体 • 仰卧起坐 • 仰卧集中式剪刀腿屈体 • 平板支撑 • 仰卧转髋 • 侧卧举双腿 • 俯卧挺身 • 助力俯卧挺身 • 游泳式 • 侧板支撑