

塑造完美体格的最佳图解训练指南

Bodybuilding Anatomy

健身解剖指南

[美] 尼克·埃文斯 著
刘润芝 译

- 丰富的解剖彩图
- 清晰的训练步骤
- 通俗易懂的讲解

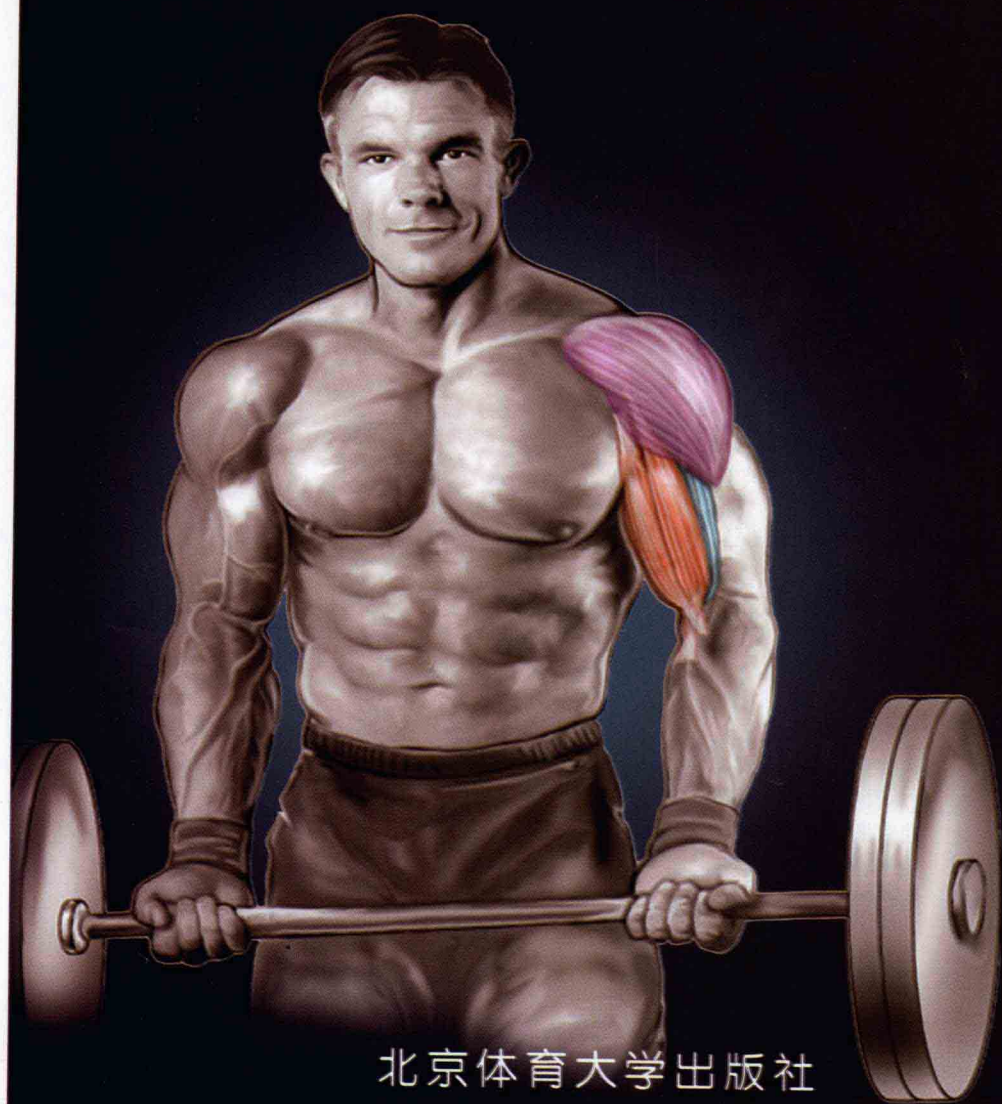


将体格塑造得完全超乎你的想象！

北京体育大学出版社

健身解剖指南

(美) 尼克·埃文斯 著
刘润芝 译



北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-7099

Bodybuilding Anatomy

Copyright © 2007 by Nicholas A. Evans

Published by Arrangement with Human Kinetics Publishers, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006

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.

图书在版编目(CIP)数据

健身解剖指南/(美)尼克·埃文斯著;刘润芝译.-北京:

北京体育大学出版社,2008.1

ISBN 978-7-81100-932-3

I. 健… II. ①尼…②刘… III. 运动解剖
IV. G804.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198814 号

健身解剖指南 (美)尼克·埃文斯 著
刘润芝 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 11.5

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 55.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

近来，走进任何一个健身房，你会发现那里已经成了健身者的迪斯尼乐园。到处都摆放着锻炼全身每一块肌肉的各种健身练习器。你面临的挑战就是操纵各种健身器械，选择适合自己的练习，在健身房不断训练来实现自己的目标。上策：健身者采取科学的方式轻松赢得了理想中的体格；下策：没有指导，没有图示、没有标准。当然，没有指导，你注定只能原地踏步。直到一天，时来运转，一切都清楚地呈现在你的面前，疑惑随之烟消云散。

今天，便是你幸运的一天。梦寐以求的东西出现了：《健身解剖指南》——全面的健身运动指导书。赶紧亲自去看看吧。翻开书，找到一页——适合自己的任何一页。现在，咱们来看看你所看到的。每一种练习都通过含义丰富的图解来揭示皮肤下的解剖构造：练习过程中所参与的主要肌肉及辅助肌肉。解说之后，又针对如何完善训练技巧进行了分解指导。此外，你会找到一系列先进的技巧来完善训练方法，从而达到最好的效果；学会如何调整握法、脚的位置及身体的姿势；发现如何利用动作轨迹和动作范围来重点练习特定肌肉的不同部位。无论你在健身房面临怎样的选择——杠铃或哑铃、宽握距或窄握距、上斜或下斜、坐姿或站姿——任何需求都能找到帮助。没有任何配重是一成不变的。

5分钟内，你就可以阅读书中的任何一种训练方法。短短的时间内，就会发现并学会对训练更有效的信息。本书将使你的训练水平得到更高层次的提升。

众所周知，锻炼就是为了塑造理想的体格。但是改变体型，需要通过改变身体的形态结构来实现。因此，应该熟练掌握各种练习器来塑造体型，而不是随意消除一些赘肉就可以了。要想改善身体形态结构的真正秘诀在于从了解解剖构造开始。

《健身解剖指南》是最佳的参考书！此书配有详细的技巧论述和精确的解

剖插图。此书是依据肌肉群进行系统编排的，所以任何肌肉的训练方法都很容易找到。而且，对身体任何部位都进一步细化到特定的区域，这样就可以选择特定的训练方法来训练难以涉及的身体部位。

第一章，主要讲解肩部——巨石般的肩膀是强健体魄的基石。从这部分内容，你会发现其解剖构造及训练三角肌的技巧。简单地将配重片扛在肩上是不足的。了解肩部的解剖构造后，你就会发现三角肌的三个区域需要不同的训练。另外，本章节还揭示了塑造强健的、抗损伤的肩旋肌的秘诀。

第二章，阐述了如何训练胸肌。本章将教你如何训练胸肌，如何分析解剖构造及评价丰胸训练。可以利用各种角度，变换握姿，通过运动来塑造你的胸部。有了科学的胸部训练方法，你一定能练就出令所有角斗士都羡慕的胸部轮廓。

第三章，阐述了背部训练。背部主要有三种肌肉，如果只是训练背阔肌，那么背部的训练是不充分的。为了使上背更厚实，需要训练斜方肌；为了打好腰部的力量基础，需要训练竖脊肌；如果训练背阔肌，可以完善下拉和上提技巧，从而塑造运动员的V型锥体背部。

第四章，准备一对大的配重器械练习手臂吧。三头肌占上臂肌肉群的2/3。在本章节里，你会找到快速强壮肱三头肌和肱二头肌的技巧，同时可以学会控制前臂的十种长肌，任何时候穿短袖衬衣都可以展现一番。

第五章，是有关腿部的内容。尽你所愿——股四头肌、大腿外侧肌肉、较发达的腓绳肌、粗壮有力的小腿或圆润性感的翘臀。本章节教你如何根据自己的需求调节腿部训练。

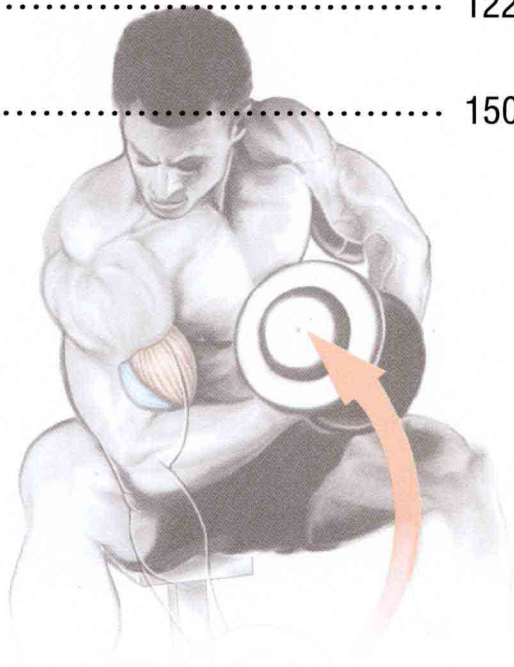
第六章，主要讲解腹肌训练。你会发现非常有价值的关于腹肌三个区域的解剖图：上腹肌、下腹肌和腹外斜肌。每一个肌肉群都有不同的训练要求。本章节涉及到所有的团身、上举、扭曲、转体动作，从而实现六块腹肌练习。

解剖学知识对于真正的健身者来说是非常关键的，这一点是千真万确。均衡和匀称的肌肉并非偶然，而是通过聪明的训练实现的。你是否有健身经验并不重要，此书将帮助你根据自身的情况掌握使用练习器的技能。下次你去健身房的时候，就可以遵照一套新的规则进行了。健身时，排除了臆测因素，锻炼的效果会更佳——最短的时间，最大的收获。

如果你是千千万万的健身者之一，本书是不可或缺的！正如每项练习的X光一样，《健身解剖指南》对动作中参与的肌肉提供了内在直观展示。最终的健身指南都是针对每一个肌肉群进行的，讲解详尽，并配有相关训练的解剖彩图。有了针对某一块肌肉锻炼的高级技巧和方法，你将学会如何改进技巧和改善体型。此书是每个人健身包中必备之物。

目 录

第一章	肩		1
第二章	胸		34
第三章	背		59
第四章	手臂		85
第五章	腿		122
第六章	腹部		150



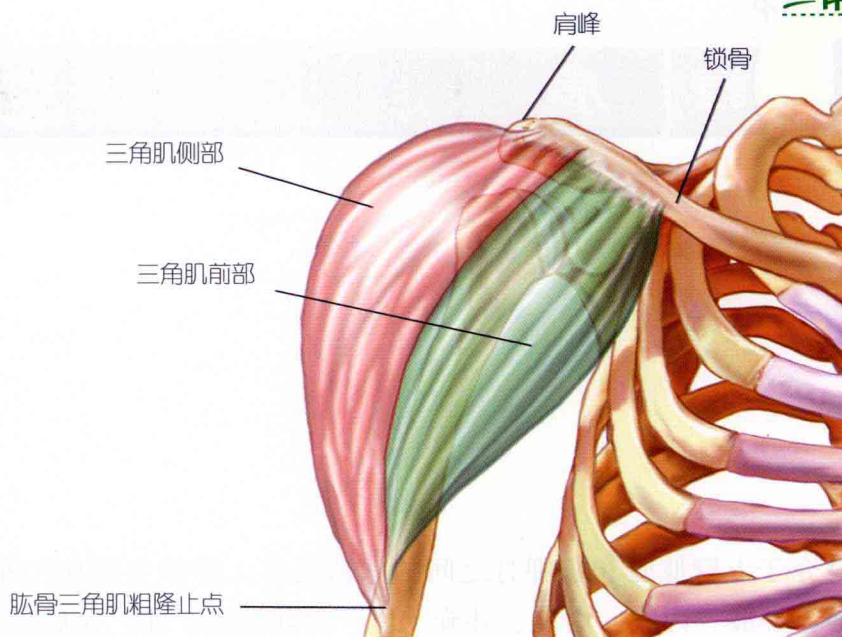
肩关节是介于上臂肱骨和肩胛骨之间的球窝关节。肩部主要有六种运动：屈、伸、外展、内收、内旋、外旋。屈，向前运动；伸，向后运动；外展，远离正中面；内收，靠近正中面手臂向身体内侧移动；手臂在肩关节处外展 90° ，在水平面内向前运动为水平屈，向后运动为水平伸。水平移动时，会出现水平外展和内收动作，如扩胸运动或扩后三角肌运动。

肩部三角肌包括三个部分或三个头（粗隆），每一部分可以使手臂向不同的方向运动。从肩关节上方的大的肌肉附着处开始，三角肌的三个粗隆交汇于一根肌腱上，止于上臂肱骨处。三角肌前部（前面）附着在锁骨上，使手臂向前抬（肩屈）。三角肌侧部（侧面）附着在肩峰上，使手臂向外侧举（肩外展）。三角肌后部（后面）附着在肩胛骨上，使手臂向后移（肩伸）。

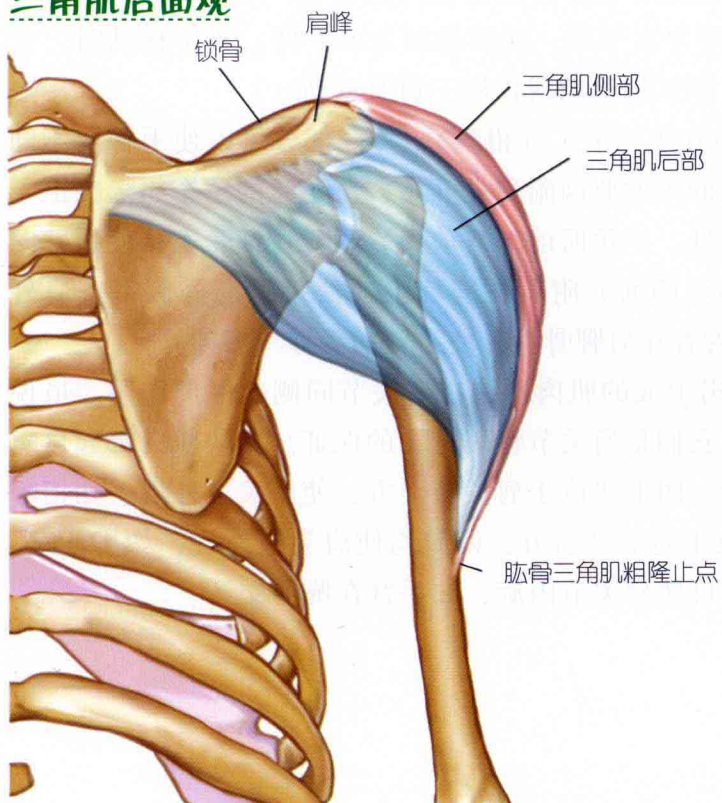
“肌腱袖”是由四块肌肉组成的肌肉群，在肩关节同侧起保护作用。虽说四块肌肉作用力量不大，但它们是肩关节稳固有力的保证。四块肌肉都起自肩胛骨，跨过肩关节止于肱骨。冈上肌位于肩关节上方，使肩关节外展，如招呼出租车。冈下肌和小圆肌位于肩关节后方，两肌均使肩关节外旋，如搭便车。肩胛下肌位于肩关节前方，可使肩关节内旋，如手臂在胸前交叉。



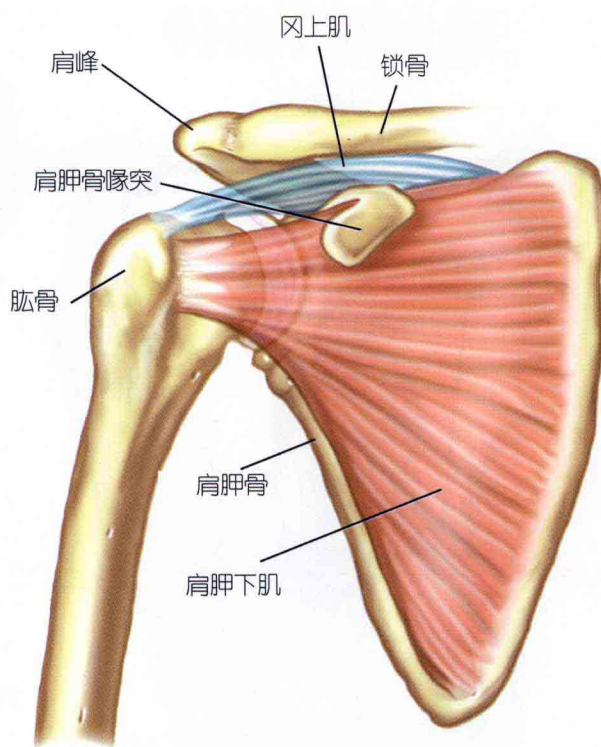
三角肌前面观



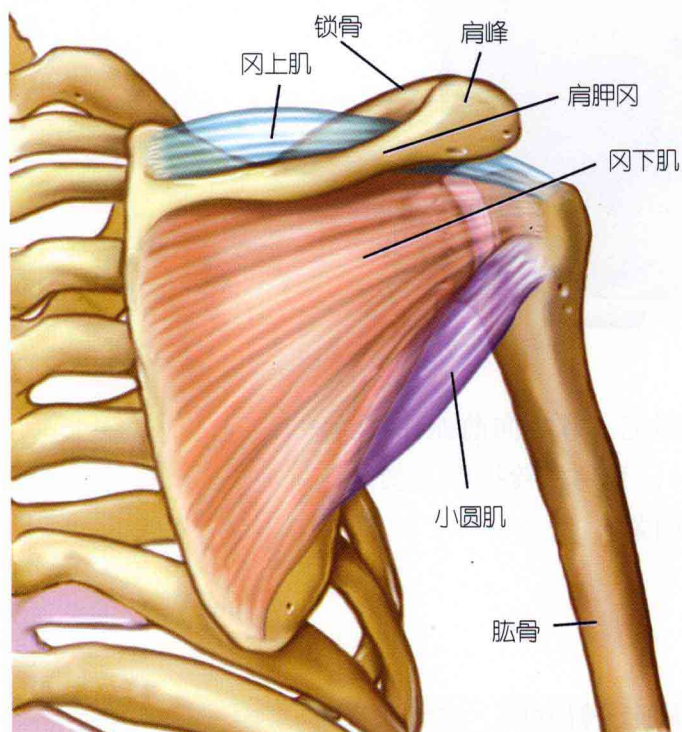
三角肌后面观



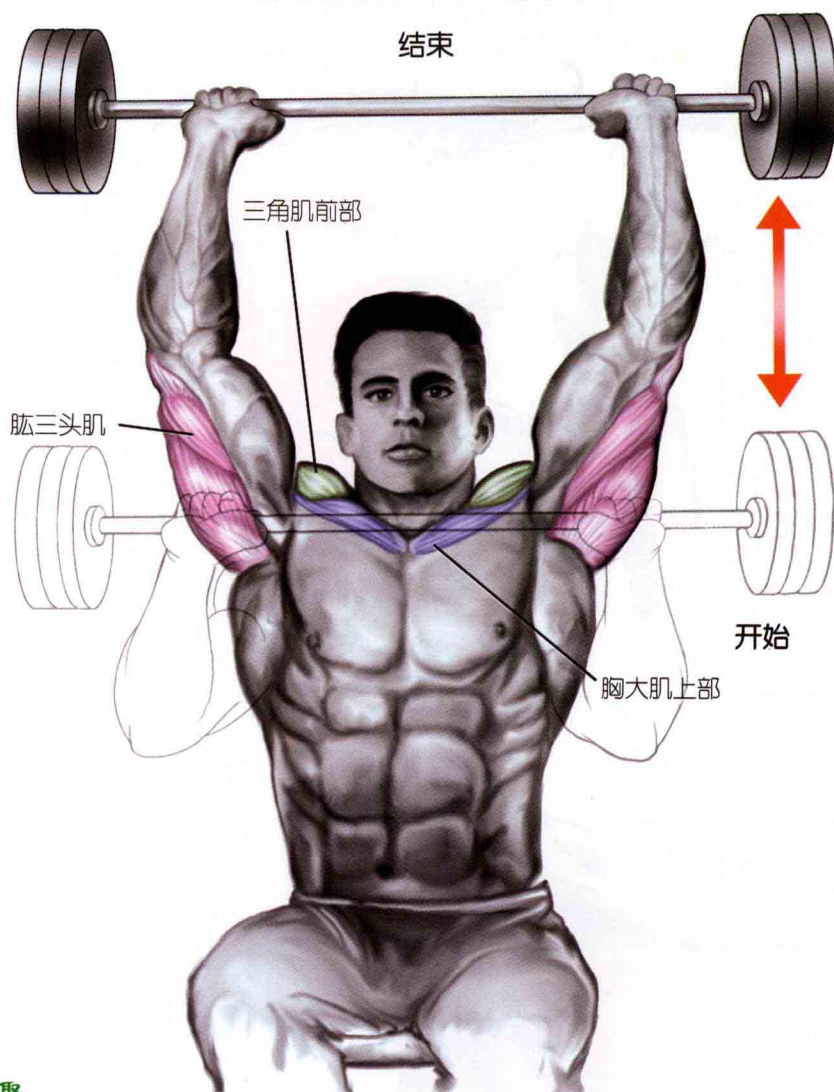
肩旋肌前面观



肩旋肌后面观



肩上推举杠铃



训练步骤

1. 坐在椅子上，两手与肩同宽，掌心向前抓住杠铃。
2. 将杠铃慢慢放下（身前），直到杠铃接触上胸。
3. 垂直向上推，直到两肘绷紧。

参与的肌肉

主要：三角肌前部

次要：三角肌侧部、肱三头肌、斜方肌、胸大肌上部



训练重点

握距：与肩同宽的握距主要针对三角肌前部训练，宽握距会减弱肱三头肌的作用，但是随着握距不断加宽，肩部受伤的可能性也会加大。

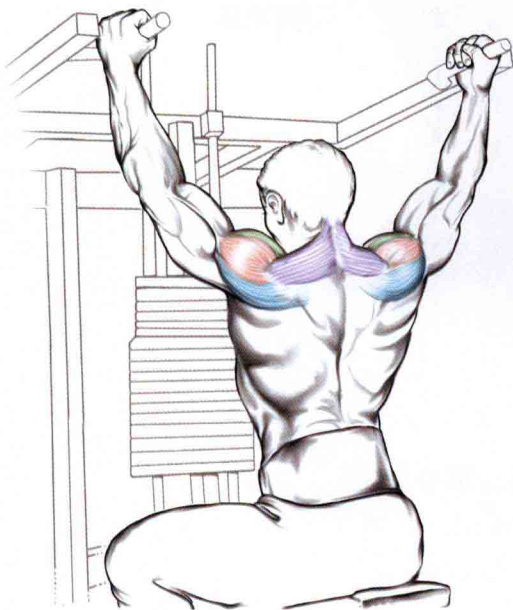
动作范围：绷紧前，停止推举较短时间可以保持三角肌的紧张状态。

姿势：与站姿相比，坐直做这种训练更严格，因为这样可以防止假借两腿产生的动力推举杠铃。

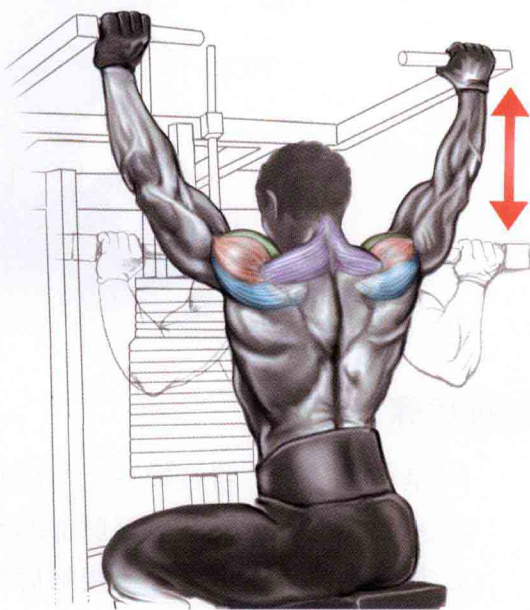
变化姿势

肩上推举练习器

使用练习器更加稳定、安全，握法也有选择性。自然姿势握杆法（掌心相对）比正握（掌心向前）能更好地训练三角肌前部。



自然姿势握杆法



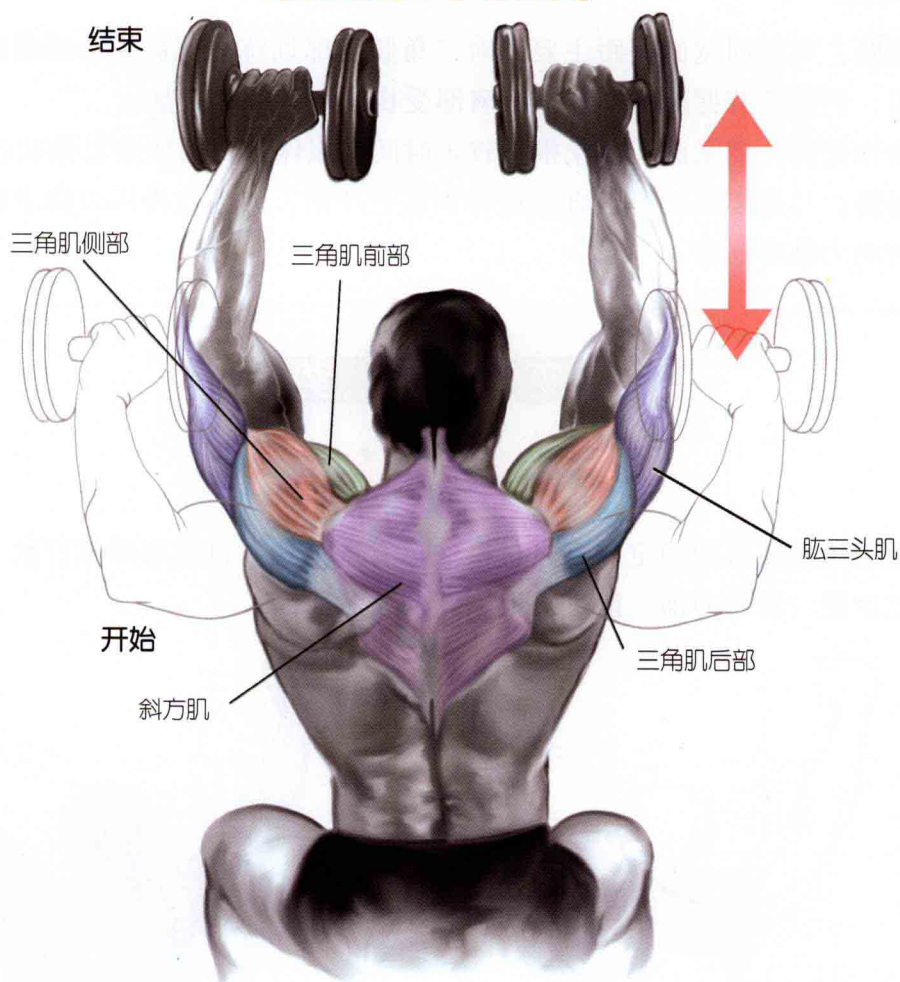
正握

其他姿势

颈后推举：采用这种姿势，肩部外旋的幅度更大。颈后举练习器，肩部受损的可能性更大。



肩上推举哑铃



训练步骤

1. 坐在椅子上，将哑铃举至与肩同高，掌心向前。
2. 垂直向上举哑铃，直至肘部绷紧。
3. 将哑铃放下，直至哑铃接触肩部。

参与的肌肉

主要：三角肌前部

次要：三角肌侧部、肱三头肌、斜方肌、胸大肌上部



训练重点

握法：改变哑铃的方向会影响手的姿势（握法）。掌心向前（正握）朝上举哑铃，可以同时训练三角肌前部和侧部；掌心相对（自然姿势握杆法）举哑铃，三角肌前部做功更大，侧部做功最小；掌心向后（反握）举哑铃，三角肌前部做功最大。

姿势：与站姿相比，坐直做这种训练更严格，因为这样可以防止假借动力推举哑铃。

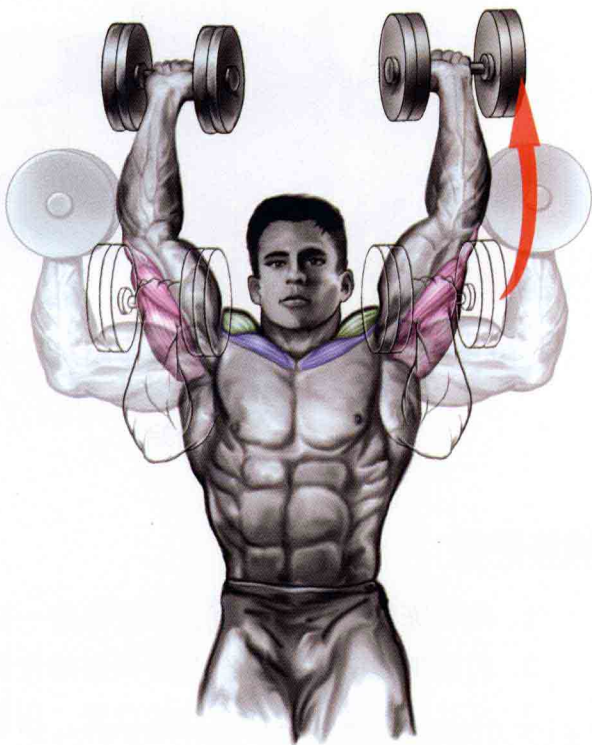
变化姿势

变换握法推举哑铃

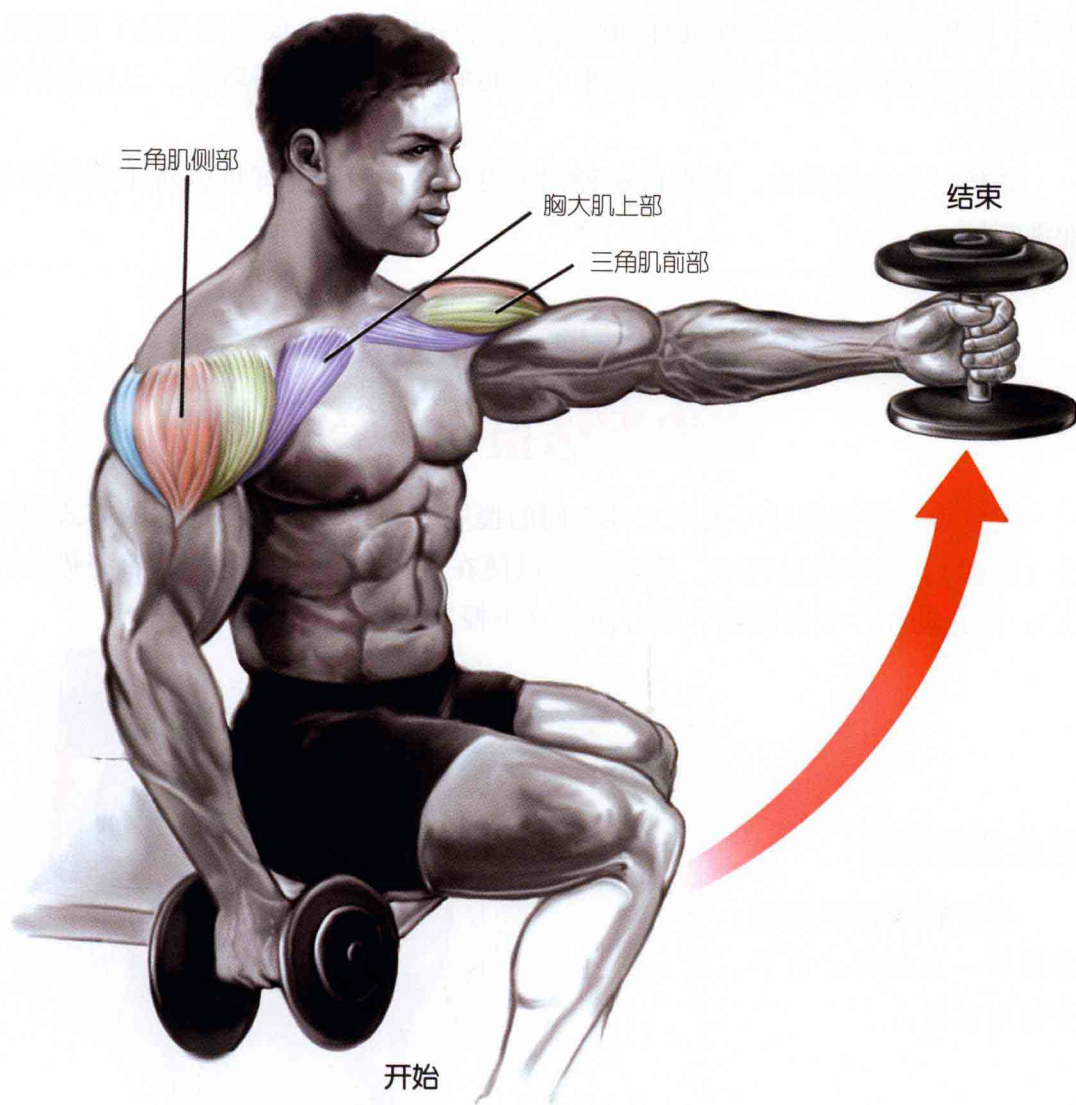
重复做这种训练时可采用三种不同的握姿。开始采用掌心向后的方式握哑铃（反握）；推举的过程中，旋转哑铃以便在中点处掌心相对（自然姿势握杆法）；停止动作，手臂绷紧，掌心向前（正握）。

其他变化姿势

单臂轮换推举哑铃：一次推举一只哑铃，右手、左手相互交替。



单臂哑铃前平举



训练步骤

1. 在训练椅的边缘坐直，双手各持一只哑铃垂于体侧，拇指朝前。
2. 向前举起一只哑铃至与肩同高的位置，肘部绷直。
3. 将举起的哑铃放回至初始位置，用同样的方式举起另一只哑铃。



参与的肌肉

主要：三角肌前部

次要：胸大肌上部、斜方肌

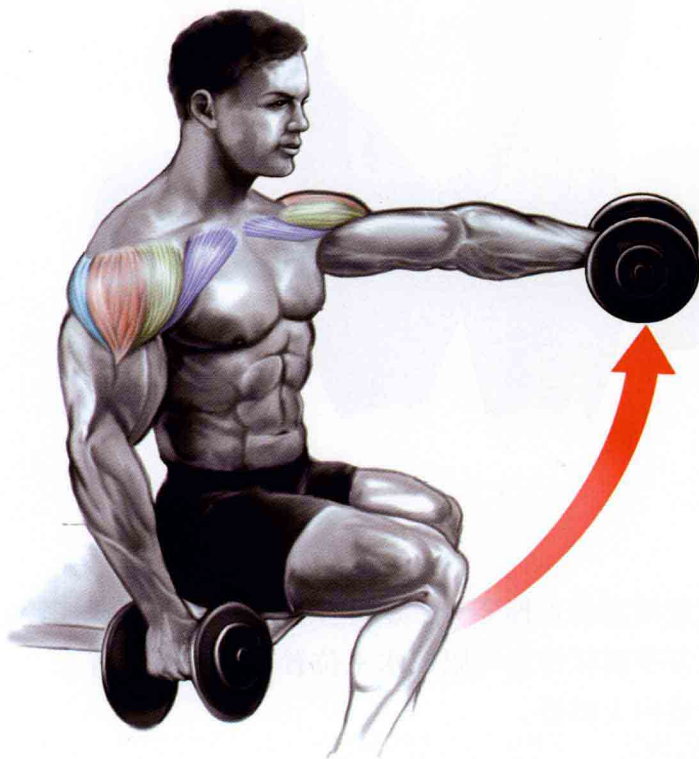
训练重点

握法：自然姿势握杆法（掌心向内，拇指朝前），重点训练三角肌前部。
正握（掌心向下），三角肌侧部参与做功。

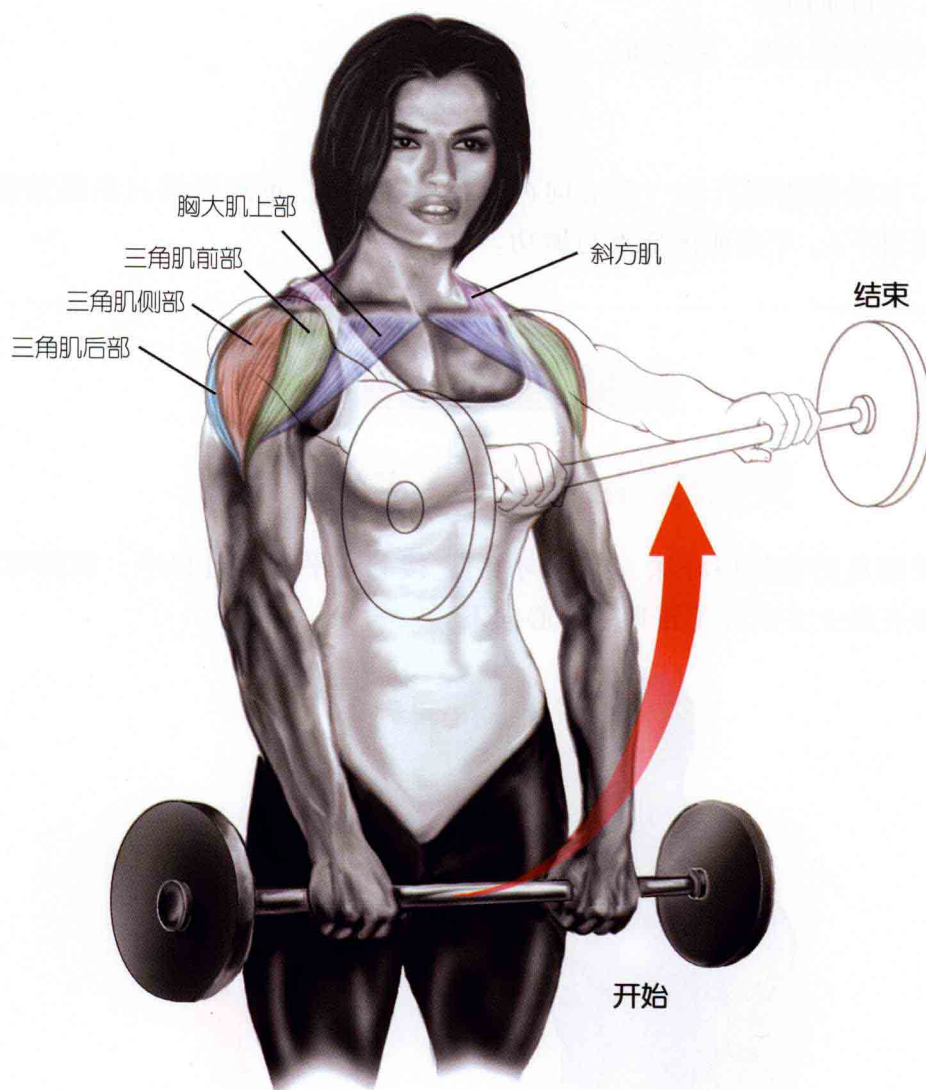
变化姿势

变换握法向前平举哑铃

开始采用自然姿势握杆法（拇指向前），接着在平举的过程中，旋转哑铃90度，这样在最上方就成了正握（掌心向下）。



杠铃前平举



训练步骤

1. 采用与肩同宽的正握姿势，双臂伸直在大腿前方握杠铃。
2. 向前上方举起杠铃至与眼成水平位置处，肘部绷直。
3. 将杠铃放回大腿处。



参与的肌肉

主要：三角肌前部

次要：三角肌侧部、斜方肌、胸大肌上部

训练重点

握距：窄握距主要针对三角肌前部训练，但是，较宽的握距，三角肌侧部协助做功。

变化姿势

并握杠铃前平举

双手握一只杠铃，手指在把手处交叉。自然姿势握杆法（拇指向前）和窄握距主要针对三角肌前部训练，三角肌侧部的参与性最小。

