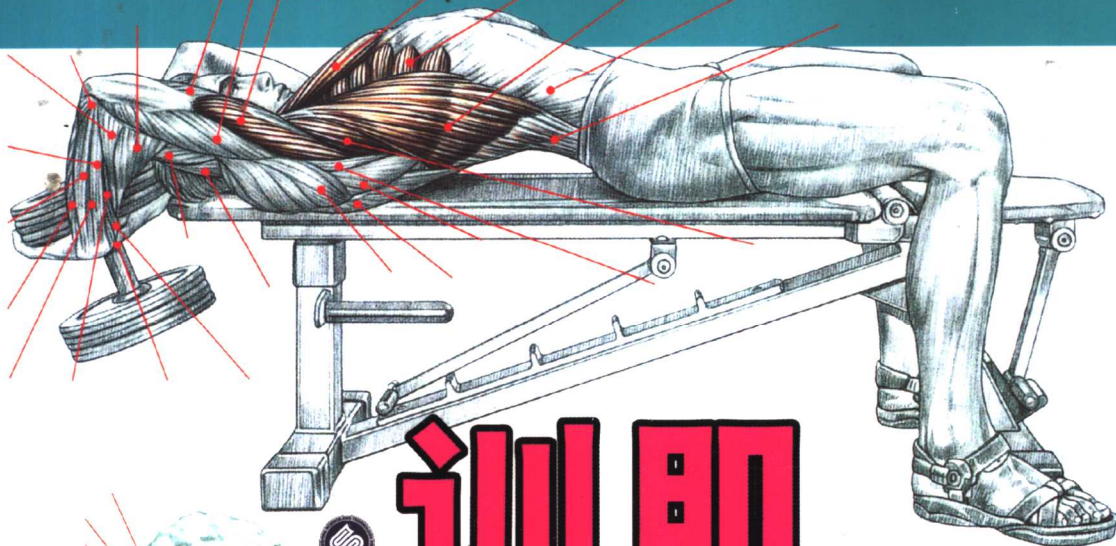
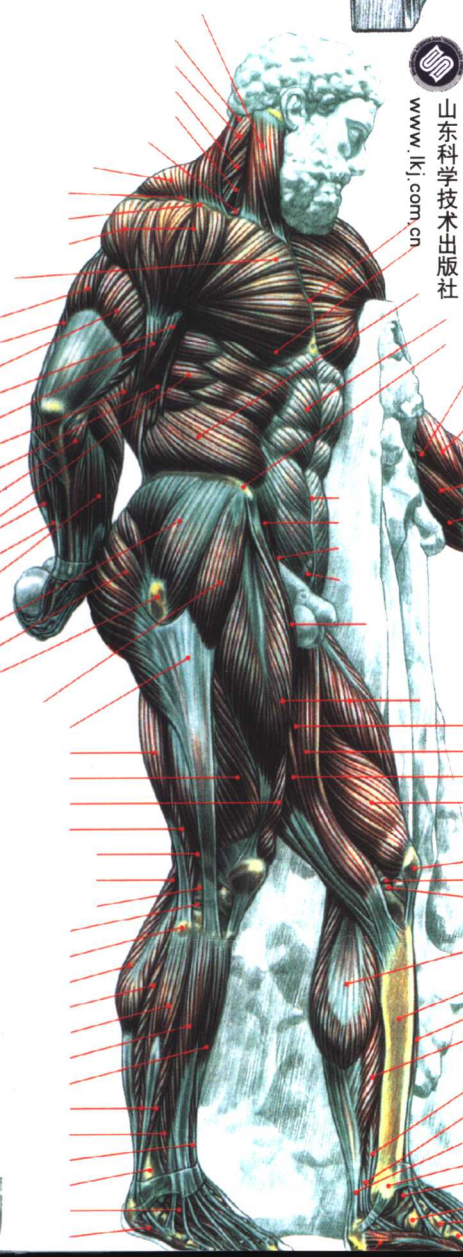
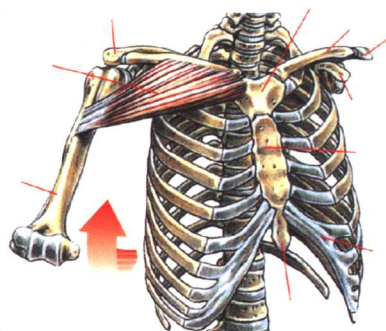


●●● 风靡欧美畅销全球的健身图书!



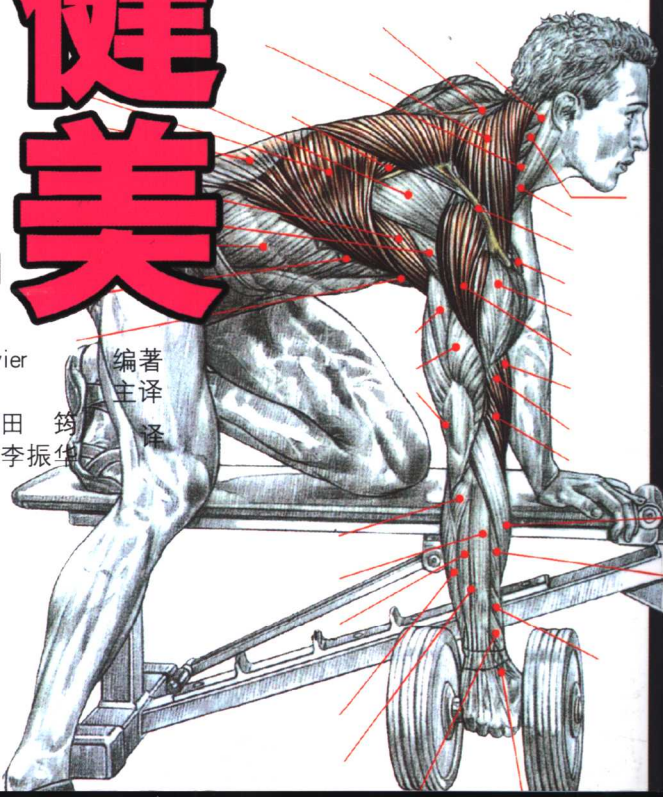
山东科学技术出版社
www.kj.com.cn

肌肉健美 训练图解



[法] Frédéric Delavier
李振华 胡坚莉
胡坚莉 杨允 田筠
冯蕾 傅煜 李振华

编著
主译



肌肉健美训练图解

JIROUJIANMEIXUNLIANTUJIE

[法] Frédéric Delavier

李振华 胡坚莉

胡坚莉 杨 允 田 筠

冯 蕾 傅 煜 李振华

编著

主译

译



山东科学技术出版社



7AM20/02

图书在版编目(CIP)数据

肌肉健美训练图解 / (法) 德拉威尔编著; 李振华等译. — 济南:
山东科学技术出版社, 2005.3
ISBN 7-5331-3830-9

I. 肌... II. ①德... ②李... III. 肌肉 - 健美 - 运动训练 -
运动解剖 - 图解 IV. G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006479 号

Originally published in French by Editions Vigot, Paris, France under the title:
Guide des mouvements de musculation ©Vigot, 1998
Simplified Chinese edition ©2005 was published by
Shandong Science & Technology Press,
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2004-055

肌肉健美训练图解

[法] Frédéric Delavier 编著
李振华 胡坚莉 主译
胡坚莉 杨允田 筠 译
冯 蕾 傅 煜 李振华

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2098071

印刷者: 山东新华印刷厂

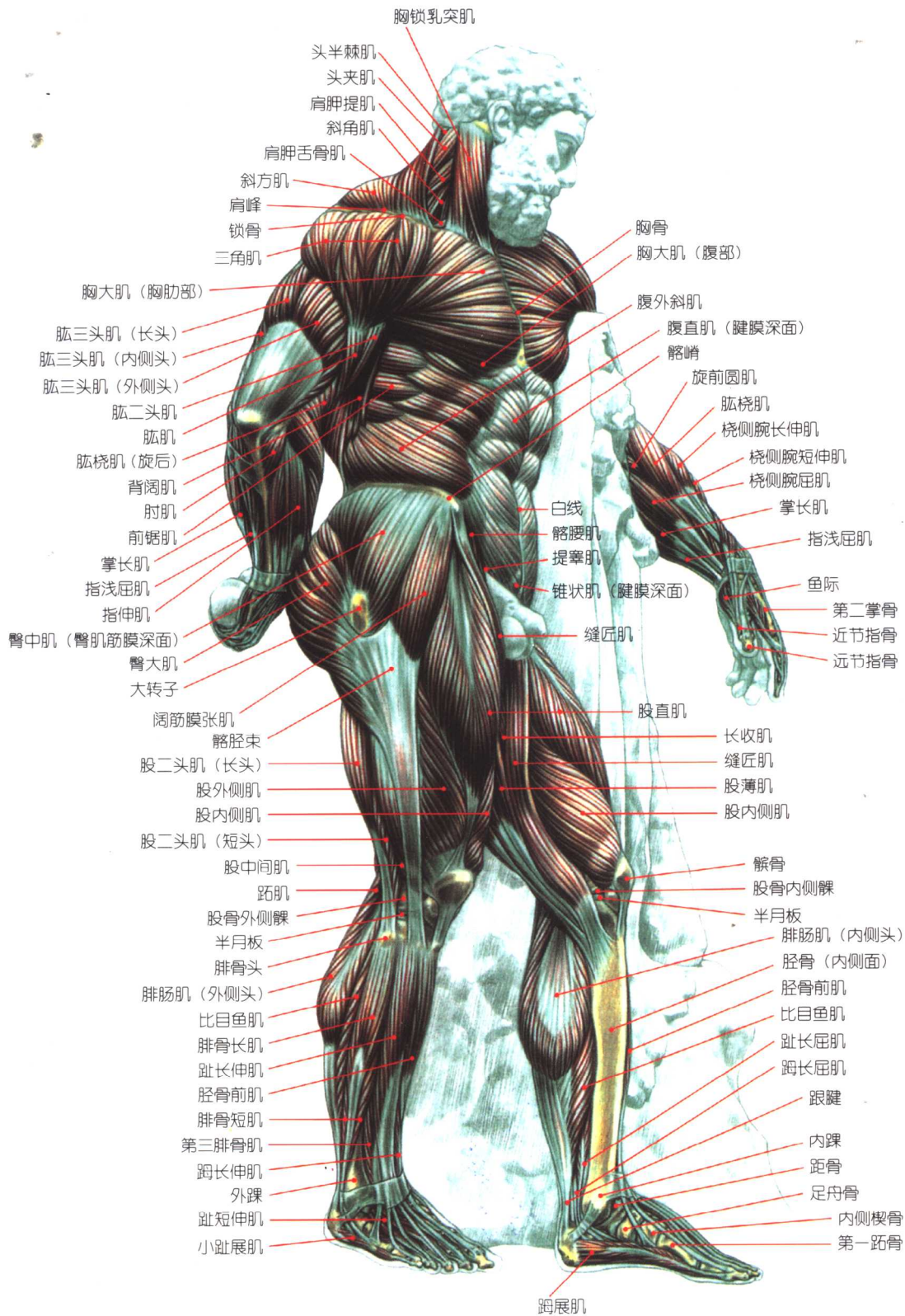
地址: 济南市胜利大街 56 号
邮编: 250001 电话: (0531)2079136

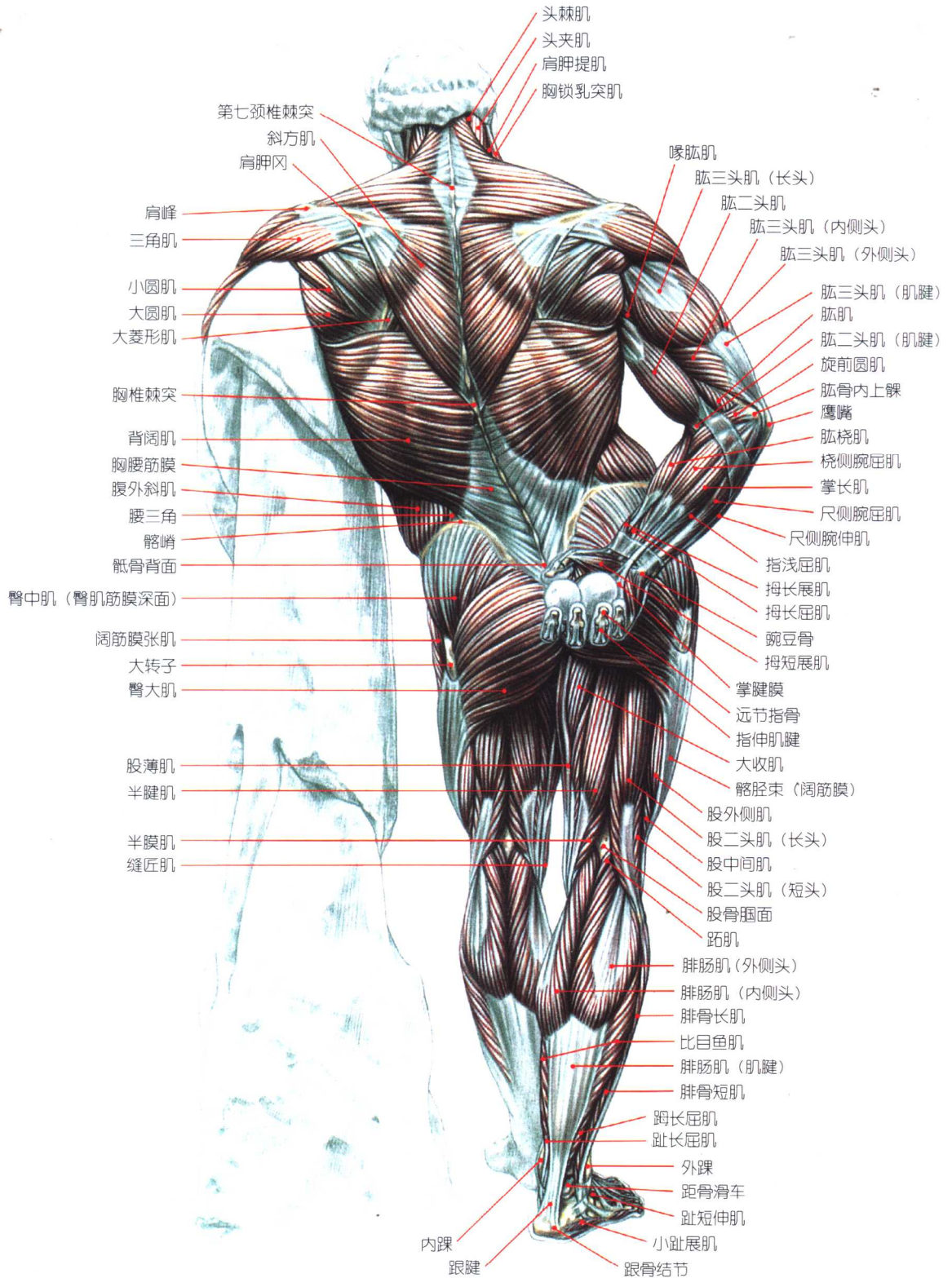
开本: 787mm × 960mm 1/16
印张: 8
字数: 150 千
版次: 2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

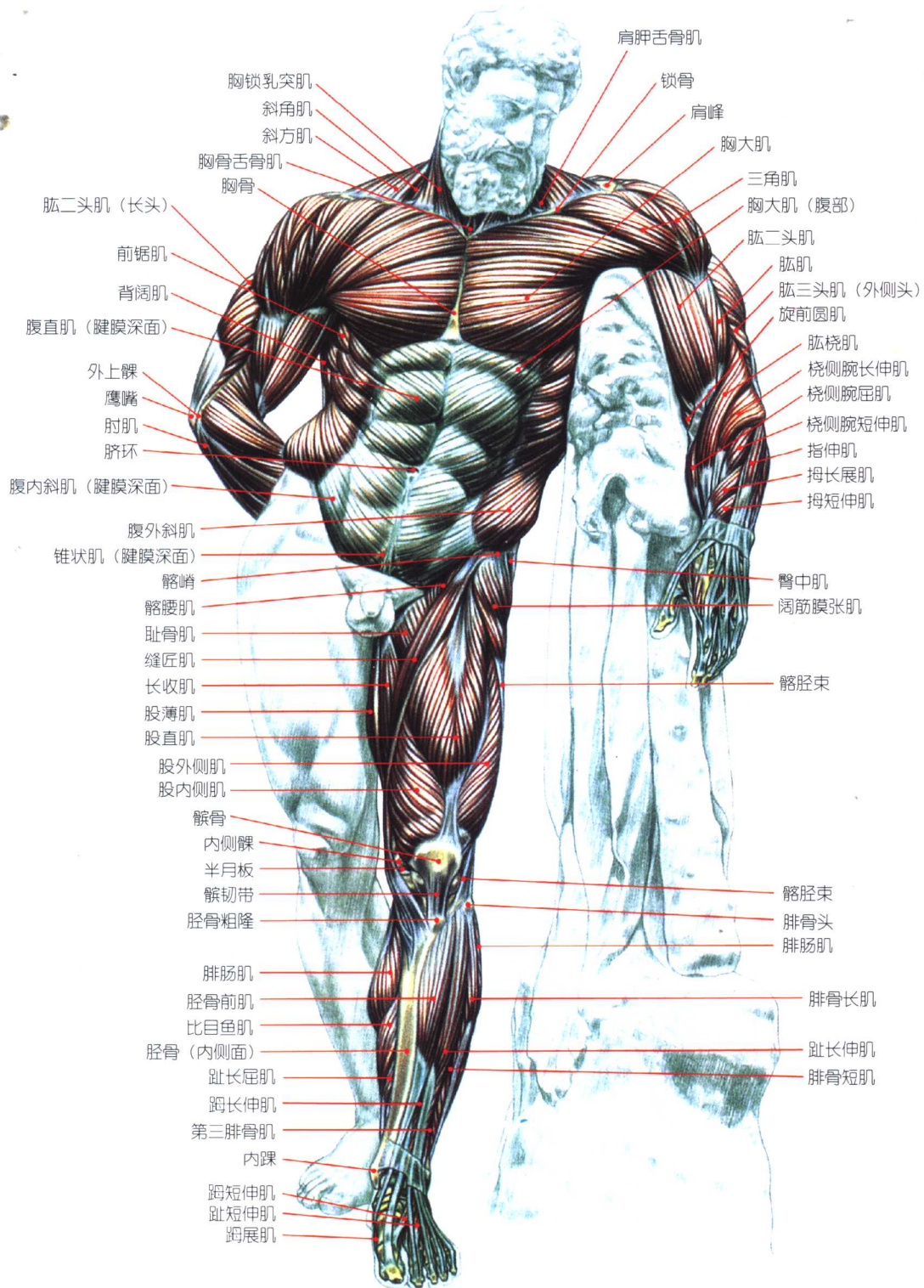
ISBN 7-5331-3830-9

G·370

定价: 49.00 元







肩胛舌骨肌

锁骨

肩峰

胸大肌

三角肌

胸大肌(腹部)

肱二头肌

肱肌

肱三头肌(外侧头)

旋前圆肌

肱桡肌

桡侧腕长伸肌

桡侧腕屈肌

桡侧腕短伸肌

指伸肌

拇长展肌

拇短伸肌

臀中肌

阔筋膜张肌

髂胫束

髂胫束

腓骨头

腓肠肌

腓骨长肌

趾长伸肌

腓骨短肌

胸锁乳突肌

斜角肌

斜方肌

胸骨舌骨肌

胸骨

肱二头肌(长头)

前锯肌

背阔肌

腹直肌(腱膜深面)

外上髁

鹰嘴

肘肌

脐环

腹内斜肌(腱膜深面)

腹外斜肌

锥状肌(腱膜深面)

髂嵴

髂腰肌

耻骨肌

缝匠肌

长收肌

股薄肌

股直肌

股外侧肌

股内侧肌

髌骨

内侧髌

半月板

髌韧带

胫骨粗隆

腓肠肌

胫骨前肌

比目鱼肌

胫骨(内侧面)

趾长屈肌

腓长伸肌

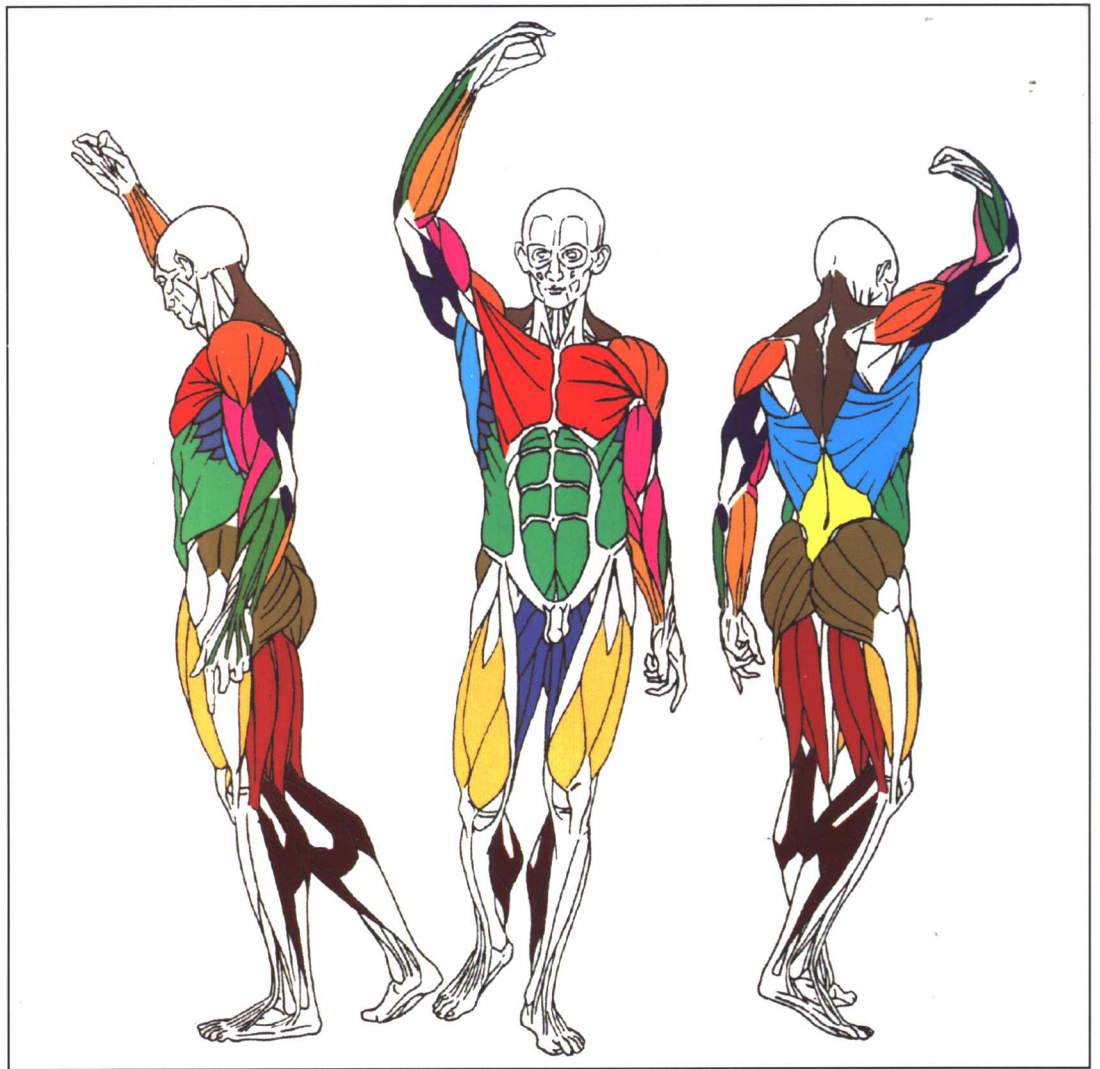
第三腓骨肌

内踝

趾短伸肌

趾短伸肌

趾展肌



主要肌群



腹肌



内收肌



背肌



肩肌



伸臂肌



伸腕肌



臀肌



屈臂肌



屈腕肌



固定肩胛骨肌



屈大腿肌



腰肌



小腿肚肌



胸肌



四头肌



斜方肌

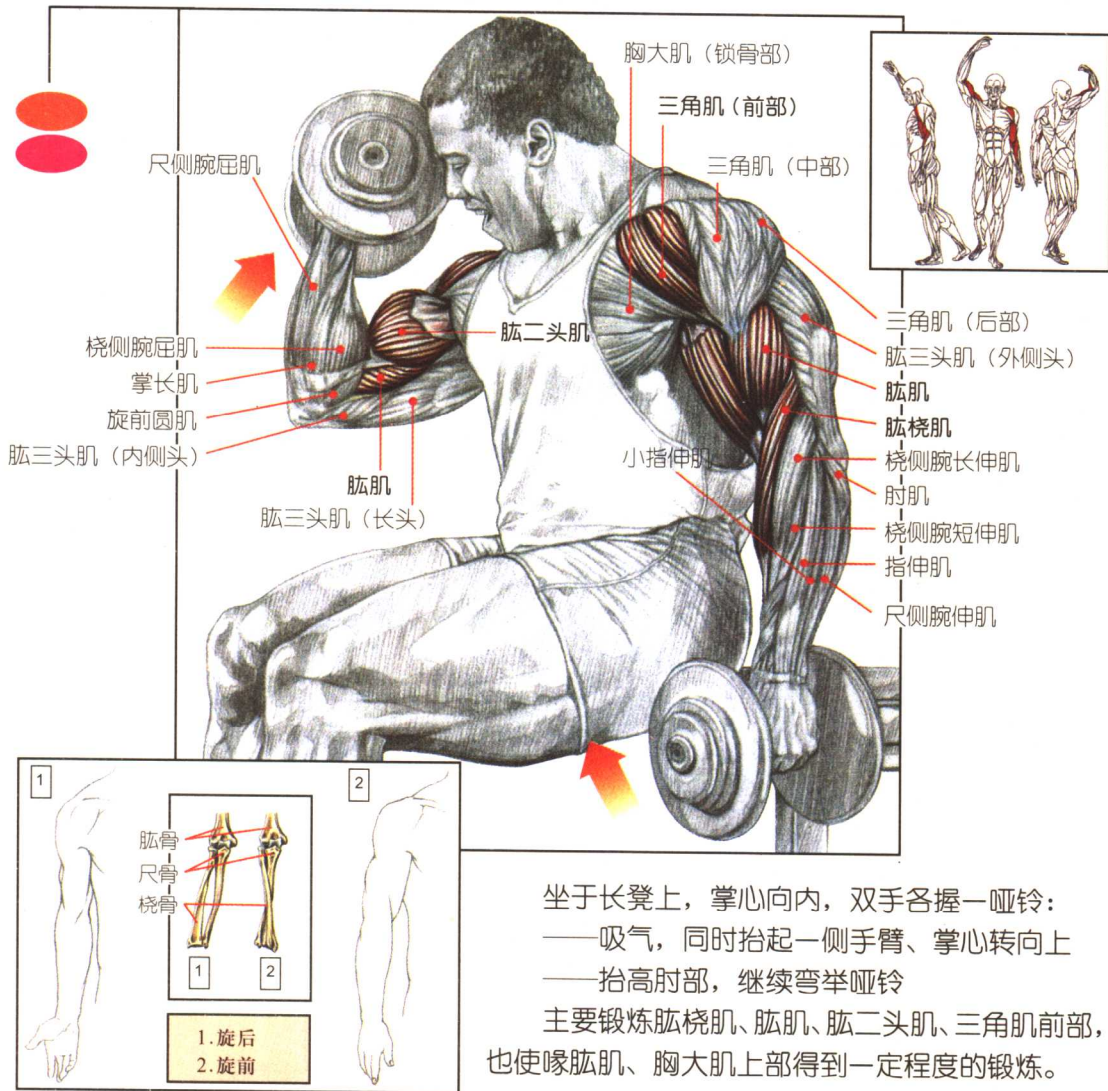
目 录

CONTENTS

1. 臂部训练	1
2. 肩部训练	23
3. 胸部训练	41
4. 背部训练	57
5. 下肢训练	78
6. 臀部训练	98
7. 腹部训练	108



1 臂弯举

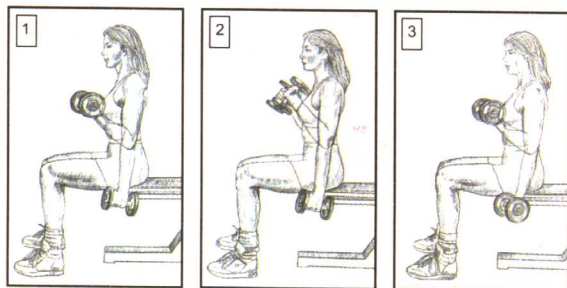


坐于长凳上，掌心向内，双手各握一哑铃：
 ——吸气，同时抬起一侧手臂、掌心转向上
 ——抬高肘部，继续弯举哑铃
 主要锻炼**肱桡肌、肱肌、肱二头肌、三角肌前部**，
 也使**喙肱肌、胸大肌上部**得到一定程度的锻炼。

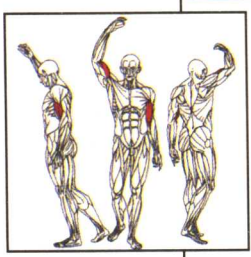
注：从生物力学的角度来讲，这一练习适于强化**肱二头肌**的各项功能（屈上肢，使处于旋前位的前臂旋后）。

弯举哑铃的3种方法：

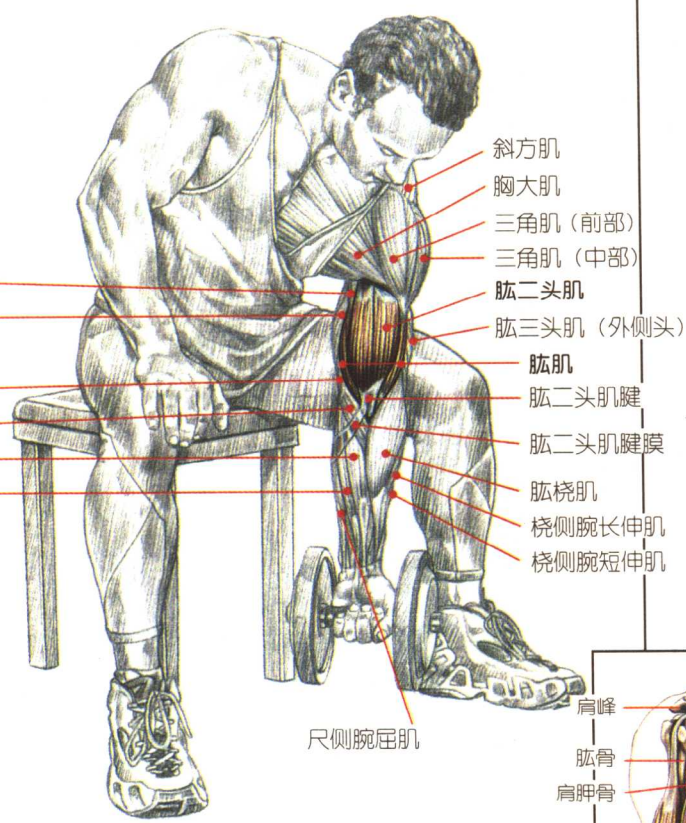
1. 肱二头肌和**肱肌**同时用力
2. **肱桡肌**主要用力
3. **肱二头肌**主要用力



单臂弯举 2



喙肱肌
 肱三头肌 (长头)
 肱三头肌 (内侧头)
 旋前圆肌
 桡侧腕屈肌
 掌长肌

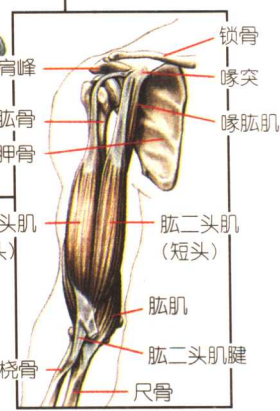


斜方肌
 胸大肌
 三角肌 (前部)
 三角肌 (中部)
 肱二头肌
 肱三头肌 (外侧头)
 肱肌
 肱二头肌腱
 肱二头肌腱膜
 肱桡肌
 桡侧腕长伸肌
 桡侧腕短伸肌

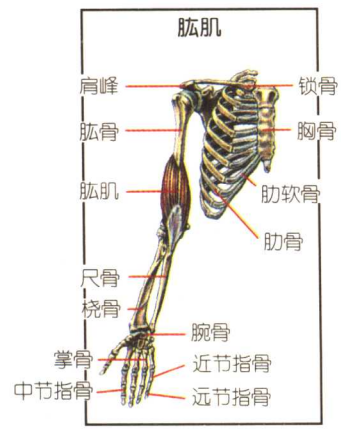


动作

尺侧腕屈肌



锁骨
 喙突
 喙肱肌
 肩峰
 肱骨
 肩胛骨
 肱二头肌 (长头)
 肱二头肌 (短头)
 肱肌
 肱二头肌腱
 桡骨
 尺骨



肱肌

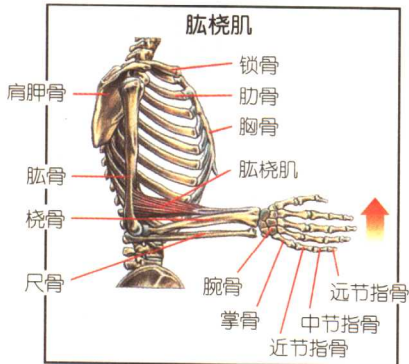
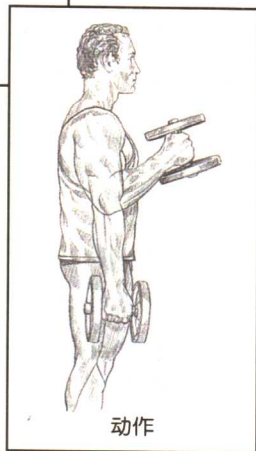
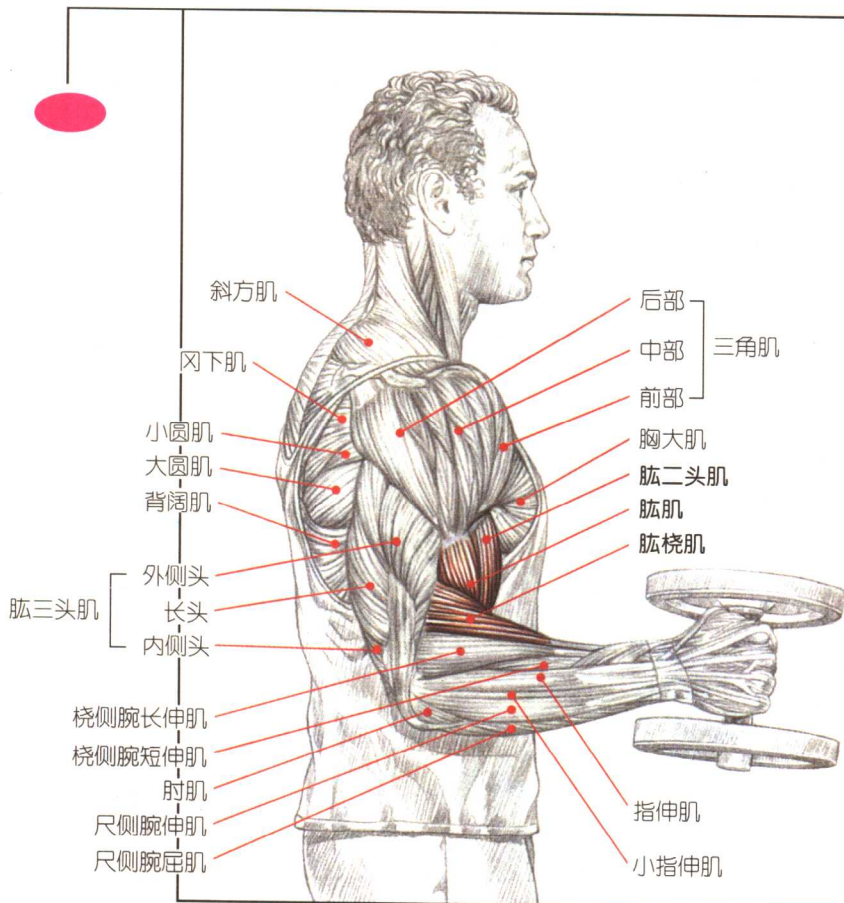
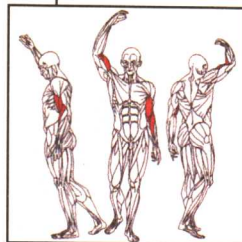
肩峰
 锁骨
 喙突
 喙肱肌
 肩胛骨
 肱骨
 肩胛骨
 肱二头肌 (长头)
 肱二头肌 (短头)
 肱肌
 肱二头肌腱
 桡骨
 尺骨

坐于长凳上，低手抓握哑铃，肘部靠于大腿内侧：

- 吸气并弯举哑铃
- 完成动作时呼气

进行此项锻炼时，可以自行控制运动的范围、速度和动作调整。该练习主要锻炼肱二头肌、肱肌和肱桡肌。

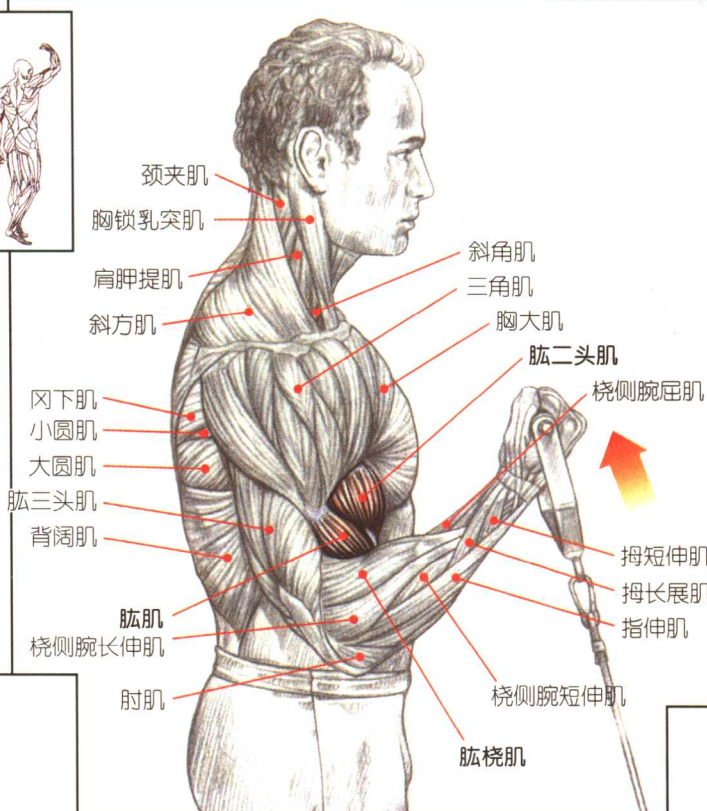
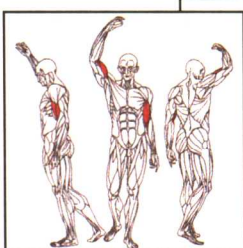
3 锤击式臂弯举



采取站姿或坐姿均可，掌心向内，双手抓握哑铃：
 ——吸气，臂弯举哑铃至肩部，可两手同时弯举或交替进行
 ——动作完成时呼气
 这是锻炼肱桡肌的最佳方法，同时也锻炼肱二头肌和肱肌。

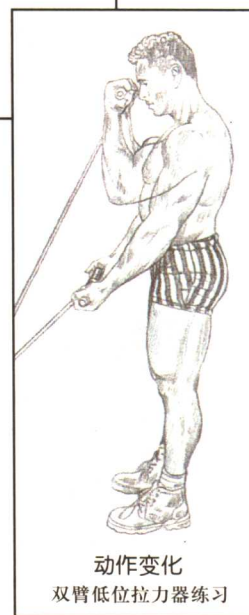
低位拉力器臂弯举

4

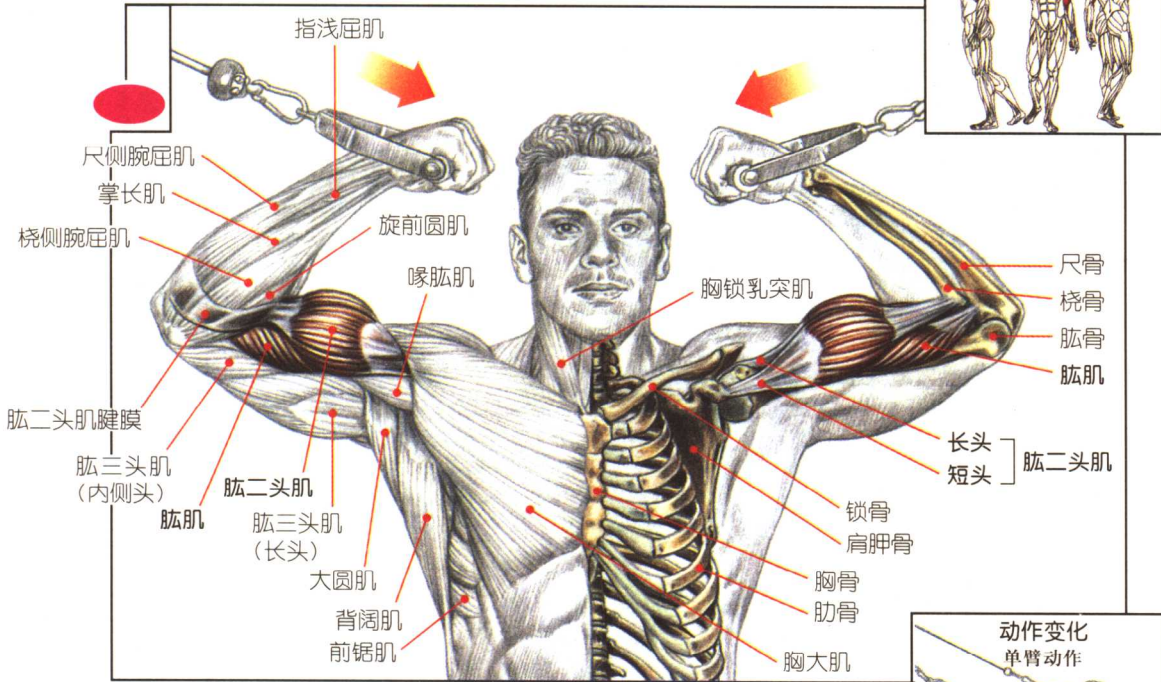


面向拉力器站立，反手抓握拉力器手柄：

- 吸气，屈臂提拉手柄
 - 动作完成时呼气
- 这是单独锻炼肱二头肌的最佳方法。

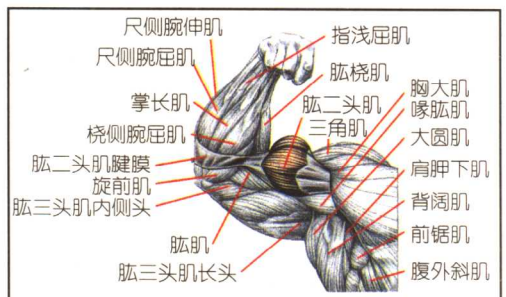
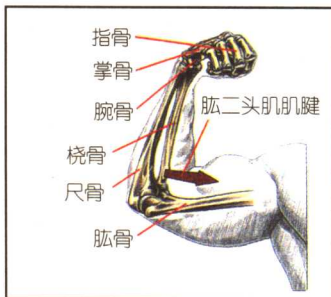
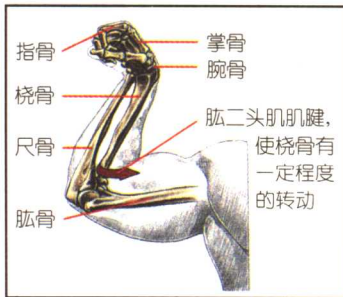
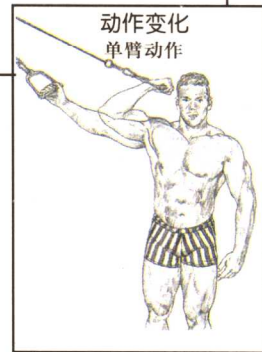


5 高位拉力器臂弯举



站于两侧拉力器之间，两上肢伸直，反手抓握高位拉力器手柄：
 ——吸气，将手柄拉向头部
 ——动作完成时呼气

该动作最常用于锻炼臂部肌肉，主要锻炼肱二头肌，尤其肱二头肌长头在上肢伸展时伸长并紧张，同时也可锻炼肱肌。
 不可超负荷练习，并注意体会肱二头肌内侧部的适度收缩。

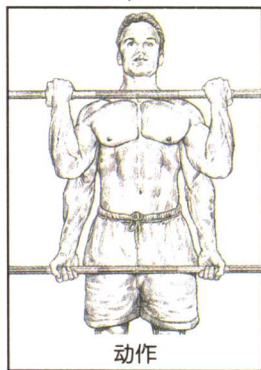
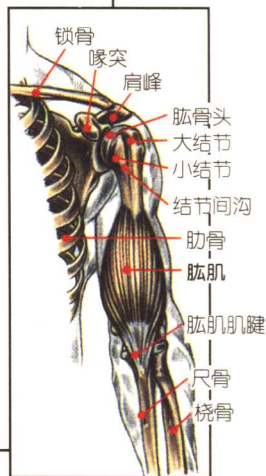
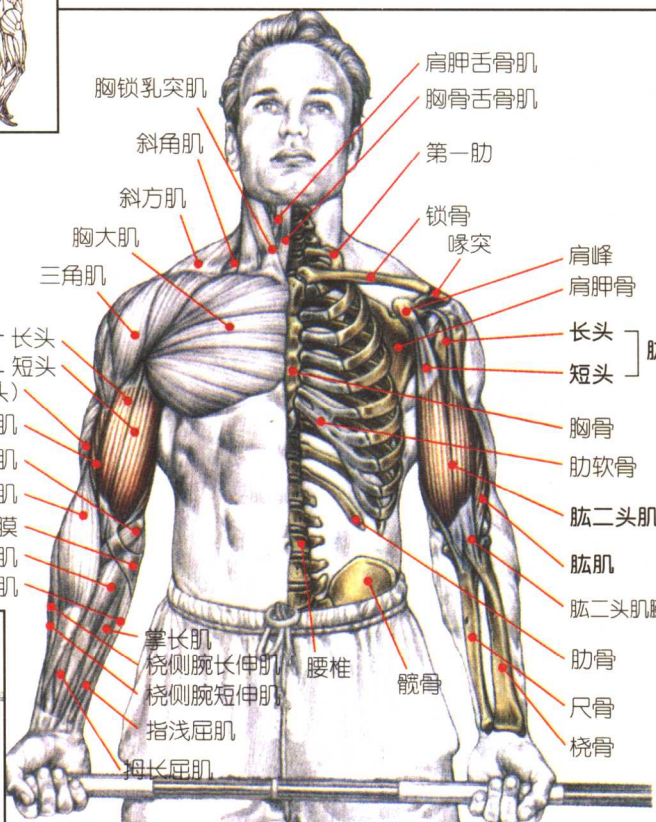
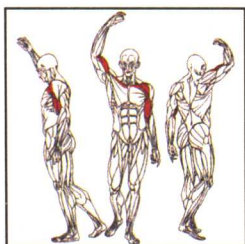


正手抓握时，肱二头肌远端的肌腱可使桡骨有一定程度的转动。

肱二头肌收缩时，施加于该肌远端肌腱的力量使桡骨沿其轴线发生旋转，手呈旋后位。

注：肱二头肌不仅可以屈上肢，而且也是最有力的旋后肌。

杠铃臂弯举 6

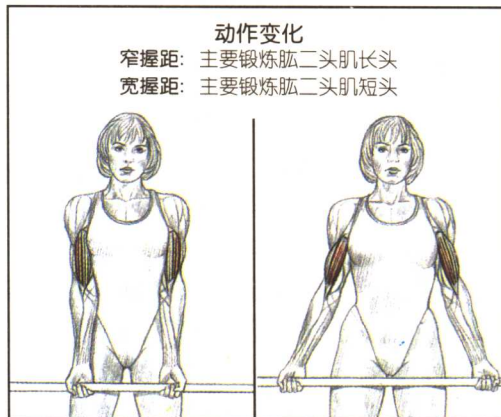


挺直背部站立，双手分开稍比肩宽，反手握杠：
 ——吸气，然后弯举杠铃
 ——收缩臀部、腹部及背部肌肉，以免身体摇晃
 ——动作完成时呼气

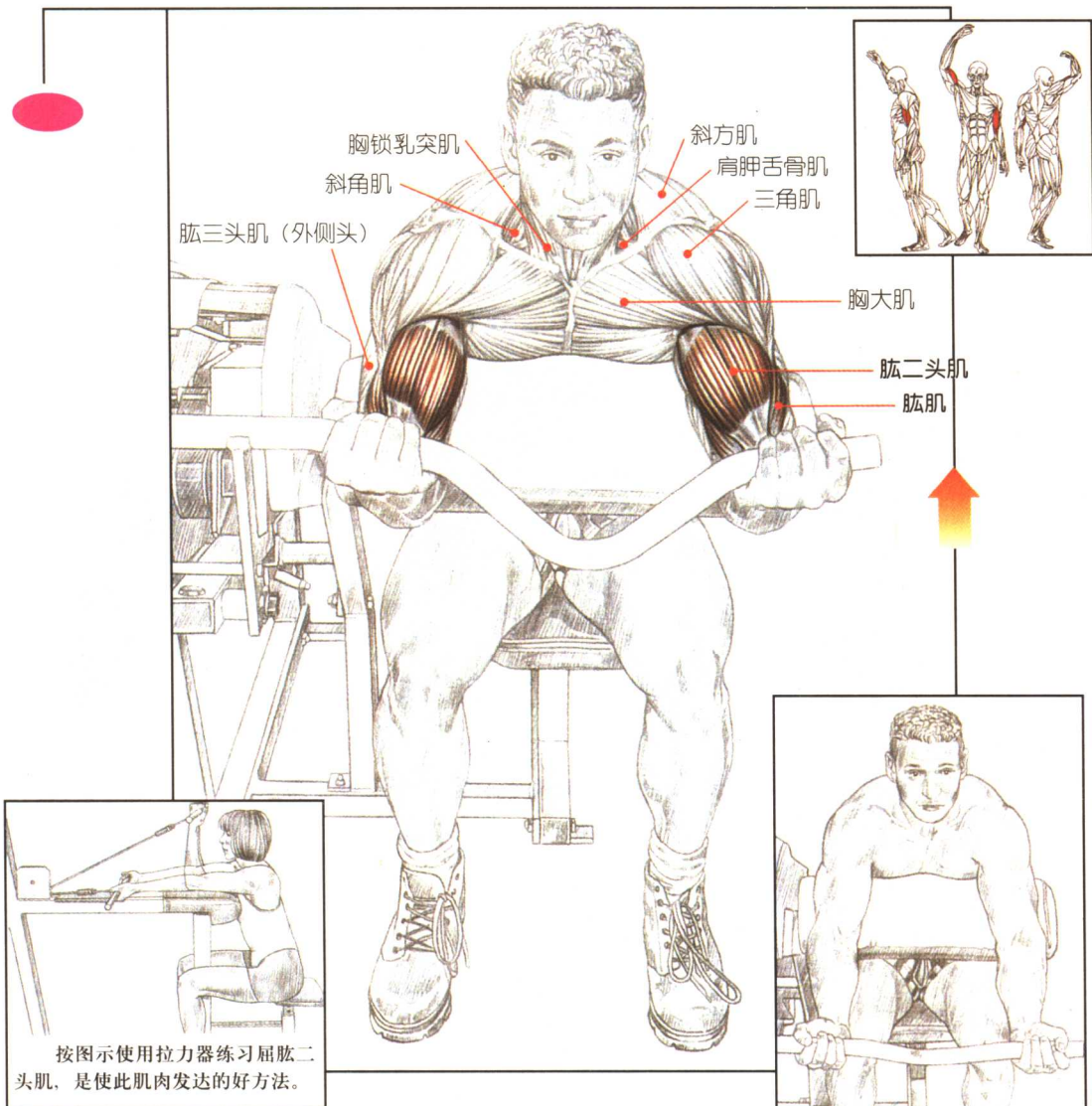
此动作主要锻炼**肱二头肌**、**肱肌**，并在一定程度上锻炼**肱桡肌**、**旋前圆肌**以及**腕部和手指的所有屈肌**。

动作变化：

1. 尝试不同的握距进行强度更大的训练：
 ——锻炼**肱二头肌短头**（宽握距）
 ——锻炼**肱二头肌长头**（窄握距）
2. 当杠铃举起时上抬肘部，可使**肱二头肌**得到更好的收缩，同时锻炼**三角肌前部**。
3. 为了使这一动作更加精确可控，可以**背靠墙**，使**肩胛骨**紧贴在墙壁上。



7 平托臂弯举



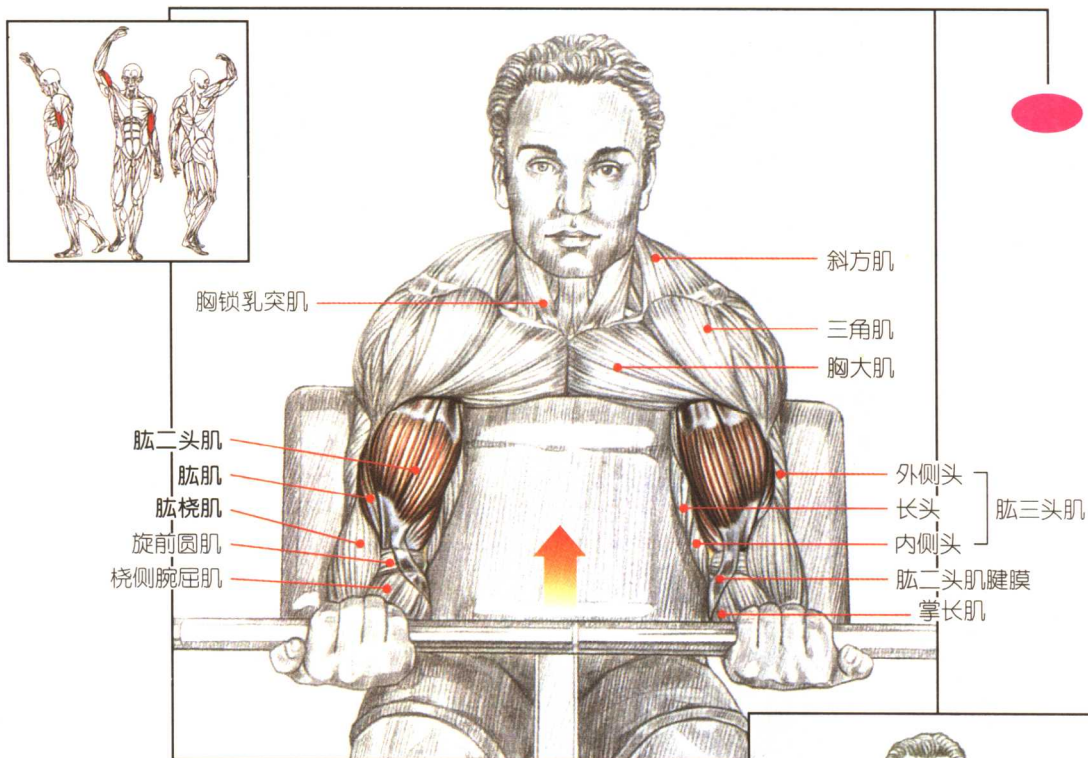
按图示使用拉力器练习屈肘二头肌，是使此肌肉发达的好方法。

坐姿，双臂伸直，反手抓握横杆，肘部抵于托垫边缘：

- 吸气，屈臂用力牵拉横杆
- 动作完成时呼气

这是体会肱二头肌动作的最好的练习之一。同时锻炼了肱肌，对肱桡肌、旋前圆肌也有锻炼作用。因为肘部紧紧地抵于托垫边缘，对特定肌肉的训练非常有效。运动一开始肌肉张力就比较大，因此应先行小负荷热身训练。训练时臂部不要完全伸直，以免引起肌腱炎。

斜托臂弯举 8



采用站姿或坐姿，双臂靠于斜托垫上：

——吸气，屈臂用力牵拉横杆

——动作完成时呼气

此动作是单独锻炼肱二头肌的最好的训练方法之一。

警告：当双臂完全伸展时，托板的倾斜角度可对双臂产生非常大的张力。切记正确热身，并以适度的负荷开始练习。

