

运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

STRENGTH TRAINING

力量锻炼

全美健身大赛冠军、好莱坞明星私人教练精心设计

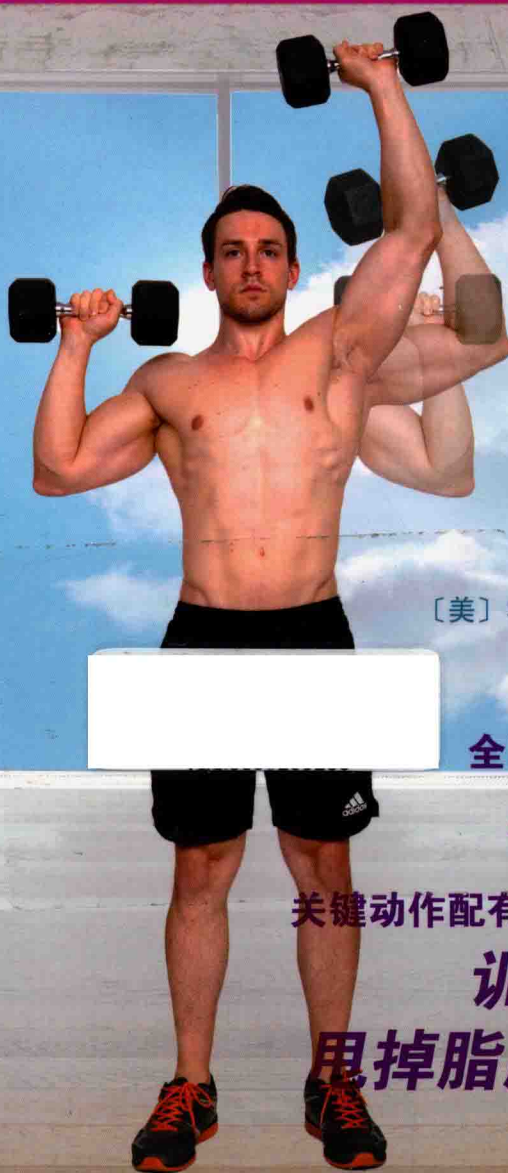
1



2



3



〔美〕霍利斯·兰斯·李普曼 著
徐冬青 译

全图解 **贴身教练**

提供 **专业指导**

关键动作配有 **肌肉解剖图**

训练科学有效

甩掉脂肪, 强劲肌肉

天津出版传媒集团

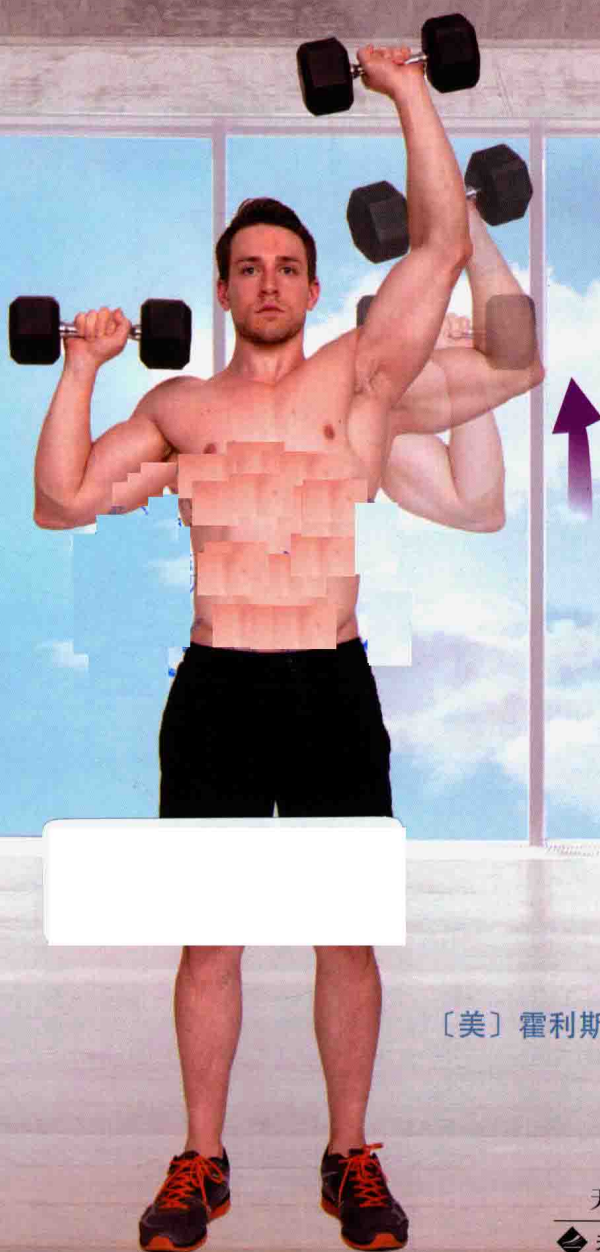
◆ 天津科技翻译出版有限公司

运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

STRENGTH TRAINING

力量锻炼



〔美〕霍利斯·兰斯·李普曼 著
徐冬青 译

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:02-2015-146

图书在版编目(CIP)数据

力量锻炼/(美)李普曼(Liebman, H. L.)著;徐冬青译. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2016. 7

(运动健康完全图解系列)

书名原文:Exercise in Action: Strength Training

ISBN 978-7-5433-3598-1

I. ①力… II. ①李… ②徐… III. ①力量训练—图解
IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071827 号

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

The publisher shall own the copyright in the Chinese Simplified-language translation of the Work.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Moseley Road Inc.

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市银博印刷集团有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787 × 1092 16 开本 10 印张 200 千字

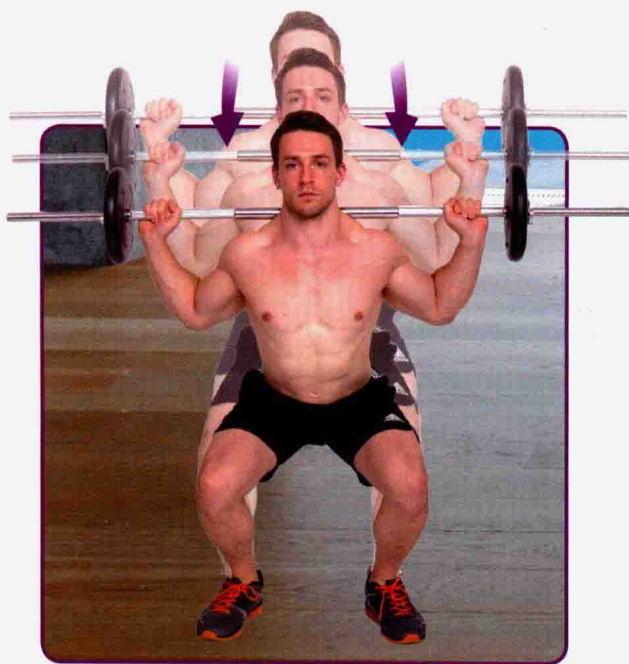
2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

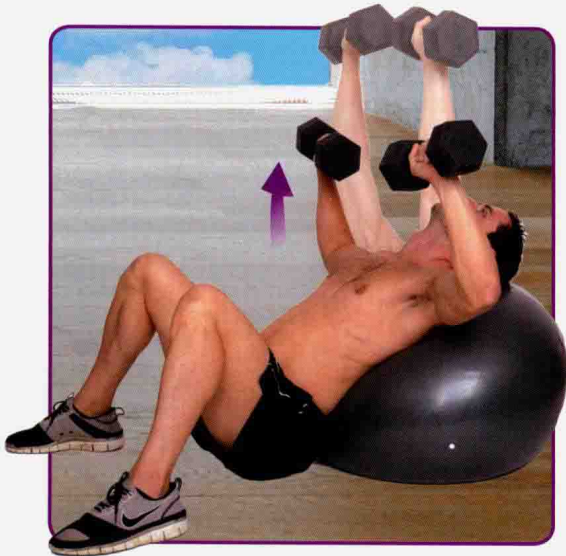
(如发现印装问题, 可与出版社调换)

目录

前言	6
拉伸与热身	9
髂胫束拉伸	10
髂胫束滚动拉伸	11
臀肌拉伸	12
臀肌滚动拉伸	13
腰部拉伸	14
腰部滚动拉伸	15
坐位脊柱拉伸	16
肩部拉伸	17
胸部拉伸	18
上胸部拉伸	19
股四头肌滚动拉伸	20
腓旁肌滚动拉伸	21
腿部和髋部练习	23
坐位腿伸展	24
卧位屈腿	25
壶铃八字绕	26
单脚站立屈腿	28



臂侧举	101	单杠反手窄握引体向上	128
屈身肩侧举	102	宽握杠铃高拉	129
壶铃交替肩上举	103	背部练习	131
哑铃耸肩	104	哑铃倾斜划船	132
哑铃头上耸肩	105	站立单臂弹力带划船	133
杠铃动力上提反举	106	EZ 曲杆杠铃上拉	134
双壶铃抓举	108	腹背伸展	136
弹力带外拉旋转	109	扭转腹背伸展	137
健身球肩推举	110	双臂壶铃划船	138
站立杠铃反推	111	双臂壶铃交替划船	139
臂部练习	113	双臂交替变节划船	140
卧位 EZ 曲杆杠铃三头肌推伸	114	弹力带拉开	141
瑞士球哑铃头上臂伸展	115	杠铃硬拉	142
弹力带臂曲拉	116	杠铃挺举	143
三头肌头上伸展	117	坐姿下拉	144
弹力带臂后伸	118	杠铃直立划船	145
瑞士球牧师杠铃臂弯举	119	运动方案	147
辅助臂下沉	120	初学者运动方案	148
EZ 曲杆杠铃臂斜屈	121	上体运动方案	150
垂直臂下沉	122	下体运动方案	152
长凳臂下沉	123	技能运动方案	154
瑞士球哑铃臂屈曲	124	自身体重负荷运动方案	156
健身球三角俯卧撑	125	终级版运动方案	158
杠铃臂屈	126		
壶铃上下臂屈摆	127		

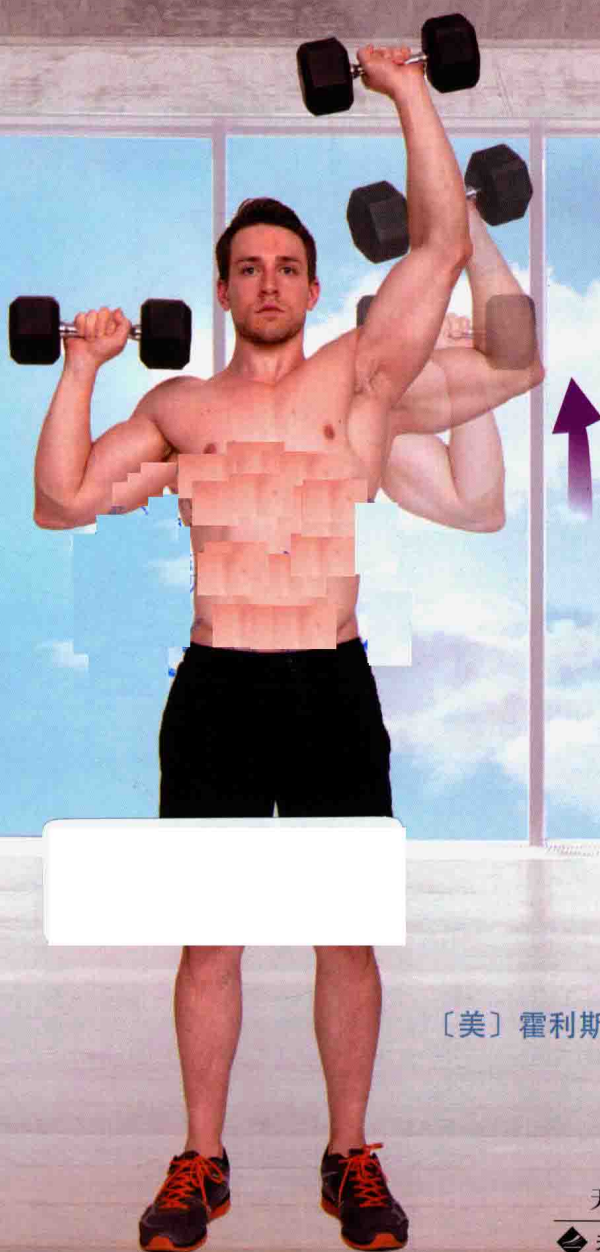


运 动 健 康 完 全 图 解 系 列

EXERCISE IN ACTION

STRENGTH TRAINING

力量锻炼



〔美〕霍利斯·兰斯·李普曼 著
徐冬青 译

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:02-2015-146

图书在版编目(CIP)数据

力量锻炼/(美)李普曼(Liebman, H. L.)著;徐冬青译. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2016. 7

(运动健康完全图解系列)

书名原文:Exercise in Action: Strength Training

ISBN 978-7-5433-3598-1

I. ①力… II. ①李… ②徐… III. ①力量训练—图解
IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 071827 号

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated

The publisher shall own the copyright in the Chinese Simplified-language translation of the Work.

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Moseley Road Inc.

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市银博印刷集团有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787 × 1092 16 开本 10 印张 200 千字

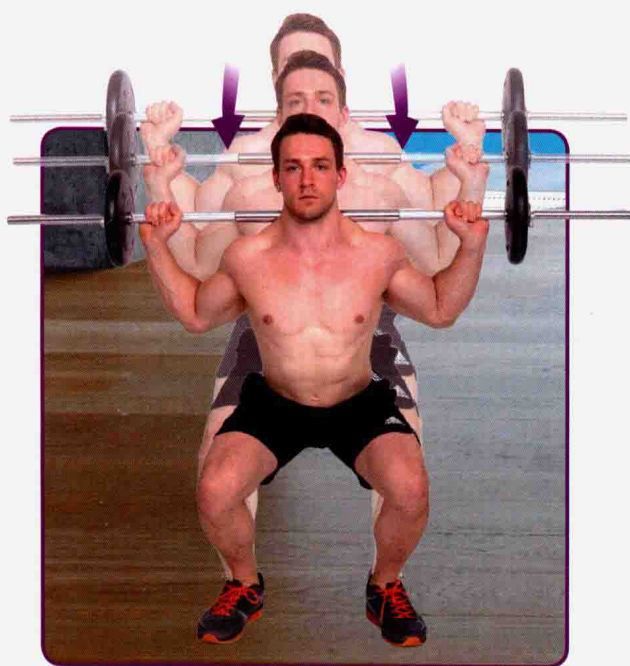
2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

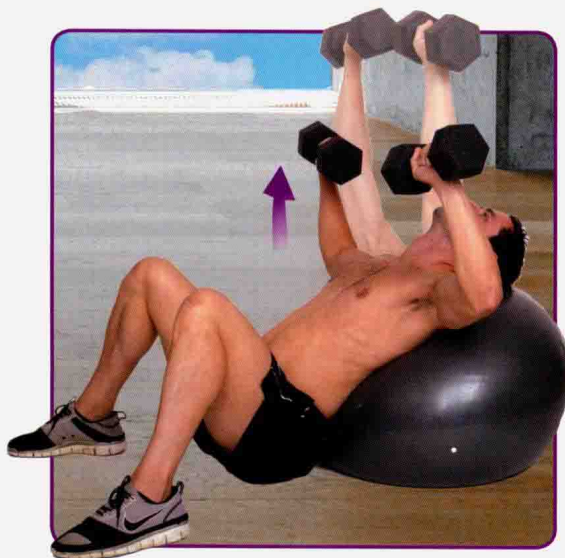
(如发现印装问题, 可与出版社调换)

目录

前言	6
拉伸与热身	9
髂胫束拉伸	10
髂胫束滚动拉伸	11
臀肌拉伸	12
臀肌滚动拉伸	13
腰部拉伸	14
腰部滚动拉伸	15
坐位脊柱拉伸	16
肩部拉伸	17
胸部拉伸	18
上胸部拉伸	19
股四头肌滚动拉伸	20
腓旁肌滚动拉伸	21
腿部和髋部练习	23
坐位腿伸展	24
卧位屈腿	25
壶铃八字绕	26
单脚站立屈腿	28



臂侧举	101	单杠反手窄握引体向上	128
屈身肩侧举	102	宽握杠铃高拉	129
壶铃交替肩上举	103	背部练习	131
哑铃耸肩	104	哑铃倾斜划船	132
哑铃头上耸肩	105	站立单臂弹力带划船	133
杠铃动力上提反举	106	EZ 曲杆杠铃上拉	134
双壶铃抓举	108	腹背伸展	136
弹力带外拉旋转	109	扭转腹背伸展	137
健身球肩推举	110	双臂壶铃划船	138
站立杠铃反推	111	双臂壶铃交替划船	139
臂部练习	113	双臂交替变节划船	140
卧位 EZ 曲杆杠铃三头肌推伸	114	弹力带拉开	141
瑞士球哑铃头上臂伸展	115	杠铃硬拉	142
弹力带臂曲拉	116	杠铃挺举	143
三头肌头上伸展	117	坐姿下拉	144
弹力带臂后伸	118	杠铃直立划船	145
瑞士球牧师杠铃臂弯举	119	运动方案	147
辅助臂下沉	120	初学者运动方案	148
EZ 曲杆杠铃臂斜屈	121	上体运动方案	150
垂直臂下沉	122	下体运动方案	152
长凳臂下沉	123	技能运动方案	154
瑞士球哑铃臂屈曲	124	自身体重负荷运动方案	156
健身球三角俯卧撑	125	终级版运动方案	158
杠铃臂屈	126		
壶铃上下臂屈摆	127		



前言

人类进行力量训练已经有上千年的历史，最早可以追溯到古希腊时期的石制举重器材和多种描述举重的雕塑。到了近代，19 世纪晚期，哑铃和杠铃是主要的力量训练器材。20 世纪 60 年代，运动训练机开始出现。之后，随着阿诺德·施瓦辛格的纪录片《健美之路》的上映，引发了力量训练和健身的热潮，并成为当今主流的健身活动。

力量训练，也称抗阻训练，是人们提升运动水平和身体外观的重要手段。在对抗握持或其他阻力的情况下，目标肌肉或肌群通过特定动作或次数的重复收缩运动，以增强运动能力。一般而言，在营养和恢复充分的条件下，抗阻训练会使肌肉产生力量增强、体积增大等适应性变化。

不同类型的运动员和健身爱好者均需要进行力量练习。曾经普遍认为力量训练使运动员肌肉过于发达，导致运动迟缓，这一观点已经受到驳斥。世界各地的运动员和教练充分认识到，通过加大运动幅度和准确性训练，在训练日程中加入力量训练更能提高肌肉的力量和爆发力。

力量举重是运动员以尽可能少的次数负重举起最大的重量。运动员不关注单个特定肌肉的力量，而是强调全身多部位肌肉一起合作，协同发力，以便举起最大负重。这涉及用力的大小、速度、动量和技巧。

健美运动员或爱好者希望最大程度地展示肌肉的细节轮廓和发达程度，主要关注的是单块特定肌肉的发力，而尽量不牵涉辅助肌群。这主要通过以下方式来完成：保持步态与持续性，首先缓慢地拉伸开肌肉，然后爆发性地完成某个重复动作，并且在动作顶峰时达到肌肉的完全收缩。

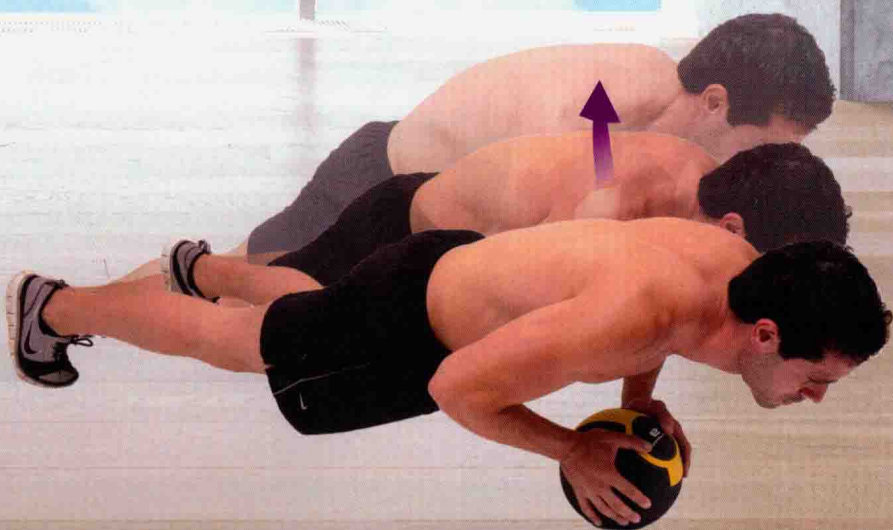
如今，所有健身锻炼计划均包括力量训练。尽管心血管运动锻炼能有效地提高心脏功能，增强代谢和血液循环，但其对提升人体的体能水平的效果却不如力量训练。

只有通过抗阻训练才能改善人体的体形和身体成分，因此仅关注体重数字的变化是片面的。什么是人体的体脂百分比？什么是瘦体重？怎样理解身体质量？就肌肉而言，臂围 16 英寸*、皮下脂肪很少、二头肌静脉清晰可见的上臂显然比松软、臃肿、臂围 18 英寸、看不到血管的上臂更加健美。但就实际力量而言，18 英寸的上臂比皮下脂肪较少的瘦削上臂（臂围 16 英寸）更占优势，因为皮下脂肪在举重时可能有利于更多的缓冲和支撑。因此，要达到力量训练效果的最大化，不仅要针对肌肉练习，还要调动周围组织，以强化整个身体。

本书根据不同肌群划分章节，介绍每块肌肉最有效的强化练习方案。虽然某些运动形式，比如壶铃，不那么局限于单独肌肉，而是对身体组织有更高要求，每个章节都将带给练习者极大的收益。

为保证训练的效果和连贯性，训练的重复次数一般建议上肢 8~10 次，下肢 10~15 次。

* 注：1 英寸 (in) = 2.54 厘米 (cm)





拉伸与热身

拉伸与热身对身体非常重要，如同汽车在高速路上以 105 千米/小时行驶前需要钥匙启动点火开关一样必要。未预热的、凝滞的肌肉相比预热的、舒展的肌肉其适应性较差，易于损伤。不过，准备活动不可过度，肌肉达到适宜运动动作发挥的最佳状态即可。



髂胫束拉伸

髂胫束拉伸与肌肉拉伸明显不同，因为髂胫束是粗厚的纤维筋膜，没有肌肉纤维的弹性。针对背、髋、膝等不同部位的问题，髂胫束拉伸方法亦不相同。

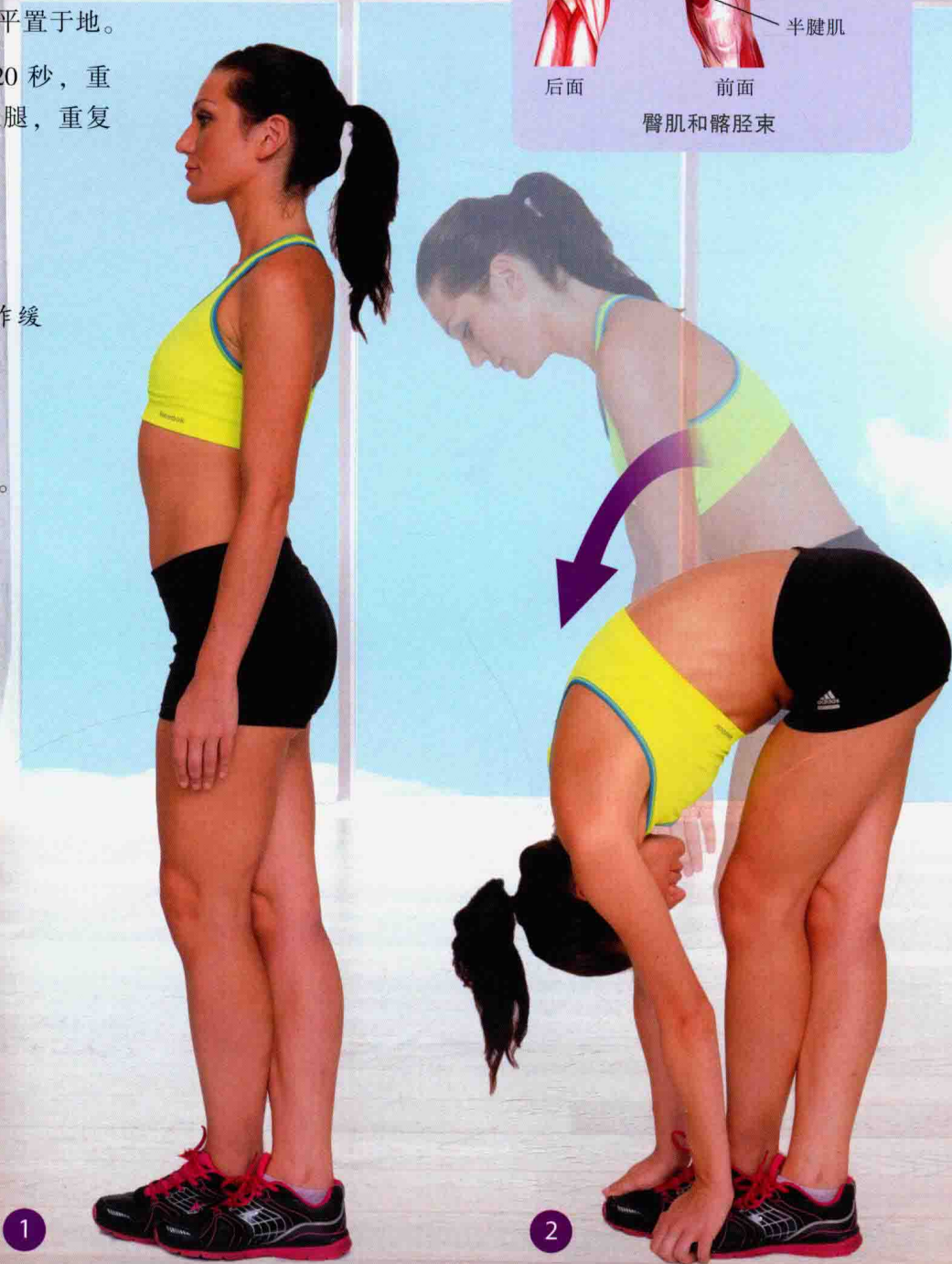
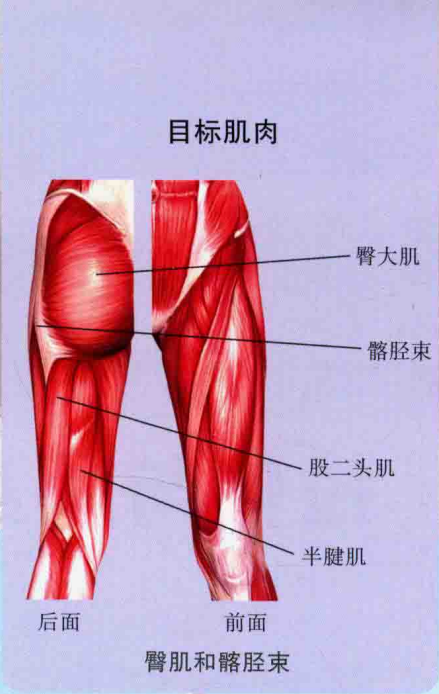
- 第一步：**站立位，交叉右脚置于左踝后方。
- 第二步：**向前屈身弯腰，尽可能双手指尖触地，或手握脚尖，或双手掌平置于地。
- 第三步：**保持 20 秒，重复；之后交换双腿，重复整个过程。

动作要领

- 确保整个动作缓慢进行。

避免

- 双腿过度伸展。



髂胫束滚动拉伸

髂胫束滚动拉伸是标准髂胫束拉伸的变式，一般借助泡沫滚筒进行。它的主要益处是放松髂胫束的张力。

第一步：俯卧位，双手支撑体重，下肢略扭转使左腿膝、髌中间部位置于泡沫滚筒上。右腿交叉置于左大腿之上，双脚应接触地面。下面的腿承重，其他部位放松。

第二步：从髌向膝滚动滚筒，在最放松点保持10~30秒。交换双腿，重复。

动作要领

- 尽量保持头部静止。

避免

- 拉伸时滚压感觉疼痛的部位。

目标肌肉

