

肌肉训练完全图解



Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译

延年益寿的 健身指南

美国健美冠军经验总结
人人皆可以受益的7种长寿锻炼方法

非传统全
健美冠军专业技
健身、饮

强劲功能
心脏、流畅动作
老踩刹车

354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

肌肉训练完全图解

延年益寿的健身指南

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

延年益寿的健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著; 徐晴颐译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-40766-5

I. ①延… II. ①利… ②徐… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第302989号

版权声明

Copyright © 2015 MoseleyRoad 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

长寿即“个体生命的长期存活”,是我们所有人都为之奋斗的目标,当然我们要的不仅仅是延长的生命,更是健康无恙的生活。本书由美国健美冠军写作,从其职业生涯中总结了7种人人都是可以受益的长寿锻炼方法,即力量训练、体形及核心训练、灵活性训练、瑜伽训练、有氧运动训练、平衡训练和柔韧性训练。并通过训练动作与饮食营养相结合的方式,全面提升日常动作的流畅性、动作幅度、轻松程度,维持心脏健康,保障身体的强劲功能。本书采用分步式的讲解方式,并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式,直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外,书中包含的约数百幅三维图解,为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外,每个动作都包含最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼
 - 译 徐晴颐
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 陈犇
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2016年1月第1版
字数: 241千字 2016年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-5413号
-

定价: 48.00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: 京崇工商广字第0021号



目录

引言：为了长寿开始运动·····	9	后侧髋关节灵活性·····	68
人体构造·····	22	蹲踞试验·····	70
力量训练·····	25	前侧髋关节灵活性·····	72
健身球深蹲和哑铃弯举·····	26	踝关节背屈·····	74
弓箭步及哑铃垂直划船·····	28	直臂外旋·····	75
瑞士球上斜哑铃推举·····	30	穿针式·····	76
瑞士球仰卧哑铃上拉·····	32	瑜伽训练·····	79
坐姿哑铃交替握推·····	34	婴儿式·····	80
单臂瑞士球俯身臂屈伸·····	36	下犬式·····	82
哑铃站姿提踵·····	38	高冲刺式·····	84
瑞士球飞鸟式·····	40	双手上举式·····	86
瑞士球俯身哑铃侧平举·····	42	树式·····	87
体形/核心训练·····	45	平板式·····	88
双膝跪地与半跪地姿势转换·····	46	支架式·····	89
盆骨侧提·····	48	上犬式·····	90
仰卧起坐·····	50	侧角式·····	92
反仰卧起坐·····	52	椅式·····	94
直角坐墙·····	54	有氧运动·····	97
X形普拉提·····	56	高抬膝·····	98
瑞士球画圈·····	58	尺蠖式运动·····	100
W形瑞士球·····	60	臀部后踢·····	102
瑞士球腰椎旋转·····	62	潜水式俯卧撑·····	104
灵活度训练·····	65	单腿上椅站立·····	106
蹲伏拉伸·····	66	滑冰式前弓箭步·····	108
		横向跨步·····	110
		浅打水式·····	112

力量拳击·····	114	三头肌伸展·····	142
上勾拳·····	116	二头肌伸展·····	143
平衡训练·····	119	墙壁辅助式胸部伸展·····	144
单腿站立·····	120	肩部伸展·····	146
趾踵步行·····	122	侧伸展式·····	147
走钢丝·····	124	训练套餐：长寿训练·····	149
单臂瑞士球划船·····	126	新手训练·····	150
单腿硬举·····	128	体态训练·····	151
脘绳肌瑞士球柔韧性·····	130	力量训练·····	152
坐姿平衡·····	131	行动自如训练·····	153
瑞士球平板支撑抬腿·····	132	全身训练·····	154
柔韧性训练·····	135	关节活动度训练·····	155
坐姿抱腿·····	136	调节训练·····	156
蝴蝶式伸展·····	137	诺亚方舟训练·····	157
髋关节及下背部伸展·····	138	术语表·····	158
侧躺膝盖弯曲·····	140	工作人员及致谢名单·····	160
跪姿背阔肌伸展·····	141		

肌肉训练完全图解

延年益寿的健身指南

人民邮电出版社
北京

肌肉训练完全图解

延年益寿的 健身指南

**Anatomy of Exercise
for Longevity**

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

延年益寿的健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著 ; 徐晴颐译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-40766-5

I. ①延… II. ①利… ②徐… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第302989号

版权声明

Copyright © 2015 MoseleyRoad 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

长寿即“个体生命的长期存活”,是我们所有人都为之奋斗的目标,当然我们要的不仅仅是延长的生命,更是健康无恙的生活。本书由美国健美冠军写作,从其职业生涯中总结了7种人人都可以受益的长寿锻炼方法,即力量训练、体形及核心训练、灵活性训练、瑜伽训练、有氧运动训练、平衡训练和柔韧性训练。并通过训练动作与饮食营养相结合的方式,全面提升日常动作的流畅性、动作幅度、轻松程度,维持心脏健康,保障身体的强劲功能。本书采用分步式的讲解方式,并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式,直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外,书中包含的约数百幅三维图解,为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外,每个动作都包含最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼
译 徐晴颐
责任编辑 李璇
责任印制 陈犇
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2016年1月第1版
字数: 241千字 2016年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-5413号
-

定价: 48.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

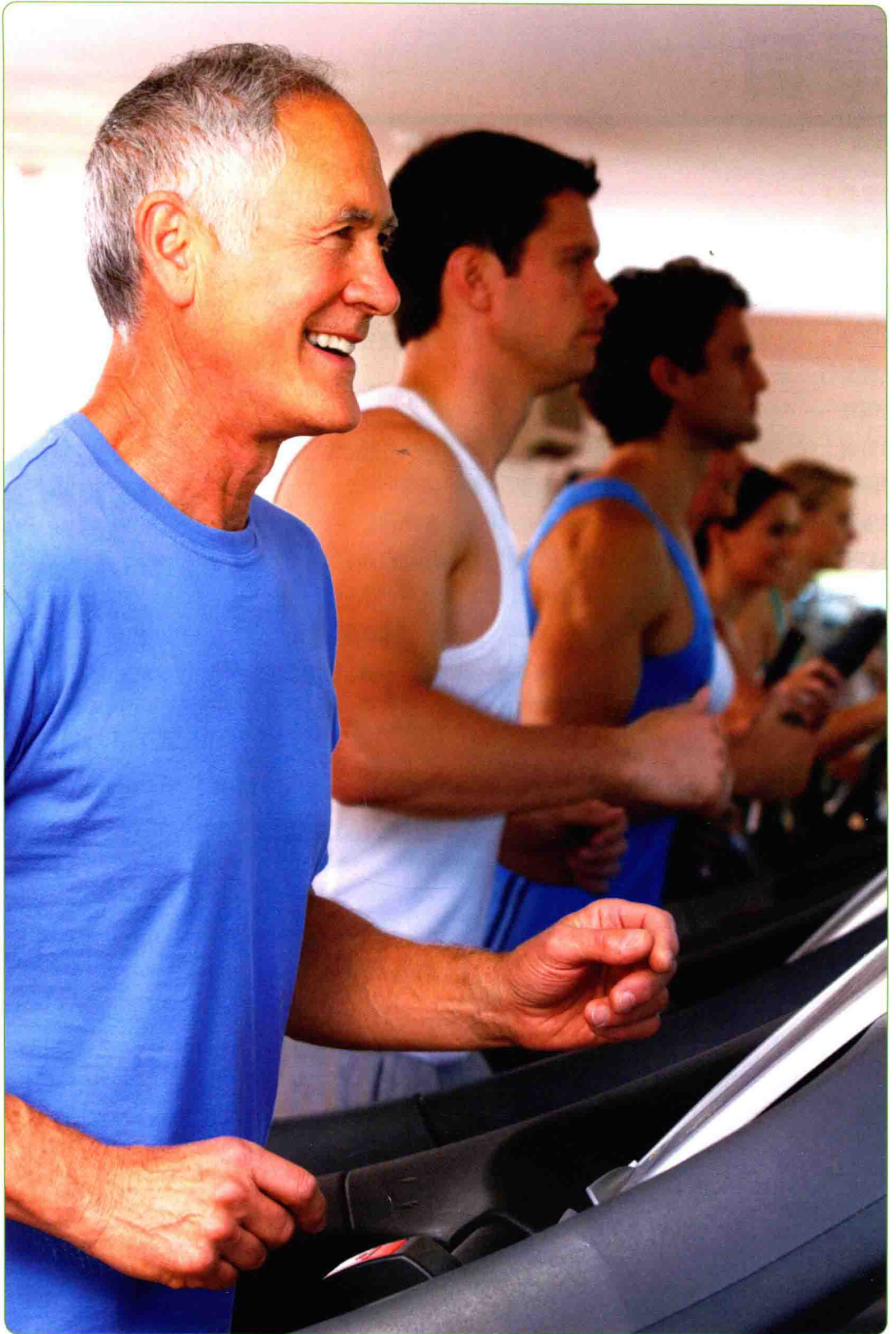
广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



目录

引言：为了长寿开始运动·····	9	后侧髋关节灵活度·····	68
人体构造·····	22	蹲踞试验·····	70
力量训练·····	25	前侧髋关节灵活度·····	72
健身球深蹲和哑铃弯举·····	26	踝关节背屈·····	74
弓箭步及哑铃垂直划船·····	28	直臂外旋·····	75
瑞士球上斜哑铃推举·····	30	穿针式·····	76
瑞士球仰卧哑铃上拉·····	32	瑜伽训练·····	79
坐姿哑铃交替握推·····	34	婴儿式·····	80
单臂瑞士球俯身臂屈伸·····	36	下犬式·····	82
哑铃站姿提踵·····	38	高冲刺式·····	84
瑞士球飞鸟式·····	40	双手上举式·····	86
瑞士球俯身哑铃侧平举·····	42	树式·····	87
体形/核心训练·····	45	平板式·····	88
双膝跪地与半跪地姿势转换·····	46	支架式·····	89
盆骨侧提·····	48	上犬式·····	90
仰卧起坐·····	50	侧角式·····	92
反仰卧起坐·····	52	椅式·····	94
直角坐墙·····	54	有氧运动·····	97
X形普拉提·····	56	高抬膝·····	98
瑞士球画圈·····	58	尺蠖式运动·····	100
W形瑞士球·····	60	臀部后踢·····	102
瑞士球腰椎旋转·····	62	潜水式俯卧撑·····	104
灵活度训练·····	65	单腿上椅站立·····	106
蹲伏拉伸·····	66	滑冰式前弓箭步·····	108
		横向跨步·····	110
		浅打水式·····	112

力量拳击·····	114	三头肌伸展·····	142
上勾拳·····	116	二头肌伸展·····	143
平衡训练·····	119	墙壁辅助式胸部伸展·····	144
单腿站立·····	120	肩部伸展·····	146
趾踵步行·····	122	侧伸展式·····	147
走钢丝·····	124	训练套餐：长寿训练·····	149
单臂瑞士球划船·····	126	新手训练·····	150
单腿硬举·····	128	体态训练·····	151
腘绳肌瑞士球柔韧性·····	130	力量训练·····	152
坐姿平衡·····	131	行动自如训练·····	153
瑞士球平板支撑抬腿·····	132	全身训练·····	154
柔韧性训练·····	135	关节活动度训练·····	155
坐姿抱腿·····	136	调节训练·····	156
蝴蝶式伸展·····	137	诺亚方舟训练·····	157
髋关节及下背部伸展·····	138	术语表·····	158
侧躺膝盖弯曲·····	140	工作人员及致谢名单·····	160
跪姿背阔肌伸展·····	141		



为了长寿开始运动

长寿即“个体生命的长期存活”，是我们所有人都为之奋斗的目标，当然我们要的不仅仅是延长的生命，更是健康无恙的生活。

为了长寿开始运动吧。

现代人的寿命越来越长，并且显而易见，生活水平也日益提高。医学的进步使我们距离百岁大关越来越近，同时我们对健康和衰老的观念也在日益更新。步入垂暮之年的我们不再坐等韶华逝去，而是开始主动迎击。如今，健身房和健康中心挤满了父母和祖父母们，他们与自己的孩子和孙子一起锻炼，这种景象是前所未有的。我们再也看不到年逾五旬的老者在举重凳上动作迟缓，也看不到他们笨拙地做出一个高难度的瑜伽姿势。相反，不少年轻的健身爱好者都在询问长辈们状态良好的秘诀。

为了长寿开始运动

身体康健的老年人已经意识到总有一天审美（身体的外观）要让位于功能（身体的机能）。当“你可以做几组举重？”这个问题变得完全无关紧要，并被“我感觉如何？”所取代，我们一定会看到健康和身体机能的衰退速度逐渐变缓，有时甚至会因为恰当的健身方案而有所改善，高品质的长寿生活正迅速成为当今社会的准则。

不论是因为受伤，还是来自医生的严厉警告，抑或是在镜中瞥见真实的自我等诸如此类的原因，我们终有一天会失去曾经的能力。每一个人都无一例外地面临着逐渐衰老的过程，但是能够让这个即将到来的过程变得兴奋刺激而非惴惴不安的是我们所设定的新目标以及实现这一目标的新途径。我们不再接受衰老等同于身体机能永久性地受限和衰落的观念，相反我们推崇的是除了健康的饮食外，运动是青春的源泉，可以为衰老踩下刹车。

不管你多大年纪，现在开始长寿训练一点都不晚——当然，也不早。本书不是要为某一运动赛事训练经过细致打磨的运动员，也不是

让你的身体有最佳表现，它只是改善你的长期健康状况，不管你是20岁还是80岁。长寿训练可以被定义为是通过一个健身和饮食搭配的项目，改善或维持物质生活质量。它不仅囊括了传统的负重训练，而且还有不少其他的促进长寿的手段，包括力量训练、体态或核心肌群锻炼、灵活度训练、瑜伽、有氧运动、平衡训练以及柔韧性训练。换句话说，我们不是要努力锻炼出大块的臂肌，而是要维持一颗健康的核心、标准的姿势以及流畅的动作。长寿训练的目标是使个人的健康水平得到全面提升，不仅仅只是在健身房中挥洒汗水，并且平时也能够精力充沛地到处走动。



幻想着身体不再动作迟缓，身体的痛苦得以缓解；幻想着自己不管多大年纪都能自信地穿着紧身背心、泳装。不用再幻想了，因为这本书真的能帮助你成为那样的人。

衰老

这个词经常让人产生不好的联想。太多人将衰老看作是一种伴随有并发症和不少限制的疾病。但是事实是，基因，尤其是

生活方式是打破这些固有局限性，实现人生第二春的关键。

老年人行动不便，需要依靠别人照顾的刻板形象已经一去不复返了。三大重要措施——锻炼、丰富的营养和休养——是减缓衰老速度的关键。这三项都是在你力所能及的范围之内，尽管它们无法阻止衰老这一事实，但是却能够让你生活地更加充实。在这一方面，它们的确是青春的源泉。所以为什么不加以充分利用呢？

体育锻炼能够延长预期寿命，这是一个不争的事实，而预期寿命正是衰老的真正含义。例如，当我们遇到一位百岁老人，开口询问的第一个问题大概就是“你的长寿秘诀是什么？”而你得到的答案通常是没有压力的生活，尽可能地多运动，少吃加工食品，多吃纯天然食物等。

在衰老过程中，你的身体究竟会发生怎样的变化呢？最开始的白发或腰腹间堆积的赘肉逐渐转化为骨损和肌损，并最终改变了你的姿势，身体的疼痛也日益严重。骨质疏松对女性的影响比对男性的更大，会导致骨质的减少。此外肌肤逐渐失去弹性，更容易出现淤青，恢复的时间也会变长。衰老也会使免疫系统逐渐丧失功能——新陈代谢变得缓慢，治疗需要更长的时间。

衰老是一个身体和心理变化的累积和持续过程。尽管身体动作更加迟缓，但是大脑和学习能力却能够不断增强。不管你的实足年龄多大，只要你没有家族的遗传疾病，你都能够通过让肉体和精神都保持活跃的方式开始“成功变老”的过程。的确，尽管我们都难免变老，但是“衰老的程度”却主要取决于我们自己。

抗衰老

当然，抗衰老这一说法本身就是矛盾语——我们每一天每一秒钟都在变老，衰老是不可逆转的。但是与离开停车场就贬值的新车不同，人类

可以延长自己的寿命。专家们现在知道，通过定期锻炼、补充丰富的营养，甚至是调节或降低皮质醇水平或压力荷尔蒙的方法，人们能够过上更高品质的生活，其效果立竿见影。事实上，你的后半生能比前半生过得更精彩。

研究表明，生活习惯健康的人们长寿的几率更大。定期运动是关键，再加上额外的营养摄入，比如未加工的碳水化合物、高质量脂肪（例如三文鱼和牛油果中所含的脂肪）、精益蛋白质（鸡胸肉或火鸡胸肉）、维他命、药草、抗氧化剂（钙和维生素D）。另外，通过节食的方法控制胰岛素的分泌能够预防或减少二型糖尿病等病的几率，让你少吃或不吃处方药。运动和营养是强化身体的积极措施，能够帮助你预防诸如药物依赖的反应性措施。肥胖的几率降低而健康的几率则大大增加。

睡眠扮演的角色

现在很多人都饱受失眠的折磨。似乎睡眠一定要给许多其他事情让步。然而，缺乏足够的睡眠不仅让我们失去足够的警觉，身体的康复过程也会受到影响。缺乏睡眠、睡眠质量差或者仅仅睡够的睡眠都会对荷尔蒙和葡萄糖耐受性产生影响。长期睡眠不足最终会导致早期的二型糖尿病。睡眠的最后阶段——快速眼动睡眠或深度睡眠——是一个天然的抗衰老过程，使身体能够从日常工作的影响中复原。如果你争取每天晚上都能获得高质量的深度睡眠，那么你已经有效地减缓、甚至是逆转衰老过程了。

减少压力与长寿

众所周知，压力是一个消极因素，对我们的整体寿命和日常生活都有不利影响。压力还影响着身体放松、修复和自我复原的功能。在遭遇压力之时，我们的身体会释放一种荷尔蒙皮质醇，