

# 肌肉训练完全图解



Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 杨溪 译

# 力量与体能 训练

Streng

f  
tioning

美国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼  
潜心打造的力量与体能训练全书

增加力量和体能，提高有氧能力的**67**个健身训练  
私人教练精心指导**196**个标准姿势、**78**个肌群锻炼  
**326**幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

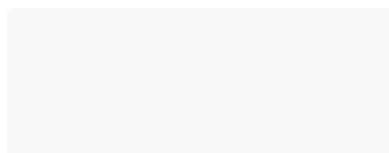
肌肉训练完全图解

# 力量与体能 训练

**Anatomy of  
Strength & Conditioning**

**Hollis Lance Liebman**

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 杨溪 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

力量与体能训练 / (美) 利伯曼 (Liebman, H. L.) 著;  
杨溪译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1  
(肌肉训练完全图解)  
ISBN 978-7-115-37002-0

I. ①力… II. ①利… ②杨… III. ①肌肉—力量训  
练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236884号

## 版权声明

ANATOMY OF STRENGTH AND CONDITIONING: COPYRIGHT C 2013 Moseley Road 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

力量与体能训练的目的不仅在于帮助你举起更重的东西,更在于以更好的姿势做到这一点,即力量的增强与方法的使用得当。盲目训练力量可能会导致运动损伤,本书的目的在于平衡且综合地锻炼及使用肌肉,通过一组一组肌肉的组合锻炼达到这一目的。

- 
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)  
译 杨 溪  
责任编辑 恭竟平  
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: 700×1000 1/16  
印张: 10 2015 年 1 月第 1 版  
字数: 230 千字 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4366 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        | 7  | 高滑轮下拉       | 54  |
| 人体构造      | 12 | 杠铃弯举        | 56  |
| 热身运动      | 15 | 壶铃深蹲        | 58  |
| 滚动按摩：腓绳肌  | 16 | 单臂提壶铃至肩     | 60  |
| 滚动按摩：臀部肌肉 | 17 | 壶铃交替划船      | 62  |
| 滚动按摩：髂胫束  | 18 | 壶铃交替俯卧撑划船   | 64  |
| 滚动按摩：股四头肌 | 19 | 壶铃交替上推      | 66  |
| 滚动按摩：下背部  | 20 | 双壶铃抓举       | 68  |
| 拉伸练习：肩部   | 21 | 增强壶铃俯卧撑     | 70  |
| 拉伸练习：胸部   | 22 | 高级壶铃风车      | 72  |
| 拉伸练习：下背部  | 23 | 壶铃8字绕腿      | 74  |
| 拉伸练习：臀部肌肉 | 24 | 壶铃弯举        | 76  |
| 拉伸练习：股四头肌 | 25 | 拉力器横向拉伸     | 78  |
| 力量训练      | 27 | 拉力器俯身挺背（拉起） | 80  |
| 杠铃深蹲      | 28 | 拉力器外侧旋转     | 82  |
| 杠铃深蹲抓举    | 30 | 臀部拉力器拉伸     | 84  |
| 杠铃硬拉      | 32 | 体能训练        | 87  |
| 杠铃仰卧推举    | 34 | 深跳          | 88  |
| 杠铃提铃至胸    | 36 | 横向弹跳        | 90  |
| 杠铃挺举      | 38 | 锥跳          | 92  |
| 站姿杠铃推举    | 40 | 健身箱跳        | 94  |
| 杠铃耸肩      | 42 | 立卧撑跳        | 96  |
| 站立杠铃提拉    | 44 | 抬手深蹲        | 98  |
| 哑铃曲臂上提    | 46 | 交叉腿上凳       | 100 |
| 屈臂支撑      | 48 | 向后弓步        | 102 |
| 俯身杠铃提拉    | 50 | 登山者         | 104 |
| 反握颈前引体向上  | 52 | 星型跳         | 106 |
|           |    | 加强型俯卧撑      | 108 |
|           |    | 滑雪者         | 110 |

|                |     |                     |            |
|----------------|-----|---------------------|------------|
| 土耳其式起身·····    | 112 | 健身球腰部横向旋转·····      | 140        |
| 农夫走·····       | 114 | 腹部收缩拉力器·····        | 142        |
| 套头衫传球·····     | 116 | <b>训练计划·····</b>    | <b>145</b> |
| 实心健身球成角推起····· | 118 | 初学者训练计划·····        | 146        |
| 平板支撑·····      | 120 | 运动训练计划·····         | 148        |
| 侧面平板支撑·····    | 122 | 混合训练计划·····         | 150        |
| T字支撑·····      | 124 | 幅度训练计划·····         | 152        |
| 瑞士球前推·····     | 126 | 综合训练计划·····         | 154        |
| 瑞士球折叠·····     | 128 | 神风训练计划·····         | 156        |
| 屈膝仰卧起坐·····    | 130 | <b>术语表·····</b>     | <b>158</b> |
| 稳定手脚传球·····    | 132 | <b>工作人员和致谢·····</b> | <b>160</b> |
| 实心球伐木·····     | 134 |                     |            |
| 实心球灌篮·····     | 136 |                     |            |
| 坐姿俄式旋转·····    | 138 |                     |            |

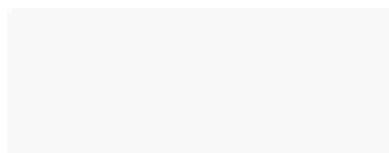
肌肉训练完全图解

# 力量与体能 训练

**Anatomy of  
Strength & Conditioning**

**Hollis Lance Liebman**

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 杨溪 译



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

力量与体能训练 / (美) 利伯曼 (Liebman, H. L.) 著;  
杨溪译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1  
(肌肉训练完全图解)  
ISBN 978-7-115-37002-0

I. ①力… II. ①利… ②杨… III. ①肌肉—力量训  
练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236884号

## 版权声明

ANATOMY OF STRENGTH AND CONDITIONING: COPYRIGHT C 2013 Moseley Road 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

力量与体能训练的目的不仅在于帮助你举起更重的东西,更在于以更好的姿势做到这一点,即力量的增强与方法的使用得当。盲目训练力量可能会导致运动损伤,本书的目的在于平衡且综合地锻炼及使用肌肉,通过一组一组肌肉的组合锻炼达到这一目的。

- 
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)  
译 杨 溪  
责任编辑 恭竟平  
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: 700×1000 1/16  
印张: 10 2015 年 1 月第 1 版  
字数: 230 千字 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
- 
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4366 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        | 7  | 高滑轮下拉       | 54  |
| 人体构造      | 12 | 杠铃弯举        | 56  |
| 热身运动      | 15 | 壶铃深蹲        | 58  |
| 滚动按摩：腓绳肌  | 16 | 单臂提壶铃至肩     | 60  |
| 滚动按摩：臀部肌肉 | 17 | 壶铃交替划船      | 62  |
| 滚动按摩：髂胫束  | 18 | 壶铃交替俯卧撑划船   | 64  |
| 滚动按摩：股四头肌 | 19 | 壶铃交替上推      | 66  |
| 滚动按摩：下背部  | 20 | 双壶铃抓举       | 68  |
| 拉伸练习：肩部   | 21 | 增强壶铃俯卧撑     | 70  |
| 拉伸练习：胸部   | 22 | 高级壶铃风车      | 72  |
| 拉伸练习：下背部  | 23 | 壶铃8字绕腿      | 74  |
| 拉伸练习：臀部肌肉 | 24 | 壶铃弯举        | 76  |
| 拉伸练习：股四头肌 | 25 | 拉力器横向拉伸     | 78  |
| 力量训练      | 27 | 拉力器俯身挺背（拉起） | 80  |
| 杠铃深蹲      | 28 | 拉力器外侧旋转     | 82  |
| 杠铃深蹲抓举    | 30 | 臀部拉力器拉伸     | 84  |
| 杠铃硬拉      | 32 | 体能训练        | 87  |
| 杠铃仰卧推举    | 34 | 深跳          | 88  |
| 杠铃提铃至胸    | 36 | 横向弹跳        | 90  |
| 杠铃挺举      | 38 | 锥跳          | 92  |
| 站姿杠铃推举    | 40 | 健身箱跳        | 94  |
| 杠铃耸肩      | 42 | 立卧撑跳        | 96  |
| 站立杠铃提拉    | 44 | 抬手深蹲        | 98  |
| 哑铃曲臂上提    | 46 | 交叉腿上凳       | 100 |
| 屈臂支撑      | 48 | 向后弓步        | 102 |
| 俯身杠铃提拉    | 50 | 登山者         | 104 |
| 反握颈前引体向上  | 52 | 星型跳         | 106 |
|           |    | 加强型俯卧撑      | 108 |
|           |    | 滑雪者         | 110 |

|                |     |                     |            |
|----------------|-----|---------------------|------------|
| 土耳其式起身.....    | 112 | 健身球腰部横向旋转.....      | 140        |
| 农夫走.....       | 114 | 腹部收缩拉力器.....        | 142        |
| 套头衫传球.....     | 116 | <b>训练计划.....</b>    | <b>145</b> |
| 实心健身球成角推起..... | 118 | 初学者训练计划.....        | 146        |
| 平板支撑.....      | 120 | 运动训练计划.....         | 148        |
| 侧面平板支撑.....    | 122 | 混合训练计划.....         | 150        |
| T字支撑 .....     | 124 | 幅度训练计划.....         | 152        |
| 瑞士球前推.....     | 126 | 综合训练计划.....         | 154        |
| 瑞士球折叠.....     | 128 | 神风训练计划.....         | 156        |
| 屈膝仰卧起坐.....    | 130 | <b>术语表.....</b>     | <b>158</b> |
| 稳定手脚传球.....    | 132 | <b>工作人员和致谢.....</b> | <b>160</b> |
| 实心球伐木.....     | 134 |                     |            |
| 实心球灌篮.....     | 136 |                     |            |
| 坐姿俄式旋转.....    | 138 |                     |            |



# 引言

力量与体能训练的目的不仅在于帮助你举起更大的重量，还在于让你以一种更好的姿势完成此举。要做到这一点，需要通过一系列各种类型的训练来提高你的有氧能力。简单来说，我们谈论的是通过增加力量、速度、能力和准确性来获得更好的表现。这需要持续不断地练习，最终使运动者更好地掌握这四种运动技能。

**力**量训练和体能训练在不同的定义和结果中，是相辅相成的，互为补充。一个强壮的运动者也许可以举起很大的重量，但如果他或她没有调节能力和必需的肺部功能，使其能够在选定的练习中达到一定标准，那这种举重能力的用处也是有限的。类似的情况还有，一个运动者虽然精力足够充沛，但是缺少爆发力，使得他或她不能完全发挥潜力。

总体来说，比较大的肌肉意味着比较强壮的肌肉，然而没有必要过度锻炼来展现无以伦比的力量。这是因为最全面的运动表现要依靠四种主要技能——力量、速度、能力和精确性的应用。

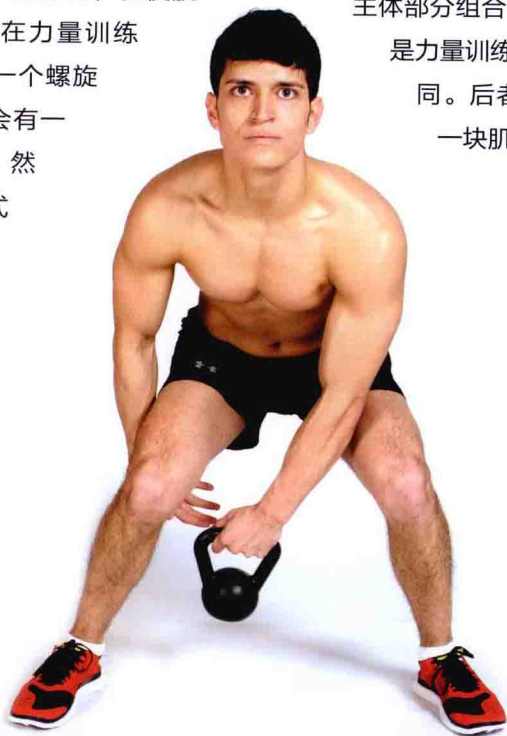
结合力量训练和体能训练使一名运动者掌握这些技能，他或她将不仅能够提起更重的重物，还将获得更好的有氧能力。

### 什么是力量训练？

简单来说，力量训练可以定义为将某一重物从A点经过B点移动到C点的行为。说起来简单，但需要更多的努力，促使肌肉更加有力地工作。在力量训练中的表现可以类比为——一个螺旋弹簧——首先，肌肉会有一个缓慢的弯曲或扭转；然后是一个快速的爆发式

的释放。这类练习非常明显的例子是杠铃挺举练习（参见第38页），在这种练习中，杠铃先从地面提起至胸部（从A移动到B的动作），然后从胸部上举至头顶位置（从B移动到C的动作）。重复一些这种类型的肌肉练习会增加无氧输出和肌肉力量。

力量训练通常要求一组肌肉相互辅助完成一项双关节的运动。例如，深蹲练习也许是下半身力量的终极练习，被广泛认为是一种大腿练习，然而，它也用到臀部肌肉、腿部肌肉和核心肌群，在运动中适当稳定身体，在过程中“点燃”肌肉力量。这种协同组合将相对的主体部分组合在一起完成一个给定的运动是力量训练和传统健美锻炼最重要的不同。后者倾向于将重点放在单独的一块肌肉上，将邻近组织的辅助性



壶铃八字绕腿  
能够帮助你  
锻炼腹部肌  
肉力量

帮助最小化，这样可以将重点主要集中在目标肌肉上。比如，健美者若要锻炼二头肌会采用坐姿弯举哑铃的方式，因为坐姿会确保来自下背部的辅助保持最小。

力量训练与健美锻炼也有不同，力量训练的重点不在于增加肌肉组织和肌肉体积，或者使肌肉的分布比例和对称性达到最佳状态；力量训练不注重胸肌或臂部肌有多发达，或者腰部肌肉有多紧致。力量训练的真实目的只是单纯的增加力量和肌力。

任何一种专注力量的训练在肌肉负荷过重时都会导致微小的撕裂从而使肌肉损伤。健美者经常训练至真正的肌肉损伤，因为肌肉的自我修复会有助于肌肉块增大。但是我们的目的是力量训练而不是增大肌肉块，因此没有必要反复举起你能举起的最大重量，直至最高限度。这样，训练的恢复时间就缩短了，这意味着你可以更加频繁地训练并且更快地看到训练

成果。尽管如此，你还是应该避免过度训练或者训练到身体过度疲惫困倦。要将力量训练与常规训练相结合，每周不超过三四天，专注于练习的正确方式和执行情况而不是延长练习时间。本书中提到的所有力量训练重复次数，对于你测试和提高现有的力量水平来说都是足够的，同时不会让你的身体压力过大。

### 什么是体能训练？

体能训练是一种基于时间不断增加的持续运动的训练，比起力量训练，它更加注重适度。这种有氧练习通常需要高速完成。

体能训练的目的在于改进训练者在完成某项运动时的表现、增加有氧输出能力和功效，同时使肌肉组织不被损坏。这样就避免了无氧练习中需要的休息和恢复。

这种训练通常需要大量重复或在训练中逐渐增加时间。这种训练的成功要依靠持续不断



实心健身球成角推起有助于很好地增加力量和身体核心的稳定性

的身体运动，通常是全身性运动，结合了速度、平衡、稳定性和准确性。身体状态很好的人能够使她或他的身体长时间维持有强度的运动。将体能训练和力量训练所获得的爆发力相结合便能够塑造一个在运动方面全面发展的人。

力量训练局限在一种给定的可以预测的程序中，而体能训练的可能性则几乎是无限的。这种训练可以“迷惑”身体，促使身体适应相应的练习，像速度、方向、冲击力、呼吸方式这些都可以被改变。

## 指定日常训练计划

在训练时，我建议你首先活动酸痛的或者僵硬的肌肉（参见第16至20页），这将有助于“打开”肌肉细胞，使紧绷的肌肉松弛，为之后做准备。肌肉拉伸（参见第21至25页）可以并且应该只在肌肉热身完成后进行，这样可以避免撕裂。强迫没有活动开的肌肉直接进入训练很容易导致肌肉撕裂。

## 器械

力量和体能训练需要不同种类的运动器械，此处给出图示。



### 泡沫按摩健身棒

这种器械通常由聚乙烯制成，可以帮助缓解肌肉紧致和对抗肌肉萎缩。

### 壶铃

这个球形的器械有一个平底和一根粗提梁，有各种重量可供选择。



### 杠铃和哑铃

大致分为固定重量和可调节重量两种类型，是力量训练中的基础器械。

然后进行力量训练，之后是体能训练，最后以拉伸练习结束。第二阶段的拉伸能够帮助从肿胀的肌肉中排除毒素和复原。

你的每周日常训练应该包括三至四组力量训练以及四组体能训练。体能训练应该在力量训练之后进行，或者在力量训练之中混合进行。训练时有必要每周休息一天，如果能休息两天更

好，这样使肌肉充分愈合和恢复，以便在下一周的训练中举起更大的重量，迎接更大的挑战。这种力量和体能训练与传统的健美锻炼不同，后者通常包括无数的角度和动作，而前者只关注十种左右的动作来锻炼肌肉群和附属组织，使你尽可能强壮、状态出色。



**拉力器**

这种橡胶材质的有弹性的拉绳通常用于力量训练。

### 圆锥

在强化训练中，这种器械是一种目标，当作参考点或障碍。



### 健身箱

用于强化训练。



### 实心球

这种器械是一个小的、坚固的橡胶球，用于各种全身训练。



### 健身球（也叫瑞士球）

一种大的橡胶球，用于各种类型的全身运动。

## 解析关键

\*代表深层肌肉

