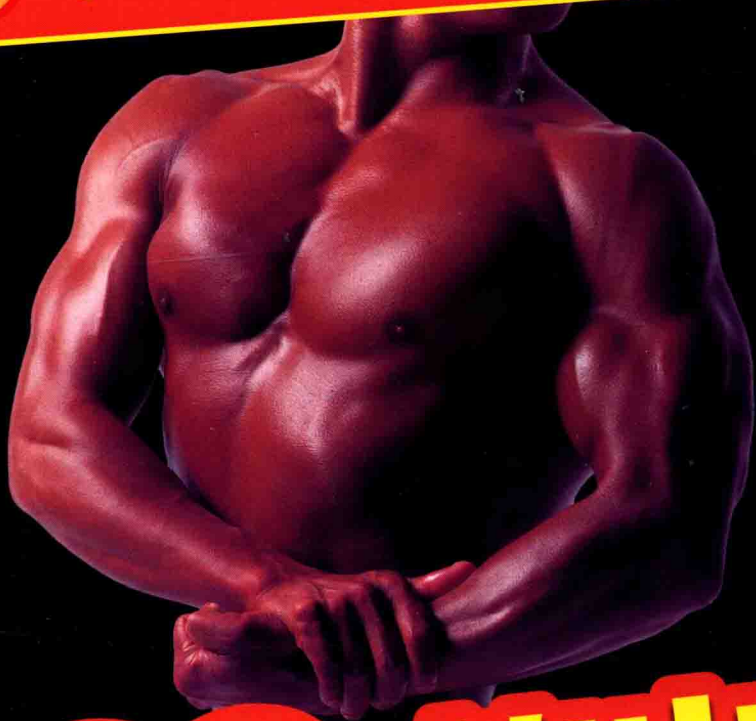




零成本健身计划



28_天练出一身肌肉

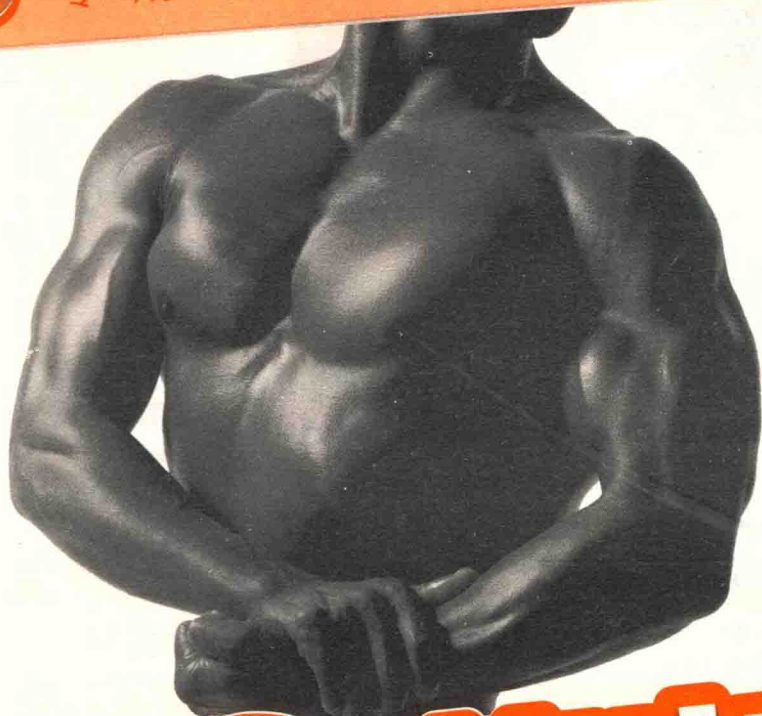
零成本健身计划编写组 编



化学工业出版社



零成本健身计划



28^天练出一身肌肉

零成本健身计划编写组 编



化学工业出版社

· 北京 ·

想拥有一身结实、饱满的肌肉，又苦于没有太多的时间和精力投入练习，很多健身爱好者都面临这样的困惑。针对如此纠结的现状，《28天练出一身肌肉》给出了有效的解决方案：

- 简单、全面的锻炼方法
- 不必特意到健身房里去
- 随时随地可以进行练习
- 充分调动各部位的肌肉

《28天练出一身肌肉》通过对职业运动员健身方案的简化和适当降低难度的方式，对普通人群的锻炼者进行指导，冲破性别、年龄、体重、体能水平的界限，帮助有塑身、美体、健身要求的人群迅速达成心愿。

图书在版编目（CIP）数据

28天练出一身肌肉 / 零成本健身计划编写组编.
北京：化学工业出版社，2015.2

（零成本健身计划）

ISBN 978-7-122-22805-5

I. ① 2… II. ① 零… III. ① 肌肉-力量训练
IV. ① G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 010130 号

责任编辑：宋 薇
责任校对：吴 静

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张7 字数197千字
2015年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究



目 录

Part 1 准备课 /001

Part 2 肩部和手臂肌肉训练 /005

Part 3 胸部肌肉训练 /027

Part 4 核心肌肉群训练 /053

Part 5 背部肌肉训练 /115

Part 6 腿部和臀部肌肉训练 /135

Part 7 生活级装备肌肉训练 /159

Part 8 肌肉训练宝典 /199



准备课

准备课1：人体核心范围的肌肉

人体核心范围的肌肉

肌群	核心部位的肌肉名称
背肌	斜方肌，背阔肌，菱形肌，肩胛提肌，竖脊肌（髂肋肌、最长肌、棘肌），腰方肌，回旋肌，多裂肌，横突间肌，上下后锯肌
胸肌	胸大肌，胸小肌，前锯肌，锁骨下肌，肋间肌（肋间内肌、肋间外肌），胸横肌，膈肌
盆带肌	髂腰肌（腰大肌、髂肌），臀大肌，臀小肌，臀中肌，梨状肌，闭孔内肌，闭孔外肌，股方肌
大腿肌	缝匠肌，股四头肌（股直肌、股中肌、股内肌、股外肌），半腱肌，半膜肌，股二头肌，耻骨肌，短收肌，长收肌，大收肌，股薄肌，阔筋膜张肌
腹肌	腹直肌，腹外斜肌，腹内斜肌，腹横肌

准备课2：上体正面的肌肉

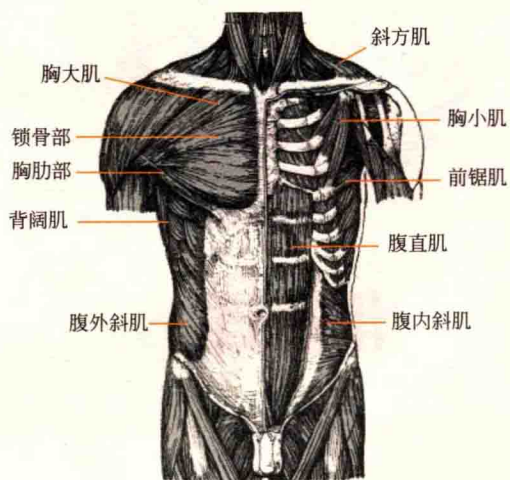


图1 胸腹浅层肌

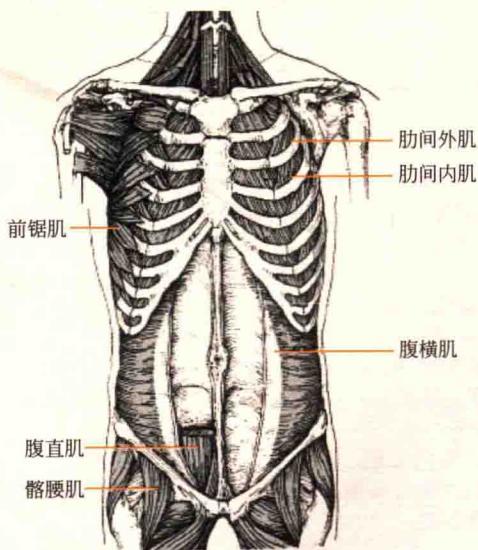


图2 胸腹深层肌

准备课3：上体背面的肌肉

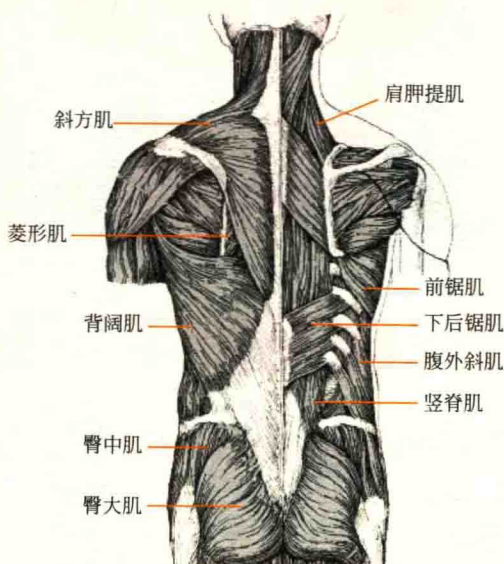


图3 背部浅层肌

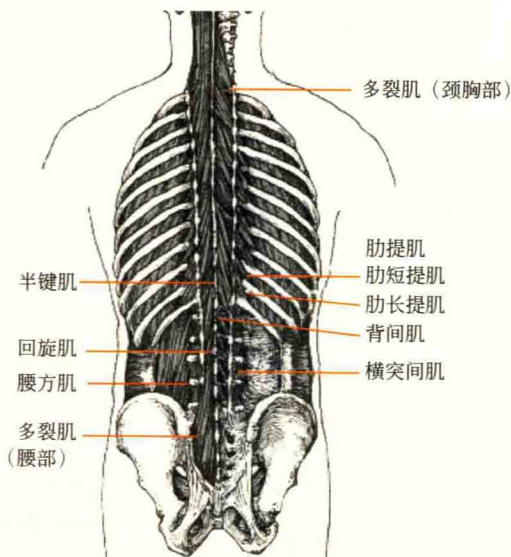


图4 背部深层肌

准备课4：臀部和腿部肌肉

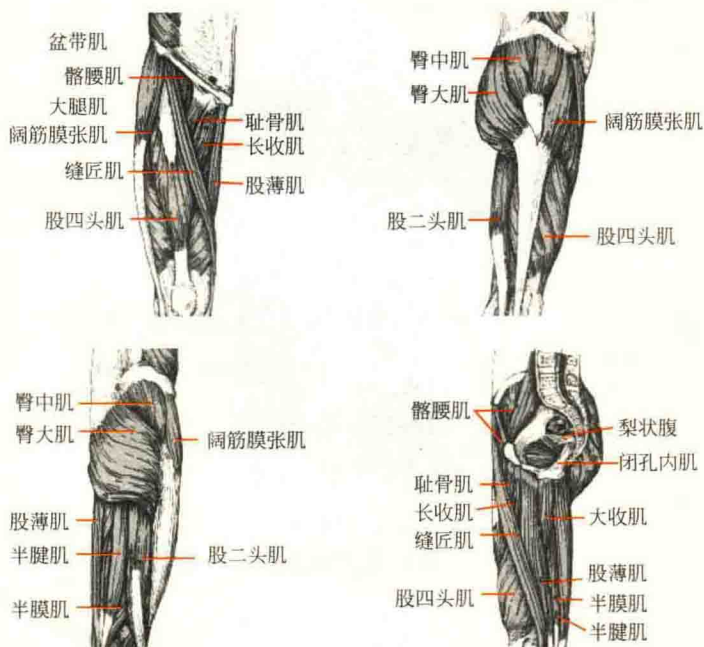


图5 大腿及骨盆肌



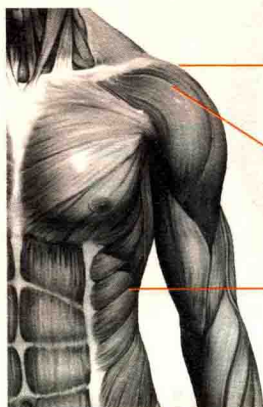
图6 小腿肌肉



肩部和手臂肌肉训练

强壮的肩膀是塑造上半身形态的关键所在。大部分人含胸驼背的主要原因是肩关节后方的肌肉被前方的肌肉拉扯，导致肩膀前弓。通过肩部肌肉的训练，可以实现肌肉力量的平衡，有效提升身姿挺拔程度。因为肩部肌肉需要协助胸部肌群、背部肌群、肱二头肌、肱三头肌等做很多动作，所以身体内的脂肪不太容易在肩膀处囤积，因此针对肩部肌肉的训练也更容易看到效果。

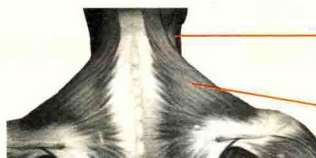
手臂肌肉在日常生活中参与运动最方便，所以也是锻炼过程中最容易凸显效果的。想要获得结实的手臂肌肉其实并不困难，几乎所有的上半身训练都能够锻炼到手臂，只要稍加特殊关注，手臂就会形成鲜明的线条。



肩肌腱袖，是连接肩胛骨和肩关节的4条肌肉，包括冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌

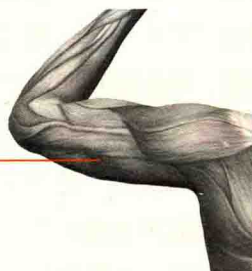
三角肌，穿没有衣袖的衣服时最能“秀”出身材的肌肉之一

前锯肌，主要作用是协助稳定肩胛骨，帮助肩关节实现旋转动作



提肩胛肌，一条形似绳子的肌肉，从头部沿着颈部后方连接到肩胛骨边缘的内侧，与上斜方肌协作，完成耸肩动作

斜方肌虽然归属于背部肌群，但是肩部肌肉训练中的耸肩和平举等动作却是最能锻炼斜方肌上部的



肱三头肌，大臂后侧的肌肉，主要负责伸直手臂。所有伸直手臂、抵抗阻力的动作都需要肱三头肌参与



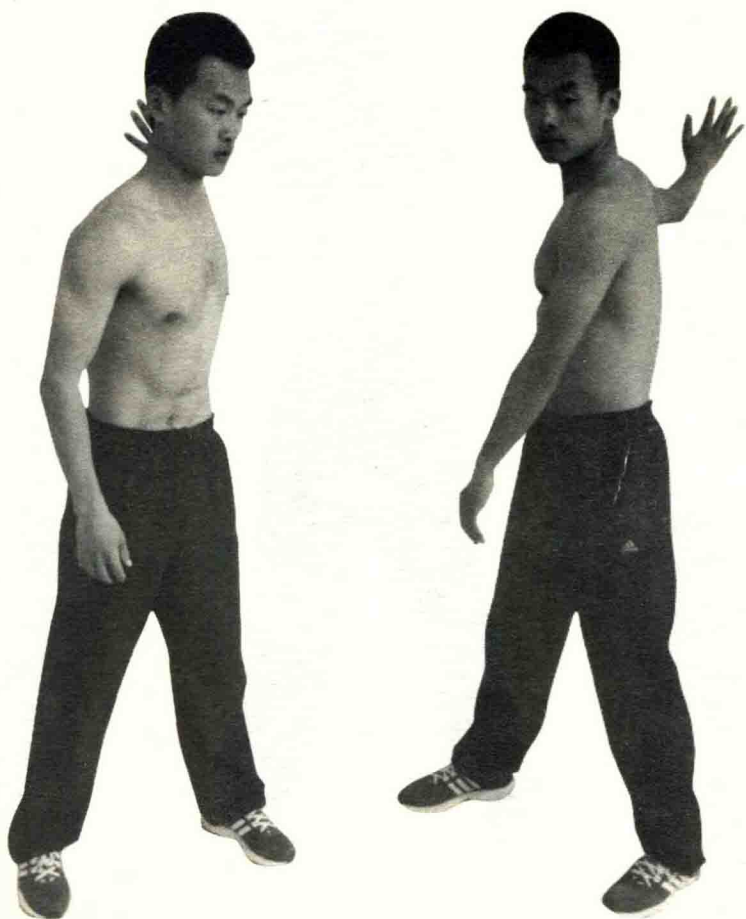
肱二头肌，大臂前面的肌肉，主要负责弯曲手臂和旋转小臂

I. 肩膀肌肉训练

1. 最简单的肱二头肌伸展

双脚开立，左臂伸直扶墙，右臂自然下垂。身体向墙靠近，拉伸肱二头肌。

左右交替进行，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，逐步延长至10 ~ 15个呼吸，练习3 ~ 5次。



2. 最简单的肱三头肌伸展

双脚开立，右臂弯曲，左手握住右肘，向左下方按压。

左右交替进行，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，逐步延长至10 ~ 15个呼吸，练习3 ~ 5次。



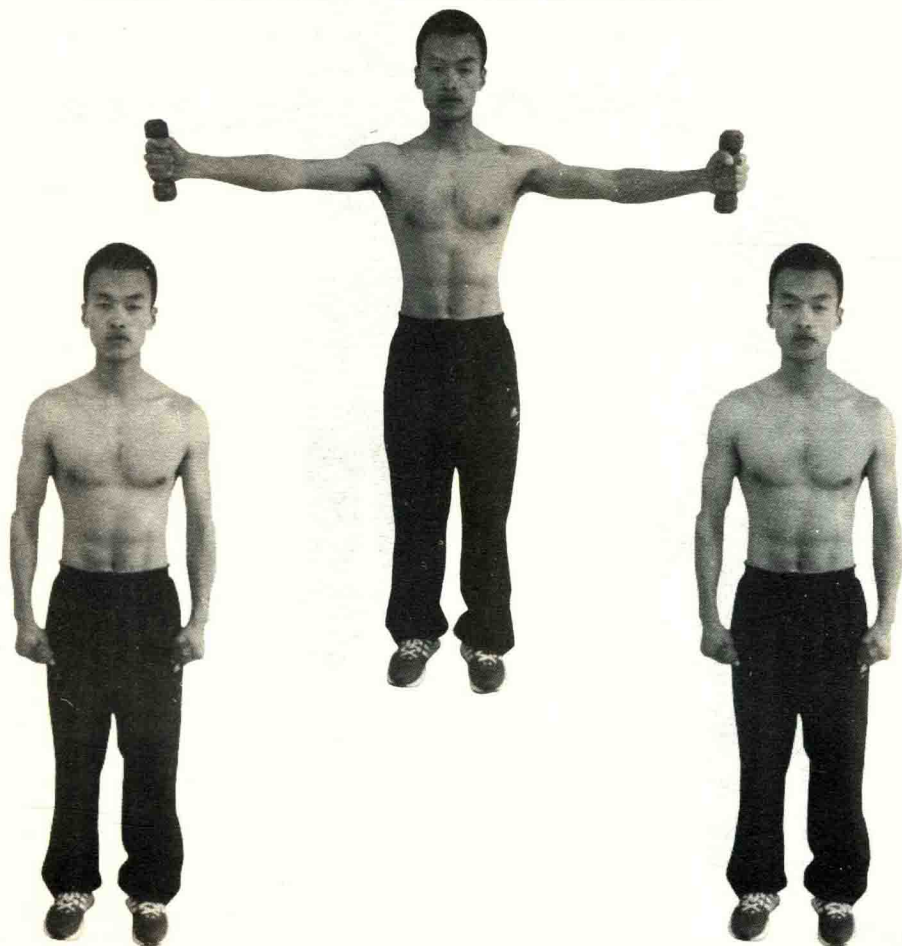
3. 30度肩平举

双脚开立，与肩同宽（或者略比肩窄），双手握哑铃，自然垂于身体两侧。

手肘角度不变，举起手臂，与身体成30度，俯看成Y形，双臂抬到与肩同高。保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

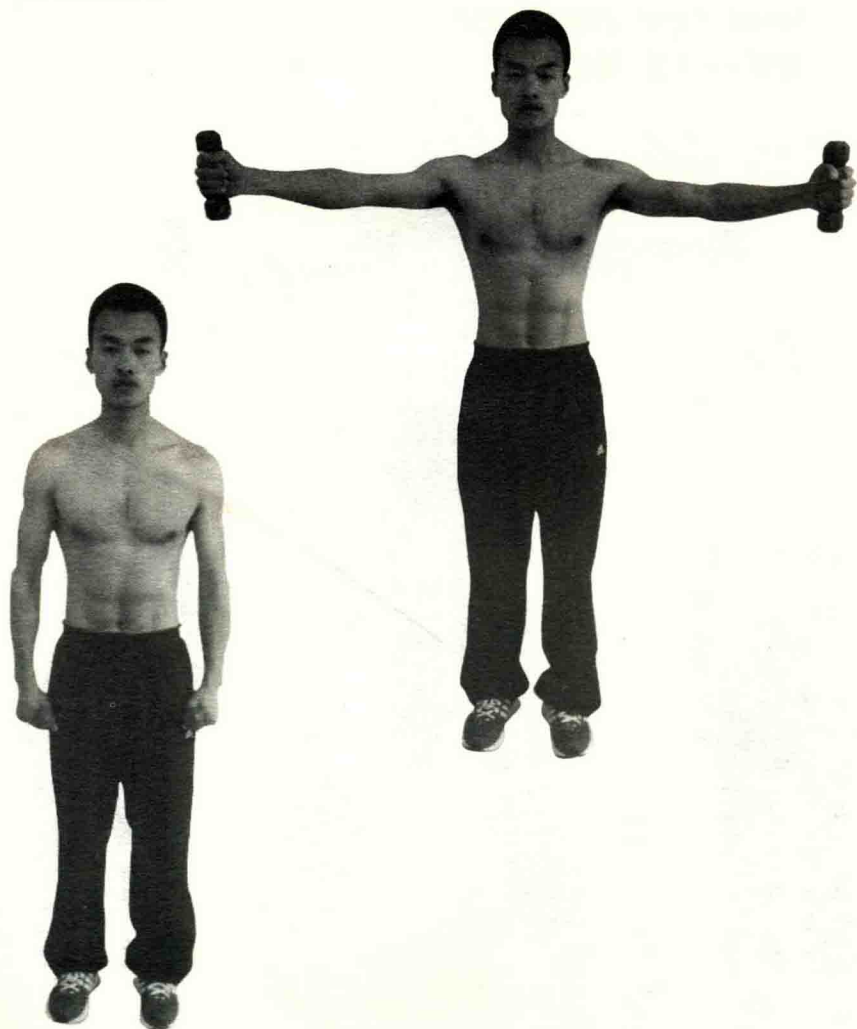
练习3 ~ 5组，每组5 ~ 10次，逐步延长保持时间。



4. 30度平举耸肩

双脚开立，与肩同宽（或者略比肩窄），双手握哑铃，自然垂于身体两侧。

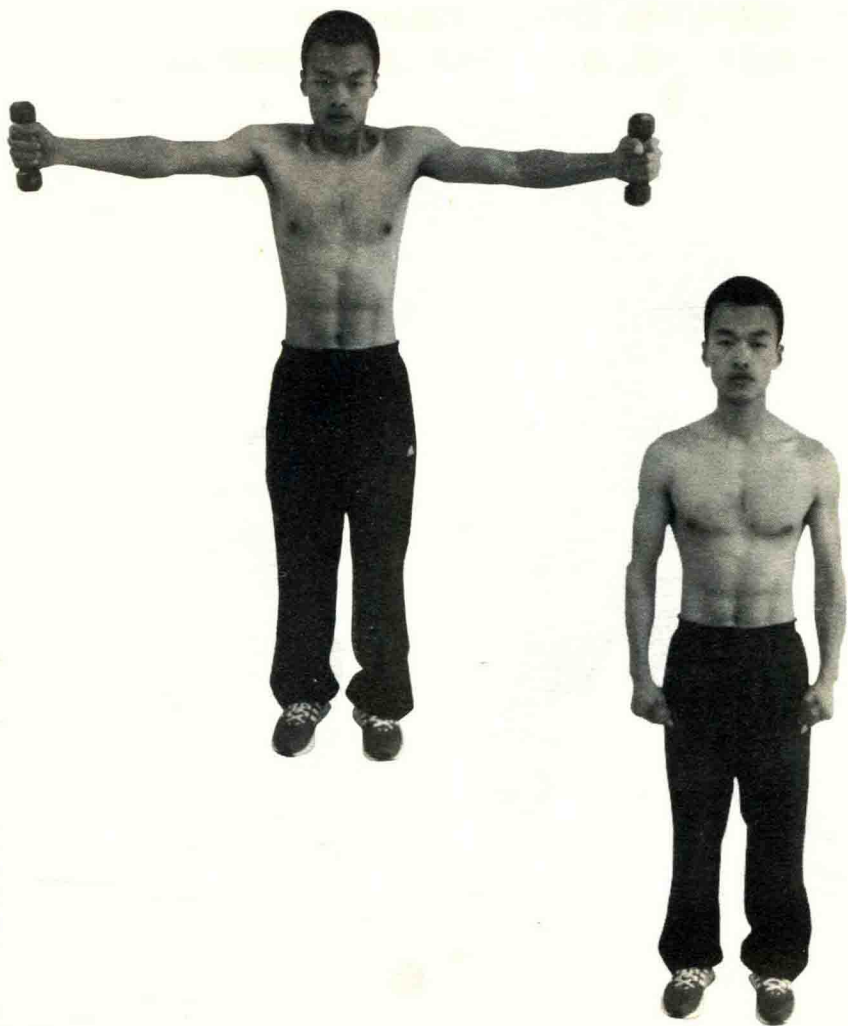
手肘角度不变，举起手臂，和身体成30度，俯看成Y形，双臂抬到与肩同高。



肩膀向上抬起，用两肩去够同侧的耳朵，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组5 ~ 10次，逐步延长保持时间。



5. 深蹲平举

双腿开立约两倍肩宽，右手握哑铃，右臂平举，左手背在身后，目视前方。

两膝弯曲的同时，上身下倾，手臂下垂，低头，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢抬起手臂，蹬直双腿，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组5 ~ 10次，逐步延长保持时间。

