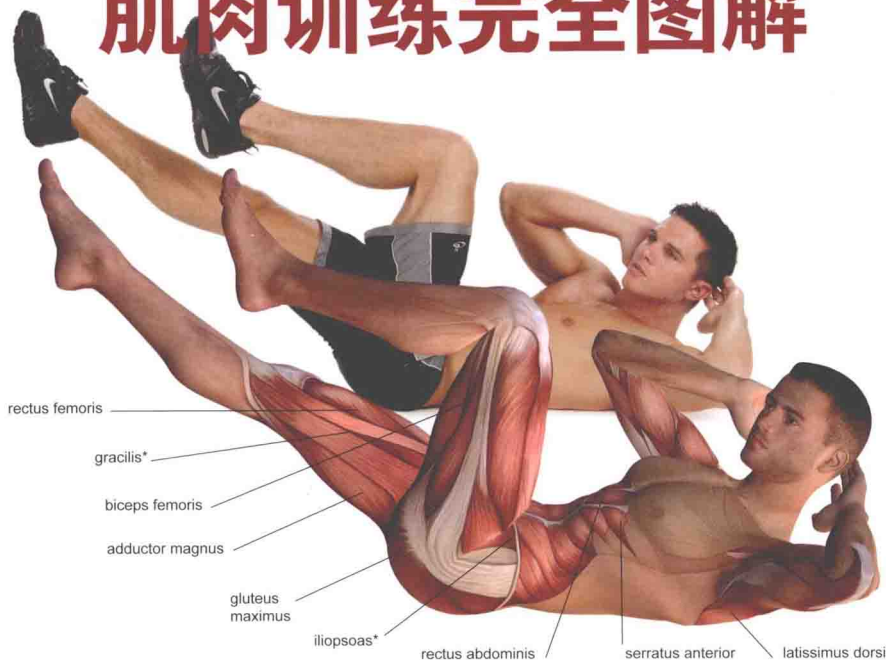


肌肉训练完全图解



Katerina Spilio Erica Gordon-Mallin

【美】卡捷琳娜·斯波里奥 埃丽卡·戈登马林 著 姚妍婷 译

功能性训练

Anatomy of Functional Training

美国有氧体适能协会认证私人教练
30年教学经验集结有效运动法则

改善日常生活中提拉抬举各项动作的**64**个基础训练
私人教练精心指导**174**个标准姿势

335幅真人演示详细分

剖图及**3D**图解



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解 功能性训练

Anatomy of Functional Training

Katerina Spilio Erica Gordon-Mallin

【美】卡捷琳娜·斯波里奥 埃丽卡·戈登马林 著 姚妍婷 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

功能性训练 / (美) 斯波里奥 (Spilio, K.), (美) 戈登马林 (Gordon-Mallin, E.) 著; 姚妍婷译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36975-8

I. ①功… II. ①斯… ②戈… ③姚… III. ①肌肉—健美—身体训练—图解 IV. ①G883.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222762号

版权声明

Copyright © 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

本书全面系统地向着读者解析了功能性训练所囊括的横向运动、纵向运动、平衡度训练、灵活度训练、耐力训练等日常生活中比较实用的运动。这些运动将有助于保持脊柱的弯曲度,增加核心肌群的稳定性,紧实肌肉,提高平衡性,以及增加身体的活力,以便应对生活中的任何挑战。本书采用分步式的讲解方式,同时辅以相关训练动作的解析图片,详尽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,将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。此外,每项训练动作都包含全面的专家提示(包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等),以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

通过对本书的学习,读者可以有效地掌握健美塑形、核心肌肉、工作娱乐间隙塑形、大腿放松、提神、强度与延伸、背部护理、压力缓解、身体平衡等功能性训练方法,帮助自己获得从头到脚的完美蜕变。

-
- ◆ 著 [美]卡捷琳娜·斯波里奥 (Katerina Spilio)
埃丽卡·戈登马林 (Erica Gordon-Mallin)
译 姚妍婷
责任编辑 李 璇
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: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4363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

引言	7
人体构造	16
体重训练	19
热身障碍训练	20
斜向划臂	22
横向扩张反向弓箭步	24
椅式曲膝	26
椅式深蹲	28
单腿深蹲过头上推	30
功能性站立深蹲俯卧撑	32
登山者	34
弓步跳	36
瑞士球折叠跳	38
前腿肌伸展	40
单腿台阶跳	42
伸展俯卧撑	44
伸臂平板支撑	46
提膝旋转	48
击打脚跟	50
游泳	52
梨状肌桥式伸展	54
瑞士球架臀桥	56
引体向上悬垂举腿	58
全身滚翻	60
负重训练	63
冲拳扭转弓步走	64
高翻上举	66
曲膝投球	68

目录

举踵过头上推	70
侧身弓步伸展	72
曲身登步抬腿	74
八字形练习	76
提膝侧平举	78
提举	80
三头肌回旋上推	82
卧式直腿侧平举	84
坐式俄罗斯扭转	86
瑞士球屈臂上拉	88
胸前弯举瑞士球深蹲	90
侧步曲腿	92
交叉登步	94
障碍挑战	96
抗阻力训练	99
伐木术	100
转体后抬臂	102
深蹲划船	104
后弓步胸前推	106
深蹲推举	108
髋关节伸展反向后拉	110
伸展放松	113
三头肌伸展	114
胸肌伸展	115
小腿肌伸展	116
四头肌伸展	117
梨状肌伸展	118
髋关节到大腿部伸展	120

颈部前屈·····	122
颈部侧弯·····	123
髂胫束伸展·····	124
仰卧腘绳肌伸展·····	126
侧内收肌伸展·····	128
眼镜蛇式伸展·····	130
跪式侧抬腿·····	132
股四头肌放松·····	134
腘绳肌放松·····	135
臀肌放松·····	136
背阔肌放松·····	137
阔筋膜张肌放松·····	138
背部放松·····	140
穿针引线式·····	142
训练计划·····	145
健美塑身练习·····	146
核心肌肉练习·····	147
工作—娱乐间隙塑身练习·····	148
大腿放松练习·····	149
提神练习·····	150
强度与延伸练习·····	151
背部护理练习·····	152
压力缓解练习·····	153
健身房综合练习·····	154
身体平衡练习·····	156
术语表·····	158
工作人员及致谢·····	159

肌肉训练完全图解
功能性训练

**Anatomy of
Functional Training**

Katerina Spilio Erica Gordon-Mallin

【美】卡捷琳娜·斯波里奥 埃丽卡·戈登马林 著 姚妍婷 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

功能性训练 / (美) 斯波里奥 (Spilio, K.), (美) 戈登马林 (Gordon-Mallin, E.) 著; 姚妍婷译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36975-8

I. ①功… II. ①斯… ②戈… ③姚… III. ①肌肉—健美—身体训练—图解 IV. ①G883.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222762号

版权声明

Copyright © 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

本书全面系统地向读者解析了功能性训练所囊括的横向运动、纵向运动、平衡度训练、灵活度训练、耐力训练等日常生活中比较实用的运动。这些运动将有助于保持脊柱的弯曲度,增加核心肌群的稳定性,紧实肌肉,提高平衡性,以及增加身体的活力,以便应对生活中的任何挑战。本书采用分步式的讲解方式,同时辅以相关训练动作的解析图片,详尽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,将为读者详细说明与每项运动相关的肌肉部位。此外,每项训练动作都包含全面的专家提示(包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等),以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

通过对本书的学习,读者可以有效地掌握健美塑形、核心肌肉、工作娱乐间隙塑形、大腿放松、提神、强度与延伸、背部护理、压力缓解、身体平衡等功能性训练方法,帮助自己获得从头到脚的完美蜕变。

-
- ◆ 著 [美]卡捷琳娜·斯波里奥 (Katerina Spilio)
埃丽卡·戈登马林 (Erica Gordon-Mallin)
译 姚妍婷
责任编辑 李 璇
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: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4363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



引言	7
人体构造	16
体重训练	19
热身障碍训练	20
斜向划臂	22
横向扩张反向弓箭步	24
椅式曲膝	26
椅式深蹲	28
单腿深蹲过头上推	30
功能性站立深蹲俯卧撑	32
登山者	34
弓步跳	36
瑞士球折叠跳	38
前腿肌伸展	40
单腿台阶跳	42
伸展俯卧撑	44
伸臂平板支撑	46
提膝旋转	48
击打脚跟	50
游泳	52
梨状肌桥式伸展	54
瑞士球架臀桥	56
引体向上悬垂举腿	58
全身滚翻	60
负重训练	63
冲拳扭转弓步走	64
高翻上举	66
曲膝投球	68

目录

举踵过头上推	70
侧身弓步伸展	72
曲身登步抬腿	74
八字形练习	76
提膝侧平举	78
提举	80
三头肌回旋上推	82
卧式直腿侧平举	84
坐式俄罗斯扭转	86
瑞士球屈臂上拉	88
胸前弯举瑞士球深蹲	90
侧步曲腿	92
交叉登步	94
障碍挑战	96
抗阻力训练	99
伐木术	100
转体后抬臂	102
深蹲划船	104
后弓步胸前推	106
深蹲推举	108
髋关节伸展反向后拉	110
伸展放松	113
三头肌伸展	114
胸肌伸展	115
小腿肌伸展	116
四头肌伸展	117
梨状肌伸展	118
髋关节到大腿部伸展	120

颈部前屈	122
颈部侧弯	123
髂胫束伸展	124
仰卧腘绳肌伸展	126
侧内收肌伸展	128
眼镜蛇式伸展	130
跪式侧抬腿	132
股四头肌放松	134
腘绳肌放松	135
臀肌放松	136
背阔肌放松	137
阔筋膜张肌放松	138
背部放松	140
穿针引线式	142
训练计划	145
健美塑身练习	146
核心肌肉练习	147
工作—娱乐间隙塑身练习	148
大腿放松练习	149
提神练习	150
强度与延伸练习	151
背部护理练习	152
压力缓解练习	153
健身房综合练习	154
身体平衡练习	156
术语表	158
工作人员及致谢	159

为生活而锻炼

功能性训练可以帮助每一个锻炼的人获得从头到脚的完美蜕变。更多的锻炼可以帮你更加有力地掷球，帮你在网球场上打出漂亮的一击，或者在游泳池的快速道多游几个来回。同样，不论你的年龄多大，不论你的体能如何，长期的功能性训练能帮你强健体魄，让你在爬楼梯、追公交车或者伸手去拿书架顶层的书本的时候都不会觉得吃力。

在功能性训练中，肌肉至关重要。研究表明，我们体内的许多肌肉都是相互关联、协同运动的。一块肌肉的运动触发身体其他部分的运动。功能性训练通过将多项运动组合在一起而使许多肌肉组织同时得到锻炼。功能性训练囊括了横向运动、纵向运动以及平衡度训练、灵活度训练、耐力训练等日常生活中比较实用的运动。

在功能性训练当中，质量重于数量。你的目标并非如你下意识的那样，为了尽可能多地重复练习而将动作仓促完成。相反，你要做出标准的动作，并在此基础上尽可能多地重复这些标准动作。

当你发现你的动作开始不规范—例如，耸肩或者你的躯干弯曲到了另一个侧—你应该转换一下，做另一组不同的动作练习，而不是再把错误的动作多做几遍。多做几种不同的训练动作可以使更多的肌肉组织更加紧致。

为什么？

为什么动作的形式如此之重要？不论我们怎么运动，卡路里不都在被消耗吗？

如果你是个久坐不动的人，你所谓的运动只是站起来四处转转，那么不论你做什么或是怎样做，都比坐着不动更有益于你的身体健康，你应该庆幸你自己还活动了那么两下。但是，不论是为了塑身的诉求亦或是为了缓解持续性疼痛，倘若健身是你生活中的一个重要组成部分，准确地完成训练动作就变得意义非凡。而不论出于什么原因，这都是你运动的真谛。

对于长期锻炼的人来说，正确的运动姿势对你有很大的益处。如果你将注意力投入你的动作姿态，在你锻炼的过程中按照书上的指示来完成大部分动作，你腿部、手臂甚至全身的肌肉都会得到书中所描述的相应的锻炼，而这会使你的肌体避免在剧烈的运动之后产生疼痛，能够使你再度投入锻

炼中，更不用说完成像弯曲、提举以及旋转这些日常生活中会做到的动作。

在同一时间锻炼一组肌肉能够帮助你缓解肌肉组织锻炼的不平衡。在日常生活中经常使用到的肌肉要比其他肌肉更加坚韧，并且能够帮助其他较弱的肌肉组织分担力量—有时会造成这些肌肉组织的不适，甚至疼痛。例如，当你只参加了单车课程，你可能会发现，经过锻炼，你的四头肌开始变得非常强壮，然而你的股后肌群却只能负荷二级训练。而这可能导致你的膝盖疼痛或者出现其他问题。对此，你需要在你的日常锻炼中加入类似提举这样的动作训练，从而使你的四头肌在新的强度训练中得到平衡。

重中之重，功能性训练的训练技巧要比你只注重身体灵活性、平衡性以及动作组合训练在肌肉训练上有更为明显的效果，并且还能够帮你锻炼出更好的身体素质。多部位的肌肉训练能帮助你强化肌肉，更加有效地塑造出健美体态，不辜负你在健身房里或健身毯上挥洒的汗水。



通过在日常锻炼中增加互补性训练来缓解肌肉锻炼的不平衡。

运动锻炼小贴士

将这些小贴士应用于本书中的各项锻炼，可以帮你在锻炼中得到提高。

- 身体既不要过分紧绷也不要过于放松。例如，当你在做“升级版”的平板支撑（在平板支撑的同时将一只手臂平举）的时候，试着让你的手肘保持一定的弧度，这样才能使你的肌肉而不是韧带得到锻炼。并且，不论你的关节是否处于运动，都不要让你的关节锁住。你的目标是在运动中得到锻炼，而不是找到一个舒服的姿势休息。
- 每次动作重复结束后，注意你的结束动作。在举重的时候，我们时常将重物举过头顶，然后随意地将其放下，而这个过程有可能拉伤我们的脊骨，并且，浪费了一次锻炼臂膀、强化腹肌的机会。结束动作是我们强健肌肉的又一次机会，重视结束动作，将它的最大益处发挥，避免损伤。
- 追求平衡。以外展训练为例，每一次外展训练都会帮助你的身体得到锻炼，同样，每一个弯曲、每一个伸展亦是如此。追求平衡能使你的肌肉均等地得到锻炼，释放出它们的所有潜能。
- 如果某一个运动练习导致应激反应或扭伤，你需要暂停练习一至二周。然后从相对简单的训练再次开始，观察你身体的反应，然后再适度增加难度。例如，增加负重或者增加重复的次数。
- 在大多数练习以及日常生活中，试着想象将你的肚脐贴近你的脊骨。小腹收紧，不要外凸，但同时注意不要“吸肚子”，坚持正常的呼吸方式。
- 没有人喜欢膝关节疼痛。如果跪着或者蹲着的时候，膝盖接触到地面会引起不适，你可以把毯子卷好，放在膝盖下面。千万不要把泡沫轴放在膝盖上滚动，不过，在膝盖上方或膝盖下方的区域滚动是可以的。
- 你脊椎上的肌肉理所应当呈现出“S”形曲线。这有时被称为你脊椎的自然弧度。适宜的运动姿势契合你的自然弧度。因此，如果可能的话，你的背部既不应该向前弯曲，也不应该拱起。
- 无论你坐在办公室还是在驾驶中，注意你的坐姿。你是否向一侧倾斜？你的下腹部是否收紧？你的后背是否拉紧？也许你的腰部需要再出一些力。如果你发现你自己扭到了某一侧，你要有意识地通过锻炼来纠正这种不平衡。除了自我意识的培养外，这也有助于防止扭伤以及可能出现的损伤。
- 通常，当你开始举重或手臂抓握等运动的时候，你需要提前准备吸气，然后呼气。很快，你会掌握呼吸节奏，并且会发现呼吸可以帮你完成你的锻炼。在你运动的过程中，呼吸可以帮你释放紧张，更好地控制你的身体。深吸一口气然后将它全部呼出，这样的练习能够锻炼到肺部，提高你的肺活量。简而言之，呼吸对你的功能性训练大有益处。吸气的时候将你的腹部隆起，呼气的时候使你的小腹放平。



学习如何执行你的日常训练，看看哪些功能性训练能帮你事半功倍。

生命在于运动。作为哺乳动物，人类的体格由长期的进化演变而来，爬树登山、捕猎觅食，人类每天都在为了生存和大自然斗争。然而讽刺的是，当下的人们在日常生活中往往缺乏锻炼，而这使得我们不得不又一次为了生存而战，去与Ⅱ型糖尿病和高胆固醇等疾病做斗争。

通过定期锻炼，尤其是有意识的功能性训练，我们的身体能回到自然状态。想要看到更多健身的好处，你可以为自己制订锻炼计划，每周进行三次四十五分钟的锻炼。随着时间的推移，试着增加课时量，最终的结果也许是你的身体状态得到了翻天覆地的变化，你的胆固醇降低了，身体脂肪减少了，你的身体和心理都得到了改善。虽然后面的分步指导会告诉你每项运动需要重复多少次，但这只是唯一的准则，不应该成为你锻炼的重点。相反，你的目标是保证每次动作都以标准的姿势完成。一旦你感觉到你的背部拱起，你的腹部向外突出，或者你的手臂只是在胡乱挥舞，不论你运动的速度多快，或者你完成的动作组多多，你的这些“运动”大部分都是无用功。

衡量进展

如果你并不想匆忙地完成你的功能性深蹲俯卧跳或者草草地做几组坐式俄罗斯扭转，那么在你的功能性训练的过程中都需要注意什么呢？

随着时间的推移，你会发现，你能以标准动作完成的动作的次数在不断地增加。以一个平均体重的人为例，在完成30组类似登山者这样的练习之后会感觉到肌肉的疲惫。使用正确的姿势尽可能多地完成训练能使肌肉更加强健，获得最佳的耐力。在每两组练习中间进行短暂的休息能够使你的心肺更好地适应，同

时有益于你的心血管。

按照你脑中记得的动作姿势，你可以用完成的组数，或者完成的速度来估算你的进展。当你在做功能性训练的时候，试着问问自己：运动是否已经成为你的习惯？我的肌肉是否已经牢牢记住那些好的运动习惯？我是否因此感受到了日常锻炼中运动带给我的，过去常常被我忽视的专注力、灵活性、力量以及优美。



每次做髌韧带伸展的时候试着再向下拉伸一点。

运动器材

各式各样的运动器材能使你的功能性训练更加丰富多彩。在接下来的训练中你会使用到例如本页所陈列的这些器材。

健身实心球——一个有一定重量的球体，通过为传统训练增加重量来达到强度训练的目的。

瑞士球——用于盆骨和腹部肌肉训练的充气球，也可以为常规训练增添乐趣。

泡沫轴——约3英尺长6英尺宽的圆柱体，用于肌肉放松。

体操棒——带有一定重量的棒子，用于阻力训练、伸展运动以及平衡性训练。

踏板——用于动力式肌肉训练以及增强式肌肉训练的坚固的起跳平台。

哑铃和杠铃——两段安装有重力盘或重力球

的铁棒，用于肌肉训练。杠铃比哑铃更大、更重。

弹力带——一条柔软的、紧绷的带子，利用拉伸的反作用力来锻炼肌肉。



弹力带



哑铃和杠铃



健身实心球



瑞士球



泡沫轴



踏板

