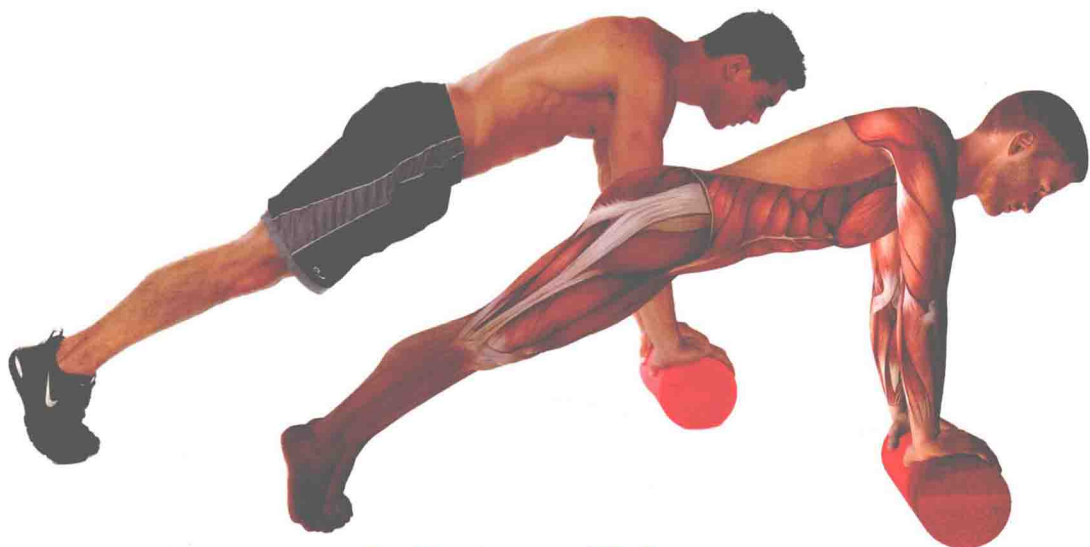


肌肉训练完全图解



Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 徐晴颐 译

终极健身 百科全书

of
Exercis... opedia

美国健美冠军毕生职业经验肌肉训练动作大全

124个针对全身各部位肌肉的健身训练

健美冠军权威指导248个标准姿势

针对49种体育运动和14种功能性目标定制357套分级别专项锻炼计划

978幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练完全图解
**终极健身
百科全书**

**Anatomy of
Exercise Encyclopedia**

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(CIP)数据

肌肉训练完全图解：终极健身百科全书 / (美) 利伯曼 (Liebman, H.L.) 著；徐晴颐译。—北京：人民邮电出版社，2015.1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37543-8

I. ①肌… II. ①利… ②徐… 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265765号

版权声明

Copyright © 2014 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

《肌肉训练完全图解:终极健身百科全书》是一本独一无二的运动健身综合指南,全书共为100余种个人单项练习提供了准确、详尽的步骤指导,并针对49种运动制订了日常训练计划。每一项训练动作都通过大量的四色真人照片、肌肉解剖图、3D图解以及全面的专家提示指示出该动作的步骤、目标锻炼肌肉、最佳锻炼部位等,以便帮助使用者保持完美的形体,并从健身中获得最大的益处。每一个训练动作对哪一项运动最有益处,都用运动图标一一标示。而针对49种不同运动项目,本书还特别设计了不同难度的训练套餐,以便使用者无论在进行哪项运动,或者锻炼水平如何,都能发挥出自己的全部潜力。这本综合指南也涵盖了真实环境中的日常锻炼,从孕产期运动到办公室伸展,以及其他针对特定身体部位和问题的锻炼计划,帮助读者解决背部、膝盖等问题,或锻炼强壮有力的双臂、瘦腰腿、塑造漂亮的腹肌。

本书适合所有想要提高身体灵活性、增强力量、塑造健康体形和体态的健身爱好者,以及专业或业余从事体育锻炼的人士、体育院校师生、教练员和运动员等。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼(Hollis Lance Liebman)
译 徐晴颐
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>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 24.75 2015年1月第1版
字数: 571千字 2015年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4361号
-

定价: 88.00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

肌肉训练完全图解
**终极健身
百科全书**

**Anatomy of
Exercise Encyclopedia**

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(CIP)数据

肌肉训练完全图解：终极健身百科全书 / (美) 利伯曼 (Liebman, H.L.) 著；徐晴颐 译. — 北京：人民邮电出版社，2015.1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37543-8

I. ①肌… II. ①利… ②徐… 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265765号

版权声明

Copyright © 2014 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

《肌肉训练完全图解：终极健身百科全书》是一本独一无二的运动健身综合指南，全书共为100余种个人单项练习提供了准确、详尽的步骤指导，并针对49种运动制订了日常训练计划。每一项训练动作都通过大量的四色真人照片、肌肉解剖图、3D图解以及全面的专家提示指示出该动作的步骤、目标锻炼肌肉、最佳锻炼部位等，以便帮助使用者保持完美的形体，并从健身中获得最大的益处。每一个训练动作对哪一项运动最有益处，都用运动图标一一标示。而针对49种不同运动项目，本书还特别设计了不同难度的训练套餐，以便使用者无论在进行哪项运动，或者锻炼水平如何，都能发挥出自己的全部潜力。这本综合指南也涵盖了真实环境中的日常锻炼，从孕产期运动到办公室伸展，以及其他针对特定身体部位和问题的锻炼计划，帮助读者解决背部、膝盖等问题，或锻炼强壮有力的双臂、瘦腿腰、塑造漂亮的腹肌。

本书适合所有想要提高身体灵活性、增强力量、塑造健康体形和体态的健身爱好者，以及专业或业余从事体育锻炼的人士、体育院校师生、教练员和运动员等。

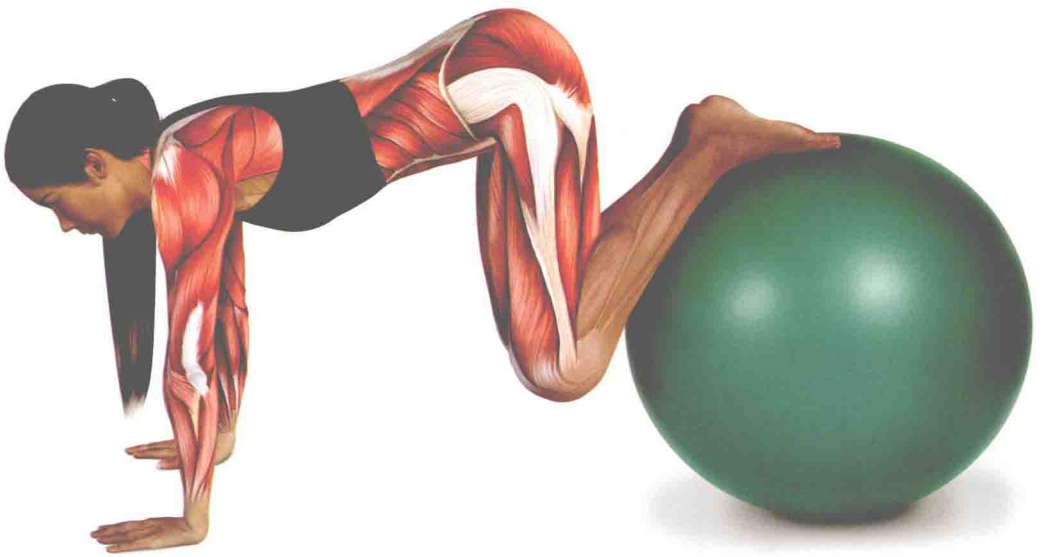
-
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)
 - 译 徐晴颐
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：24.75 2015年1月第1版
 - 字数：571千字 2015年1月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2014-4361号
-

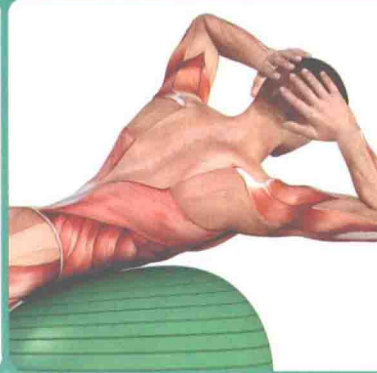
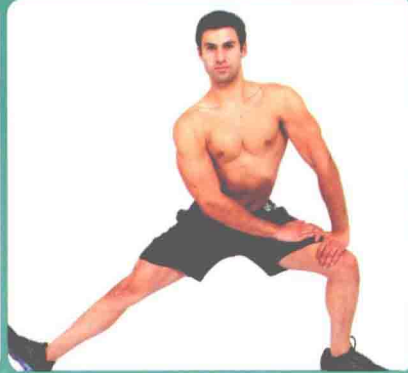
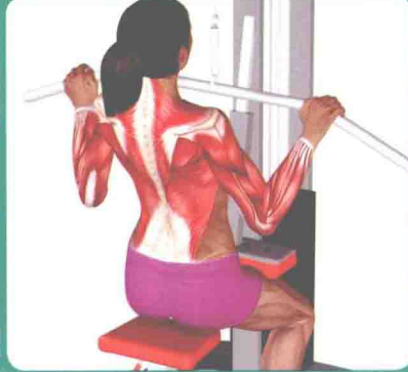
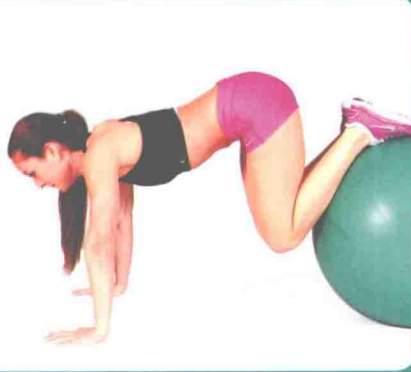
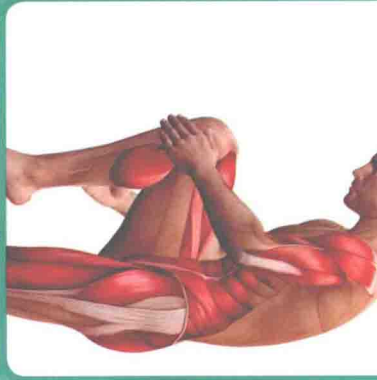
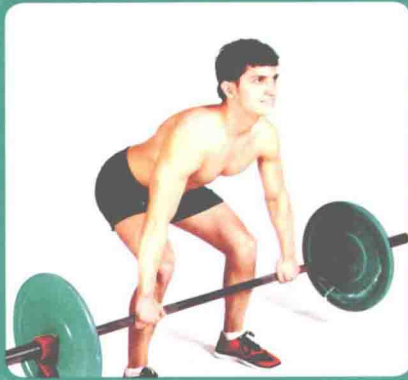
定价：88.00元

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





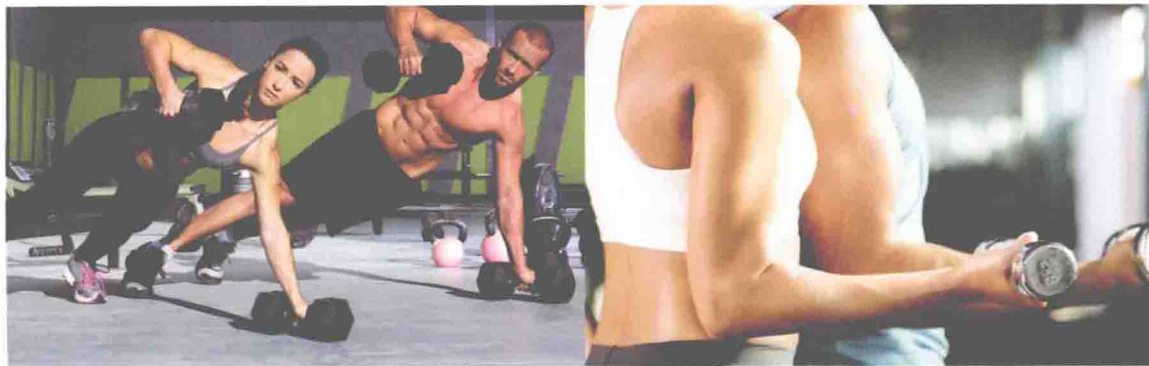
运动图标

- | | | |
|---|---|--|
|  射箭 |  美式足球 |  帆船 |
|  澳式足球 |  爱尔兰式足球 |  射击 |
|  羽毛球 |  高尔夫 |  滑板运动 |
|  棒球 |  体操 |  滑雪 |
|  篮球 |  手球 |  滑板滑雪 |
|  拳击 |  爱尔兰式曲棍球 |  英式足球 |
|  划独木舟 |  冰上曲棍球 |  壁球 |
|  攀爬 |  柔道 |  冲浪 |
|  板球 |  空手道 |  游泳 |
|  越野滑雪 |  皮划艇 |  乒乓球 |
|  骑自行车 |  长曲棍球 |  网球 |
|  跳水 |  山地自行车 |  排球 |
|  马术 |  桨板冲浪 |  水球 |
|  击剑 |  短柄墙球 |  划水 |
|  曲棍球 |  划船运动 |  摔跤 |
|  花式溜冰 |  美式橄榄球 |  所有运动 |
|  飞蝇钓 |  跑步 | |



目录

PART 1 引言	11	拉力器夹胸	66
上肢解剖图	26	曲臂伸	68
下肢解剖图	28	俯卧撑	70
PART 2 练习&伸展运动	31	换手俯卧撑	72
上肢练习	33	坐姿哑铃推举	74
杠铃硬拉	34	肩部推举	76
杠铃划船	36	旋转练习	78
哑铃划船	38	弹力带外旋	80
仰卧哑铃上拉	40	侧平举	82
高滑轮下拉	42	肩部抬升和拉伸	84
肩胛骨活动度	44	杠铃上提	86
壶铃交替上提	46	俯卧反飞鸟	88
双臂交替锻炼	48	瑞士球反飞鸟	90
斜板划船	50	金属盘前平举	92
绳索下拉	52	杠铃耸肩	94
反握胸前引体	54	弹力绳臂弯举	96
平凳腹背练习	56	交替锤式弯举	98
背部旋转伸展	58	杠铃弯举	100
杠铃仰卧平板推举	60	单臂哑铃弯举	102
泡沫轴俯卧撑	62	绳索锤式弯举	104
哑铃仰卧飞鸟	64	绳索曲臂下压	106
		仰卧哑铃屈臂伸	108
		三头肌外滚	110
		凳上双臂屈伸	112



绳索过顶伸展·····	114	瑞士球腓绳肌弯曲·····	164
手腕屈曲·····	116	反向腓绳肌拉伸·····	166
手腕伸张·····	117	杠铃硬拉俯身起·····	168
卷腹·····	118	腓绳肌内缩·····	170
平板支撑·····	120	相扑式深蹲·····	172
侧板式·····	122	屈腿硬拉·····	174
T形稳定练习·····	124	单脚压小腿·····	176
瑞士球绕行·····	126	哑铃负重举踵·····	178
瑞士球屈腿·····	128	哑铃胫骨上抬·····	180
健身实心球伐木·····	130	核心肌群练习·····	183
下肢练习·····	133	腹式踢腿·····	184
瑞士球直角坐墙·····	134	腹部提臀·····	186
杠铃深蹲·····	136	土耳其起立·····	188
哑铃弓步下蹲·····	138	空中单车·····	190
反弓步·····	140	反向卷腹·····	192
侧弓步·····	142	眼镜蛇背拉·····	194
哑铃弓箭步下蹲·····	144	瑞士球骨盆倾斜·····	196
高位起跑式·····	146	平板俯卧撑·····	198
交叉步·····	148	坐式俄罗斯旋转·····	200
壶铃深蹲·····	150	弹力带伐木术·····	202
单腿下踏板·····	152	髋关节内收和外展·····	204
膝盖旋转伸直·····	154	瑞士球推滚·····	206
星式跳跃·····	156	大腿前后摆动·····	208
登山家·····	158	瑞士球臀部交叉·····	210
俯卧撑上纵跳·····	160	两头起·····	212
内收肌伸展·····	162	健身球猛击·····	214
腓绳肌外展·····	163	风车式·····	216



伸展训练	219	孕期伸展练习	246
展胸	220	躯干转动	248
肩部伸展	220	手放膝盖伸展	249
三头肌伸展	221	坐式骨盆倾斜	250
立式二头肌伸展	221	单侧早安伸展	251
背阔肌伸展	222	猫式伸展	252
脊椎伸展	223	下犬式	253
仰卧下背伸展	224	PART 3 计划&锻炼	255
跪式瑞士球阔背肌伸展	225	专业体育锻炼	257
交叉伸展练习	226	美式橄榄球运动	258
臀腿伸展	227	射箭运动	260
立式腘绳肌伸展	228	澳式足球	262
卧姿腘绳肌伸展	229	羽毛球运动	264
梨状肌伸展	230	棒球运动	266
小腿伸展	232	篮球运动	268
胫骨放松	233	拳击运动	270
立式股四头肌伸展	234	独木舟运动	272
蝴蝶式	235	攀岩运动	274
脚尖触碰	236	板球运动	276
小孩伸展姿势	237	越野滑雪	278
单侧坐式向前弯曲	238	自行车运动	280
双侧坐式向前弯曲	239	跳水运动	282
坐式髌骨和脊柱伸展	240	马术	284
肘腿伸展(脊柱旋转)	242	击剑	286
膝靠胸屈曲	244	曲棍球	288
站姿金字塔	245		



花样溜冰·····	290	乒乓球·····	344
飞蝇钓·····	292	网球·····	346
盖尔式足球·····	294	排球·····	348
高尔夫球·····	296	水球·····	350
体操·····	298	滑水运动·····	352
手球·····	300	摔跤·····	354
板棍球·····	302	功能性锻炼·····	357
冰球·····	304	健康的背部·····	358
柔道·····	306	膝盖问题·····	360
空手道·····	308	办公室健身·····	362
皮划艇·····	310	消除小腹·····	364
长曲棍球·····	312	有氧运动·····	366
山地自行车运动·····	314	强健的双腿·····	368
桨板冲浪·····	316	核心稳固·····	370
短柄墙球·····	318	全身力量运动·····	372
赛艇运动·····	320	60+·····	374
英式橄榄球·····	322	不负重运动·····	376
跑步运动·····	324	全身阻力练习·····	378
帆船运动·····	326	更大的手臂·····	380
射击运动·····	328	更健壮的胸部·····	382
滑板运动·····	330	强健的臀肌·····	384
滑雪运动·····	332	PART 4 附录·····	387
单板滑雪·····	334	术语表·····	388
足球·····	336	工作人员及致谢·····	392
壁球·····	338		
冲浪运动·····	340		
游泳·····	342		







PART
I

引言

引言

《终极健身百科全书》一书重点介绍了针对全身的一系列运动，并附带有详尽的解剖插图，精确地展示了在每一项运动中都有哪些肌肉参与其中。不论你是对提升运动成绩感兴趣还是想增强某个身体部位的功能，这本书都能为你的常规运动制定指标，以达到预期结果。为了帮助你制定全面的计划，本书也专门论述了一些能够提升大众体育水平，以及帮助身体应对特定压力或增强力气的常规锻炼。

在有需要的部位加强体能锻炼

如今，全球几乎每一项运动都使用对抗训练的方法来提高身体运动功能——负重训练只适用于那些想要增大肌肉体积的人的想法早已一去不复返了。任何一家健身房，一眼望去都是塞得满满当当的通用健身器材，这就证明了在任何一项健身计划中，力量和耐力的重要性。跟生活中的许多事情一样，通过不断地重复和练习，运动性能会得到提升。但是人类的肌肉组织异常复杂，因此面临的问题是：你应该进行哪项运动以及某项运动的最佳做法是什么？本书就是来专门回答这些问题的。不管你是第一次拿起球拍的网球新手，还是一位期望重新强化特定的肌肉，为你在并列争球时提供所需力量的橄榄球老手，这本书都是你的不二之选。

本书的第一部分包括了详尽的解剖插图，着重介绍了上肢（见26-27页）以及下肢（见28-29页）的主要肌肉。不要担心，你并不需要学习所有的解剖术语，它们只是为了方便你以后随时查看。你做的锻炼越多，对身体各部分的工作原理了解得就越清楚——如果你的愿望就是达到巅峰的运动状态，这绝对有益无害。

第二部分介绍了超过100种的运动，它们分为四类：上肢运动、下肢运动、核心运动以及伸展运动。每一项运动都有深入的指导，包括运动过程中用到的肌肉群、分步说明以及相关的运动技巧。同样的，解剖插图着重强调了运动中用到的关键肌肉群，并标注出了参与运动的每一块肌肉。

确保你选择的健身房装备有大量的自由重量器材和器械。四周的镜子不是为了方便你随时欣赏自己日益有型的身材（嗯，至少不全是！）它们是为了让你在每一项运动时都能够密切关注自己的姿态。



本书的第三部分将个人练习与富有成效的健身计划相结合。这一部分又分为了两个子章节，第一节介绍了五十种大众运动，第二节则主要涉及特定的非体育活动的功能锻炼。

接下来就是对每项运动以及在其中发挥作用的肌肉组织的简单回顾，这些体育运动按照强度分为了三个不同的层次，以满足每一位运动员的需求（不论你是初学者还是精英），并提供健身锻炼的重要目标——不管你的健身水平如何。另外，一组可替代的健身方案可以增加你运动的趣味性和多样性。

本书的其余部分则关注真实的运动场景，例如有助于解决背部或膝盖问题的锻炼。对于那些你单纯地出于审美原因想要增强的特定的身体部位，最后的锻炼章节也会帮助你设定目标。不管你是想要锻炼更大、更强健的双臂还是塑造挺翘的臀部都可以做到。至于专门针对运动的章节，每一章都会有一个引言段，简单地概述一下运动中用到的肌肉。这些运动项目本身就分为三个不同强度的运动等级——多数情况下，替代方案的目的是为了提供多样性。

