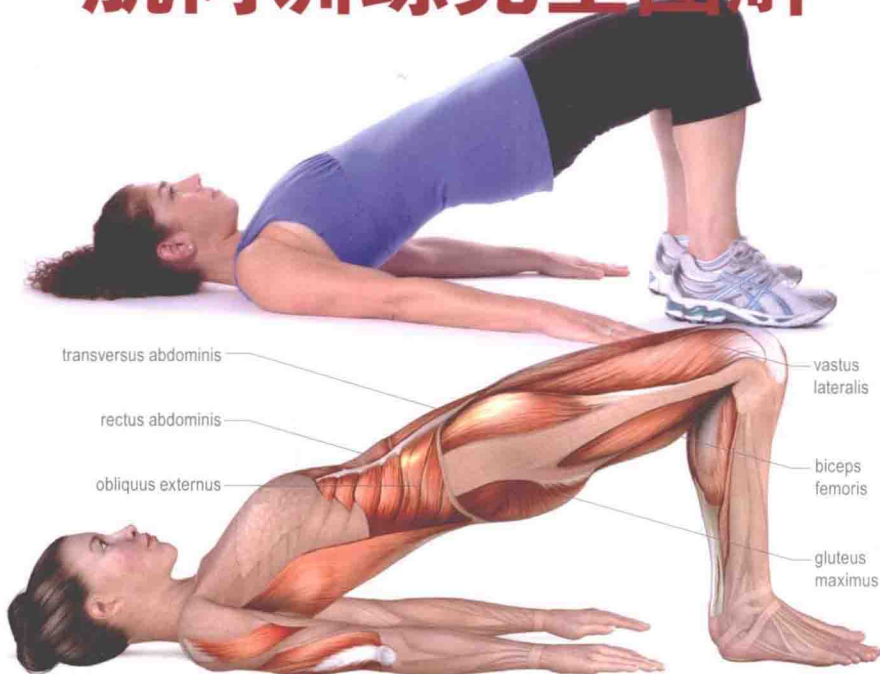


肌肉训练完全图解



Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译

中年人士的 终极健身指南

美国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼
潜心打造的中年人士的健美身材训练全书

中年人士保持和改善身材的**75**个健身训练
私人教练精心指导**176**个标准姿势、**78**个肌群锻炼
367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

中年人士的 终极健身指南

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人士的终极健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著; 谢君英译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37280-2

I. ①中… II. ①利… ②谢… III. ①中年人—健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236990号

版权声明

ANATOMY OF EXERCISE 50+: Copyright © 2012 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

中年人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的,而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。本书专为中年人士设计,通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系,以和缓的训练动作、分解的图像呈现,以及必要的运动原理讲解,指导适龄人士无器械、有针对性地对全身力量及功能进行适度调节。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼(Hollis Lance Liebman)
译 谢君英
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: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4362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

前言：练出你的精彩·····	9
人体构造·····	12
灵活性训练·····	15
瑞士球跪姿背阔肌伸展·····	16
站姿股四头肌拉伸·····	17
侧压腿·····	18
站姿腿后肌拉伸·····	20
站姿腓肠肌拉伸·····	21
肱三头肌拉伸·····	22
肩膀拉伸·····	23
胸部拉伸·····	24
站姿肱二头肌拉伸·····	25
仰卧下背拉伸·····	26
猫牛式拉伸·····	27
鹰式和犬式·····	28
瑞士球腹部拉伸·····	30
耐力训练·····	33
交替推胸·····	34
单臂划船·····	36
过头推举·····	38
侧平举·····	40
站姿飞行·····	42
肱二头肌弯举·····	44
单臂肱三头肌臂屈伸·····	46
蹲坐·····	48
分腿下蹲弯举·····	50
弹力带劈柴·····	52
单腿下压·····	54

形体训练	57
站姿健美腹肌.....	58
仰卧骨盆倾斜.....	59
桥式.....	60
俯卧抬臂.....	62
瑞士球骨盆倾斜.....	64
瑞士球坐姿过渡到桥式.....	66
眼镜蛇式拉伸.....	68
双侧肩胛伸缩.....	70
动作范围训练	73
颈部和肩部训练.....	74
手臂训练.....	76
前臂训练.....	78
腿部训练.....	80
核心强健训练	83
高位平板支撑.....	84
平板支撑.....	86
瑞士球抬腿平板支撑.....	88
侧平板支撑.....	90
T型稳定.....	92
眼镜蛇式俯卧.....	94
瑞士球屈体.....	96
瑞士球滚动.....	98
卷腹.....	100
反向卷腹.....	102
抬腿.....	104
坐姿俄罗斯转体.....	106
空中骑车卷腹.....	108
瑞士球转髋.....	110
坐姿实心球抬臂.....	112
过肩投实心球.....	114
实心球画圈.....	116

塑形训练	119
瑞士球飞行	120
伏地哑铃划船	122
瑞士球手臂上拉	124
瑞士球坐姿肩部推举	126
哑铃交替弯举	128
仰卧臂屈伸	130
相扑下蹲	132
箭步蹲	134
直腿硬拉	136
哑铃提踵	138
瑞士球哑铃卧推	140
站姿哑铃划船	142
侧蹲	144
瑞士球仰卧屈腿	146
训练计划	149
初学者训练计划	150
形体训练计划	151
塑形训练计划	152
体能训练计划	153
下半身训练计划	154
动作范围训练计划	155
术语表	156
工作人员及致谢名单	160

肌肉训练完全图解

中年人士的 终极健身指南

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

中年人士的终极健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著 ; 谢君英译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37280-2

I. ①中… II. ①利… ②谢… III. ①中年人—健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236990号

版权声明

ANATOMY OF EXERCISE 50+:Copyright © 2012 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

中年人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的,而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。本书专为中年人士设计,通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系,以和缓的训练动作、分解的图像呈现,以及必要的运动原理讲解,指导适龄人士无器械、有针对性地全身力量及功能进行适度调节。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼(Hollis Lance Liebman)
译 谢君英
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: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4362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

作者简介

霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)，曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判。他目前居住在洛杉矶，与好莱坞明星有过合作，广受赞誉。

欢迎访问他的网站www.holliswashere.com可获取健身技巧和完整的健身计划。



目录

前言：练出你的精彩·····	9
人体构造·····	12
灵活性训练·····	15
瑞士球跪姿背阔肌伸展·····	16
站姿股四头肌拉伸·····	17
侧压腿·····	18
站姿腿后肌拉伸·····	20
站姿腓肠肌拉伸·····	21
肱三头肌拉伸·····	22
肩膀拉伸·····	23
胸部拉伸·····	24
站姿肱二头肌拉伸·····	25
仰卧下背拉伸·····	26
猫牛式拉伸·····	27
鹰式和犬式·····	28
瑞士球腹部拉伸·····	30
耐力训练·····	33
交替推胸·····	34
单臂划船·····	36
过头推举·····	38
侧平举·····	40
站姿飞行·····	42
肱二头肌弯举·····	44
单臂肱三头肌臂屈伸·····	46
蹲坐·····	48
分腿下蹲弯举·····	50
弹力带劈柴·····	52
单腿下压·····	54

形体训练	57
站姿健美腹肌.....	58
仰卧骨盆倾斜.....	59
桥式.....	60
俯卧抬臂.....	62
瑞士球骨盆倾斜.....	64
瑞士球坐姿过渡到桥式.....	66
眼镜蛇式拉伸.....	68
双侧肩胛伸缩.....	70
动作范围训练	73
颈部和肩部训练.....	74
手臂训练.....	76
前臂训练.....	78
腿部训练.....	80
核心强健训练	83
高位平板支撑.....	84
平板支撑.....	86
瑞士球抬腿平板支撑.....	88
侧平板支撑.....	90
T型稳定.....	92
眼镜蛇式俯卧.....	94
瑞士球屈体.....	96
瑞士球滚动.....	98
卷腹.....	100
反向卷腹.....	102
抬腿.....	104
坐姿俄罗斯转体.....	106
空中骑车卷腹.....	108
瑞士球转髋.....	110
坐姿实心球抬臂.....	112
过肩投实心球.....	114
实心球画圈.....	116

塑形训练	119
瑞士球飞行	120
伏地哑铃划船	122
瑞士球手臂上拉	124
瑞士球坐姿肩部推举	126
哑铃交替弯举	128
仰卧臂屈伸	130
相扑下蹲	132
箭步蹲	134
直腿硬拉	136
哑铃提踵	138
瑞士球哑铃卧推	140
站姿哑铃划船	142
侧蹲	144
瑞士球仰卧屈腿	146
训练计划	149
初学者训练计划	150
形体训练计划	151
塑形训练计划	152
体能训练计划	153
下半身训练计划	154
动作范围训练计划	155
术语表	156
工作人员及致谢名单	160



前言： 练出你的精彩

近年来，无论是在健身房的力量训练器械上、泳池的快速泳道里，还是瑜伽高级培训班里，到处都有中年训练者的身影。与以往相比，这些中年人群的身体状况达到了前所未有的健康水平——甚至进入了其人生的最佳身体状态。

研究发现，不管从什么年龄开始，定期锻炼确实有助于身体健康和长寿。无论年轻与否，只要制定一个切实可行的锻炼计划并坚持下去，不仅会让你面貌焕然一新，精神状态也会判若两人。中年人确有自己的优势：正如你十分清楚职业、家庭和朋友孰重孰轻一样，对于自己的强项和弱项，你八成也心知肚明。既然对自己有了比较透彻的了解，你也肯定知道自己要从锻炼中得到什么。你想要改善身体平衡？希望放松肩膀的同时缩减腰围？还是想让自己的双腿看起来更加健美？有了对自身状况更为理性的了解，就可以对何时、何地、如何以及为何进行锻炼做出更为合理的选择。继而，找到达到塑造完美体形更加明智、有效的方法。

练出你的精彩

让这本书指导你练出自己的精彩。科学的锻炼方法是一种全面的方法，让你进行各种不同的锻炼。科学的锻炼方法还能在问题刚露出苗头的时候就予以解决。即便你的任何一块肌肉、肌腱、韧带和关节还都没有感觉到紧绷、酸痛或僵硬，锻炼也能让这些部位继续保持良好的状态。

本书将给出一个全面的训练计划，并附有肌肉解剖图。第一组练习侧重于灵活性，后面几组主要练的是耐力。此外，还有形体、动作范围训练，有的练习可强健核心肌群以防止受伤，有些练习可塑型。将这些训练科目放在一起练习，不仅会让你的身材变得更加健美（外观），还能让各部位的功能更强（效果）。

每个练习都配有示意图，说明肌肉将如何用力。在锻炼的时候，你可以形象地感受到这些肌肉也随着自己的身体变得更加强壮、紧绷和结实。

健身工具

有些练习需要器械——所有器械都相当小巧，它们有助于家庭锻炼的变化和难度。

有几种塑型训练要求使用较小的杠铃或哑铃。可以从非常轻的5磅重量开始（或更轻的食品罐头或水瓶），然后逐渐增加重量。

这里有两种球：一种是小型健身实心球，重量随意；另一种较大的球，称为瑞士球，也叫作练习球、健身球或平衡球，这种承重充气球有好几种尺寸，其直径从18英寸到30英寸不等。找到最适合你的身高和体重的那个型号。瑞士球是用于锻炼核心肌群的最佳辅助健身器材。因为这种球不稳固，练习者在做动作的时候必须经常调整平衡，有助于增强整体的平衡感和灵活性。弹力带分为两种类型，一种带手柄，另一种不带手柄。这两种都可以用于加强阻力来锻炼你的耐力。

每一个练习都有建议练习次数；由于这个数字表示动作重复次数的目标，如果不能马上完成这么多次也不用气馁。

何时何地？

对任何年龄的人来说，锻炼都是一种抗争——这不光是指跑步、举重和拉伸这些训



利用弹力带锻炼

弹力带虽然很简便，但却是一种非常好的健身器材，对整个身体的塑型和力量训练都有效。说到这，你可能想知道它们的工作原理。这种带子的工作方式与负重训练类似，但负重训练依靠的是地球重力形成的阻力，而弹力带利用的是恒拉力——也就是肌肉的对抗力——来为运动增强阻力，进而改善整体的协调性。

弹力带是用有弹性的橡胶

制作的，一般有两种形状：

宽而扁的或管状的带柄弹力带。训练时两种带子的效果一样，且它们都按照拉力大小分为好几个级别，从极富弹性到非常紧绷的都有。无论初学者还是专家，都可以选用弹力带作为自己的健身器材。弹力带非常便宜，也非常轻便，几乎不会占用任何空间，可以装在最小的旅行箱中，特别适合

旅行者携带。



管状弹力带



瑞士球

练。相反，我们抗争是因为我们还有其他事情要做，我们的生活忙忙碌碌导致很难有时间进行规律性锻炼。

我们能挤出时间并且也有空间在家里进行锻炼，就要制定一个适合自己的时间表。比如每天用10分钟进行锻炼，每周2或3次。通常固定时间（如晚饭后）和空间（如客厅）有助于坚持。既然你可以在哑铃上逐渐增加重量，那你也可以完成你的训练目标。随着锻炼越来越轻松，还可以投入更多的时间以便效果更加迅速和明显。

也许你希望直接从能够实现自己目标的那部分动作开始，不管你是想增强柔韧性、胳膊塑型，还是加强自己的核心肌群。你不妨先看看这本书，不要害怕尝试新的练习，也许你会找到一种用另外的方式挑战你自己的练习科

目，或者发现自己在某个未知领域很强或很弱。将注意力放在自己认为的能力极限上，努力训练，突破这个极限。

新的起点

我们都想在棒球场上露一手，战胜那些毛孩子（也许是我们孙子辈的孩子们），并且穿着那条牛仔裤看上去比以往任何时候都帅（是的，我没开玩笑）。在中年，你有生以来第一次做到了。那么就通过锻炼让你的全身每天好起来吧。