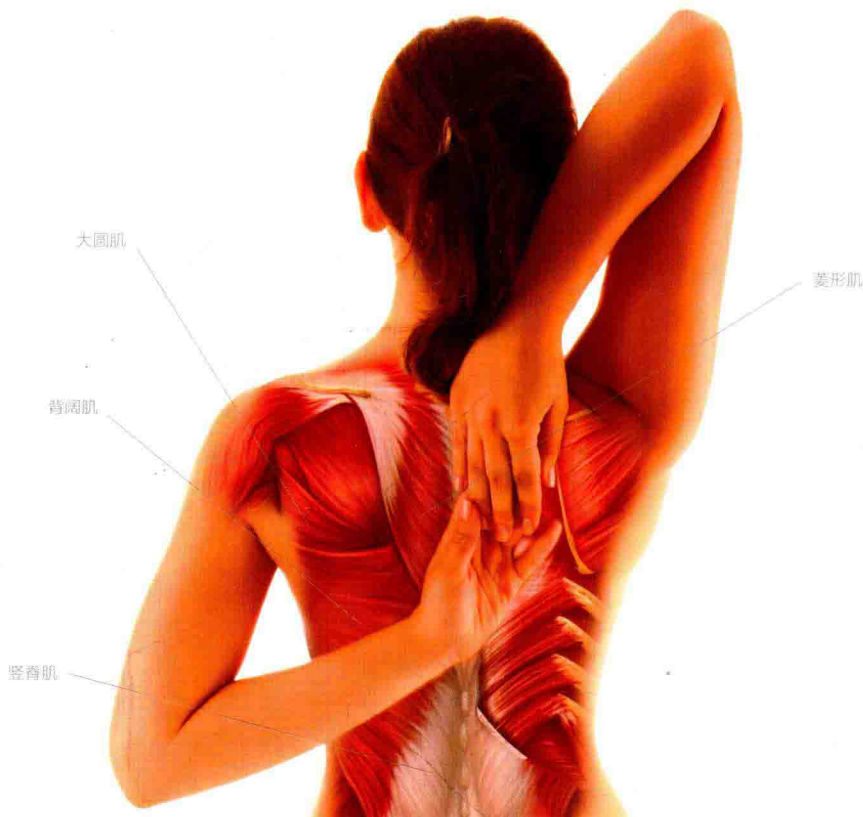


肌肉训练彩色解剖图谱

# 背部功能强化训练

【美】菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano) 著 袁琴 译 张可盈 审校



美国资深按摩医师专业指导

人人皆可受益的“健康背部”训练计划

强化背部肌肉力量及柔韧性、改善脊柱稳定性、

有效预防背部及颈部疼痛的**72**个健身训练

**329**幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解



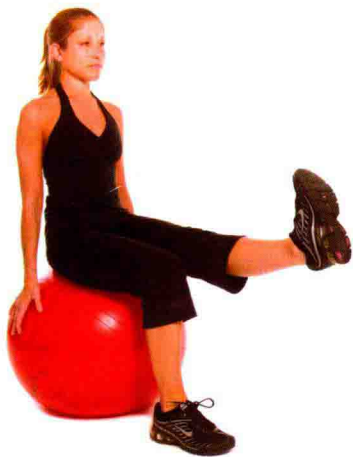
中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 强化背部功能，打造“无痛背部”

**全面的专家提示** 每个肌肉训练动作都包括执行步骤、锻炼部位、锻炼目标、类型、等级、益处、避免事项、注意事项、专家建议、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表。



## 矫正身体姿 改善背部灵

- **13种颈椎锻炼** 强化颈椎，维持颈部柔软与灵活，改善颈部动作范围，预防和缓解颈部僵硬与疼痛。
- **15种胸椎锻炼** 矫正不良身体姿势，伸展和强化肩部、胸部、上背部、腹部和上臂肌肉，增强核心稳定性和胸椎柔韧性。
- **25种核心肌肉锻炼** 增强骨盆、脊柱及核心稳定性，强化腹肌力量和耐力。
- **12种腰椎锻炼** 提高腰肌力量，拉伸脊柱，增强下背部柔韧性，预防腰椎损伤。
- **7种下半身锻炼** 伸展和强化下半身肌肉，缓解下背部肌肉压力，同时提高心肺功能。
- **3套腰背锻炼方案** 针对颈椎、胸椎、腰椎、核心等不同部位，以缓解前屈或拉伸时颈椎疼痛、增强脊柱稳定性和肌肉功能强化等为目的的锻炼方案，你可以根据个人需求制定自己的锻炼方案。

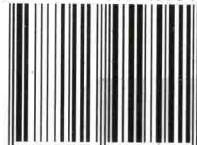


扫一扫免费获取海量资源

分类建议：体育/健身

人民邮电出版社网址：[www.ptpress.com.cn](http://www.ptpress.com.cn)

ISBN 978-7-115-45954-1



9 787115 459541 >

ISBN 978-7-115-45954-1

定价：49.80 元

肌肉训练彩色解剖图谱

# 背部功能强化训练

【美】菲利普·斯特里亚诺(Philip Striano) 著 袁琴 译 张可盈 审校

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 背部功能强化训练 / (美)  
菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano) 著; 袁琴译  
— 北京: 人民邮电出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-115-45954-1

I. ①肌… II. ①菲… ②袁… III. ①背—肌肉—力量训练—图谱 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第148486号

## 版权声明

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

本书在解析背部的骨骼和肌肉结构的基础上,采用真人演示分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解相结合的形式,对13种颈椎锻炼、15种胸椎锻炼、25种核心肌肉锻炼、12种腰椎锻炼、7种下半身锻炼的执行步骤、锻炼目标、类型、等级、益处、避免事项、注意事项、专家建议、变化练习进行了全面解析。此外,本书提出了3套腰背锻炼方案,旨在帮助希望拥有强健背部、有效预防背部及颈部疼痛的读者获得良好的锻炼效果。

---

◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺 (Philip Striano)  
译 袁 琴  
审 校 张可盈  
责任编辑 李 璇  
执行编辑 刘 蕊  
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: 9.75 2017年9月第1版  
字数: 179千字 2017年9月北京第1次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2017-0661号

---

定价: 49.80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: 京东工商广登字 20170147号

# 目 录

<b>健康背部的基础</b>	<b>4</b>	胸肌伸展运动	44
健康脊柱的完全图解	6	单侧伸展运动	45
背部主要肌群	9	坐姿转体	46
背痛	12	后双手牵拉	48
锻炼出一个健康的背部：扬达的治疗方法	14	用手走路	50
		手绕圆走	52
全身肌肉解剖图	16	瑞士球反手哑铃	54
		瑞士球划船运动	56
		健身球伸展运动	58
		球上向后伸展动作	60
<b>颈椎锻炼</b>	<b>18</b>	<b>核心肌肉锻炼</b>	<b>62</b>
颈屈肌伸展运动	20	坐姿平衡	64
颈屈肌等长运动	21	立姿平衡	66
颈部侧伸展运动	22	站姿伸展	67
颈部侧向等长收缩运动	23	基本卷腹	68
颈部旋转伸展运动	24	仰卧踢腿运动	70
颈部旋转等长收缩运动	25	半程卷腹运动	72
颈伸肌伸展运动	26	俯卧脊柱后弯	74
颈伸肌等长伸展运动	27	坐姿梨状肌伸展运动	76
斜方肌上束伸展运动	28	梨状肌伸展运动	77
肩胛提肌伸展运动	29	俄罗斯转体	78
耸肩运动	30	低姿卷腹	80
学习乌龟伸缩头部	31	反身桥式转体	82
颈椎画星运动	32	反向桥式滚球	84
		持药球卷腹	86
		爬行平板支撑	88
		反向伸展	90
		平板式支撑运动	92
<b>胸椎锻炼</b>	<b>34</b>		
肩胛骨运动	36		
肩部伸展运动I	38		
肩部伸展运动II	39		
侧弯运动	40		
背阔肌伸展运动	42		

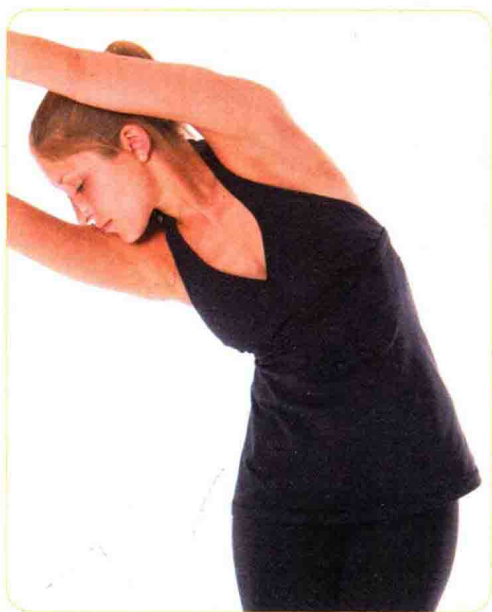
前平板式	94
侧向行走	96
折叠刀式运动	98
转体背部伸展运动	100
腹横肌运动	102
仰卧直腿交替卷腹	104
坐姿转体扭腰	106
侧平板支撑运动	108

## 腰椎锻炼 110

仰卧骨盆倾斜运动	112
坐姿骨盆倾斜运动	113
触脚尖运动	114
胸部抱膝运动	116
脊柱伸展运动	118
下背部旋转运动	119
婴儿式	120
猫狗式伸展	122
臀部画圈	124
游泳动作	126
仰卧抬臀	128
仰卧提臀抬腿	130

## 下半身锻炼 132

股四头肌伸展运动	134
髂胫束伸展运动	136
腘绳肌伸展运动 I	138
腘绳肌伸展运动 II	139
前进弓箭步	140



臀屈肌伸展运动	142
---------	-----

臀部伸展运动	144
--------	-----

## 简单的腰背锻炼 146

颈椎 / 胸椎训练	148
-----------	-----

渐进式腰椎 / 核心部位训练	150
----------------	-----

健康脊柱的稳定性和肌肉塑造	152
---------------	-----

工作人员及致谢	154
---------	-----

肌肉训练彩色解剖图谱

# 背部功能强化训练

【美】菲利普·斯特里亚诺(Philip Striano) 著 袁琴 译 张可盈 审校

人民邮电出版社  
北京

# 目 录

<b>健康背部的基础</b>	<b>4</b>	胸肌伸展运动	44
健康脊柱的完全图解	6	单侧伸展运动	45
背部主要肌群	9	坐姿转体	46
背痛	12	后双手牵拉	48
锻炼出一个健康的背部：扬达的治疗方法	14	用手走路	50
全身肌肉解剖图	16	手绕圆走	52
		瑞士球反手哑铃	54
		瑞士球划船运动	56
		健身球伸展运动	58
		球上向后伸展动作	60
<b>颈椎锻炼</b>	<b>18</b>		
颈屈肌伸展运动	20	<b>核心肌肉锻炼</b>	<b>62</b>
颈屈肌等长运动	21	坐姿平衡	64
颈部侧伸展运动	22	立姿平衡	66
颈部侧向等长收缩运动	23	站姿伸展	67
颈部旋转伸展运动	24	基本卷腹	68
颈部旋转等长收缩运动	25	仰卧踢腿运动	70
颈伸肌伸展运动	26	半程卷腹运动	72
颈伸肌等长伸展运动	27	俯卧脊柱后弯	74
斜方肌上束伸展运动	28	坐姿梨状肌伸展运动	76
肩胛提肌伸展运动	29	梨状肌伸展运动	77
耸肩运动	30	俄罗斯转体	78
学习乌龟伸缩头部	31	低姿卷腹	80
颈椎画星运动	32	反身桥式转体	82
		反向桥式滚球	84
<b>胸椎锻炼</b>	<b>34</b>	持药球卷腹	86
肩胛骨运动	36	爬行平板支撑	88
肩部伸展运动I	38	反向伸展	90
肩部伸展运动II	39	平板式支撑运动	92
侧弯运动	40		
背阔肌伸展运动	42		



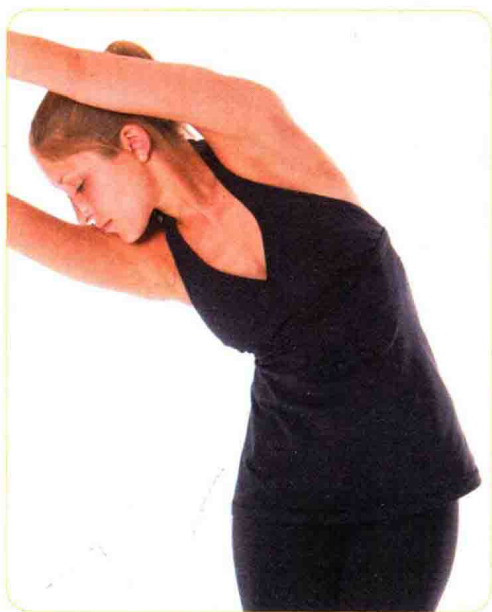
前平板式	94
侧向行走	96
折叠刀式运动	98
转体背部伸展运动	100
腹横肌运动	102
仰卧直腿交替卷腹	104
坐姿转体扭腰	106
侧平板支撑运动	108

## 腰椎锻炼 110

仰卧骨盆倾斜运动	112
坐姿骨盆倾斜运动	113
触脚尖运动	114
胸部抱膝运动	116
脊柱伸展运动	118
下背部旋转运动	119
婴儿式	120
猫狗式伸展	122
臀部画圈	124
游泳动作	126
仰卧抬臀	128
仰卧提臀抬腿	130

## 下半身锻炼 132

股四头肌伸展运动	134
髂胫束伸展运动	136
腘绳肌伸展运动 I	138
腘绳肌伸展运动 II	139
前进弓箭步	140



臀屈肌伸展运动	142
---------	-----

臀部伸展运动	144
--------	-----

## 简单的腰背锻炼 146

颈椎 / 胸椎训练	148
-----------	-----

渐进式腰椎 / 核心部位训练	150
----------------	-----

健康脊柱的稳定性和肌肉塑造	152
---------------	-----

工作人员及致谢	154
---------	-----

## 健康背部的基础



**目**前，下背部及颈部疼痛是成人最常见的健康问题。它们也是人们就医的第二大主要原因，特别是下背部疼痛。随着老年人口的增加，以及人们的生活形态越发趋向于久坐不动，未来下背部与颈部疼痛肯定会比以往影响更多人。

导致下背部和颈部疼痛的因素有很多，这些因素包含了年龄、肥胖、身体运动（太少与过度）、心理压力、精神创伤，以及不良的工作环境。

然而，借由认知、行动与学习，你可以降低罹患颈部和下背部疼痛的概率。注意你生活当中的潜在危险因素。了解自己的整体健康状态。你的身体其实在不断地跟你说话，要注意聆听。疼痛与疲劳是身体传递给你的警讯。我们必须采取行动，饮食、休息、玩乐，以及适当的运动。最后，教导自己如何以正确的方式进行运动。

本书是写给总体上来说健康的人预防慢性背部与颈部疼痛的。如果你正忍受着严重的背部或颈部损伤，请在开始加强或拉伸肌肉前咨询专业医生。

最重要的是，在进行任何拉伸或强化训练之前，一定要进行热身训练。你

不能拉伸冷的或僵硬的肌肉，这可能导致肌肉纤维撕裂。可以通过跑步或步行几分钟，甚至用热水淋浴或泡热水澡，在运动前暖和你的肌肉。这会加快血液循环，润滑你的关节，并为安全的运动做好准备。

在运动中受伤时不要在患处热敷。受伤后的前48小时，在患处冰敷。适当地使用冰块，将冰块放在患处20分钟，然后移开1小时，并重复此处理。一天之中可以重复多次。冰块的功用在于减少炎症。但如果冰块放置超过20分钟，会起到反效果，而且你的身体会把体液带到这个区域，加重炎症并使损伤加剧。假如受伤后适当地使用冰块，可以大幅减少伤害持续的时间与强度。两天后，你可以在患处热敷。若你担心伤势，也可以寻求医生的建议。

# 健康脊柱的完全图解

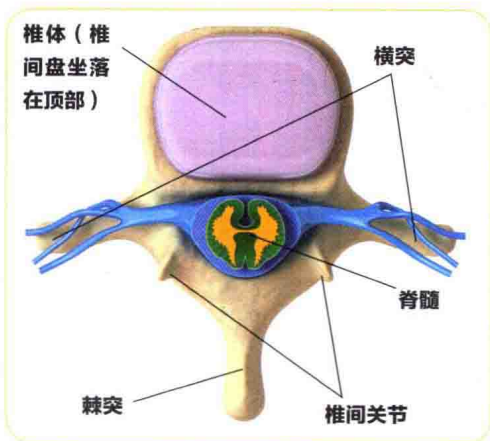
**脊**柱是一个巧妙的身体结构，是使身体正直挺拔的主要支撑，还可以使身体向前、向后和向侧边倾斜，同时还能扭动和旋转。脊柱还起保护脊髓（神经系统的主要部分）的作用。

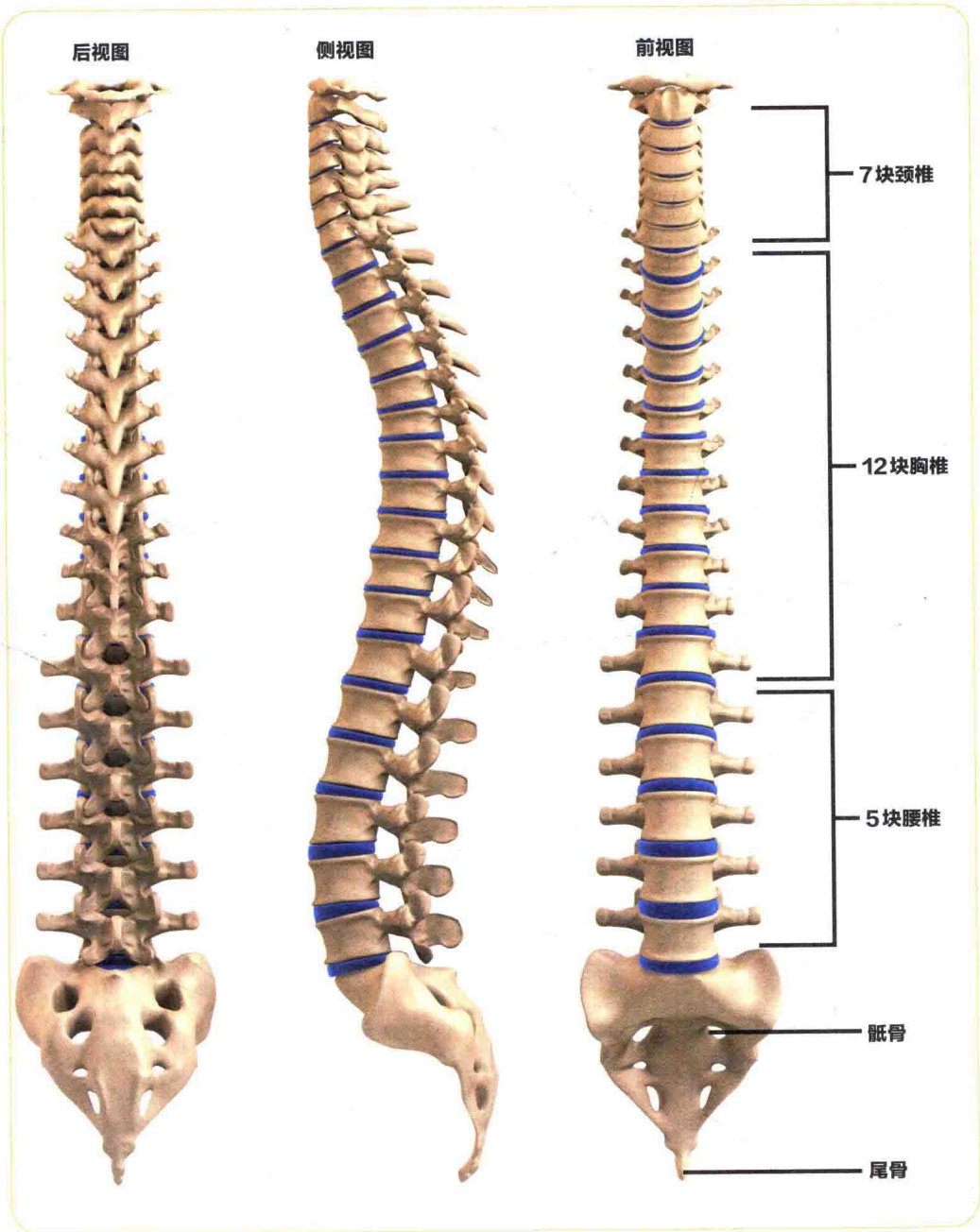
## 椎骨

脊柱的骨由颈椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨5个部分构成。颈部的7块椎骨组成了颈椎，依次称为C1~C7。最顶端的椎骨支撑着头颅，叫作寰椎。上背部和中背部的12根椎骨组成胸椎，依次称为T1~T12。下腰部的椎骨组成了腰椎，依次称为L1~L5。其中位于最低位置的椎骨L5连接着骶骨的最上端。骶骨是脊柱底部的一块三角形骨头，位于两侧髌骨之间。骶骨的底部，也就是脊柱的末端是尾骨，或称为尾椎骨。

在每一块脊椎骨（除了寰椎）中，都有一个大而圆平的区域，叫作椎体，这些椎体构成了大部分的脊椎骨结构。一个三角环状的骨头附着在每个椎体的后面，它由两种骨骼构成：两侧椎弓根直接连接椎体的后部，两个椎弓板形成了骨环的外缘。两个椎弓板连接的突出部位叫作棘突，就是脊柱后面你能够看到并感受到的突出的骨头。从每个脊椎骨侧边伸出的两个骨突叫作横突。因为脊椎骨是呈柱状从上至下依次排列堆叠的，所以骨环形成了一个允许脊髓从中穿过的管道，并从各个方位保护脊髓。

椎间关节把脊椎骨与其下面相邻的脊椎骨相连接。椎间关节是脊柱链当中最关键的环节，能使脊柱活动。有一些薄薄的韧带（以及一些较小的韧带）沿着椎间关节分布于整个脊柱，将脊椎骨结合在一起。大量的肌肉附着在脊椎骨上，控制着脊柱的活动。





# 健康脊柱的完全图解

## 脊柱曲度

当从侧面观看一个健康的背部时，就会看到骨架曲线。胸椎应略微向外弯曲。向外弯曲的部分叫作脊柱后凸，向内弯曲的颈椎和腰椎叫作脊柱前凸。脊柱前凸和脊柱后凸通常用于描述脊柱非正常的过度弯曲。



为进一步加强脊柱的稳定性，24根肋骨都直接连接在胸椎上，两侧各12根。除了最下面的两根肋骨，其余所有的肋骨在胸前都与胸骨相连。

## 椎间盘

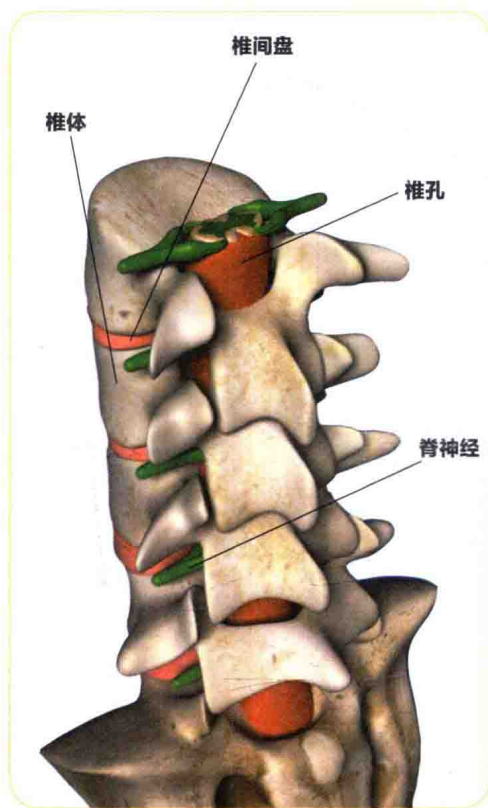
分隔每个脊椎骨的是坐落在椎体上面的椎间盘，它是椎骨之间的缓冲垫。各种不同组织按同心圆排列，构成这种具有减震作用的椎间盘。最外环是由强大的富有弹性的组织组成，叫作纤维环。椎间盘的中间部分稍软一些，叫作髓核。人在年轻的时候，髓核中包含大量水分，但随着年龄增长，水分通常会减少，髓核也开始变小。

## 脊神经

脊髓位于脊椎骨形成的空心管道

中，从大脑延伸到L2椎骨。脊髓就像是由无数神经纤维组成的长长的有分支的绳索，神经纤维负责在大脑和身体之间传递神经信号。脊髓神经处理运动和感觉信息，并协调一些反射动作。

通过分布在两侧的称为椎间孔的小隧道，神经纤维穿过每个椎骨。腰椎节段发出的神经根叫作马尾神经，会行走至盆腔器官和下肢。



# 背部主要肌群

**背**部肌肉最主要的作用就是限制和控制背部的活动并支撑脊柱。除此之外，它们还让你可以移动、弯曲、旋转和伸展。背部有浅层、中层和深层3大主要肌群。

## 浅层肌肉

浅层肌肉是位于皮下的肌肉，包括背阔肌和斜方肌。

背阔肌是背部肌肉中最宽且最强壮的肌肉，两边各有一块。这些三角形的肌肉可以帮助你伸展、转动并将你的手臂拉向身体。

两块斜方肌一起跨越颈、肩与背，组成一个梯形或菱形。这些肌肉以几种不同方式移动肩胛骨，使肩膀在做像耸肩这样的动作时可以垂直抬高。斜方肌

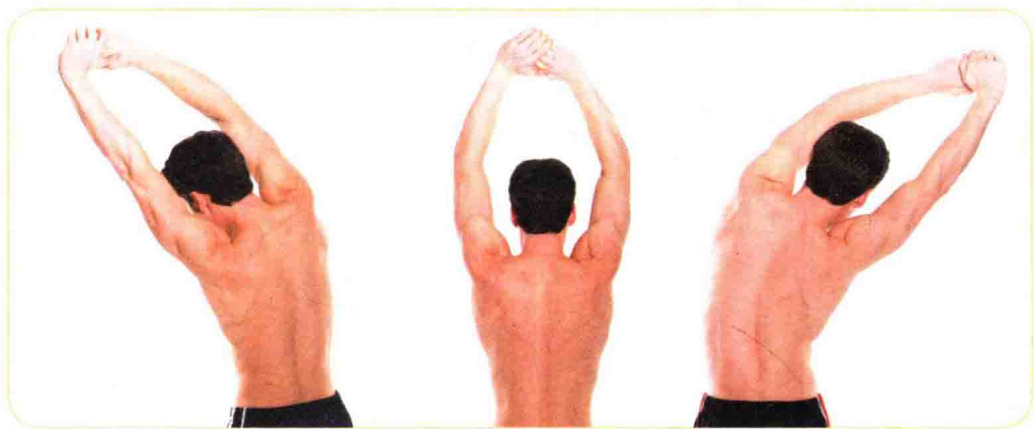
也帮助转动头部与肩膀并且分担手臂重量，同时也帮助开阔胸部以进行呼吸。

## 中层肌肉

浅层肌肉下面就是中层肌肉，为两组作用于肋骨的肌肉：上后锯肌和下后锯肌。上后锯肌抬高肋骨到其所连接处。这个动作扩展胸部并帮助换气。下后锯肌把下肋骨往后与往下拉。

## 深层肌肉

深层肌肉是位于最内层，工作最辛



一个健康的背部有很多复杂的肌肉群协调地支撑脊柱并帮助身体直立。这些强大的肌肉群可以让躯干移动、转动并朝多个方向弯曲。

苦的一组肌肉，负责保持竖直姿势，无论是坐或站。这些深层肌肉包括竖脊肌群、头夹肌、大菱形肌、小菱形肌和肩胛提肌。

竖脊肌群不是指某一块肌肉，而是指几乎垂直分布在脊柱两侧的成对出现的肌肉和肌腱。竖脊肌群延伸到腰椎、胸椎和颈椎部位。这个肌肉群的作用在于使背部挺直和向侧面转动。

头夹肌是分布在颈后两侧的条状肌肉，可以协助头部转动和移动。

大、小菱形肌也被叫作“姿势”肌肉，位于肩胛骨之间，帮助转动、提起和收缩肩胛骨。

肩胛提肌在颈部后延伸。这些肌肉可以提高肩胛骨，并协助不同的颈部、手臂和肩膀动作。

## 其他肌肉

一个健康的背部有赖于其他肌肉的正常运动，这些肌肉包括胸部、腹部和下肢肌肉。

与背部肌肉紧密相连的是那些肩膀肌肉。三角肌，从肩膀肌肉最外层起区

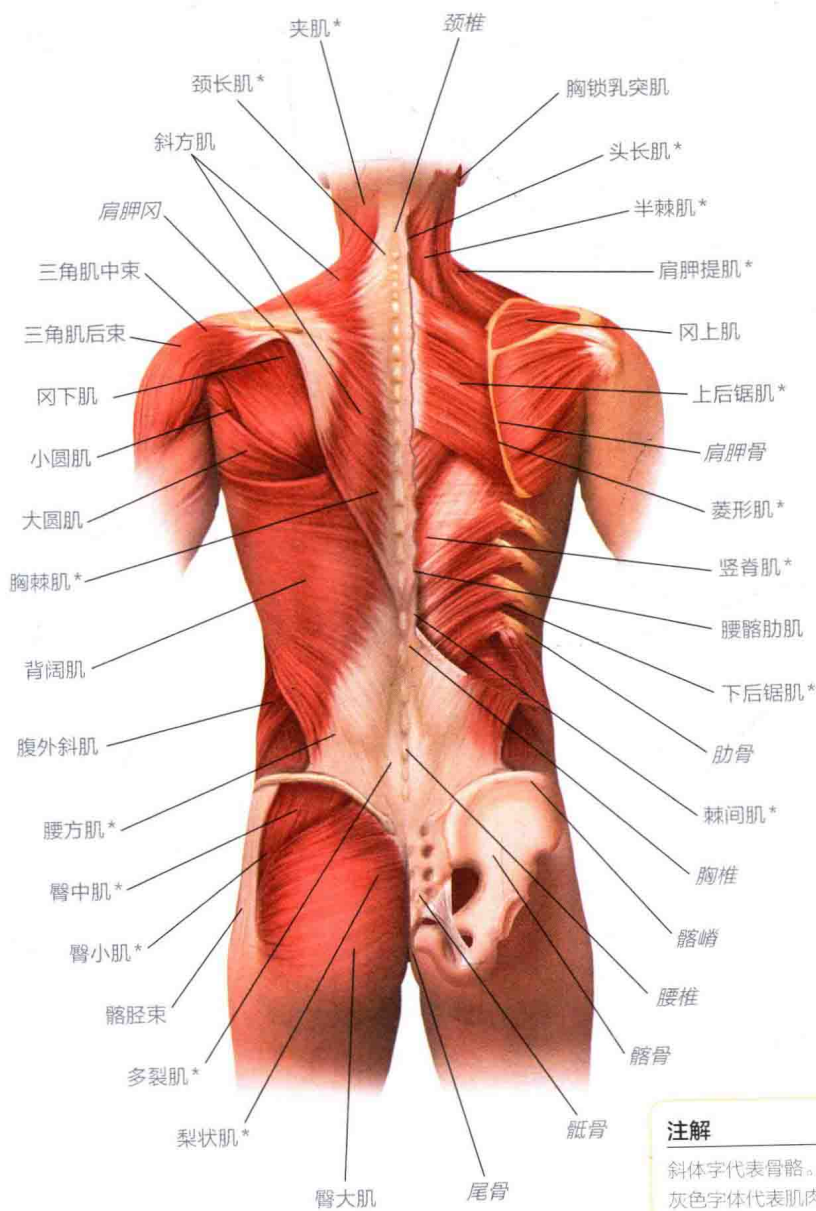
分为前、中、后三角肌。紧邻三角肌的为稳定肩膀的肌群，统称为肩袖肌群。肩袖肌群是有冈下肌、冈上肌、肩胛下肌、小圆肌组成。

胸部与腹部的核心肌肉，例如胸肌，帮助增加我们的运动范围并在我们的日常生活中起重要作用。腹部肌肉，腹直肌与腹横肌，是位于躯干中下位置的一系列肌肉，可使身体向前收缩。侧边腹肌，即腹外斜肌及腹内斜肌，位于腹直肌两侧。这些肌肉涉及胸腔和骨盆屈曲、躯干侧弯、躯干转动。

腿部肌肉可以分为三大肌群：股四头肌、腘绳肌和小腿肌。股四头肌由大腿前侧的主要肌肉组成，包括股外侧肌、股内侧肌、股中间肌和股直肌。这些膝屈伸肌群可以协助人们行走、跑步、跳跃和下蹲。腘绳肌是大腿后侧的肌肉群，包括半腱肌、半膜肌和股二头肌。腘绳肌作用于臀部和膝盖关节。同股四头肌一样，这群肌肉对行走、跑步和跳跃的能力至关重要。

小腿的主要肌肉包括腓肠肌和比目鱼肌，都用于抬高脚后跟。





**注解**  
 斜体字代表骨骼。  
 灰色字体代表肌肉。  
 \*代表深层肌肉。