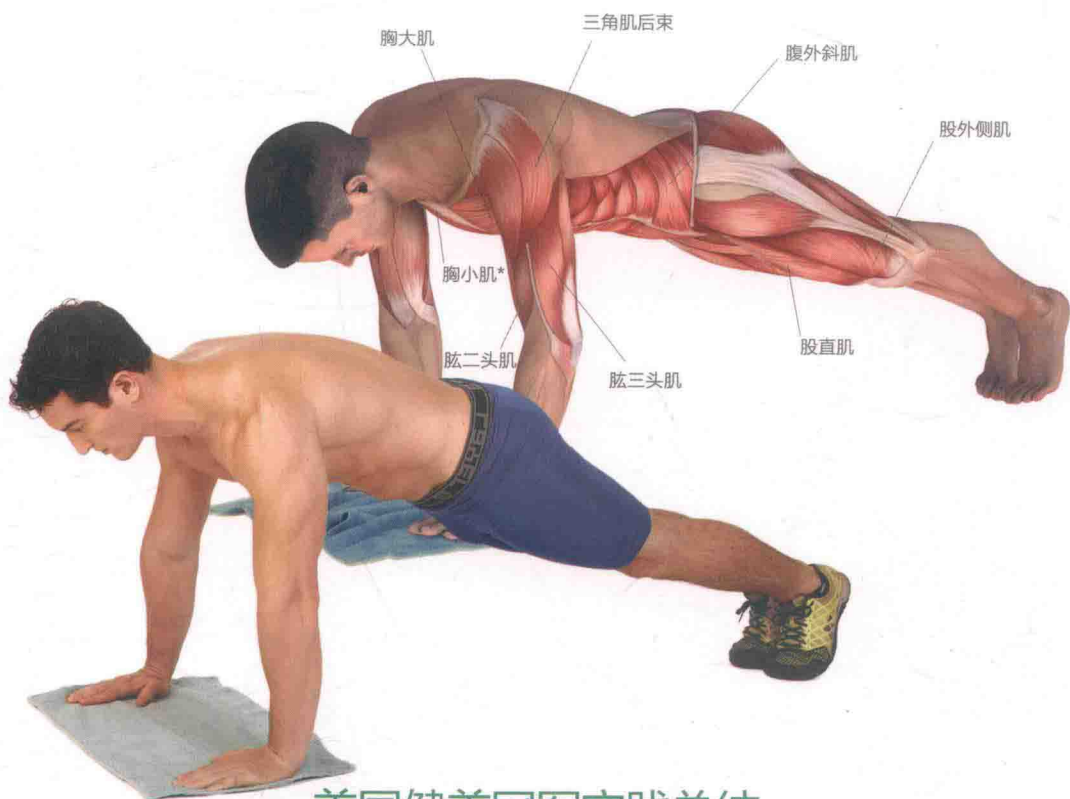


肌肉训练彩色解剖图谱

# 自重训练

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 汪皓男 译 杨源 审校



美国健美冠军实践总结

适用于所有水平锻炼者、在家中就可进行的训练

减脂增肌、增强肌肉力量与稳定性、

提高身体平衡性与灵活性、提升运动表现的71个健身训练

331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

肌肉训练彩色解剖图谱

# 自重训练

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 汪皓男 译 杨源 审校



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 自重训练 / (美) 霍利斯·  
兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著; 汪皓男译  
— 北京: 人民邮电出版社, 2017. 11  
ISBN 978-7-115-46165-0

I. ①肌… II. ①霍… ②汪… III. ①肌肉—力量训  
练—图谱②身体训练—图谱 IV. ①G808.14-64  
②G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211580号

## 版权声明

Copyright © 2017 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

本书首先介绍了自重训练的优势和效果,采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对9种牵伸训练、7种灵活性和平衡性训练、51种自重训练和4种心肺练习的执行步骤、训练目标、益处、避免事项、正确动作、训练限制、动作变化等内容进行了全面解读,并提出了6套进阶性训练计划,旨在帮助有提高体能、提升运动表现、强化肌肉和重塑身体曲线等需求的读者获得理想的锻炼效果。

- 
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)  
译 汪皓男  
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>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 10 2017年11月第1版  
字数: 178千字 2017年11月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-0782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

简介	6	柠檬榨汁机	60
全身体表肌肉解剖示意图	10	椅上卷腹	62
牵伸	12	腹部髋部抬起	64
髂胫束牵伸	14	跪位侧踢	66
梨状肌牵伸	16	大腿上体后仰	67
眼镜蛇牵伸	18	两头起	68
髋部大腿牵伸	20	桥式	70
猫犬牵伸	22	剪式	71
足趾牵伸	24	抬腿桥式	72
髋部牵伸	26	仰卧举腿	74
背阔肌牵伸	28	屈膝平板	76
婴儿式	30	前平板	78
灵活性 & 平衡性	32	侧屈平板	80
穿针引线	34	小步	82
下犬式	36	椅式	84
上犬式	38	侧抬屈曲	85
侧屈	40	四点位	86
向上敬礼	42	贝壳系列	88
树式	43	跪位侧抬腿	90
平衡步行	44	前弓箭步	92
自重训练	46	侧伸反向弓箭步	94
下台阶	48	俄罗斯转体	96
仰卧起坐	50	座椅辅助深蹲	98
交替仰卧起坐	52	椅上臂屈伸	100
卷腹	54	俯卧撑	102
交替卷腹	56	俯卧躯干上抬	104
双腿推腹	58	脊柱转体	106
		自行车卷腹	108
		平板支撑	110

# 目录

座椅下蹲	112	梨状肌桥式	138
侧低弓箭步	114	<b>心肺练习</b>	<b>140</b>
手扶脚趾上抬	115	功能性立卧撑跳	142
单腿平衡	116	踢臀	144
反向腘绳肌	118	蠕虫	146
侧卧髋外展	120	潜水者俯卧撑	148
毛巾飞鸟	122	<b>训练计划</b>	<b>150</b>
身体锯	124	初级训练计划	152
俯卧钟摆脚跟	126	中级训练计划	154
游泳式	128	高级训练计划	156
底部俯卧撑支撑	130	<b>词汇表</b>	<b>158</b>
登山者	132	<b>编者与致谢</b>	<b>160</b>
俯卧撑步行	134		
手臂伸够平板支撑	136		
抬膝转体	137		

肌肉训练彩色解剖图谱

# 自重训练

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 汪皓男 译 杨源 审校

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 自重训练 / (美) 霍利斯·  
兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著; 汪皓男译  
— 北京: 人民邮电出版社, 2017. 11  
ISBN 978-7-115-46165-0

I. ①肌… II. ①霍… ②汪… III. ①肌肉—力量训  
练—图谱②身体训练—图谱 IV. ①G808.14-64  
②G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211580号

## 版权声明

Copyright © 2017 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

本书首先介绍了自重训练的优势和效果,采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对9种牵伸训练、7种灵活性和平衡性训练、51种自重训练和4种心肺练习的执行步骤、训练目标、益处、避免事项、正确动作、训练限制、动作变化等内容进行了全面解读,并提出了6套进阶性训练计划,旨在帮助有提高体能、提升运动表现、强化肌肉和重塑身体曲线等需求的读者获得理想的锻炼效果。

- 
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)  
译 汪皓男  
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>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 10 2017年11月第1版  
字数: 178千字 2017年11月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-0782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

肌肉训练彩色解剖图谱

# 自重训练

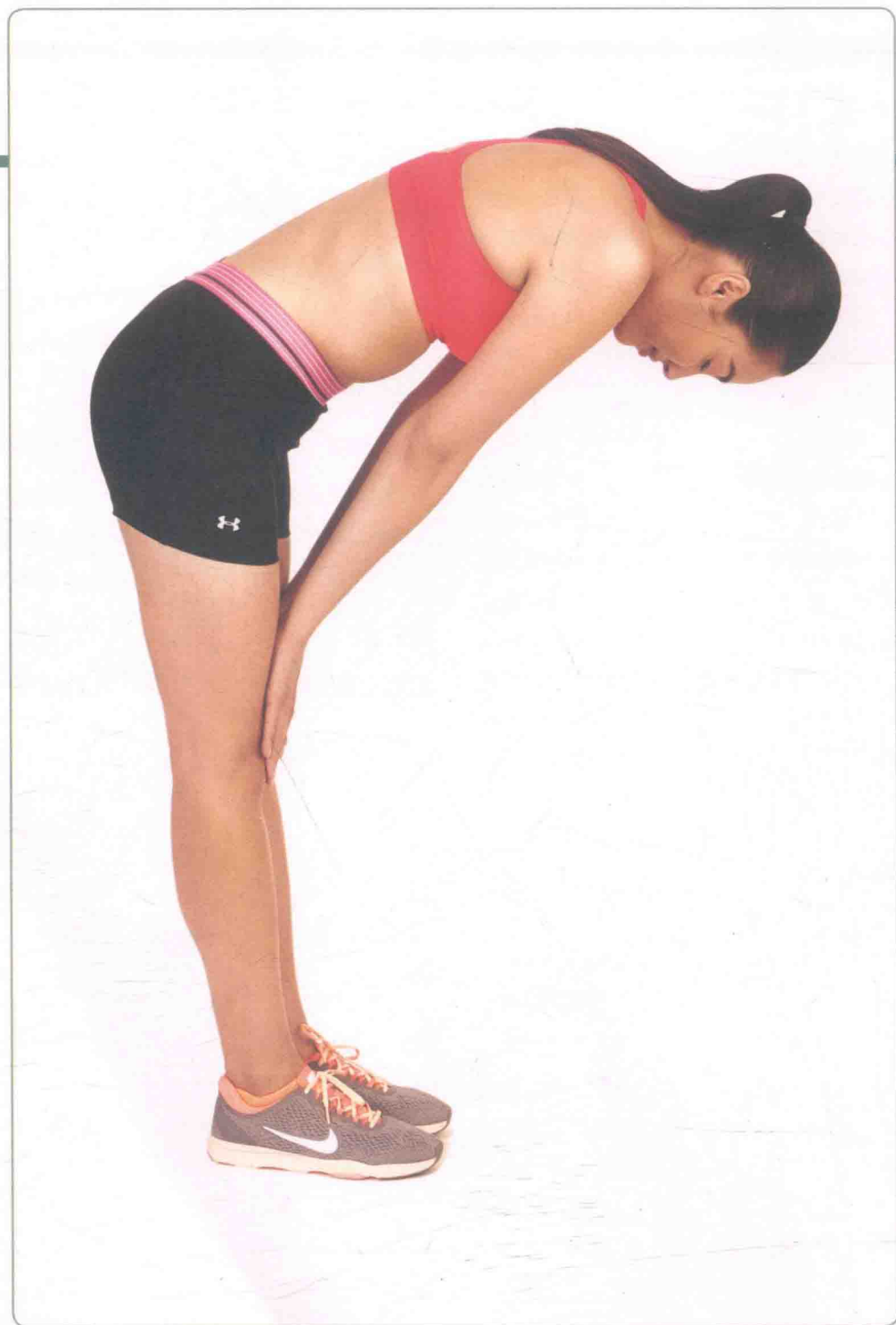


# 目录

简介	6	柠檬榨汁机	60
全身体表肌肉解剖示意图	10	椅上卷腹	62
牵伸	12	腹部髋部抬起	64
髂胫束牵伸	14	跪位侧踢	66
梨状肌牵伸	16	大腿上体后仰	67
眼镜蛇牵伸	18	两头起	68
髋部大腿牵伸	20	桥式	70
猫犬牵伸	22	剪式	71
足趾牵伸	24	抬腿桥式	72
髋部牵伸	26	仰卧举腿	74
背阔肌牵伸	28	屈膝平板	76
婴儿式	30	前平板	78
灵活性 & 平衡性	32	侧屈平板	80
穿针引线	34	小步	82
下犬式	36	椅式	84
上犬式	38	侧抬屈曲	85
侧屈	40	四点位	86
向上敬礼	42	贝壳系列	88
树式	43	跪位侧抬腿	90
平衡步行	44	前弓箭步	92
自重训练	46	侧伸反向弓箭步	94
下台阶	48	俄罗斯转体	96
仰卧起坐	50	座椅辅助深蹲	98
交替仰卧起坐	52	椅上臂屈伸	100
卷腹	54	俯卧撑	102
交替卷腹	56	俯卧躯干上抬	104
双腿推腹	58	脊柱转体	106
		自行车卷腹	108
		平板支撑	110

# 目录

座椅下蹲	112	梨状肌桥式	138
侧低弓箭步	114	<b>心肺练习</b>	<b>140</b>
手扶脚趾上抬	115	功能性立卧撑跳	142
单腿平衡	116	踢臀	144
反向腘绳肌	118	蠕虫	146
侧卧髋外展	120	潜水者俯卧撑	148
毛巾飞鸟	122	<b>训练计划</b>	<b>150</b>
身体锯	124	初级训练计划	152
俯卧钟摆脚跟	126	中级训练计划	154
游泳式	128	高级训练计划	156
底部俯卧撑支撑	130	<b>词汇表</b>	<b>158</b>
登山者	132	<b>编者与致谢</b>	<b>160</b>
俯卧撑步行	134		
手臂伸够平板支撑	136		
抬膝转体	137		



简介

# 自重训练

自重训练适用于每一个想要获得匀称身材和健康，但又不想在家里放满哑铃，抑或没有时间或不想去健身房的人。本书中的练习可以在家中、办公室甚至公园中完成。它为不同年龄或健康水平的想要轻松步行上台阶、跑步追赶公交车、够着架子顶层、塑造完美身材的人们提供了一个详细的练习目录。

# 自重训练

简介

**在**查尔斯·阿特拉斯、阿诺德·施瓦辛格和现在的道恩·强森带来健身狂潮之前，健身还不是一件人们习以为常的事。事实上，那时它是一种小众的活动，肌肉被大众冷落，并且肌肉发达经常被认为是肌肉僵硬。

当然，在今天，大多数人利用抗阻训练提高基本身体素质，并最终提高运动表现能力。力量房和更有针对性的健身房像便利店一样常见。现在我们更经常询问他人在工作后是否去健身房而不是酒吧或饭馆。

但是，对于那些不想去公共健身房的人呢？他们能不能不是为了看起来美观而锻炼身体，而是真正从提高表现能力的方面做一些事情呢？你是不是必须要去健身房才能提高大多数或至少一些我们与生俱来的东西？

面对现实吧，出于无数种的原因，许多人不想去健身房。面临社交问题、被他人包围、不得不为设备争吵或请求与他人共用设备、会员费本身，不论什么原因，许多简单的理由就可以让我们拒绝去健身房，并且这些理由是完全可以被理解的。

不去健身房和不去锻炼会产生一些问题，就像一辆汽车，人类的身体并不是被闲置或不做保养就能运行得很好的。如果不进行日常维护和换油、换液，汽车最终将停止工作。如果一个人不保持强壮和柔韧，那么日后他的身体可能连四处走走都无法做到。

除此之外，就现在被广泛接受的健身而言，改善外观已不是强化肌肉的唯一需求和目标。生活中我们需要身体正常动作。如果双腿不能或难以推动身体上到一段日常需要的台阶上，那么从不好到很好的双腿功能之间只差一点点。





正因如此，除了抗阻训练之外，常规的练习内容和执行动作就像身体训练这张“桌子”的其他桌腿一样（一般来说还包括牵伸训练、灵活性训练、平衡性训练和心肺训练）。依据自重进行训练就成为一个常用的全面的身体训练范本。

无论出于什么原因，如果负重训练不是你的菜，那就抛弃它吧。身体依靠自身和在自身重量及阻力下，就像你将在本书中看到的一样，能力会发生显著的变化和进阶。实际上，自重训练有许多益处比其他形式的训练更有价值。

在有忙碌日程和繁杂需求的今天，机械化的生活可能更加可靠。把便携度更高的身体作为训练器械可能是制胜法宝。无论是在家、办公室还是公园中，

你所需要的只是你自己和你的想象力，以及一个完整的且可行的训练计划。

在许多方面，使用自己的身体喻示着生活本身告诉我们的那些我们常常在寻找的东西，其实一开始就已经得到了。使用自己的身体进行健身让你能够任意地并且独立于其他人和事之外地改变身体上的负荷和压力分布。你不再需要长凳上的一块区域，或等待常常迟到的健身伙伴，或已过去的那些甚至不值一提的事情。

通过真正地探索这本书，并且反过来探索自己的身体，实施本书中的常规的和基础的方法和策略，你将通过第一天在训练表中添加的训练帮助自己最大化个人潜能。最棒的事情是训练计划（这本书）和训练器械（你的身体）都是可以随身携带的。你能独立自主地使自己变得更优秀。



# 全身体表肌肉解剖示意图

前面观

注释

\*表示深层肌肉

