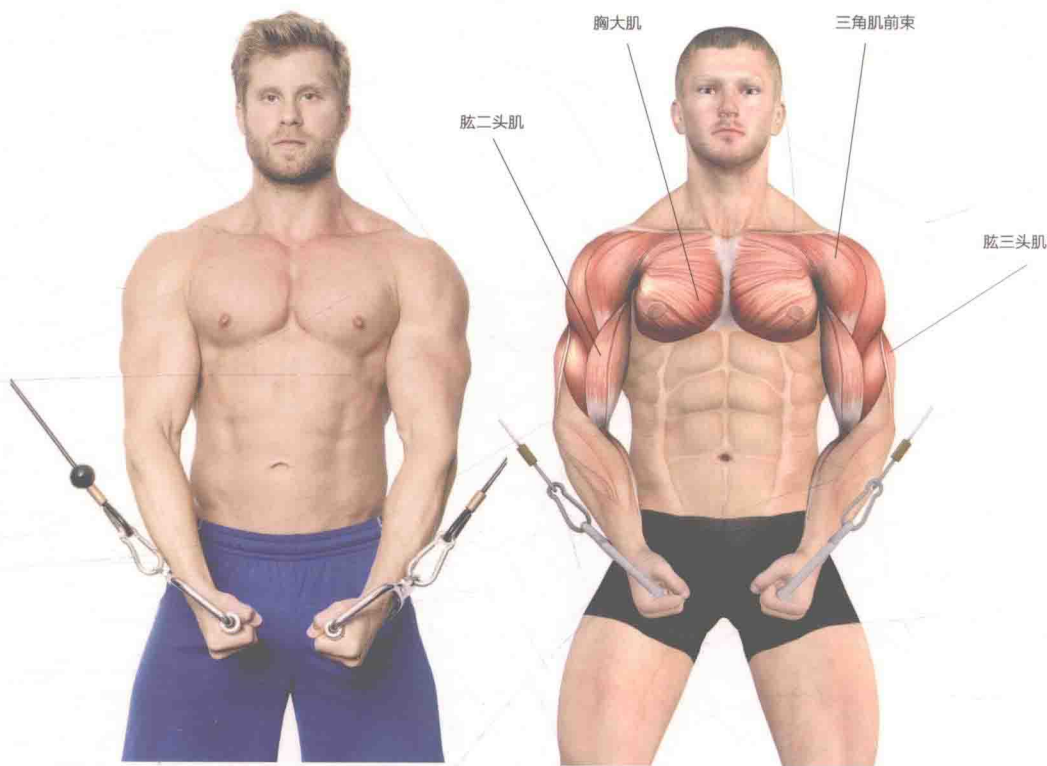


肌肉训练彩色解剖图谱

# 增肌塑形训练

[美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著 朱星宇 译 张可盈 审校



熟练运用健身房各类训练器械  
按需打造理想身材的肌肉训练指南

局部增肌、减少脂肪、重塑身体线条的**72**个健身训练  
**320**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

# 增肌塑形训练

[美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著 朱星宇 译 张可盈 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. 增肌塑形训练 / (美) 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著; 朱星宇译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 2  
ISBN 978-7-115-46751-5

I. ①肌… II. ①克… ②朱… III. ①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219837号

## 版权声明

Copyright © 2011 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

本书首先介绍了锻炼者应该如何选择健身房以及科学地制定训练计划,接着采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对17种热身训练、13种胸部及腹部肌群训练、8种后侧肌群训练、11种肩部肌群训练、13种双臂肌群训练和10种双腿肌群训练的执行步骤、锻炼目标、注意事项、避免事项、健身秘诀、变化动作等内容进行了全面解读,旨在帮助有增肌、塑形需求,期待拥有“有型”身材的读者通过正确的锻炼方式和计划获得理想的健身效果。

- 
- ◆ 著 [美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay)
  - 译 朱星宇
  - 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>
- 北京东方宝隆印刷有限公司印刷

- ◆ 开本: 700×1000 1/16
- 印张: 9.75
- 字数: 188千字
- 2018年2月第1版
- 2018年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-0664号

---

定价: 58.00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: 京东工商广登字 20170147号

# 目录

引言	7
选择正确的健身房	8
全身解剖图	12
<b>热身</b>	<b>15</b>
有氧运动	16
胸肌和三角肌前束拉伸	18
斜方肌拉伸	19
肩部拉伸	20
肱三头肌拉伸	21
前臂拉伸	22
弯腰触地	23
脊椎拉伸	24
下背部和上背部拉伸	25
腘绳肌拉伸	26
腘绳肌-内收肌拉伸	27
股四头肌拉伸	28
弓步拉伸	29
腹股沟拉伸	30
坐姿臀部拉伸	31
卧姿臀部拉伸	32
小腿拉伸	33
<b>胸部和腹部肌群</b>	<b>35</b>
平衡球仰卧起坐	36
拉力器下拉	38
双拉力器侧身	40
拉力器飞鸟	42
斜凳反握卧推	44

锤式哑铃卧推·····	46
铃片俯卧撑·····	48
屈臂哑铃推举·····	50
哑铃飞鸟·····	52
史密斯机平板卧推·····	54
拉力器上拉·····	56
拉力器交叉飞鸟·····	58
拉力器下拉飞鸟·····	60
<b>后侧肌群·····</b>	<b>63</b>
斜凳划船·····	64
哑铃耸肩·····	66
铃片划船·····	68
哑铃划船·····	70
蹲姿拉力器·····	72
哑铃硬拉·····	74
俯卧挺身·····	76
杠铃体前屈·····	78
<b>肩部肌群·····</b>	<b>81</b>
杠铃划船·····	82
金字塔拉力器上推·····	84
前侧举杠铃片·····	86
坐姿阿诺推举·····	88
坐姿哑铃推举·····	90
站姿杠铃划船·····	92
哑铃侧推·····	94
哑铃侧平举·····	96
俯身拉力器·····	98
单臂哑铃提举·····	100
反向飞鸟·····	102

<b>双臂肌群</b> .....	<b>105</b>
肱三头肌凳上反屈伸.....	106
卧姿弯举.....	108
史密斯机卧姿推举.....	110
单臂拉力器.....	112
头顶健身绳伸臂.....	114
健身绳下拉.....	116
健身绳上拉.....	118
卧姿拉力器弯举.....	120
杠铃弯举.....	122
哑铃交替弯举.....	124
卧姿哑铃弯举.....	126
铃片弯举.....	128
单臂集中弯举.....	130
<b>双腿肌群</b> .....	<b>133</b>
史密斯机下蹲.....	134
史密斯机单腿弓步.....	136
平凳杠铃深蹲.....	138
哑铃弓步.....	140
平凳踏步.....	142
杠铃深蹲.....	144
双腿挺直杠铃硬举.....	146
折叠下蹲.....	148
哑铃双脚平举.....	150
哑铃小腿平举.....	152
<b>术语表</b> .....	<b>154</b>
<b>工作人员及致谢</b> .....	<b>156</b>

肌肉训练彩色解剖图谱

# 增肌塑形训练

[美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著 朱星宇 译 张可盈 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. 增肌塑形训练 / (美) 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著; 朱星宇译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 2  
ISBN 978-7-115-46751-5

I. ①肌… II. ①克… ②朱… III. ①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219837号

## 版权声明

Copyright © 2011 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

本书首先介绍了锻炼者应该如何选择健身房以及科学地制定训练计划,接着采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对17种热身训练、13种胸部及腹部肌群训练、8种后侧肌群训练、11种肩部肌群训练、13种双臂肌群训练和10种双腿肌群训练的执行步骤、锻炼目标、注意事项、避免事项、健身秘诀、变化动作等内容进行了全面解读,旨在帮助有增肌、塑形需求,期待拥有“有型”身材的读者通过正确的锻炼方式和计划获得理想的健身效果。

- 
- ◆ 著 [美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay)
  - 译 朱星宇
  - 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>
- 北京东方宝隆印刷有限公司印刷

- ◆ 开本: 700×1000 1/16
- 印张: 9.75 2018年2月第1版
- 字数: 188千字 2018年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-0664 号

---

定价: 58.00 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: 京东工商广登字 20170147 号



# 目录

引言	7
选择正确的健身房	8
全身解剖图	12
<b>热身</b>	<b>15</b>
有氧运动	16
胸肌和三角肌前束拉伸	18
斜方肌拉伸	19
肩部拉伸	20
肱三头肌拉伸	21
前臂拉伸	22
弯腰触地	23
脊椎拉伸	24
下背部和上背部拉伸	25
腘绳肌拉伸	26
腘绳肌-内收肌拉伸	27
股四头肌拉伸	28
弓步拉伸	29
腹股沟拉伸	30
坐姿臀部拉伸	31
卧姿臀部拉伸	32
小腿拉伸	33
<b>胸部和腹部肌群</b>	<b>35</b>
平衡球仰卧起坐	36
拉力器下拉	38
双拉力器侧身	40
拉力器飞鸟	42
斜凳反握卧推	44

锤式哑铃卧推·····	46
铃片俯卧撑·····	48
屈臂哑铃推举·····	50
哑铃飞鸟·····	52
史密斯机平板卧推·····	54
拉力器上拉·····	56
拉力器交叉飞鸟·····	58
拉力器下拉飞鸟·····	60
<b>后侧肌群·····</b>	<b>63</b>
斜凳划船·····	64
哑铃耸肩·····	66
铃片划船·····	68
哑铃划船·····	70
蹲姿拉力器·····	72
哑铃硬拉·····	74
俯卧挺身·····	76
杠铃体前屈·····	78
<b>肩部肌群·····</b>	<b>81</b>
杠铃划船·····	82
金字塔拉力器上推·····	84
前侧举杠铃片·····	86
坐姿阿诺推举·····	88
坐姿哑铃推举·····	90
站姿杠铃划船·····	92
哑铃侧推·····	94
哑铃侧平举·····	96
俯身拉力器·····	98
单臂哑铃提举·····	100
反向飞鸟·····	102

<b>双臂肌群</b> .....	<b>105</b>
肱三头肌凳上反屈伸.....	106
卧姿弯举.....	108
史密斯机卧姿推举.....	110
单臂拉力器.....	112
头顶健身绳伸臂.....	114
健身绳下拉.....	116
健身绳上拉.....	118
卧姿拉力器弯举.....	120
杠铃弯举.....	122
哑铃交替弯举.....	124
卧姿哑铃弯举.....	126
铃片弯举.....	128
单臂集中弯举.....	130
<b>双腿肌群</b> .....	<b>133</b>
史密斯机下蹲.....	134
史密斯机单腿弓步.....	136
平凳杠铃深蹲.....	138
哑铃弓步.....	140
平凳踏步.....	142
杠铃深蹲.....	144
双腿挺直杠铃硬举.....	146
折叠下蹲.....	148
哑铃双脚平举.....	150
哑铃小腿平举.....	152
<b>术语表</b> .....	<b>154</b>
<b>工作人员及致谢</b> .....	<b>156</b>



# 引言

不论你是一名专业的健美运动员，还是想要拥有一副好身材，你的重点都应该是对核心肌群进行锻炼和塑造。

本书精选了一些肌肉塑造方法，并按照目标肌肉群所在位置进行了分类，比如：胸部和腹部、背部、肩部、双手和双腿等部位的肌肉群。此外，本书还将通过照片循序渐进地介绍每个肌肉群的塑造方法，同时用解剖学图片向各位讲解每个训练方法中的主要活跃肌群和稳定肌群。所谓活跃肌群，是指通过收缩使身体的某个部位或结构产生活动的肌肉群；在这个过程中，稳定肌群则通过协同收缩或活动发挥稳定活跃肌群的作用。

了解特定训练中目标肌群的活动将帮助各位制定更适合自己的健身计划。

# 选择正确的健身房

**既**然各位已经下定决心开始一套肌肉塑造计划，那么问题来了：我应该选择哪里作为健身场所呢？如今，各类健身场所比比皆是——其中既有配备了最先进健身设备的高科技健身俱乐部，又有只有举重器材的设备较不完善的健身房。对健身场所的选择反映了各位参与健身的初衷——一名肌肉发达的健身硬汉和每天在办公室待十二小时后只求舒展舒展筋骨的白领会去的健身场所是不同的。所以，我们粗略地进行了总结，以帮助各位选择符合自己健身目标的健身场所。

### 选择正确的健身房

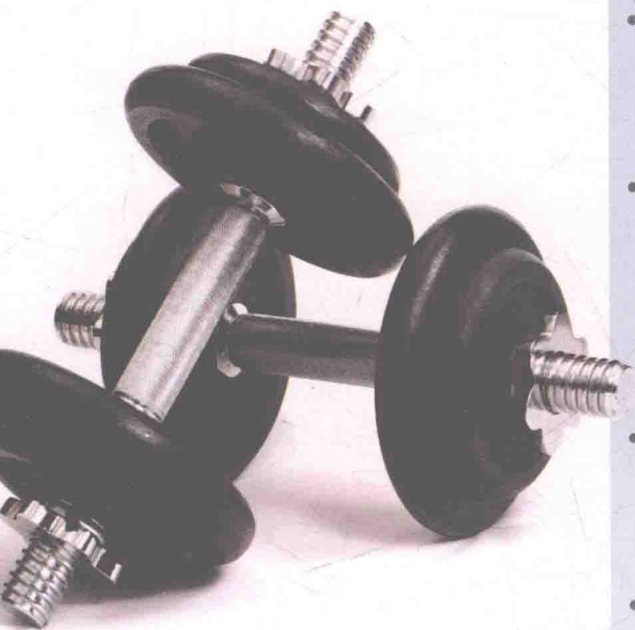
首先，我们并不是说歧视某些健身房——因为每家健身房都有它的目标客户群体。而一家健身房试图吸引的目标客户决定了它将配备哪些健身器械、它的经营时段以及它的收费标准。所以，你必须清楚自己的健身目标，这样你才能够确定某一家健身房是否符合你的需求。在选择某家健身房的时候，你可以先试用它的服务，这样你就可以在不需要付出任何费用或代价的情况下确认这是否

是一家符合你需求的健身房。所以，在购买任何会员卡之前，首先搞清楚它到底能给你提供哪些服务。

### 想要增加肌肉质量

如果你的目标是增加肌肉质量，那么你就找一家配备了全套高质量力量训练器材的健身房。这样的一家肌肉塑造健身房必须拥有大量缆绳、史密斯机和卧推训练器械。利用好私人健身教练。为了帮助你达到目标，这些私人教练会告诉你健身房的详细情况，





### 健身房礼仪

- 不要草率地使用器械。尽管有的健身房可能有全套的重型健身设备，但是这些设备极有可能让你受伤。所以，各位需要制定清晰的目标，切勿急于求成。
- 如果你有问题，一定要多问！  
放下你的自负。有的健身器械可能有很大的危险性。所以，你必须了解每个健身器械的使用方法，这样才能保护自己不受到伤害。让健身房的销售代表来告诉你使用每台健身器械的正确方法。
- 咨询私人健身教练。他们可以告诉你应该什么时候开始和结束训练，以及你应该集中进行何种器械训练才能最快达到训练目标。
- 不要总是占着健身房里的镜子、哑铃或其他一些力量训练器材。
- 要学会与其他人共享训练器材。在两组动作之间不要占着某台器械不放。要与健身房的其他会员“穿插”使用。
- 结束训练之后，请把杠铃片从器械或杠铃上拿下来，确保从哪里拿的就放回哪里去。
- 结束训练之后，把自己流在器材上的汗渍擦干净，这样你才不会给其他会员造成困扰。要为他人考虑。
- 使用更衣柜。大多数健身房都有禁止在健身区域携带健身袋的规定。健身袋和其他此类物品可能导致会员跌倒。
- 管理你的健身时间。

大多数健身房都限定了每名会员使用有氧健身器材的时间，让所有人都有机会使用这些器材。要有常识——如果健身房里人比较多，请您把某台器械的使用时间限制在20分钟以内。等到健身房人不多的时候，你就可以多使用一会儿了。

并介绍你应该着重参加的训练项目和使用的器材。

此外还要有足够的杠铃和自由力量训练器材。当然，你还得查看以下这些器材的质量是否过硬。例如这些器材的制作材料是否是钢？器材上是否覆盖橡胶以保护锻炼者？最有效的用于肌肉锻炼的力量训练器材一定会有一些钢制的部位以促进握力带的作用发挥——在橡胶覆盖的训练器材上，你无法完全绑紧握力带。

### 想要得到一个矫健、紧致和有型的身材

那你就需要找一家拥有大量有氧循环训练器材的健身房，这类器材包括：跑步机、健身脚踏车、椭圆机、踏步机、台阶器、健身自行车以及其他诸如壶铃、瑜伽滚轮、瑞士球平衡训练半球、瑜伽球和健身球。此外，

## 选择正确的健身房

引言

这家健身房还应该有一些举重和健美器材，不过只需拥有一些基础的器材就足够了，比如杠铃、哑铃和缆绳器械。更重要的是，这家健身房还应该开设丰富多彩的健身课程，帮助你保持积极性。这些课程可能包括：动感单车、舞蹈、有氧燃脂运动、腹部训练和高强度的体能训练等。

如果你是一位刚加入健身大军的女性健身爱好者，或者你害怕受到其他人的嘲笑，那么你大可以考虑一家只针对女性的健身房。这些类型的健身房应该有一批训练有素的职员，让你对自己的训练项目感到舒适和自信。

### 在成为健身房的会员之前

选择健身房时还需要考虑的一些其他因素：

- 整洁的环境
- 合适的地段
- 合理的价格
- 职员的态度友善而且具备相应的资质
- 目标客户群体
- 营业时段

在你签下自己的大名之前，首先向健身房的销售代表问几个重要的问题：你能不能冻结、转让会员卡，或者退款？这家健身房有没有相关通用条款（意思是当你出差的时候能不能在其他连锁店使用会员卡）。此外，当然不要忘记和销售代表砍价。要知道，健身行业的竞争非常激烈，想要把健身卡卖给你的可不止他们一家——在砍价的时候，你可一定要好好利用这一点。

### 用不用推举辅助器材

力量举重训练者们经常会使用一些推举辅助器材，比如举重腰带和举握力带。当负重大于自己的常规质量时，这些器材可以减小受伤的概率。

不过，各位在使用握力带和举重腰带的时候要小心谨慎，你得知道它们的目的是帮助你举起更大的质量。比如，握力带能稳定

你的握力，帮助你紧紧抓住质量更大的力量训练器材，不用担心脱手。一般来说，举重腰带有两大作用：当你负重起身的时候，它可以减小下背部的负荷，另外，当你提举过头的时候，它还能防止背部肌群过度伸展。

举重腰带还能时刻提醒你自己的背部姿态。但是，也有不少健身专家认为除非是最重量级的举重运动员，一般的举重训练是不需要举重腰带的。实际上，使用举重腰带确实会弱化你的核心肌群，因为腰带会发挥稳定腹部肌群的作用，而这本来是应该通过自身肌群实现的。不过，那些曾经受过伤的健身者绝对应该通过穿戴握力带和举重带来增加对核心肌群的支撑。

在采用任何建议之前，各位一定要咨询专业的医师。





### 制定一套训练计划

这些都是你在制定训练计划的时候需要考虑的因素——这些因素都取决于你当前的健身水平以及你的终极健身目标。在为我自己的客户制定训练计划的过程中，我都会遵循一套基础的公式，充分考虑到他们的健身水平。

- 新手：刚开始的时候，每节训练课做四组动作，每组12到20次。第一组应该是较低强度的热身训练。针对第2、3和4组，可以按照新手的标准给他们增加训练负荷。
- 进阶练习者：也是四组动作，每组16次，第一组可以是难度较小的热身。针对第2、3和4组，可以给他们上较大的训练负荷，每组做6到8次。

至于如何确定正确的质量，你可以先让锻炼者挑战他能举起来的最大质量，以他最多只能举起一次为准，让他接近自己的肌肉极限。总的来说，次数较少（6~10次）但负荷较大的力量训练可以让肌肉变大；次数较多（10到20次）但是负荷较小的力量训练可以在不让肌肉块过度增大的前提下增加肌肉力量。

### 举重秘诀

- 完善你的姿势——正确的举重姿势是预防伤病的最佳保障。
- 把脊椎保持在中立位，不论是提举还是放下，都用你的腿部肌群，而不是你的背部肌群。
- 不要在没有任何保护的情况下进行举重训练。在你使用较大质量的器材前，先找一个搭档。
- 穿戴正确的举重装备。确保你的健身服拥有良好的透气性和活动性。抓地力强的鞋子可以帮助你保持站姿的稳定。

