

東方出版社

有效的体能训练必须涵盖身体所有的
肌肉、骨骼、关节、韧带和肌腱

[美] 帕特·莫纳夏 (Pat Manocchia) 著
乐乐 译

| 三 | 维 | 图 | 解 |

体能 增强书

Anatomy of Strength Training

风靡全球的自我运动保健书
世界上图片最精美的健身书



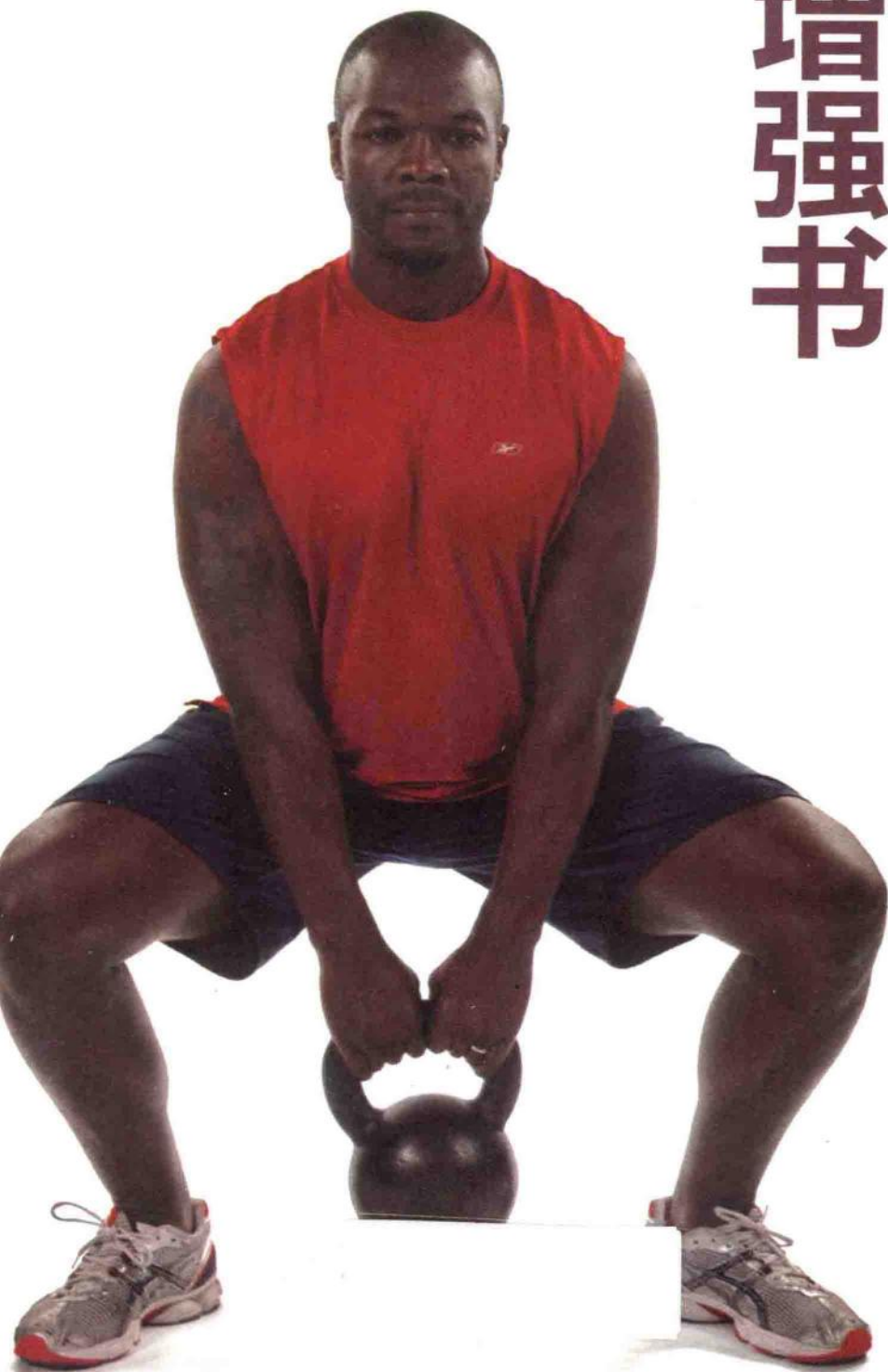
[美] 帕特·莫纳夏 (Pat Manocchia) 著

乐乐 译

Anatomy of Strength Training

体能增强书

三维图解



Moseley Road Incorporated

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体能增强书 / (美) 莫纳夏 著; 乐乐 译. —北京: 东方出版社, 2012.9

(三维图解)

ISBN 978-7-5060-5376-1

I. ①体… II. ①莫… ②乐… III. ①力量训练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第224892号

Anatomy of Strength Training: copyright © 2010 Moseley Road Incorporated

Simplified Chinese Edition Copyright: 2012 ORIENTAL PRESS

All Rights Reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1423号

三维图解: 体能增强书

(SANWEI TUJIE: TINENG ZENGQIANGSHU)

作 者: [美] 帕特·莫纳夏

译 者: 乐 乐

责任编辑: 郝 苗 陈丽娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

印 数: 1—7000册

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 10

字 数: 169千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5376-1

定 价: 38.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012





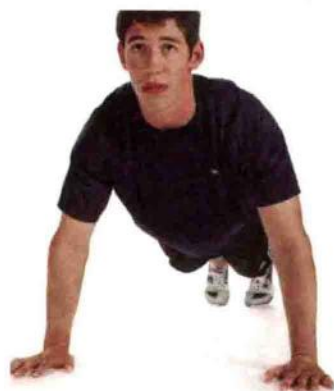
1. 上举



2. 迈步



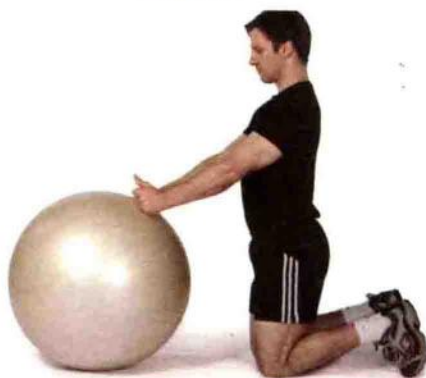
3. 俯卧撑



4. 引体向上



5. 健腹转动



目录 Contents ▶

力量训练中的五大基本项	1
全身解剖图	4
上举动作训练	6
全肌举杠铃式	7
直腿提杠铃式	9
弯腰提壶铃式	11
单腿直立提哑铃式	13
直腿提哑铃式	15
单腿直立/直腿提壶铃练习	17
健身球上举式	19
拉索旋转式	21
直腿拉伸绳索式	23
翻转沙袋式	25
全身提哑铃式	27
迈步动作训练	29
原地式	30

转体式	32
侧向伸展式	34
巾上45度侧滑式	36
巾上后滑式	38
巾上体后交叉式	40
巾上杠铃后滑式	42
上举壶铃后滑式	44
踏箱式	46
后踏箱式	48

俯卧撑动作训练 50

基本动作	51
杠铃前推滚动式	53
借助健身球与健身木箱	55
哑铃扭转式	57
双手巾上向内滑动式	59
屈体后推式	61
下身转体式	63
滞空击掌式	65
铃壶上俯卧撑	67
半转体式	69
吊环式	71
单手前伸滑动式	73

引体向上动作训练	75
基本动作	76
手握单杠式	78
45度划桨式	80
水平划桨式	82
健身绳体侧拉引式	84
居中拉引式	86
直立拉伸	88
踏步式	90
垂直健身绳双手交替握绳式	92
下降与上拉	94
绳上上引	96
 健腹转动动作训练	 98
健腹转动	99
球上犁式	101
犁式扭转	103
悬垂举腿式	105
悬垂屈膝双腿举球式	107
悬垂举腿旋转式	109
健身球V字式	111
双手置地迈步式	113
前臂支撑式	115
前臂支撑屈体式	117

双臂环上前伸式	119
制定力量训练计划	121
训练计划 I	123
训练计划 II	125
训练计划 III	127
训练计划 IV	129
训练计划 V	131
训练计划 VI	133
训练计划 VII	135
训练计划 VIII	137
训练计划 IX	139
训练计划 X	141
训练计划 XI	143
训练计划 XII	145
特别鸣谢	147

力量训练中的五大基本项

进行任何一项体能训练的最终目的都是为了追求其有效性。首先，有效的体能训练或是肌肉骨骼的协调练习，必须要涵盖身体所有的肌肉、骨骼、关节、韧带和肌腱的相关训练。因为身体本身就是一个体系，这个体系（犹如其他体系一样）的整体情况是由其中最薄弱的环节决定的。因此，为了使每一项体能训练都能行之有效，必须要将身体视为一个整体系统，从而制定出合理的训练计划，无论训练对象是16岁的年轻人还是60岁的老年人，是后卫球员还是图书管理员，在我看来，每一份训练计划都要包含本书中反复提到的五项基本训练项目。我这样做的原因很简单——如果我们对一份优秀的训练计划进行逐项分析，会发现身体其实只是在做5个动作：弯曲（即弯曲关节），伸展（即拉伸关节）、内收（即四肢向身体收拢）、外展（即四肢向体外延展）以及旋转（即扭转身体）。在本书中，针对每一项训练动作，我都相应地做出了充分的讲解，在某些具体的训练案例中，我也尝试将两项不同的训练项目合理结合起来，从而制定出新的训练方法。

1. 上举
2. 迈步
3. 俯卧撑
4. 引体向上
5. 健腹转动

本书讲述的是一种涵盖五项基本训练项目的常规强化训练机制，这份训练机制中囊括了每一项具体的身体运动项目。下面是对这五项基本训练项目的基本介绍、各项训练中所涉及的主要肌肉部分，以及每项运动所属的运动类型。

训练项目	涉及关节	基本作用
上举	臀部、背部、膝盖	延展
迈步	臀部、膝盖	延展、内收、外展
俯卧撑	肩部、肘部	弯曲、内收、延展
引体向上	肩部、肘部	延展、弯曲
健腹转动	臀部、背部、膝盖	弯曲

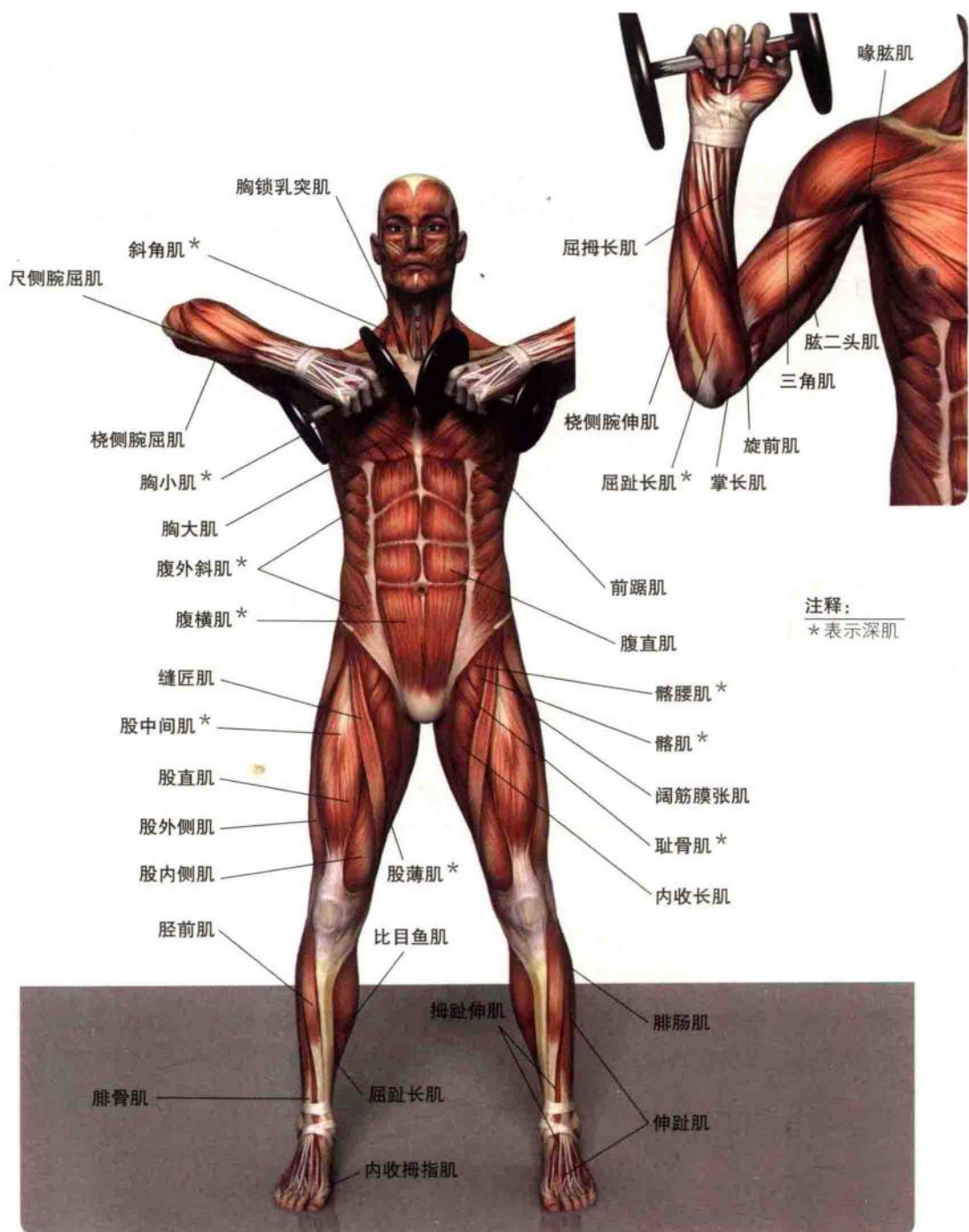
在本书中，旋转动作包括两种基本动作：使用单侧的阻力产生转体扭矩，或者通过在不同平面做同样的基本动作来产生转体扭矩。针对每一项基本动作练习，都涵盖了10~15种改编动作，这使得每一次训练对身体起到的作用都会有微妙的不同。任何难度等级的训练动作都可以根据这五项基本动作进行合理制定，并且其所需配置的相应训练设施都十分简便易得。

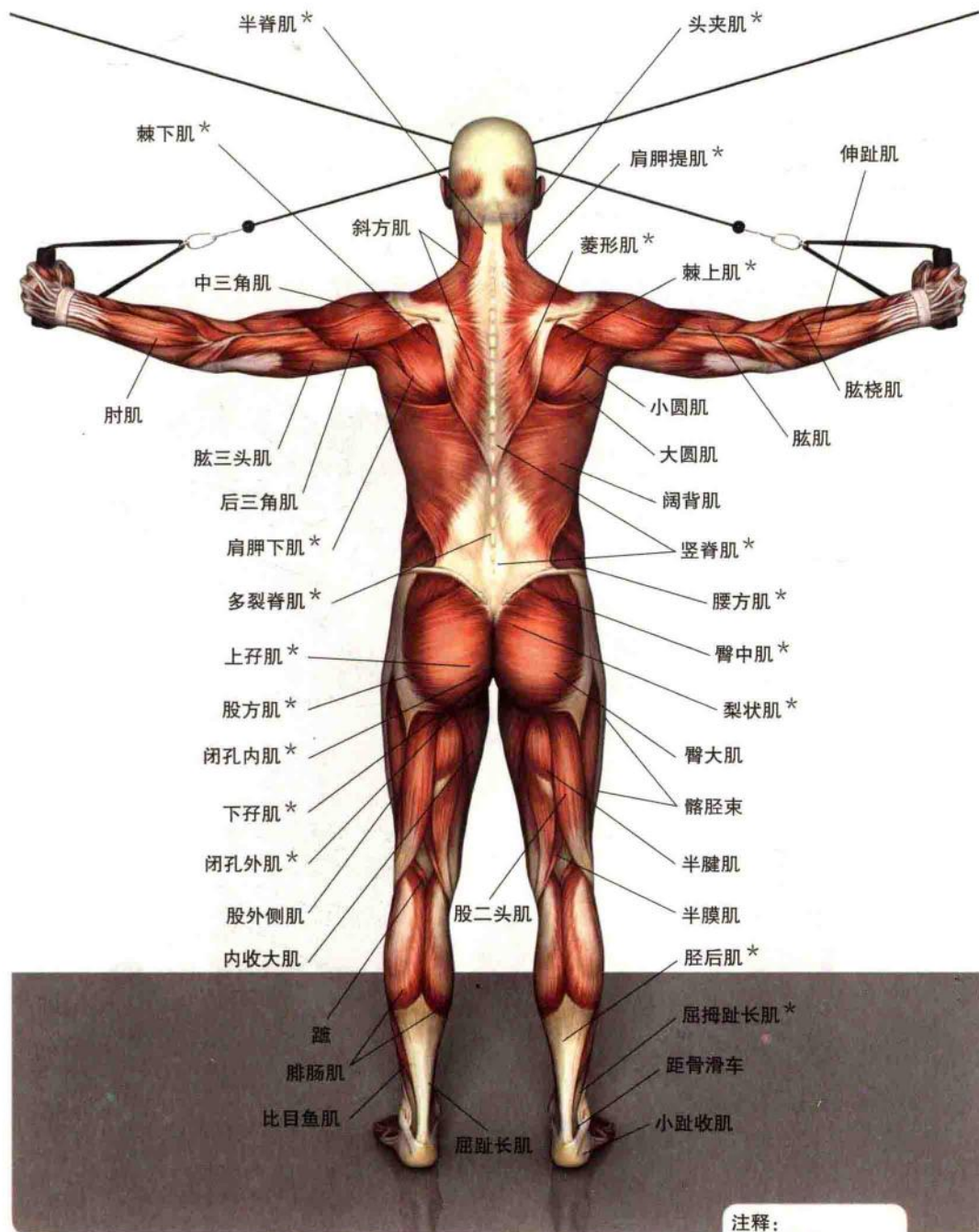
本书对这五项基本训练项目都进行了图片讲解以及文本讲解，考虑到读者在进行训练时所需的难度及强度不同，本书也对各种改编动作做出了详细解释。另外，本书也提供了在进行调节练习的过程中会用到的几种基本方法，并且均附以图片说明。众所周知，每个问题都有很多相应的解决办法，所以，倘若对这五项基本训练项目加以合理的搭配或者结合，则会派生出相当多的优秀训练计划。

当然，训练结果的满意度取决于你是如何运用这些基本训练项目的。这个“训练情况”可视之为变量，是需要通过技巧、时间、强度以及频率来衡量的，或者，更确切地说，是通过每周的重复次数、计划安排、强度设置以及探讨交流，更进一步讲，还通过动作难度的提高情况以及技巧的掌握情况来衡量的。说到如何安排这些“变量”以达到特定目标，有关这一方面的书籍有很多，包括提高整体耐力、达到绝对强度的动作幅度以及如何培养发力能力（高速力量）等，所以在本书中我将不会再对此做出过多解释。这本书旨在帮助读者了解肌肉训练过程中的相关必要因素并且指导读者如何使用这些要素，为此我在本书中引用了足够的相关范例加以说明。

另外，我想在本书的开篇就有关我做出的承诺，即本书提供的训练项目可以帮助读者达到理想效果这一点做出明确声明：这些训练项目没有捷径！我不希望读者误以为体能训练是一件轻而易举的事情。这从来都不是一件轻而易举的事情。就我个人而言，一直极力反对缩短或是压缩锻炼身体的时间。总体上来说，这本书强调的是过程，其中心主旨在于详细讲解如何通过合理组织及适当简化的方式使读者在训练过程中达到受益最大化。我衷心希望通过对本书的阅读，读者（无论您是一位初级学者还是一位精英运动员）都可以在如何精心制定骨骼肌系统的训练计划方面得到灵感与启发。

全身解剖图





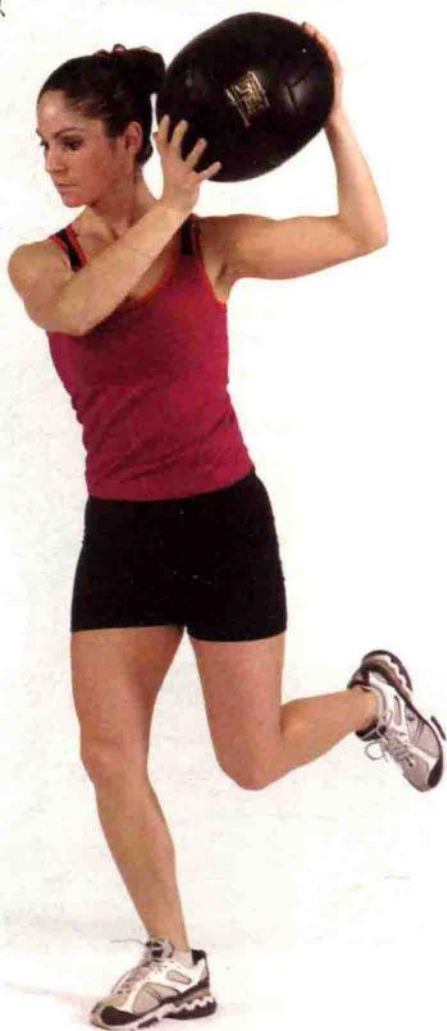
注释:
*表示深肌

上举动作训练

在众多的传统训练动作中，上举无疑是其中最为重要的一项动作练习。为什么呢？因为在日常生活中，这一项动作是最为方便且实用的：每一天我们都在进行着这一项动作的练习，而且对练习对象的要求也不严格，老少皆宜，无关贫富与强弱。小至提起我们需要干洗的衣物，大至拎起出游的行李箱，这一项基本动作及其改编动作在每一份标准的训练计划中都扮演着不可或缺的角色。

这一项动作的练习涉及的关节有踝关节、膝关节、胯关节、脊椎以及肩关节（有时也可涉及腕关节的活动）；所涉及的主要肌肉部位有腿部肌腱、臀大肌、小腿肌肉、背部肌肉、肩部肌肉以及前臂肌肉。在这项运动项目的练习中，以上这些肌肉所起到的功能主要是伸肌的功能。

此项动作练习的主要受益部位在臀部、腿部以及下背部。同时，它可以改善脊椎位置（即脊椎弯曲度）以及动作幅度（即灵活程度）。



全肌举杠铃式

初始动作：将杠铃放于地面，双脚分开，与肩同宽，保持站立姿势，确保下蹲时胫骨恰好碰到杠铃。弯腰，身体前倾握住杠铃。抓举杠铃时，双手掌心方向相反（一只手掌心向内，另一只向外）或双手掌心均朝向身体。此时，确保脊椎处于居中状态，并与地面保持45度夹角。下蹲，收臀，直至大腿部位与地面平行（或根据个人灵活程度或柔韧性尽量与地面保持平行），且肩膀部位位于杠铃的正上方，双脚平放于地面，身体重心居中。然后挺胸，抬头，收腹，深吸一口气。

动作要求：呼气，直姿站立，然后身体重心下移，保持马步姿势，提臀收腹。双脚用力蹬地面，双膝伸展，用上背部力量以及肩部力量上提杠铃，直到身体与地面处于垂直状态。

动作路径：提臀收腹，身体下蹲并稍向前倾。然后臀部做向上和向前运动，同时，脊椎及躯干做向上和向后运动。最后，双膝伸直，身体重心放在双脚前脚掌，脚跟微抬，挺直身躯。



固定动作：

- 挺胸抬头。
- 肩膀压低后张，保持肩胛骨平放于胸腔之上。
- 小腿稍向前倾，使膝盖位于脚部正上方。

定位

- 动作进行期间，脊椎与水平面夹角始终不小于45度。
- 背部始终保持微微拱起的状态。
- 所有的关节运动都要保持同时、同速进行。

避免

- 在伸展背部以及臀部之前伸展膝盖关节。
- 弯腰驼背。
- 端肩低头。
- 膝盖向内或者向外弯曲。

