

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
东方出版社
The Oriental Press

塑造完美肌肉就是要有针对性地
对肌肉加以训练，同时借助合理饮食

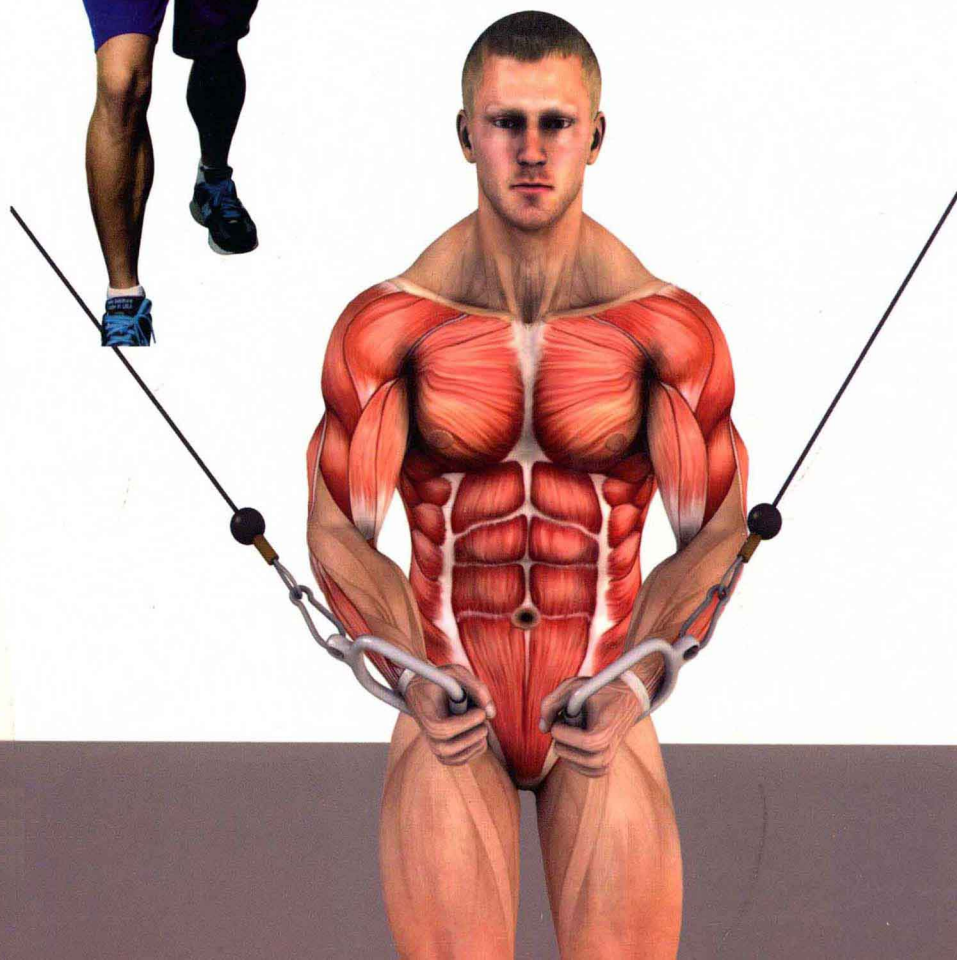
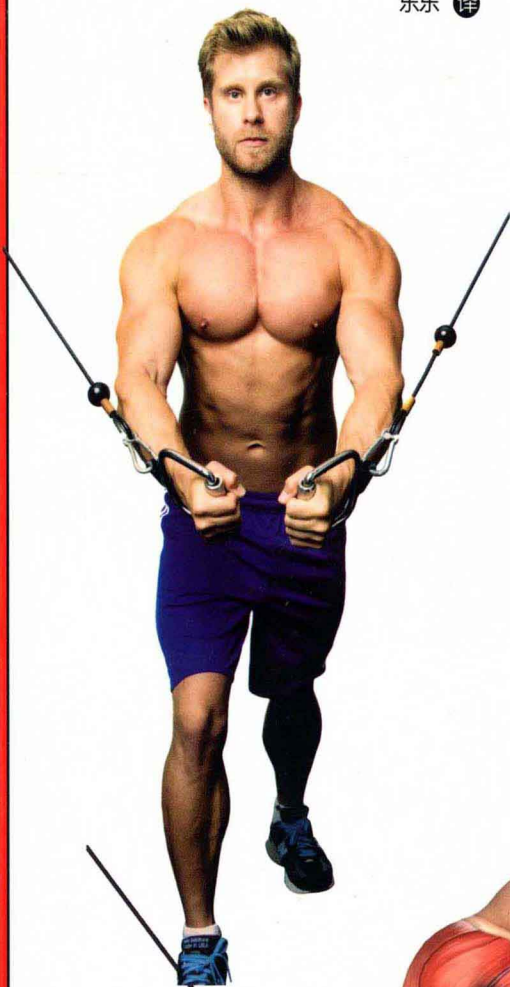
[美] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著
乐乐 译

三 | 维 | 图 | 解

肌肉 塑形书

Anatomy of Muscle Building

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] 克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay) 著
乐乐 译

Anatomy of Muscle Building

塑肌 形肉 书

三
维
图
解

Moseley Road Incorporated



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
 东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

肌肉塑形书 / (美) 拉姆齐 著; 乐乐 译. —北京: 东方出版社, 2012.12
(三维图解)
ISBN 978-7-5060-5380-8

I. ①肌… II. ①拉… ②乐… III. ①肌肉—力量训练—图解 IV. ①G808.14-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第224937号

Anatomy of Muscle Building: copyright © 2011 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: 01-2012-1433号

三维图解: 肌肉塑形书
(SANWEI TUJIE: JIROU SUXIGNSHU)

作 者: [美] 克雷格·拉姆齐
译 者: 乐 乐
责任编辑: 王 伟
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: 北京京都六环印刷厂
版 次: 2013年5月第1版
印 次: 2013年5月第1次印刷
印 数: 1—5000册
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 9.75
字 数: 169千字
书 号: ISBN 978-7-5060-5380-8
定 价: 43.00元
发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

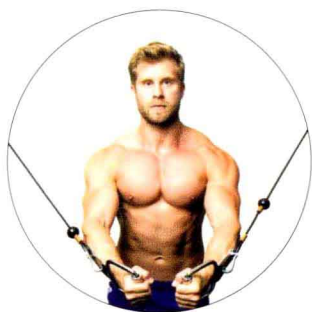
版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

目录

Contents ▶



简介	1
正确选择健身房	2
全身解剖图	6
热身运动	9
有氧运动分组练习	10
胸肌及前三角肌拉伸练习	12
斜方肌拉伸练习	13
肩部拉伸练习	14
三头肌拉伸练习	15
小臂拉伸练习	16
脚趾拉伸练习	17
脊椎拉伸练习	18
背部拉伸练习	19
腿筋拉伸练习	20
内收腿筋拉伸练习	21
四头肌拉伸练习	22
弓箭步拉伸练习	23
腹股沟拉伸练习	24
坐式臀大肌拉伸练习	25
仰卧式臀大肌拉伸练习	26
腓肠肌拉伸练习	27



胸部及腹部肌肉	29
平衡球上仰卧起坐练习	30
健身绳下拉练习	32
双握健身绳单边倾斜练习	34
双握健身绳自由拉伸练习	36
转手式杠铃卧举练习	38
锤击式杠铃卧举练习	40
背部承重式俯卧撑练习	42
屈肘式哑铃上举练习	44
飞翔式哑铃上举练习	46
杠铃练习机上卧举练习	48
双握健身绳倾斜向上拉伸练习	50
双握健身绳胸上交叉拉伸练习	52
双握健身绳倾斜向下拉伸练习	54



背部肌肉	57
划桨式杠铃卧推练习	58
双握哑铃式耸肩练习	60
双手握盘式上提练习	62
单握哑铃式上提练习	64
蹲坐式健身绳拉伸练习	66
双握哑铃式上举练习	68
俯卧式腹部伸展练习	70
负重式练习	72



肩部肌肉 75

双握杠铃式上提练习	76
双握健身绳头上交叉拉伸练习	78
双手握盘式体前上抬练习	80
坐式哑铃上举练习	82
双握哑铃式肩部上举练习	84
站立式杠铃上提练习	86
双握哑铃式侧推练习	88
双握哑铃式侧展练习	90
俯身式健身绳上提练习	92
单握哑铃式侧展练习	94
双握哑铃式扩展练习	96



臂部肌肉 99

长椅屈臀式三角肌练习	100
颅骨碾展式臂部拉伸练习	102
杠铃练习机上并臂握举练习	104
单握健身绳式拉伸练习	106
健身绳头上延展式拉伸练习	108
双握健身绳式下拉练习	110
双握健身绳锤式弯举练习	112
仰卧式双手弯举练习	114
双握杠铃式弯举练习	116
双握哑铃锤式弯举练习	118
斜卧式哑铃弯举练习	120
双手握盘式弯举练习	122
单握哑铃式弯举练习	124



腿部肌肉	127
杠铃练习机上下蹲练习	128
杠铃练习机上弓步练习	130
双握哑铃式下蹲练习	132
双握哑铃式迈步练习	134
双握哑铃式平椅上迈步练习	136
肩上杠铃式下蹲练习	138
直腿式双握杠铃上举练习	140
双握哑铃式马步下蹲练习	142
双脚夹哑铃式上提练习	144
双握哑铃式踮脚练习	146
 术语汇编表	 148
特别鸣谢	150

简介

无论您是一位求胜心切的健美运动员，还是一位仅仅想要拥有完美身姿的业余爱好者，您的目的都集中在关键肌肉的强度提高以及培养塑造这两个方面。

在本书接下来的相关讲解中，您会发现，我们为您精心挑选了一套有关肌肉塑形的训练计划，其中针对身体的几处主要部位，我们将训练计划划分为：胸部以及腹部练习、背部练习、肩部练习、臂部练习、腿部练习。分步式的详细讲解，同时借助相关训练动作的解析图片加以辅助，另外附上人体解剖说明，这样详尽的指导为您展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。活跃肌肉指的是，当移动身体的某个部位或者结构的时候，处于收缩状态的人体肌肉；而稳定肌肉指的是部分肌肉同时收紧或者处于活跃状态以使得活跃肌肉处于稳定状态。

在进行某项特定运动项目的同时，倘若可以适当掌握相应肌肉的运行状况，那么可以针对自己的训练目标制定出更加合理有效的训练计划。



正确选择健身房

既然您已经决定了要建立一套正规的肌肉塑形机制，那么您将要面临如下问题：我应当在哪里进行体育锻炼？现如今，可供人们选择的健身器材越来越多——从拥有最新科学技术的高科技健身俱乐部，到仅仅可以提供重量练习等基础设施的小型健身馆——对于一位意志坚强的健身爱好者来说，当他结束了8个小时的工作之后，他最需要的是放松，而此时他所追求的是不一样的训练环境，而不是俱乐部是否属于高端消费。接下来的简单讲解将会帮助您选择更为适合自己训练目标的健身房。

正确选择健身房

健身房的建造模式都是不尽相同的——各种各样的健身环境可以满足各种各样的客户要求。一家健身房能够吸引什么类型的顾客，决定了这家健身房会提供怎样的健身器材、健身房运营时间以及收费情况。想要挑选合适的健身房，首先要确定自己的训练目标。在挑选的过程中，可以先尝试健身房的试用会员待遇，然后再作

决定，这样就不会承担任何责任以及义务。在与健身房签署任何会员合约之前，务必预先确认这家健身房能够提供哪些服务。

想要提高您的肌肉质量吗？

如果您的训练目标是提高肌肉质量，那么与您相匹配的健身房应当具备数量充足、质量良好、针对重量练习的训练器材。以提高肌肉质量为主



健身房礼仪



不要在健身房里跑来跑去。健身房里有大量沉重的健身器材，健身者们极有可能因此而受伤。尽量减少走动的次数，若不是迫不得已，最好不要随意走动。

训练过程中，如果遇到问题，一定要积极咨询！

进了健身房，就不要怕丢人。健身房的器械可以说是十分危险的。了解健身器材的工作原理是保护自己的方法之一。一定要向健身房的负责人详细咨询每一件健身器材的工作原理及其正确的使用方法。

要充分利用拥有私人健身教练的优势。他们可以向你讲解有关健身房的细节，以及哪一套训练计划和哪一件训练器材是值得你注意的，并帮你挑选更适合的训练方案以及器材。

不要挡住健身房里的镜子，也不要站在哑铃前面或者是其他重量训练器材前面。

与他人公用训练器材以及重量练习器材。不要只是一个人呆坐在器械中间枯燥地练习。“融入”集体中，与其他的健身会员分享自己的训练器材以及心得。

结束训练后，将杠铃盘从杠铃上拿下，并将其放至原位。

结束训练后，将训练器材擦拭干净，这样就可以避免令其他健身爱好者在训练时沾到自己留在器材上的汗渍。要顾虑别人的感受。

合理使用储物箱。大多数健身房都有这样的政策规定，健身会员不可以将随身携带的包带入并随意放置。因为这样的箱包以及类似的物品都会成为训练者在训练期间的潜在危险，训练者很有可能被绊倒。

管理好训练分组的时间分配。

大多数健身房，都会对会员使用有氧健身器材的时间做出限制，这样，就可以保证几乎所有的会员都可以使用到该器材。但是，通常情况——如果训练者很多，那么健身房会限制每一项训练器材的使用时间不超过20分钟。如果健身房的人员较少，那么，使用者的使用时间或许可以延长一些。

的健身房应当提供充足的绳索类健身器材、安全杠铃练习机以及仰卧推举练习器械；另外，与之配套的杠铃盘和备用杠铃盘也是必不可少的。此外，还要检查健身器材的质量。例如，器材附件是否为钢制品，或者在钢制品表面是否覆有塑胶护垫。

最有效的肌肉塑形的重量练习器材应当是带有钢制附件的，这样可以提高腕带的实用性——带有橡胶护垫的训练器材会使得训练者无法充分绷紧腕带。

同时，以塑造肌肉为主的健身房通常都会设有特色果汁或小吃窗口，以提供高能量食物，例如高蛋白软饮料以及富含碳水化合物运动员专用棒状食品。

想要拥有苗条、匀称、标致的身材吗？

首先，找到一家拥有各式各样的有氧健身器材以及电路器材的健身房，例如，跑步机、健身车、椭圆机、踏板器材、台阶机以及手臂自行车，同时附有铃壶、瑜伽平衡柱、平衡练习波士顿球、健身实心球以及健身球等器材。另外，健美器材以及举重器材也必不可少，而非仅仅局限于杠铃、哑铃或者绳索类健身器材而已。更重要的是，健身房应当为会员提供各种各样的训

练班，以帮助会员保持训练热情，比如自行车健身运动培训课程、体育舞蹈培训课程、有氧脂肪燃烧培训课程、腹部练习培训课程以及新兵集训课程等。

如果你是一位女性健身会员或者是健身房的新会员，或者对健身房的社会因素顾虑颇多，那么，建议你找一家专为女性打造的健身房。在这样的健身房里，那些接受过专业指导的员工可以帮助您制定良好的分组训练计划，使您更加轻松、自信。

在决定成为这家健身房的正式会员之前

正确选择健身房的其他几点注意事项：

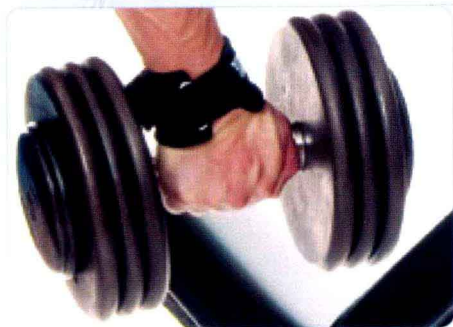
- 保洁状况

- 地理位置
- 计价要求
- 服务态度以及质量
- 消费群众
- 工作时间

在您签署合约之前，先向健身房代理人咨询几个重要问题：您的会员资格是否会被冻结、退还或者转让？是否会为会员提供工伤保险或者相关的护照项目（即当您外出旅行时，可以在健身房的特许经营地点进行消费）？另外，务必与健身房的代理人就价钱问题作好协商。如今，健身场所越来越多，商家之间的竞争越来越激烈，他们都十分希望能够争取到您——当你与代理商进行谈判的时候，你可以将此作为自己的王牌优势。

举重练习护理：需要不需要？

当练习者进行举重练习的时候，通常是需要举重练习护理的，其常见措施有佩戴升运带以及举重腕带，以减小因举起超乎平常重量而受伤的几率。



腰带以及腕带的使用要极为小心，同时要明确的是，腰带与腕带的使用是为了帮助举起过重的重量。腕带的佩戴是为了保持手部握力的稳定，以使得训练者可以长时间紧握较重的运动器材，避免其滑落于手掌之外。而腰带的使用通常分为两种：其一，当身体提携重物直立的时候，可以减轻后背下部所承受的压力；其二，当重物举过头顶的时候，避免腰部发生过度延展现象。

腰带还有一项功能，就是可以让训练者清楚地了解，在运动过程中自己的背部状况，但是也有许多健身专家，对于“腰带是否对所有训练者（除大重量级举重选手）都是有效的”这一点，提出质疑。事实上，举重腰带的使用会使得腹部无法正常发力，因为腰带会抑制腹部肌肉发力以保持腹部稳定。当然，如果训练者曾经受过外伤或者需要借助外部工具以提高支撑性，那么通常是需要佩戴腕带或者腰带的。但是，遇到此类情况的时候，最好先向医生进行充分咨询较为妥当。

内容简介

制定一套训练计划

当制定一份标准的训练计划的时候，要考虑到众多因素——主要取决于训练者当时的身体健康状况以及训练者的最终训练目标。当我与自己的客户合作制定训练计划时，我通常会遵循一些基本模式以了解他们的健康状况。

- 初级训练者：训练计划中的前四项，保证每一项训练均设置12至20套重复动作。
- 高级训练者：制定一套包括四组动作练习的训练计划，第一组是以热身为主的简单重复动作，每一项动作大概重复16次。然后，针对第二组、第三组、第四组的练习，通常设置成大重量的难度动作，每项动作重复6至8次。

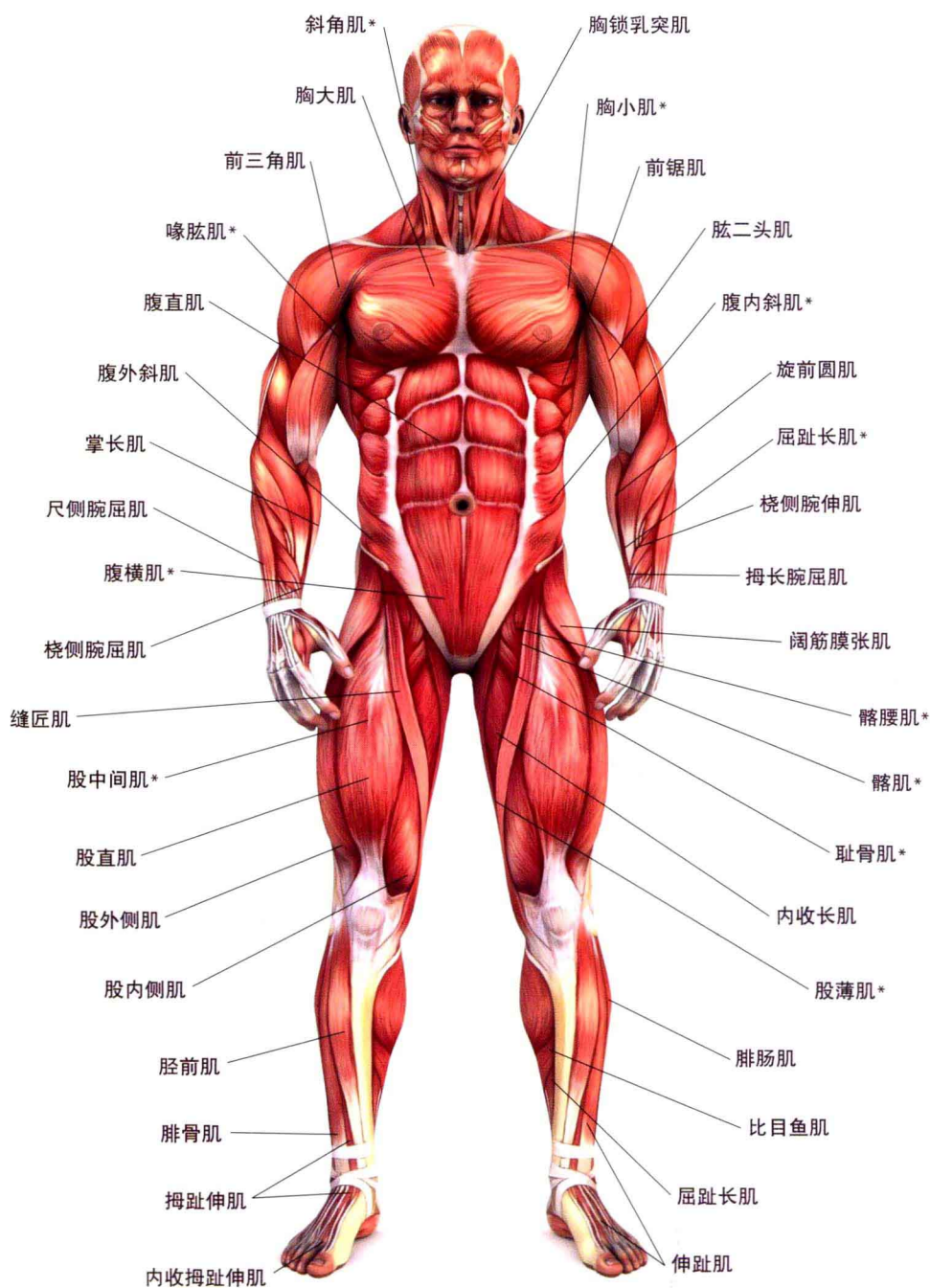
举重练习的注意事项

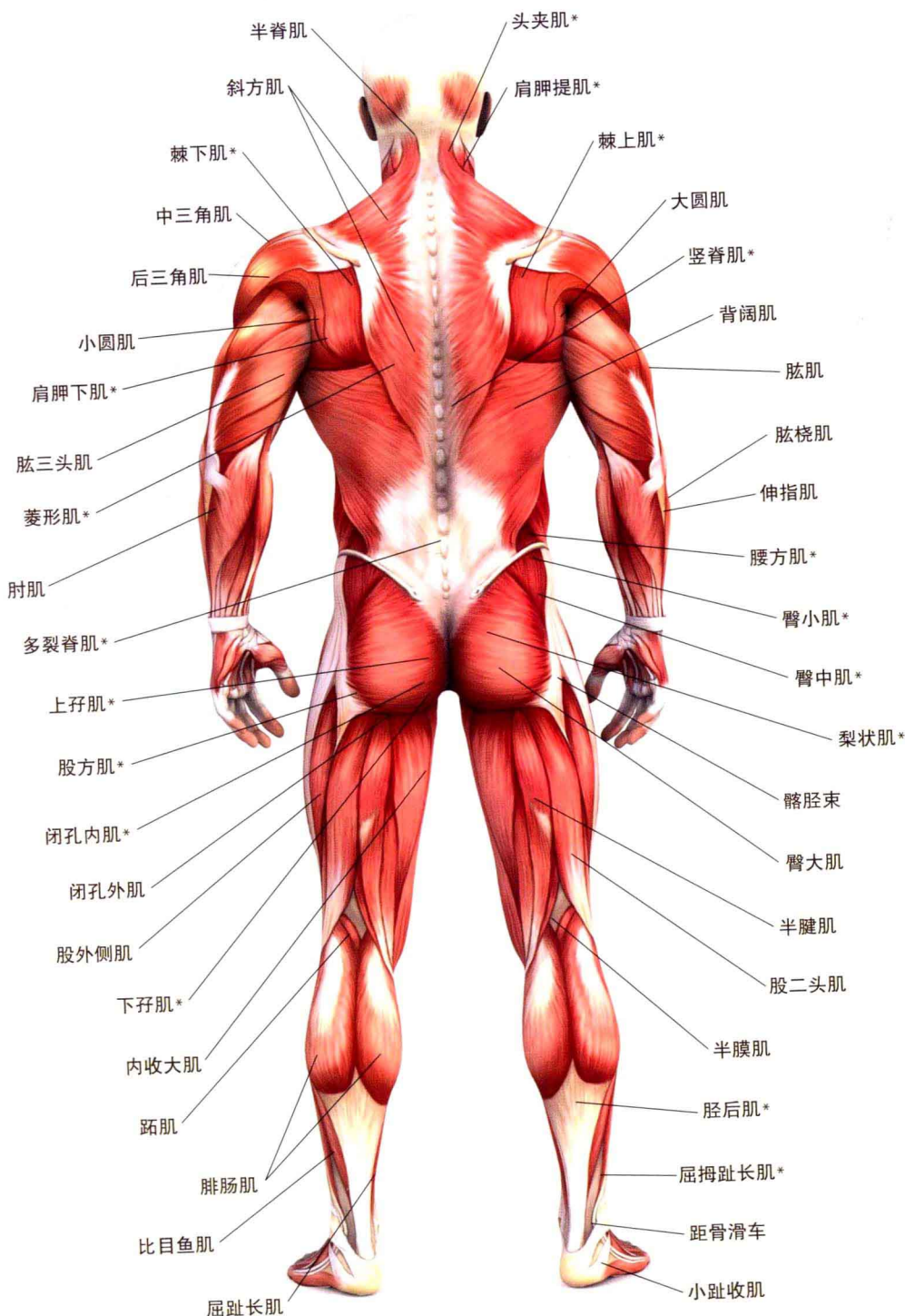
- 纠正训练姿势——进行举重练习时的标准动作是避免受伤的最好保护措施。
- 无论是进行上举动作还是将器械放置到地面上，都要时刻保持脊椎处于中间位置，同时，注意使用腿部肌肉，而不是背部肌肉。
- 训练的时候，避免独自一人。当进行大重量举重练习的时候，最好找人陪同。
- 着装适当。确保在进行训练的时候，所穿的运动衣吸湿透气，同时不会阻碍训练动作。鞋子最好具有良好的抓地力，这样可以使双脚保持充分触地，在训练的同时保持身体稳定。



全身解剖图

正视图







热身运动

虽然你可能已经迫不及待地想冲进健身房，从寄存处直奔重量练习器材处立刻开始练习，但是在开始之前，热身运动对于任何一项动作练习来说都是必不可少的，其中包括肌肉塑形的相关机制。热身运动可以提高练习的效果，同时有助于减少潜在风险导致受伤的几率。基本的热身运动包括以下两种：心血管练习以及拉伸练习。心血管练习可以促进血液循环，使得氧气在体内流通；拉伸练习则可以帮助肌肉得到缓慢的伸展，使其灵活性达到最大化。

但是多长时间的拉伸练习最为得当，甚至，训练者是否应当进行拉伸练习？在某一时间点之前？之后？都要？无所谓？其实，无论你选择哪一种训练计划，只要做到可以感受到肌肉出现了微微紧绷的感觉即可——进行拉伸练习的时候，不要出现疼痛感。不要勉强做出高难度的拉伸动作，适当控制动作幅度是安全且有效的拉伸动作的关键。

有氧运动分组练习

热身运动：有氧运动

心血管训练体系是一种循环体系，以促进身体的血液循环，其中涉及心脏、肺部以及血管等部位的锻炼。心血管训练的目标在于加速心脏跳动，使得处于紧张状态的肌肉得到充分的氧气以及富含营养的血液供给。

当进行有氧训练的时候，处于紧张状态的肌肉所迸发出的能量会提高血液温度，心脏也开始剧烈跳动。而此时，体内的血管会因血液升温而扩张，以输送更多的血液以及氧气至

肌肉部位，这样，身体的肌肉会变得更加灵活，并且会减少受伤的几率。其他相关联的练习也会因此变得更加简单，同时，也会提高训练机制的有效性。

跳绳运动



训练对象
· 心血管系统