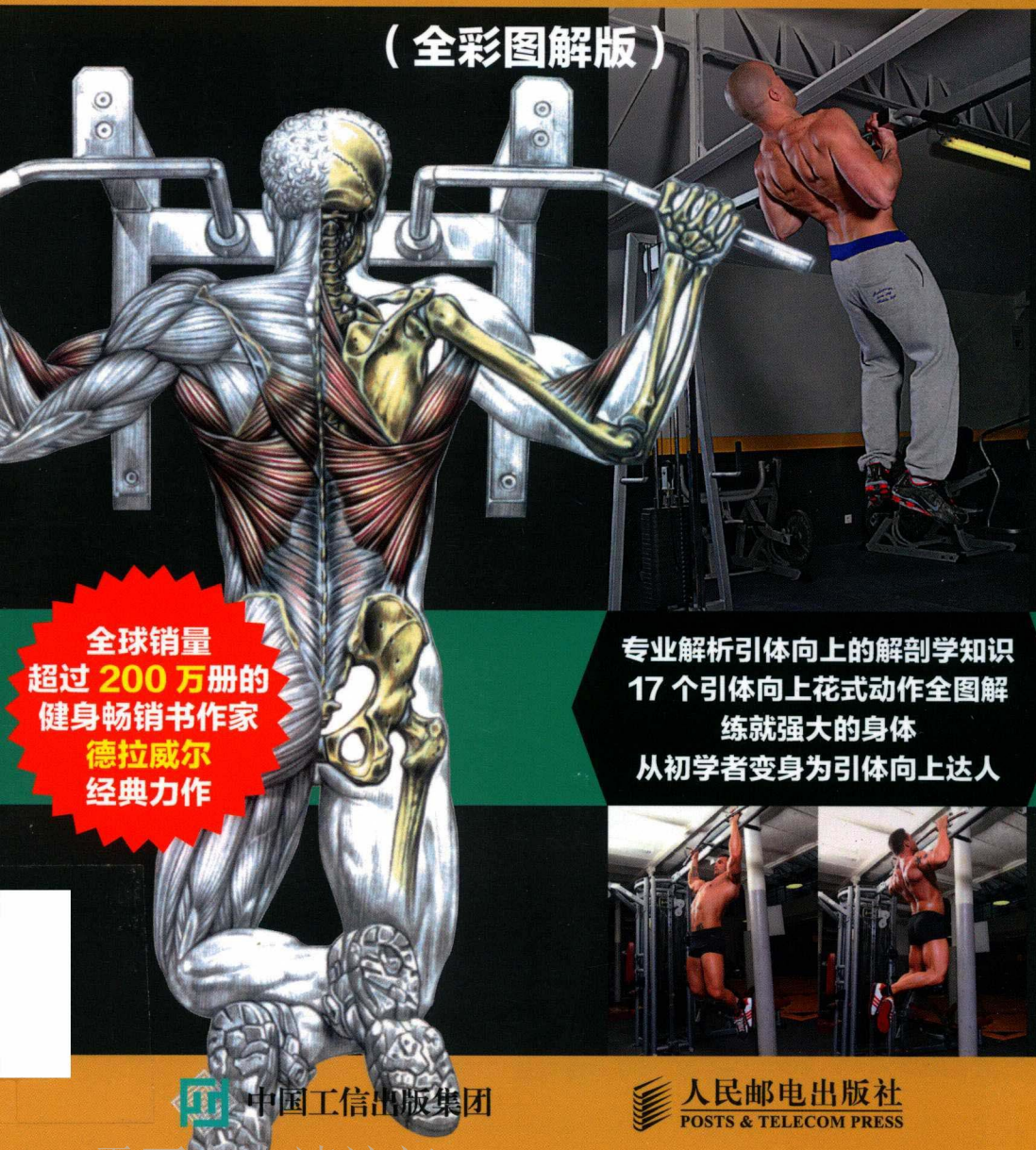
[法] 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 迈克尔·甘地（Michael Gundill）著 申华明 译

德拉威尔引体向上训练全书

（全彩图解版）



全球销量
超过200万册的
健身畅销书作家
德拉威尔
经典力作

专业解析引体向上的解剖学知识
17个引体向上花式动作全图解
练就强大的身体
从初学者变身为引体向上达人

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要样本请访问 www.ertongbook.com

德拉威尔引体向上训练全书

（全彩图解版）

[法] 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 迈克尔·甘地（Michael Gundill） 著 申华明 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

德拉威尔引体向上训练全书 : 全彩图解版 / (法)弗雷德里克·德拉威尔, (法) 迈克尔·甘地著 ; 申华明译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2018.7(2019.5重印)
ISBN 978-7-115-48318-8

Ⅰ. ①德… Ⅱ. ①弗… ②迈… ③申… Ⅲ. ①运动训练－图解 Ⅳ. ①G808.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第082314号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: Guide des tractions 1st edition © Vigot 2014

免责声明

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，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

本书是在全球销量超过 200 万册的法国知名健身畅销书作者弗雷德里克·德拉威尔的作品。本书详细讲解了引体向上的解剖学知识、训练技巧、训练计划的制订以及损伤预防的知识，提供了由易到难不同难度水平的引体向上基本训练动作和变型练习，以及适合初学者、中等练习者和高水平练习者的引体向上训练计划。

本书的每一个动作都提供了超详细的分步骤图解，并配有彩色肌肉解剖图，帮助读者学习动作要领，清晰地了解每一个动作的解剖学原理。此外，书中对训练中容易遇到的危险事项进行了提示，并提供了多个变型练习以供选择，帮助读者安全进行训练，避免运动损伤。

无论您是想要强化背部肌肉、练成令人钦羡的“倒三角”身材，还是为了增强体质、在引体向上的测试中取得优异成绩，或是成为引体向上达人参加比赛，本书都是一本值得拥有的训练指南。

◆ 著　[法] 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier）
迈克尔·甘地（Michael Gundill）
译　申华明
责任编辑　裴　倩
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
北京虎彩文化传播有限公司印刷
◆ 开本：700×1000　1/16
印张：9　2018 年 7 月第 1 版
字数：181 千字　2019 年 5 月北京第 3 次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2017-8332 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

引言：为什么要做引体向上 …… 7

开始锻炼前必须了解的内容 …… 9

引体向上的解剖形态学秘密 …… 11
引体向上是什么 …… 11
不同类型的固定杠 …… 13
引体向上锻炼哪些肌肉 …… 15
引体向上的解剖形态学 …… 19

如何制订个性化的引体向上训练计划 …… 26
制订引体向上训练计划的10个步骤 …… 26
对训练进行分析 …… 31

引体向上的进阶技巧 …… 32
初阶技巧 …… 32
针对中等水平运动员的技巧 …… 36
高阶技巧 …… 37

避免引体向上导致的病症 …… 44
完整幅度的引体向上所导致的危险 …… 44
引体向上之前充分热身 …… 54

练习 57

引体向上初阶练习 59
窄握反手引体向上 60
窄握中位引体向上 66
窄握正手引体向上 68
宽握正手引体向上 70
什么目标对应什么幅度 74

引体向上高阶变型动作 76
绳索或毛巾引体向上 76
突击队员引体向上 78
宽握打字机引体向上 80
单臂引体向上 82
双力臂 84

引体向上进阶辅助练习 90
前臂屈肌强化练习 90
反握弯举 90
锤式弯举 96
正握弯举 98
抓握固定杠强化练习 100
垂直悬挂 103
针对双力臂的强化练习 106
肱三头肌力量屈伸 106

需要全本请访问 www.ertongbook.com

引体向上训练计划 …… 109

训练前的热身计划 …… **110**

最低程度热身 …… 110

基础热身 …… 111

深度热身 …… 112

初学者的训练计划 …… **113**

针对一个引体向上都无法完成的初学者的训练计划 …… 113

针对已经可以做几个引体向上的初学者的训练计划 …… 114

中等水平运动员的训练计划 …… **115**

成为引体向上达人 …… 115

自我雕琢强健体魄 …… 118

最大限度锻炼肌肉 …… 121

针对经验丰富的运动员的计划 …… **124**

成为引体向上达人 …… 124

成为双力臂达人 …… 128

自我雕琢强健体魄 …… 132

最大限度锻炼肌肉 …… 136

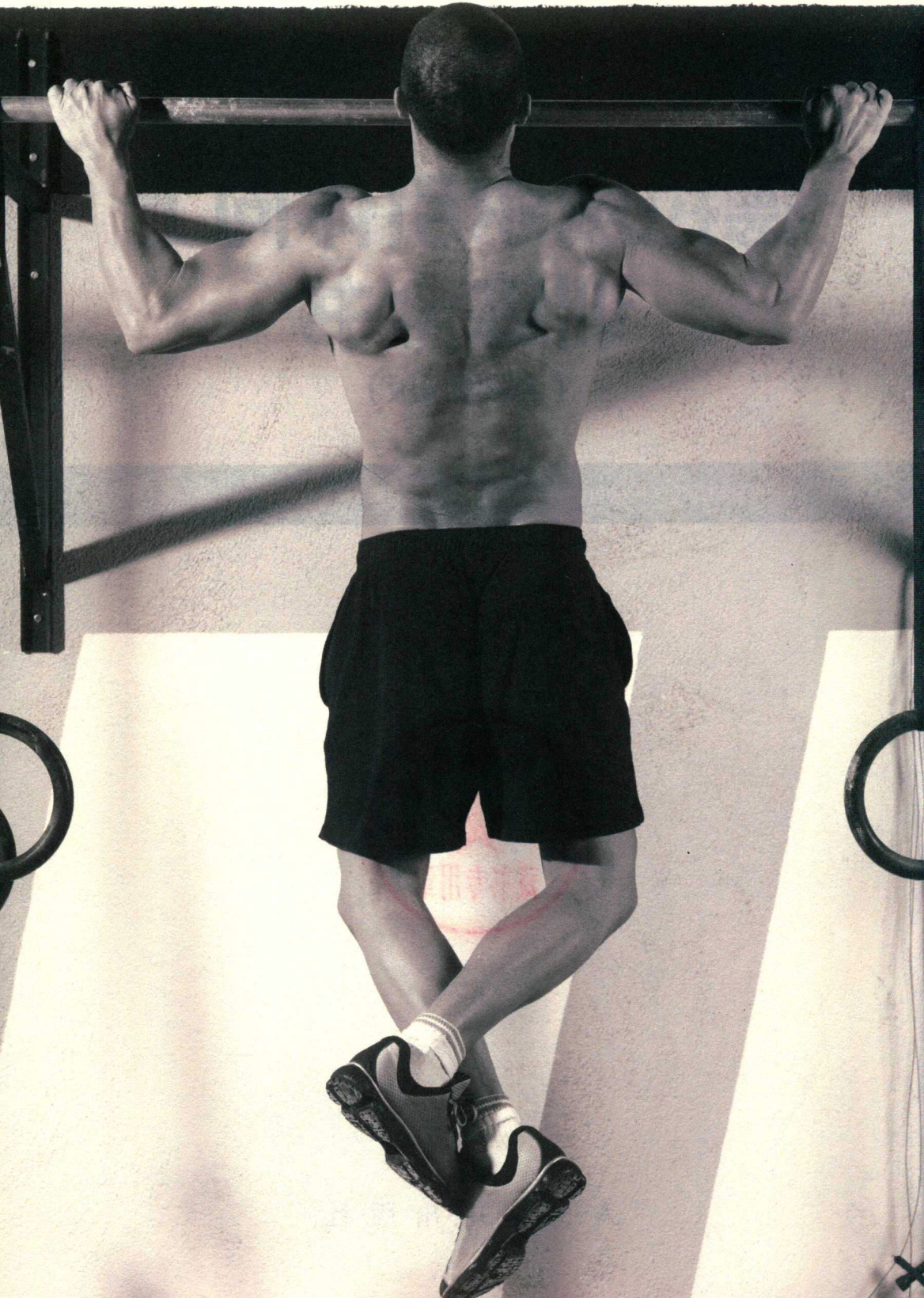
练习索引 …… **141**

德拉威尔引体向上训练全书

（全彩图解版）

[法] 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 迈克尔·甘地（Michael Gundill） 著 申华明 译

人民邮电出版社
北京



引言：为什么要做引体向上 …… 7

开始锻炼前必须了解的内容 …… 9

引体向上的解剖形态学秘密 …… 11
引体向上是什么 …… 11
不同类型的固定杠 …… 13
引体向上锻炼哪些肌肉 …… 15
引体向上的解剖形态学 …… 19

如何制订个性化的引体向上训练计划 …… 26
制订引体向上训练计划的10个步骤 …… 26
对训练进行分析 …… 31

引体向上的进阶技巧 …… 32
初阶技巧 …… 32
针对中等水平运动员的技巧 …… 36
高阶技巧 …… 37

避免引体向上导致的病症 …… 44
完整幅度的引体向上所导致的危险 …… 44
引体向上之前充分热身 …… 54

练习 57

引体向上初阶练习 59
窄握反手引体向上 60
窄握中位引体向上 66
窄握正手引体向上 68
宽握正手引体向上 70
什么目标对应什么幅度 74

引体向上高阶变型动作 76
绳索或毛巾引体向上 76
突击队员引体向上 78
宽握打字机引体向上 80
单臂引体向上 82
双力臂 84

引体向上进阶辅助练习 90
前臂屈肌强化练习 90
反握弯举 90
锤式弯举 96
正握弯举 98
抓握固定杠强化练习 100
垂直悬挂 103
针对双力臂的强化练习 106
肱三头肌力量屈伸 106

引体向上训练计划 …… 109

训练前的热身计划 …… 110

最低程度热身 …… 110

基础热身 …… 111

深度热身 …… 112

初学者的训练计划 …… 113

针对一个引体向上都无法完成的初学者的训练计划 …… 113

针对已经可以做几个引体向上的初学者的训练计划 …… 114

中等水平运动员的训练计划 …… 115

成为引体向上达人 …… 115

自我雕琢强健体魄 …… 118

最大限度锻炼肌肉 …… 121

针对经验丰富的运动员的计划 …… 124

成为引体向上达人 …… 124

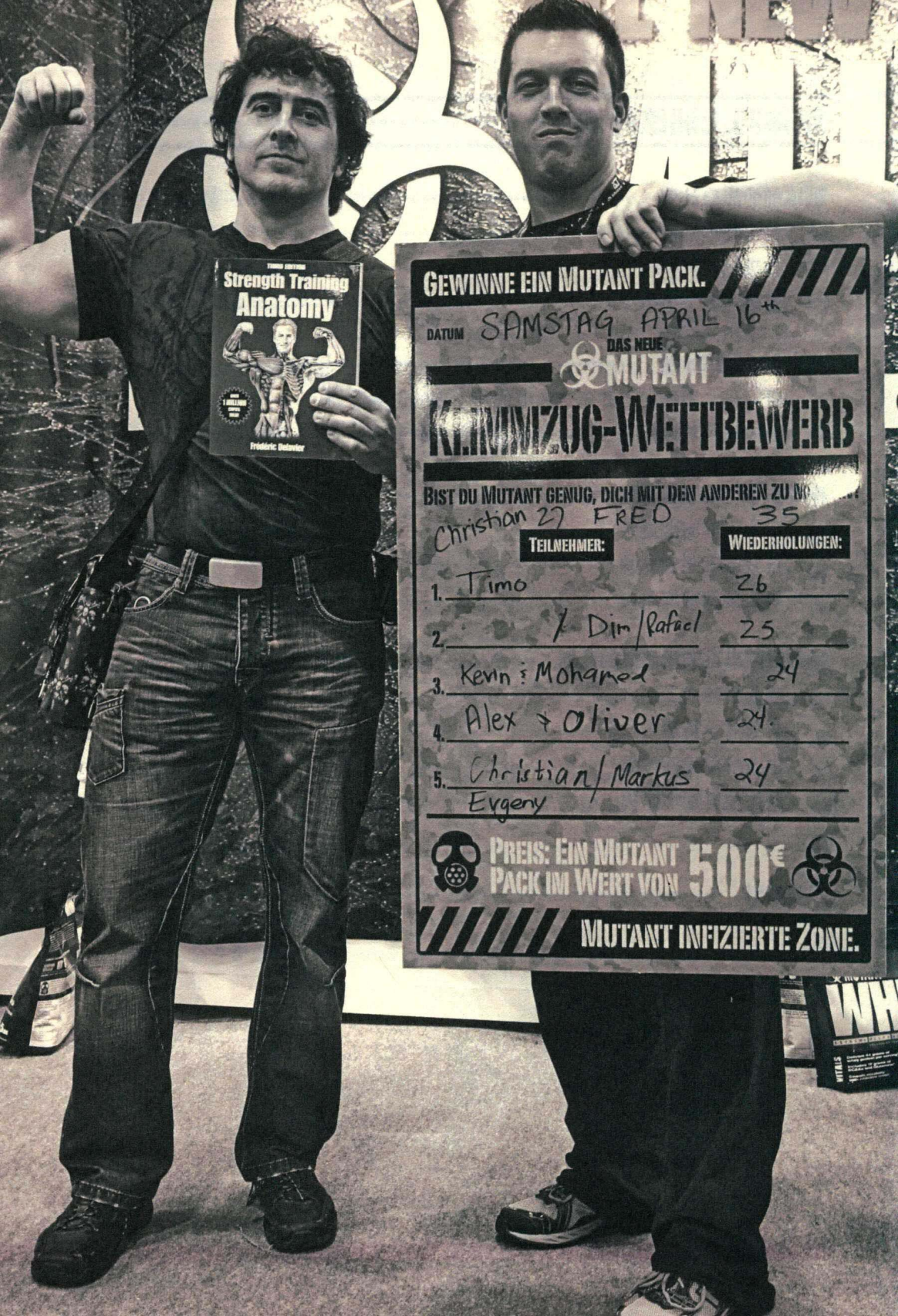
成为双力臂达人 …… 128

自我雕琢强健体魄 …… 132

最大限度锻炼肌肉 …… 136

练习索引 …… 141

需要全本请访问 www.ertongbook.com


Strength Training Anatomy
Frédéric Delavier
GEWINNE EIN MUTANT PACK.
DATUM SAMSTAG APRIL 16th
DAS NEUE MUTANT
KLIMMZUG-WETTBEWERB
BIST DU MUTANT GENUG, DICH MIT DEN ANDEREN ZU M...?
Christian 27 FRED 35
TEILNEHMER:
WIEDERHOLUNGEN:
1. Timo 26
2. / Dim/Rafael 25
3. Kevin : Mohamed 24
4. Alex + Oliver 24.
5. Christian/Markus 24
Evgeny
PREIS: EIN MUTANT PACK IM WERT VON 500€
MUTANT INFIZIERTE ZONE.

引言：为什么要做引体向上

固定杠引体向上包括各种极限动作，它能够使用最少的器材，让尽可能多的肌肉的力量和耐力得到快速提升。引体向上拥有独一无二的特征，这也是众多体能测试选择它来衡量个人肌肉能力的原因。例如在美国海豹突击队或美国空军特种作战部队中，士兵必须能够连续做至少6个引体向上，理想情况下要能够连续做25个引体向上，才能达到这些精英部队的要求。

获得肌肉发达的体魄并非引体向上的唯一用途。它对游泳、登山、帆船、帆板等众多运动也大有裨益。在所有需要拉扯对手的体育项目中（柔道、巴西柔术、桑搏、橄榄球等），引体向上也非常重要。

成为引体向上冠军

如果你还无法抬起自己的身体，请放心，这在很大程度上是一个技巧问题，我们将在本书中讲授这些技巧。从这个层面来看，引体向上会让人联想到骑自行车。刚开始时，让两个轮子保持平衡似乎很难，甚至不可能，但是经过学习后，我们很快就意识到这其实很简单。掌握了基本技巧之后，做引体向上就轻而易举了。但通常我们想要更进一步，我们不仅想要做得好，还想成为最棒的冠军！

向大师学习

身体较轻的人做引体向上具有优势。但身为冠军的弗雷德里克·德拉威尔却超越了比他轻20千克或30千克的竞争对手。如果我们的身体较重，做引体向上自然会比较困难，因此必须进行训练。本书介绍的就是弗雷德里克的方法和技巧。

本书的教学

本书揭开了引体向上的秘密（第11页至第25页），逐步讲解了如何制订有效的训练计划（第26页至第31页），并介绍了新颖的锻炼技巧（第32页至第43页），让读者了解如何避免伤痛（第44页至第54页），传统的引体向上训练（第二部分）也会变得如同游戏一样。当你掌握了这些内容之后，才可以接触更加复杂的动作，例如双力臂或单臂引体向上（第84页和第82页）。为了助你一臂之力，本书也讲解了效果极佳的辅助练习（第90页至第107页）。最后（第三部分），本书介绍了根据自身的起始水平和目标所制订的个性化训练计划。

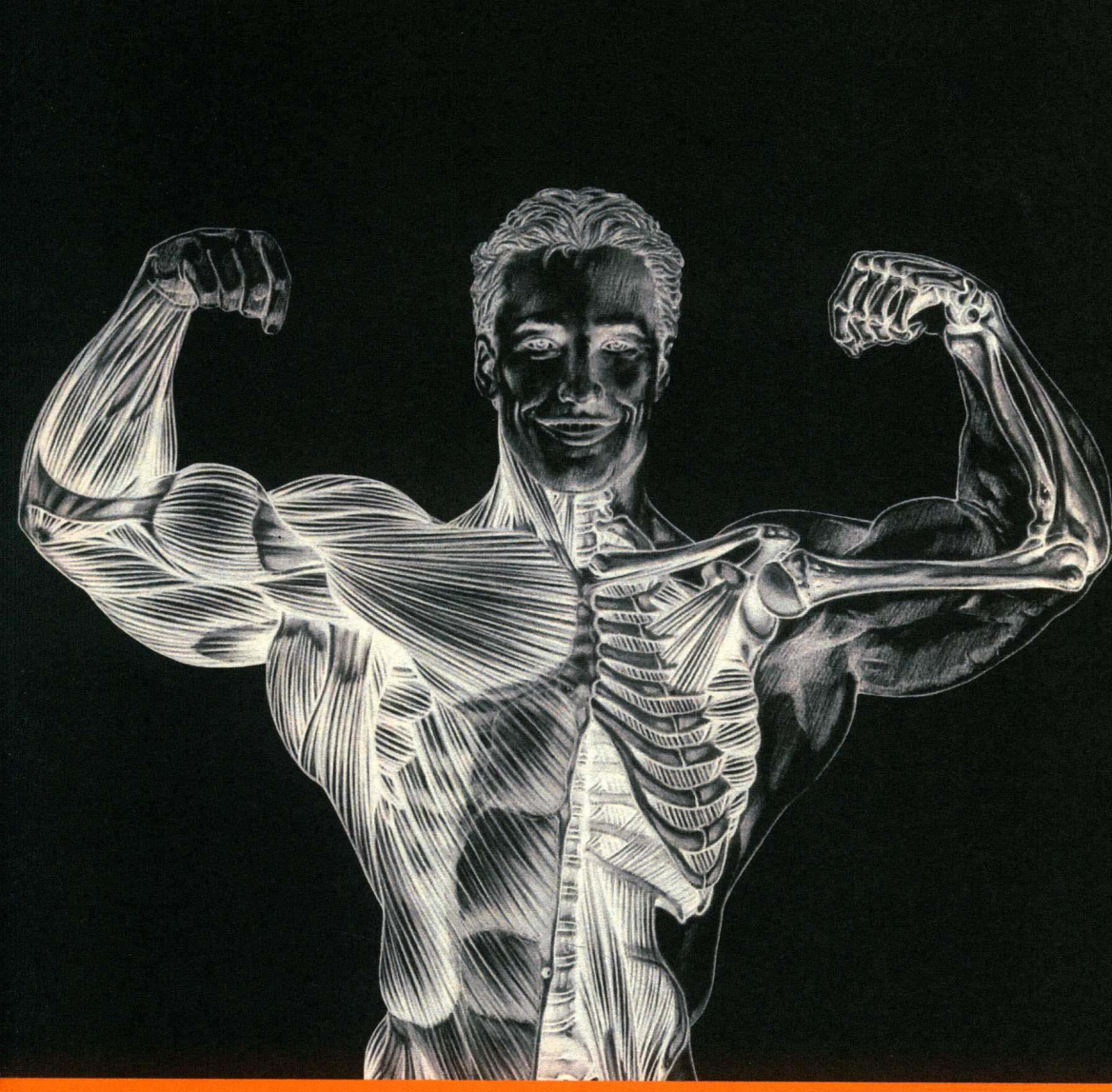
◀ 本书作者弗雷德里克·德拉威尔曾经多次获得引体向上大赛冠军，例如在2012年德国举行的健身健美展（FIBO）上，他负重10千克做了35个引体向上，成为负重引体向上比赛的优胜者。

引体向上的解剖形态学秘密/11

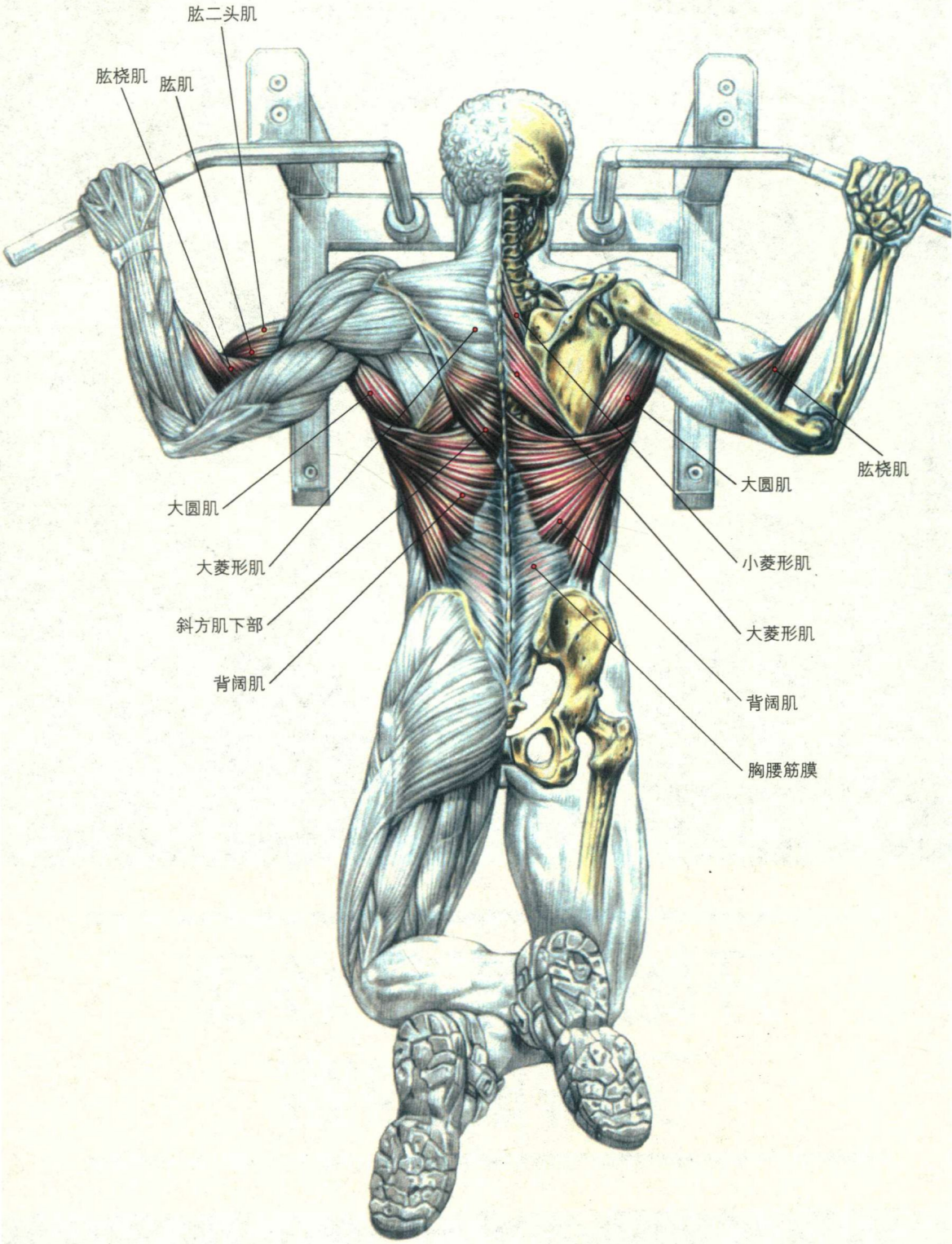
如何制订个性化的
引体向上训练计划/26

引体向上的进阶技巧/32

避免引体向上导致的病症/44



开始锻炼前必须了解的内容


肱二头肌
肱桡肌
肱肌
大圆肌
大菱形肌
斜方肌下部
背阔肌
肱桡肌
大圆肌
小菱形肌
大菱形肌
背阔肌
胸腰筋膜

引体向上的解剖形态学秘密

引体向上是什么

引体向上没有一个通用的定义，它就是紧紧抓住一根固定杠，向上提拉身体。引体向上的定义取决于固定杠和身体的位置关系。

我们可以从易到难确定出四大类引体向上。

✪ **第一种：**提拉身体至固定杠位于额头部位，能够碰触头顶。这是幅度最小，最容易做到的引体向上。

✪ **第二种：**提拉身体至固定杠位于眼睛部位，动作幅度加大，难度也随之增加。

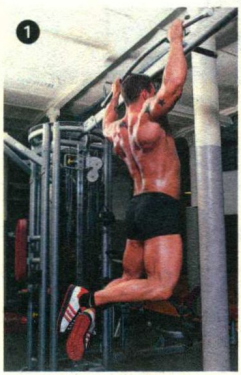
✪ **第三种：**提拉身体至固定杠位于下巴部位，引体向上的英文表达chin up（下巴过横杠）就源于此。

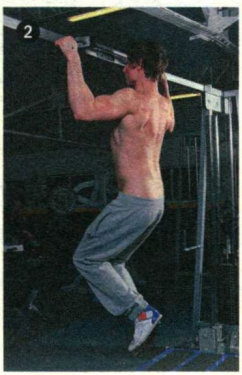
✪ **第四种：**提拉身体至固定杠位于胸部，这种引体向上的运动幅度最大，也最难。

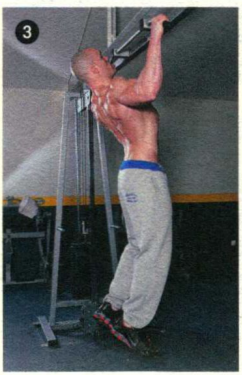
如果在初始阶段，你很难拉动自己的身体，就从第一种引体向上开始，随着训练的进行，慢慢增加训练难度。

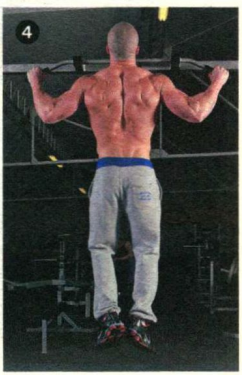
如果你要进行正式比赛，必须事先研究规则，避免动作幅度太小（这会导致你被取消资格）或者过大（这会落后于对手），所以你要根据具体要求来进行调整，精确到厘米，这一点非常重要。

例如，在美国精英部队中，引体向上最开始的状态是悬挂在固定杠上，双臂完全伸直，双手正握（拇指相对），间距与肩同宽。哨响之后，身体上升，让









需要全本请访问 www.ertongbook.com