

肌肉训练完全图解



Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

高尔夫运动 肌肉训练指南

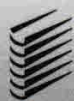
纽约脊骨
为高尔夫球

体能专家
健身计划

帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、
避免受伤的**83**个拉伸和肌肉增强训练
运动专家精心指导**212**个标准姿势
390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

了解自己的身体 连续打出好球

全面的专家提示 每个肌肉训练动作都包括：锻炼部位、步骤、目标、级别、受益部位、避免事项、调整姿势、目标肌肉及辅助肌肉标签。



帮助高尔夫练习者提升球场自信的全面锻炼计划

- **13 种双臂、肩关节和胸部训练** 帮助提高挥杆速度、保持动作稳定性以及避免肘部和腕关节受伤。
- **13 种背部训练** 有利于放松背部肌肉、避免僵硬和酸痛、加大动作幅度，使球飞得更远。
- **25 种腿部训练** 增强稳定性、平衡和力量，使挥杆动作更有力。
- **17 种核心肌群训练** 结实并且柔韧的肌肉会使动作更标准。
- **15 种臀肌训练** 有助于强健下肢，并且通过控制大腿动作增强膝关节稳定性。
- **高尔夫专门训练套餐** 伸展动作、标准杆锻炼、小鸟球锻炼、老鹰球锻炼。
- **从选择第一根球杆开始** 高尔夫基础、身体准备、饮食与营养、常见运动损伤的预防与缓解。

分类建议：体育/健身

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-40978-2



9 787115 409782 >

ISBN 978-7-115-40978-2

定价：68.00 元

肌肉训练完全图解 高尔夫运动 肌肉训练指南

Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练完全图解 : 高尔夫运动肌肉训练指南 /
(美) 斯特里亚诺 (Striano, P.) 著 ; 徐晴颐译. -- 北
京 : 人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40978-2

I. ①肌… II. ①斯… ②徐… III. ①高尔夫球运动
—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G849.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290518号

版权声明

Copyright ©2014 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

本书是纽约脊骨神经科医学院运动体能专家专门为高尔夫练习者设计的肌肉训练计划。全书通过 83 个拉伸和肌肉增强训练,全面系统地向读者解析了针对高尔夫运动的双臂、肩关节、胸部、背部、腿部、核心肌群和臀肌的训练,帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、避免受伤。本书采用分步式的讲解方式,并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式,直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外,书中包含的约数百幅三维图解,为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外,每项训练动作都包含全面的锻炼部位、步骤、目标、级别、受益部位、避免事项、调整姿势、目标肌肉及辅助肌肉标签,以帮助您深入了解自己的身体情况,选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺
 - 译 徐晴颐
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 陈桦
 - ◆ 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>
 - 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 15 2016 年 1 月第 1 版
 - 字数: 273 千字 2016 年 1 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-5410 号
-

定价: 68.00 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: 京崇工商广字第 0021 号

目录

人体构造	8
引言：为何是高尔夫	11
高尔夫基础知识	12
高尔夫的健康福利	13
准备运动	14
天气状况	16
挑选高尔夫球杆	18
挑选适合的教练	20
让你的身体做好准备	22
营养	26
常见的高尔夫运动损伤	28
双臂、肩关节和胸部	35
三头肌伸展	36
二头肌伸展	38
墙壁辅助胸部伸展	40
前三角肌毛巾拉伸	42
前臂拉伸	44
双臂屈曲	46
壶铃干杯式	48
弹力带拉伸	50
弹力带外旋	52
提踵肩部推举	54
下蹲划船	56
胸部推举反弓步	58
引体向上悬垂抬腿	60
背部	63
颈部拉伸	64
站姿背越式	66
勺形菱形肌	68
背阔肌下拉	70
壶铃交替划船	72
交替俯卧侧平举	74
瑞士球髋关节交叉	76
杠铃高翻	78

单腿横跨	80
后滚翻	82
四脚兽抬腿	84
瑞士球伸展	86
提举	88
双腿	91
小腿拉伸	92
侧躺膝盖弯曲	94
髋关节内旋伸展	96
蛙式跨坐	98
单腿坐姿前屈	100
单腿拉伸	102
双腿坐姿前屈	104
腓肠肌拉伸	106
比目鱼肌拉伸	108
壶铃深蹲	110
深度跳跃	112
立卧撑	114
双腿交叉登台阶	116
座椅深蹲	118
登山式	120
瑞士球桥式抬升	122
单腿低弓步	124
髋关节屈伸	126
反弓步横向伸展	128
座椅屈膝	130
杠铃下蹲	132
单腿前蹲及头上推举	134
跳跃弓箭步	136
单腿下步	138
弓箭步下蹲扭腰	140
核心肌群	143
眼镜蛇式	144
侧躺肋骨伸展	146
壶铃风车	148
滑雪者式	150

健身实心球伐木动作	152
瑞士球屈腿	154
俯卧撑收式	156
伸臂平板撑	158
屈膝扭腰上举	160
扭腰上提	162
双腿交叉卷腹	164
斜线伸展	166
凳上腿屈伸	168
平板支撑	170
伐木式	172
膝关节屈曲掷球	174
8字形	176
臀肌	179
鸽子拉伸式	180
俯卧4字形	182
坐姿大腿摇篮	184
弹力带髋关节伸展	186
侧向过箱	188
钟摆脚跟	190
梨状肌桥式伸展	192
横向伸展侧弓步	194
抱膝贴胸	196
髋关节外展与内收	198
泳姿	200
弹力带侧步	202
交叉步	204
障碍挑战	206
站姿膝盖卷腹	208
高尔夫锻炼	211
伸展动作	212
标准杆锻炼	218
小鸟球锻炼	224
老鹰球锻炼	230
术语表	236
工作人员名单	238

肌肉训练完全图解

高尔夫运动肌肉训练指南

肌肉训练完全图解 高尔夫运动 肌肉训练指南

Philip Striano

【美】菲利普·斯特里亚诺 著 徐晴颐 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

肌肉训练完全图解：高尔夫运动肌肉训练指南 /
(美) 斯特里亚诺 (Striano, P.) 著；徐晴颐译. -- 北
京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-40978-2

I. ①肌… II. ①斯… ②徐… III. ①高尔夫球运动
—肌肉—力量训练—图解 IV. ①G849.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第290518号

版权声明

Copyright ©2014 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

本书是纽约脊骨神经医学院运动体能专家专门为高尔夫练习者设计的肌肉训练计划。全书通过 83 个拉伸和肌肉增强训练，全面系统地向读者解析了针对高尔夫运动的双臂、肩关节、胸部、背部、腿部、核心肌群和臀肌的训练，帮助高尔夫练习者提高挥杆速度、增强挥杆力量、保持动作稳定、避免受伤。本书采用分步式的讲解方式，并以相关训练动作的真人演示图片及肌肉解剖图相结合的方式，直观地展示了人体主要的活跃肌肉以及稳定肌肉的运动情况。另外，书中包含的约数百幅三维图解，为读者详细地说明了与每项运动相关的肌肉部位。此外，每项训练动作都包含全面的锻炼部位、步骤、目标、级别、受益部位、避免事项、调整姿势、目标肌肉及辅助肌肉标签，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案。

-
- ◆ 著 [美] 菲利普·斯特里亚诺
译 徐晴颐
责任编辑 李璇
责任印制 陈犇
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：15 2016 年 1 月第 1 版
字数：273 千字 2016 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-5410 号
-

定价：68.00 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：京崇工商广字第 0021 号

目录

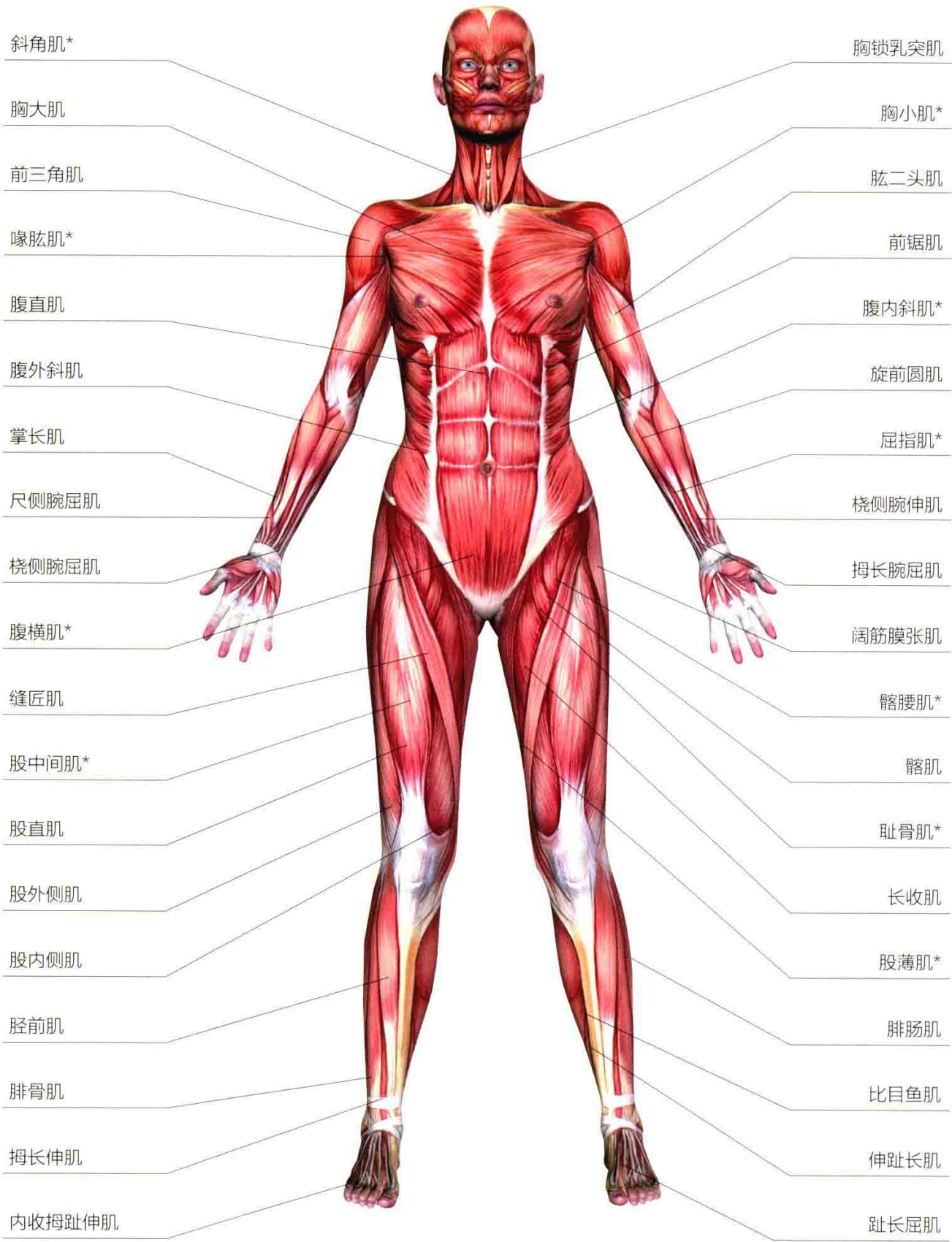
人体构造	8
引言：为何是高尔夫	11
高尔夫基础知识	12
高尔夫的健康福利	13
准备运动	14
天气状况	16
挑选高尔夫球杆	18
挑选适合的教练	20
让你的身体做好准备	22
营养	26
常见的高尔夫运动损伤	28
双臂、肩关节和胸部	35
三头肌伸展	36
二头肌伸展	38
墙壁辅助胸部伸展	40
前三角肌毛巾拉伸	42
前臂拉伸	44
双臂屈曲	46
壶铃干杯式	48
弹力带拉伸	50
弹力带外旋	52
提踵肩部推举	54
下蹲划船	56
胸部推举反弓步	58
引体向上悬垂抬腿	60
背部	63
颈部拉伸	64
站姿背越式	66
勺形菱形肌	68
背阔肌下拉	70
壶铃交替划船	72
交替俯卧侧平举	74
瑞士球髋关节交叉	76
杠铃高翻	78

单腿横跨	80
后滚翻	82
四脚兽抬腿	84
瑞士球伸展	86
提举	88
双腿	91
小腿拉伸	92
侧躺膝盖弯曲	94
髋关节内旋伸展	96
蛙式跨坐	98
单腿坐姿前屈	100
单腿拉伸	102
双腿坐姿前屈	104
腓肠肌拉伸	106
比目鱼肌拉伸	108
壶铃深蹲	110
深度跳跃	112
立卧撑	114
双腿交叉登台阶	116
座椅深蹲	118
登山式	120
瑞士球桥式抬升	122
单腿低弓步	124
髋关节屈伸	126
反弓步横向伸展	128
座椅屈膝	130
杠铃下蹲	132
单腿前蹲及头上推举	134
跳跃弓箭步	136
单腿下步	138
弓箭步下蹲扭腰	140
核心肌群	143
眼镜蛇式	144
侧躺肋骨伸展	146
壶铃风车	148
滑雪者式	150

健身实心球伐木动作	152
瑞士球屈腿	154
俯卧撑收式	156
伸臂平板撑	158
屈膝扭腰上举	160
扭腰上提	162
双腿交叉卷腹	164
斜线伸展	166
凳上腿屈伸	168
平板支撑	170
伐木式	172
膝关节屈曲掷球	174
8字形	176
臀肌	179
鸽子拉伸式	180
俯卧4字形	182
坐姿大腿摇篮	184
弹力带髋关节伸展	186
侧向过箱	188
钟摆脚跟	190
梨状肌桥式伸展	192
横向伸展侧弓步	194
抱膝贴胸	196
髋关节外展与内收	198
泳姿	200
弹力带侧步	202
交叉步	204
障碍挑战	206
站姿膝盖卷腹	208
高尔夫锻炼	211
伸展动作	212
标准杆锻炼	218
小鸟球锻炼	224
老鹰球锻炼	230
术语表	236
工作人员名单	238

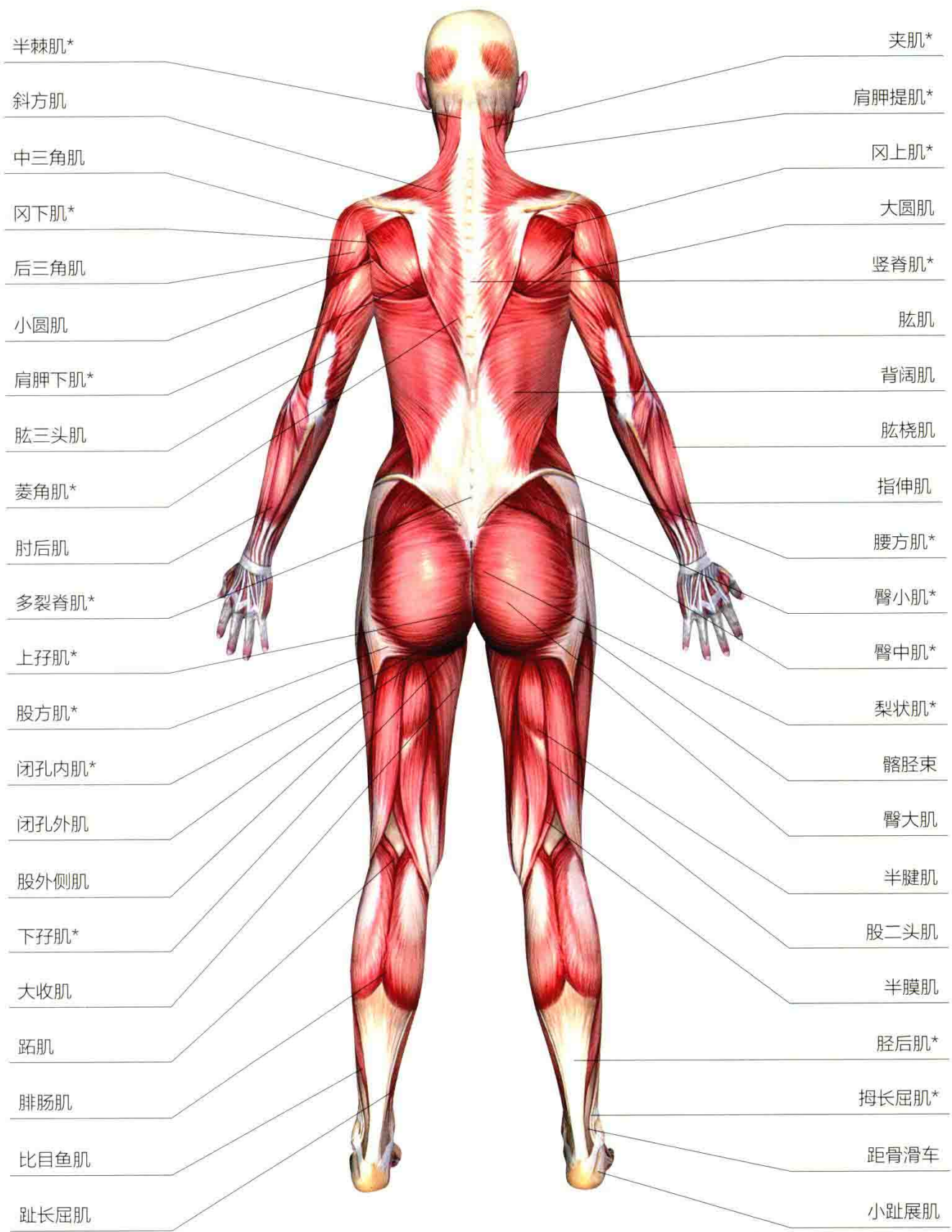
人体构造

正面



解析关键
*代表深层肌肉

背面



解析关键

*代表深层肌肉



引言

为何是高尔夫

所有的高尔夫球手清楚地懂得打高尔夫的乐趣。在明媚的阳光和新鲜的空气中享受时光，与朋友们一起切磋球技。挥杆发球使球飞至中场或近距切球是让你对这项运动充满热情，启发你努力提高自己的运动水平的几种乐趣。

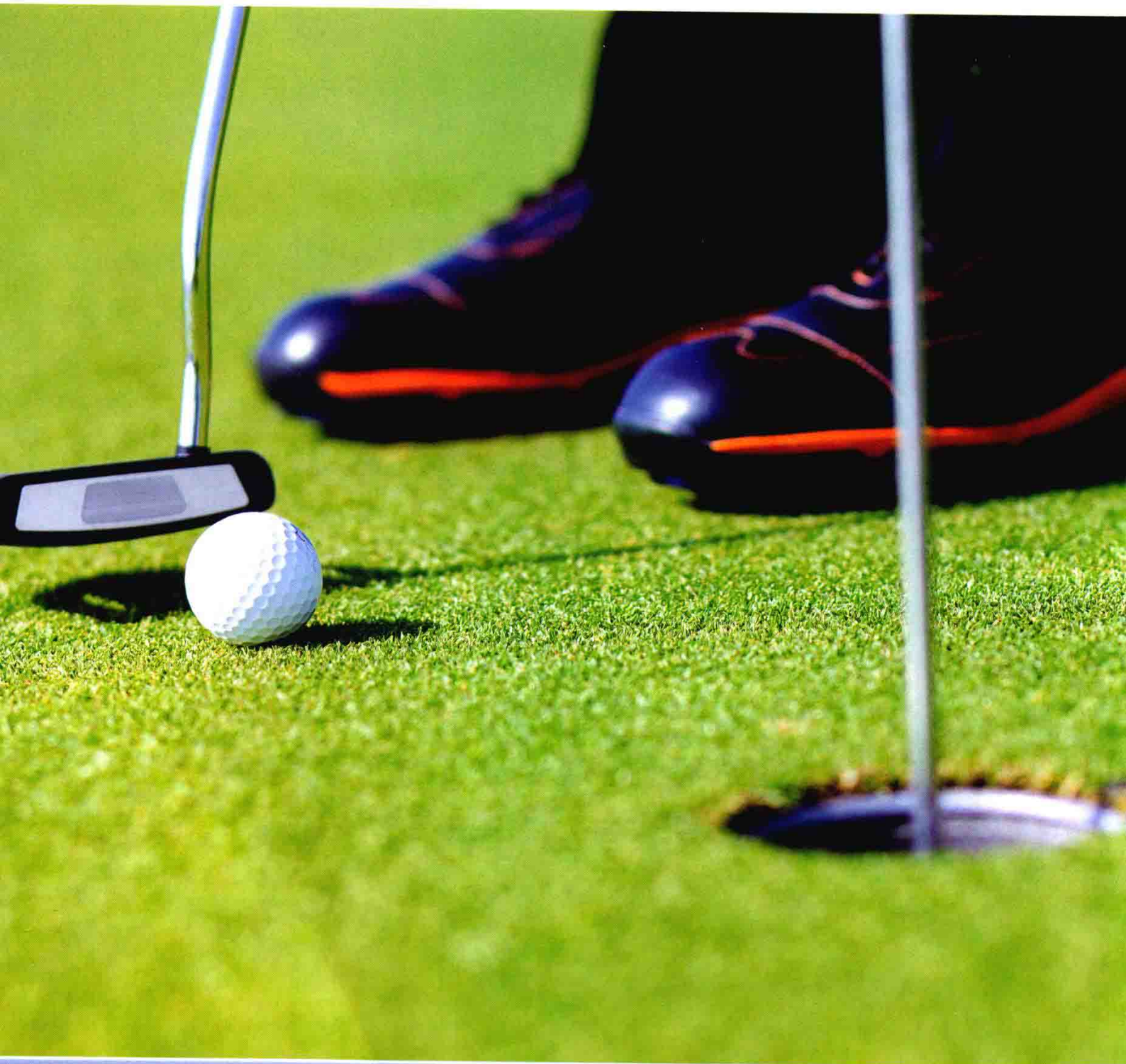
绝大多数运动员都曾通过职业高尔夫球协会的专业注册人员、球伴、杂志以及网络学习相关课程来完善他们的挥杆动作。这些课程大多关注挥杆动作本身的力学。而这本书的目的则是让你更好地理解高尔夫挥杆动作的力学原理与身体的生物力学是如何产生联系的。换句话说，我们会帮助你理解肌肉以及高尔夫挥杆动作本身所牵涉到的肌肉群。一旦你更深刻地理解在挥杆动作的不同阶段你的身体需要做出怎样的反应，你就能够更好地进行训练，让自己为高尔夫球场上最出色的表现做好准备。

每个高尔夫球手都知道，高尔夫球打得好，幸福和自信就会随之而来；而球场上表现不佳，挫折感和自我怀疑就会如影随形。本书的目的就是让你在挥动球杆时更好地了解自己的身体，连续打出好球。不论你是球场上的运动新手还是经验丰富的老将，你都可以从伸展运动中获益良多，因为它们可以舒展紧绷的肌肉，强化针对下体核心肌群的动作；同时你也可以从改善体形，提升平衡力的训练中受益，而它们对高尔夫运动至关重要。本章所提及的练习旨在锻炼高尔夫运动过程中所用到的各种不同的肌肉。它们可以在你的起居室或办公室中完成，帮助你努力摆脱生活的低谷。

高尔夫基础知识

高尔夫是一项与众不同的运动，因为不同水平、年龄和性别的球手可以在同一个球场彼此竞争。同时高尔夫也与大部分运动有所不同，因为身高、体型不同的人不仅可以比赛竞争，并且都可以擅长这项运动。不是每一个拿起高尔夫球杆的人

都想要得冠军，但是打自信、无痛和快乐的高尔夫还是有可能的。高尔夫具有多面性，它可以是交际的、快乐的，也可以是充满竞争性的，这主要取决于个人，由每个人来决定在这项伟大运动中他们各自的目标是什么。



高尔夫的健康福利

出乎意料！高尔夫的确有利于身体健康。不管你是背着球袋步行还是乘坐球车穿过18洞的球场，打高尔夫都会燃烧卡路里。普通人背着球袋穿过18洞的球场可以燃烧大约1 400卡路里的热量；如果由球童负责背着球具的话，则会消耗1 200卡路里；打满18洞，但是选择乘坐球车的话大约消耗800卡路里。因此只要你中途注意自己的饮食的话，经常打高尔夫就可以帮助你减肥，保持体形。



准备运动

安全第一！尽管对于有经验的高尔夫球手们来说，这些安全提示只是常识而已，但是新手们很有必要遵守这些简单的规则，避免使自己受伤或伤害其他人。不管是运动前的热身运动，还是球场上运动正酣，始终记得与其他人保持适当距离至关重要。在每块场地上击球时，身体前后至少要保持1.2米的空闲距离。这可以避免出现球杆误打到其他人的情况，而一旦出现这种情况必定会造成重伤。永远不要走

在已经瞄准球的高尔夫球手前方，因为一旦球手瞄准了球，他们的眼睛就会只盯着下方，不会注意到站在前方的你。

要经常留意自己的周围。要留心站在你前方的人群；在确认他们都不在你的场地范围内之前，不要轻易挥动球杆。如果真的不小心将球打到前方或旁边的人群中，那么一定要尽早并大声地向他们发出“让开”的警告，让他们知道有一只球正朝着他们飞过来，他们需要保护自己。





相反地，如果你听到另一组人朝你喊“让开”，那就要尽快躲起来，保护自己免于遭受可能的袭击。另外也要小心站在你身后的人群！如果球手们一直需要等着你们这群人打完他们才能打出下一杆球的话，他们可能会变得不耐烦，将球打到你身上。因此，出于安全考虑，一定要留意自己周围的环境，不管是身前还是身后的地方都要多加留意。



天气状况

高尔夫运动可以在任何天气状况下进行，不管是烈日炎炎、寒风刺骨还是温暖如春都可进行。而各种各样的天气状况可能会对你的健康、安全和运动的质量有着巨大的影响。

闪电可能是高尔夫球手们所面临的最危险和最难以预料的天气状况了。当听到打雷声或看到闪电时，他们应当尽快找到一个遮蔽处。如果一时找不到的话，他们也应当避开容易招致闪电的大树、金属或金属结构。目前，大部分高尔夫球场上都装备有预先的警报系统。一旦听到警报声，你就要立即采取行动，寻找遮蔽物。炎热和酷暑也有一定的健康风险。在极度炎热的天气状况下，在运动前、运动中和运动后都要补充大量液体，或者尽量不要

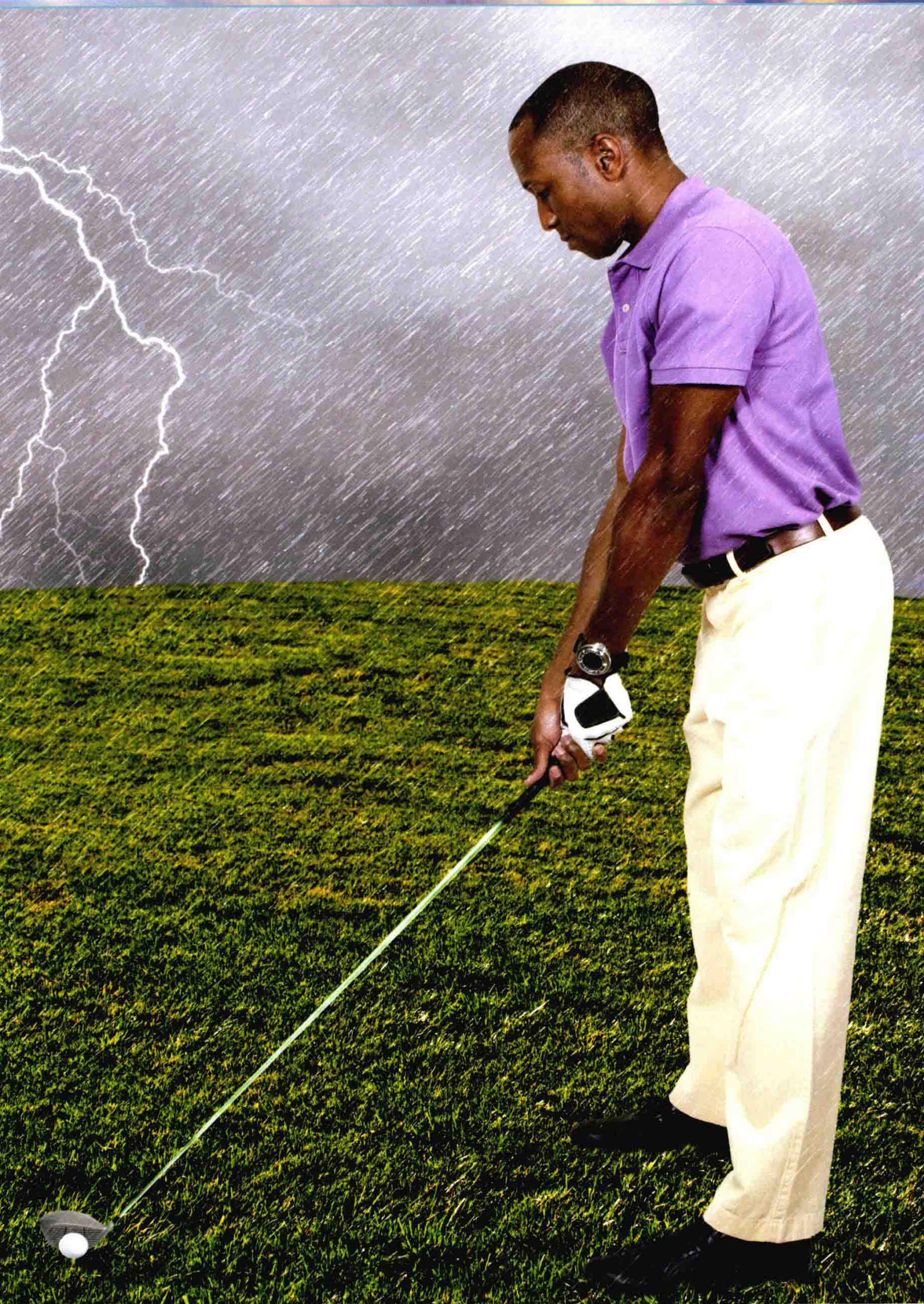
在一天中温度最高的时候出外打球。另外也要记得擦防晒霜（皮肤白皙的人更有必要），避免阳光的刺激和灼伤。脱水会造成眩晕和早期疲劳，从而造成血压升高和恶心等症状。

在阴雨天气下，在湿滑的草地上行走一定要多加小心。柔软的高尔夫球鞋虽然会在草地上会产生巨大的摩擦力，但是与普通鞋子相比，这种鞋子在潮湿的表面更容易滑倒。

阵风可以将树木刮倒，要注意不要在容易受大风影响的树木下方或周围行走。

假如一定要在严寒中打高尔夫的话，那一定要多穿几层衣服，并戴上保暖的高尔夫手套，以免遭遇冻伤。





挑选高尔夫球杆

不管是刚入门的新手还是职业选手，要想在球场上表现优异就要挑选合适的装备。刚开始的新手可以使用借来或买来的二手球杆开始自己的高尔夫之旅，但是一套球具中应该包括一根木质球杆，一些金属制的球杆，还有一根推杆。去当地的高尔夫练习场打几杆球就是第一步。

当你自信自己已经熟悉了这项运动，

就是时候购买一整套二手球杆了。一套球杆通常包括3根木质的、9根铁质的、1根沙坑杆以及1根推杆。如果参加联赛的话，你的球袋里最多允许装14根球杆。

这时你应该准备跟着一位专业的注册教练上几节课了。当你自己和教练都一致认为你的球技已经达到了需要重新调整球具的水平，你就可以从装备中抽出几根铁

杆，放入几根混合杆以及不同角度的短铁杆以填补运动中可能存在的不足。

当你准备好进入下一阶段的练习，你的装备就要再次进行大调整。如果你的得分趋于稳定，并且准备好将失误降到最低的话，就可以定制高尔夫球杆了。鉴于定制高尔夫配件是一门极为复杂的科学，在这里我们就不进行深入探讨了，只简单讨论一下对球杆所做的调整。高飞球和低飞球的球杆的长度、杆底角、转轴刚度和折弯点都将得到调整。只需要对设备进行几处调整，你会惊讶于挥杆动作细微的不同，证据则反映在你的比赛成绩上。



那就是时候出发去真正的高尔夫球场了。刚开始可以选择9洞高尔夫球场，然后再换成18洞。在这个阶段不需要担心自己的成绩，只需要关注自己的进步并享受球场上的时光即可。

在打过几杆18洞的高尔夫后，并且不再折断球杆或者把它们扔到树上的话，那



挑选适合的教练

随着高尔夫的迅速流行，专业的注册高尔夫教练很容易找到。问题是怎么找到那个最适合你的教练，使你的学习效果最大化。要回答这个问题，你需要进行自省。你一定要弄清楚自己更习惯通过倾听还是通过观察来学习。每个教练都有自己的教学风格，你需要找到适合自己学习风格的教练。如果你是一位出色的视觉型学习者，那么利用视觉捕捉和视觉

回放进行教学的教练就更适合你。相反，假如你是一位听觉型学习者，那么你想要的可能是直截了当地告诉你该怎么做的教练。他会告诉你想要的姿势和调整点以及下杆时的放球点。我的建议是跟着两三个不同的教练上几节课，找到那个你能够“看到”或“听到”，并且能够将你付出的时间、金钱和努力最大化的教练。





让你的身体做好准备

不管你是第一次拿起高尔夫球杆，还是一名正在为锦标赛张罗的经验丰富的老手，在参加高尔夫球课程之前花点时间来改善自己的身体状况非常重要。虽然高尔夫运动对于体能水平的要求并不算高，但

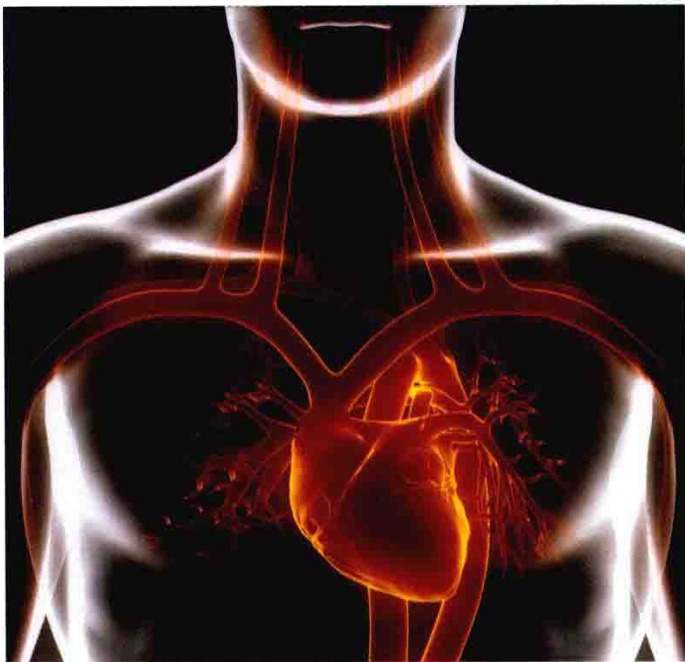
是身体还是不免受到损伤。事实上，在许多情况下这一点完全可以避免。

季前赛的高尔夫训练可以有效预防身体损伤，内容包括心血管训练、力量训练、伸展训练以及本体感受（平衡）训练。



心血管训练

由于高尔夫是一项持续时间较长的运动，即使是寻常的练习也至少持续四个小时时间，正式比赛的时间甚至还要更长。因此要想最后一杆和第一杆一样有力，就一定要有持久的耐力。疲劳会对高尔夫的挥杆动作产生诸多消极影响，于身心都无益。

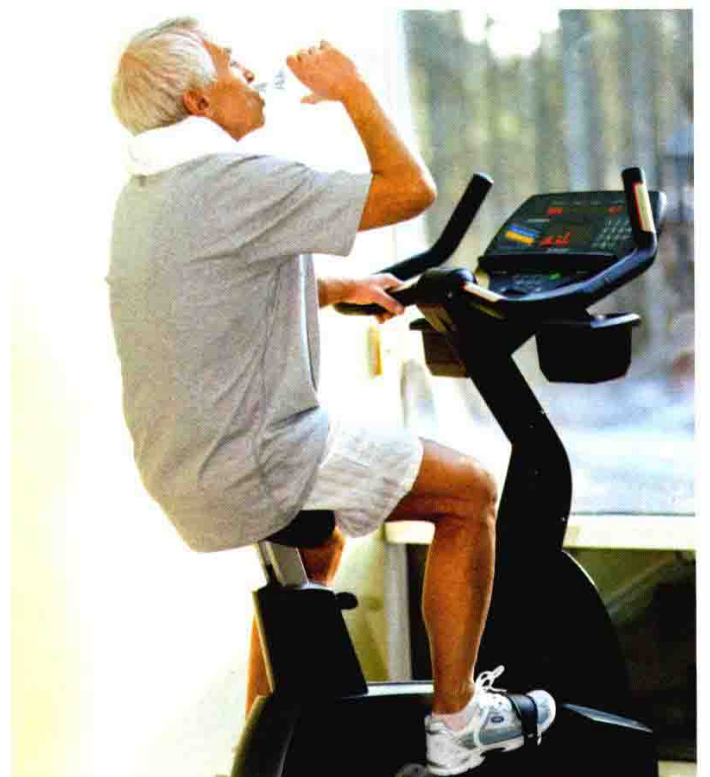


1) 丧失肌肉力量和身体协调性。当你感觉疲惫不堪时，你的身体就会进入能量保护模式。大型的肌肉群就无法获得足够的能量。以高尔夫挥杆动作来说，你的双腿将缺乏足够的力量来维持身体的平衡，保持与最开始练习一样的热情。上肢和双臂在挥杆时会变得更加不受控制。挥杆时用力过猛或用力不够都是疲劳的结果。

2) 失去焦点。你的注意力会变得分

散不集中，导致简单的推杆动作都会瞄不准，平日里轻车驾熟的短球都会失误。当疲惫不堪的高尔夫球手连最普通的击球动作都会失手的话，他们就会变得无比沮丧。当你感觉疲劳时，你“重新设定”的耐力就会被削弱。这时候，让轮子从马车上掉下来要比把它们硬按回去要容易得多。

高尔夫球手走过18个洞的平均距离大约是8千米。另外加上中途随意打几个球以及路线被设计得偏长的因素，打一场球下来走9.66千米绝对不是问题。由于个人体质不同，如果你以任意步速走8千米有困难的话，那么你穿过18个洞的高尔夫球场很可能会力不从心。以下就是该如何开始步行的建议。养成跑步的习惯将会使你在打高尔夫时轻松自如。



让你的身体做好准备（续）

伸展动作

我们都对职业高尔夫球联赛上漂亮的、饱满的、有节奏的挥杆动作赞叹不已。这些球手们之所以能够做出这样的动作，很重要的一个原因就是身体良好的柔韧性。顶级的高尔夫球手都会和专门进行力量和柔韧性训练的教练一道来完善自己的挥杆动作。为了改进挥杆动作，在季前赛进行完善的伸展训练能够让你在球场上有更好的表现，遭受更少的痛苦。如果运动员的肌肉和关节紧张，那么在击球时他们的身体就很难找到恰当的位置，做出更

漂亮的击球动作。滑步、摇摆、下压和上举都是由于僵硬的关节和肌肉造成的问题。这里有几项关于伸展运动的基本规则，以便让你从中获

得最大收益，并且避免受伤。在进行伸展运动之前一定要记得热身。大部分人的肌肉纤维都有轻微的拉伤。到底哪种行为会让这些拉伤进一步恶化，拉伸僵硬的冷肌肉还是已经被激活的，并且有血液流通的



暖肌肉呢？答案不言自明。一个热水澡、短时间的步行和原地跑步都能够使你的肌肉为拉伸动作做好准备。进行伸展动作时所使用的技巧对于避免受伤，获得最大收益也至关重要。我们应当采用缓慢、流畅的进展型拉伸动作，避免简短、迅速的跳跃性运动。

力量训练

当你为了高尔夫开始进行或改变已有的力量训练，树立恰当的目标毫无疑问非常重要。肌肉力量、忍耐力和柔韧性借助良好的平衡力会提高运动水平。世界上最优秀的高尔夫球手虽然每天都跟着自己的私人教练锻炼，但是却几乎毫无例外都没有紧绷的大块肌肉。健美运动员以及来自

职业橄榄球联盟中的橄榄球运动员身上过度发达的肌肉对于高尔夫运动来说反而是不利条件。这是因为大块的笨重肌肉经常会造成个人身体灵活性、关节活动度以及耐力的下降，而这些恰恰是高水平的高尔夫运动所必不可少的。这一点可以通过轻量型训练，运动过程中的全关节活动度以及每套动作多重复做几次等方法避免。

由于高尔夫运动需要打18洞，那么做3组练习，每组重复做18次可以帮助你锻炼力量，增强肌肉耐力，提高关节活动度以及使用稳定肌群的耐力。同样的动作重复做18次也能够让你更好地关注自己的训练目标，使你在高尔夫球上有最出色的表现。



营养

为了实现你的锻炼目标，就一定要确保自己的身体有保持最佳状态所需要的能量。除了你所消耗的食物，与运动有关的时间（在高尔夫运动中就是打一场高尔夫所需要的时间）一定要经过恰当的协调，以确保从食物中所获得的能量可以满足使用的需要。

你的身体大约需要三到四个小时来消耗一餐饭。因此，你最好在运动前大约四个小时吃饭。由于这一点有时很难做到——例如一大早的高尔夫球比赛，因此我们推荐消化速度更快的食物。

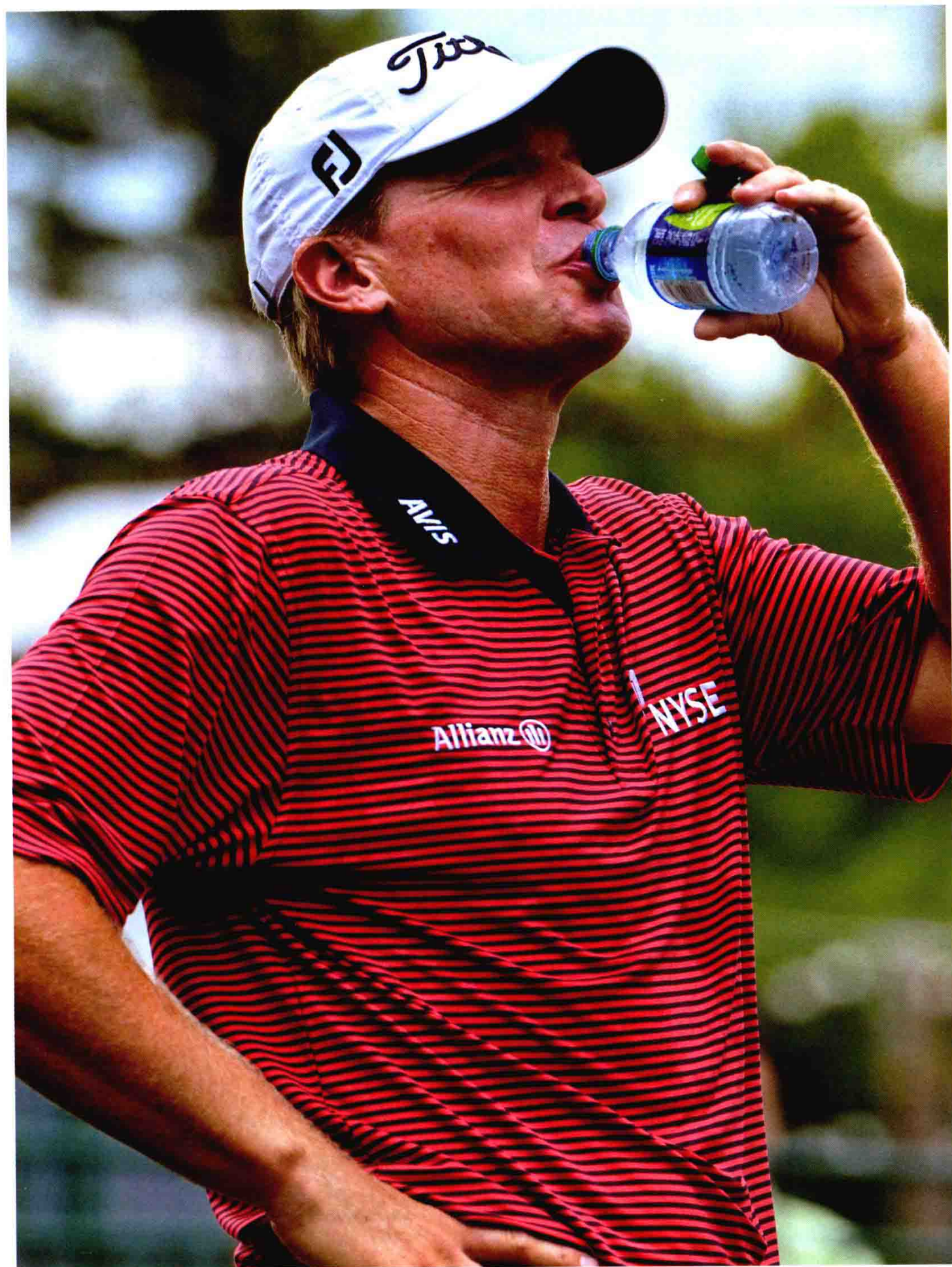
我们吃饭的目的是为了给身体提供碳水化合物，它以糖原形式储存在肝脏和肌肉中，在持续时间较长的体力活动中就

会被释放。良好的碳水化合物来源包括谷物、水果、面食和蔬菜。一些运动型饮料也可以被用来补充身体的碳水化合物。

在高尔夫运动前和运动中为自己补充水分的重要性再怎么夸大都不为过。你应当在运动前的两个小时就开始为自己补水，然后在开球前的半个小时再次补水。在运动过程中应该定期饮用水或者含有电解质的运动型饮料。如果天气格外闷热，就要额外多补充一些。

如果你的身体脱水，疲劳、眩晕、失去平衡以及肌肉抽筋的症状都会出现，这对于你的运动表现当然会产生负面影响。一旦身体出现脱水症状，你在那场高尔夫比赛中是不会有足够的时间为自己补水的。





常见的高尔夫运动损伤

为了在高尔夫运动中表现更加出色，球手需要投入大量的时间进行练习。高尔夫球挥杆动作本身固有的重复性和爆发性会对身体的肌肉、韧带和关节造成巨大的压力。通过恰当的热身运动，以及在运动前伸展肌肉和关节的办法，许多损伤完全可以避免。

认识身体对你发出的警告也同样非常重要。不要让只需要暂时退出球场的小伤演化为重伤，使你几个月，甚至是几个赛季都无法上场。疼痛、不适和酸痛都是身体给你发出的信号，告诉你某些部位受伤了。你需要倾听自己的身体，并且决定带伤比赛是不是会让伤口恶化。如果疼痛持续，就需要找一位有资质的保健专家对你的伤情进行正确的评估、诊断和治疗。

高尔夫运动损伤的常见原因如下。

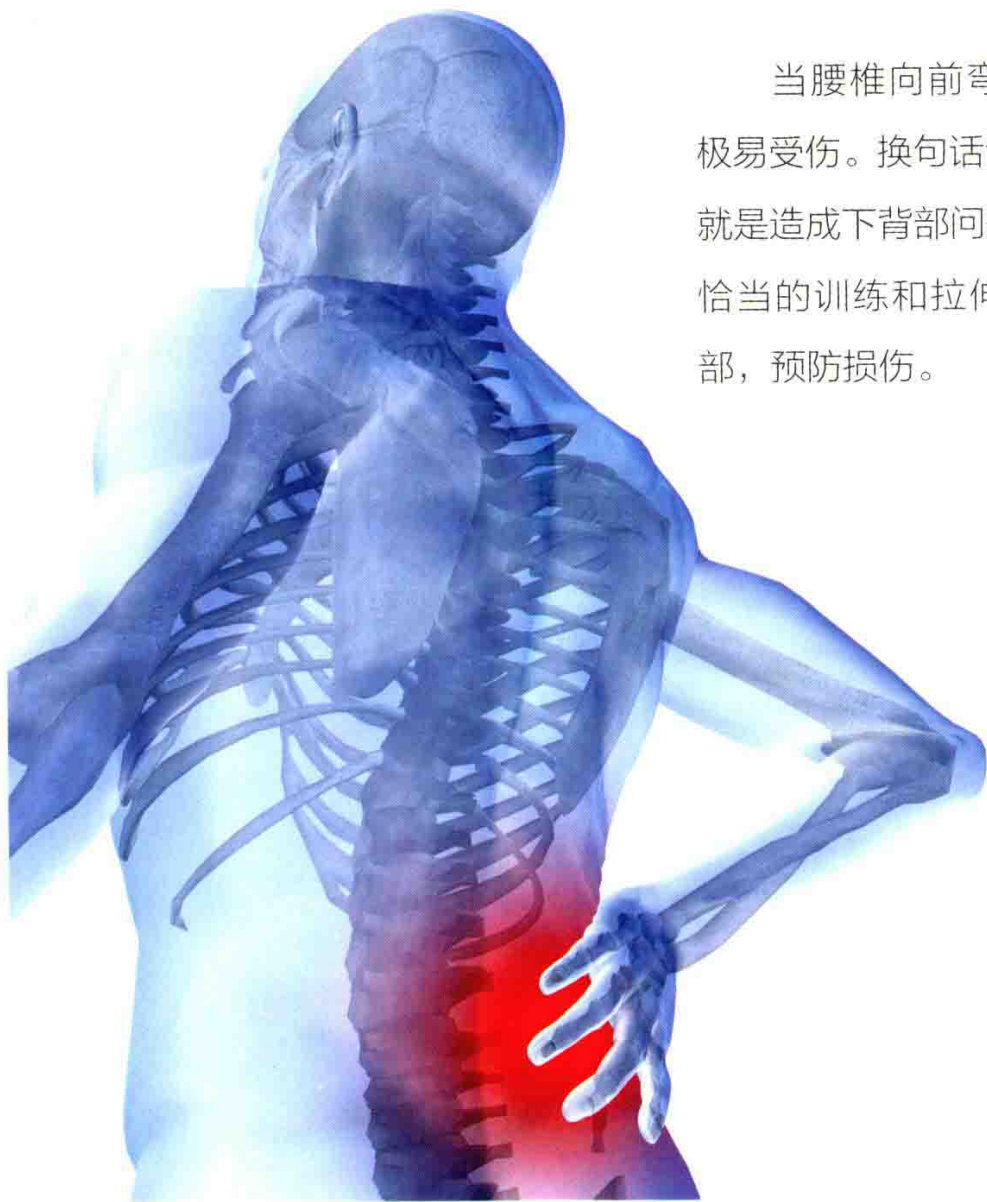
- 没有充分对肌肉进行预热。
- 挥杆动作过猛。
- 挥杆力道不佳。
- 过度训练/挥杆次数过多。
- 重复作用于脊柱的旋转力量。
- 球杆击打地面/击球时打“厚”的冲击力。



下背部疼痛



当腰椎向前弯曲或者旋转时
极易受伤。换句话说，高尔夫运动
就是造成下背部问题的完美风暴。
恰当的训练和拉伸有助于强健腰部，
预防损伤。



肘部疼痛



对前臂肌肉和肌腱不断重复施加的张力会引发炎症，刺激前臂的肌肉和肌腱。肘部内侧有紧绷感和痛感被称作是高尔夫球肘；肘部外侧疼痛则被称为是网球肘。休息、冰敷和拉伸运动通常可以解决这样的损伤。



膝盖疼痛



挥杆动作会对膝盖产生巨大的压力。下杆动作时，膝盖用来支撑下肢，同时带动上肢旋转，从而使你的挥杆更加有力。对膝盖所施加的压缩力和旋转力会导致诸如关节炎、半月板损伤和韧带拉伤等问题。

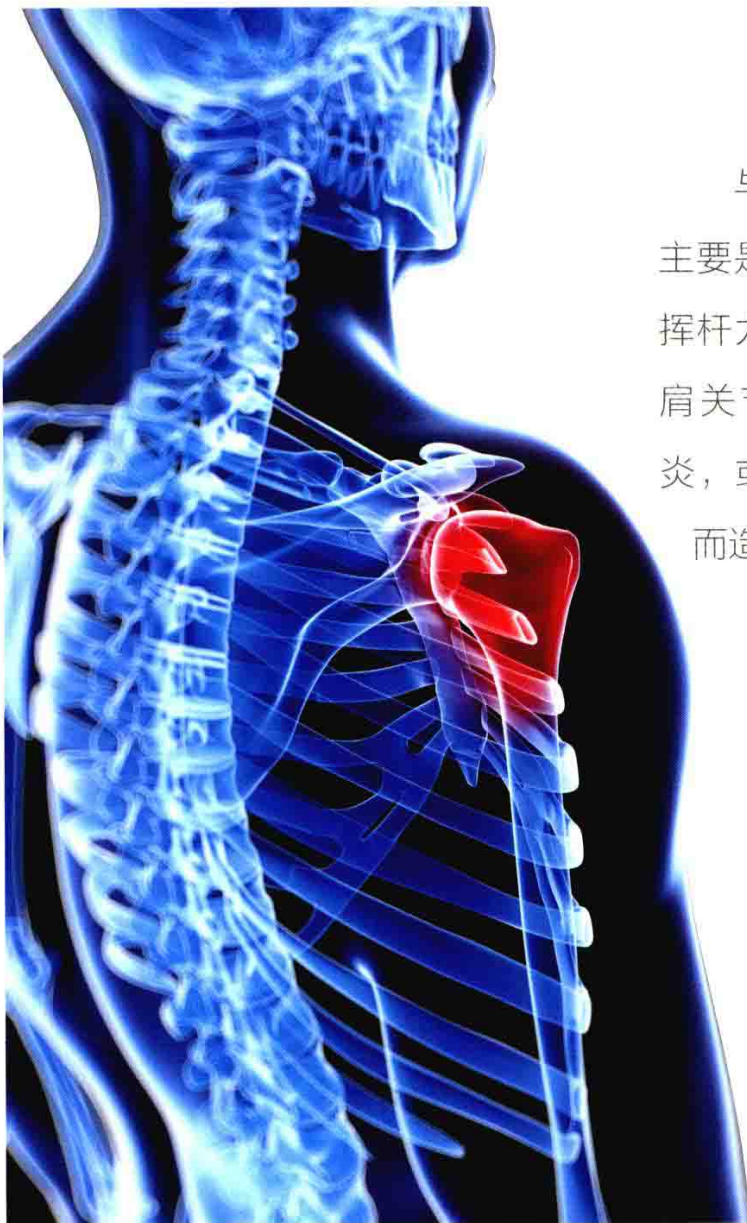
这种损伤需要求助于医生来进行检查、诊断和治疗。

腕关节受伤

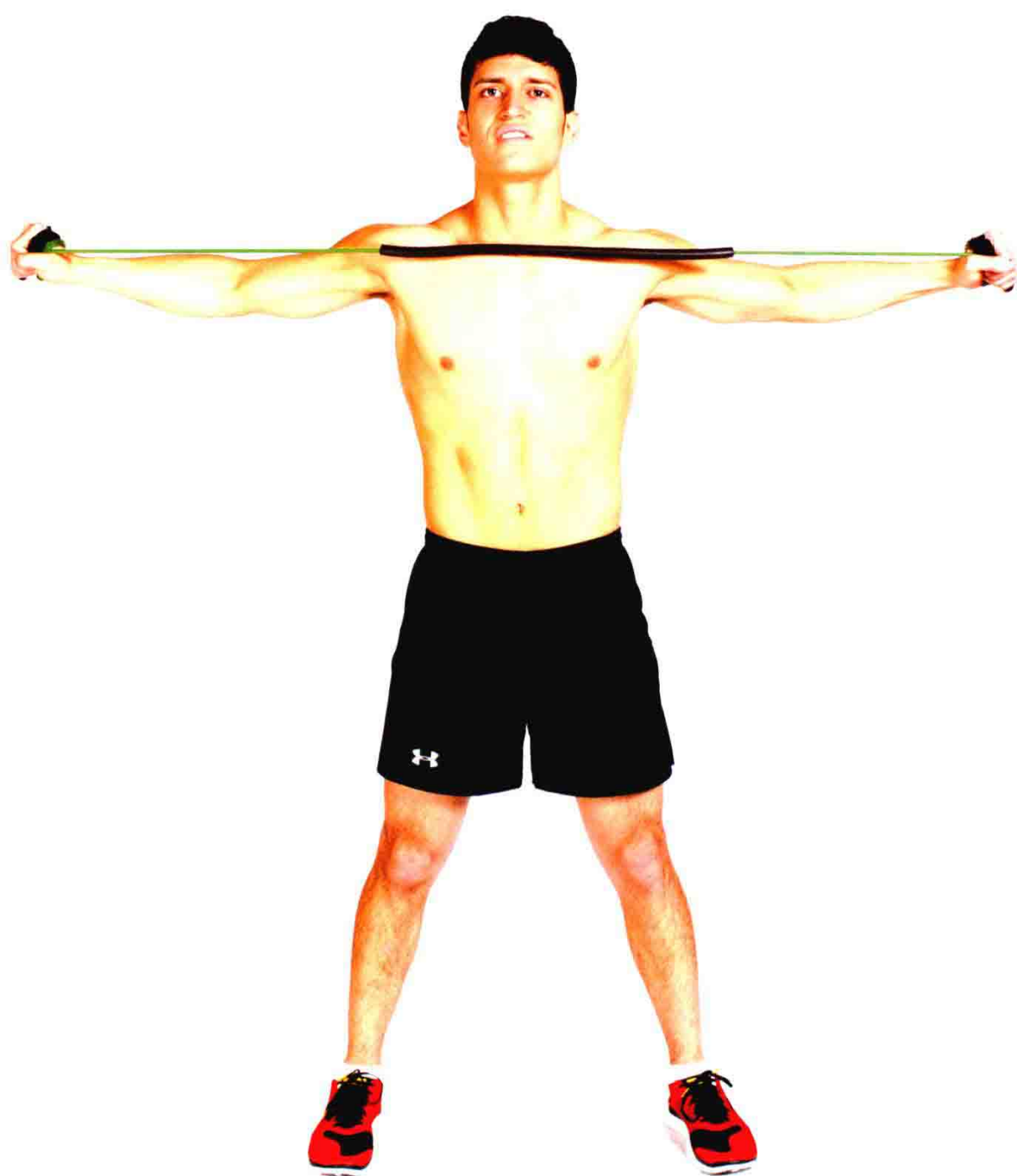


上挥杆到顶或撞击的冲力对腕关节不断施加的压力可能会导致肌腱和韧带受伤。那些削起草皮较深的球手更容易受伤。疼痛、关节活动度降低和肿胀等症状都与这些损伤有关。如果挥杆时用力过猛或者由于碰到岩石、树根等障碍物产生冲击力，就可能导致腕关节部位受到外伤。

肩部损伤



与腕关节损伤一样，肩部损伤主要是由于动作不断重复、糟糕的挥杆力学以及创伤性力量造成的。肩关节周围的旋转肌群可能会发炎，或者由于过度使用而撕裂，从而造成疼痛和关节活动度降低。



双臂、肩关节和胸部

如果你想要提高挥杆速度，那么肩关节强化训练应当成为你高尔夫锻炼计划的重要部分！拥有强健的肩部肌肉对于标准的高尔夫挥杆动作十分必要。肘部损伤是高尔夫运动常见的损伤之一。确保这一部位的肌肉结实强壮极其重要。前臂是我们需要重点强化的部位，因为它们可以保护肘部和腕关节不受伤。在下杆时，你会利用肱三头肌来发力，同时为了保持动作的稳定性。你也应该对肱二头肌进行锻炼。

三头肌伸展

伸展动作

位于上臂后侧的三头肌应当保持放松状态，因为它们对于出色的挥杆动作必不可少，本书中提到的许多运动也都要用到它们。



怎么做

- 1

双脚平行站立，与肩同宽。膝盖略微弯曲，骨盆向前微倾，挺胸，同时肩部后压。
- 2

右臂上举放在脑后，从肘部开始弯曲，并将其朝头部中间部位移动。此时右手应当垂落于两侧肩胛骨中间部位。
- 3

左手抓住右肘并轻轻拉伸，强化伸展动作，此时肘部应固定不动。
- 4

肘部放松，身体另一侧重复以上动作。



主要锻炼目标

- 上臂

受益部位

- 肱三头肌

避免

- 头部并且（或者）颈部前伸，脊柱弯曲
- 屏住呼吸

调整姿势

- 肩部后压，远离双耳
- 上腹部保持稳定不动，骨盆微微内收



解析关键

- 黑色字体代表目标肌肉
- 灰色字体代表拉伸肌肉
- 斜体字代表肌腱和韧带
- 代表深层肌肉

二头肌伸展

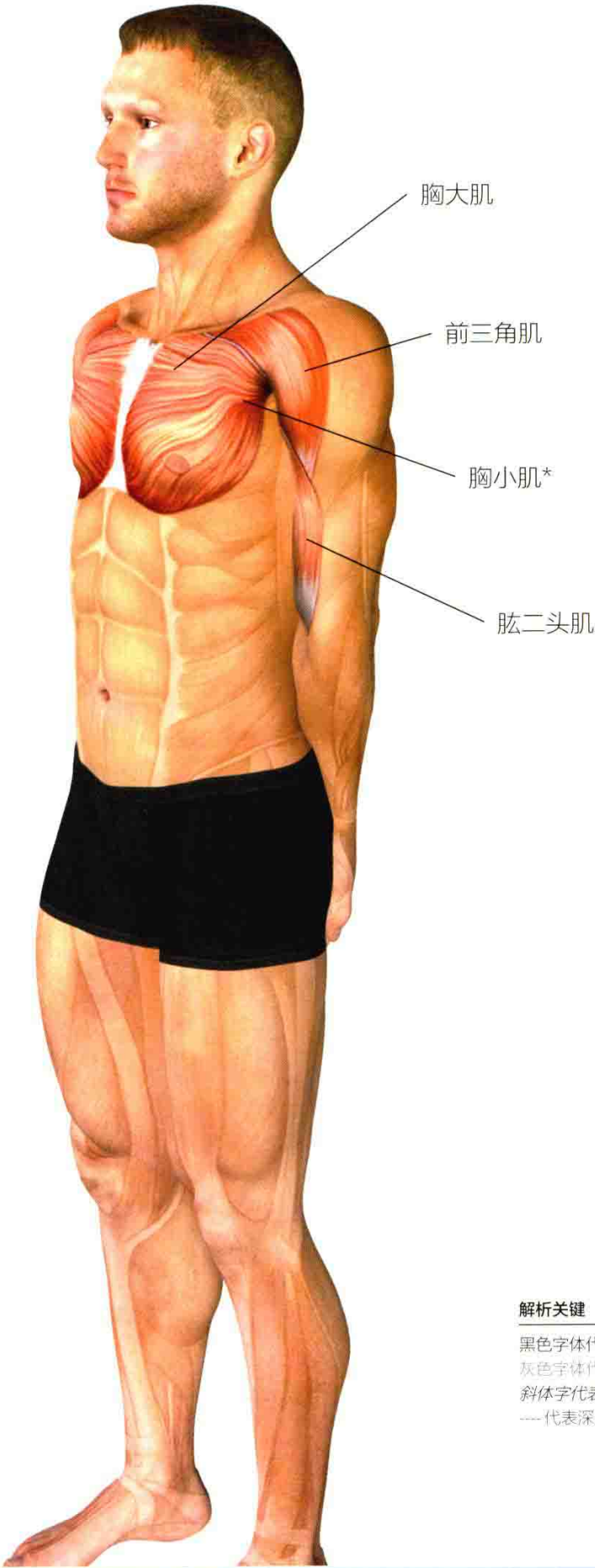
伸展动作

二头肌伸展的目的是增强肱二头肌的柔韧性。在进行伸展动作时确保背部挺直，同时使用胸肌——与大部分运动一样，锻炼部位不仅限于目标肌肉。



怎么做

- 1 双脚平行站立，与肩同宽。膝盖略微弯曲，骨盆向前微倾，挺胸，同时肩部后压。
- 2 双手在背后相扣，双臂拉直，手腕内旋，双手放在臀肌上。



主要锻炼目标

- 肱二头肌
- 前三角肌
- 胸大肌
- 胸小肌

受益部位

- 上臂
- 肩部
- 胸部

避免

- 胸部前屈

调整姿势

- 肩部后压，远离双耳

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

墙壁辅助胸部伸展

伸展动作

这项伸展动作效果显著，因为它每次只关注身体的一侧部位，再加上这项运动只需要借助墙壁和柱子，随时随地都能够进行。如果你每天大部分时间都坐着，或者上下班需要长时间乘车往返，这就是一项很好的胸部伸展运动。



怎么做

- 1

与墙壁平行站立，此时墙壁位于身体左侧。
- 2

左臂伸展抵住墙壁，手掌平放在墙面上。
- 3

左脚前跨成弓箭步。
- 4

进行伸展动作时面部始终朝前。小心地扭转躯干，右手放在左侧胸部，手指放在胸腔上。
- 5

恢复初始姿势，转身使墙壁位于身体右侧，重复以上动作。



主要锻炼目标

- 胸部
- 肩部

受益部位

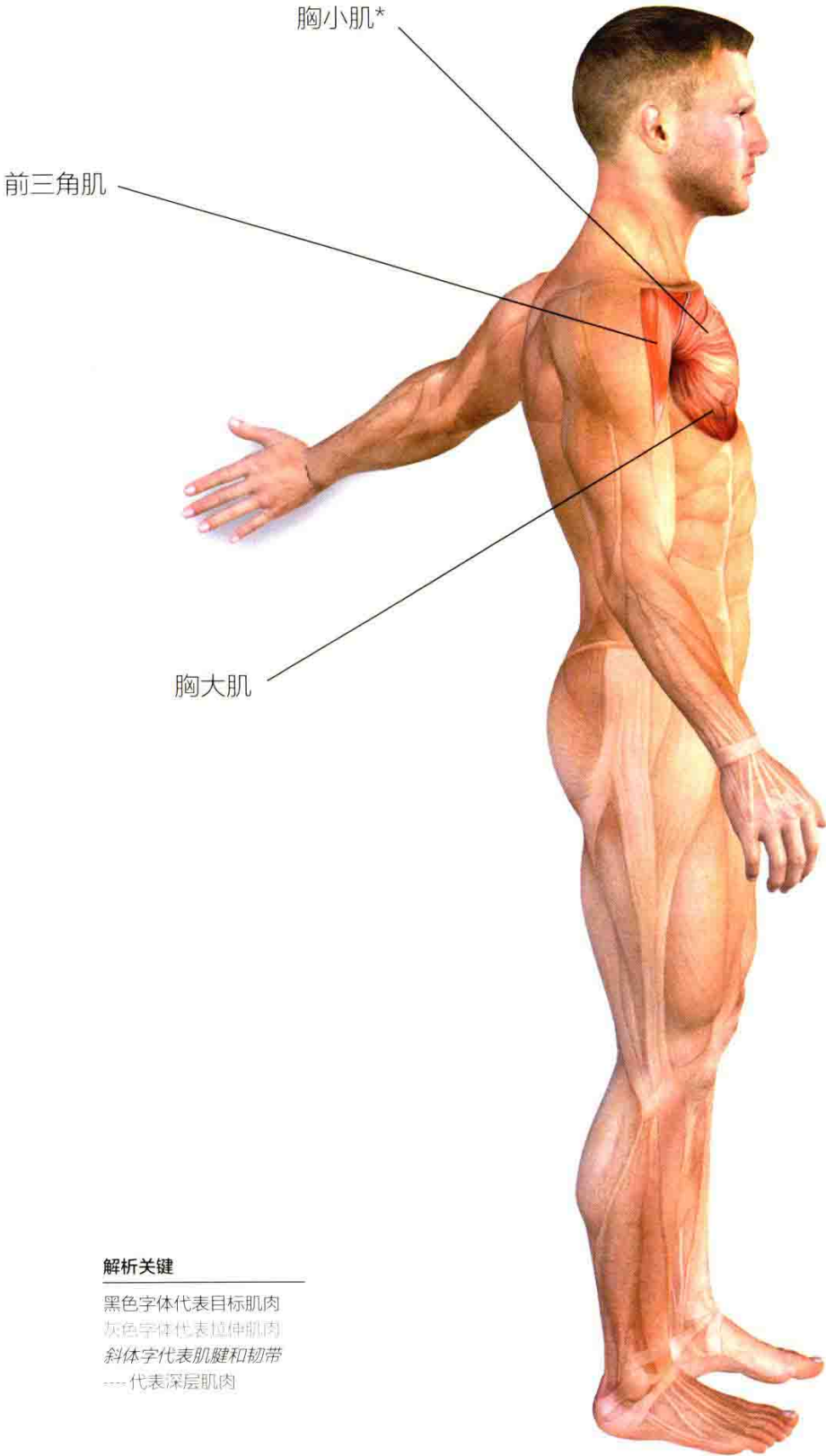
- 拉伸下背部、胸部和臀部

避免

- 做弓箭步时避免胸部和（或者）躯干朝墙壁旋转，相反脸应该向前

调整姿势

- 肩部后压，远离双耳
- 胳膊扶住墙壁，肘部比肩部略低，腕关节又比肘部略低



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

前三角肌毛巾拉伸

伸展动作

这个动作可以对整个肩关节进行拉伸，尤其是前三角肌。当然，你不一定非要用毛巾、T恤和绳子也可以达到同样的效果。



怎么做

- 1

坐在地板上，双腿平行前伸，膝盖略微弯曲，脚后跟踩在地板上。双手在背后抓着一一条小毛巾，掌心朝后。
- 2

臀部在地板上慢慢向前滑动，直至前三角肌有舒适的拉伸感。恢复初始姿势，如果愿意的话可以重复以上动作。



主要锻炼目标

- 胸小肌
- 前三角肌
- 胸大肌

受益部位

- 肩部

避免

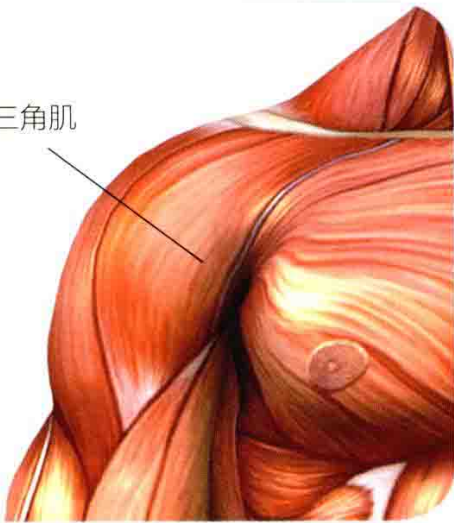
- 避免头部前伸；相反，头部应与身体呈一条直线

调整姿势

- 抓住毛巾时双手互扣



前三角肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

前臂拉伸

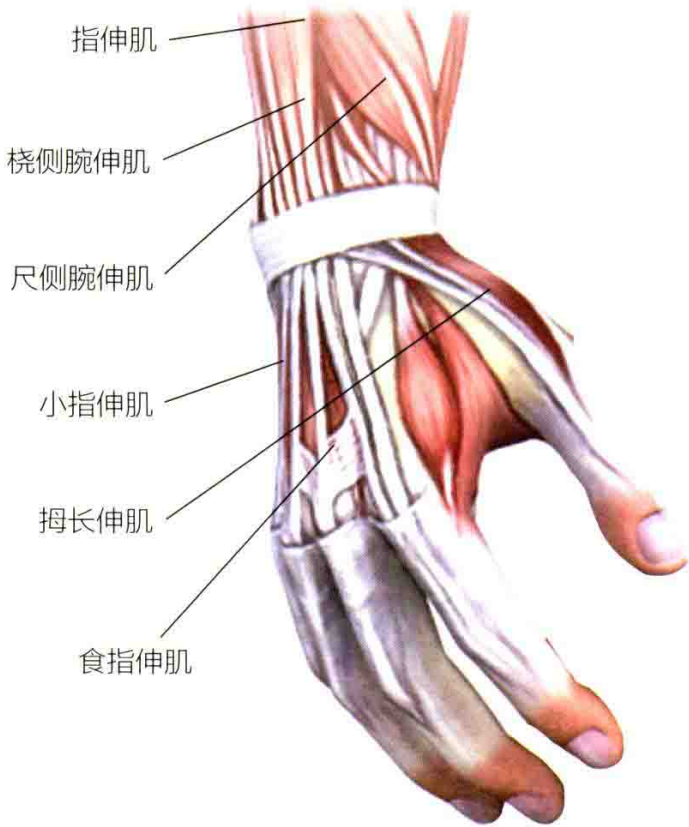
伸展动作

腕关节屈曲

在长时间通话或紧张的通勤后进行这项伸展动作可以缓解双手和前臂的拉力——当然，在打高尔夫球之前进行也有同样的效果。

腕关节伸展

想象着每条胳膊下面正在夹着铅笔的橡皮头——调动腋窝的肌肉夹着这根想象中的铅笔——在整个过程中肩关节保持纹丝不动。



怎么做

- 1

站着或坐着，双手置于身体两侧。
- 2

右手前臂从肘关节部位朝上弯曲，折成90度角。掌心应当朝下。
- 3

右手腕关节向下折弯，使掌心朝向身体内侧。
- 4

左手手指放在右手手背上，左手拇指放在右手手心处，即右手拇指肌肉的正上方。
- 5

左手手指轻轻地按压右手手背，右手腕关节弯曲成60度至90度角，同时左手拇指朝着与身体相反的方向按压手心，加深拉伸动作。
- 6

放松，双手交换，身体另一侧重复以上动作。



主要锻炼目标

- 桡侧腕伸肌
- 尺侧腕伸肌
- 小指伸肌
- 指伸肌
- 食指伸肌
- 拇长伸肌

受益部位

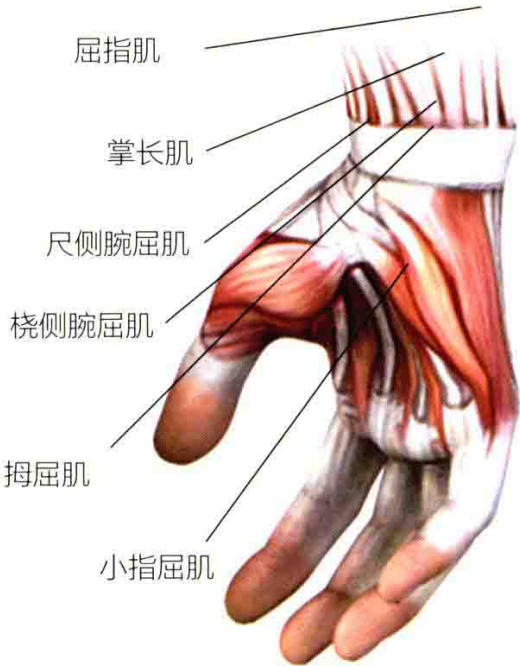
- 腕关节
- 双手
- 前臂

避免

- 耸肩或肩关节绷紧

调整姿势

- 确保拇指朝拇指周围肌肉丰富的部位按压，强化前臂和腕关节的伸展动作



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

双臂屈曲

初级

垂直双臂屈曲是一项强化肱三头肌的极佳运动；它们也能够对整个上肢进行锻炼。作为一项极具爆发力的动作，垂直双臂屈曲运动已经被广泛接受。



怎么做

- 1

首先站在双杠练习器或双杠前。
- 2

双手各握一个扶手，双臂推动、拉伸至完全伸展动作时要抓紧扶手。
- 3

身体下移，直至上臂与地面平行，然后身体向上推，恢复初始姿势。重复做8次到10次。



主要锻炼目标

- 胸大肌
- 胸小肌
- 肱三头肌

受益部位

- 增加上肢的力量并增大肌肉体积

避免

- 避免运动速度过快

调整姿势

- 使关节得到完全伸展

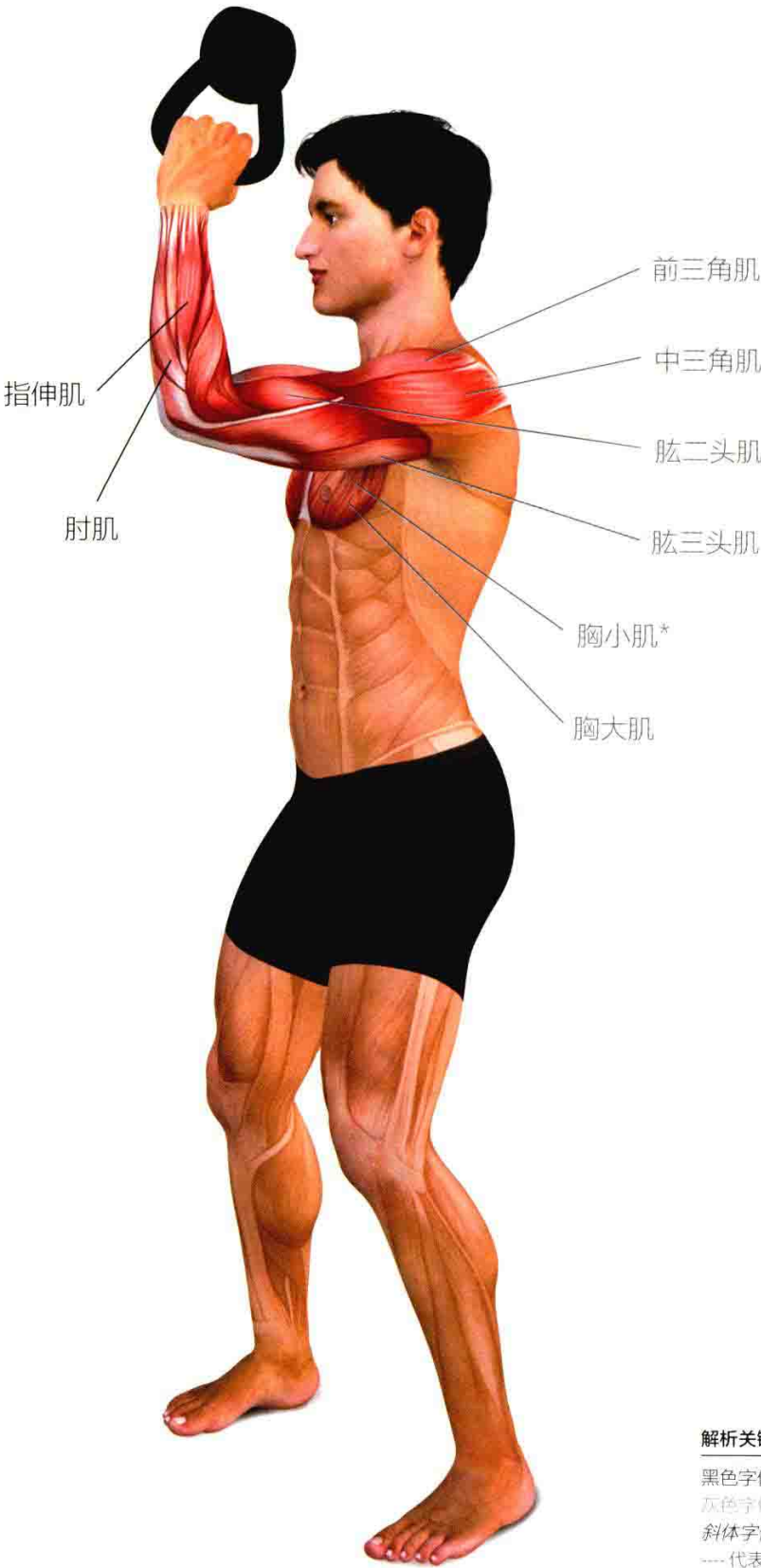
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
加色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

壶铃干杯式

初级

壶铃干杯式是一项增强前臂、肱二头肌和肩部力量的简单运动。运动时确保身体站直，双脚分开与肩同宽。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

怎么做

- 1

身体站直，双脚分开与肩同宽，左手握住一只壶铃。将壶铃向后摆动，然后再向前，并用力将它举过头顶，运动过程中要紧握手柄。
- 2

一旦前臂与地面平行，就保持这一姿势，然后胳膊再次下移。重复做8次到10次，之后双臂交换。



主要锻炼目标

- 掌长肌
- 尺侧腕屈肌
- 旋前圆肌
- 屈指肌
- 肘肌
- 指伸肌

受益部位

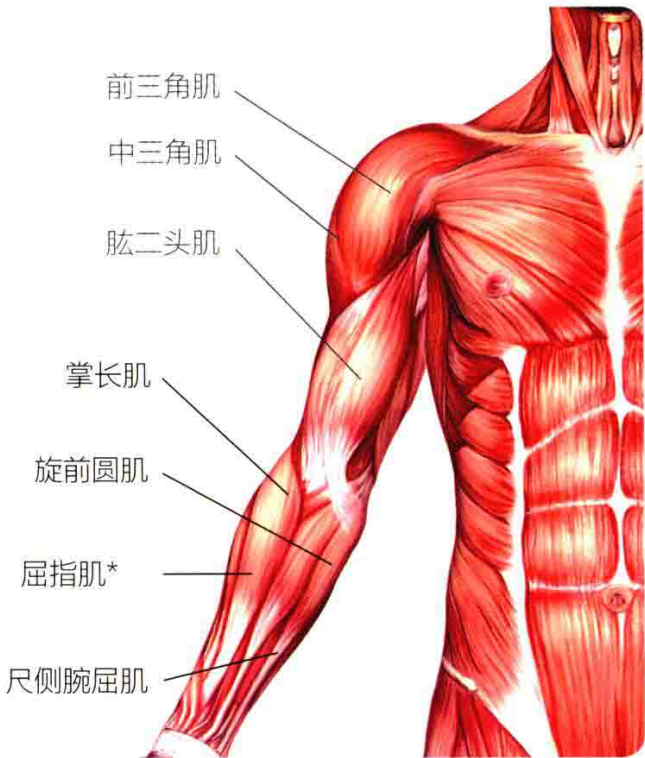
- 前臂
- 肱二头肌
- 肩关节

注意事项

- 握壶铃的动作不能松弛

调整姿势

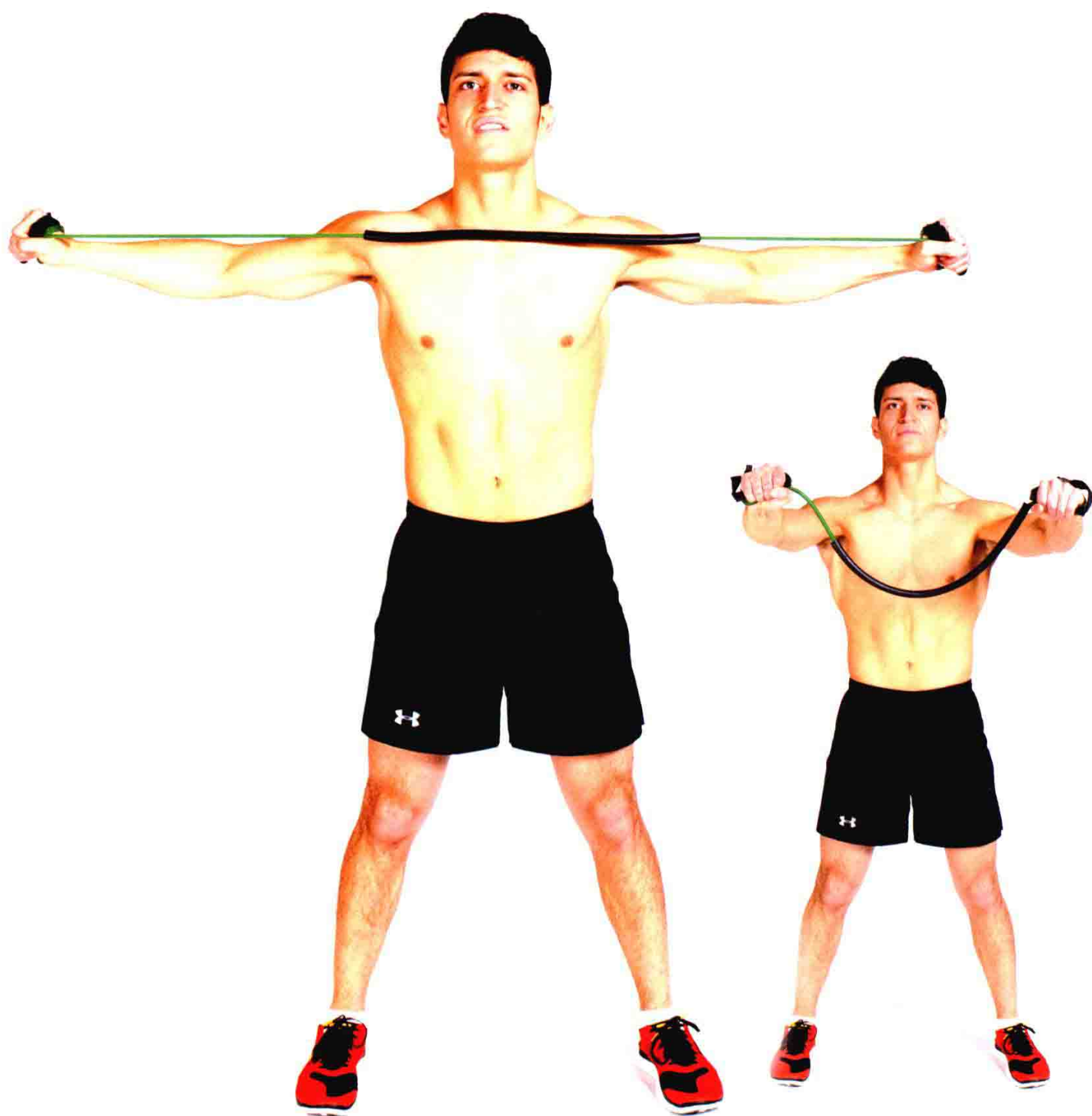
- 整个运动过程中保持背部挺直



弹力带拉伸

初级

弹力带拉伸是一项非常简单的运动，主要锻炼中背部、斜方肌以及肩关节。它可以直接增加肩关节力量和肌肉体积。



怎么做

- 1 双脚分开站立，与肩同宽，双手在体前握住一根弹力带。此时双手也应该与肩同宽。
- 2 双臂成飞鸟式，将弹力带在胸前朝两侧拉伸，同时手心朝下。暂停一下，然后恢复初始姿势。重复做10次到15次。



主要锻炼目标

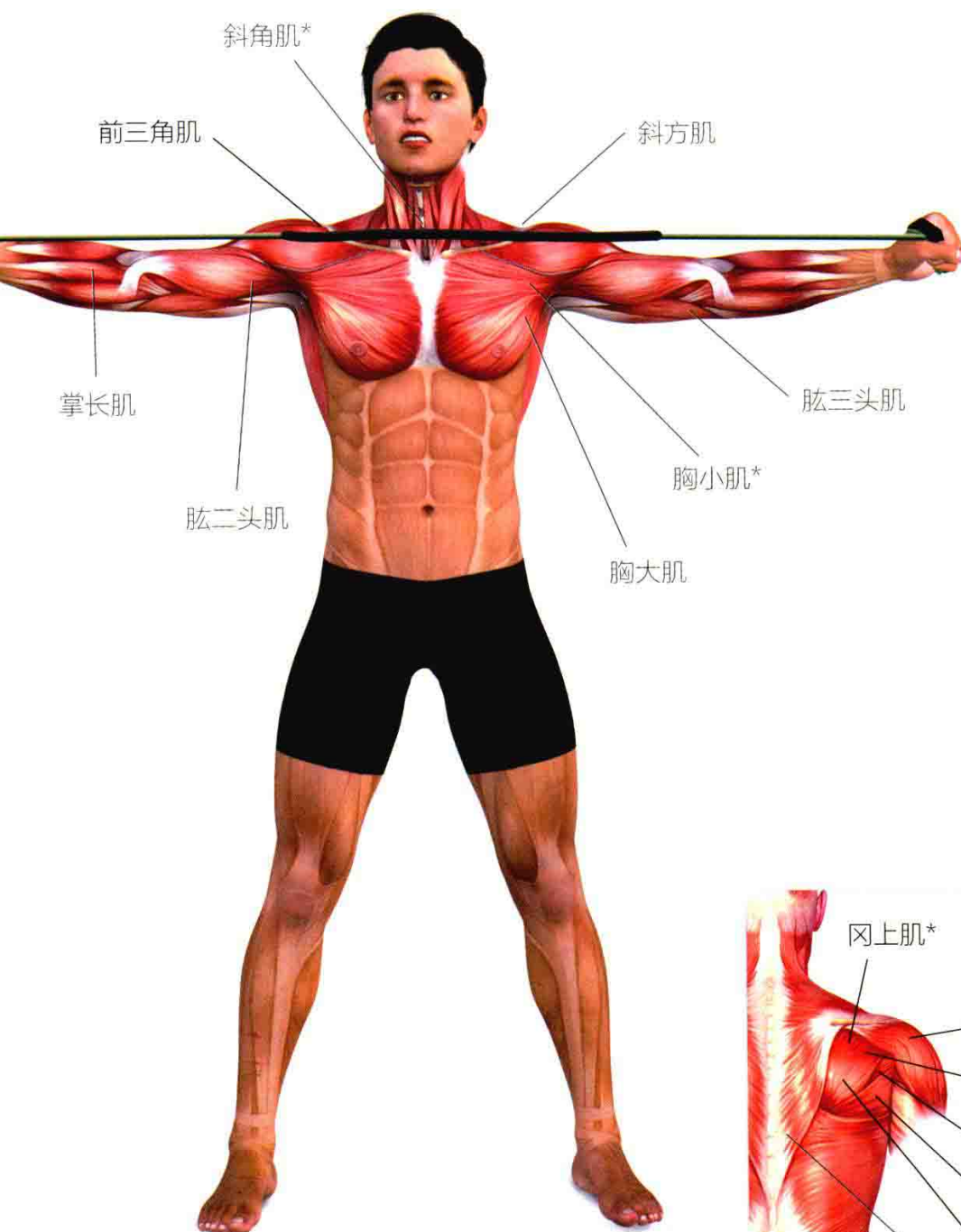
- 冈上肌
- 冈下肌
- 肩胛下肌
- 前三角肌
- 中三角肌
- 后三角肌
- 大圆肌
- 小圆肌

受益部位

- 肩关节
- 中背部
- 斜方肌

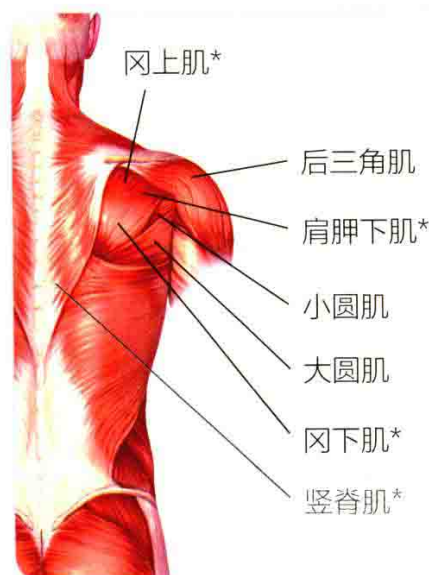
注意事项

- 避免凭借一股冲力完成动作
- 调整姿势
- 背部保持下压姿势



解析关键

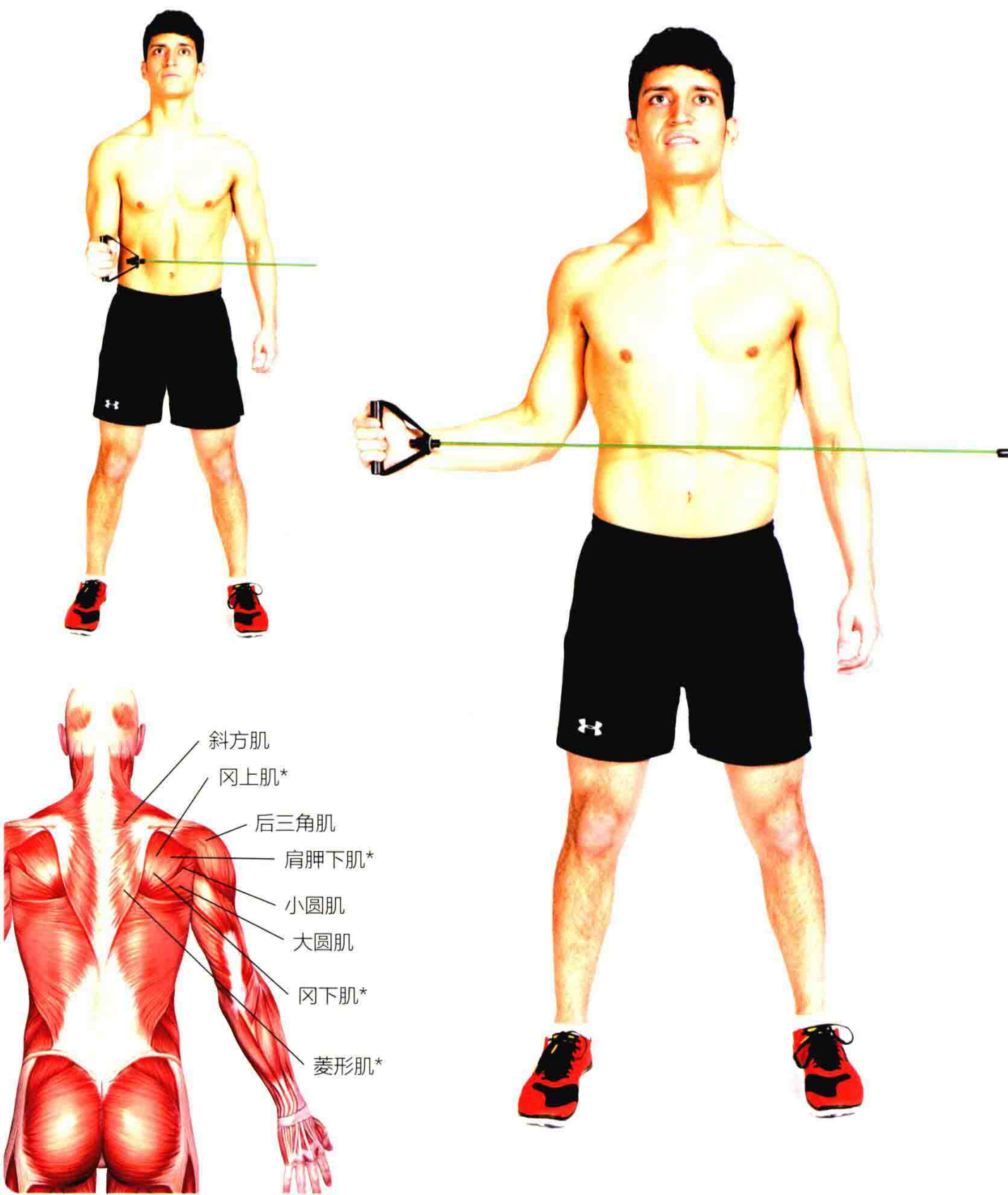
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



弹力带外旋

初级

弹力带外旋是一项增加肩部肌肉力量的简单运动。同时它对肱三头肌和前臂也起到了一定的锻炼作用。

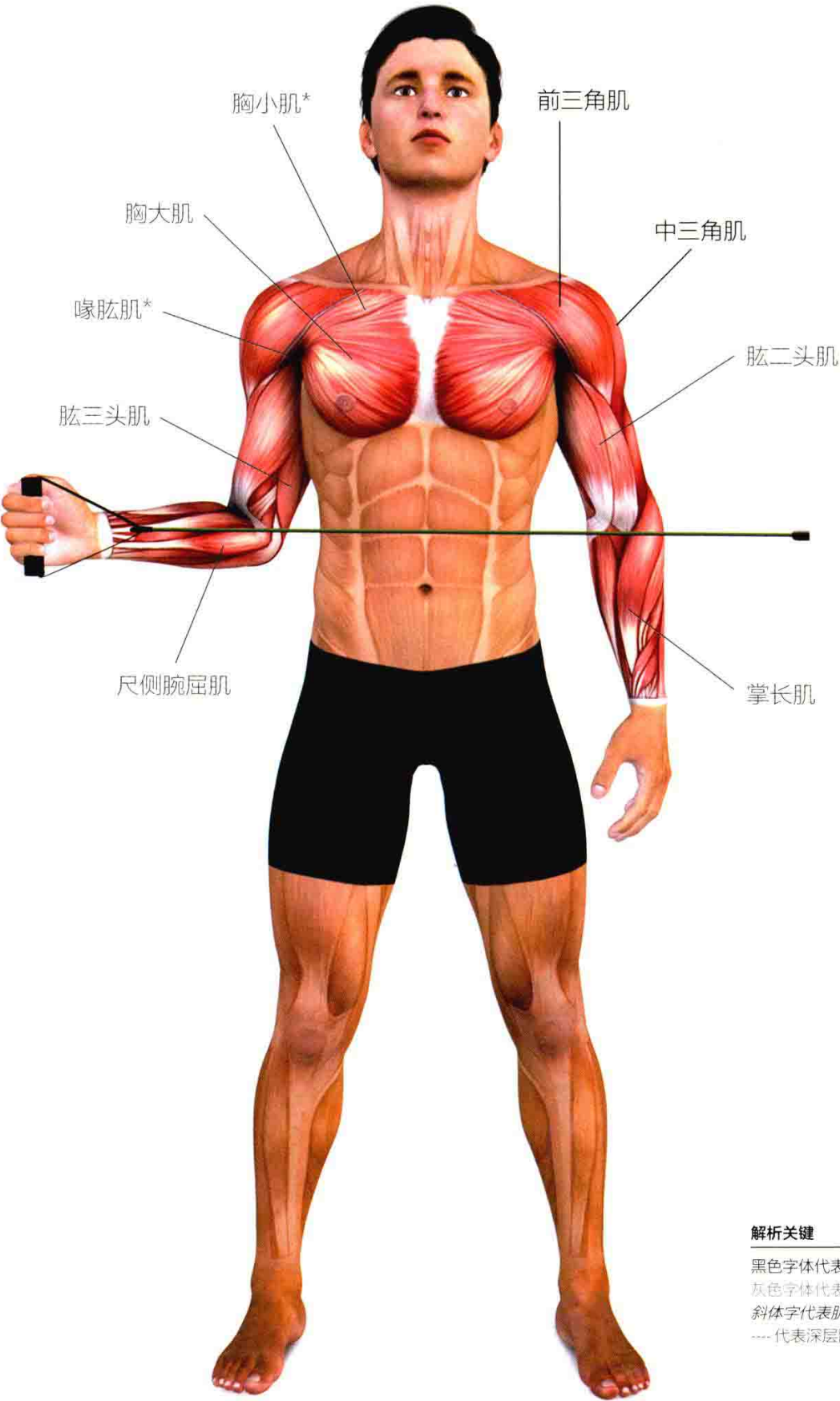


怎么做

- 1

将弹力带的一端系到柱子上，与肘部保持同一高度。右手抓住弹力带的另一端，上臂紧贴身体一侧，前臂与地面保持平行。
- 2

上臂保持固定不动，前臂尽可能地朝身体一侧移动，然后恢复初始姿势。完成12次到15次，然后双臂交换。



主要锻炼目标

- 冈上肌
- 冈下肌
- 前三角肌
- 中三角肌
- 后三角肌

- 大圆肌
- 小圆肌
- 斜方肌
- 菱形肌

受益部位

- 肩关节

注意事项

- 避免运动速度过快

调整姿势

- 上臂紧贴身体一侧

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

提踵肩部推举

初级

尽管蹲举能够比肩部推举动作举起更大的重量，但是后者却比前者的锻炼意义更加重大，其中最大的好处之一就是能够将身体作为一个整体进行锻炼。你的躯干和双腿能够稳固哑铃，同时肩部、上胸部和双臂推举位于头顶的哑铃。



怎么做

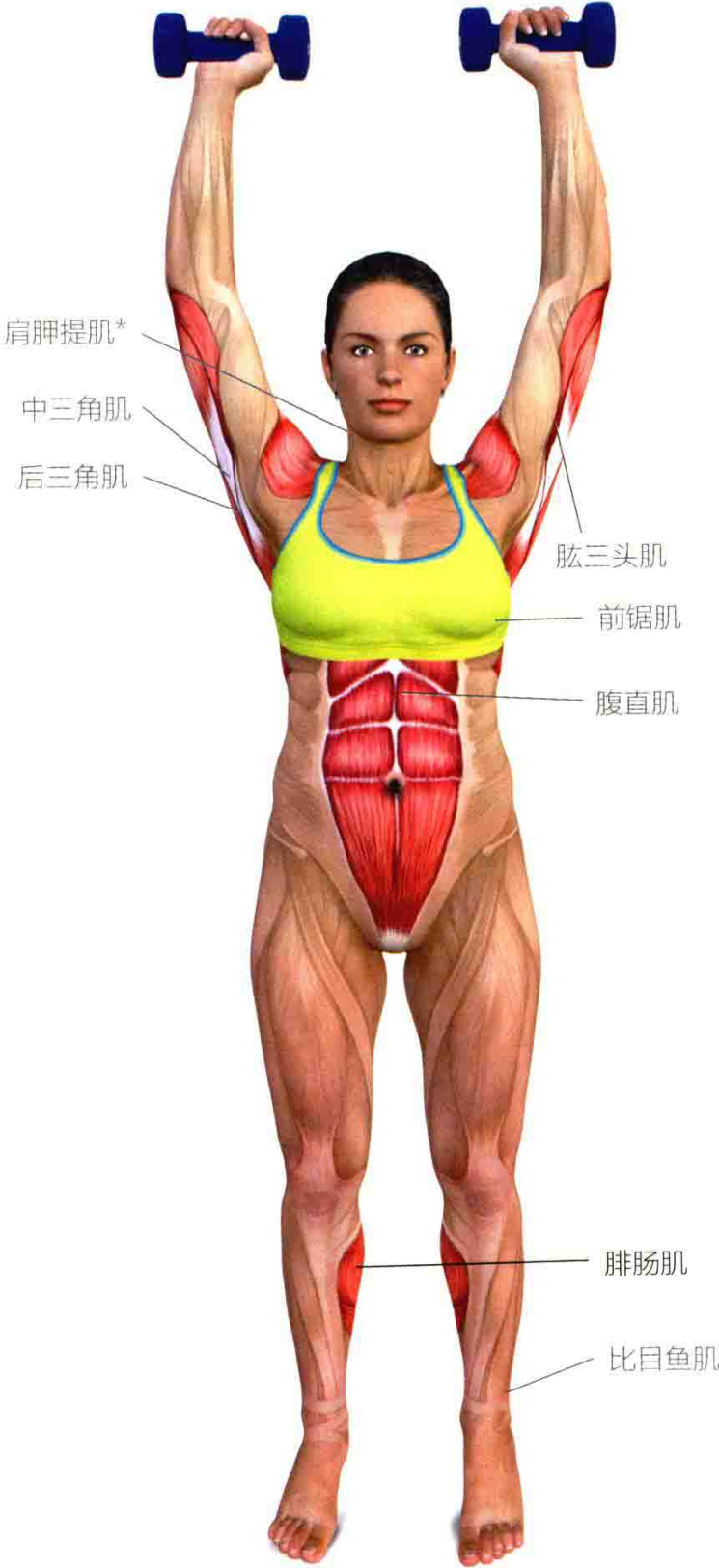
- 1

双脚分开站立，与髌关节同宽，双臂垂落于身体两侧，双手各握住一只哑铃。
- 2

双臂抬高，肘部弯曲并将哑铃举到耳朵的高度。
- 3

将哑铃高举过头顶，同时脚后跟从
- 4

地面抬起，足尖着地。如果愿意的话，可以坚持几秒钟的时间。
- 脚后跟放回到地面上，双臂放下恢复初始姿势。重复以上动作，保持标准姿势，运动目标是重复做15次。



主要锻炼目标

- 腓肠肌
- 背阔肌
- 前三角肌

受益部位

- 强化肩关节和小腿

注意事项

- 躯干倾斜或扭转
- 耸肩
- 背部拱起或前倾
- 双臂举高时屏住呼吸

调整姿势

- 躯干面朝前方

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

下蹲划船

高级

下蹲划船是一项高级的全身运动。它是极佳的复合运动，主要锻炼臀肌、股四头肌、背部和双臂，可以满足任何层次的健身需求。



怎么做

- 1

身体站直，双手握住弹力带的两端。双脚应与髌关节同宽，背部既不能拱起也不能弯曲。双眼直视前方。
- 2

动作平稳，膝盖开始弯曲。同时当你将弹力带两端朝身体方向拉伸时，肘部弯曲。
- 3

身体其他部位保持稳定不动，同时腹部肌肉绷紧，双手将弹力带进一步朝身体方向拉伸。
- 4

慢慢地恢复开始姿势。重复以上动作，刚开始做10次，然后逐渐增加到20次。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 背阔肌
- 胸大肌

受益部位

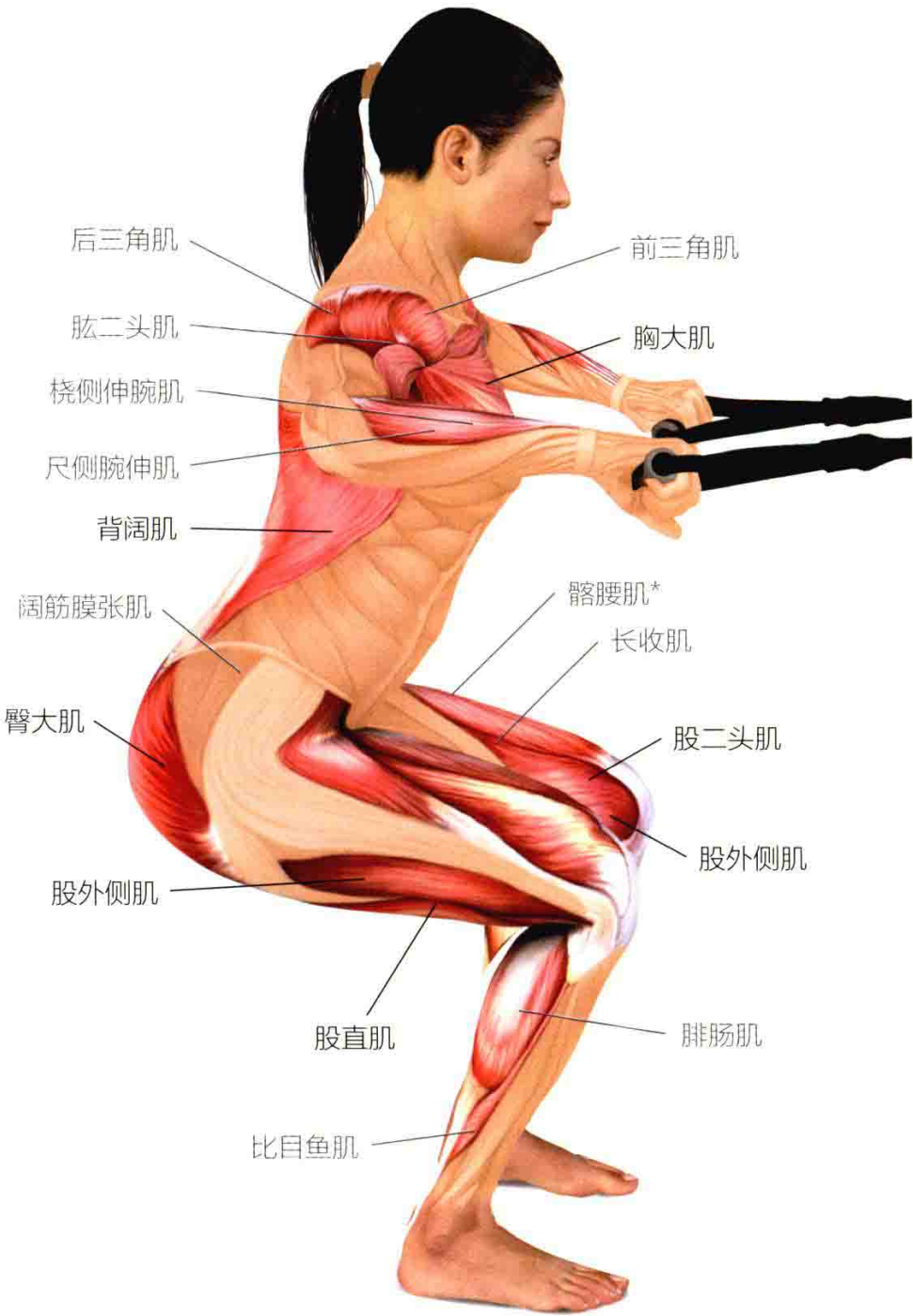
- 强化双腿、臀部和肩部肌肉
- 增强身体耐力

注意事项

- 避免躯干扭转
- 背部拱起
- 运动速度过快
- 颈部朝任意一侧扭动
- 下巴内收

调整姿势

- 双脚固定在地面上
- 身体前倾时，双腿形成一个合适的角度
- 动作缓慢而克制
- 小腹内收



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

胸部推举反弓步

中级

这项运动非常适合那些想要同时对上肢肌肉（尤其是胸部和肩部）和下肢进行锻炼的人群。它可以借助绳索或哑铃进行——一定要挑选一只你能够掌控，但是同时又能够给运动增加一定难度的哑铃或弹力带。



怎么做

- 1

身体站直，双脚分开与髋部同宽。双手抓住两根弹力带一端的手柄，弹力带的另外一端缠到身体一侧的重量器材或固定器材上。双臂抬高，抓住与身体垂直的两根弹力带，弹力带稍微拉紧。
- 2

左腿后跨一步。
- 3

膝盖弯曲成反弓步姿势。同时双臂下垂，可以感受到弹力带的张力。
- 4

双腿逐渐伸直，双臂在体侧抬高，恢复初始姿势。
- 5

左腿前跨一步，身体另一侧重复以上动作。身体两侧交换，每一侧重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 胸大肌

受益部位

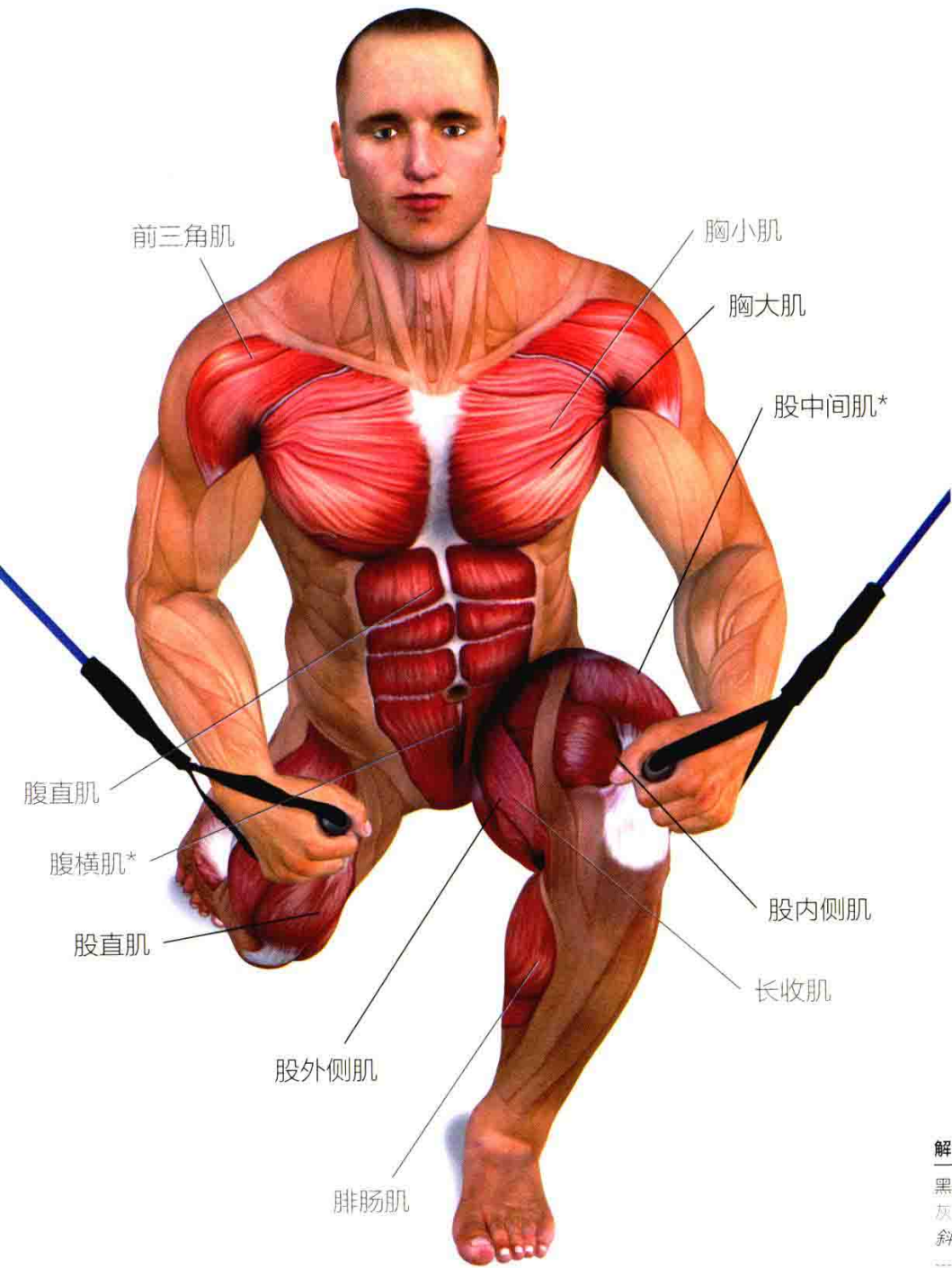
- 强化双臂和胸肌
- 增强身体的协调性

注意事项

- 避免躯干朝任何一个方向扭转
- 耸肩

调整姿势

- 躯干面朝前方



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

引体向上悬垂抬腿

高级

这是一项很酷，但同时也极具挑战性的运动，可同时对上背部以及核心肌群进行锻炼。在保持引体向上动作时进行悬垂抬腿动作。



怎么做

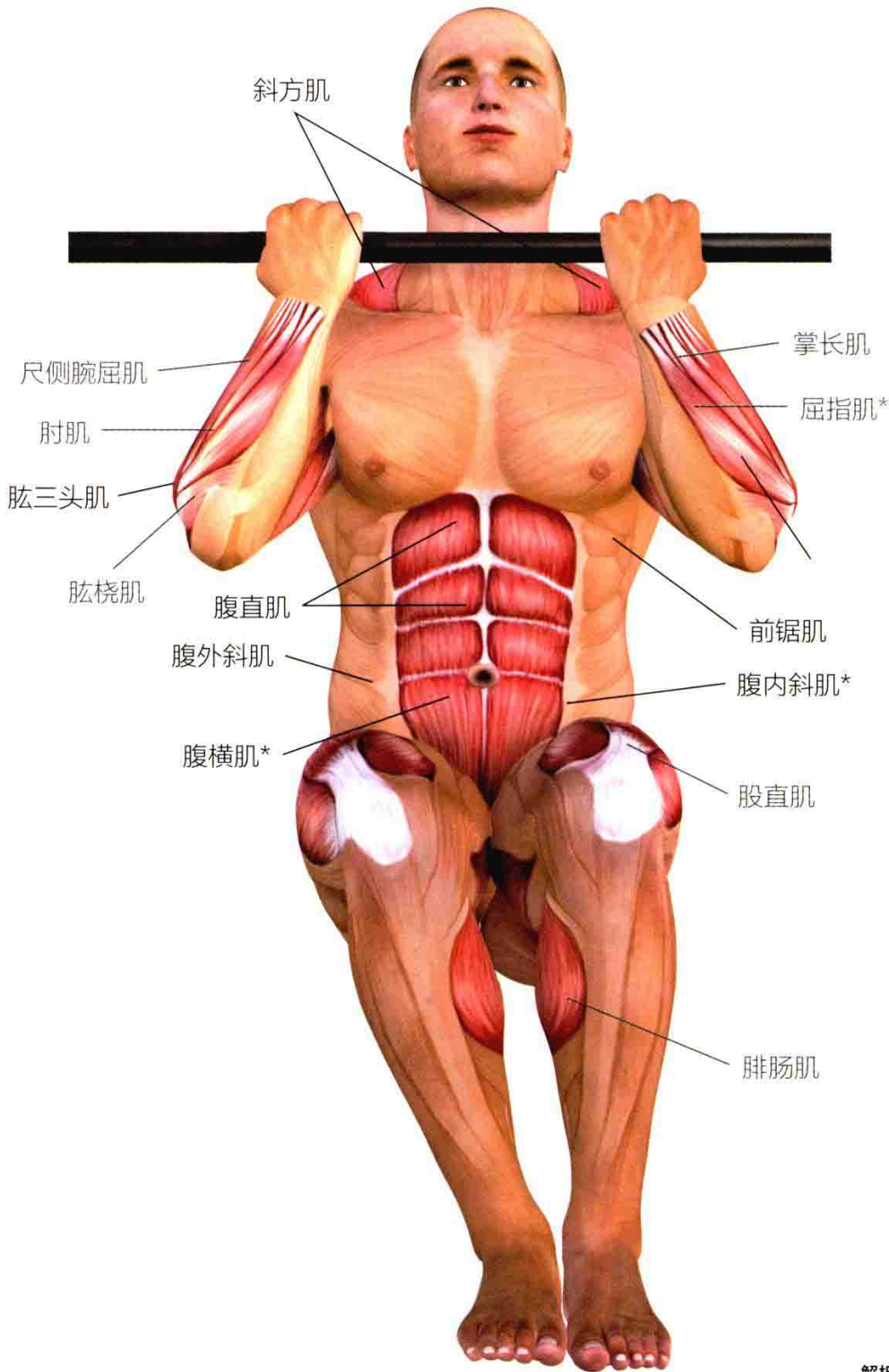
- 1

首先身体悬挂在单杠上，双手紧紧抓住单杠。
- 2

利用手臂肌肉将身体往上拉，使下巴高于杠面。
- 3

腹部肌肉绷紧，双膝抬高。坚持尽可能长的时间。
- 4

双腿逐渐伸直。然后双臂拉直，恢复初始姿势。



主要锻炼目标

- 背阔肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌*
- 腹内斜肌*
- 前三角肌
- 肱三头肌

受益部位

- 强化双臂以及核心肌群

注意事项

- 避免急拉猛拽

调整姿势

- 在这项富有挑战性的运动过程中调动核心肌群

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



背部

高尔夫的挥杆动作对背部会施加巨大的压力。球手们大多都有背部僵硬、酸痛的问题，所有的扭转和弯曲动作都会导致背部疼痛，甚至是损伤。这些背部运动适用于那些想要避免背部疼痛或受伤的高尔夫球手。一些专门针对下背部，另外一些则针对上背部。另外还有一组伸展动作，它们不仅可以放松背部肌肉，尽量减少疼痛，而且能够使向后的挥杆动作和随球动作幅度更大，所有的挥杆动作更加有力，高尔夫球也能够飞得更远。

颈部拉伸

伸展动作

颈部拉伸和柔韧性训练可以扩大关节活动度以及颈椎部位的灵活性，缓解颈部僵硬和疼痛。千万不要在感觉疼痛或酸痛的部位进行颈部拉伸运动。

颈部向下倾斜

怎么做

- 1 双脚平行站立，与肩同宽。双膝微微弯曲。
- 2 骨盆前倾6.3毫米，身体站直，胸部微微挺起，肩部略微后压，远离双耳。
- 3 头部慢慢右倾，感觉到头部的重量朝这个方向移动，坚持5秒钟。
- 4 头部慢慢地回归正中位置，休息5秒钟，身体另一侧重复以上动作。

颈部上抬



怎么做

- 1 双手在头部后方相互抓住，十指互扣。头部慢慢向前倾斜，坚持5秒钟。
- 2 头部慢慢后仰，休息5秒钟，然后重复以上动作。

变化练习

为了加深伸展动作，再次将一只手放在头部，另一只手“伸手去拿钥匙”。



颈部拉伸背面图



主要锻炼目标

- 胸锁乳突肌
- 夹肌
- 肩胛提肌
- 斜方肌
- 棘间韧带
- 关节囊韧带

受益部位

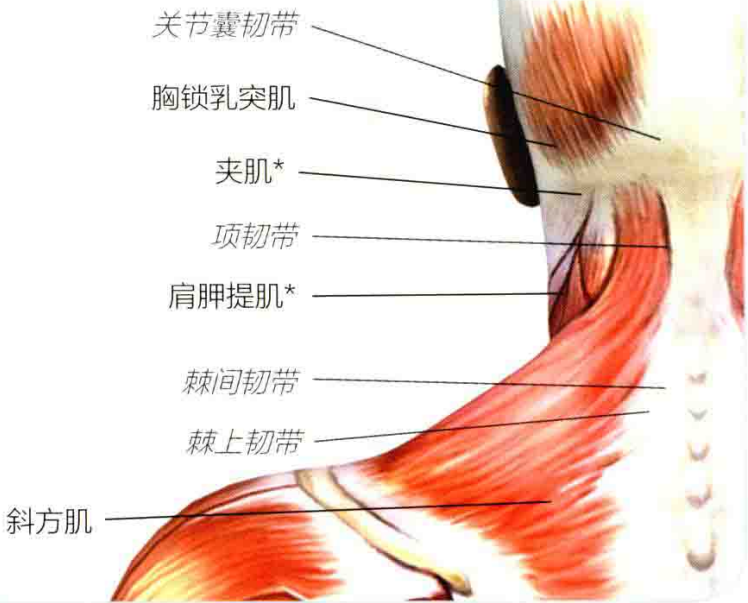
- 颈部

注意事项

- 避免耸肩或肩部拉紧

调整姿势

- 在进行所有的伸展动作时要轻松正常地呼吸



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

站姿背越式

伸展动作

这项伸展运动可以增强上背部和中背部的灵活性。尽管在热身运动或运动后的冷却运动中，背部一向是被忽视的部位，但是对背部进行拉伸可以缓解剧烈活动后常见的肌肉疼痛。



怎么做

1 从“脚趾触地”的姿势开始，身体慢慢卷起，直至你可以感觉到髋关节和大腿上部的臀肌。

2 前臂交叉，双手放在对面的大腿处，肩部向前弯曲。

3 当你拉伸肩胛骨之间的上背部时可以感觉到头部有沉重感。



主要锻炼目标

- 桡侧伸腕肌
- 尺侧腕伸肌
- 小指伸肌
- 指伸肌
- 食指伸肌
- 拇长伸肌

受益部位

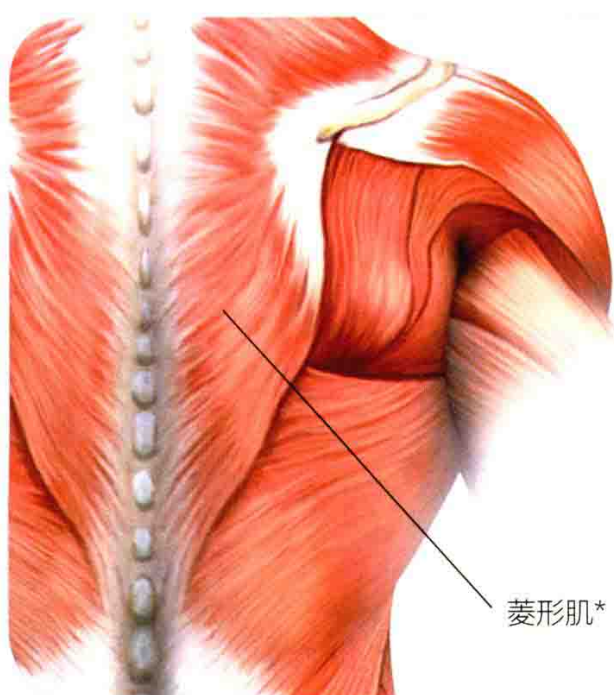
- 腕关节
- 双手
- 前臂

注意事项

- 避免耸肩或肩部拉紧

调整姿势

- 确保大拇指按压手掌上拇指附近的肌肉，强化前臂和腕关节的拉伸动作



菱形肌*

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

勺形菱形肌

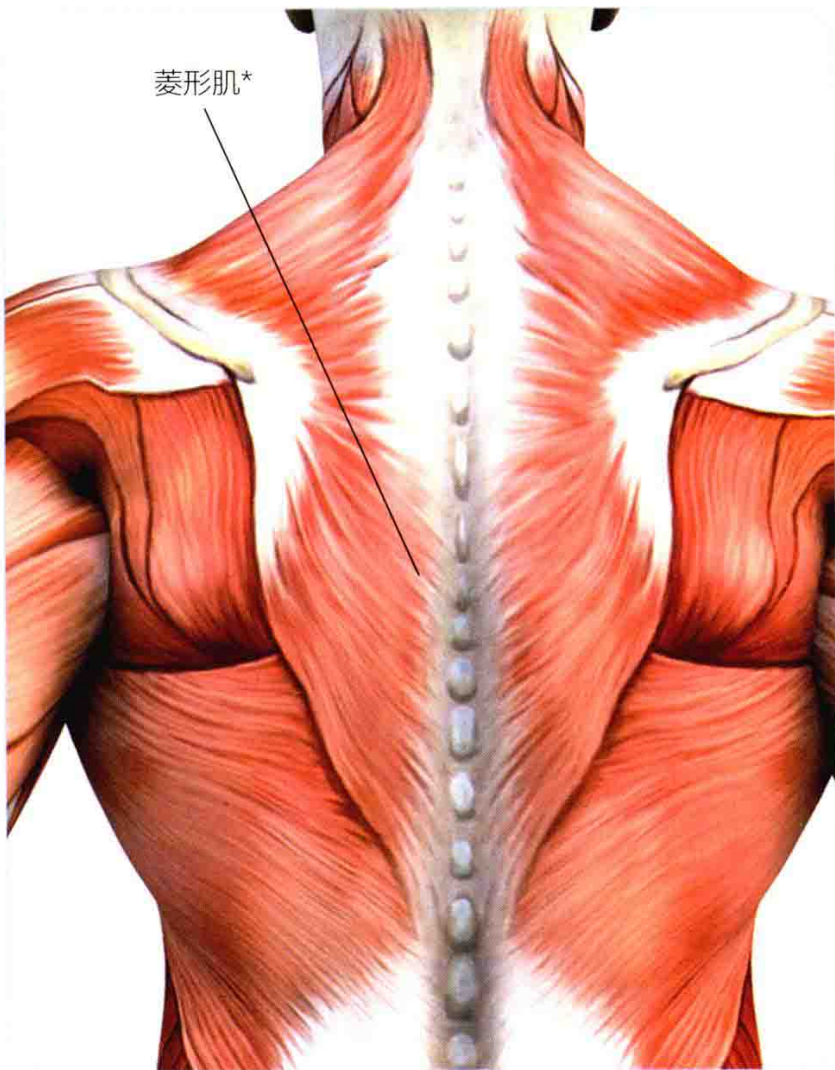
伸展动作

这项伸展运动可以提升背部肌肉和脊柱的灵活性，并向背部椎间盘输送氧气。它可以缓解全身肌肉紧张的状况。



怎么做

- 1 坐在地板上，双腿在体前平行伸展。膝盖略微弯曲，脚后跟始终固定在地面上。
- 2 双手抓住腘绳肌下方。
- 3 下巴内收，当身体朝地面倾斜时上背部拱起。坚持10到15秒。
- 4 身体慢慢卷起，恢复初始姿势，如果愿意的话重复以上动作。



主要锻炼目标

- 菱形肌

受益部位

- 上背部

注意事项

- 避免屏住呼吸

调整姿势

- 上背部拱起并向后倾斜时呼气



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

背阔肌下拉

初级

背阔肌下拉主要锻炼背阔肌、前臂、肱二头肌，增强背部肌肉的力量和阔度。两手之间的抓握距离增大，运动的难度也会相应地降低，因为这样可以减少关节活动度；相反，如果抓握距离变小则会起到截然相反的效果，会让这项运动变得更为挑战性。



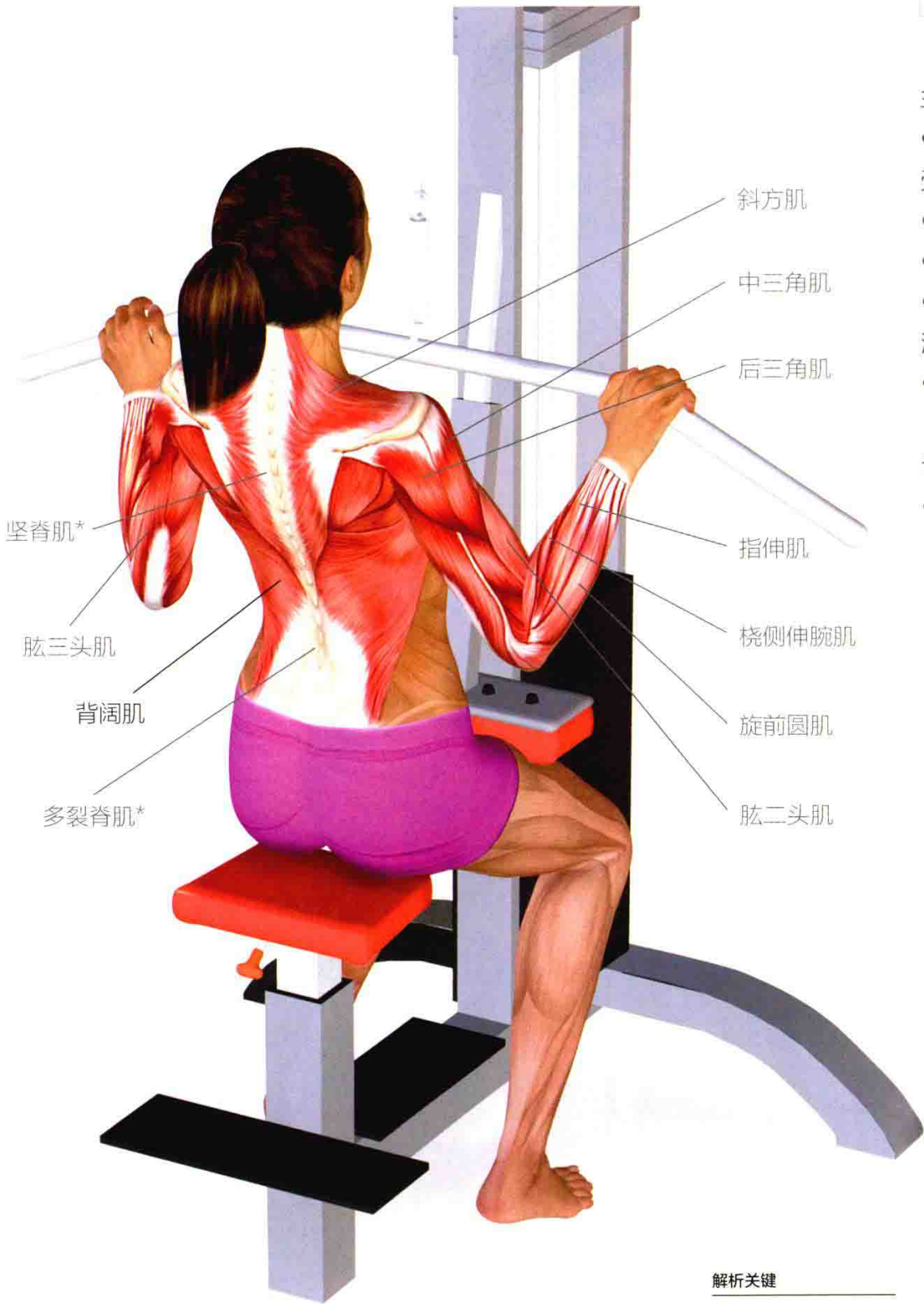
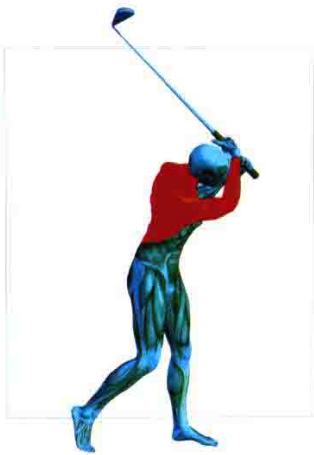
怎么做

- 1

首先坐在下拉机上。反手握住横杆，双手间的握距比肩略宽。
- 2

将横杆下拉至胸部上方部位。
- 3

双臂在头顶完全伸展，但动作一定要缓慢克制。重复做8到10次。



主要锻炼目标

- 背阔肌

受益部位

- 背阔肌
- 前臂
- 肱二头肌

注意事项

- 避免将横杆下拉至颈部后方

调整姿势

- 身体尽量坐直，保持背部挺直

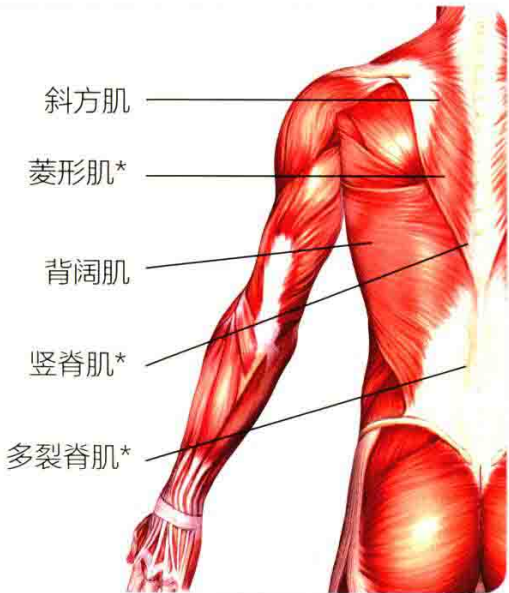
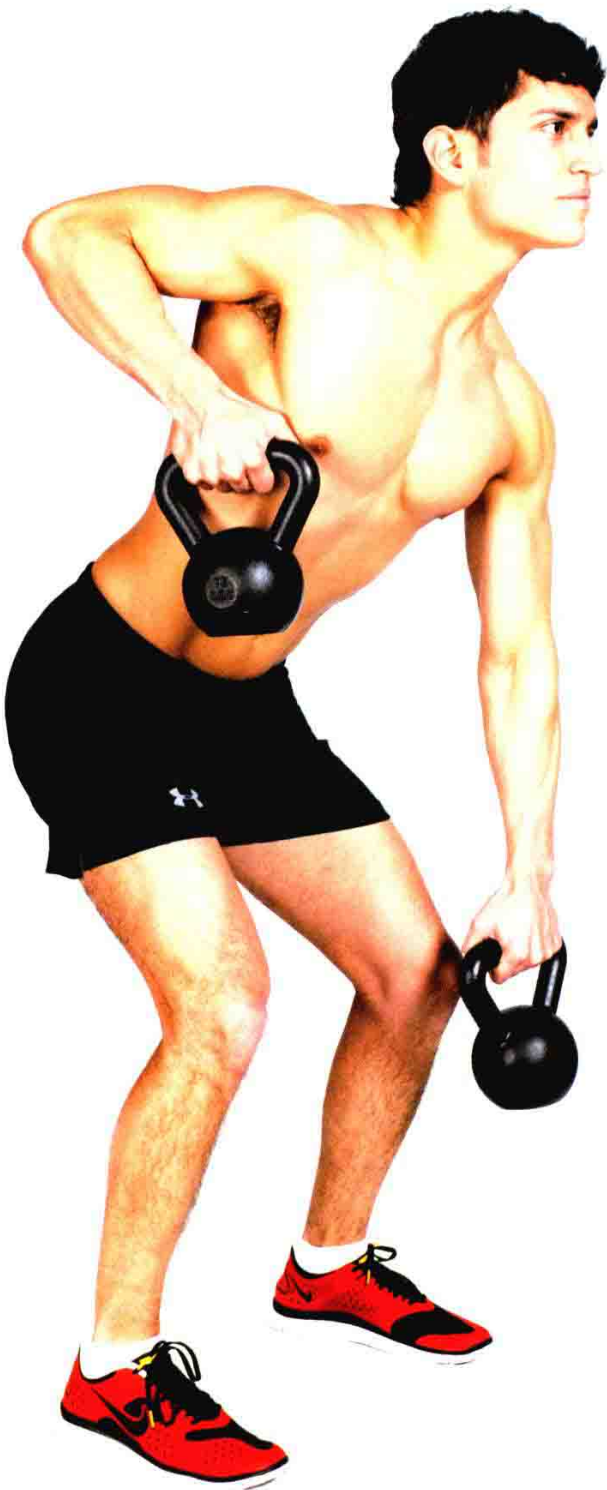
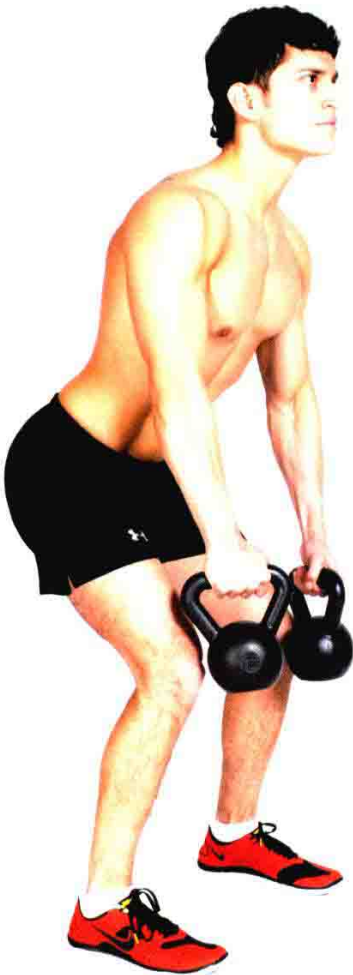
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

壶铃交替划船

初级

壶铃交替划船可以增强中背部力量。它对肱二头肌和背阔肌都有很好的锻炼作用。双臂同时举起可以降低运动难度，相反，一条腿从地面抬起则可以增加运动难度。



怎么做

- 1 身体站直，双脚与肩同宽。双手在体前反手握住一只壶铃。腰部以上部位略微向前倾斜，背部挺直。
- 2 接下来将右手抬高，然后再放下。每只手各重复做8到10次。



主要锻炼目标

- 斜方肌
- 菱形肌
- 背阔肌
- 竖脊肌
- 多裂脊肌

受益部位

- 中背部
- 肱二头肌
- 背阔肌

注意事项

- 避免旋转核心肌群

调整姿势

- 运动过程中保持背部挺直

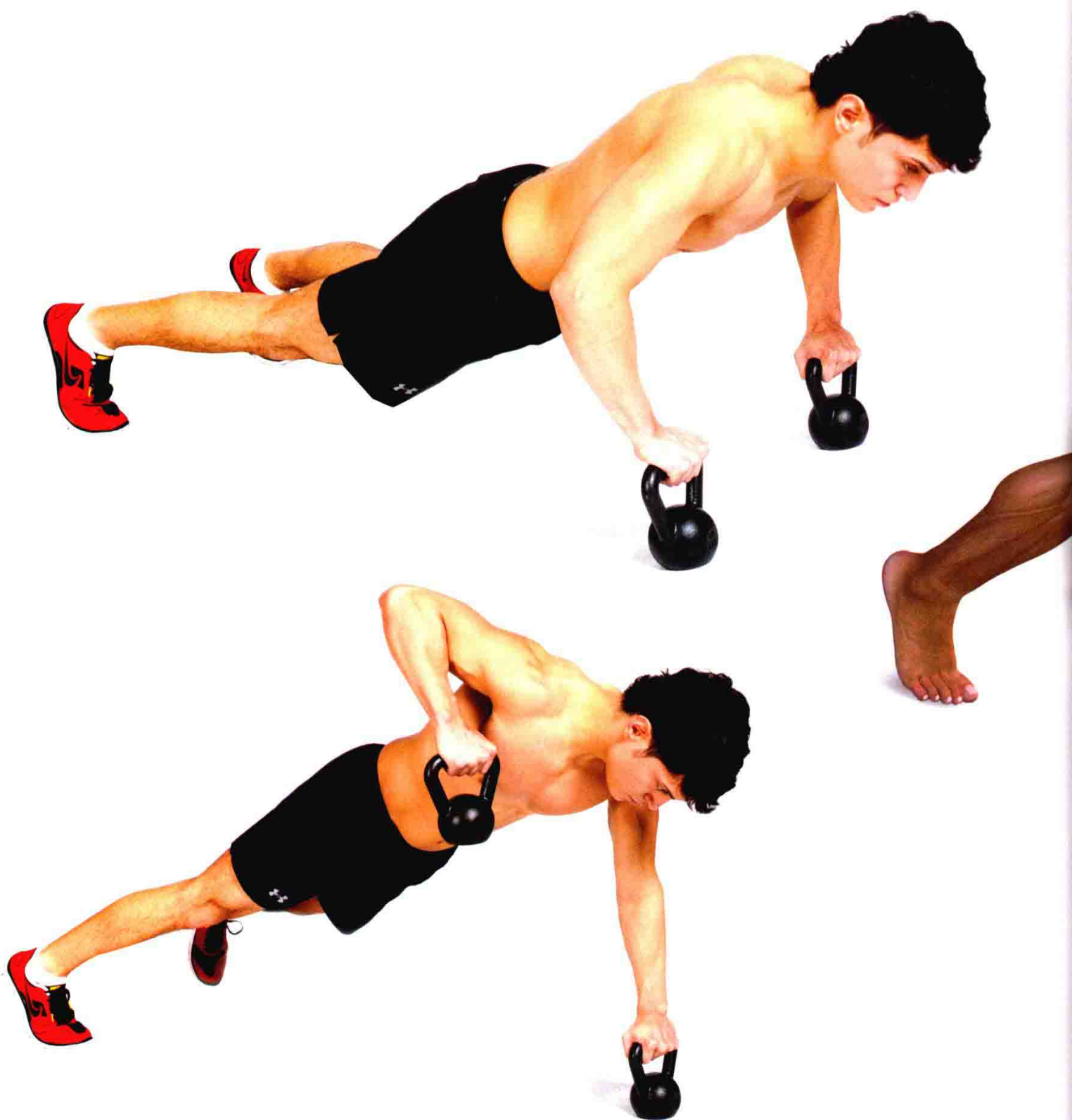
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

交替俯卧侧平举

高级

交替俯卧侧平举也是一项针对中背部的高级运动，它同样可以强化腹肌、肱二头肌、胸部、背阔肌以及肱三头肌。



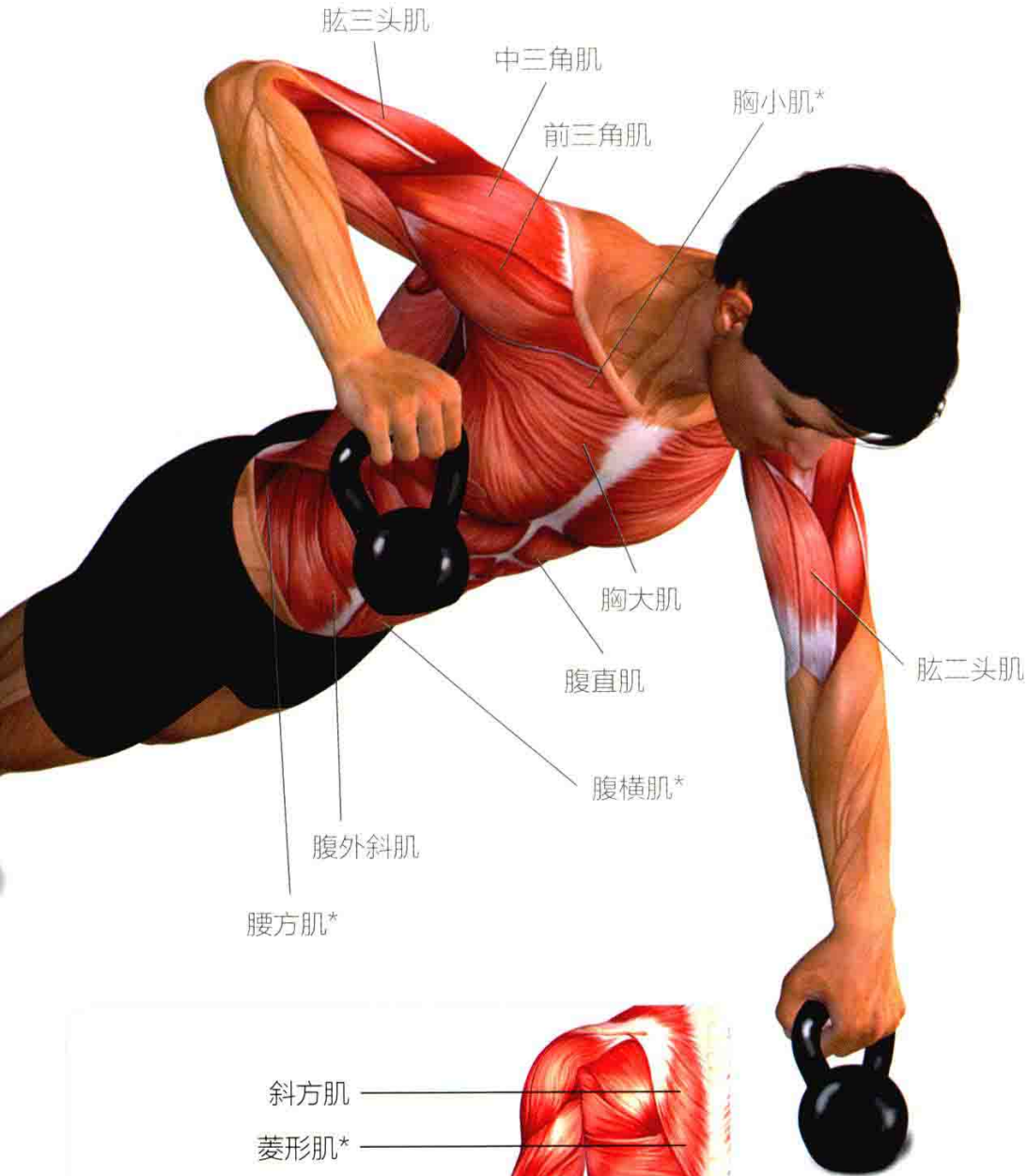
怎么做

- 1

双手各握一只壶铃，身体成俯卧撑姿势固定在地面上。
- 2

脚尖踩地，保持核心肌群稳定并与地面保持平行，右手将壶铃朝胸部
- 3

上提，同时左臂伸直，将另一只壶铃朝地面下压。每只胳膊重复做8到10次。



主要锻炼目标

- 斜方肌
- 菱形肌
- 背阔肌
- 竖脊肌
- 多裂脊肌

受益部位

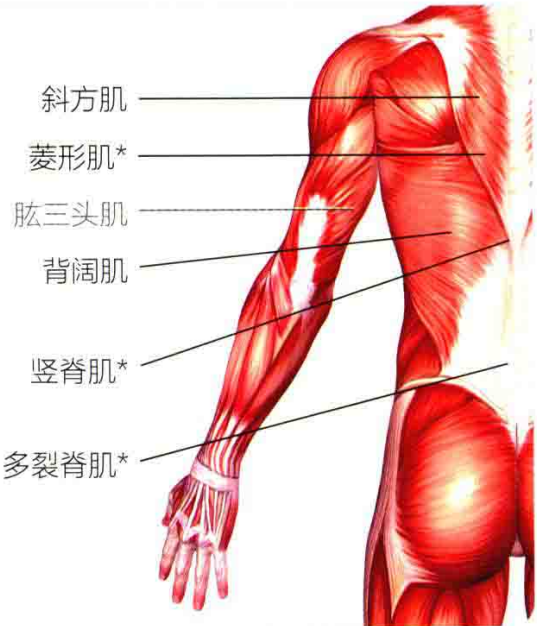
- 中背部
- 腹肌
- 肱二头肌
- 胸部
- 背阔肌
- 肱三头肌

注意事项

- 避免壶铃坠落或者将壶铃扔到地面上

调整姿势

- 保持核心肌群笔直稳定



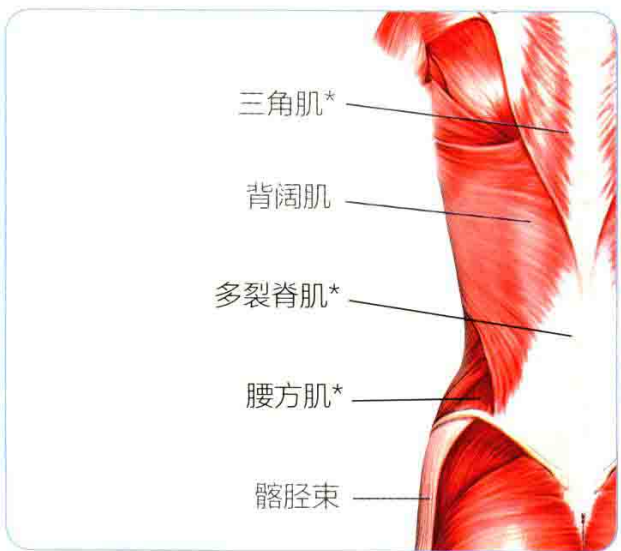
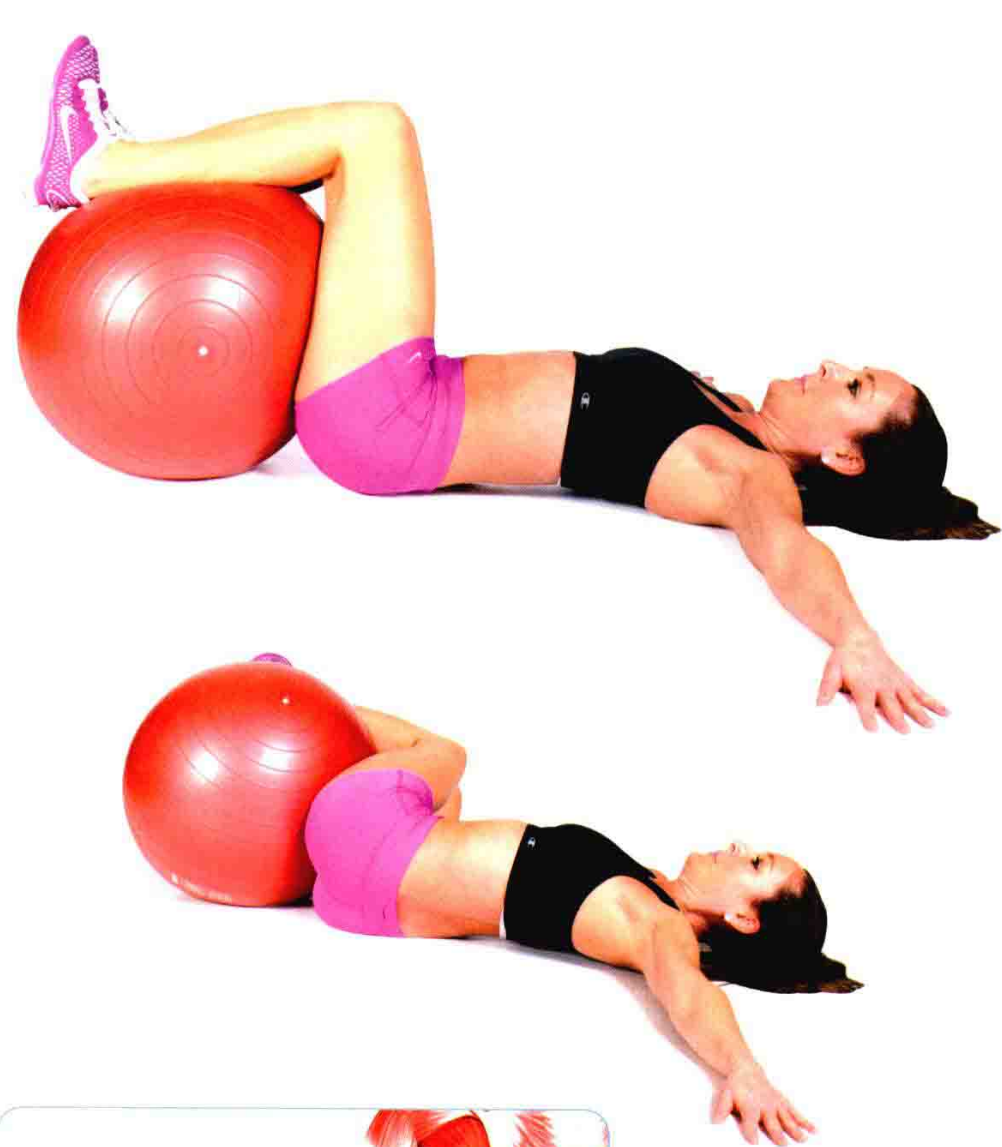
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

瑞士球髋关节交叉

高级

瑞士球髋关节交叉运动可以增强上腹部的旋转力量。这项运动主要锻炼核心肌群、髋关节和下背部，同时也可以提升身体的平衡力和稳定性。



怎么做

- 1 身体仰躺在地面上，双臂朝身体两侧张开。双腿放到瑞士球上，臀部紧贴着球体，膝盖弯曲成90度直角。
- 2 腹肌绷紧，双腿向右侧放下并尽可能地贴近地板。注意肩关节不能从地面抬起。
- 3 恢复初始姿势，然后双腿旋转到另一侧。身体两侧各重复做15次。



主要锻炼目标

- 多裂脊肌
- 腰方肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

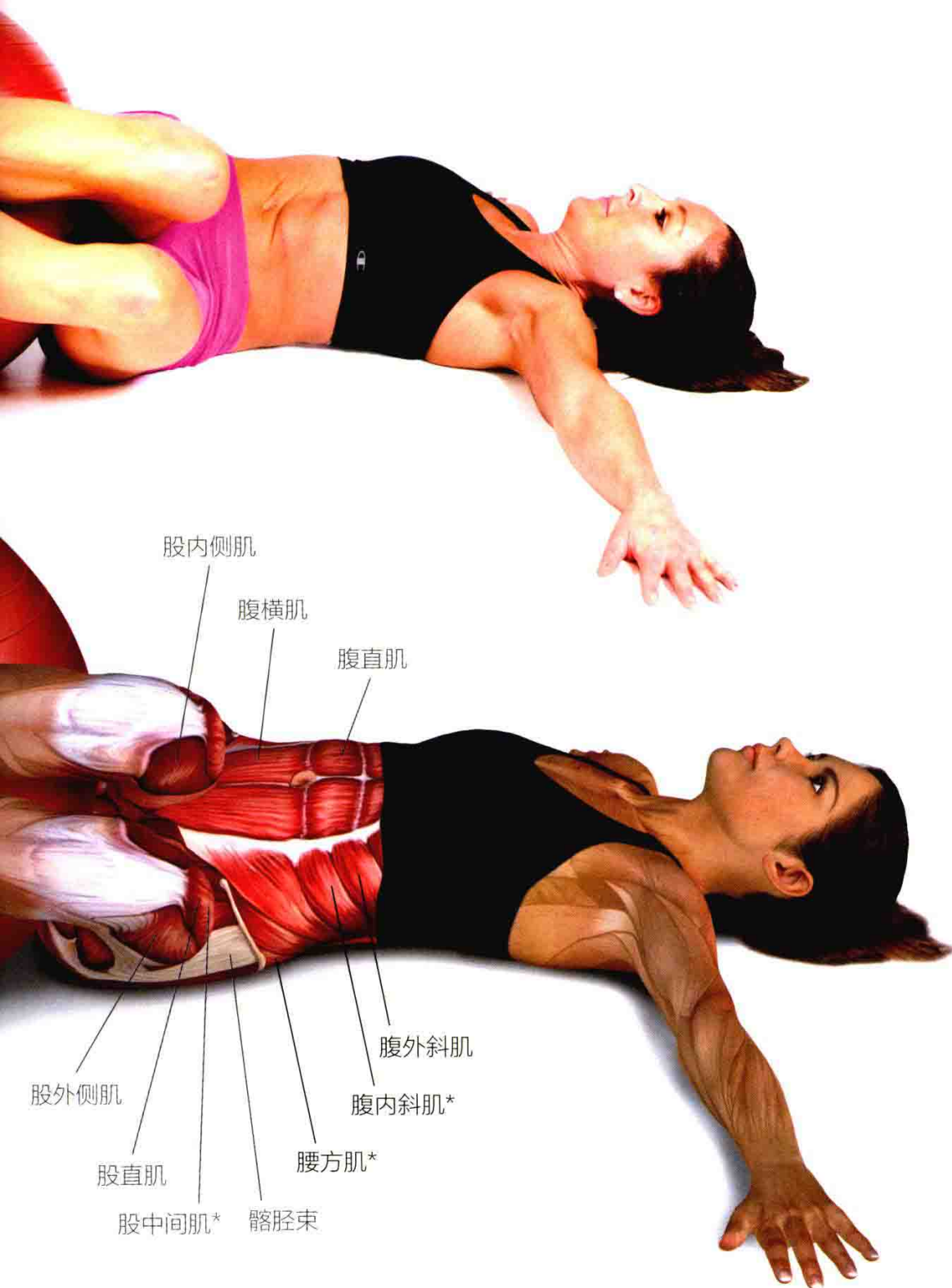
- 下背部
- 腹斜肌
- 腹直肌

注意事项

- 避免双腿过度摇晃

调整姿势

- 保持核心肌群位于中正位置



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
 灰色字体代表拉伸肌肉
 斜体字代表肌腱和韧带
 ---- 代表深层肌肉

杠铃高翻

中级

杠铃高翻是一项极具爆发力的举重运动，它要求运动员凭借连续有力的动作将杠铃从地面拉起到肩部。这是一项复合运动，这就意味着运动过程中要调动多组肌肉群——在此情况下你的臀肌、三角肌、腘绳肌、股四头肌、核心肌群和上背部都能够得到锻炼。



怎么做

- 1 站在杠铃前，双脚与肩同宽。双眼直视前方，身体蹲下并以宽握式反手抓住杠铃。双膝应当靠近杠铃。
- 2 双腿伸直，恢复初始姿势。在这一

过程中，快速将杠铃上拉，几乎碰到上胸部。

- 3 从上胸部开始，将杠铃下放，回到初始姿势。重复做6次到8次。



主要锻炼目标

- 前三角肌
- 中三角肌
- 后三角肌
- 斜方肌
- 冈下肌
- 冈上肌
- 大圆肌
- 小圆肌
- 肩胛下肌

受益部位

- 三角肌
- 上背部
- 大腿
- 臀肌
- 腘绳肌
- 核心肌群

注意事项

- 背部避免拱起

调整姿势

- 一定要利用双腿帮助你完成动作

解析关键

黑色字体代表目标肌肉

灰色字体代表拉伸肌肉

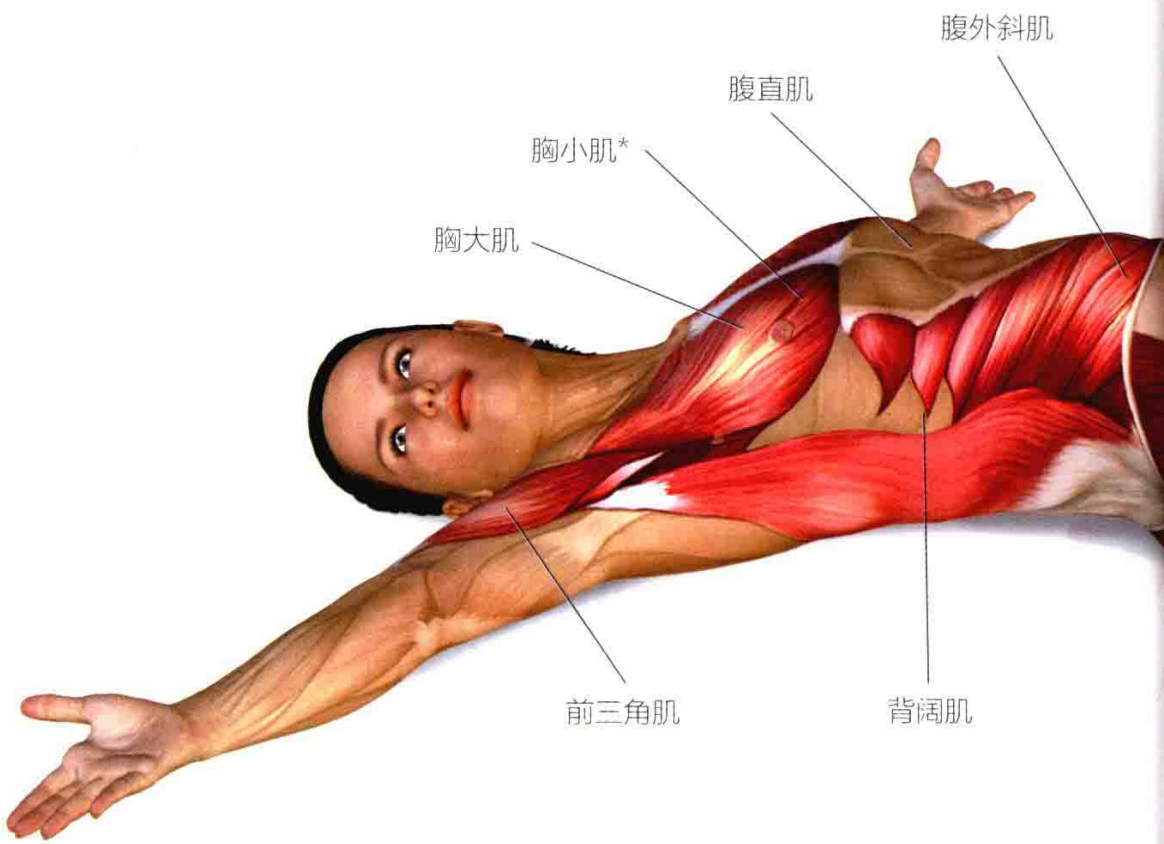
斜体字体代表肌腱和韧带

--- 代表深层肌肉

单腿横跨

中级

这项伸展运动可以很好地拉伸双腿后部、腹股沟、髋部和背部。仰躺在地面上，再加上这项运动中的伸展动作可以很好地帮助你进入狭小的空间，而不必使背部受到任何损伤。



怎么做

- 1 仰躺在地面上，双臂在身体两侧伸展，双腿在地面伸直。
- 2 右腿抬高，与地面垂直。
- 3 头部右转，下肢慢慢向左侧旋转，右腿放低直至右脚碰住地面。
- 4 下肢和腿部朝反方向旋转，然后腿部放低恢复初始姿势。
- 5 重复以上动作，身体两侧交换，各重复做8次。



主要锻炼目标

- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股直肌
- 髂腰肌*
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*

受益部位

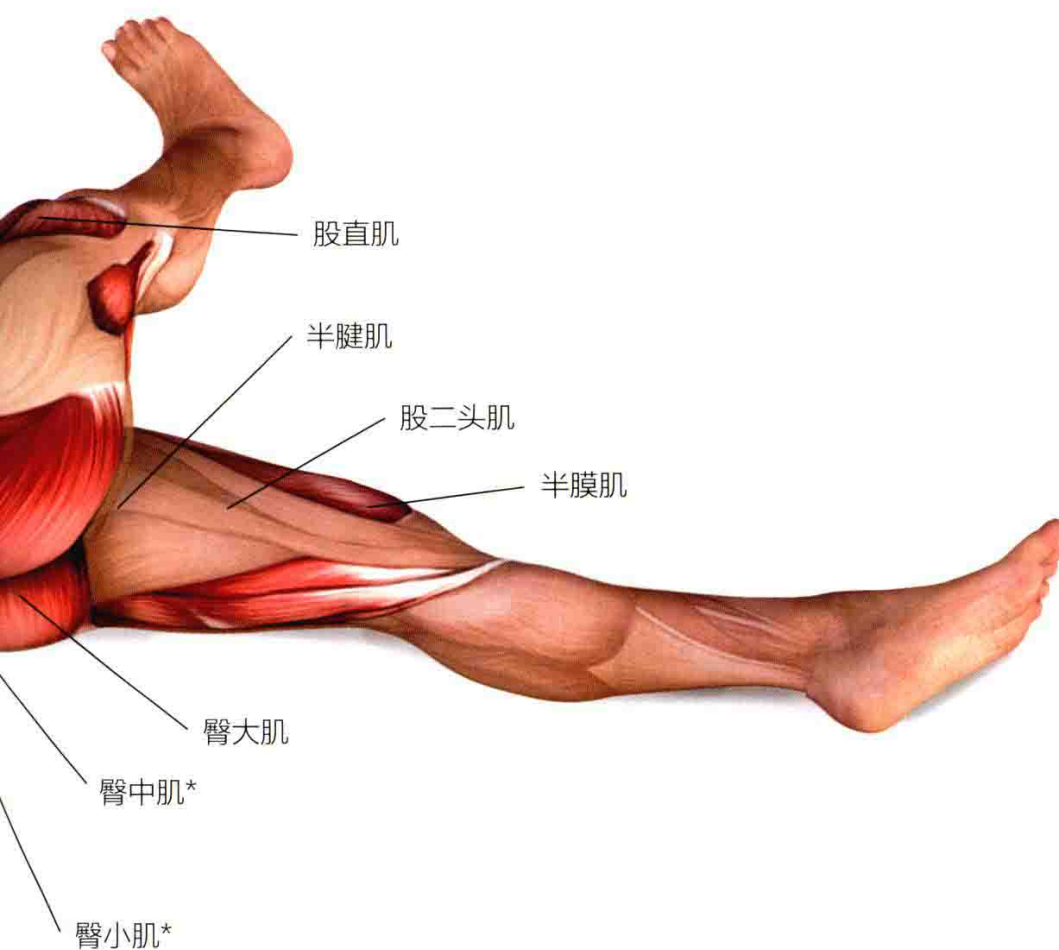
- 拉伸臀部肌肉
- 强化核心肌群，尤其是腹斜肌

注意事项

- 避免匆忙完成动作

调整姿势

- 身体卷起时腹部肌肉，尤其是腹斜肌要保持紧张



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

后滚翻

伸展动作

这项运动的目的是拉伸背部肌肉，并且以自我按摩的方式精准地找到酸痛的肌肉。运动不会给身体造成任何痛感，但是如果你发现肌肉中有需要放松的肌肉球，则一定会有疼痛感！



怎么做

- 1 首先以坐姿并且双腿弯曲的姿势开始，然后在体前伸展，双臂在身体两侧伸直，手掌放在地面上。将泡沫轴放在身体后方。
- 2 双腿伸展，身体向后倾斜；当下背部靠在泡沫轴上时要调动核心肌群。
- 3 身体逐渐向前滚动，直至泡沫轴位于下背部下方。
- 4 身体向后翻滚回到初始位置。重复以上动作5次，如果愿意的话也可以再重复5次。



主要锻炼目标

- 背阔肌
- 菱形肌*

受益部位

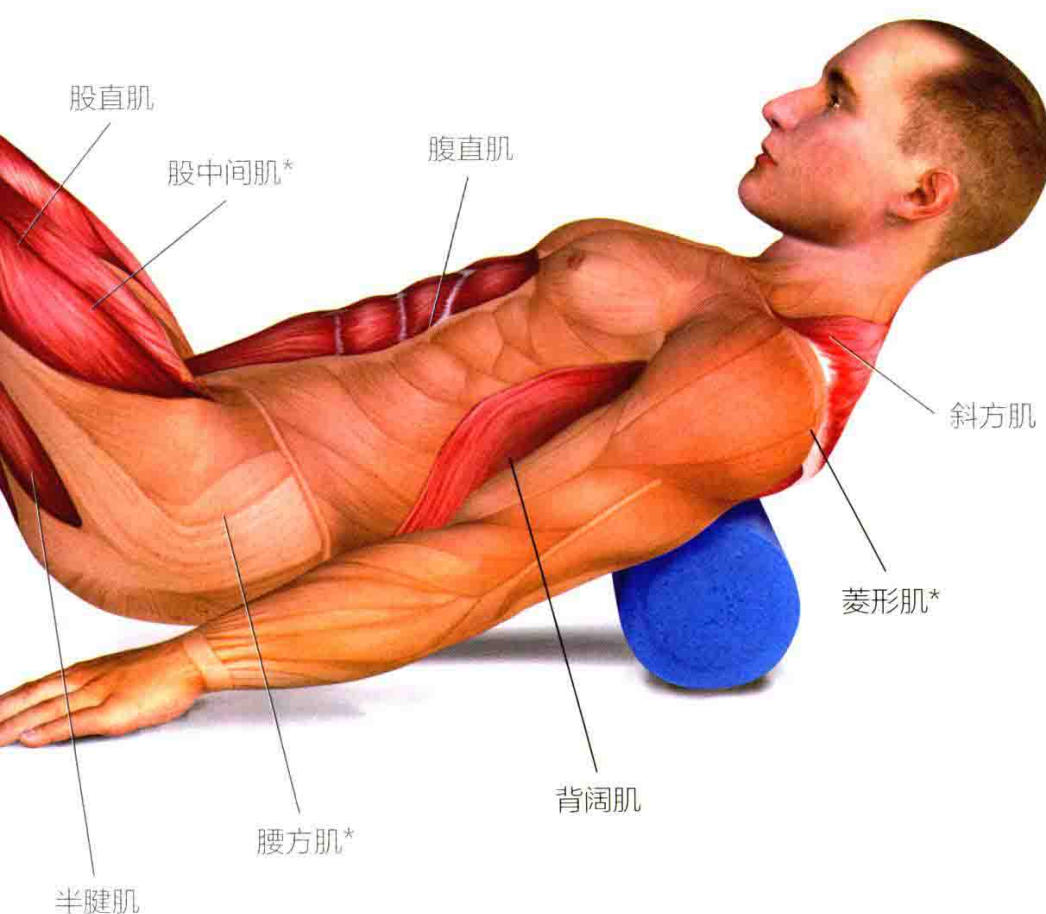
- 缓解背部肌肉的酸痛
- 增加活动范围

注意事项

- 避免背部拱起

调整姿势

- 动作流畅且克制
- 利用双臂、双腿和腹肌带动身体动作



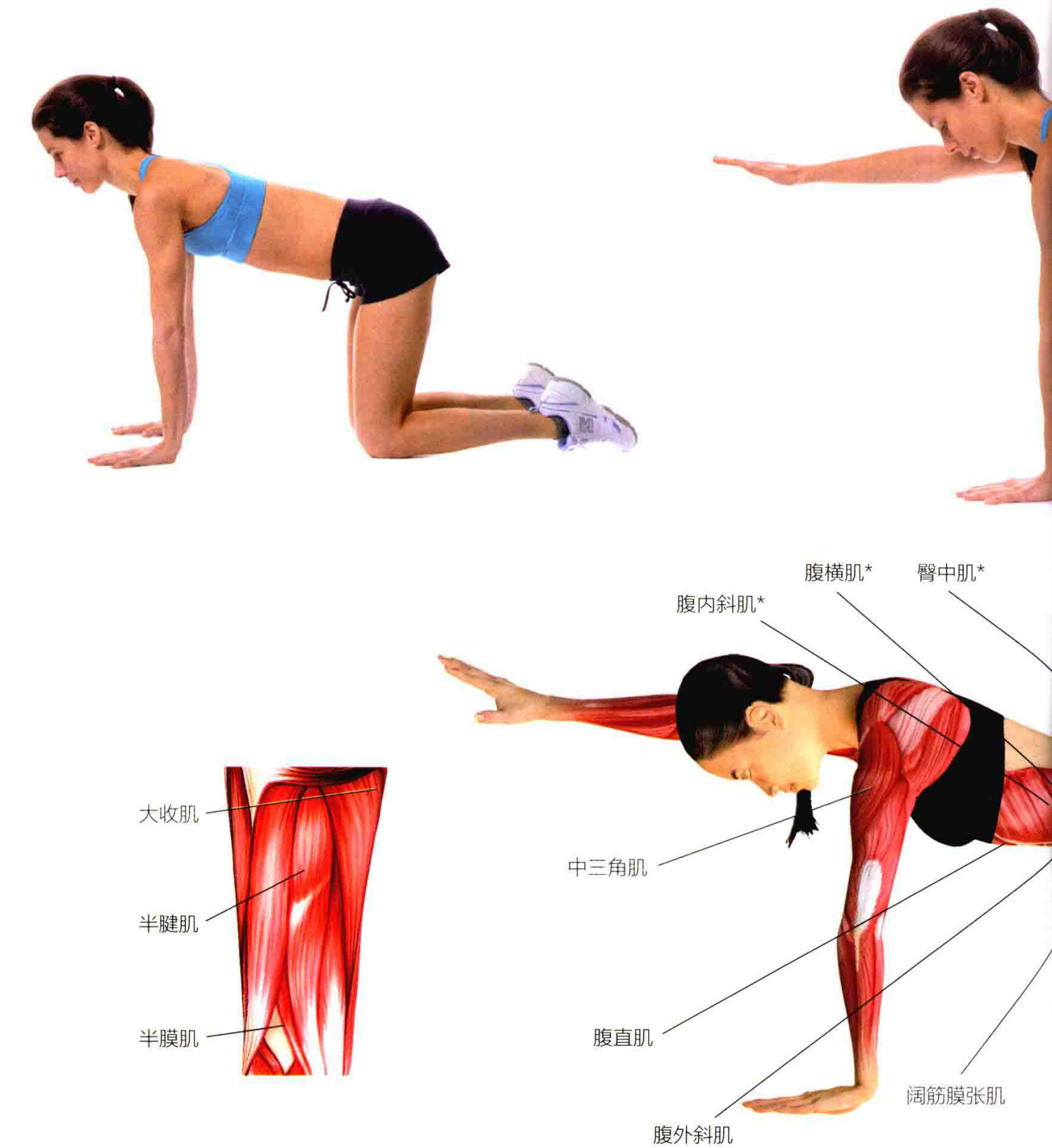
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

四脚兽抬腿

初级

这项运动可以强化后部核心肌群，不在身体同一侧的胳膊和腿能够同时抬高需要核心肌群具有良好的旋转稳定性，以维持身体的姿势。同时它也可以增强身体意识——在下背部放一根木棍或一只网球可以额外给你一些关于脊柱是否对齐的反馈。



怎么做

- 1 四肢着地，跪趴在地面上，将肚脐向脊椎方向内吸，调动腹肌。

2 慢慢地将右臂抬起，左腿伸直，同时保持躯干静止不动。手臂和腿伸直，与地面平行，用身体造出
- 一条长长的直线。不允许骨盆弯曲或旋转。

3 手臂和腿恢复起始姿势。

4 用身体另一侧重复以上动作，身体两侧交换重复做6次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

受益部位

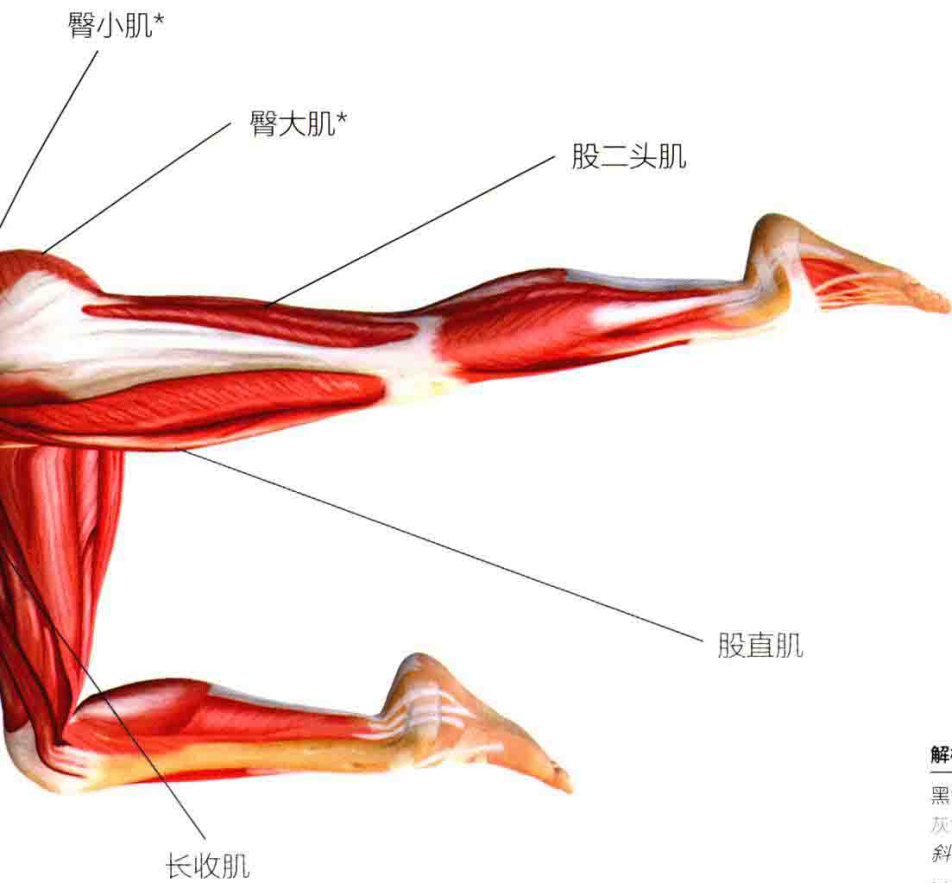
- 腹肌
- 骨盆稳定器
- 髌伸肌
- 腹斜肌

注意事项

- 避免运动过程中——四肢抬起前腿在地面滑动——骨盆倾斜
- 允许背部拱起

调整姿势

- 动作缓慢稳定以减少骨盆的旋转
- 通过将肚脐朝脊柱内吸的方法调动腹肌
- 肩关节朝后下方按压



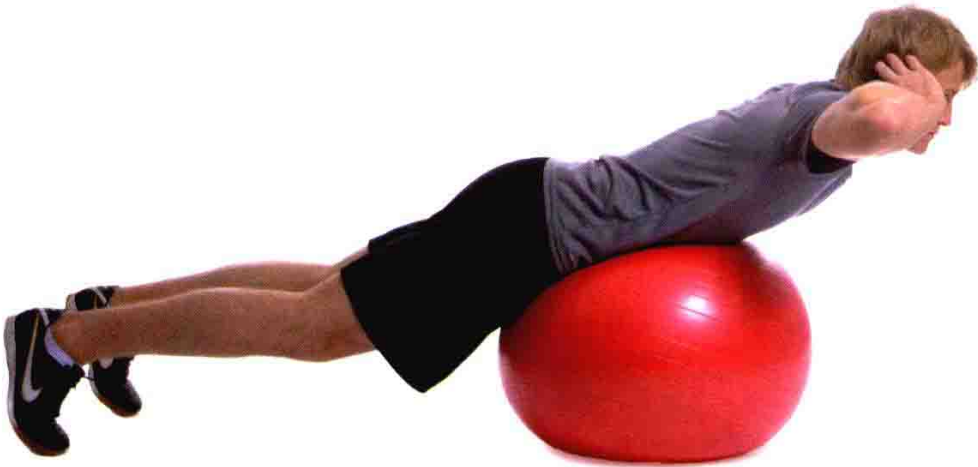
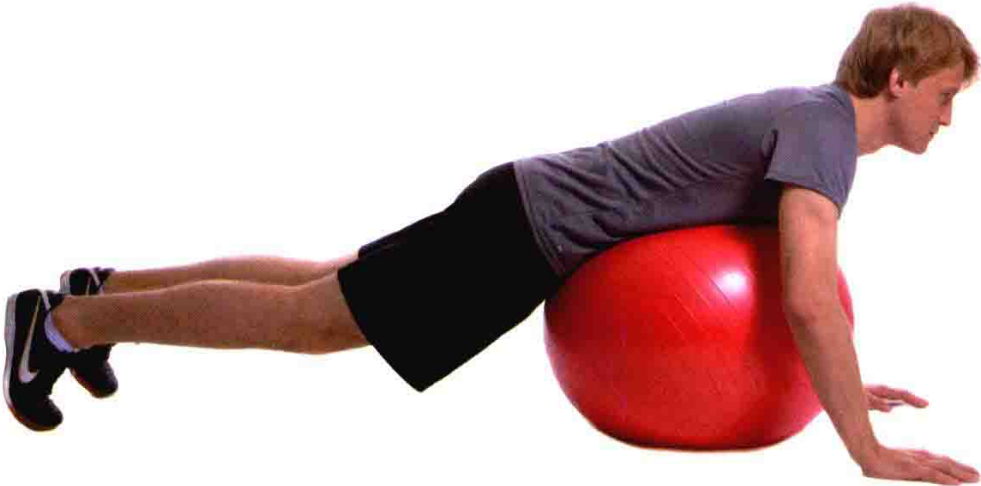
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

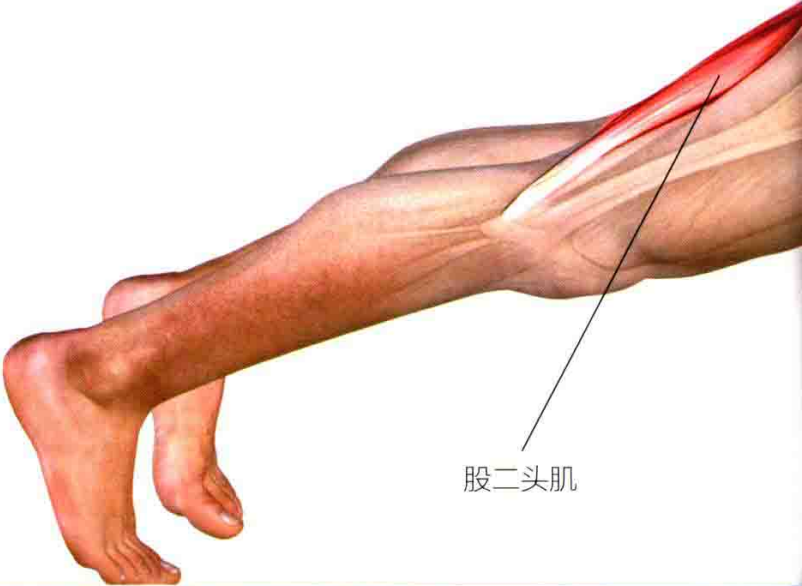
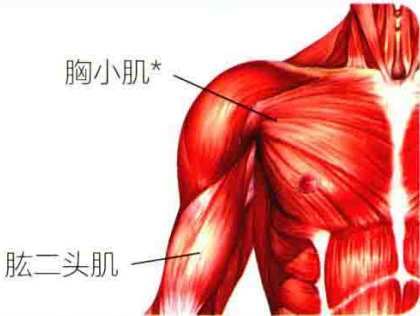
瑞士球伸展

中级

与直接躺在地上相比，借助瑞士球进行背部拉伸能够使关节活动度增大，同时由于球体本身的不稳定性，你也要面临平衡的挑战。你可能需要将双脚撑在墙壁上，以获得更多力量。



臀大肌



怎么做

- 1

俯卧在瑞士球上，上胸部和头部从球的边缘抬起。
- 2

双脚牢牢地固定在地面上，使身体能够在球面上保持稳定，双手置于头部两侧。
- 3

双臂弯曲，两肘外展，上肢从球面抬起。
- 4

缓慢并小心地使身体恢复初始位置。重复做十次。



主要锻炼目标

- 竖脊肌
- 臀大肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 大收肌
- 背阔肌
- 大圆肌
- 肱三头肌
- 后三角肌
- 肱肌
- 肱桡肌
- 肱二头肌
- 斜方肌
- 胸小肌
- 菱形肌
- 多裂脊肌

受益部位

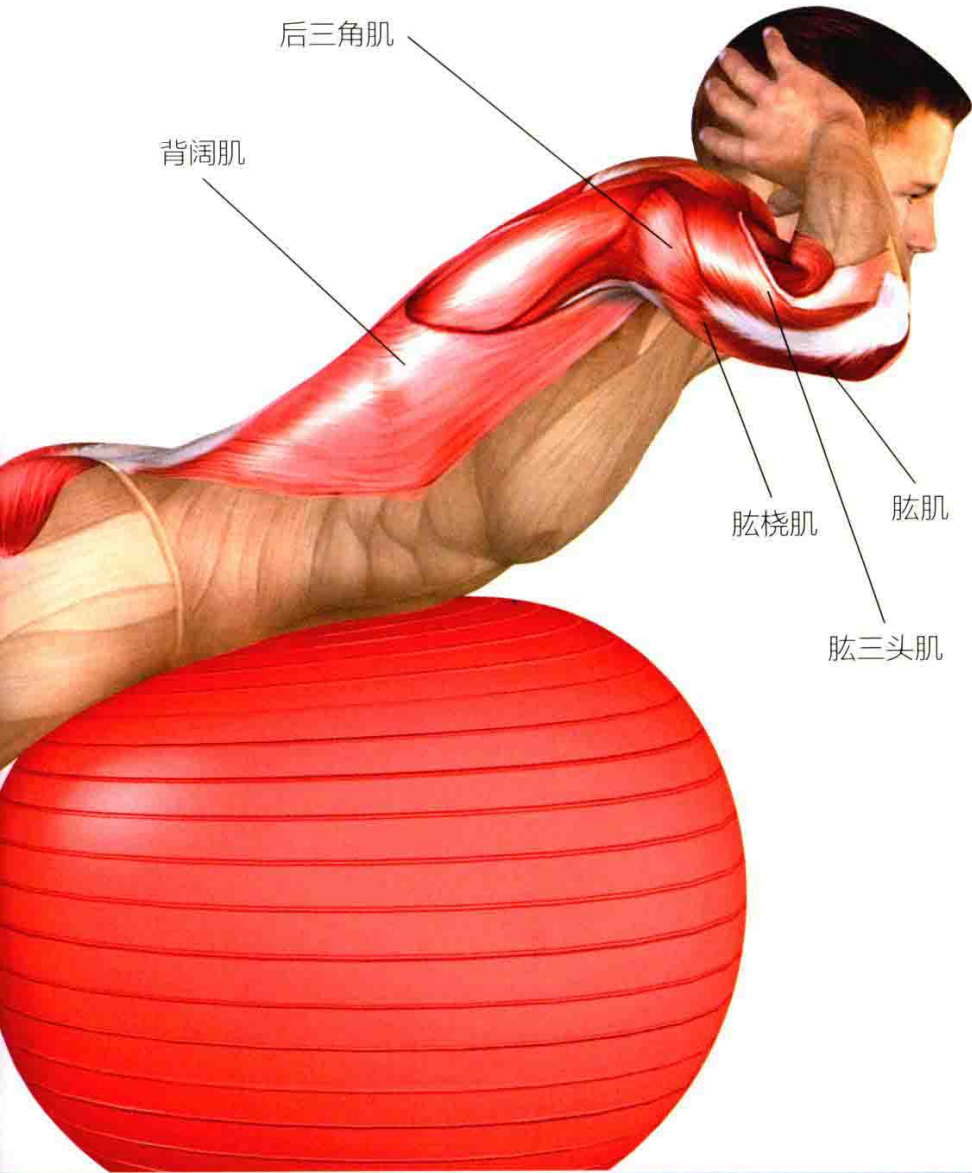
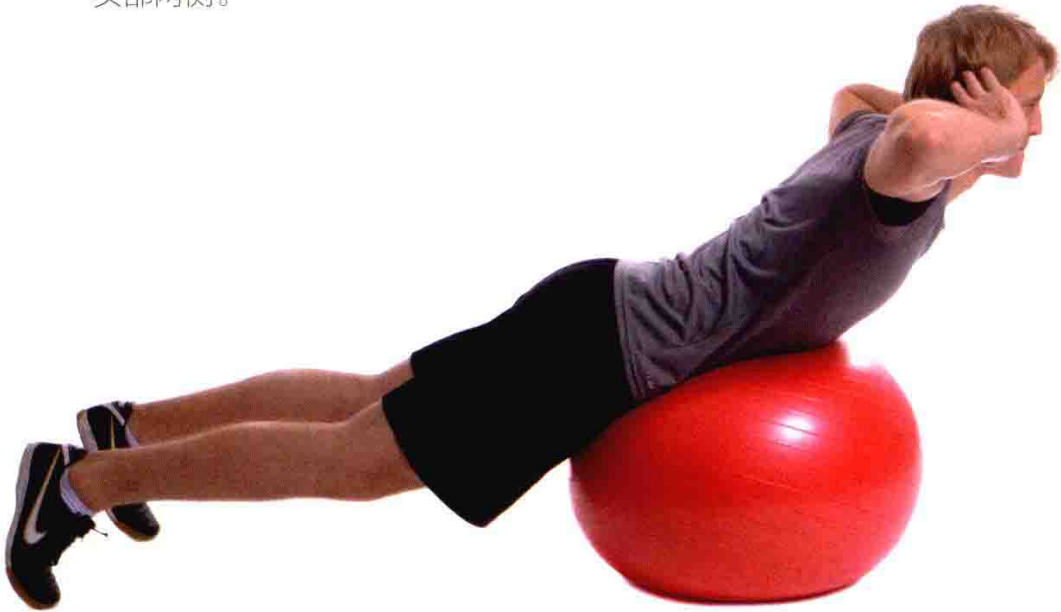
- 中背部
- 下背部

注意事项

- 避免耸肩

调整姿势

- 运动过程中充分调动臀肌和大腿



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

提举

中级

经典的提举运动可以增强肩部和上背部（尤其是三角肌和三头肌）的力量，增大肌肉体积。另外，它对大腿、臀肌、腘绳肌以及核心肌群同样有益。你可以使用哑铃替代杠铃或者选择质量很轻的健身棒来改变运动的难度。



怎么做

- 1 首先从高蹲姿开始，大腿与地面平行。双手握住身前的横杠，同时双臂伸直。
- 2 利用腿部肌肉以及腹肌，身体站直，同时双臂弯曲，健身棒举到肩膀的高度。你也可以选择一只脚在另一只脚前伸直。
- 3 移动双脚成平行姿势，与髋关节同宽或者稍宽一些，然后将健身棒举过头顶。坚持几秒钟时间。
- 4 当你小心地将健身棒下移至肩膀高度时，要关注自己的呼吸和身体姿势是否标准。
- 5 再次将健身棒高举过头顶，然后在小心地放下，目标是重复做10次。



主要锻炼目标

- 背阔肌
- 斜方肌
- 前三角肌
- 后三角肌
- 中三角肌
- 肱三头肌
- 前锯肌
- 冈上肌*

受益部位

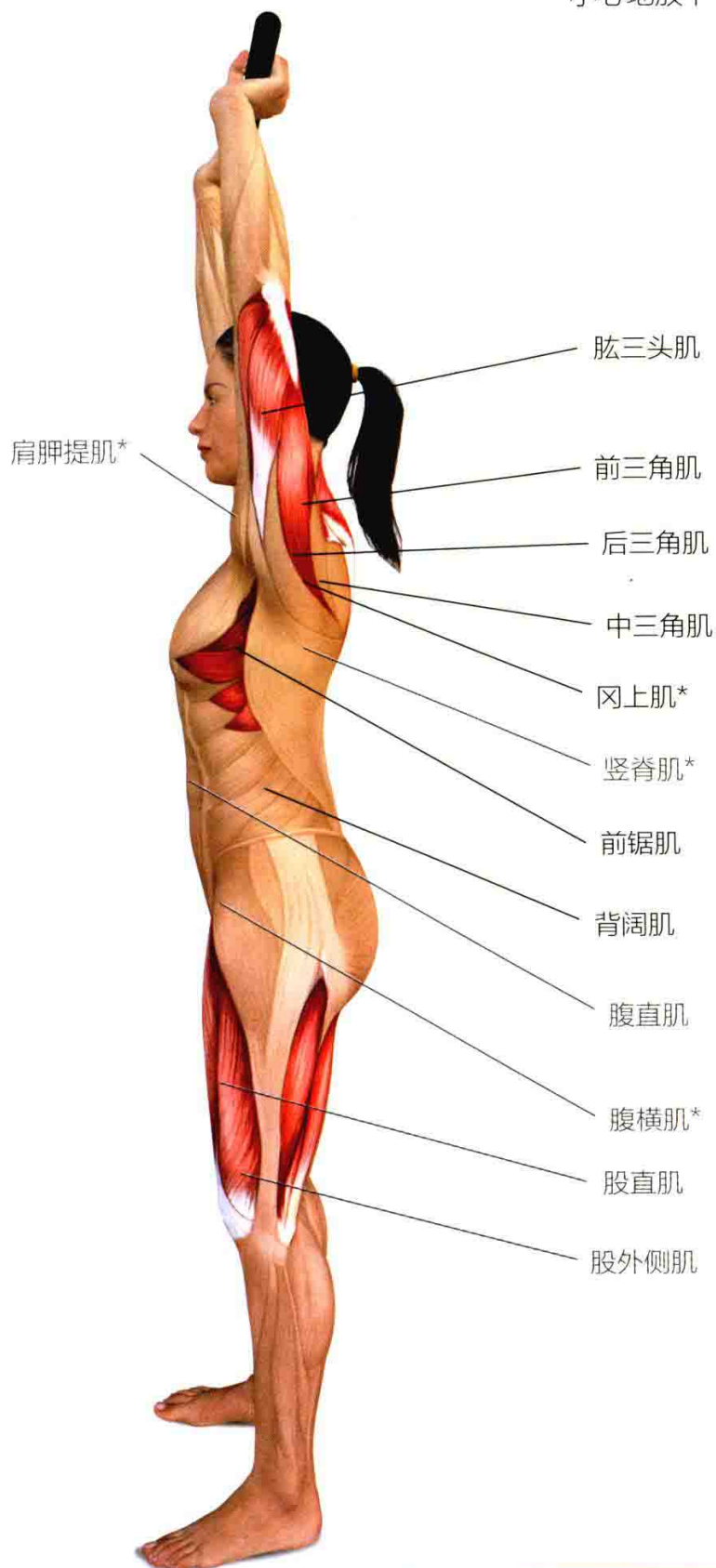
- 对整个身体都有强健作用

注意事项

- 避免耸肩
- 允许腹肌向外鼓起
- 背部拱起或前耸造成脊柱曲线扭曲
- 匆忙完成运动

调整姿势

- 当你将健身棒举过头顶时，一定要调动腹肌全面参与到运动中



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



双腿

众所周知，双腿对我们全身的健康至关重要，在高尔夫运动中尤其如此。原因有很多，主要是稳定性、平衡和力量。强化双腿肌肉不仅可以使你的挥杆动作的根基更加稳固，并且有助于保持身体的平衡。通过重心转移的方法，强健的双腿也可以使高尔夫的挥杆动作更加孔武有力。踝关节是需要重点锻炼的部位之一，因为在高尔夫的挥杆动作中它们能够使身体重心恰当转移。强化和提高股四头肌的耐力极为关键，因为你每次挥杆时，双膝都要弯曲。当身体重心转移或者身体在为击球蓄积力量时，腓绳肌就开始发挥巨大的作用了。

小腿拉伸

初级

在心血管锻炼中加入几组这样的拉伸动作——它有助于缓解小腿紧绷以及运动过程中产生的压力。

小腿脚跟落步

怎么做

- 1 首先站在一块踏板、高地或台阶上，双腿双脚平行并与肩同宽。双膝微微弯曲，骨盆略微前倾，挺胸，同时肩部后压。
- 2 左脚比右脚略微靠前，右脚脚掌放在踏板边缘。
- 3 右脚脚后跟下压，同时控制压在右腿上的力量，以增大或减少右小腿的拉力。
- 4 放松，双脚交换，用身体另一侧重复以上动作。



怎么做

- 1 双腿双脚平行站立，与肩同宽。双膝微微弯曲，骨盆略微前倾，挺胸，同时肩部后压。
- 2 右脚脚掌放在踏板上或抵住墙。
- 3 双膝伸直，髋关节前伸。
- 4 放松，双脚交换，用身体另一侧重复以上动作。



脚趾上翘小腿拉伸



主要锻炼目标

- 腓肠肌
- 比目鱼肌
- 跟腱

受益部位

- 缓解小腿肌肉紧张

注意事项

- 为了使小腿得到更好的拉伸，避免身体站立不稳——所有的动作都应该缓慢且小心翼翼

调整姿势

- 以缓慢、轻柔的动作依次转动大脚趾到小脚趾，然后再倒过来，以这种方式调动小腿肌肉头，同时转移身体重心

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
 灰色字体代表拉伸肌肉
 斜体字代表肌腱和韧带
 ---- 代表深层肌肉

侧躺膝盖弯曲

伸展动作

这项锻炼主要锻炼股四头肌。如果不习惯直接躺在地上可以在身下垫一块毛巾。避免过度拉伸造成身体的不适。



怎么做

- 1

首先向左侧卧，双腿并拢伸直，整个身体呈一条直线。左臂伸展，头部放在上臂处。
- 2

右膝弯曲，右手抓住脚踝。
- 3

将脚踝朝臀部拉伸。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌

受益部位

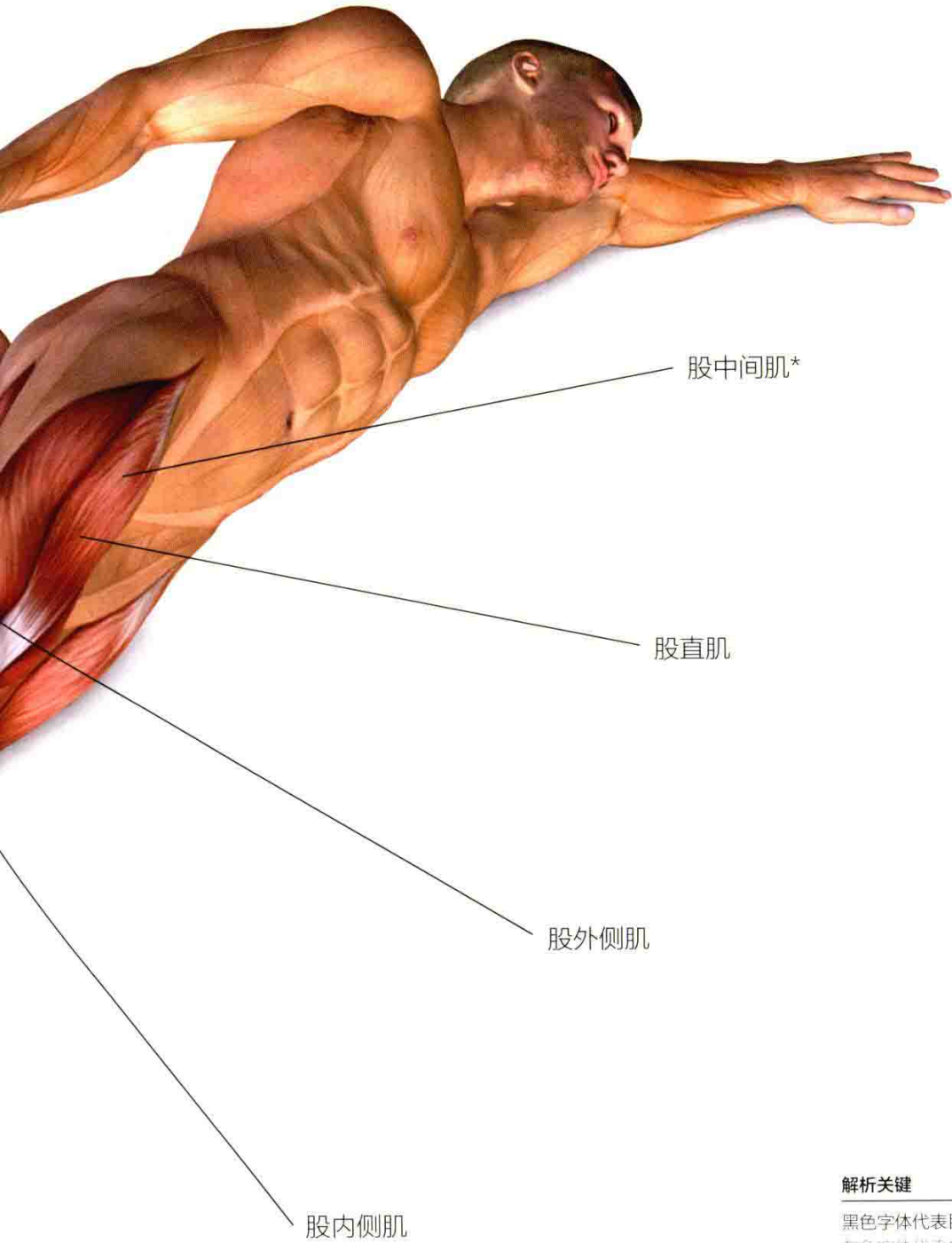
- 股四头肌

注意事项

- 身体后仰碰触臀部肌肉

调整姿势

- 双膝并拢，上下叠放
- 骨盆微微前屈，胸部挺直并拉伸核心肌群
- 放在下方的那只脚的脚尖绷直，与腿部保持平行



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

髋关节内旋伸展

中级

这项伸展运动的运动幅度并不大——髋关节内旋时身体移动幅度不应超过12.7厘米。髋关节朝两个方向转动时速度一定要缓慢。



怎么做

- 1 仰躺在地面上，双臂在身体两侧伸展。
- 2 双膝弯曲，双脚平放于地面，两脚间的距离要大大宽于肩部宽度。
- 3 身体其他部位保持固定不动，右侧髋关节内旋，同时膝盖指向天花板。
- 4 慢慢回归开始位置，另一条腿重复以上动作。



主要锻炼目标

- 臀中肌
- 臀小肌
- 阔筋膜张肌

受益部位

- 髋关节旋转肌

注意事项

- 避免下背部和臀部从地面抬起

调整姿势

- 腹肌绷紧，双手放在地面支撑下背部



阔筋膜张肌

臀中肌*

臀小肌*

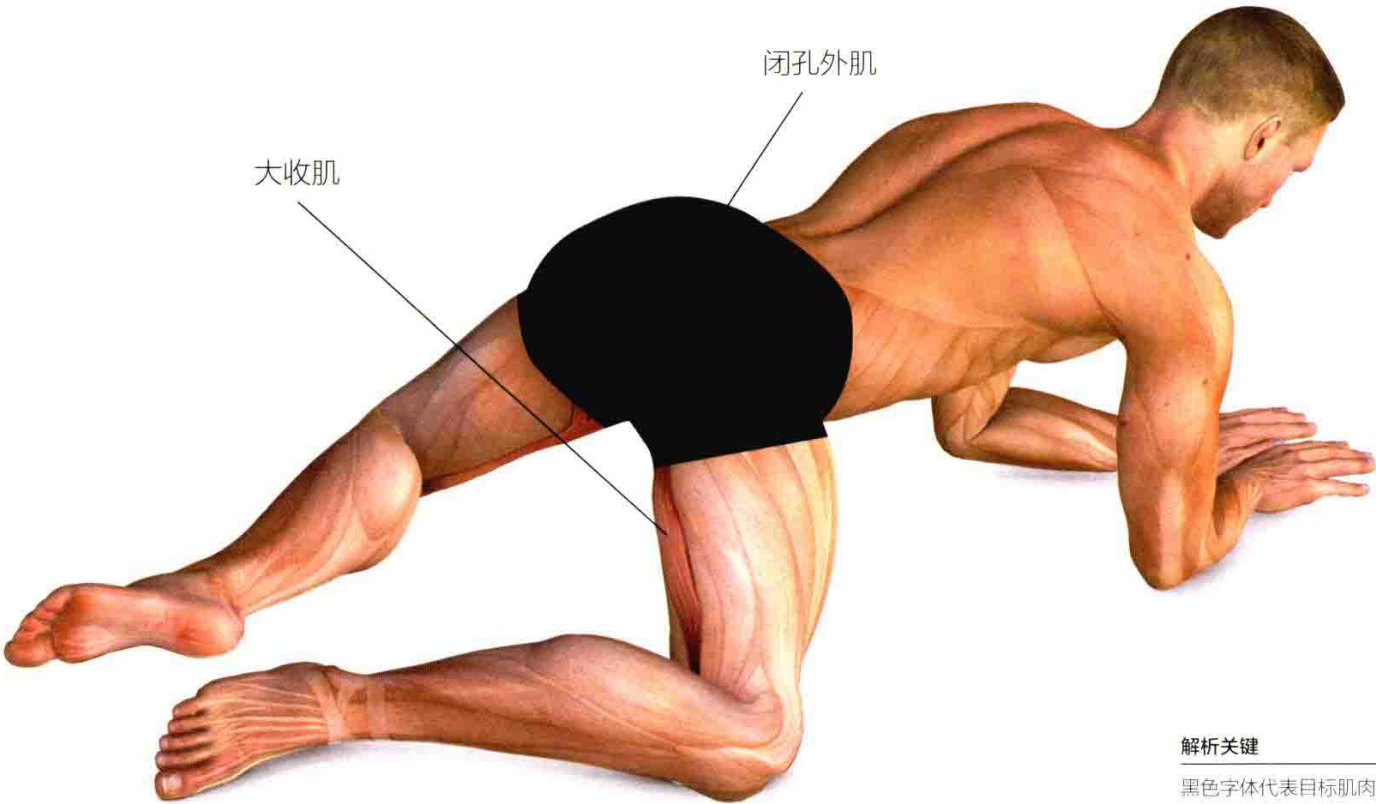
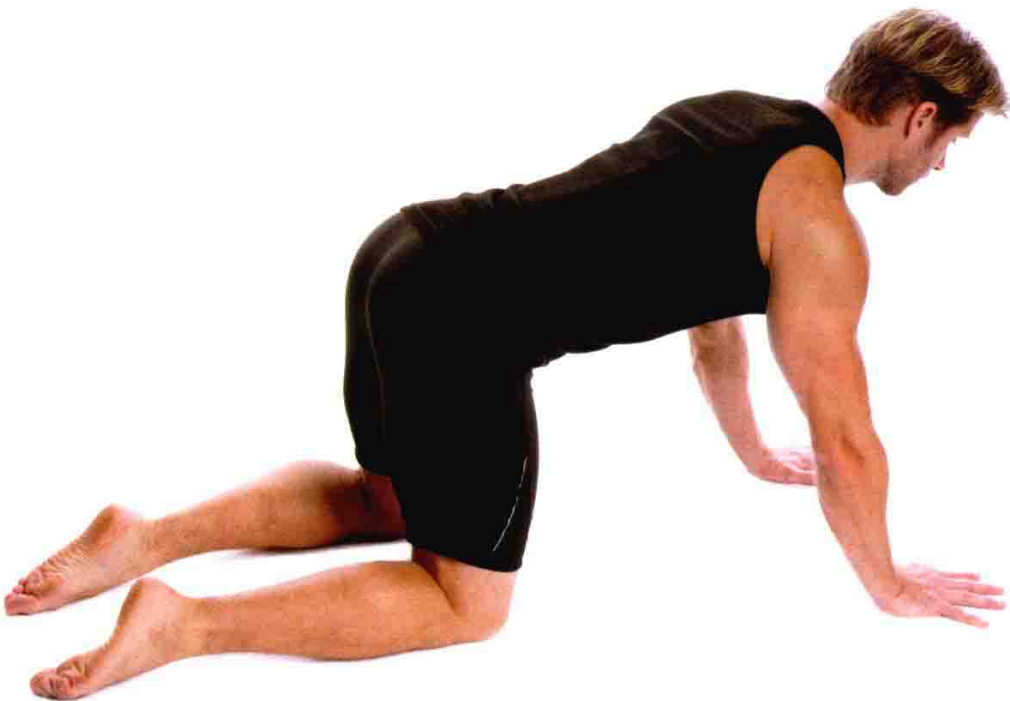
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

蛙式跨坐

伸展动作

你可以对这项运动进行改变——将前臂前伸，然后身体贴近双臂。拉伸时试着将骨盆和脚后跟贴住地面。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---代表深层肌肉

怎么做

- 1 四肢弯曲跪在地上。
- 2 肘关节屈曲，且身体重心前移，使肘部和前臂靠在地面上。
- 3 膝盖分开，双脚略微内收并让其承

受一定的重量，以减轻膝关节的压力。

- 4 双腿和臀部朝地面下压，双脚脚底并拢，进一步深化拉伸动作。



主要锻炼目标

- 长收肌
- 大收肌
- 短收肌
- 股薄肌
- 耻骨肌
- 闭孔外肌

受益部位

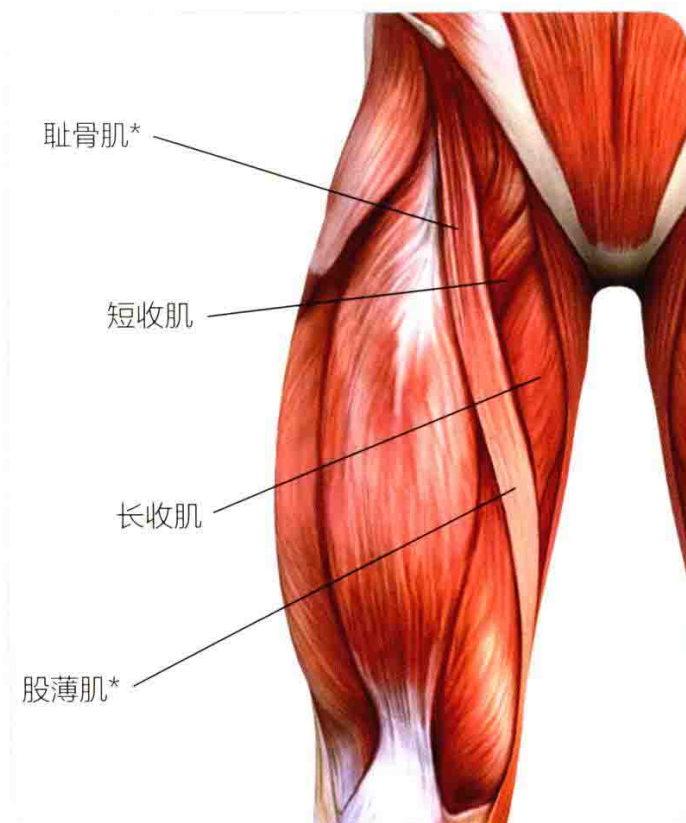
- 大腿内侧
- 髁内收肌

注意事项

- 避免将太多的重量压在膝关节上
- 允许下背部下压

调整姿势

- 在身体没有痛感的前提下尽可能地拉伸



单腿坐姿前屈

初级

这项入门级的前屈运动可以对单腿的后部肌肉进行拉伸，这就比双腿在体前进行前屈的动作难度要小一些。前伸的两条腿保持活跃，并在运动过程中始终关注自己的呼吸。



怎么做

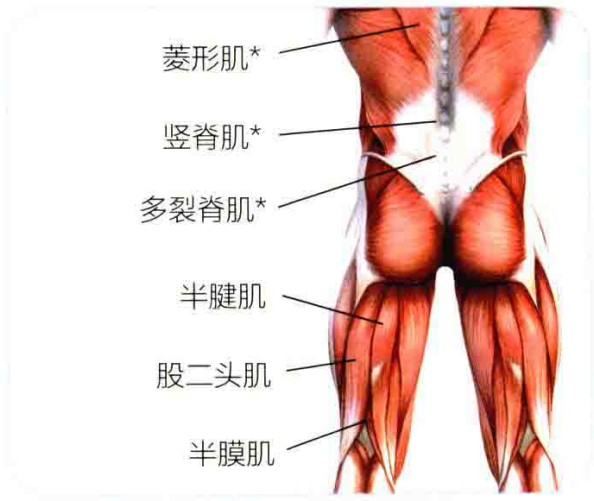
- 1

首先坐在地上，背部尽可能地挺直，双腿在体前伸直并保持平行。
- 2

左腿弯曲翻转，左脚脚底板放在右腿大腿内侧的膝盖骨上方。
- 3

腰部以上部位屈曲并朝右腿倾斜。前臂置于右腿膝盖处。
- 4

双腿交换，身体另一侧重复以上伸展动作。



主要锻炼目标

- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 多裂脊肌
- 竖脊肌
- 腓肠肌
- 比目鱼肌
- 菱形肌

受益部位

- 腘绳肌

注意事项

- 避免背部拉紧——如果背部肌肉紧张，那就尝试在身后放一只沙发，帮助你完成这项伸展动作。同时确保下背部尽可能地贴近沙发

调整姿势

- 头部下低来锻炼菱形肌，使全身肌肉得到进一步拉伸



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

单腿拉伸

伸展动作

在完成单腿拉伸动作后立即进行髋关节屈伸（126页），身体一侧完成这一系列动作后，两侧交换，身体另一侧重复以上动作。

单腿膝靠胸拉伸

怎么做

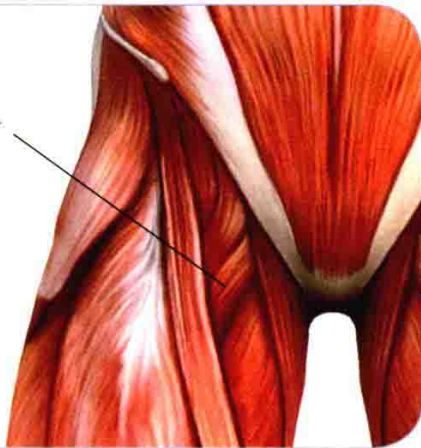
- 1

仰躺在地面上，右膝朝胸部方向弯曲。
- 2

双手置于右腿腘绳肌处，轻轻抱住膝盖朝胸部拉伸。



髂腰肌*



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

怎么做

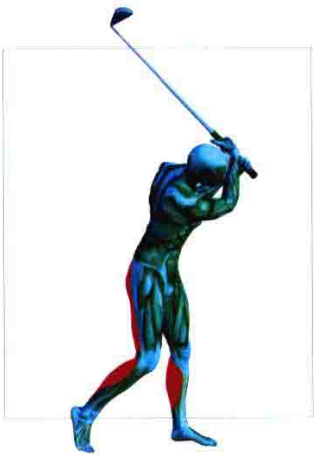
- 1

双手置于膝盖下方的腘绳肌处，右腿举起指向天花板。
- 2

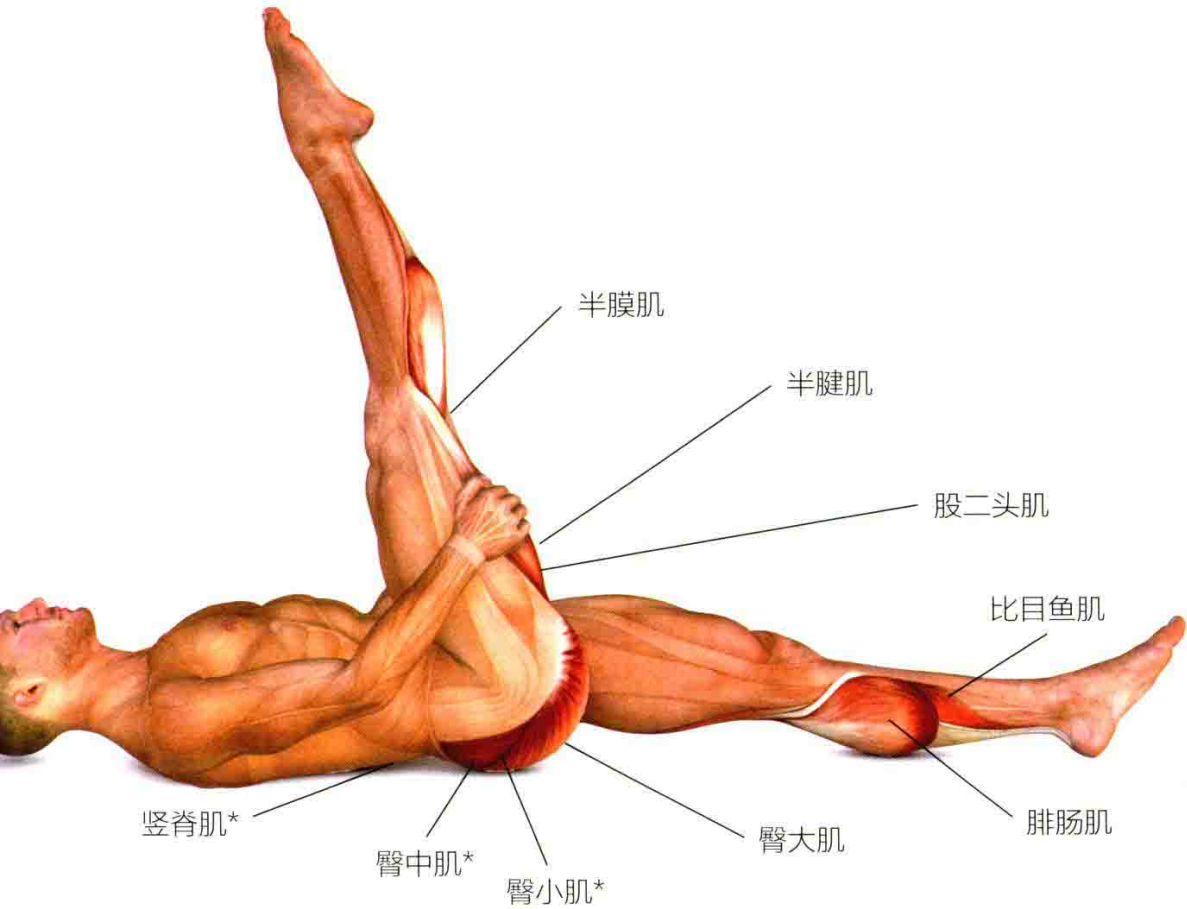
双脚脚尖绷直。
- 3

双手姿势转换，右手放在右小腿肌肉上，左手置于腘绳肌处。将大腿轻轻地朝胸部拉伸，增加动作强度。
- 4

准备好进行髂内收肌的拉伸运动。



单侧腿抬高



主要锻炼目标

- 竖脊肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 髂腰肌
- 腓肠肌
- 比目鱼肌

受益部位

- 下背部
- 腹股沟肌肉
- 臀部
- 腘绳肌

注意事项

- 避免头部或下背部抬高
- 不能屏住呼吸

调整姿势

- 下背部始终与地面相触——骨盆内收6.3毫米就可以确保背部一直贴住地面

双腿坐姿前屈

伸展动作

坐姿前屈是一项基础但极富挑战性的运动，它可以拉伸腘绳肌、脊柱和下背部。在进行伸展时不要收紧下巴或咬紧牙关。嘴巴放松可以帮助你更平稳地呼吸。



怎么做

- 1 坐在地板上，上半身尽量保持笔直，双腿向前伸直，保持平行。双脚放松并稍微弯曲。
- 2 探身前倾，使腹部贴近大腿，进行伸展动作时前臂置于膝盖骨上方。
- 3 慢慢地卷起身体，如果愿意的话可以再次重复以上动作。



主要锻炼目标

- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 多裂脊肌
- 竖脊肌
- 腓肠肌
- 比目鱼肌
- 菱形肌

受益部位

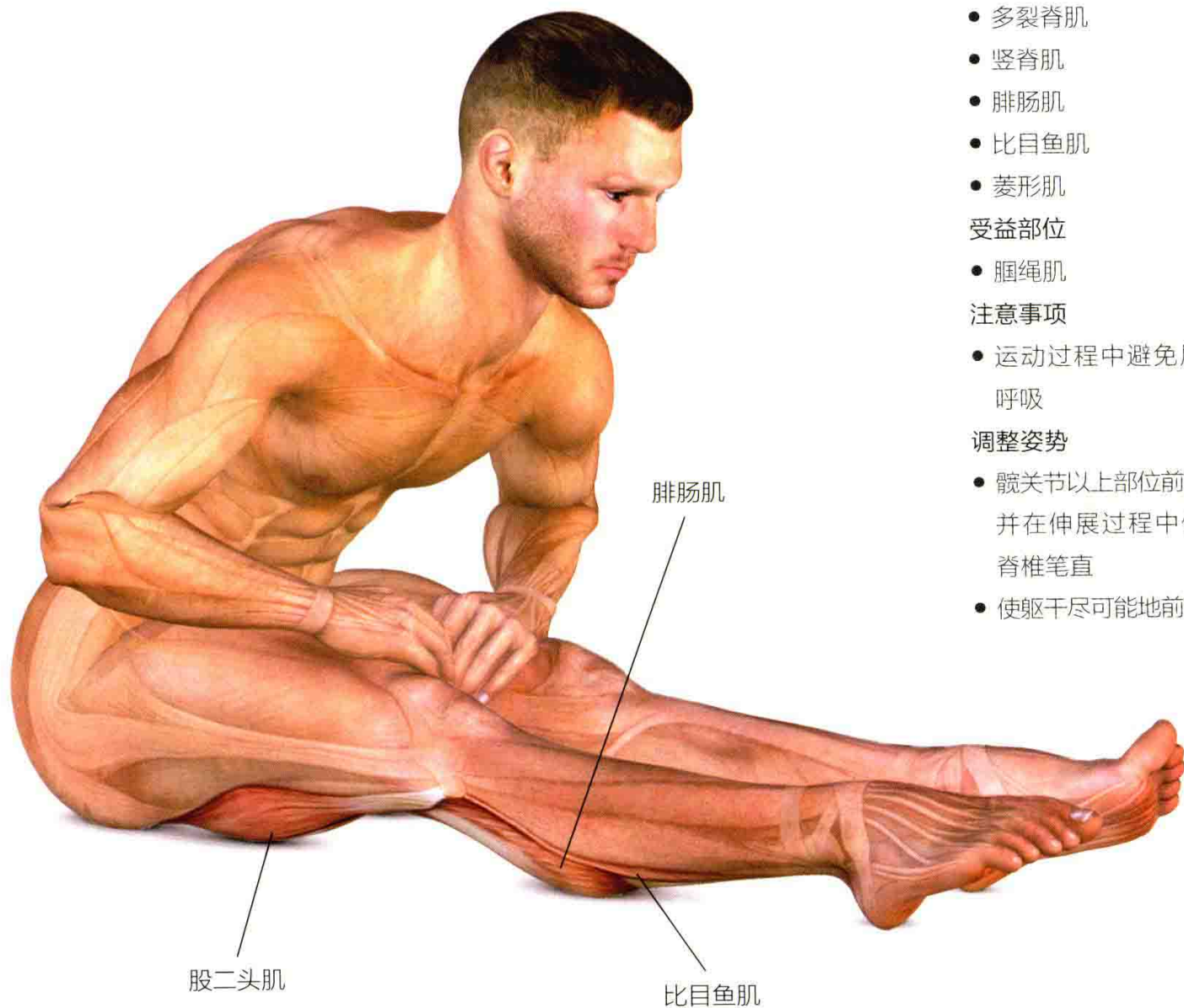
- 腓绳肌

注意事项

- 运动过程中避免屏住呼吸

调整姿势

- 髋关节以上部位前倾，并在伸展过程中保持脊椎笔直
- 使躯干尽可能地前伸



股二头肌

腓肠肌

比目鱼肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
 灰色字体代表拉伸肌肉
 斜体字代表肌腱和韧带
 ---- 代表深层肌肉

腓肠肌拉伸

伸展动作

腓肠肌位于膝盖下方的小腿处，当你对这些肌肉进行正确拉伸时可以增大关节活动度。此时只有后腿有拉伸感，前腿则感受不到。



怎么做

- 1 双腿前后错开，笔直站立。
- 2 前腿前伸，且膝盖弯曲。
- 3 双脚脚后跟固定在地面上，前腿前屈直至后小腿肌肉有拉伸感。坚持15秒钟。每条腿重复做3次。



主要锻炼目标

- 腓肠肌

受益部位

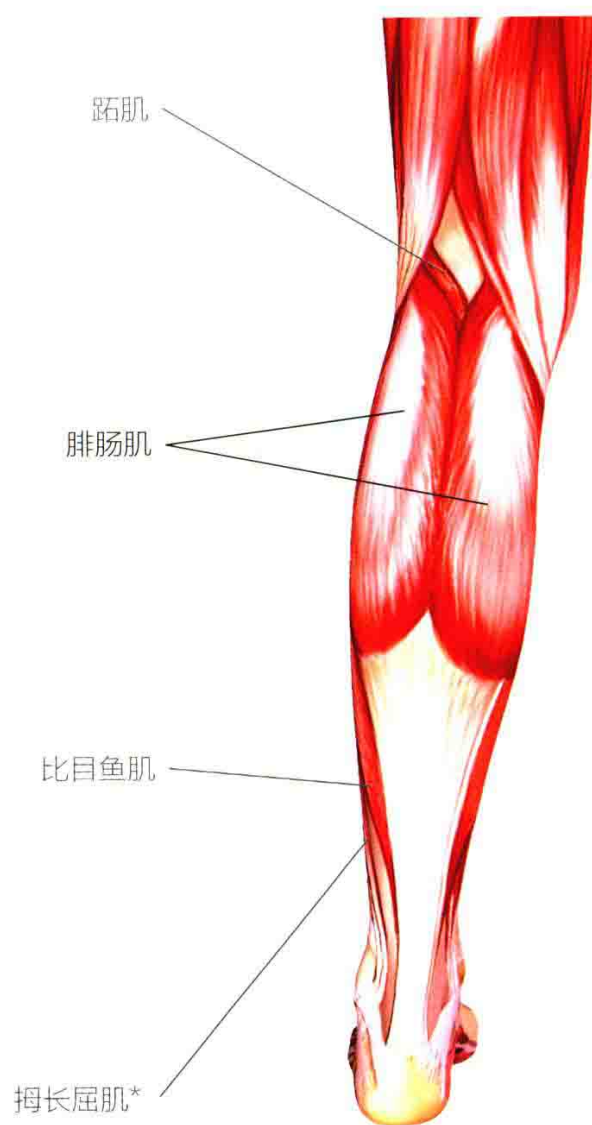
- 两只小腿

注意事项

- 避免伸直的那条腿弯曲
- 脚后跟从地面抬起

调整姿势

- 身体拉伸时胸部挺直



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
 灰色字体代表拉伸肌肉
 斜体字代表肌腱和韧带
 -----代表深层肌肉

比目鱼肌拉伸

伸直动作

比目鱼肌位于踝关节上方，你对这些肌肉进行正确拉伸时可以增大关节活动度。一般来说，膝盖弯曲的伸展动作主要就是锻炼比目鱼肌；相反，膝盖挺直则主要锻炼腓肠肌。



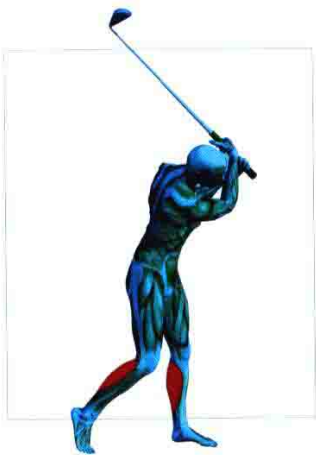
怎么做

- 1

身体站直，一只脚后撤一大步，膝盖弯曲。
- 2

另一只脚前伸，膝盖弯曲。
- 3

双脚脚后跟固定在地面上，后膝弯曲时身体前倾成拉伸姿势。一旦身体有拉伸感，就保持这一姿势15秒钟。重复做3次。双腿交换，以上动作重复3次。



主要锻炼目标

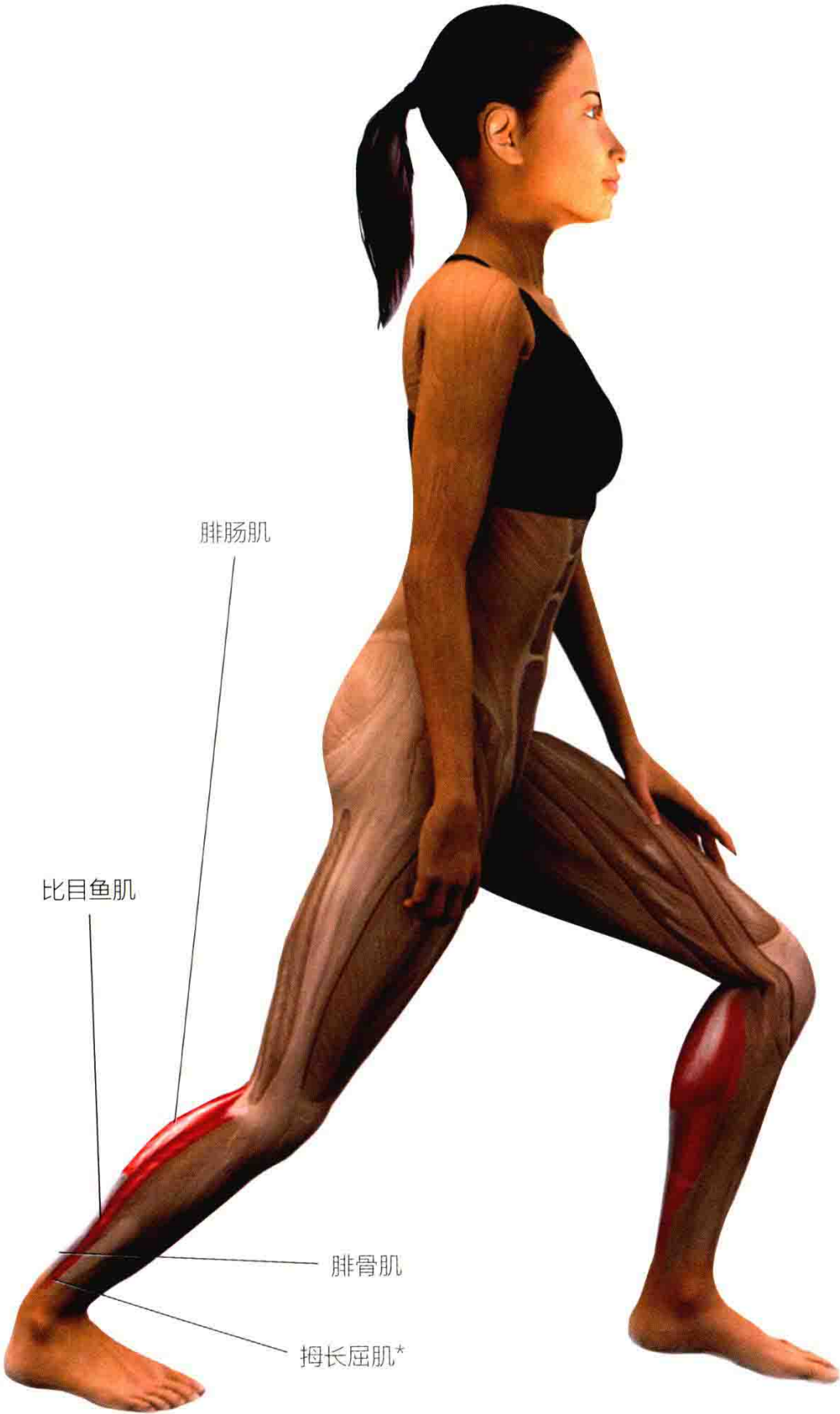
- 比目鱼肌

受益部位

- 两只小腿

注意事项

- 避免脚后跟从地面抬起
- 调整姿势
- 身体拉伸时胸部挺直



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

壶铃深蹲

初级

壶铃深蹲的锻炼目标是股四头肌、小腿、臀部和腘绳肌。尤其有助于增强股四头肌力量。扩大双脚间的距离可以减少关节活动度，并降低运动难度；相反，双脚间距离缩小则会增大关节活动度，增大运动难度。



怎么做

- 1

身体成站立姿势，双手握住一只壶铃并贴近胸部。双腿比肩略宽，脚趾微微外展。
- 2

身体下蹲直至大腿与地面平行，肘部贴近大腿。
- 3

当脚后跟下压恢复初始姿势时保持背部挺直。重复做8次到10次。



主要锻炼目标

- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌

受益部位

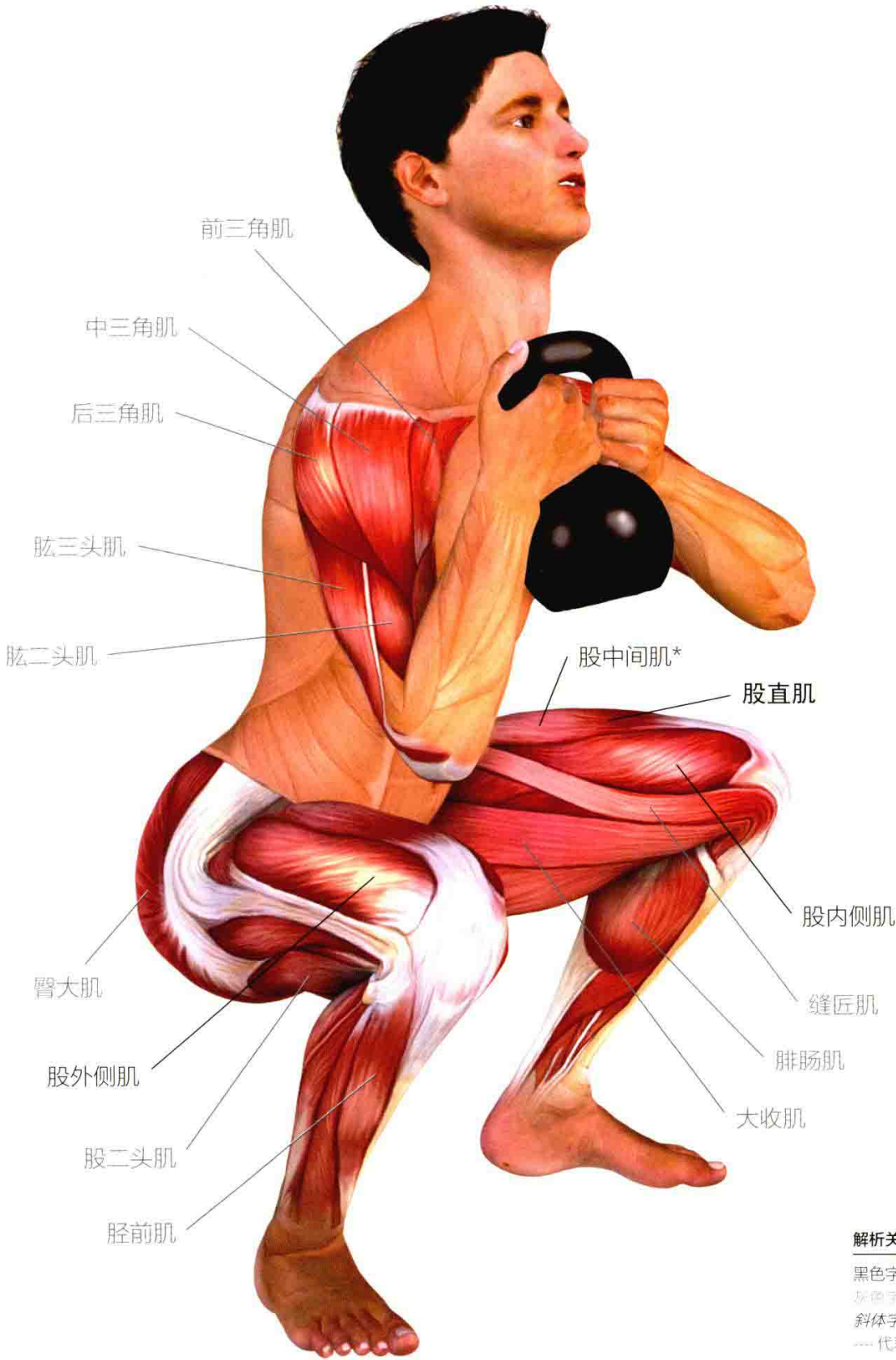
- 股四头肌
- 小腿
- 臀部
- 腘绳肌
- 肩部

注意事项

- 避免膝盖过度伸展，超过脚趾的位置

调整姿势

- 保持完全的关节活动度



解析关键

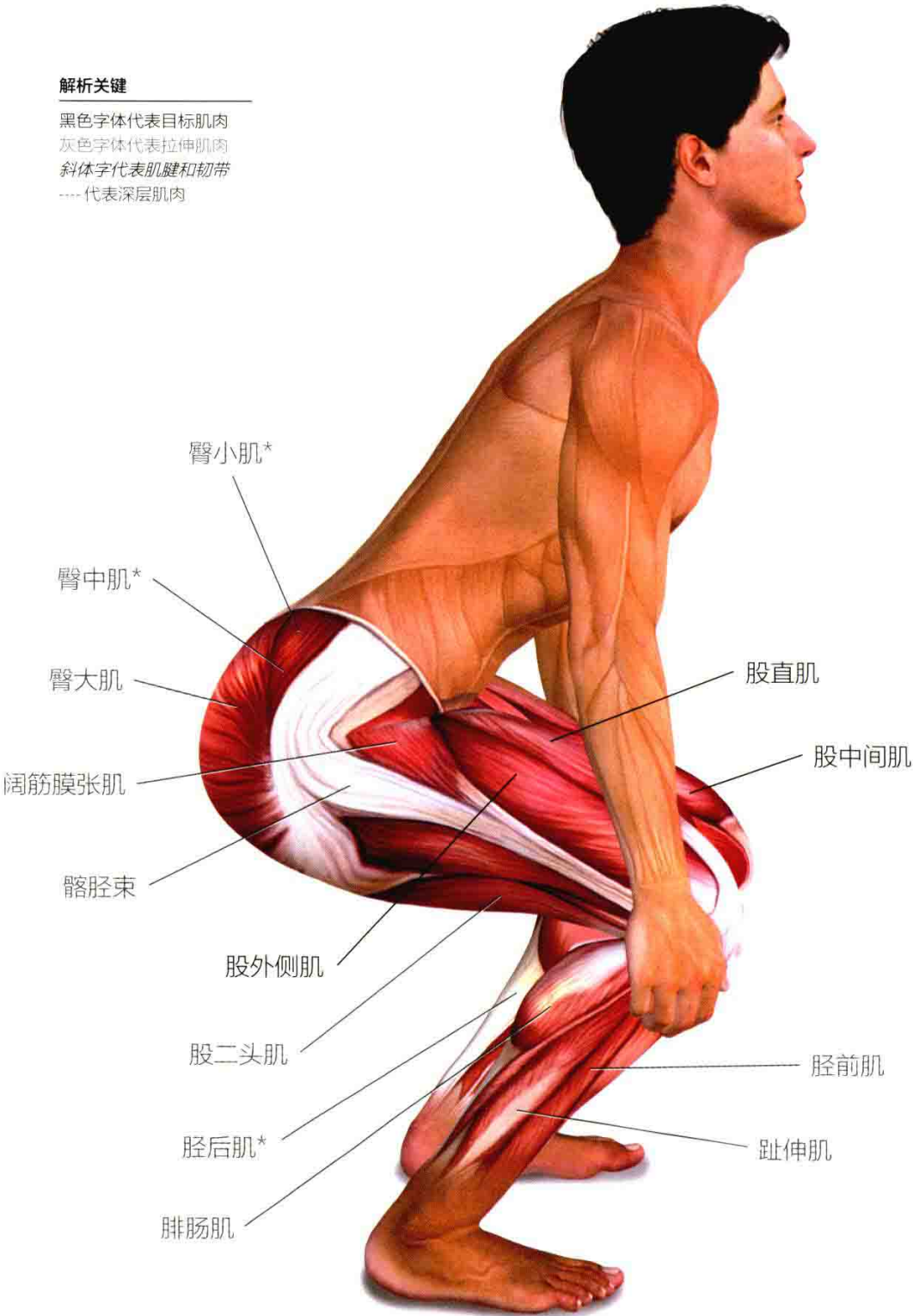
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

深度跳跃

中级

深度跳跃运动可以锻炼股四头肌、腓绳肌、臀部和小腿。它们可以提升你的运动速度、力量以及一般的运动能力。你还可以尝试对运动进行改变，利用双臂增大速度，或者加高平台使运动更具挑战性。

解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉



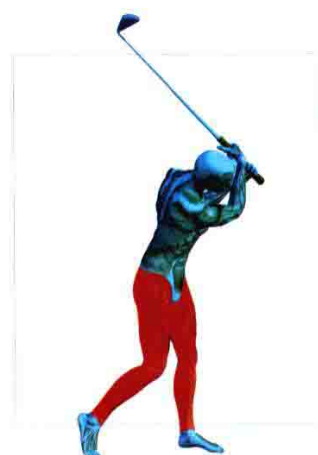
怎么做

1 身体站到两只安全跳凳或踏板前，双脚分开约一米宽，然后站到距离你最近的那个安全跳凳或踏板上。

2 从安全跳凳上跳下去，确保双脚脚掌落在两只箱子之间。

3 等双脚一接触地面就立即蹦到另一只箱子上。

4 一旦你跳到另一只箱子上，就转身重新开始。重复做15次。



主要锻炼目标

- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌

受益部位

- 股四头肌
- 腘绳肌
- 臀部
- 小腿

注意事项

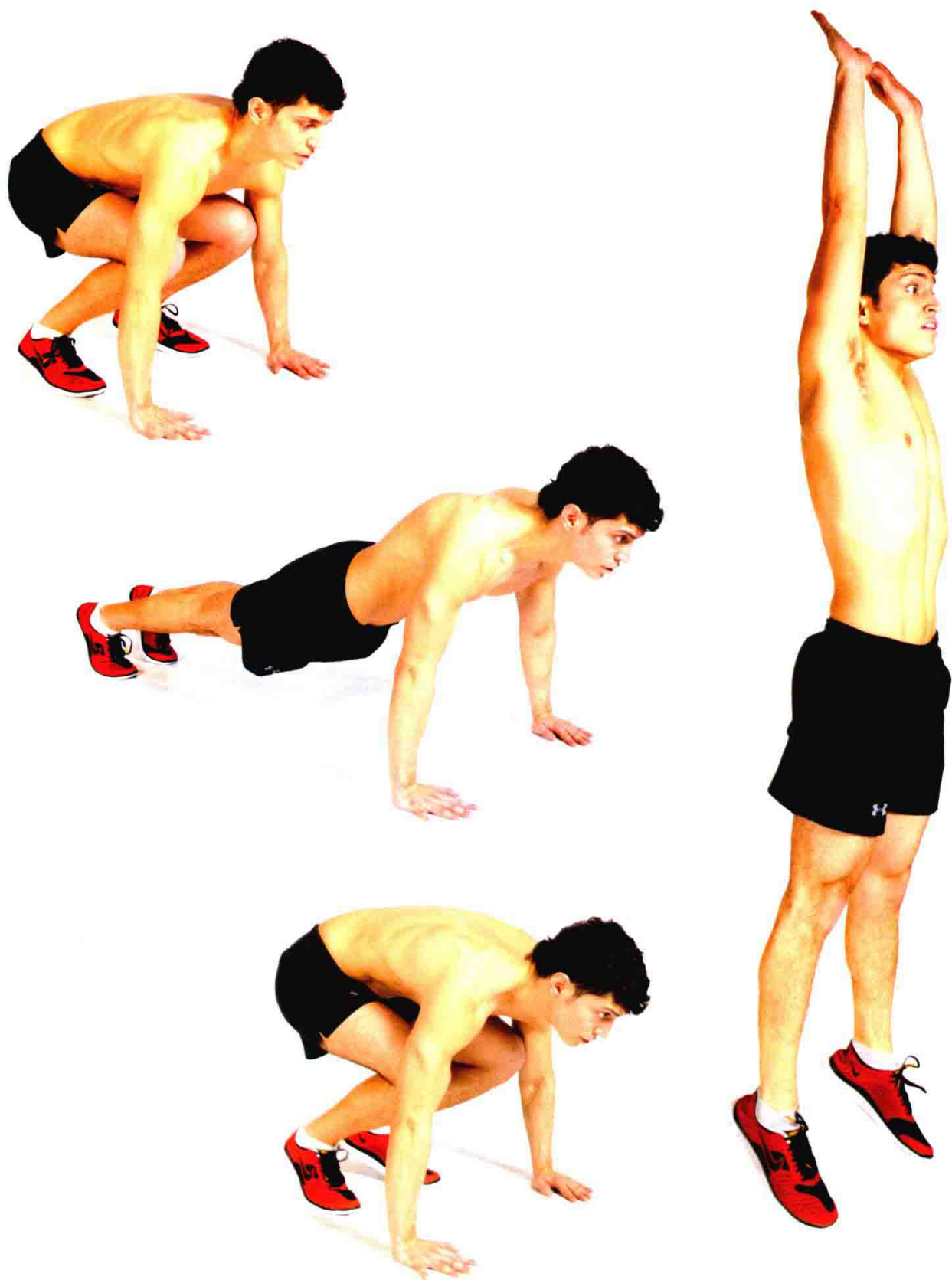
- 避免脚趾或脚后跟着地
- ### 调整姿势
- 运动过程中身体始终维持直立姿势



立卧撑

中级

立卧撑主要锻炼臀部、股四头肌、腓绳肌和小腿。它们有助于增强肌肉力量和耐力。你可以降低跳跃高度来减少难度；相反，在运动中加入俯卧撑则可以提高难度水平。



怎么做

- 1

首先从蹲踞姿势开始，双手牢牢地固定在地面上，与肩同宽。
- 2

双脚后踢，双腿拉长成俯卧撑姿势。
- 3

快速恢复蹲踞姿势。
- 4

从蹲踞姿势开始尽可能垂直向上跳跃，跳跃时双臂上举。重复做15次。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌
- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌

受益部位

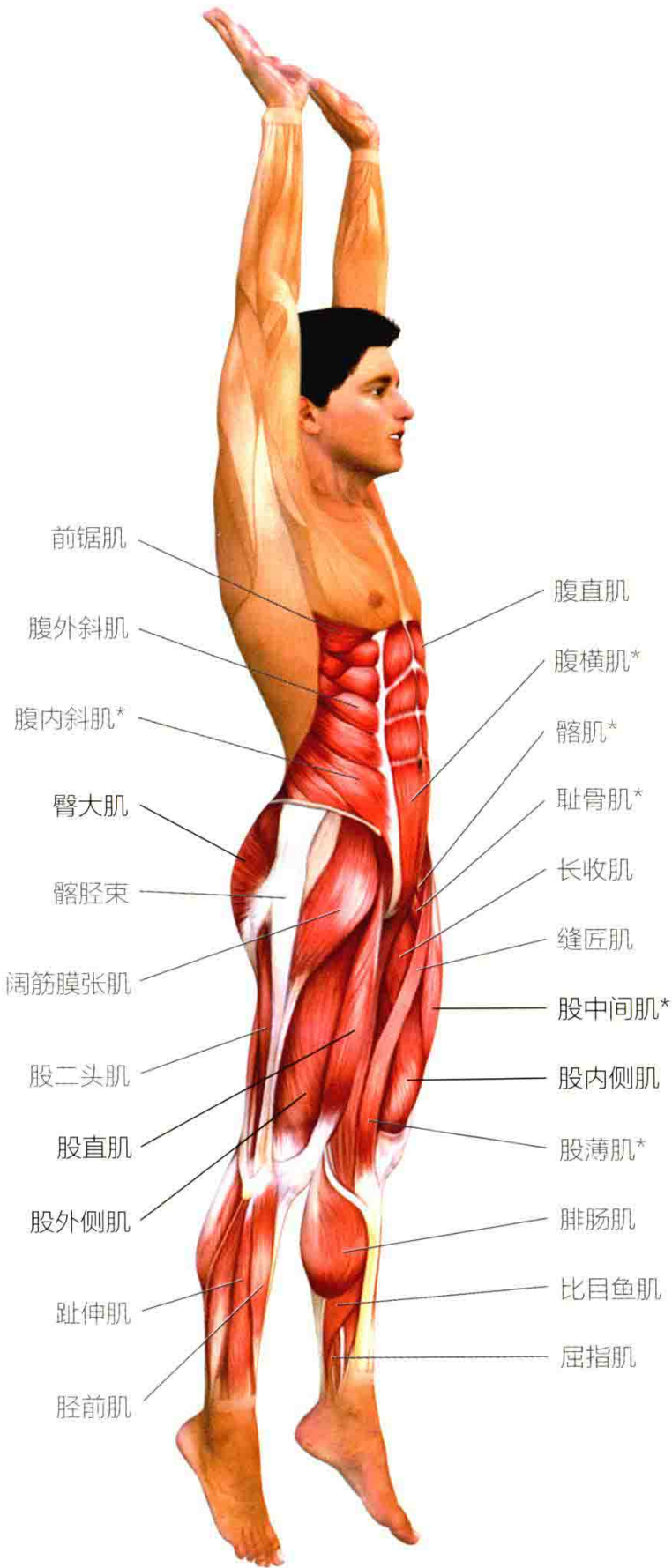
- 臀部
- 股四头肌
- 腘绳肌
- 竖直肌
- 小腿

注意事项

- 双脚着地时避免用力过猛

调整姿势

- 运动过程中核心肌群绷紧



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

双腿交叉登台阶

高级

这项运动通过平面运动，尤其是横向运动的方式来锻炼臀部、股四头肌和腘绳肌。与传统的登台阶运动不同，这项横向运动以不同的方式调动髋关节，包括内旋转和外旋转，同时着重锻炼身体的协调性和平衡力。开始时使用高度较低的踏板也有助于调整身体姿势。



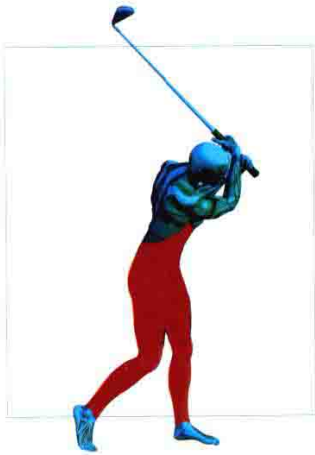
怎么做

- 1

站在长凳的右侧。
- 2

右腿横跨放在左腿前方，踏上长凳。踩在凳子上的右脚脚后跟下压，身体抬高。
- 3

左腿踩到凳子上，然后反过来做下凳动作。每条腿重复做15次，然后身体两侧交换。



主要锻炼目标

- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌
- 半腱肌
- 股二头肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌

受益部位

- 股四头肌
- 腘绳肌
- 臀部
- 核心肌群

注意事项

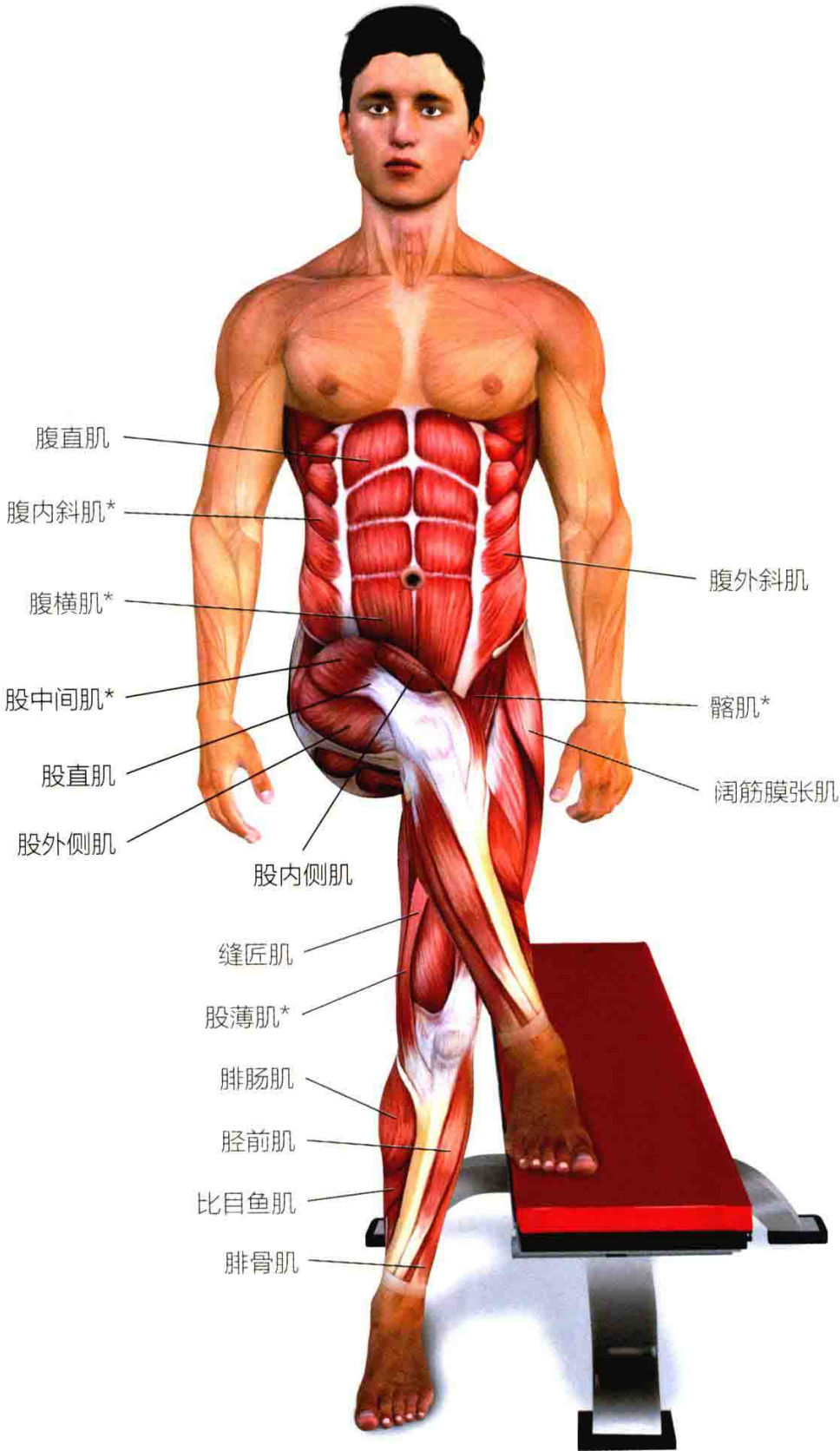
- 避免膝盖过度拉伸，超过脚趾的位置

调整姿势

- 运动过程中身体始终保持直立姿势

解析关键

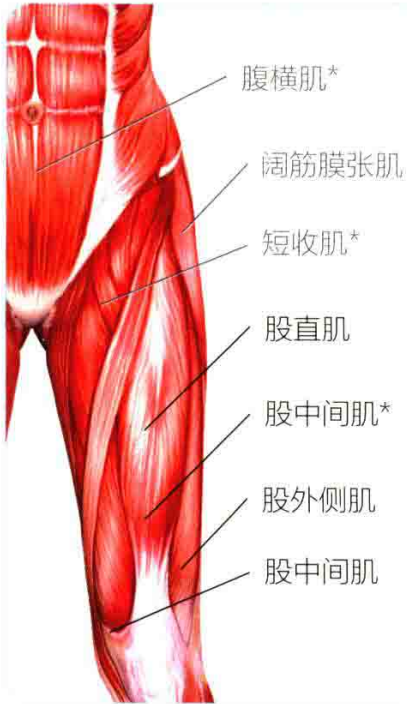
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉



座椅深蹲

中级

座椅深蹲是关节活动度较小的弓步。它可以增强腿部力量，也可以锻炼许多运动所必须的平衡力。运动过程中缓慢的动作是确保运动能够完美进行的关键。



怎么做

- 1

首先站立于座椅前，身体站直。双手互握并放于胸前。
- 2

身体慢慢下压成蹲踞姿势。
- 3

继续下蹲，直至臀部碰触到座椅。
- 4

身体慢慢地直起，恢复初始姿势，锻炼目标的重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌

受益部位

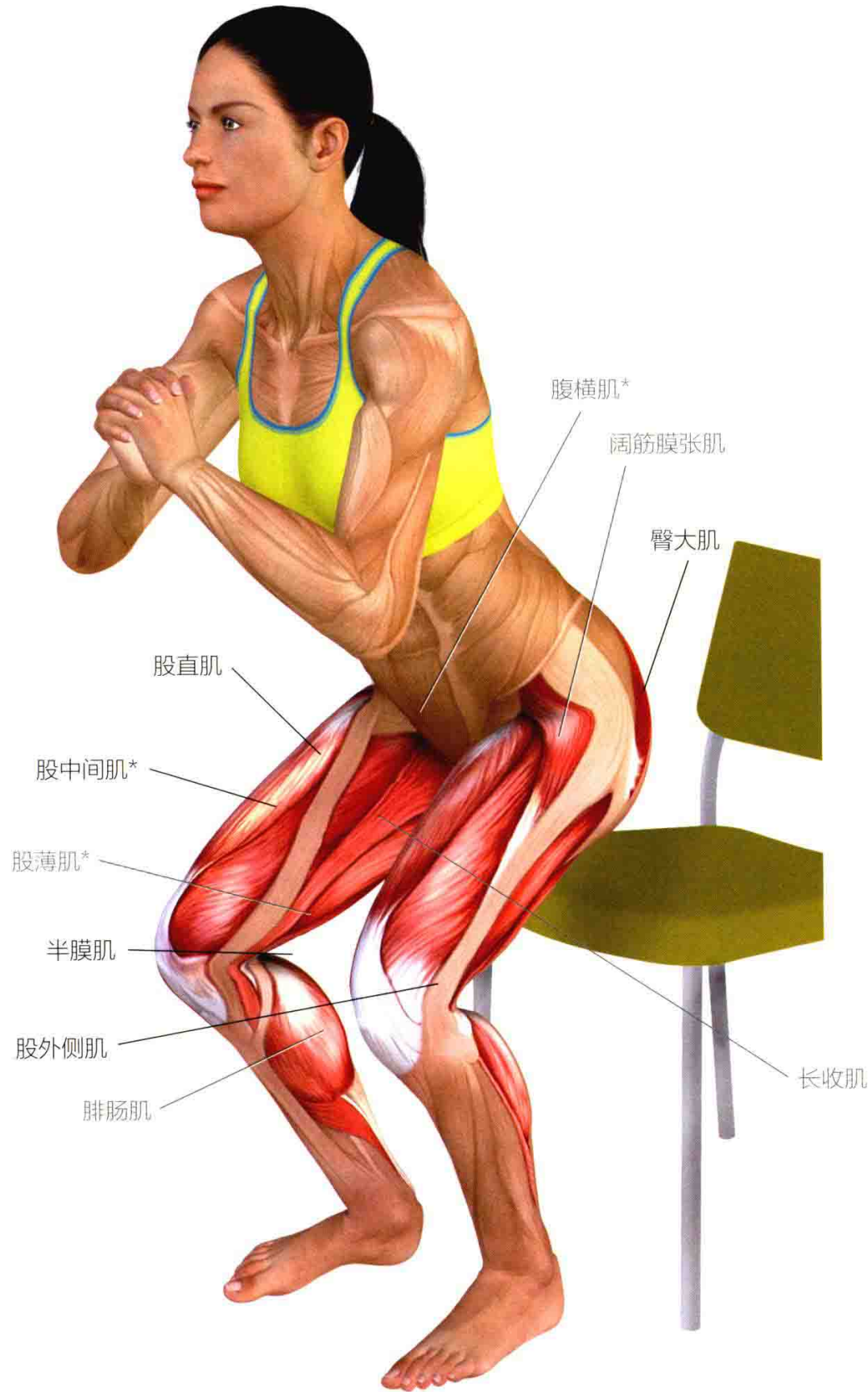
- 受伤后帮助身体恢复运动能力

注意事项

- 避免背部拱起或前驼

调整姿势

- 双目直视前方
- 背部挺直
- 腹肌紧张



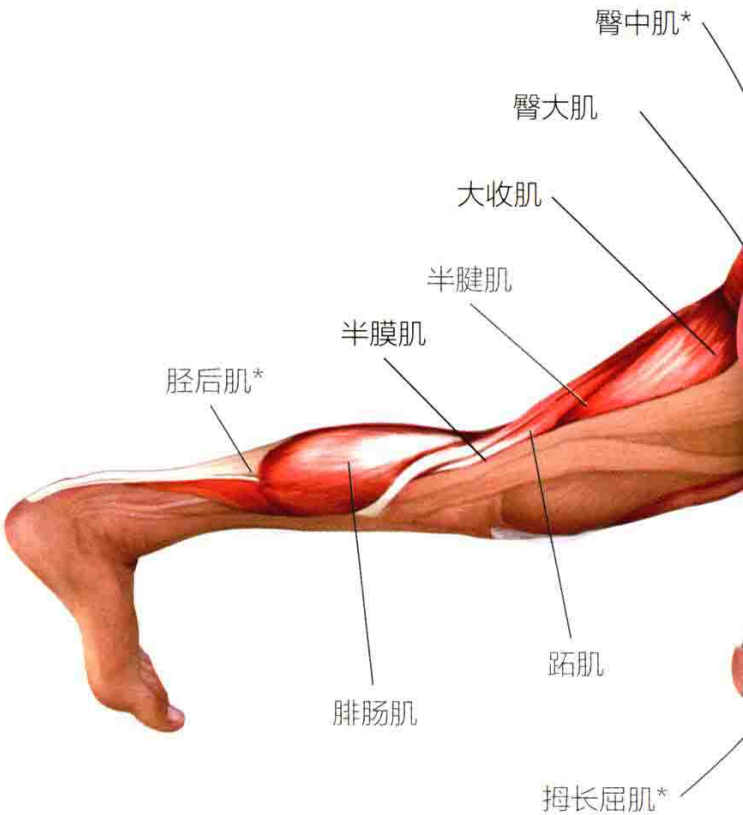
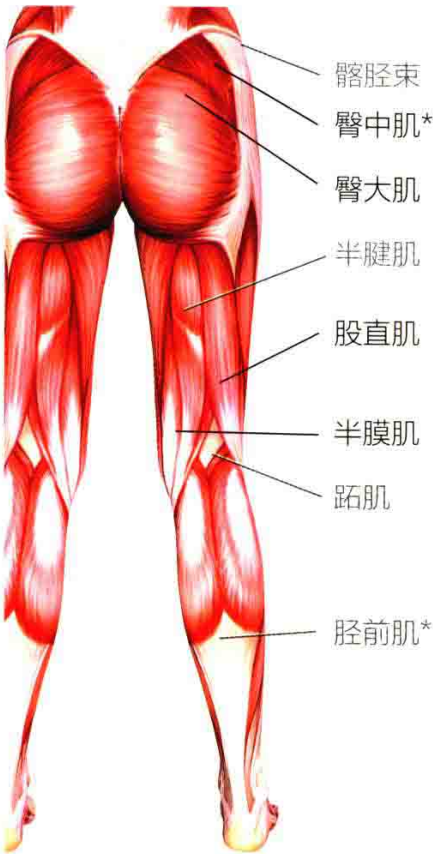
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

登山式

初级

登山式是一项稳定性运动，可以检测并增强参与运动的诸多肌肉群的耐力和活力。它极为费力，并且显而易见，需要进行多次重复。



怎么做

- 1

首先上肢成俯卧撑姿势，手掌和脚趾固定在地面上。
- 2

右腿膝盖朝胸部靠拢。前脚掌贴住地板。
- 3

身体跳跃起来，双脚在空中交换，左脚伸出同时右脚收回。双脚尽可能地快速交替，坚持30秒到60秒。



主要锻炼目标

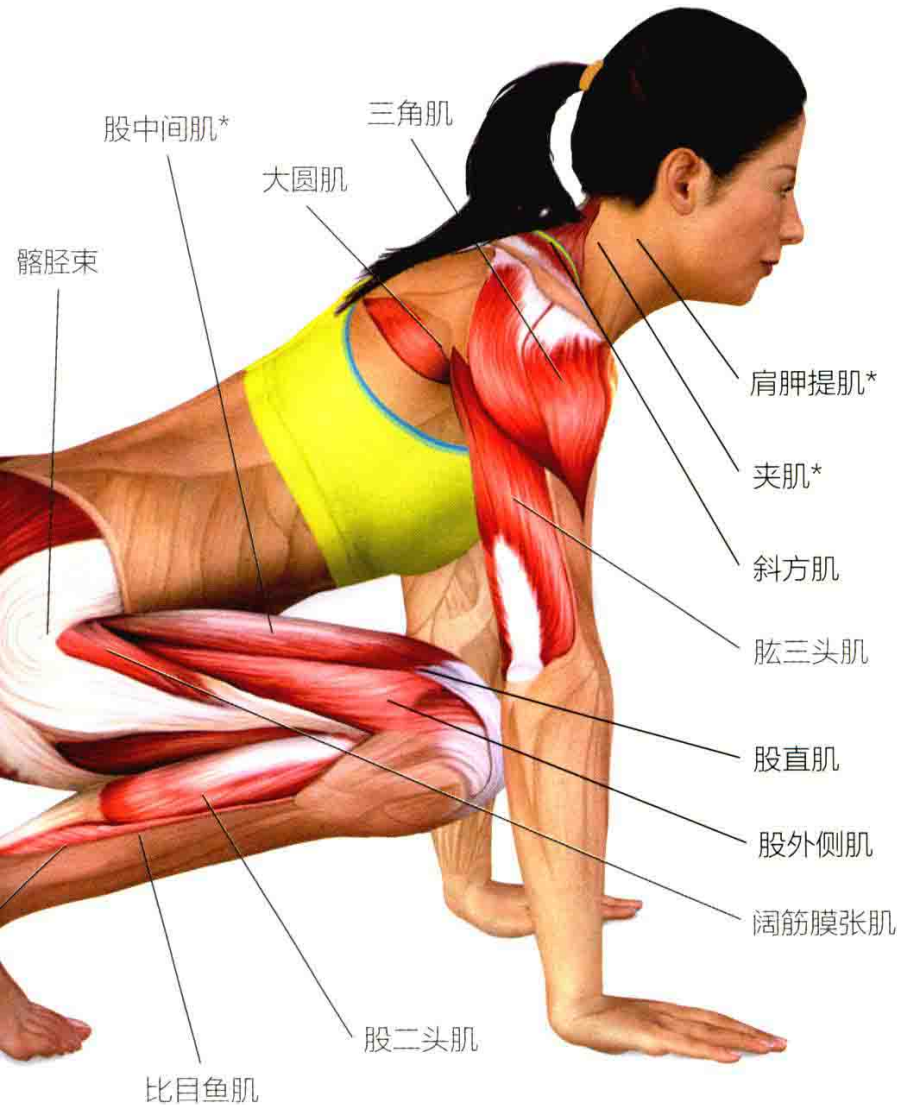
- 股外侧肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 半膜肌
- 大收肌
- 肩胛提肌*
- 夹肌*
- 斜方肌

受益部位

- 强化腹肌、胸肌以及腿部肌肉

注意事项

- 避免动作太过迅速，从而导致身体姿势不标准
- 调整姿势
- 双手尽可能地贴住地面



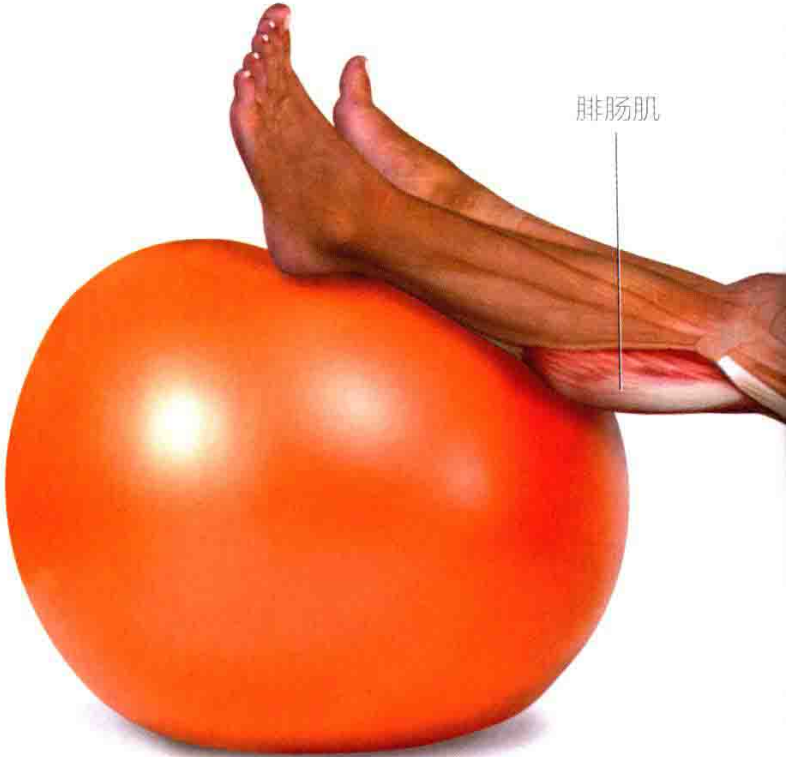
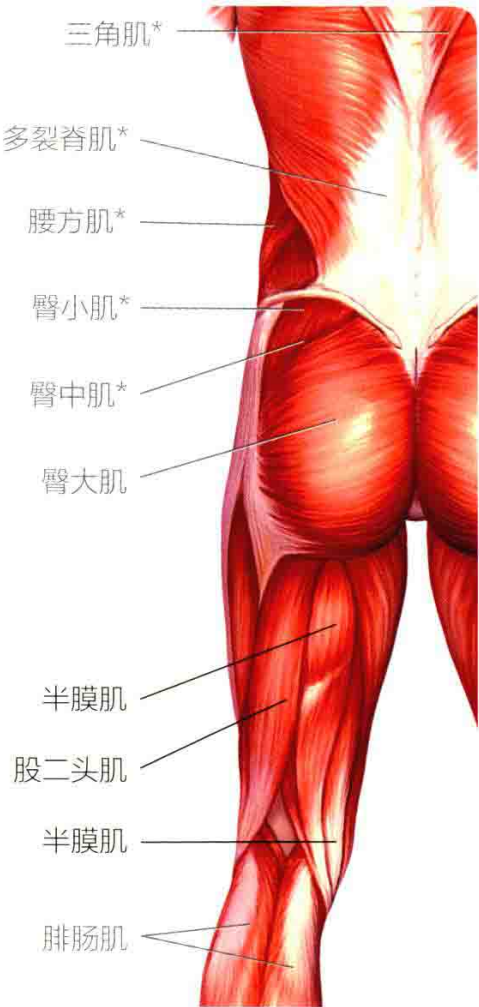
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

瑞士球桥式抬升

高级

瑞士球桥式抬升主要针对腘绳肌、臀肌和腹肌。它可以增强腘绳肌力量，尤其是半腱肌、肱二头肌和半膜肌。



怎么做

- 1 仰躺在地面上，双臂位于身体两侧，同时小腿放在瑞士球上。
- 2 手掌按压地面，利用腹肌将上肢从

地面抬起。此时身体应该呈一条对角线。如果愿意的话，可以坚持几秒钟。



主要锻炼目标

- 桡侧腕伸肌
- 尺侧腕伸肌
- 小指伸肌
- 指伸肌
- 食指伸肌
- 拇指伸肌

受益部位

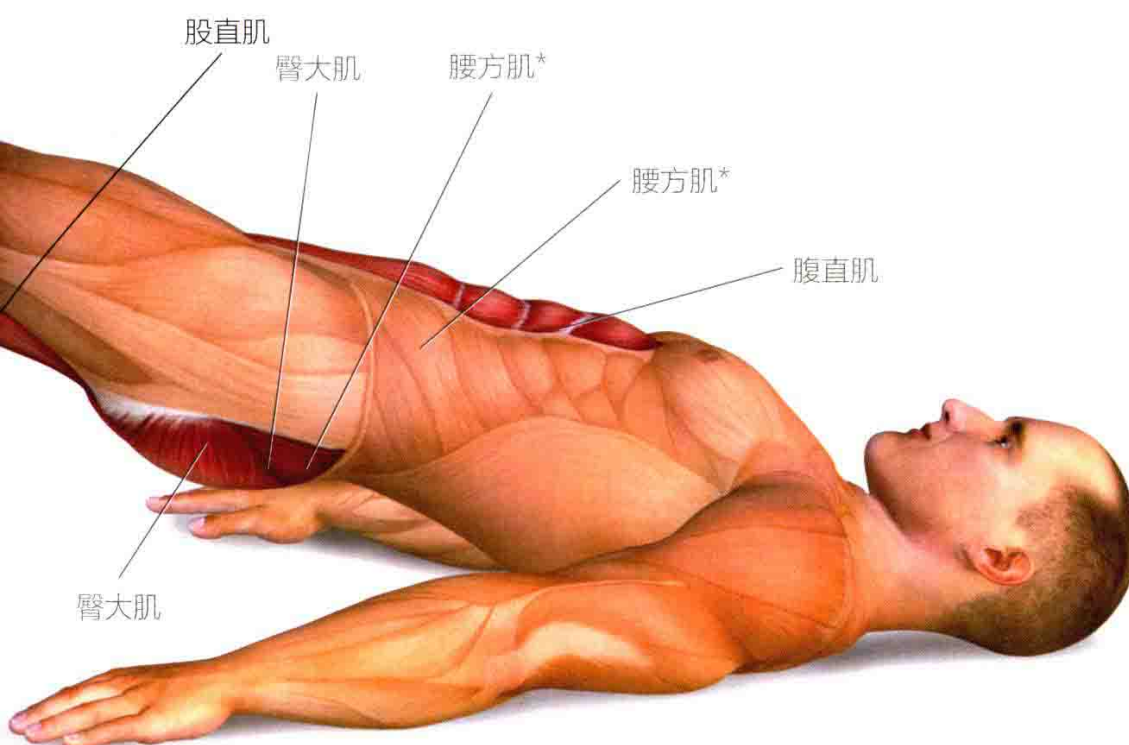
- 腕关节
- 双手
- 前臂

注意事项

- 避免耸肩或肩部拉紧

调整姿势

- 背部保持中正位
- 肩部后压
- 腹部肌肉紧张



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
--- 代表深层肌肉

单腿低弓步

初级

单腿低弓步主要针对臀部和腿部肌肉。它是一项强化骨盆、躯干和膝关节稳定肌的极佳运动。但如果你有膝关节剧烈疼痛或背部疼痛的问题，或者单腿负重有困难的话则不建议此项运动。



怎么做

- 1

双脚分开站立且两脚间距离较大，同时双臂在体前伸展，与地面平行。
- 2

向左横跨一步。右腿下蹲，髋关节弯曲，同时保持脊柱中立位。左腿伸展，双脚平放在地板上。
- 3

右膝弯曲，直至大腿与地面平行，此时左腿弯曲伸直。
- 4

双臂与地面保持平行，臀部收紧，右腿恢复初始姿势，并重复以上动作。身体两侧各重复做10次。



主要锻炼目标

- 长收肌
- 大收肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 股二头肌
- 缝匠肌
- 股内侧肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 腹直肌

受益部位

- 臀部
- 四头肌

注意事项

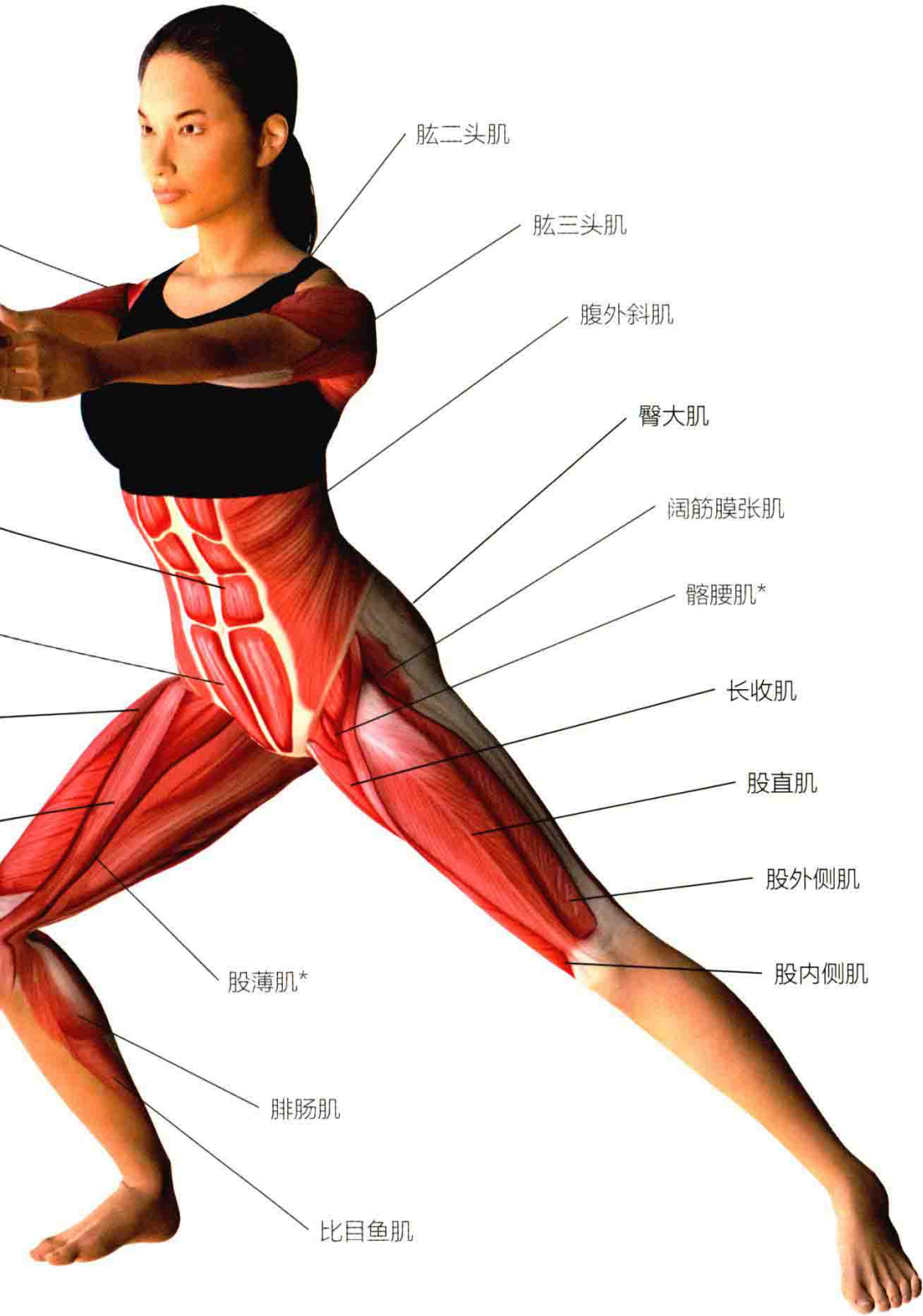
- 运动过程中避免伸长脖子
- 双脚从地面抬起

调整姿势

- 髋关节弯曲时保持脊柱中立位
- 肩部和颈部放松

解析关键

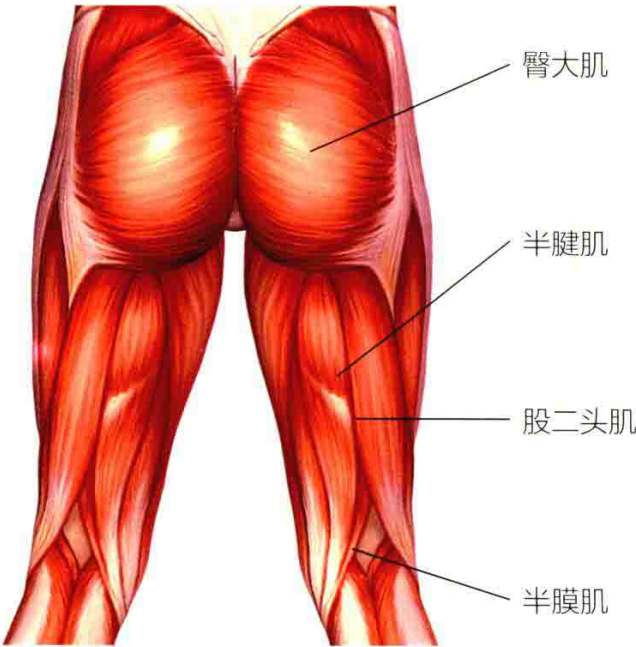
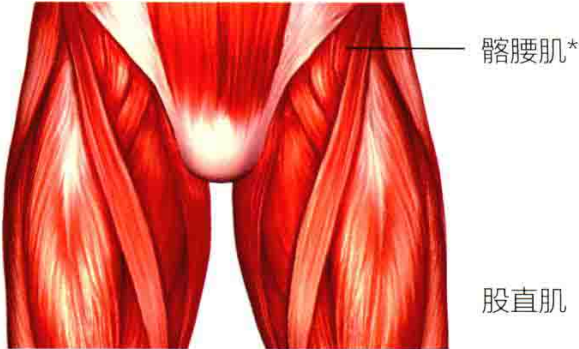
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



髋关节屈伸

初级

这项运动是经典的双腿屈伸的高级版本，锻炼的重点放在了核心肌群和双腿上。作为一项可以有效地增强腿部力量和稳定性的运动，髋关节屈伸能够对腿部的某块肌肉进行有效锻炼。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

怎么做

- 1 双腿分开与肩同宽，将一条弹力环或弹力带系在脚踝上。骨盆微微前倾，挺胸同时肩部后压。
- 2 抬头，肩部后压，双手放到髋关节上，腿部慢慢向后伸展。
- 3 完成三组，每组重复做10次，然后恢复初始姿势。
- 4 双腿交换，身体另一侧重复以上动作。
- 5 完成三组，每组重复做10次，然后身体另一侧重复整套动作。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 髂腰肌
- 臀大肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

受益部位

- 髌伸肌
- 髌屈肌

注意事项

- 避免膝盖屈曲
- 髌关节偏离中立位置

调整姿势

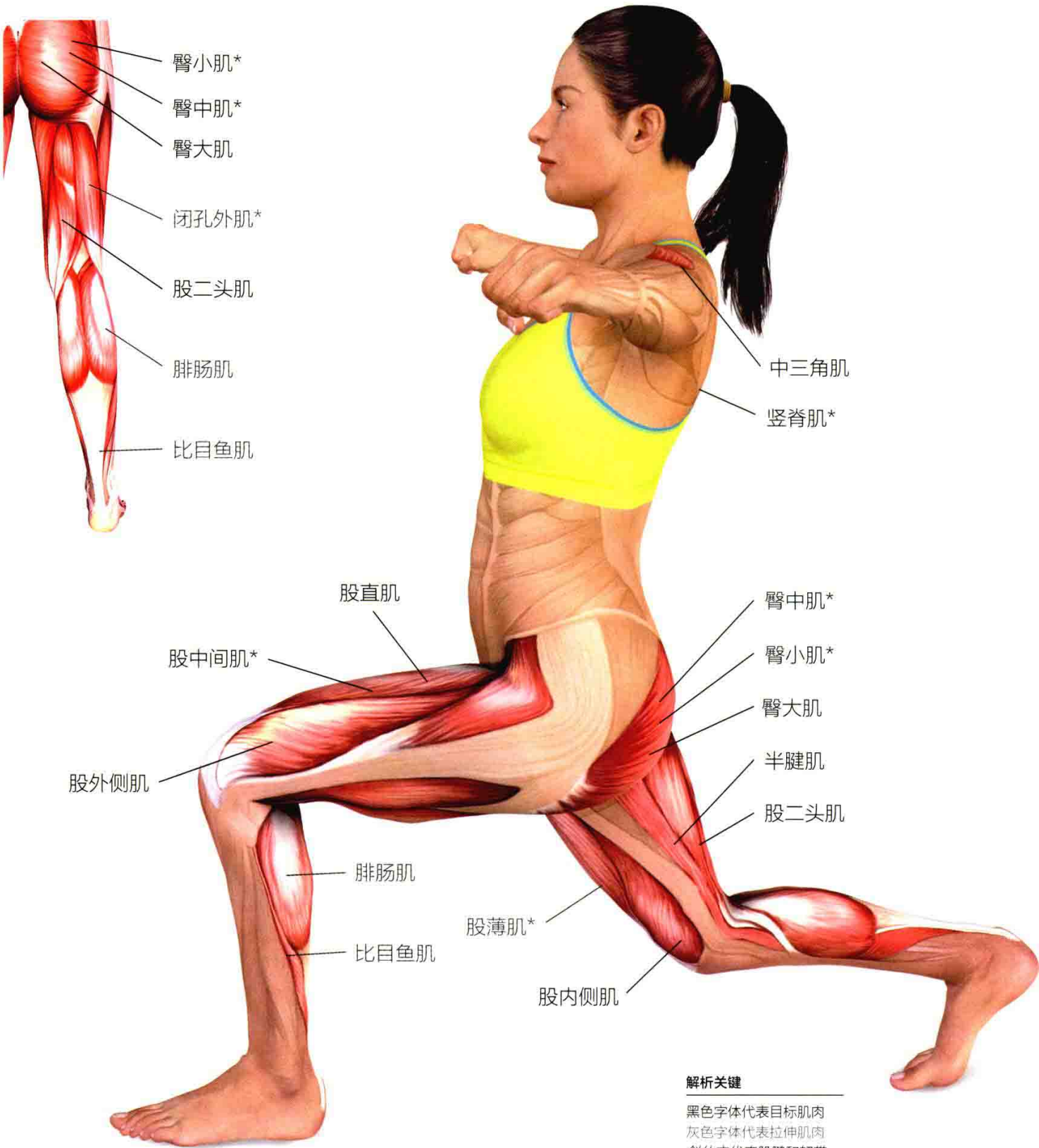
- 在运动的伸展阶段，当你的腿部后摆时，臀部肌肉收紧
- 在运动的屈曲阶段，当你的腿部前伸时，大腿前侧和髌部肌肉收紧



反弓步横向伸展

中级

反弓步横向伸展是最有效的腿部强化运动之一，它通过迅速扩大的关节活动度完成。这项运动之于双腿的意义恰如杠铃曲臂对双臂的意义。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

怎么做

- 1 双腿分开与肩同宽，双臂置于身体两侧的髋关节处。
- 2 右腿后退一步，脚趾踩在地面上。
- 3 双膝弯曲成弓步姿势。左膝和髋关节屈曲，身体下压直至右腿几乎与地面相触。双臂侧平举与肩同高。
- 4 左腿髋关节及膝盖伸直，右腿前伸与左腿并拢，恢复初始姿势。
- 5 身体另一侧重复以上动作。双腿交替，身体两侧各重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*
- 中三角肌
- 竖脊肌*

受益部位

- 强化臀部和腿部肌肉

注意事项

- 避免髋关节屈曲
- 耸肩
- 背部拱起或往前驼背

调整姿势

- 肩部后压



座椅屈膝

中级

座椅屈膝对股四头肌、腘绳肌、臀肌以及核心肌群有极佳的锻炼作用。这项运动主要用来增加大腿力量和体积。为了增加运动难度，你可以将双脚间的距离拉大，因为这能够增大深蹲动作的难度。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

怎么做

- 1 双脚分开站立且双脚间距离较大，脚趾外翻，座椅放在身体前方。
- 2 膝盖与脚趾对齐，身体下压成蹲踞姿势。
- 3 背部挺直，身体重新恢复成初始姿势。重复做10次。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

受益部位

- 强化大腿内收肌

注意事项

- 避免脚趾外翻过度使身体产生不适感

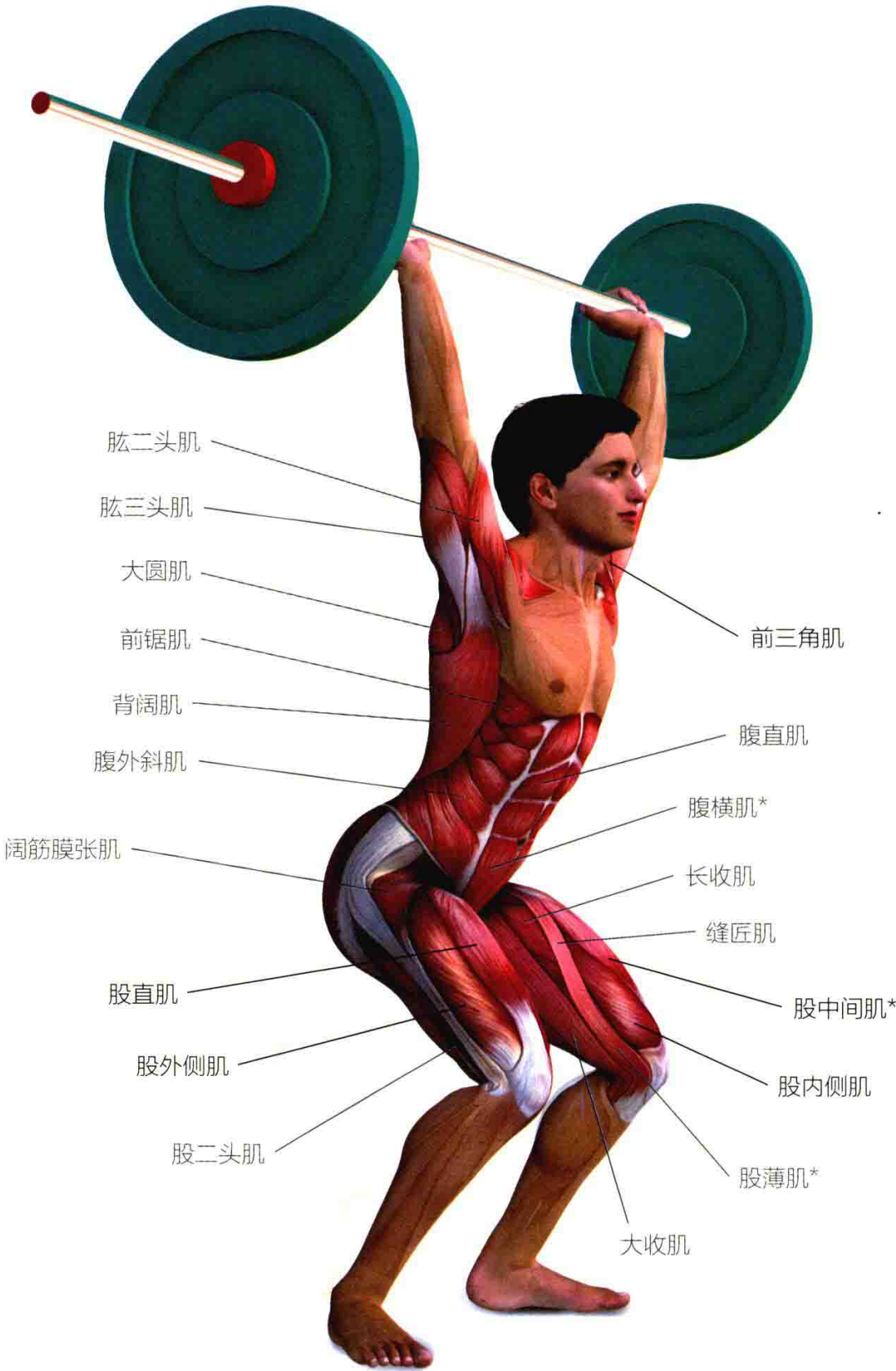
调整姿势

- 保持腹肌内收

杠铃下蹲

中级

这项颇具代表性的杠铃下蹲运动是最有效的力量练习。它强化下肢以及核心肌群，对身体好处多多，同时对新陈代谢也有积极影响。



解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

怎么做

- 1 首先站在杠铃前，双脚分开与肩同宽。身体下蹲，反手抓握住杠铃，双手间的距离较大。确保双腿膝盖靠近杠铃。
- 2 当身体恢复站立姿势时，直接将杠铃举过头顶，同时双臂保持稳固不定。
- 3 身体完全挺直，同时双臂在头顶保持结束动作。
- 4 小心地将杠铃放回到胸部高度，然后再放回到地面上。重复做6次到8次。



主要锻炼目标

- 前三角肌
- 中三角肌
- 后三角肌
- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌

受益部位

- 三角肌
- 大腿
- 臀部
- 上背部
- 核心肌群
- 肱三头肌
- 腓绳肌

注意事项

- 避免背部拱起弯曲

调整姿势

- 利用双腿帮助你完成动作



单腿前蹲及头上推举

高级

单腿前蹲是一项强化臀部和大腿的简单运动。同时它也有助于增强身体平衡力；有利于稳定骨盆、躯干和膝盖；同时充实全身的运动力量。



怎么做

- 1

身体站立，右腿后伸，同时前脚掌放在踏板上。
- 2

双臂肘部弯曲形成一个合适的角度，双臂抬高与肩齐平。
- 3

双膝弯曲成单腿前蹲姿势。与此同时，双臂在头顶抬高。
- 4

恢复初始姿势，重复以上动作，锻炼目标是10次。然后，身体两侧交换，后伸的那条腿再重复做10次。如果愿意的话，将整套动作重复做两遍。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*
- 前三角肌
- 中三角肌
- 后三角肌

受益部位

- 强化臀部、股四头肌、腘绳肌和斜方肌

注意事项

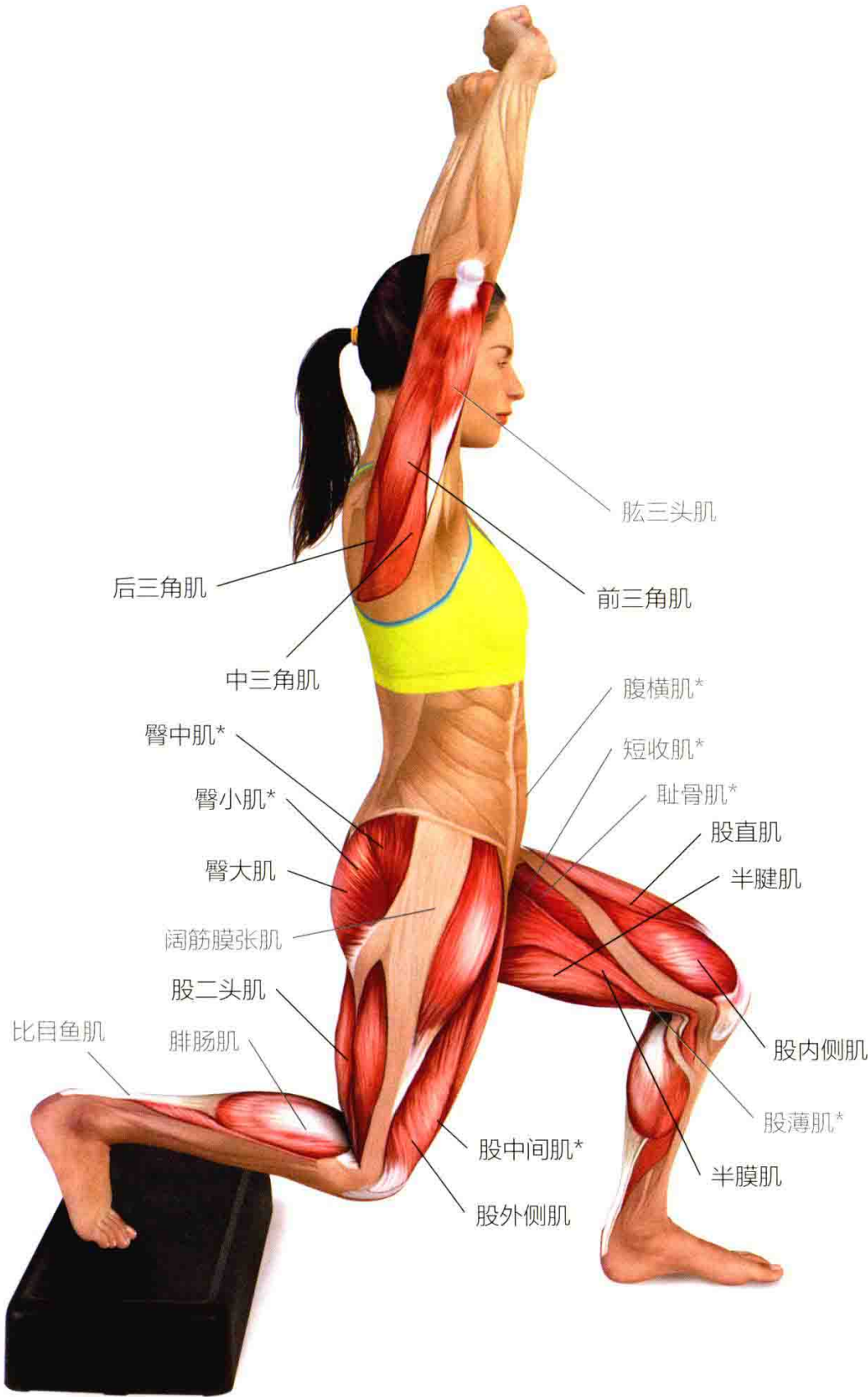
- 双臂举高时避免背部拱起弯曲

调整姿势

- 保持背部及核心肌群挺直

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉



跳跃弓箭步

高级

跳跃弓箭步是一项强化股四头肌以及臀部和小腿的极佳运动。通过在运动过程中使目标肌肉保持拉伸状态，并进行全方位的运动，它可以有效地锻炼股四头肌。



怎么做

- 1 身体站直，双脚与髋部同宽并且双手放在髋关节处。
- 2 右腿朝前跨一大步。
- 3 双腿弯曲成深弓步，然后双腿挺直。
- 4 身体跳起来时双腿交换，使左腿在前。花点时间来维持身体平衡。
- 5 双膝弯曲再次成弓步。膝盖挺直并重复以上动作，重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 腓肠肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*

受益部位

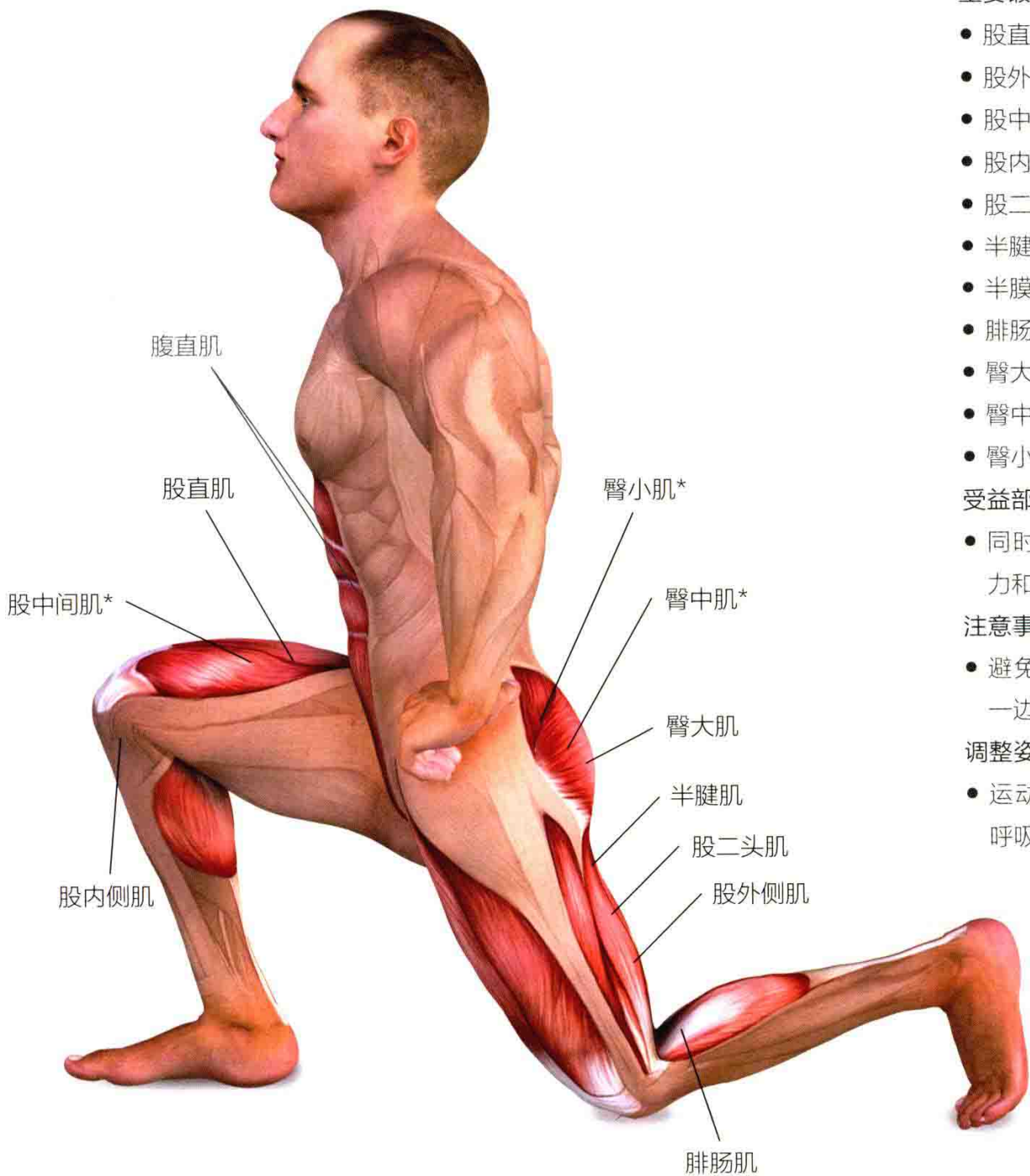
- 同时训练身体的爆发力和协调能力

注意事项

- 避免前伸腿膝盖歪向一边

调整姿势

- 运动过程中保持平稳呼吸



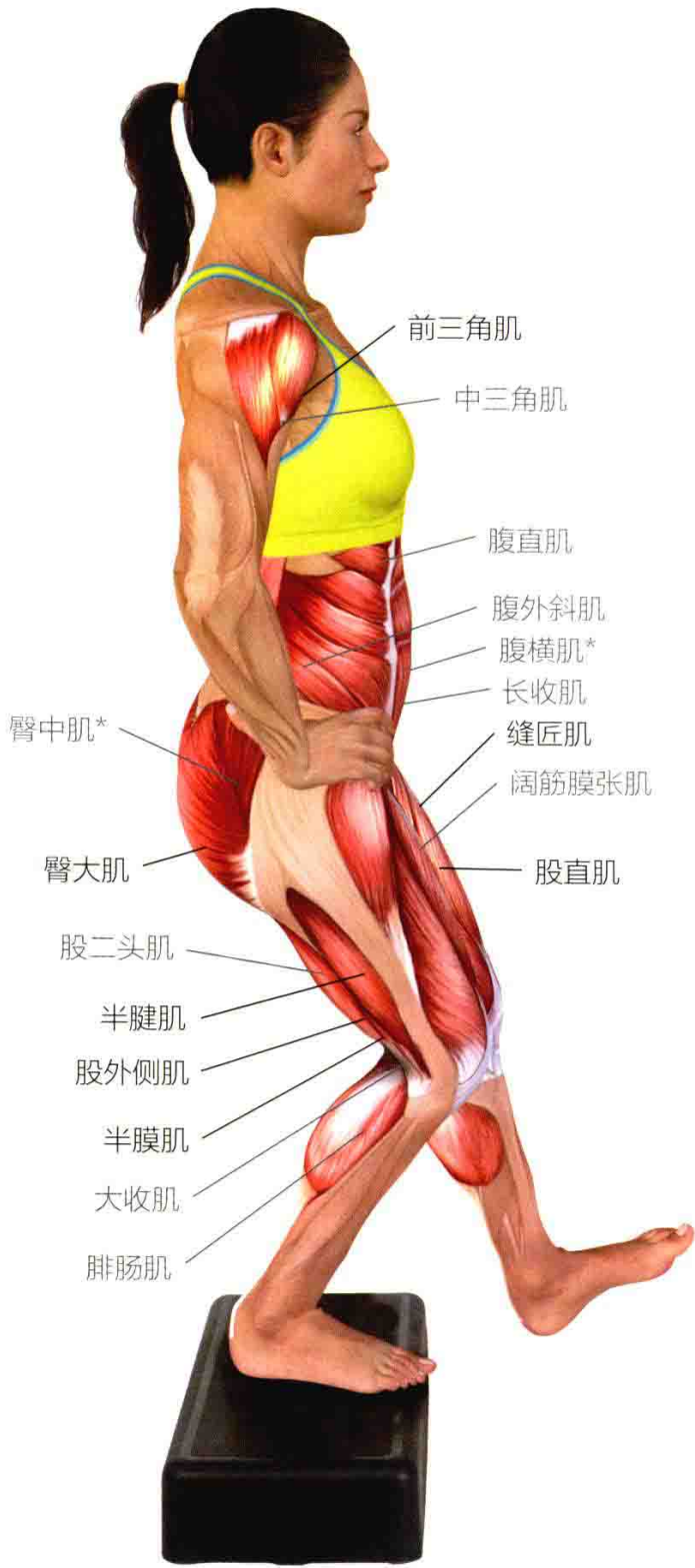
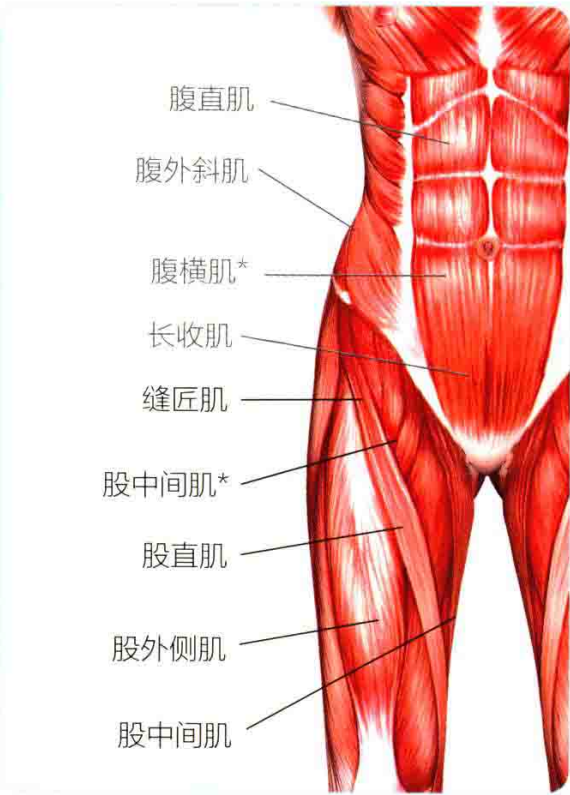
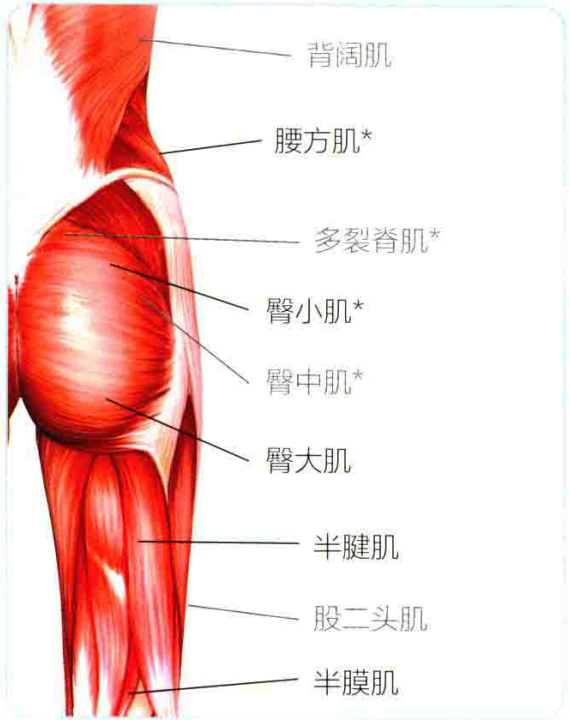
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

单腿下步

中级

这项针对髋部、臀部和大腿的运动对下肢的重要肌肉群有着极佳的锻炼作用，但是可能需要进行一定的练习。另外你也可以双手各握一只哑铃或壶铃，对运动稍加改变。



怎么做

- 1 正面朝前站在踏板上。
- 2 右腿弯曲。同时左腿从踏板下来，脚尖翘起，脚后跟着地。
- 3 在不转动躯干或膝盖的前提下，右腿下压恢复初始姿势。双腿交换重复以上动作，重复做20次。



主要锻炼目标

- 前三角肌
- 腰方肌*
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 缝匠肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 半腱肌
- 半膜肌

受益部位

- 强化骨盆及膝关节稳定肌

注意事项

- 避免膝盖内翻；相反，膝盖应该与中脚趾保持一条直线上

调整姿势

- 如果愿意的话可以用手扶住墙壁或扶手，维持身体平衡

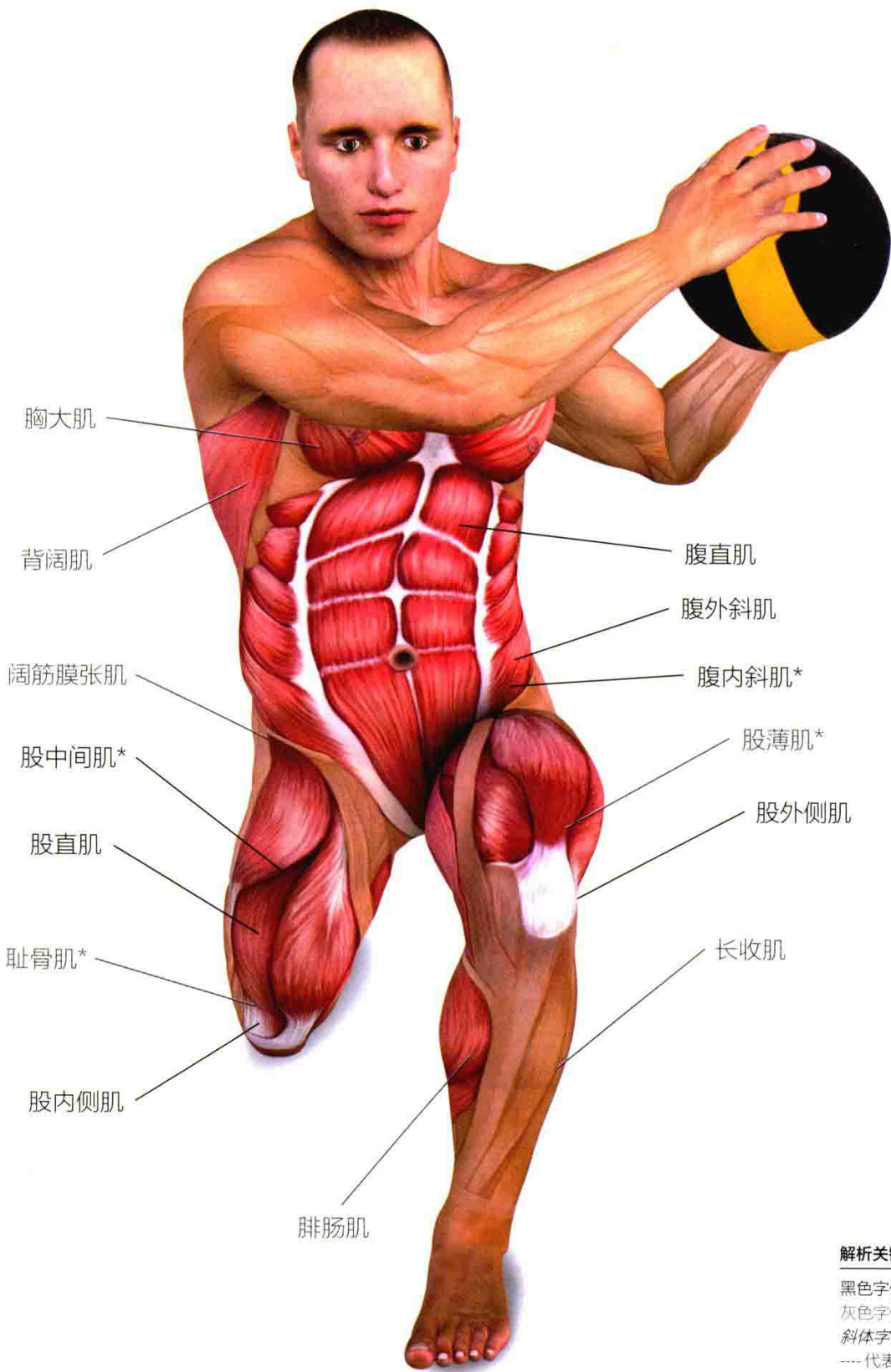
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

弓箭步下蹲扭腰

高级

这个弓箭步集中锻炼臀部及大腿肌肉，是一项锻炼骨盆、躯干和膝关节韧带的极佳运动。如果有膝关节剧烈疼痛、背部疼痛等症状或者一条腿承重困难的话则不建议此项锻炼。



解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

怎么做

- 1 双腿分开与髋部同宽，同时躯干面朝前方。双手握住一只健身实心球。
- 2 左脚弓步向前。双腿膝盖开始弯曲，整个身体下压成弓箭步。同时，双手握球，将它举高至左手肩关节。
- 3 身体站直同时使健身球回归身体中位，然后朝另外一个方向做弓箭步。
- 4 继续进行弓箭步练习，并且当身体做前弓步时将健身球从身体一侧转移到另一侧。继续做15个弓箭步。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 臀大肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌*

受益部位

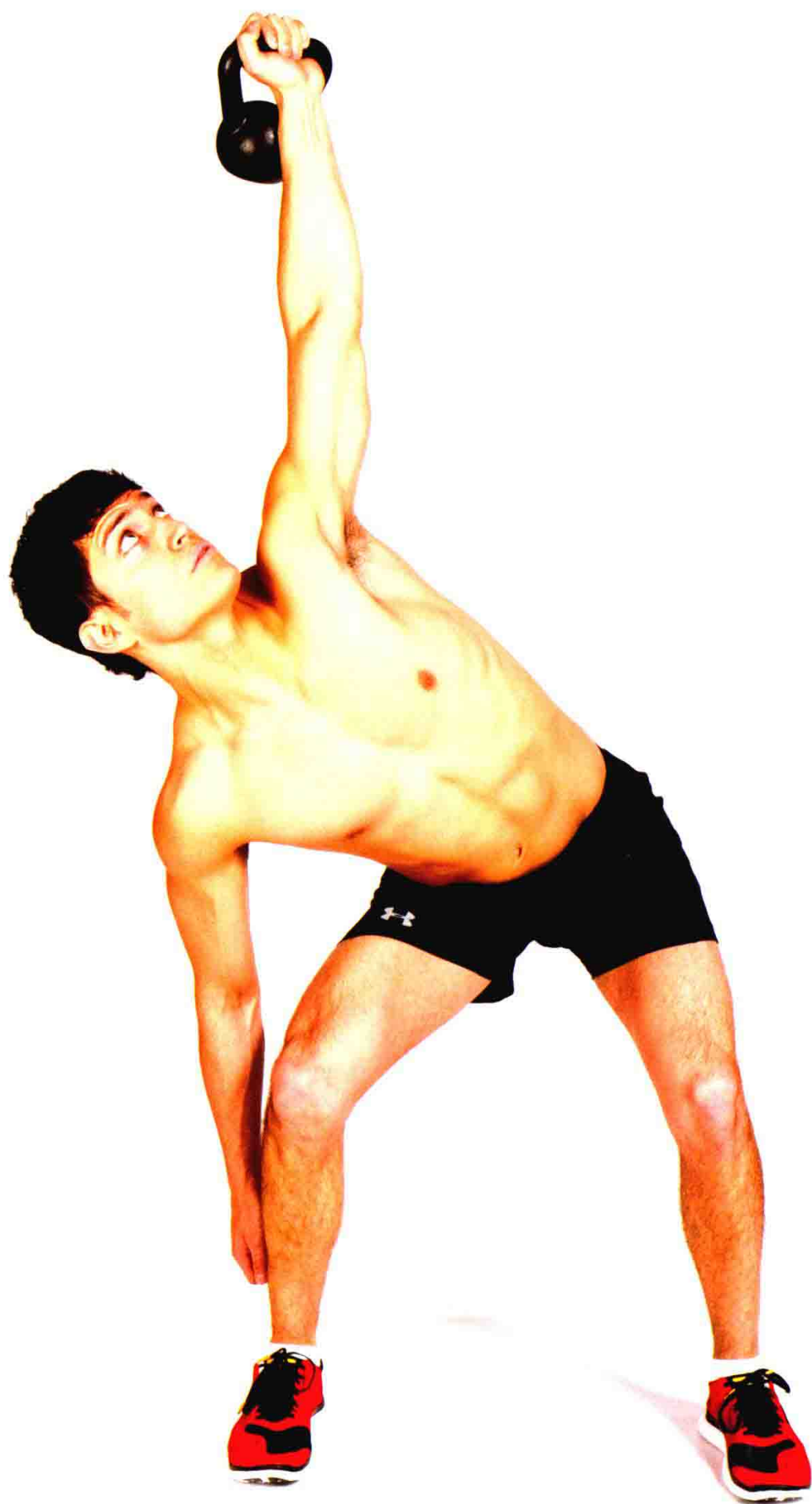
- 强化核心肌群，尤其是腹部和臀部肌肉

注意事项

- 避免耸肩
- 背部拱起

调整姿势

- 身体尽量面朝前方



核心肌群

身体的“核心肌群”本质上就是上腹部——大腿以上，肩部以下的所有肌肉、骨骼以及韧带。如果你的腹部、髋部、臀部和下背部没有了结实、柔韧的肌肉，高尔夫挥杆动作就不会姿势标准并且强劲有力。要强化核心肌群就要用到本章中的运动，练好核心肌群你会注意到自己高尔夫挥杆动作的巨大进步（手臂的旋转幅度变大，高尔夫球的飞行距离也会更远）。

眼镜蛇式

伸展运动

眼镜蛇式对于身体柔韧性的锻炼意义非凡。首先从简单的背部伸展动作开始，然后慢慢过渡到姿势更为复杂的动作。花点时间进行眼镜蛇式练习可以锻炼上背部肌肉，同时使胸部打开。检查一下自己能否调动这些肌肉，尝试减轻双手压力，然后看一下自己能否保持这一姿势。



怎么做

- 1

面朝下俯卧在地面上，双腿在体后伸展，脚背绷直。双手手掌扶住地面，位置比肩关节略微靠前，双手肘部放在地上。
- 2

身体朝地面下压，双臂伸直同时利用胸肌力量慢慢地抬高身体。
- 3

将尾椎骨朝耻骨方向下压，同时肩关节后压。
- 4

颈部伸直，同时双目直视前方。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---代表深层肌肉

主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

- 腹肌

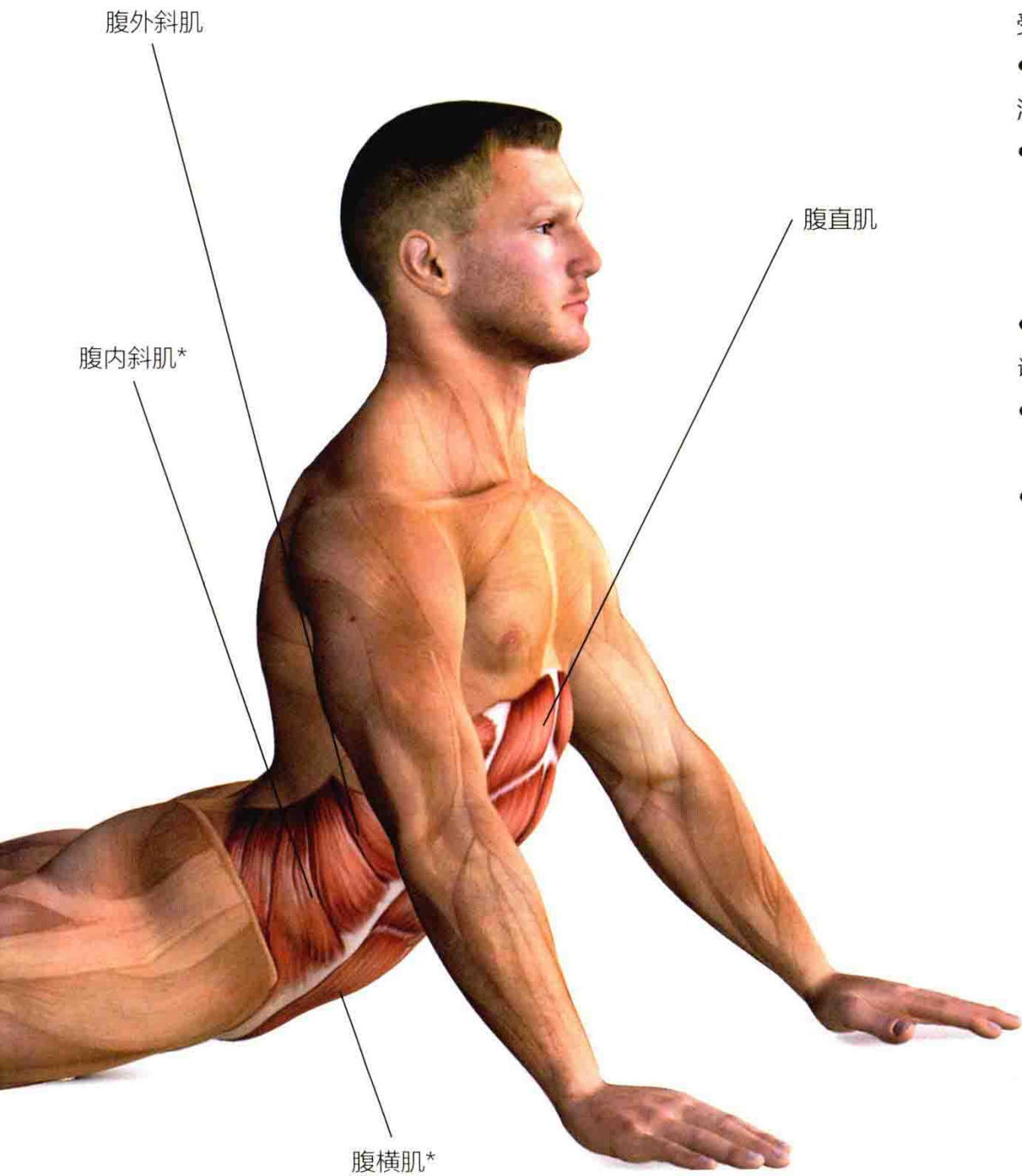
注意事项

- 避免头部过度后仰，身体拉伸幅度过大——这会导致下背部压力过大

- 背部拱起

调整姿势

- 髋部和地面间维持一定的压力
- 肩关节放松并后压，远离双耳



侧躺肋骨伸展

中级

侧躺伸展运动可以拉伸肋骨和骨盆之间的肌肉群——包括下背部的部分肌肉，并将胸腔两侧打开，提升胸腔机动性以及弓箭步的伸展幅度，使你在任何情况下都保持平稳的呼吸。



怎么做

- 1 身体向右侧卧，双腿并拢伸直。双手手掌放在地面上，右臂支撑身体，左臂置于体前。上半身从地面略微抬起。
- 2 左腿弯曲，同时左脚放在右大腿前方，膝盖指向天花板。
- 3 双腿保持固定不动，双手下压，双臂伸直同时身体向上抬高，此时右侧胸腔有拉伸感。
- 4 放松，身体两侧交换，重复以上动作。



主要锻炼目标

- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 阔筋膜张肌
- 多裂脊肌
- 竖脊肌

受益部位

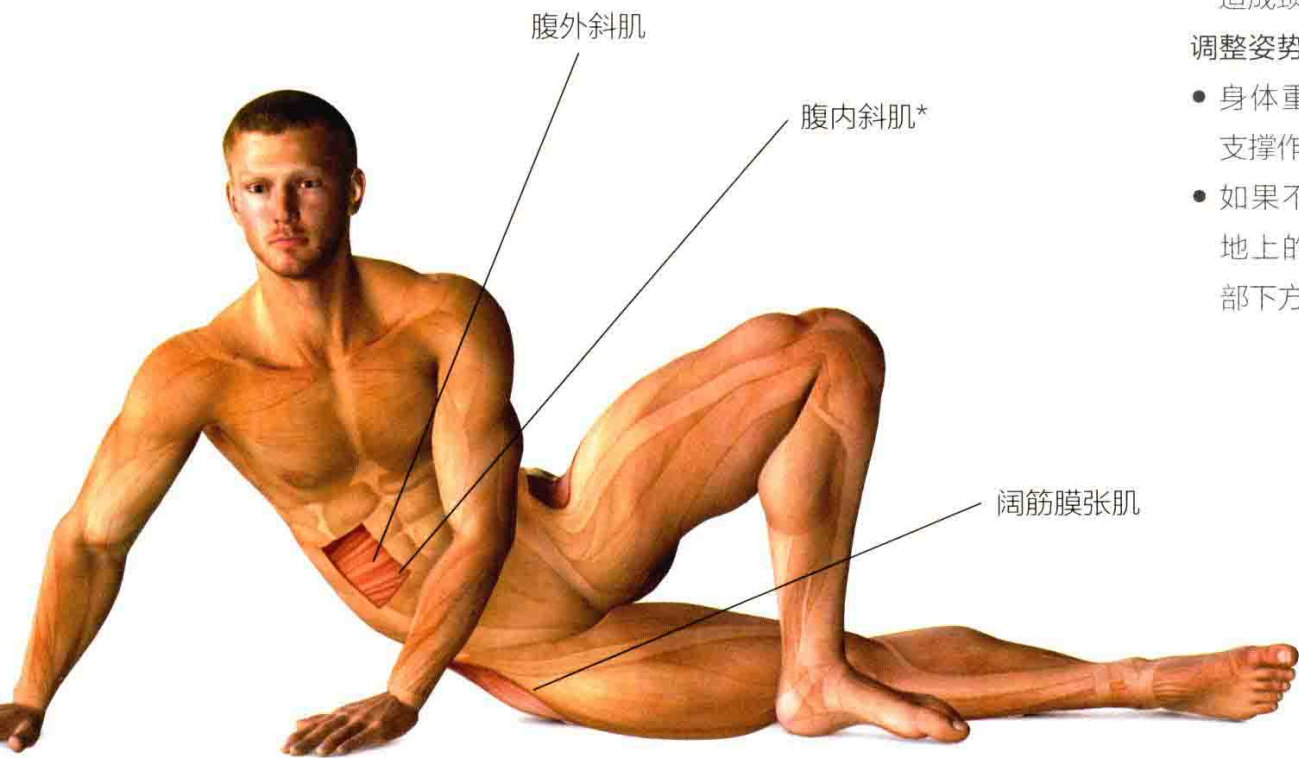
- 胸腔
- 腹斜肌
- 大腿外侧肌肉
- 下背部

注意事项

- 避免下巴收紧，这会造成颈部肌肉紧张

调整姿势

- 身体重心前移至起着支撑作用的髋关节
- 如果不习惯直接躺在地上的话，可以在臀部下方垫一块毛巾



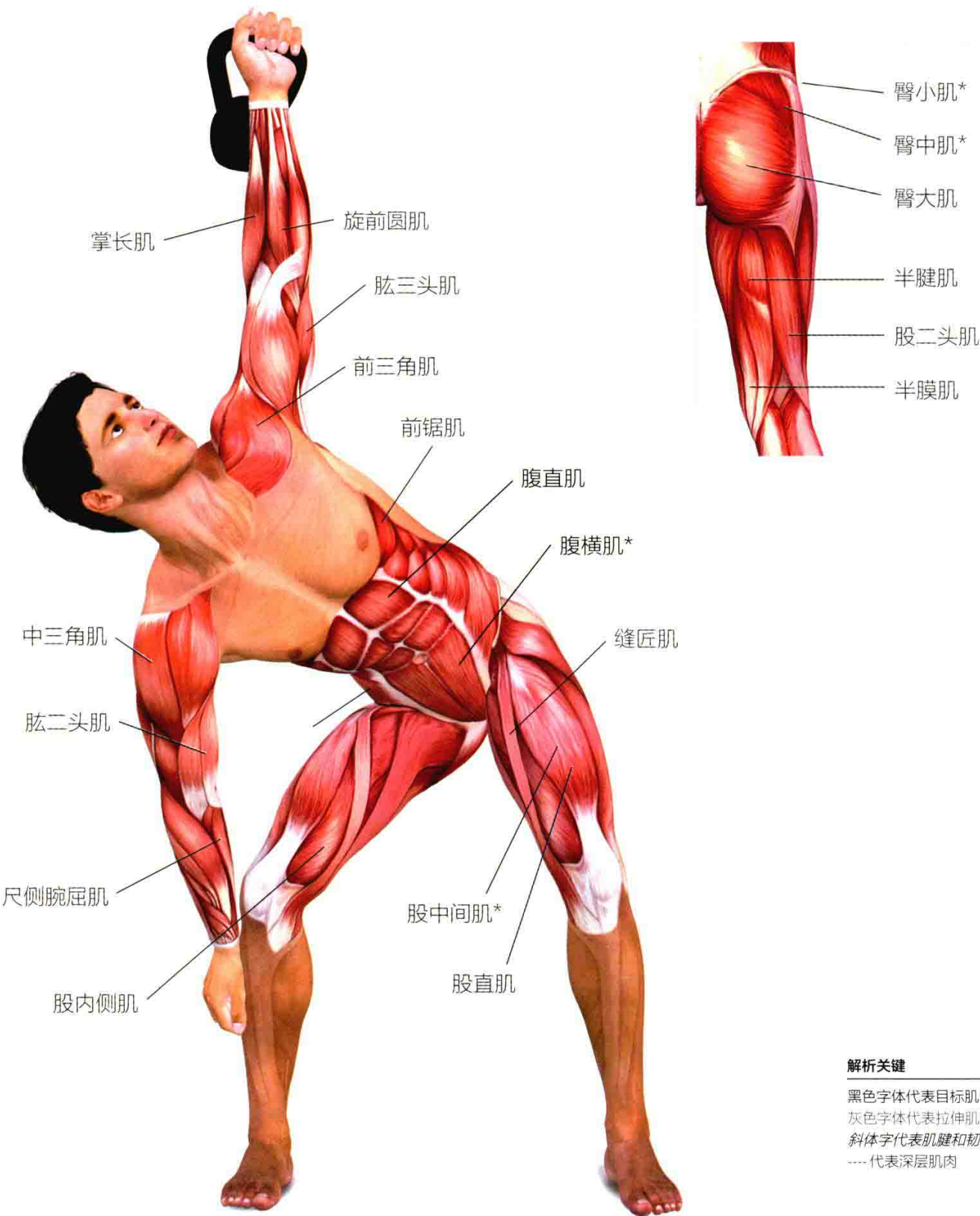
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

壶铃风车

高级

这是一项难度极高的运动，它的运动要领很难把握。一旦你已经掌握了这项运动，就可以增加壶铃重量，这样运动难度就会再次加大！这是一项针对全身的力量训练，尤其对肩部、核心肌群、臀部和腘绳肌有着巨大的挑战。今天练习了，你明天一定会浑身酸痛。



怎么做

- 1 右臂自然垂落于体侧，双脚分开与肩同宽，左手提着一只壶铃，并将壶铃高举过头顶。
- 2 左侧髋关节朝左外侧推，双膝微微

弯曲，同时躯干尽可能地朝身体右侧下压。停顿片刻，然后恢复初始姿势。身体两侧各重复做8到10次。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹横肌

受益部位

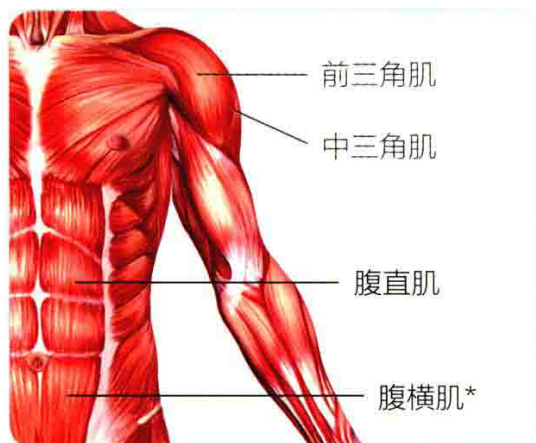
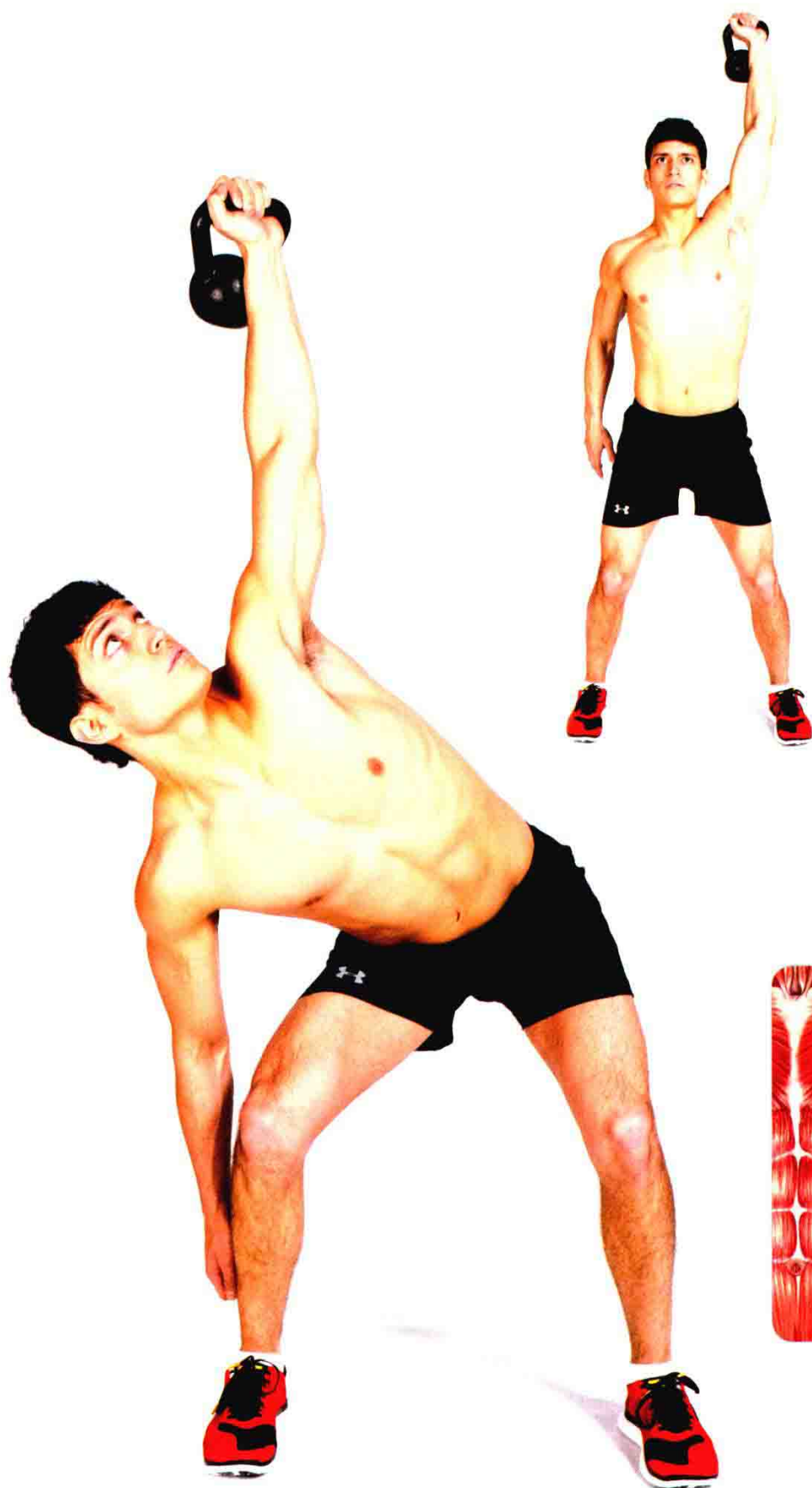
- 腹肌
- 臀部
- 腘绳肌
- 肩部
- 大腿外侧肌肉
- 下背部

注意事项

- 避免身体过度伸展，或凭借一股冲力完成运动

调整姿势

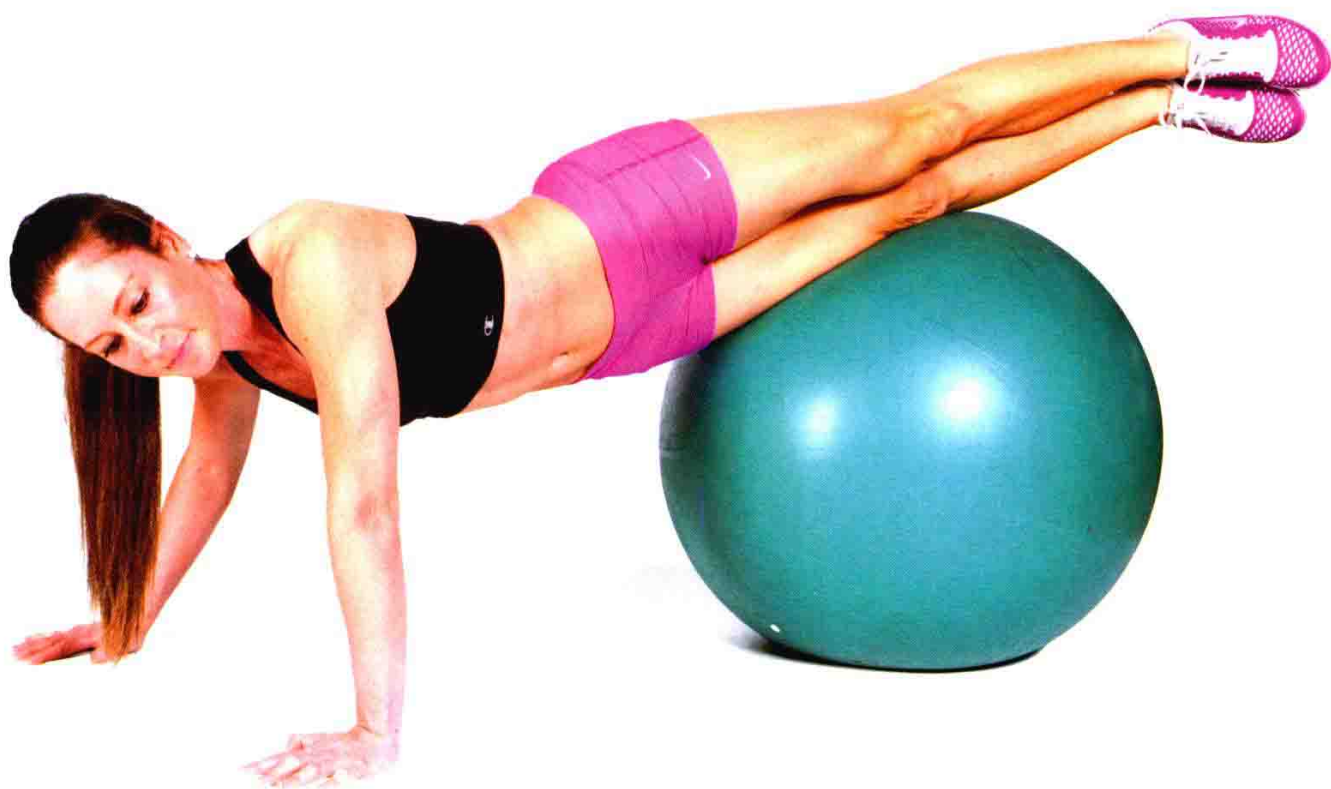
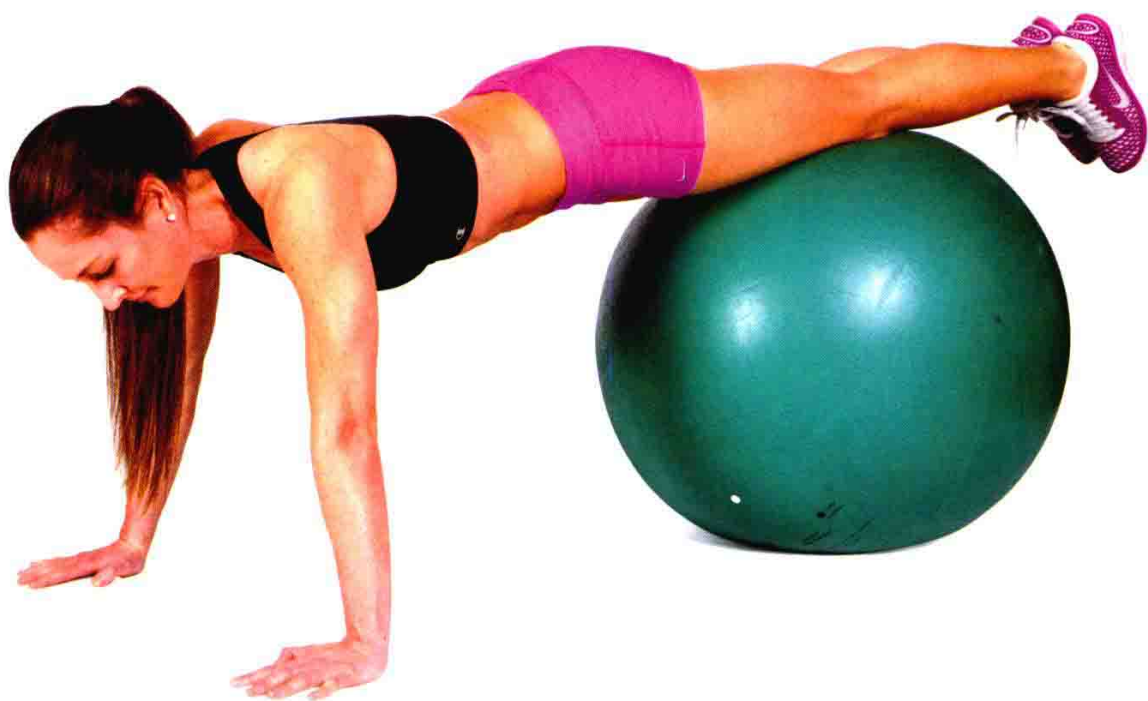
- 运动过程中背部始终挺直



滑雪者式

高级

这项核心肌群运动主要通过扭转动作，维持身体的力量和控制力。下肢和髋关节运动时，要努力使身体上肢保持稳固不动，这时肩部的耐力也发挥着重要作用。动作幅度不宜过大——只朝身体一侧旋转可以降低运动难度。



怎么做

- 1

首先从俯卧撑姿势开始，双腿放在瑞士球上。
- 2

保持核心肌群稳定不动，躯干迅速朝左侧旋转，使双腿上下叠放。
- 3

恢复初始姿势，然后身体朝右侧重复以上动作。完成15组完整的旋转动作。



主要锻炼目标

- 缝匠肌
- 髂腰肌
- 髂肌
- 阔筋膜张肌
- 髂胫束
- 腹直肌
- 腹横肌
- 多裂脊肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

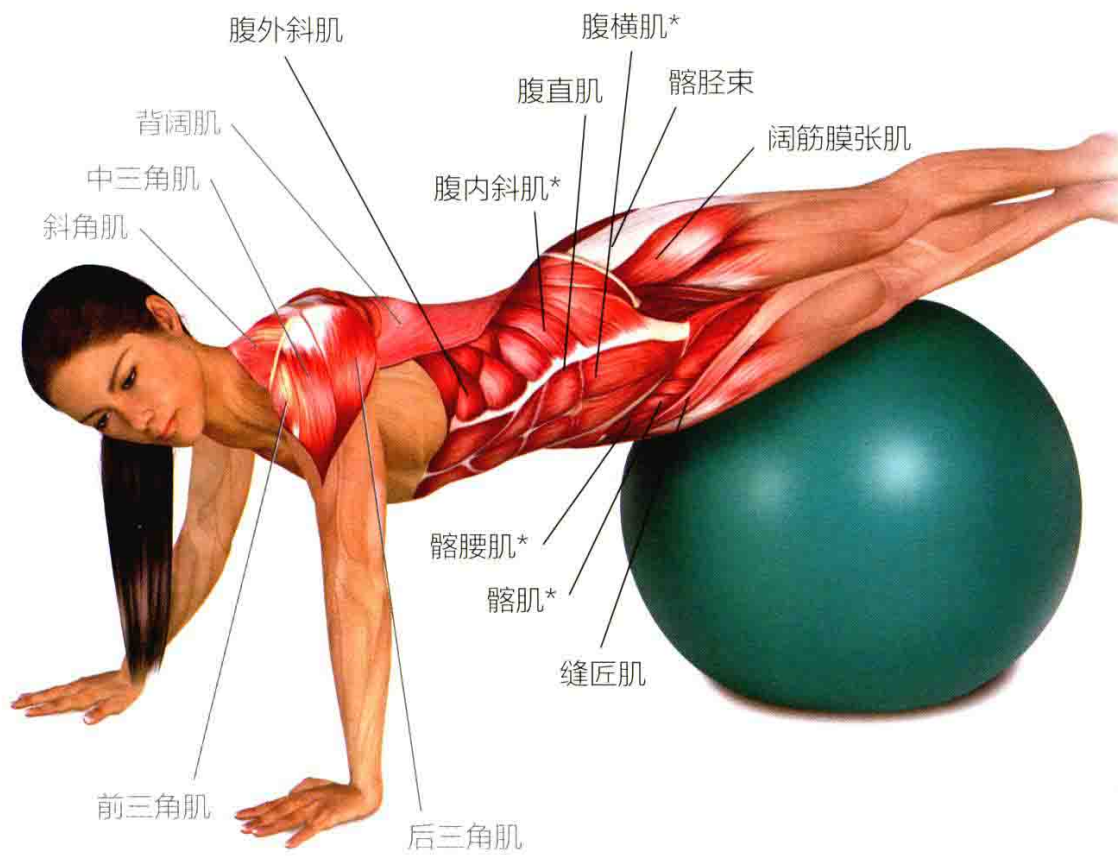
- 髋部
- 核心肌群
- 上背部
- 后三角肌

注意事项

- 避免运动速度过快

调整姿势

- 运动过程中核心肌群绷紧



解析关键

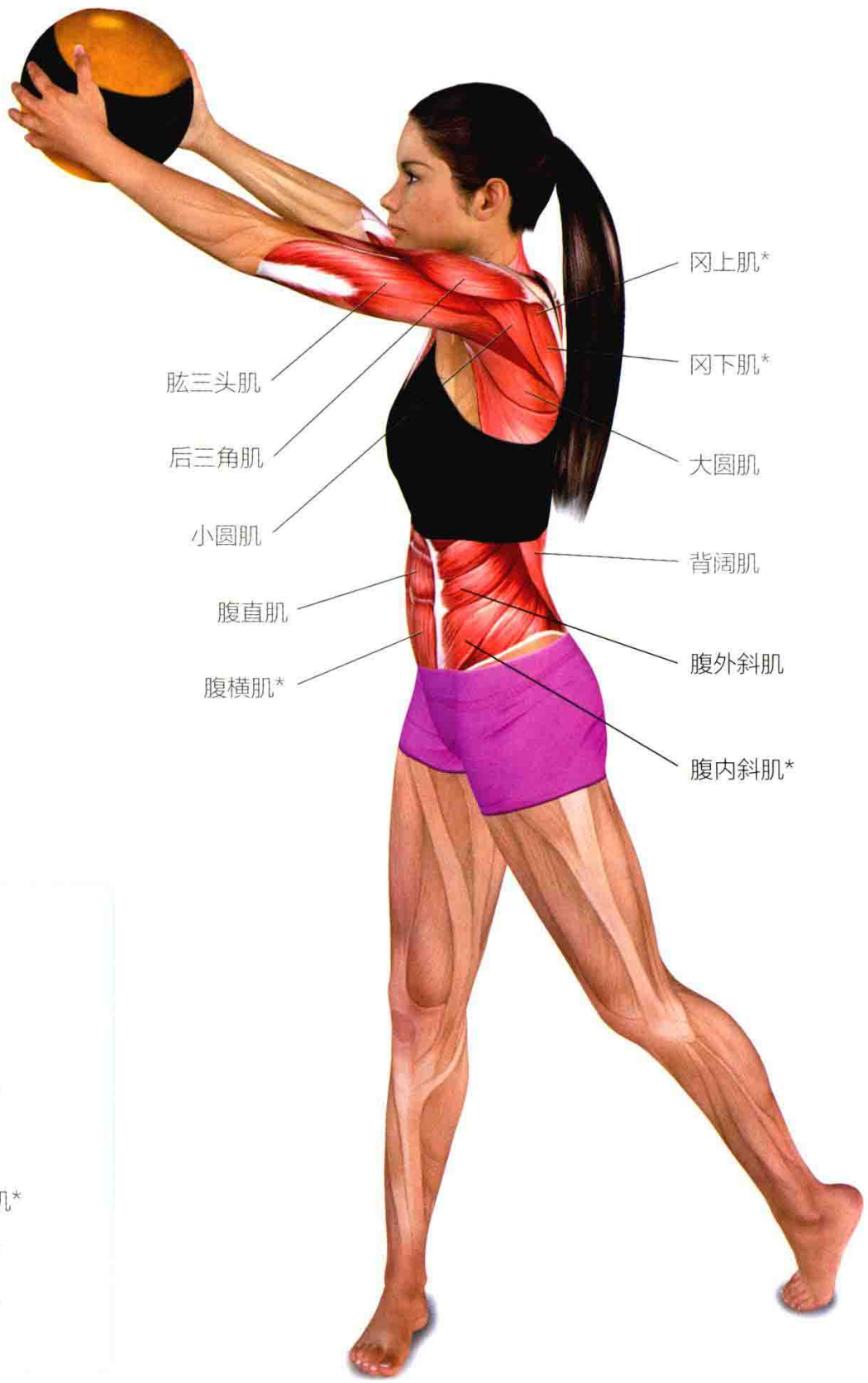
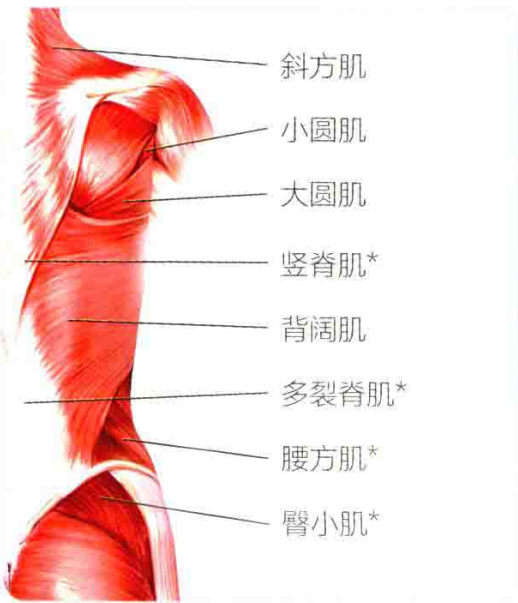
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

健身实心球伐木动作

初级

健身实心球伐木动作也是一项需要用到健身实心球的简单运动，主要锻炼腹斜肌、腹直肌和竖脊肌。它的主要用处就是强化腹斜肌。

解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



怎么做

- 1 身体站直，双脚分开与肩同宽，双手握住一只健身实心球并牵引至头部右侧。
- 2 核心肌群朝左侧扭转，同时将健身实心球放到左腿外侧，然后恢复初始姿势。重复做20次，然后身体两侧交换。



主要锻炼目标

- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

- 腹斜肌
- 腹直肌
- 竖脊肌

注意事项

- 身体从一侧扭向另一侧时不能用力过猛，因为这样易造成背部扭伤

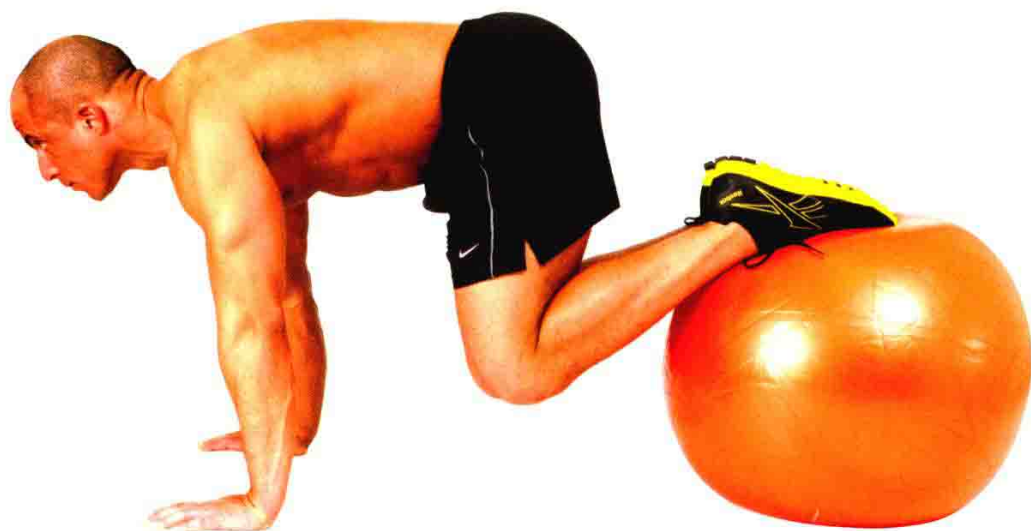
调整姿势

- 进行正向运动（左右摇摆）时动作要用力。做逆向运动（投球动作）时动作要缓慢、克制，运动过程中始终保持核心肌群收缩、拉紧

瑞士球屈腿

高级

瑞士球屈腿是一项增强身体（主要是躯干和髋部）力量的运动。为了使动作标准，你需要利用身体协调性，把握好动作的时机和精确度，并控制好力度。



怎么做

- 1

双手和双腿膝盖跪在地上，瑞士球放在身体后方。此时双手应固定在地面上，双臂伸直。
- 2

双脚轮流放在球体上，使双腿在身后完全伸展，头部到脚趾拉直呈一条直线。注意保持身体平衡。
- 3

髋关节弯曲，将膝盖拉伸至胸部，带动髋关节朝向天花板，同时收缩腹部。
- 4

继续利用腹肌使瑞士球朝你身体的方向滚动。臀部朝天花板抬高时，上肢保持稳定不动。
- 5

坚持5秒钟。然后双腿伸直，恢复初始姿势。先重复做10次，然后逐渐增加到20次。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 股直肌
- 阔筋膜张肌
- 髂腰肌*
- 耻骨肌*

受益部位

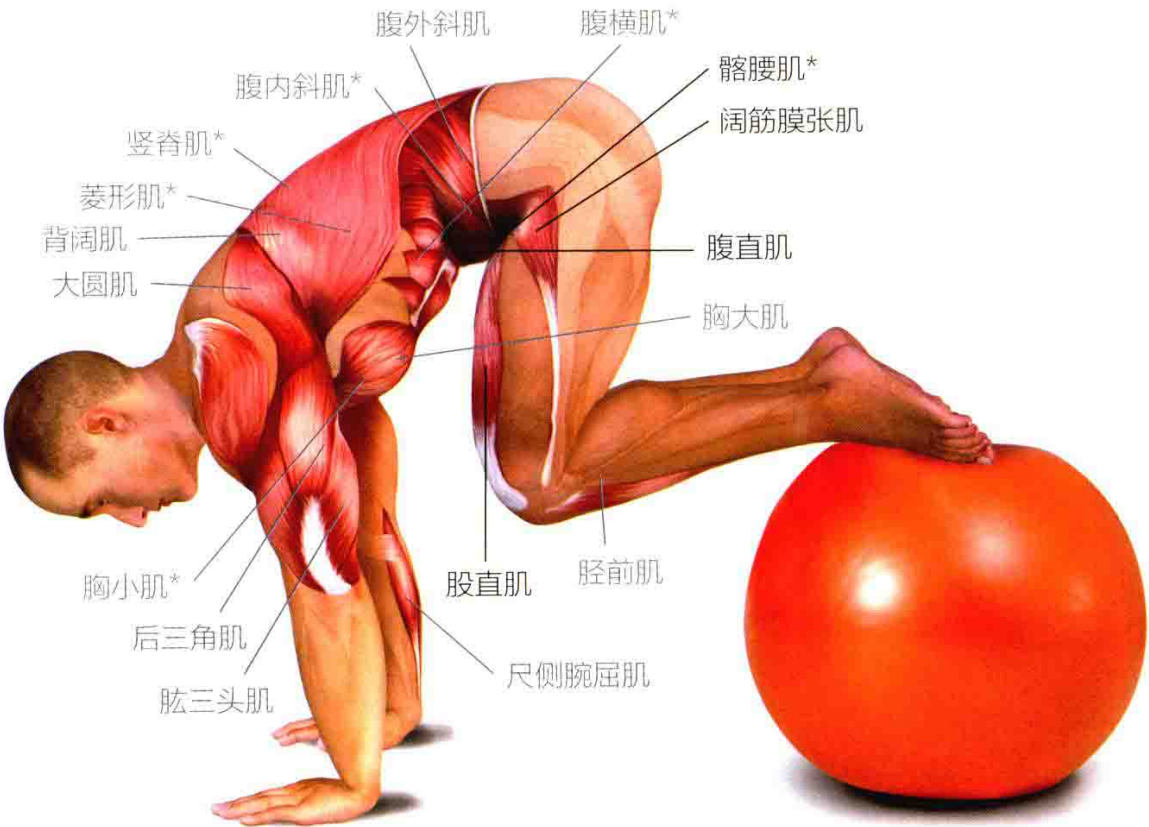
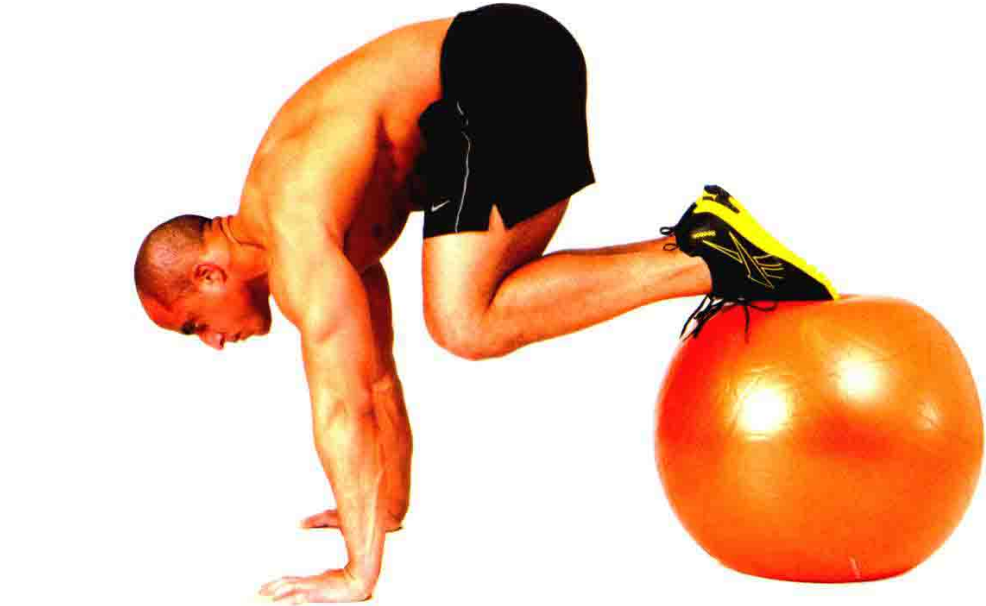
- 改善身体的协调性
- 强化核心肌群

注意事项

- 避免背部拱起或颈部弯曲

调整姿势

- 运动过程中要利用核心肌群，同时腹部内收



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---代表深层肌肉

俯卧撑收式

中级

俯卧撑收式可以有效地对上肢及中枢肌肉力量进行锻炼。这项运动在家或健身房都可以进行——它可以使胸部、三头肌、肩关节以及核心肌群都得到锻炼。



怎么做

- 1 双脚分开与肩同宽。
- 2 身体前屈直至双手触地。
- 3 双手在体前“行走”，距离越远越好。
- 4 双手手掌朝地面下压，脚趾卷曲，

使身体上肢呈俯卧撑姿势。然后做一个俯卧撑。

- 5 双手朝双脚方向“走回来”。重复做10次。

- 6 身体后退成初始姿势。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹横肌*
- 背阔肌
- 胸大肌
- 肱肌
- 喙肱肌*
- 胸小肌*
- 前三角肌

受益部位

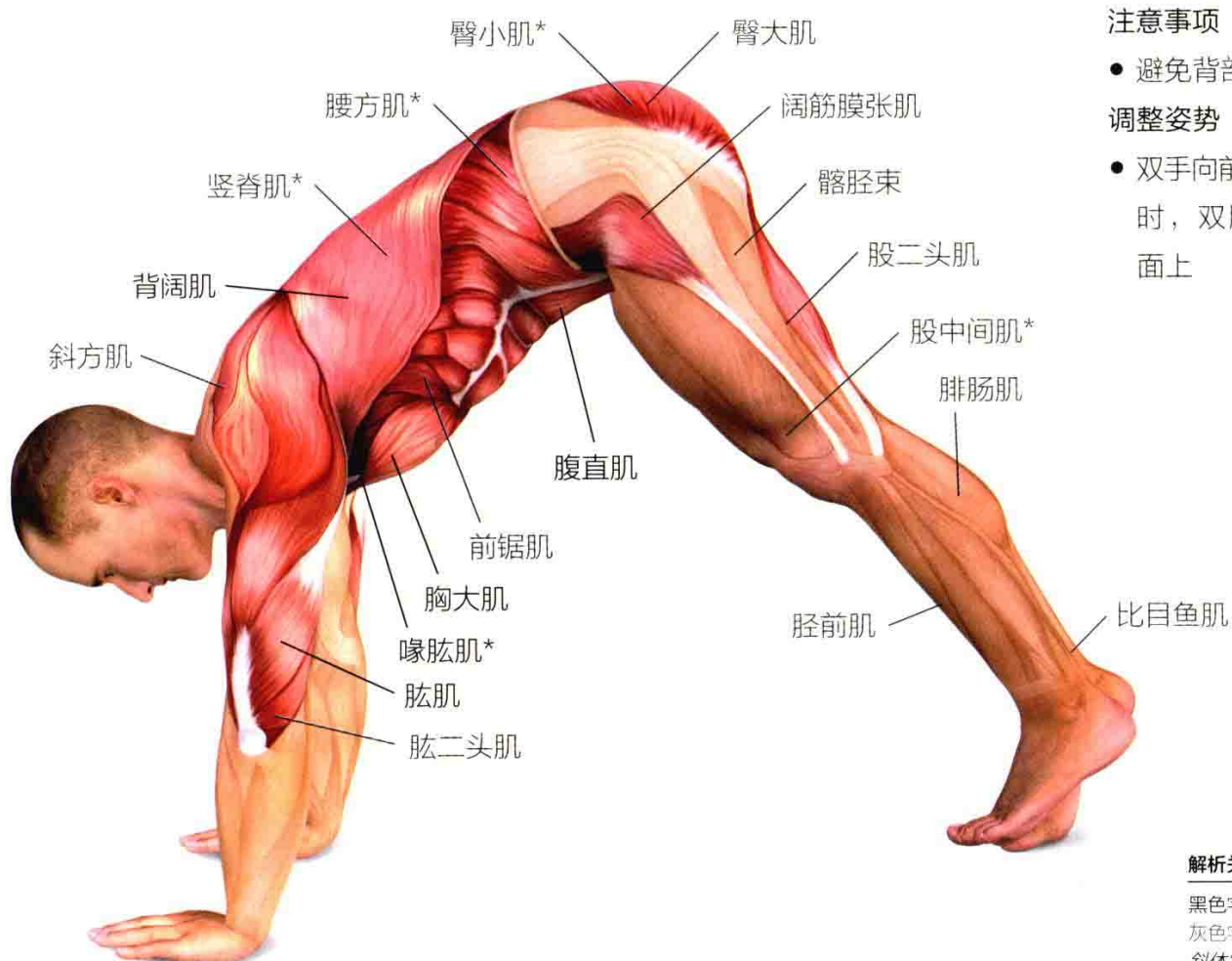
- 强化核心肌群、胸部以及背部肌肉

注意事项

- 避免背部拱起或驼背

调整姿势

- 双手向前向后“行走”时，双脚要固定在地面上



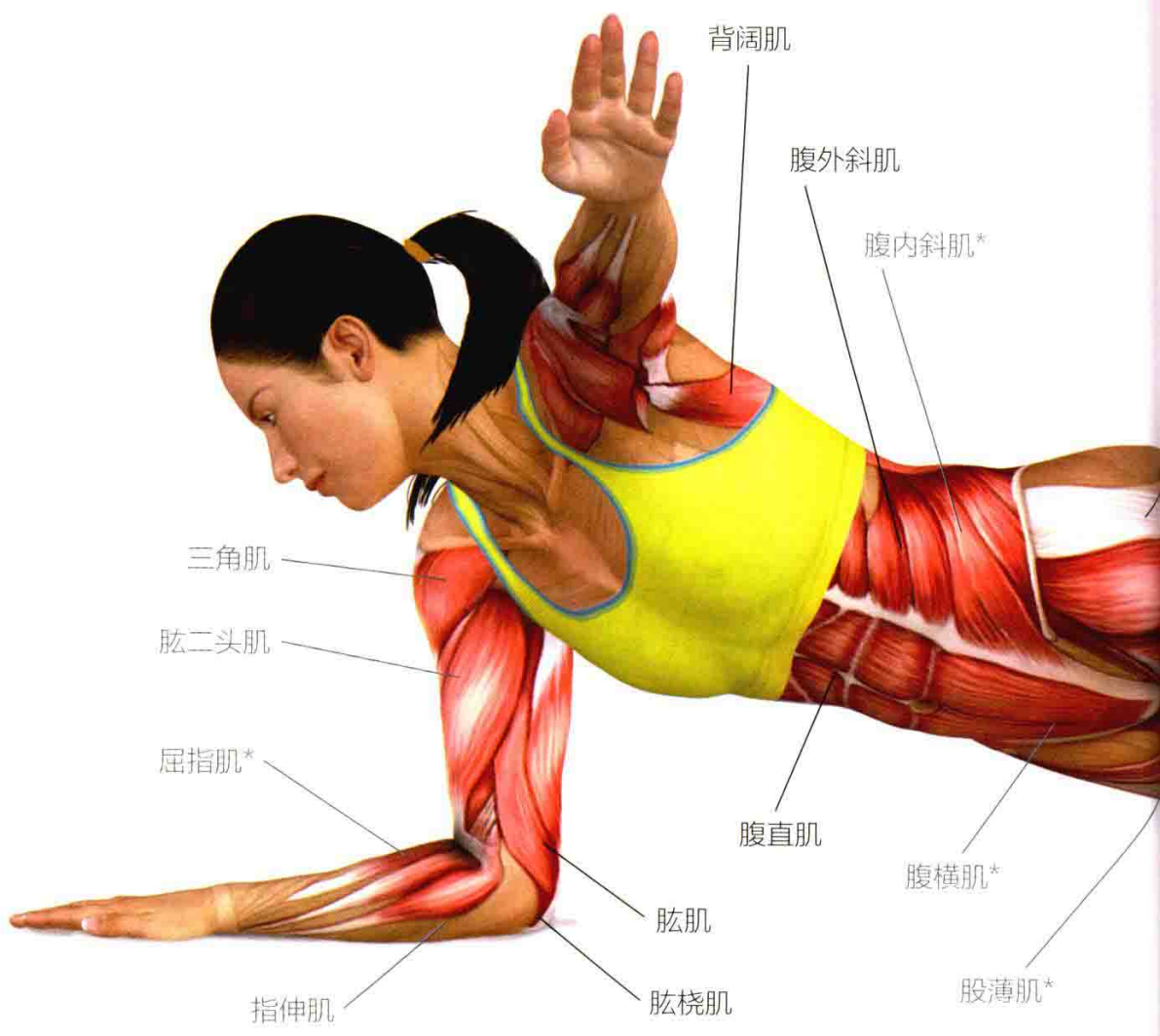
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

伸臂平板撑

高级

伸臂平板撑是一项功能性运动，主要锻炼腹直肌、竖脊肌以及斜肌。另外它对整个核心肌群也有极佳的锻炼作用。如果想要增大运动难度，在运动结束时可以将一只脚从地面抬起。



怎么做

- 1 首先面朝下俯卧，前臂和膝盖着地。

2 双脚依次后伸成平板撑姿势。调动腹部肌肉同时脊柱保持笔直。

3 维持标准的平板撑姿势，慢慢地将
- 右臂从地面抬起。坚持30秒。然后放松并恢复初始姿势。

4 双臂交换并重复以上动作。随着身体日益强壮，最终的练习目标是能够坚持60秒。



主要锻炼目标

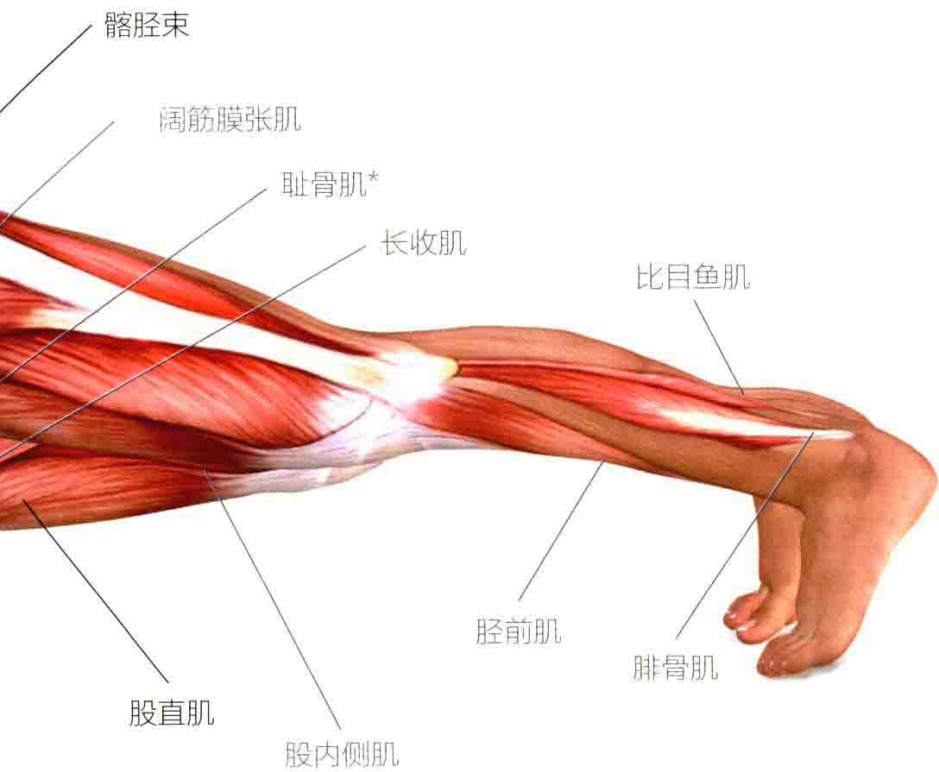
- 肱桡肌
- 肱肌
- 背阔肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 髂胫束
- 股直肌

受益部位

- 改善身体平衡力
- 强化双臂、双腿和腹部肌肉

注意事项

- 避免髌关节下沉或上翘
- 调整姿势
- 收缩腹肌



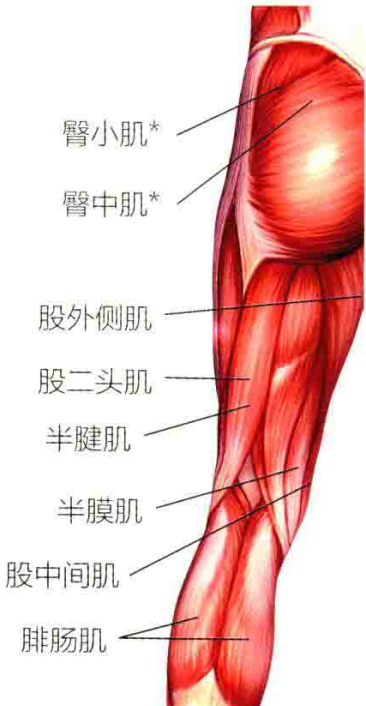
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

屈膝扭腰上举

中级

屈膝扭腰上举可以加强身体的力量，主要锻炼躯干和小腿。要正确进行这项运动需要身体的力量、协调性以及时间的相互配合。这项运动的节奏缓慢，因此所耗费的时间也比大部分的运动都要长。通过这种方式有助于锻炼“缓慢的力量”以及肌肉耐力而不是身体的爆发力或速度。



怎么做

- 1

双脚分开与髋部同宽，双臂垂落于身体两侧。双臂上举且肘部弯曲，从而使双臂呈合适的角度，手心朝下。
- 2

左膝朝腹部抬高。同时右手肘部朝膝盖拉伸。尽量使膝盖和肘部相触。
- 3

恢复初始姿势。重复以上动作，身体两侧交换。锻炼目标是重复做20次。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

- 改善身体平衡力和协调性
- 强化核心肌群及小腿

注意事项

- 避免背部过度伸展
- 避免髋关节过度扭曲

调整姿势

- 确保腹肌收缩紧绷
- 保持快速的运动节奏
- 身体扭转时面部朝前



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

扭腰上提

中级

扭腰上提是一项增强身体耐力的极佳运动，不仅可以强化双臂而且可以锻炼腹斜肌。确保动作顺畅，速度平稳。



怎么做

- 1

身体站直面向牵引机，双脚分开站立与髋部同宽或稍宽。双手握住手柄。
- 2

双手平稳地将手柄朝身体方向拉伸，同时肘部弯曲，将手柄朝胸部牵引。此时肘部应与肩部同高。
- 3

以髋关节为中心，身体朝右侧扭
- 4

转。双臂保持固定不动。如果愿意的话，左腿膝盖可以略微弯曲。
- 5

身体慢慢扭转，恢复初始姿势，面向机器。
- 6

双臂拉直，释放手柄恢复初始姿势。身体两侧交换并重复以上动作，运动目标是身体两侧各做20次。



主要锻炼目标

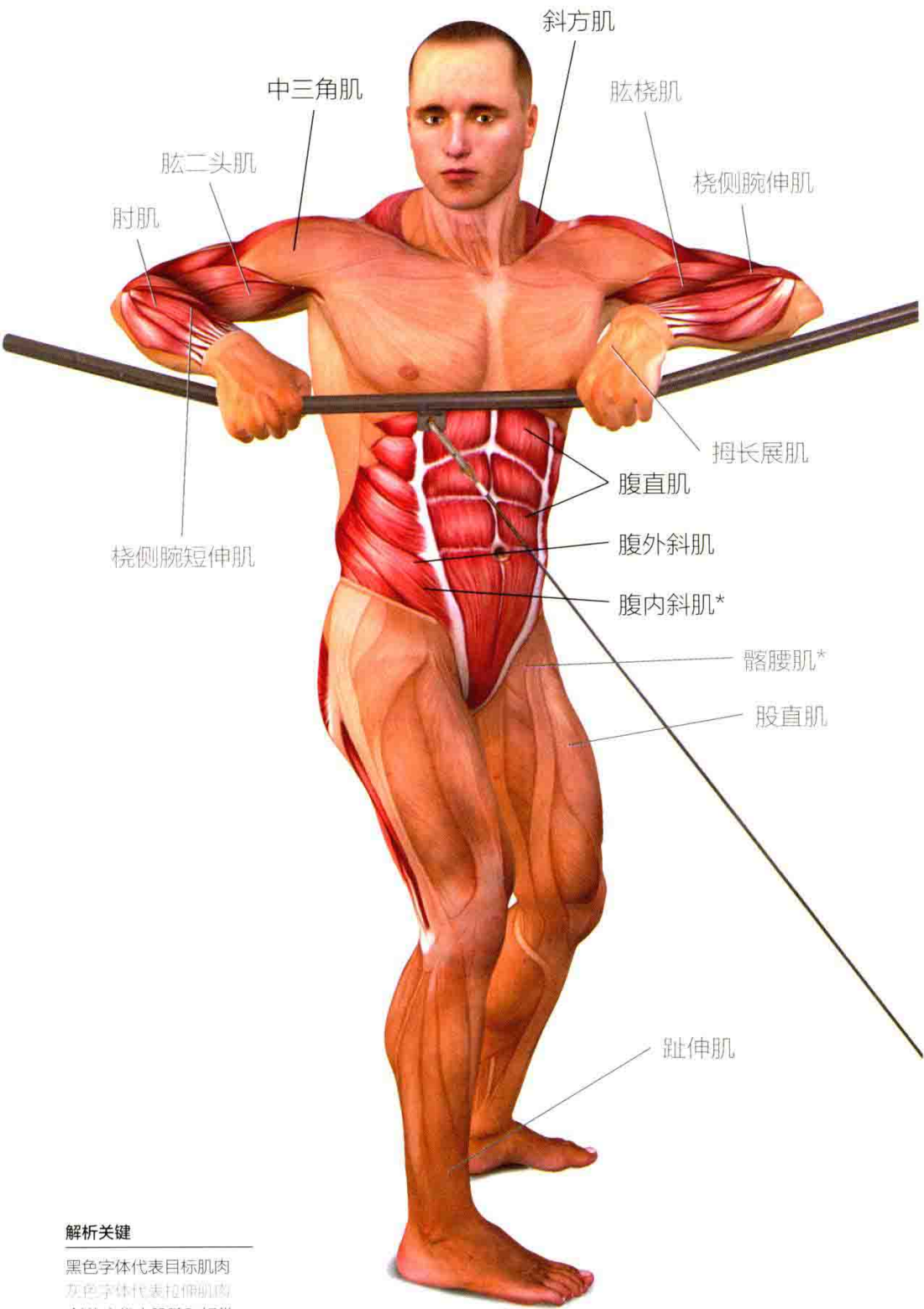
- 斜方肌
- 中三角肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌*
- 受益部位
- 强化双臂和斜肌

注意事项

- 避免动作不稳

调整姿势

- 双脚踩在地上，并且运动过程中躯干保持稳定不动



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---代表深层肌肉

双腿交叉卷腹

中级

双腿交叉卷腹是一项很好的运动，因为它不仅可以锻炼腹部肌肉，而且对胸腔两侧的腹斜肌也有很好的锻炼效果。如果你打算进行全身的核心肌群训练，这项运动就是你的不二之选。此外，它也有助于稳固背部，因此可以减轻并防止背部疼痛和痉挛。



怎么做

- 1

双手放在脑后，双腿从地面抬起呈桌面姿势，大腿和小腿呈90度直角。
- 2

躯干卷起，右手肘部靠近左膝，同时右腿在体前伸展。想象着肩胛骨
- 3

从地面抬起，从肋骨和腹斜肌结合处扭动身体。
- 身体两侧交换。整套动作重复做6次。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

受益部位

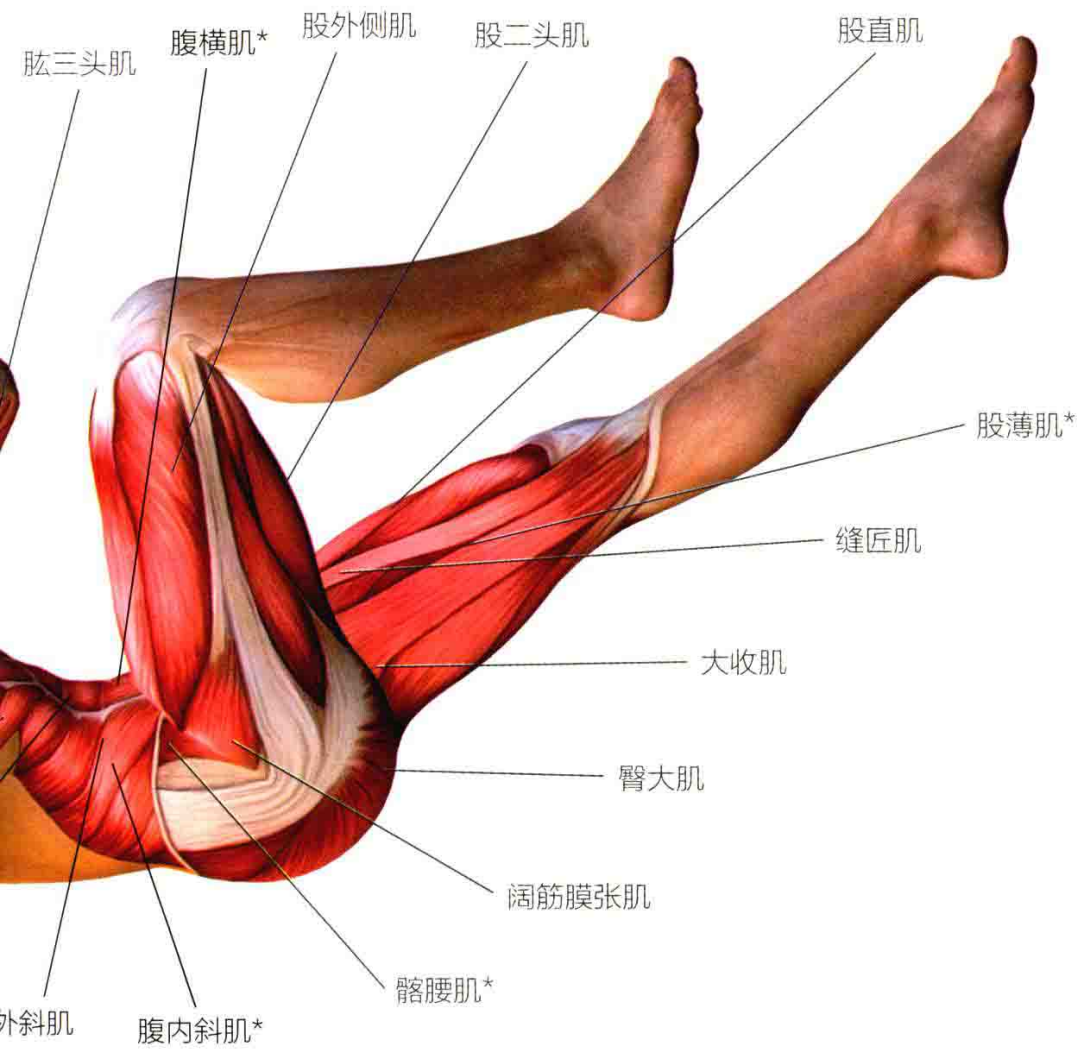
- 身体韧带
- 腹肌

注意事项

- 避免利用双手牵引身体
- 下巴往胸部靠近
- 背部拱起
- 肘部的移动速度比肩关节迅速

调整姿势

- 脖子拉长
- 下巴抬高，远离胸部
- 两侧髋关节固定在地面上



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

斜线伸展

中级

斜线伸展是一项简单但却有效的运动。如果想要增大运动难度，可以将双臂进一步向外伸展，双臂朝一个方向的倾斜角度增大，同时另一侧的那只脚从地面抬起。



怎么做

- 1

双脚分开站立与髋部同宽，双臂位于身体两侧。
- 2

双臂上举并朝右侧转动呈一条斜线。眼睛随着双手的位置移动。然后恢复初始姿势。
- 3

身体左侧重复以上动作。重复做12次。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹内斜肌*
- 腹外斜肌

受益部位

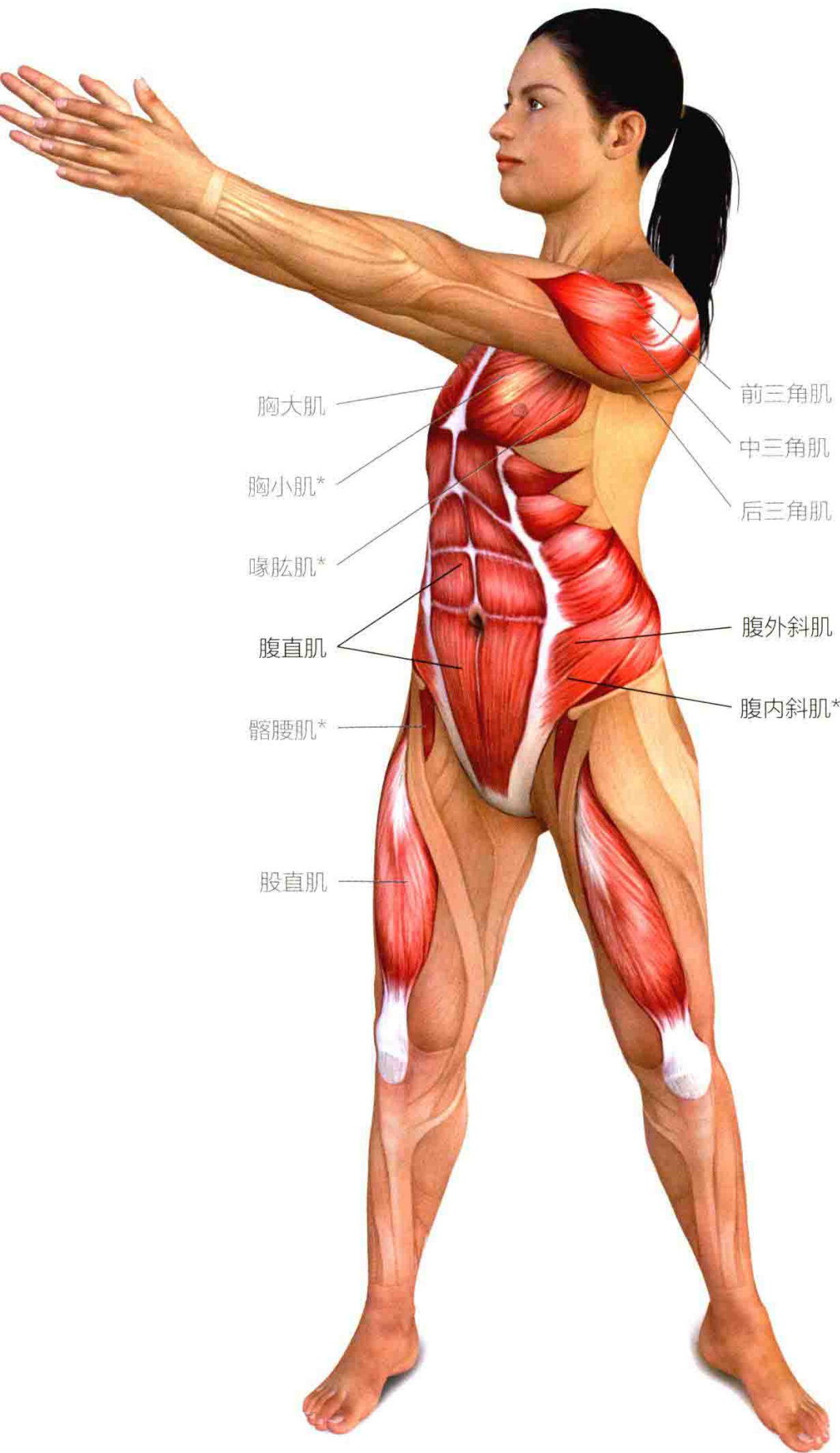
- 伸展并强化身体扭动所需要的肌肉

注意事项

- 避免髋关节扭动
- 双臂抬高或放下时颈部紧张

调整姿势

- 调动腹肌参与到运动中
- 髋关节方向始终朝前



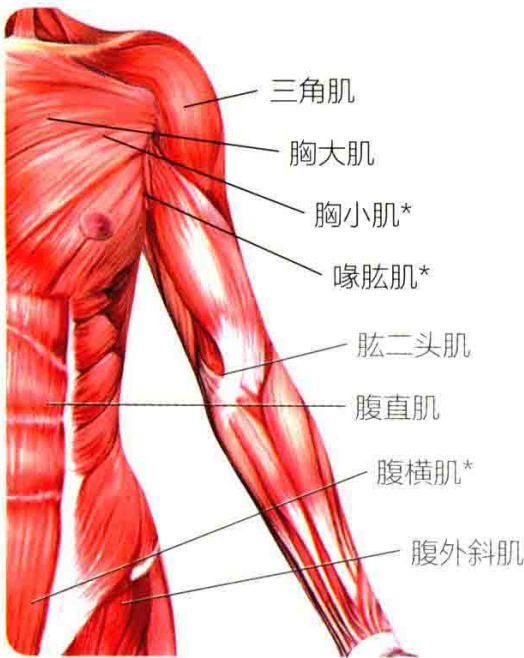
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

凳上腿屈伸

中级

凳上腿屈伸可以很好地锻炼抬高的那条腿的股三头肌和股四头肌。另外，它也能够锻炼核心肌群，而核心肌群正是完成运动所必须的。



怎么做

- 1

身体坐在椅子边缘，双手手掌放在凳子上。背部挺直，膝盖弯曲呈90度直角。
- 2

动作缓慢且克制，调动腹部肌肉，掌心下压，同时臀部前移并略微下压，此时身体已经离开凳子。
- 3

双臂微微弯曲，左腿前伸呈一条直线。
- 4

双脚重新放回到地面上。身体另一侧重复以上动作，并逐渐提高到10次。放松，恢复初始姿势。



主要锻炼目标

- 胸大肌
- 胸小肌*
- 喙肱肌*
- 三角肌
- 三角肌

受益部位

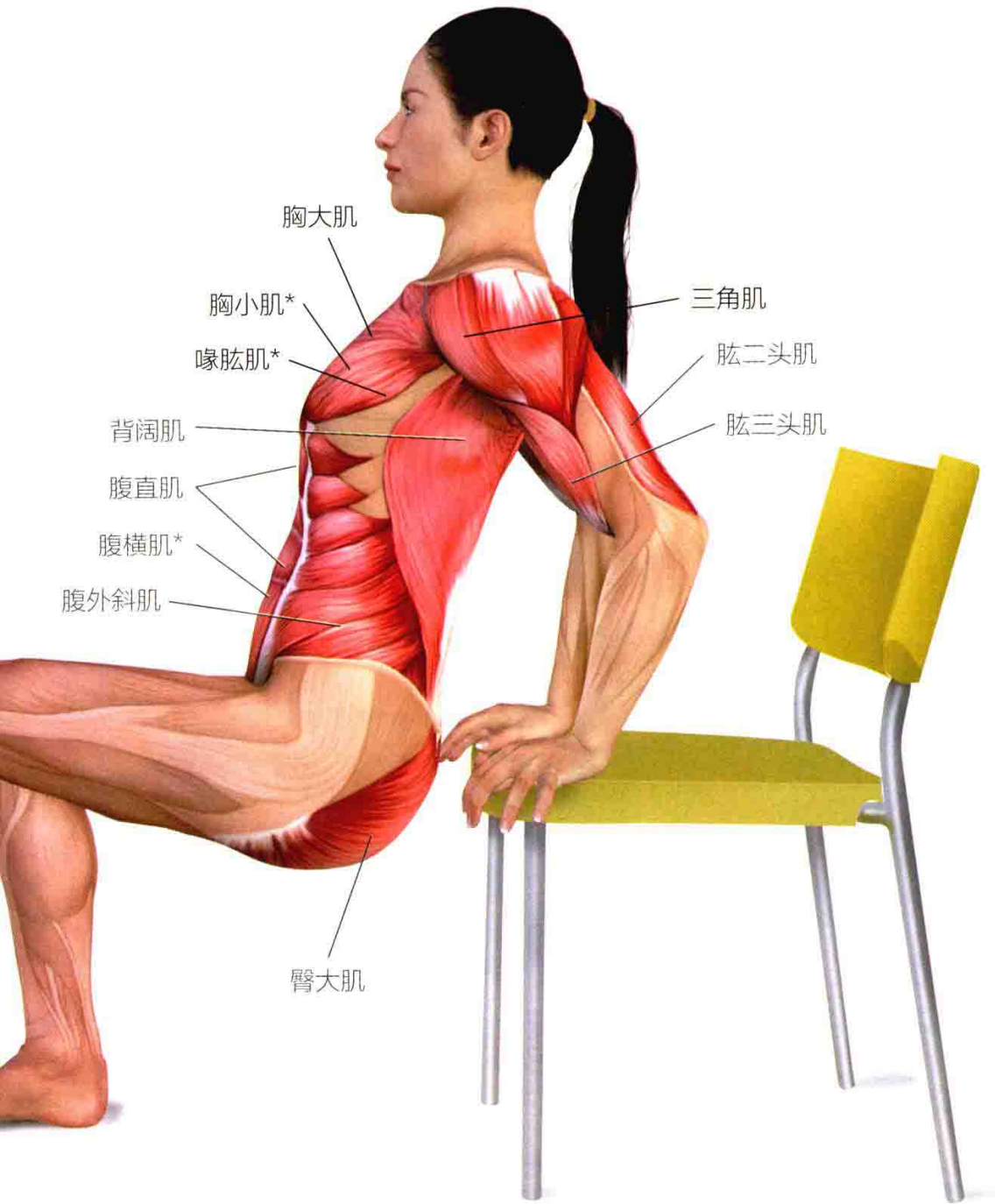
- 改善身体平衡力
- 强化双腿及三角肌

注意事项

- 避免背部拱起或向前驼背

调整姿势

- 支撑脚始终固定在地面上



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

平板支撑

高级

平板支撑是增强腹部和背部耐力的最佳方式之一，同时还可以强化稳定肌肉群。另外，这项运动对于提高俯卧撑能力也有极好的效果，因为俯卧撑运动需要强大的核心肌群力量。



怎么做

- 1 四脚着地匍匐在地上。
- 2 前臂固定在地面上且双臂平行，然后膝盖从地面抬起，双腿伸长直至与双臂呈一条直线。
- 3 保持平板姿势30秒（逐渐延长到120秒）。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 竖脊肌
- 腹斜肌

受益部位

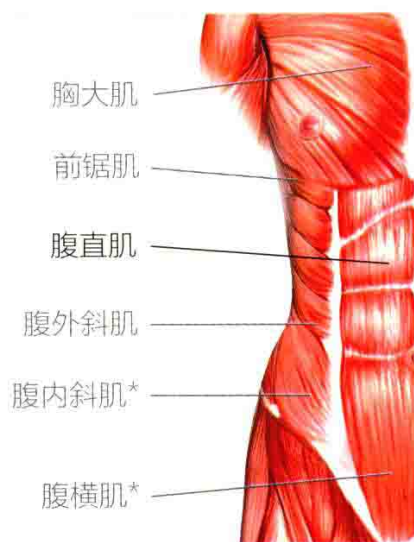
- 强化整个核心肌群

注意事项

- 避免身体抬起的高度过大，因为这会减少参与运动的肌肉的压力

调整姿势

- 腹肌收紧，整个身体成一条直线



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

伐木式

高级

伐木式运动有好几个版本：自下而上式（如下图所示），自上而下，甚至是一条腿跪下，另一条腿抬高。如果身边没有牵引机的话，你也可以用健身实心球、壶铃或沉重的金属盘代替。



怎么做

- 1 双脚分开比髋部略宽，此时重量训练机位于身体右侧。双手抓住手柄，双腿可以微微屈曲。
- 2 旋转核心肌群，双臂抬高朝右上方的牵引机倾斜，动作缓慢流畅。
- 3 做出“伐木”动作，双臂抽回恢复开始姿势，然后朝身体另一侧下压，旋转核心肌群远离机器。
- 4 重复做10次。然后身体两侧交换并重复以上动作。



主要锻炼目标

- 腹外斜肌
- 腹内斜肌*

受益部位

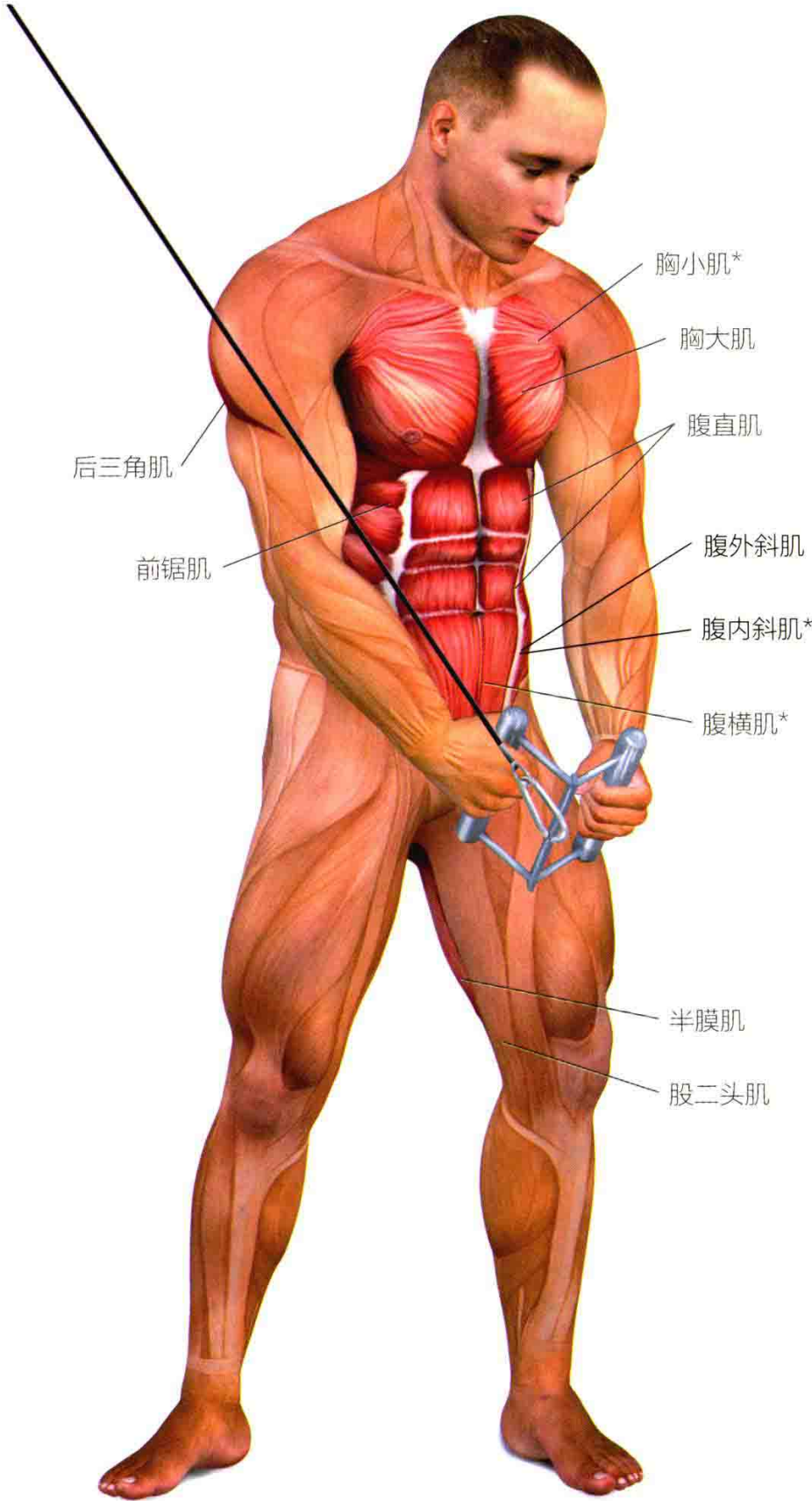
- 强化双臂以及腹斜肌
- 增强身体耐力

注意事项

- 避免双臂过度上举以至于失去对核心肌群的控制，或者背部拱起

调整姿势

- 你也可以利用弹力带完成锻炼。一只脚踩住弹力带的一端，双手则握住另一端，然后朝相反方向扭转身体



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

膝关节屈曲掷球

中级

膝关节屈曲掷球需要一个同伴的协助才能有效地进行（否则你就要进行大量的追球和取球的动作——当然如果有足够的练习空间的话，这也不算是件坏事）。这项运动的主要功能是改善旋转能力，增大上肢的关节活动度。



怎么做

- 1 双手握住一只健身实心球放在胸前，如果愿意的话可以往前走几步做好运动准备。
- 2 左脚后跨一步，脚跟抬离地面，做好扔球的准备。保持躯干稳定不动，将球举至右肩上方。
- 3 扔球时后腿的膝盖弯曲，离开地面。
- 4 将球取回（或者让别人把球扔给你）。然后用身体另一侧重复以上动作，重复扔10次球。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌
- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*
- 腹内斜肌*
- 腹外斜肌
- 竖脊肌*

受益部位

- 增强身体协调性、核心肌群的旋转能力以及上肢的关节活动度
- 强化并稳定核心肌群

注意事项

- 避免躯干朝任何一侧过度扭曲

调整姿势

- 扔球时要借助腹部的肌肉力量



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

8字形

高级

8字形是一项虽简单但却具有综合性的运动，对许多肌肉都能起到锻炼作用，包括肩部、核心肌群、大腿、上背部、臀部以及肱三头肌。它可以增强髋关节的稳定性，并且有助于在运动过程中维持身体的稳定。



怎么做

- 1

双脚分开站立与髋部同宽或稍宽。双手握住健身实心球放在体前。
- 2

身体的重心转移到右腿，伸展双臂并将健身球朝身体右下方牵引，动作流畅克制。
- 3

继续将身体重心朝右腿转移，当你将健身球朝身体右上方上举时，如果愿意的话也可以将右脚脚后跟抬离地面。
- 4

在进行8字形运动时，将健身球沿着对角线朝身体左下角移动，身体重心转移到左腿的同时再将球高举至身体左上角。
- 5

朝每个方向重复做5次，然后换个方向继续以上动作。



主要锻炼目标

- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌*
- 股二头肌

受益部位

- 增强身体协调性、柔韧性以及关节活动度
- 强化核心肌群以及臂肌

注意事项

- 避免颈部拉紧
- 避免耸肩

调整姿势

- 运动时调动核心肌群，腹肌内收



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



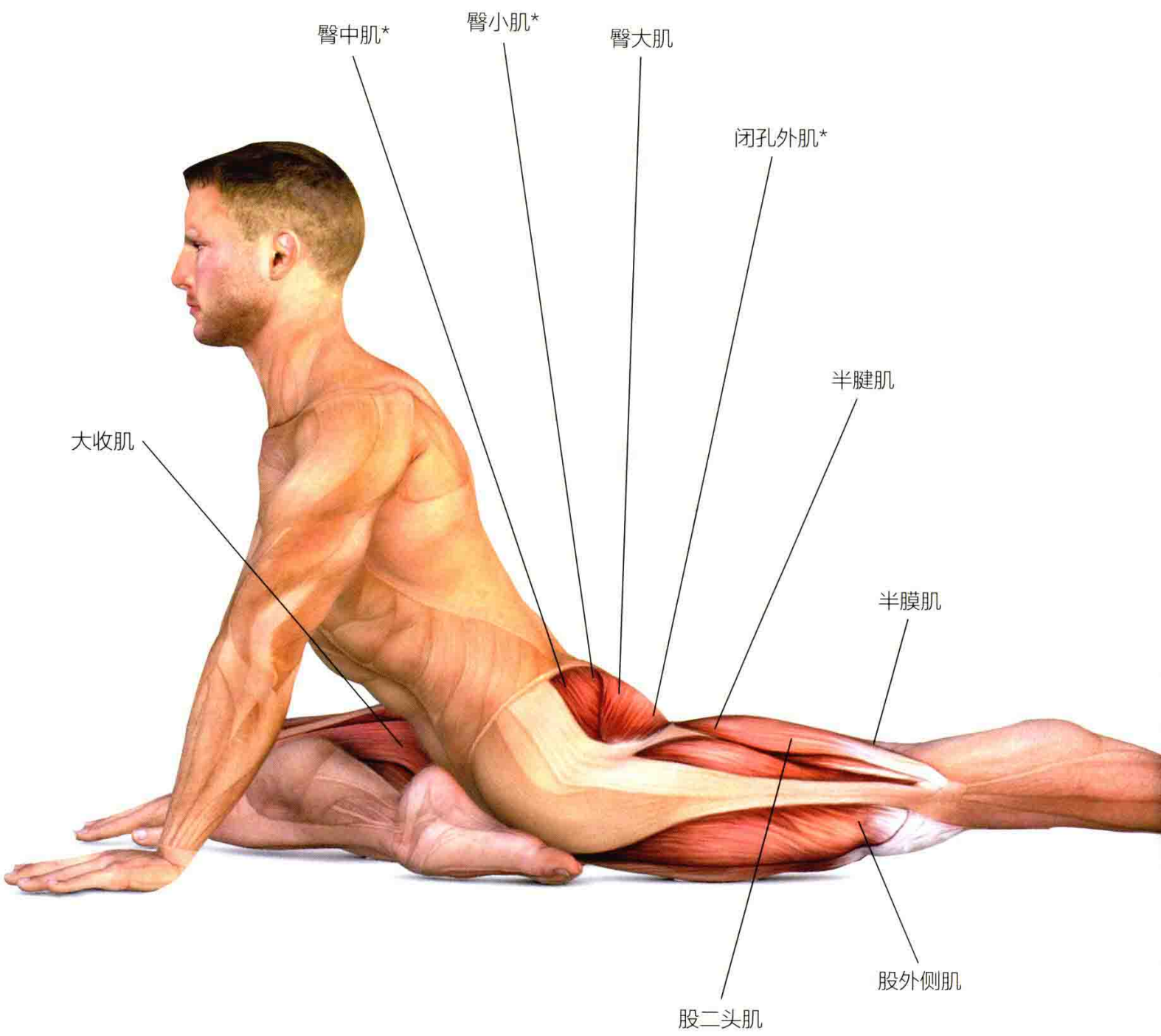
臀肌

骨盆部肌群，尤其是臀肌有助于强健下肢，并且通过控制大腿动作增强膝关节的稳定性。朝下挥杆时这些肌肉对于积聚身体力量至关重要。你的臀肌以及腕关节在维持身体平衡力方面也同样起着不可或缺的作用，在崎岖不平的地面上尤为如此。稳定性运动、强化运动以及体力锻炼应当是你健身计划的重要组成部分。在专门针对高尔夫球的训练中，许多动作都是在模仿高尔夫运动过程中的一些动作，这里所挑选出来的运动绝大多数都是如此。

鸽子拉伸式

伸展动作

鸽子拉伸式有助于臀部肌筋膜放松，伸展臀大肌、臀中肌以及上方的臀小肌。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

怎么做

1 双膝跪地，臀部轻轻放在脚后跟上，双臂放在身体两侧，支撑身体的部分重量。

2 左腿沿着地板朝体后伸直，右膝也同样如此，应正面向前。

3 双臂朝前移动，并轻轻按在右膝前方。双手分开与肩同宽，手心朝下，平放在地板上。

4 身体其他部位伸直呈一条直线，右脚脚后跟向左移动几厘米，以便它能够跨过身体的核心肌群。



主要锻炼目标

- 长收肌
- 大收肌
- 短收肌
- 股薄肌
- 耻骨肌
- 闭孔外肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 髂腰肌

受益部位

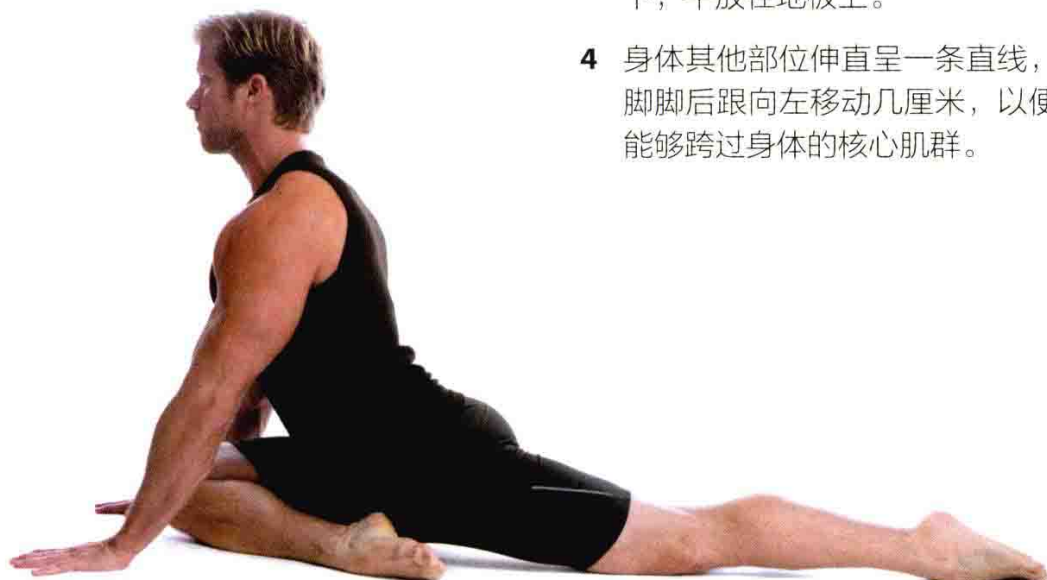
- 臀部
- 腹股沟肌肉
- 腘绳肌
- 股四头肌

注意事项

- 避免肘部过度伸展

调整姿势

- 双手肘部保持略微倾斜
- 身体的重心放在弯曲腿上



俯卧4字形

伸展运动

4字形运动可以提高臀部主要肌肉——臀大肌以及体积较小的臀中肌和臀小肌的韧性。这些肌肉都是身体移动所必须的最重要的肌肉，因此保持这些肌肉的延展性和柔韧性至关重要。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉

灰色字体代表拉伸肌肉

斜体字代表肌腱和韧带

---代表深层肌肉

怎么做

- 1 身体仰躺在地面上，双腿伸直。
- 2 双脚脚尖绷直。右膝弯曲，右腿朝外翻转使右脚脚踝放在左腿膝盖上方，做出一个4字形。
- 3 左腿弯曲，双腿（仍然保持4字形动作）朝胸部方向拉伸，同时双手抓住左大腿后部。
- 4 右手肘部推挤右大腿内侧，右腿微微外翻，以便增大拉伸动作的强度。
- 5 恢复初始姿势，双腿交换，重复以上动作。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 梨状肌

受益部位

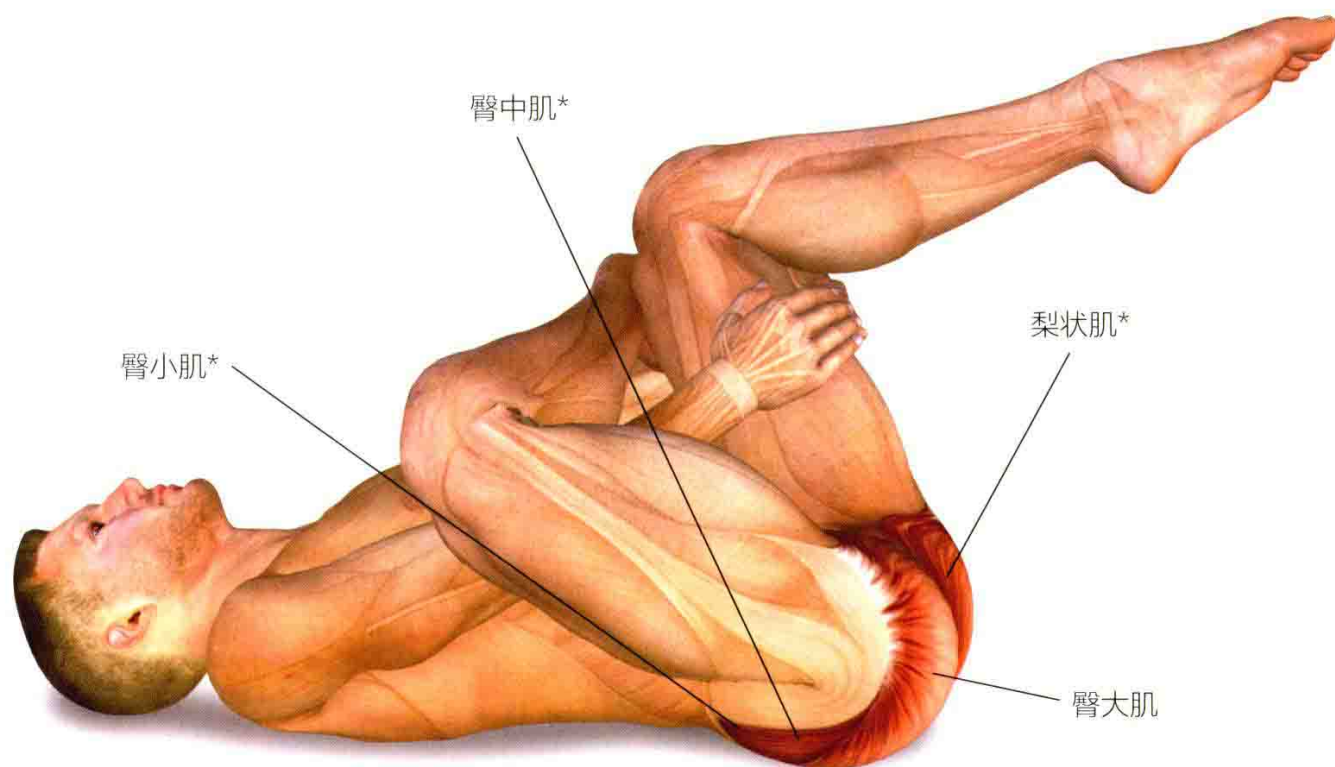
- 臀部

注意事项

- 避免下肢扭曲；相反髋关节保持直角不变

调整姿势

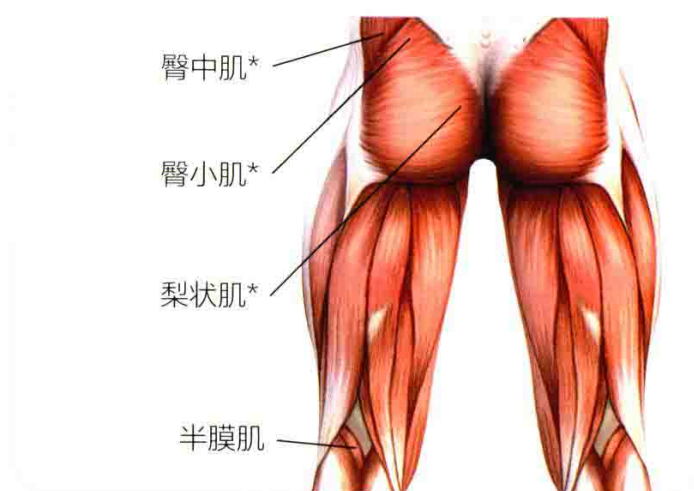
- 头部和肩胛骨始终紧贴地面



坐姿大腿摇篮

伸展运动

坐姿大腿摇篮（在瑜伽动作中又被称为“摇篮式”）是一项重要的髋关节打开动作，初学者可以借助毛毯或木块的帮助完成动作。它对臀肌和上部的腘绳肌可以起到很好的伸展作用。



怎么做

- 1 坐在地板上，双腿在体前伸展。
- 2 右膝弯曲，右手抓住小腿部位。用左手支撑抬高的那只脚，同时将它朝胸部拉伸，就如同抱着一个婴儿

一般。脚后跟与胸部的距离大概有30厘米。

- 3 身体两侧交换，然后用另一条腿重复以上动作。



主要锻炼目标

- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 梨状肌

受益部位

- 腘绳肌上部
- 臀部

注意事项

- 避免屏住呼吸

调整姿势

- 保持胸部挺直
- 臀部肌肉紧张收缩

解析关键

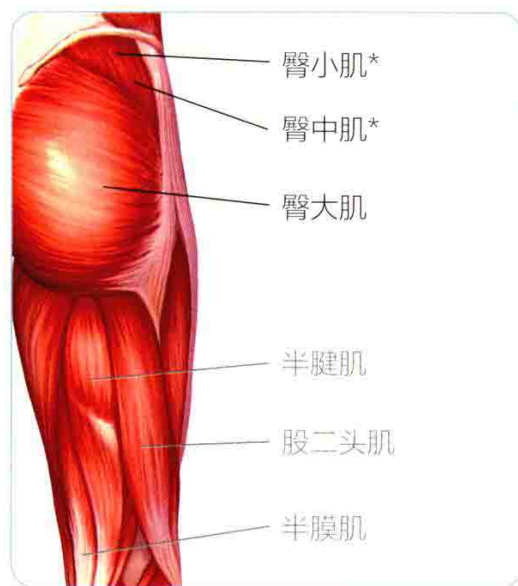
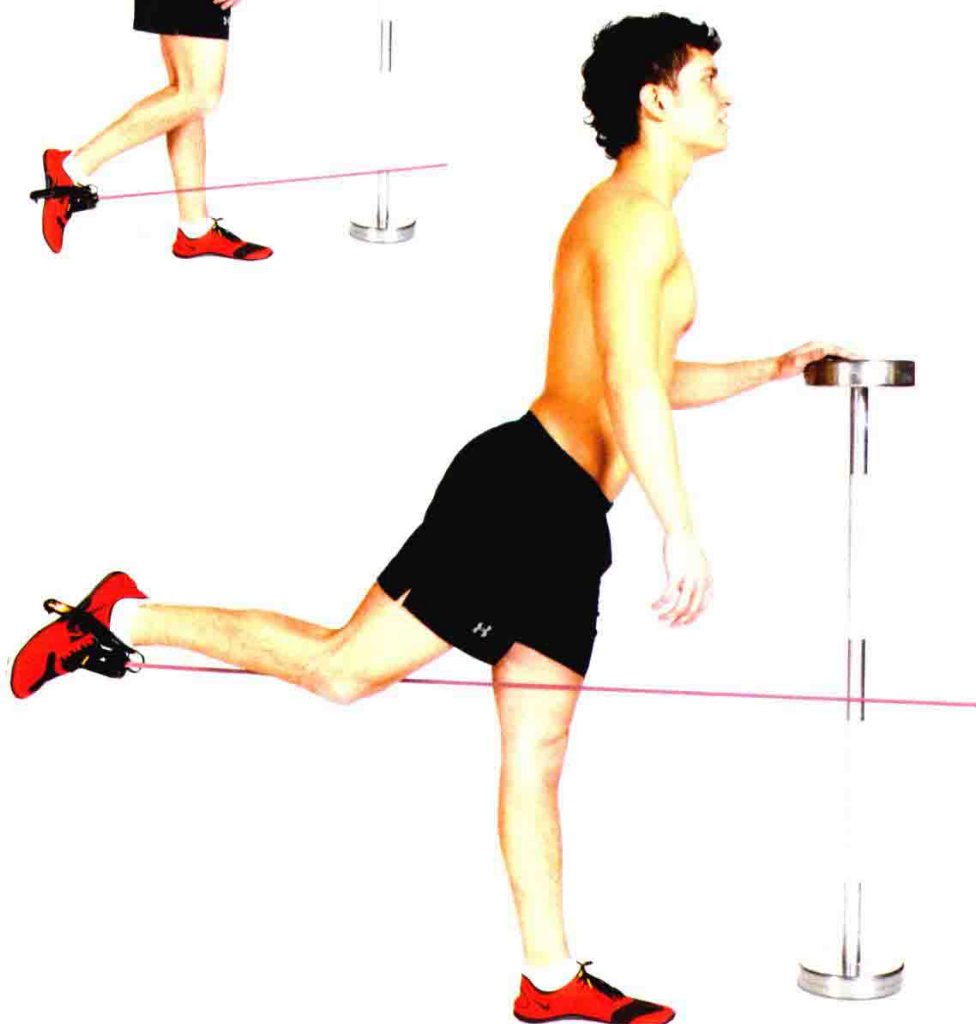
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉



弹力带髋关节伸展

中级

弹力带髋关节伸展主要锻炼臀部和腘绳肌。尤其是它可以增强组成臀部的三组肌肉——臀小肌、臀中肌和臀大肌的力量。



怎么做

- 1

将弹力带的一端缠在柱子的下端，另一端缠在右脚脚踝处或足部。
- 2

面朝着柱子站立，手扶住一块牢固的物体支撑身体。
- 3

保持直立姿势，右腿尽可能地向后伸展，并尽量绷直。重复做10次到12次，然后双腿交换。



主要锻炼目标

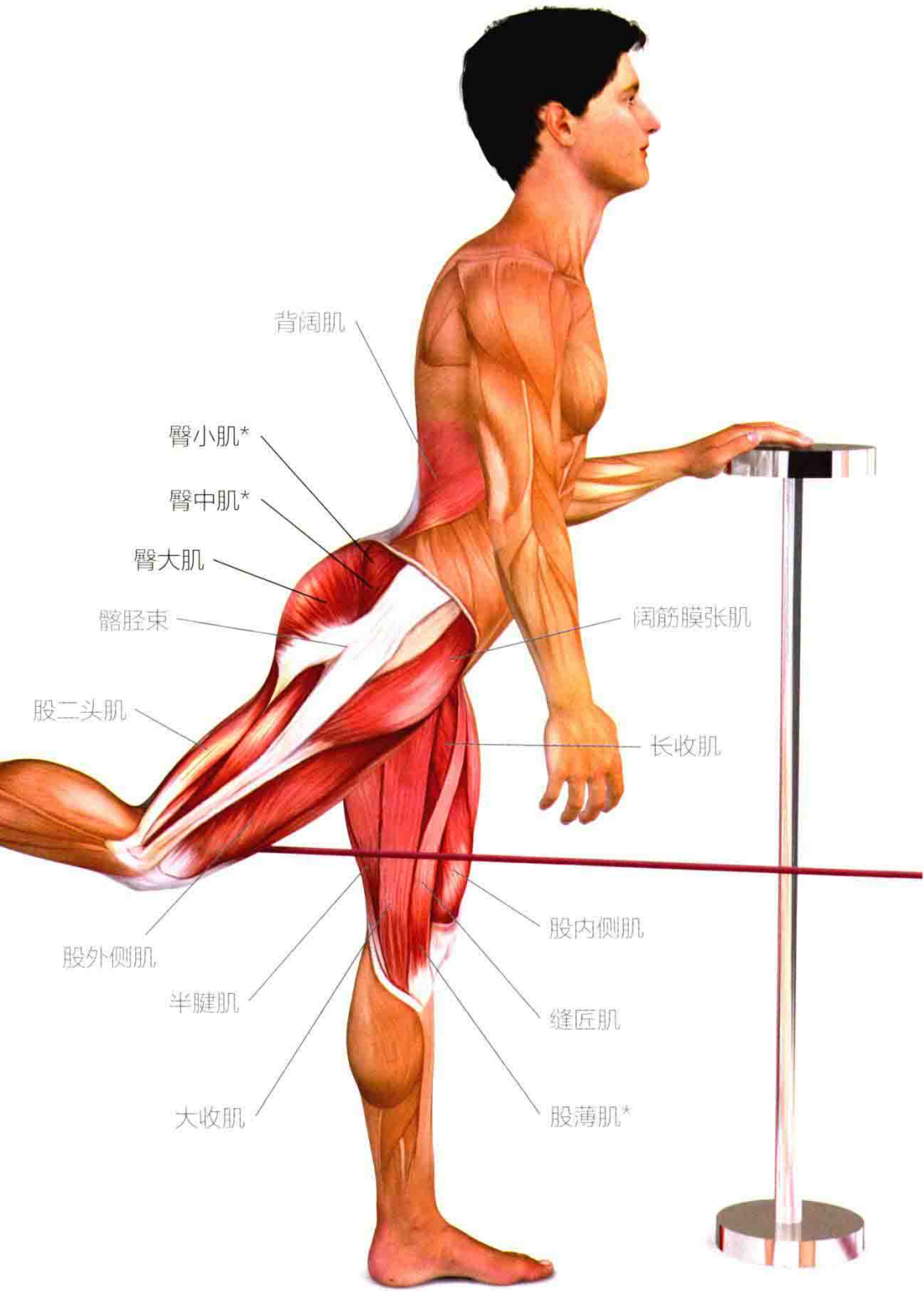
- 臀小肌
- 臀中肌
- 臀大肌

受益部位

- 臀部
- 腘绳肌

注意事项

- 避免踢腿动作幅度过大
- 调整姿势
- 运动过程中身体始终保持挺直



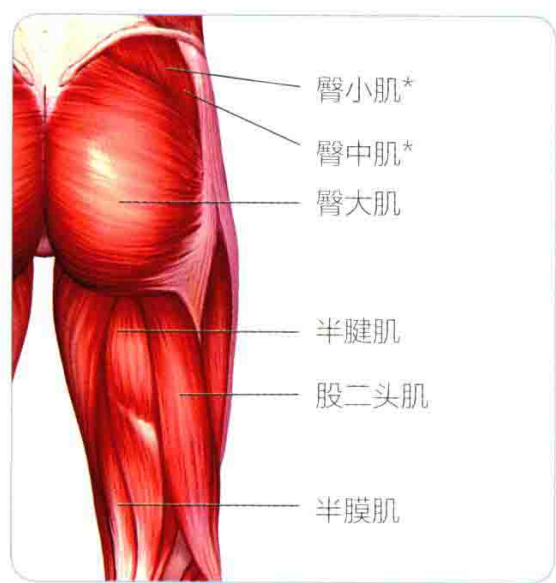
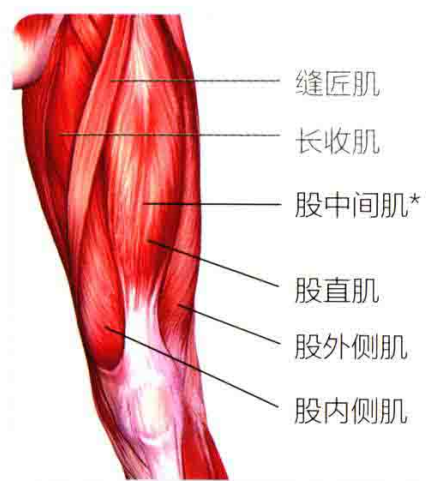
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
——代表深层肌肉

侧向过箱

初级

侧向过箱运动主要锻炼几个部位，包括股四头肌、腓绳肌、臀肌和小腿。它的主要目的是帮助你锻炼高速下的横向移动。试着朝身体一侧完成一组跳跃动作，然后朝另一侧重复以上动作。或者通过双手握住一只健身实心球完成锻炼，以增加运动的难度。



怎么做

- 1

首先从蹲姿开始，然后右脚尽可能地抬高并尽量朝左侧跳跃，距离越远越好。
- 2

确保左脚触地。
- 3

接下来重新朝右侧跳跃，高度越高，距离越远越好。身体两侧各重复做15次。



主要锻炼目标

- 股中间肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股直肌

受益部位

- 四头肌
- 腘绳肌
- 臀部
- 小腿

注意事项

- 避免膝盖过度伸展，超过脚趾的位置

调整姿势

- 运动过程中确保核心肌群绷紧

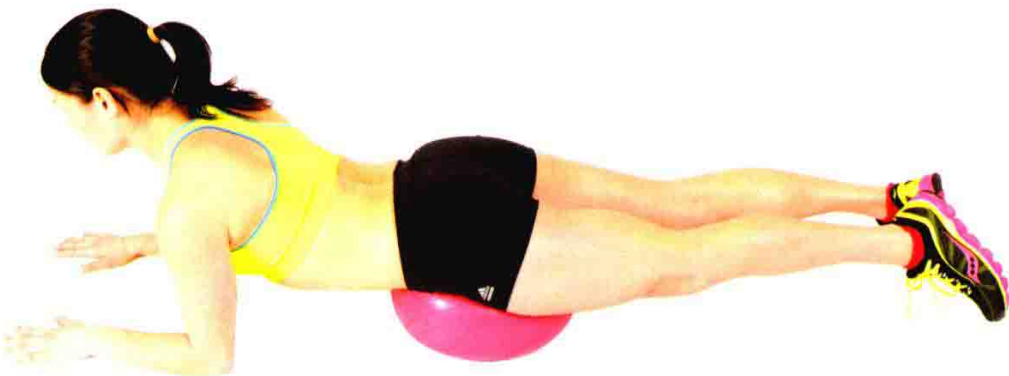
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

钟摆脚跟

高级

钟摆脚跟是一项效果显著的普拉提动作，可以锻炼腹肌、大腿内侧和臀部肌肉，有助于臀部的塑形并促进肌肉的紧实。这也是你能够在垫子上所能够做的最佳臀部练习了。最重要的是你要记住保持腹肌收缩，背部拉伸并且双腿朝后侧下压，以保护下背部。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
.....代表深层肌肉

怎么做

- 1

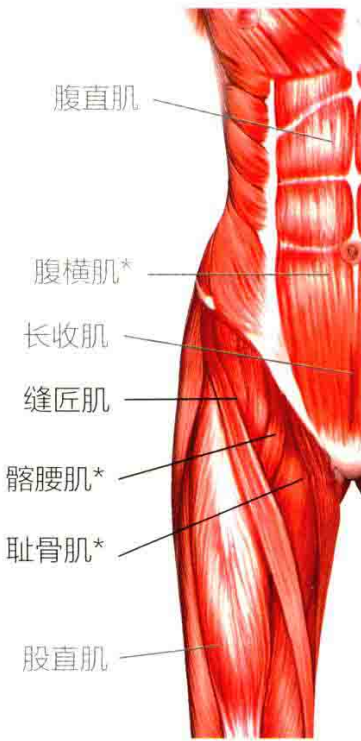
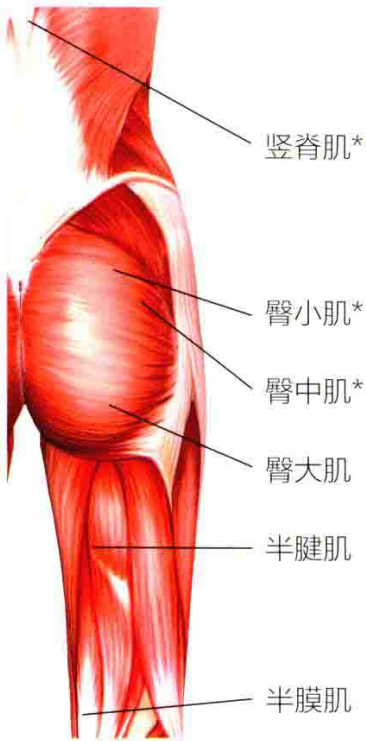
面朝下俯卧在地面上，双手前臂撑在地上。髋部顶住小瑞士球的顶部，双腿在体后伸展。
- 2

从髋关节顶部开始，双腿向外翻转。
- 3

肚脐朝脊柱上拉，耻骨向球内下压。双腿拉直并从垫子上翘起。
- 4

双脚脚后跟相互挤压，然后迅速但克制地将双脚分开。
- 5

双脚脚后跟相互拍打8次。放松并重复以上动作，重复做6次。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*
- 竖脊肌*
- 缝匠肌
- 耻骨肌*
- 髂腰肌*

受益部位

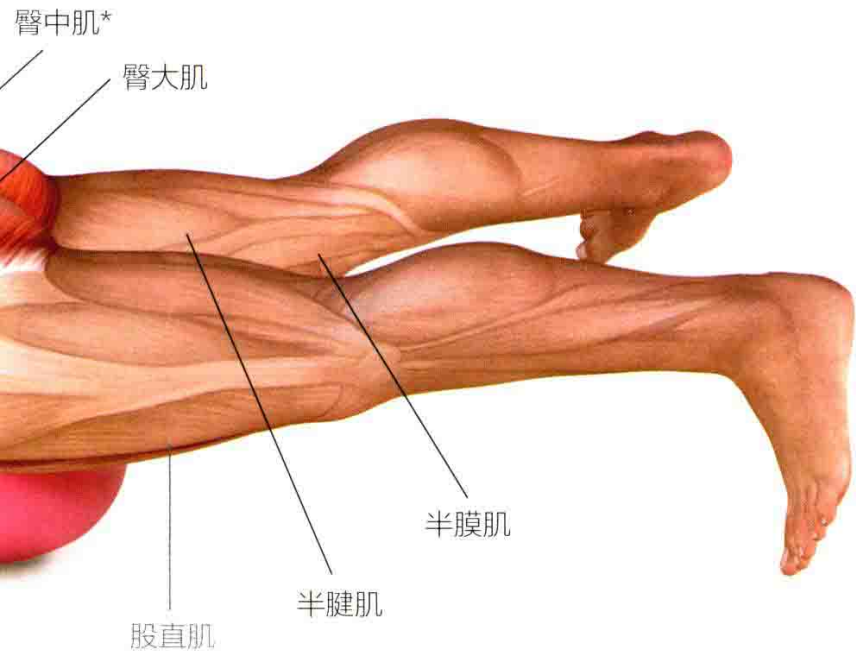
- 稳固核心肌群
- 强化腹部肌肉
- 改善身体协调性

注意事项

- 避免耸肩

调整姿势

- 肩部朝后下方下压



梨状肌桥式伸展

初级

与许多功能性锻炼一样，梨状肌桥式伸展也是将两种经典运动合二为一——在这种情况下是将梨状肌（或者仰卧）伸展和经典的桥式动作糅合到一起。而糅合的结果就是这项可以锻炼臀部、腘绳肌和股四头肌，同时拉伸臀部深层梨状肌的运动。



怎么做

- 1 身体仰躺，双臂在身体两侧伸展。此时膝关节应该弯曲，双脚平放在地面上。
- 2 身体其他部位保持静止不动，左腿抬高，踝关节放在右腿膝关节处。
- 3 双手手掌下压，运用腹肌抬高身体。从肩部到膝关节呈一条斜线。
- 4 恢复初始姿势，动作缓慢且克制。双腿交换并重复以上动作。锻炼目标是身体两侧各重复做5次。



主要锻炼目标

- 臀大肌
- 臀中肌*
- 臀小肌*
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌

受益部位

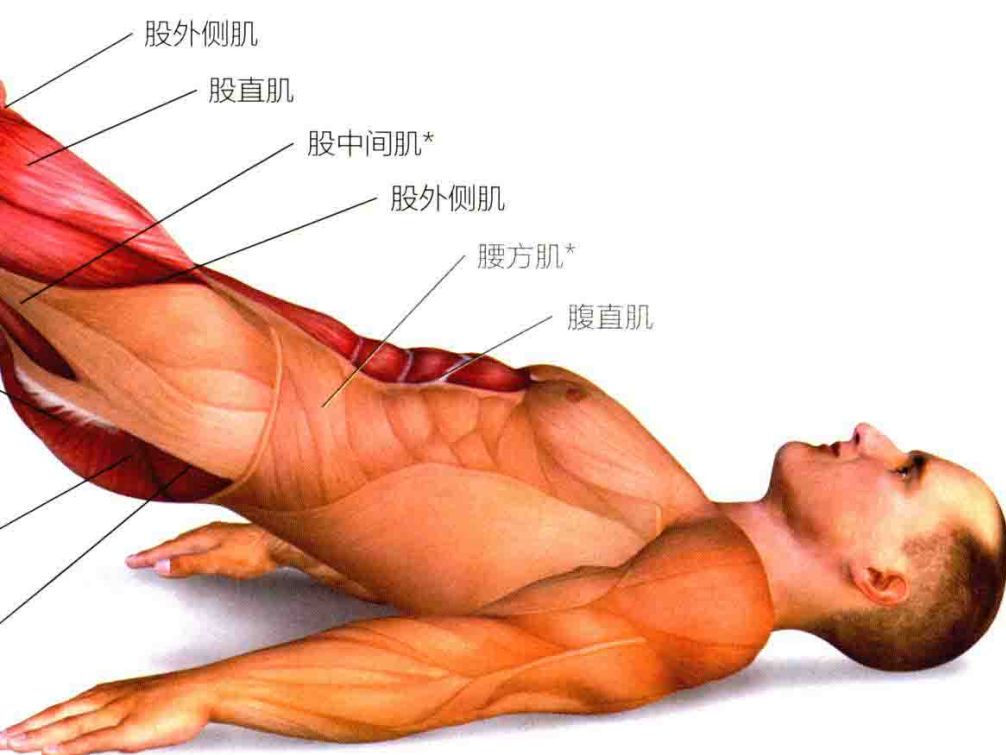
- 伸展梨状肌
- 强化股四头肌、腘绳肌以及臀肌

注意事项

- 避免颈部拉紧
- 耸肩

调整姿势

- 身体抬高或下压时臀部收缩
- 肚脐朝脊柱方向内收
- 肩部朝背部后压



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

横向伸展侧弓步

初级

对于内收肌短小或僵硬的人们来说，这是一项极佳的运动，但是这项看似简单的运动却很容易出错——许多人都会错误地向左或向右跨步，并且膝关节过度弯曲，超过脚趾的位置。膝关节显然要微微前伸，但是脚跟却要始终保持不动，始终固定在地面上。



怎么做

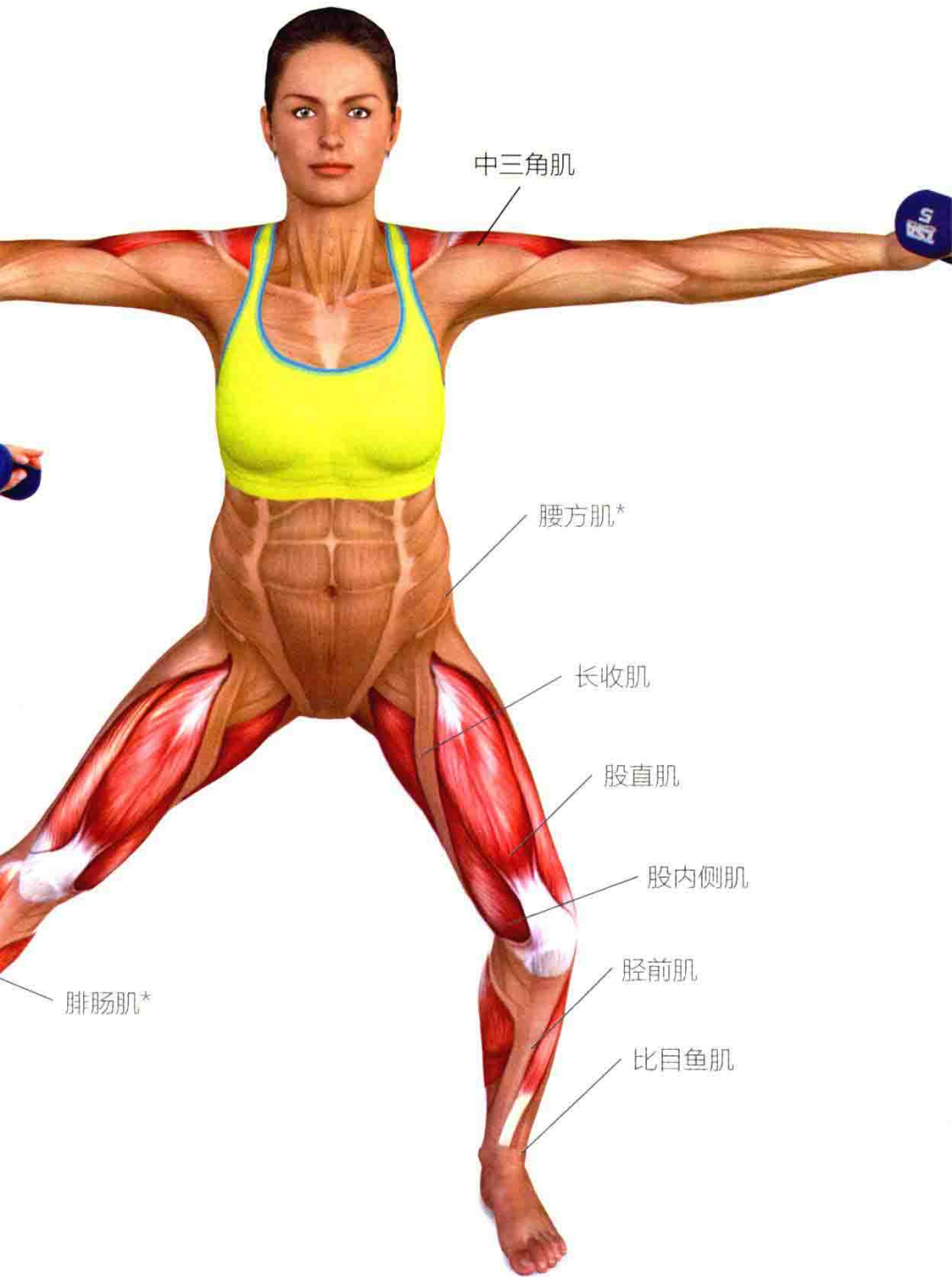
- 1

双脚分开站立与髋部同宽，双臂位于身体两侧，双手各握一只哑铃。
- 2

向左横跨一大步，然后左膝弯曲做一个侧弓步。同时双臂举高与地面平行，呈一条直线。
- 3

动作流畅克制，然后恢复初始姿势。
- 4

身体另一侧重复以上动作，两侧各重复做10次。



主要锻炼目标

- 斜角肌
- 菱形肌*
- 臀小肌*
- 臀中肌*
- 臀大肌
- 中三角肌

受益部位

- 强化肩关节和双腿

注意事项

- 双臂举高时避免一条胳膊在前，另一条在后

调整姿势

- 向两侧做弓箭步时，躯干始终面朝前方
- 腹肌内收

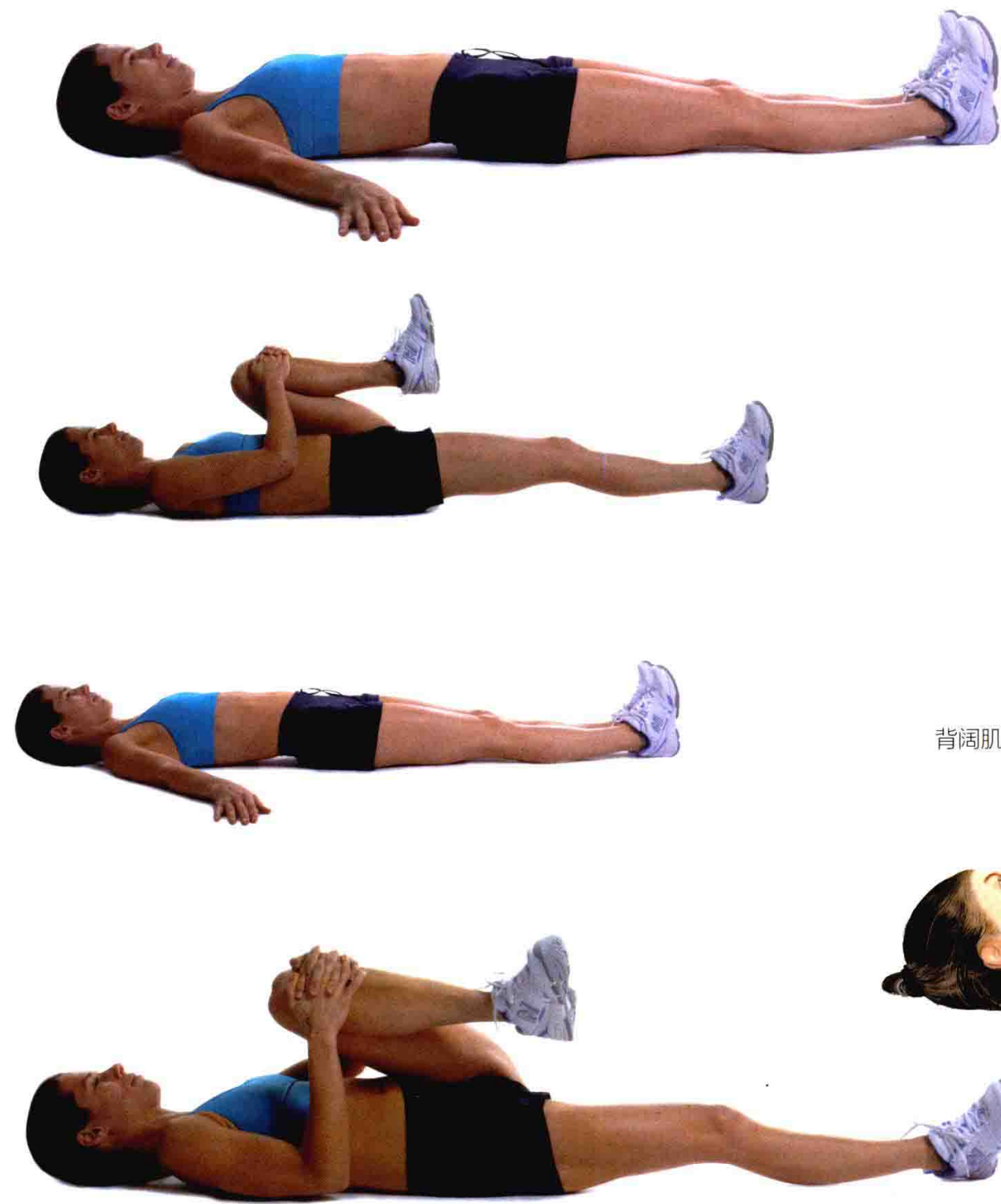
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

抱膝贴胸

初级

你甚至不需要起床就可以完成这项伸展运动。只要你可以放松地仰躺时，随时都可以进行。借助身体的重力，背部、髋部和腹股沟肌肉不需要费力就可以进行很好的拉伸。



腹外斜肌
背阔肌



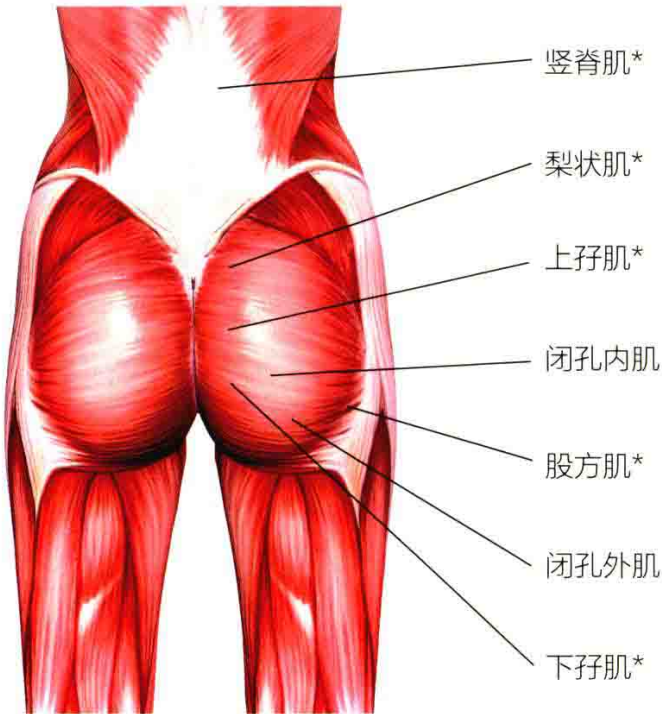
怎么做

- 1 仰卧在垫子上，双腿并拢同时双臂外伸。

2 右膝弯曲，将脚朝身体中线拉伸，同时双手互握抱住膝盖。保持这一姿势15秒。

3 恢复初始姿势。
- 4 再次将双手互握，抱住膝盖，右膝弯曲，但是这一次将右腿朝左侧旋转，使腿内侧抵住胸部。

5 保持这一姿势15秒，然后恢复初始姿势。左膝弯曲重复以上整套动作。



主要锻炼目标

- 竖脊肌
- 背阔肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 梨状肌
- 上孖肌
- 下孖肌
- 闭孔外肌
- 闭孔内肌
- 股方肌

受益部位

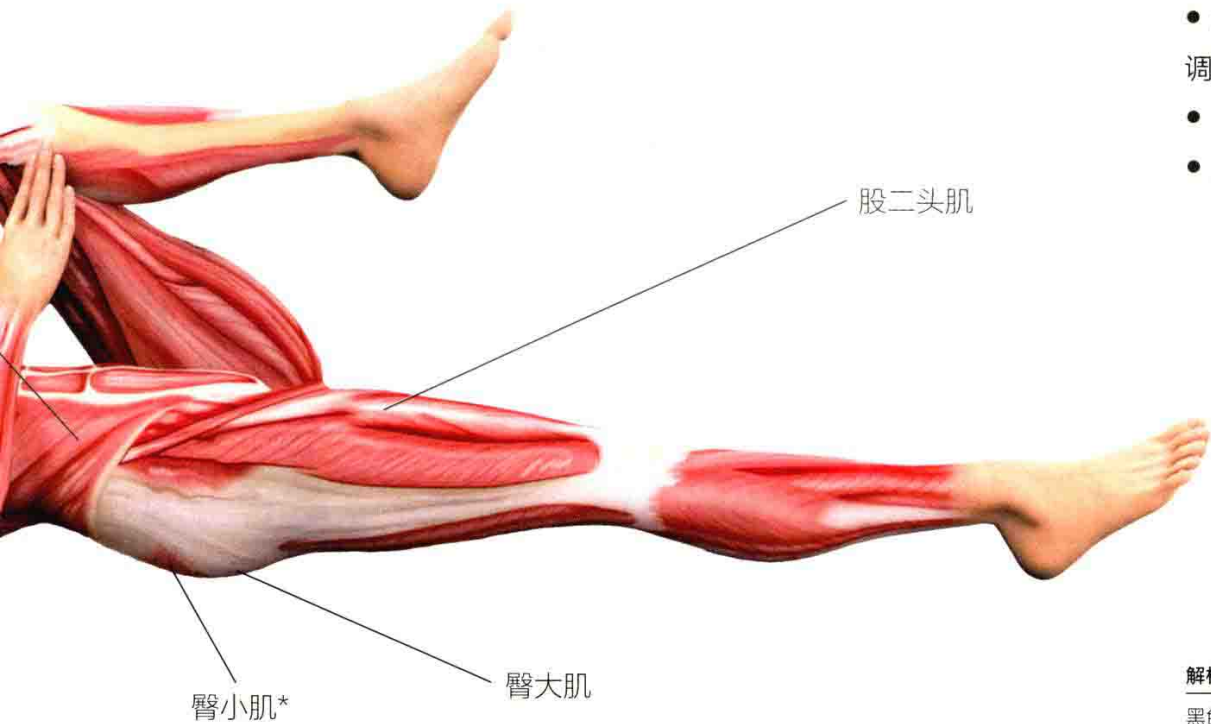
- 下背部
- 髋关节

注意事项

- 避免臀部抬离地面

调整姿势

- 脊柱保持中立位置
- 腹肌内收



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

髋关节外展与内收

中级

在进行髋关节外展和内收动作时可以将弹力带缠在脚踝上，以增大臀部肌肉力量。你会感觉到这项运动会一路“燃烧”到臀部深处。弹力带可以增加肌肉锻炼的难度，从而更好地增加体力。

进行大腿内侧训练时，站在拉力器内侧，利用大腿内收机、踝部加重袋进行锻炼；或者按照图示的方法进行练习。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

怎么做

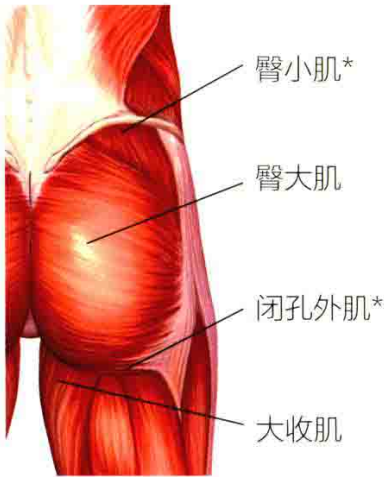
- 1

双脚分开站立与肩同宽，将一根弹力环或弹力带缠在双脚脚踝上。骨盆微微前倾，挺胸同时肩部后压。左手扶住拖把柄或椅背支撑身体。
- 2

背部和膝关节挺直，且双脚朝前；右脚直接朝向身体右侧，向外移动。坚持2秒钟并重复做10次。恢复初始姿势。
- 1

背部和膝关节保持挺直，且双脚朝前；右脚直接朝向身体右侧，向外移动。坚持2秒并重复做10次。
- 2

恢复初始姿势，用身体另一侧重复以上整套动作。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
----代表深层肌肉

主要锻炼目标

- 长收肌
- 大收肌
- 短收肌
- 股薄肌
- 耻骨肌
- 闭孔外肌
- 臀小肌
- 阔筋膜张肌
- 臀大肌

受益部位

- 髋外展肌
- 髋内收肌

注意事项

- 当脚朝一侧或内侧移动时，避免脚部触地

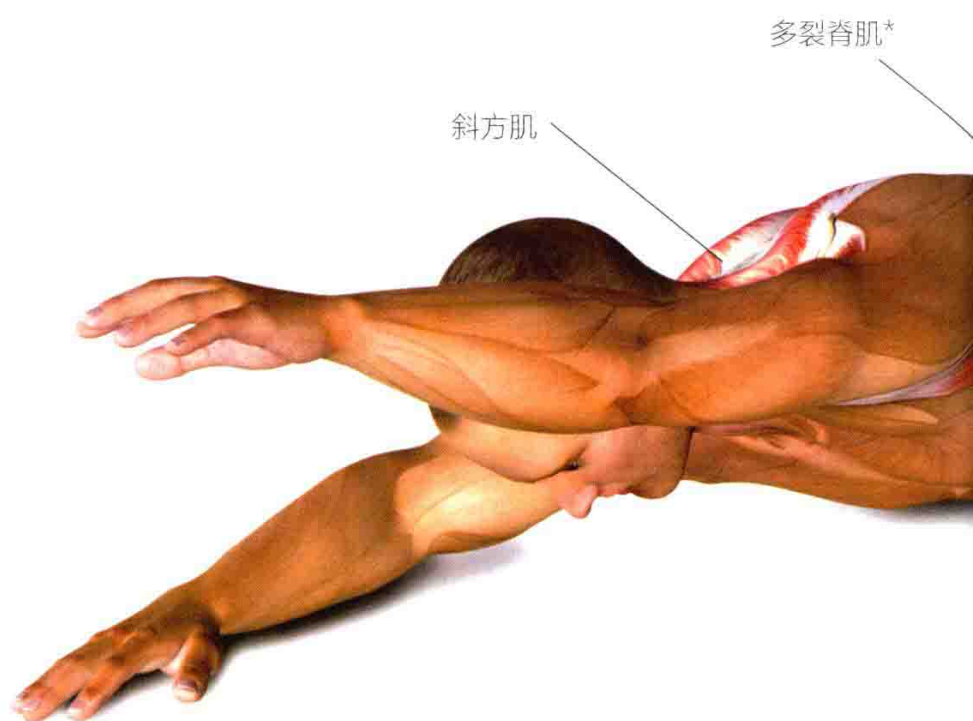
调整姿势

- 腿部移动时大腿或髋部一侧肌肉拉紧

泳姿

中级

首次进行这次练习时，你可能会感觉自己的身体很难从地面抬起。如果你试图抬高身体，下背部发出嘎吱声，这就意味着你的动作幅度过大了。我们的身体从头到脚都要在抬高和向外伸展之间达到平衡。



斜方肌

多裂脊肌*

怎么做

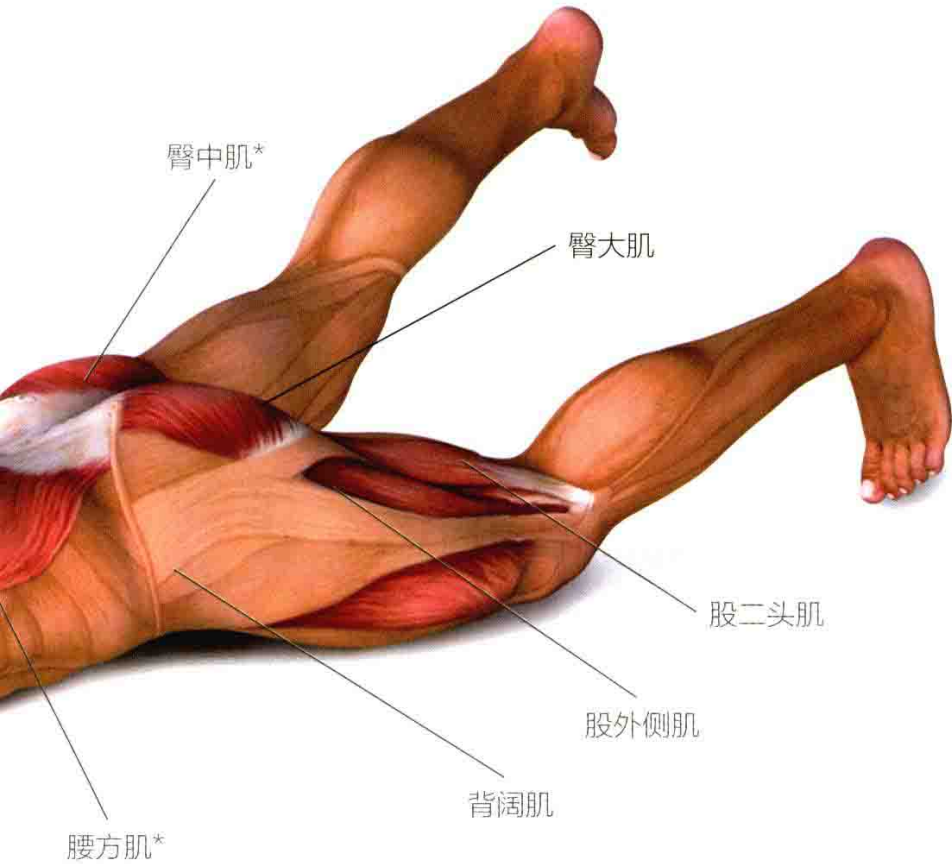
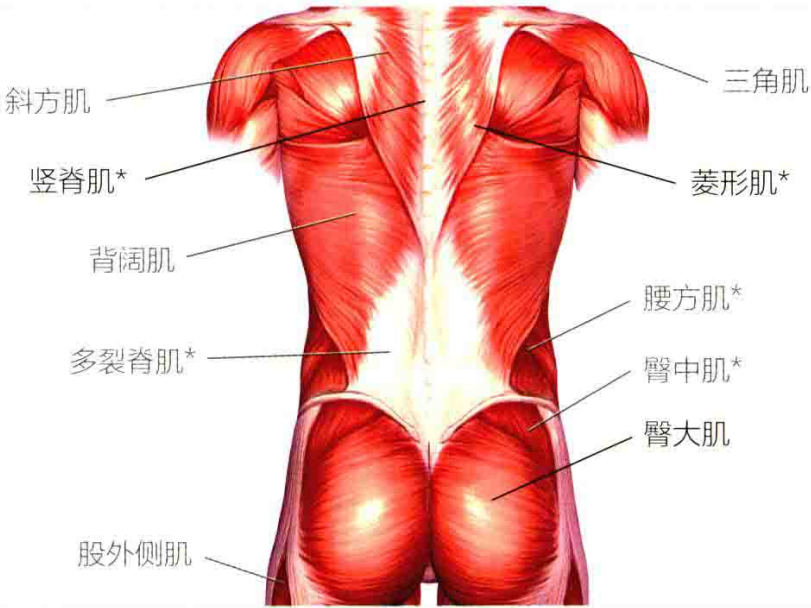
- 1

面朝下俯卧在地上，双腿分开与髋部同宽；放在耳朵旁边的双臂伸展。借助骨盆底的力量，肚脐朝脊柱方向内吸。
- 2

右臂和左腿同时抬高。头部微微从地面抬起。
- 3

抬高的手臂和腿放回到初始位置，四肢保持伸展动作。
- 4

身体另一侧重复以上动作。锻炼目标是重复做8次。



主要锻炼目标

- 菱形肌*
- 臀大肌
- 竖脊肌*

受益部位

- 稳步核心肌群
- 强化腹肌
- 强化髋部及竖脊肌

注意事项

- 避免颈部紧张
- 耸肩

调整姿势

- 手臂和腿抬高时上背部伸展
- 四肢朝不同的方向尽可能地伸长
- 臀部保持微微收缩

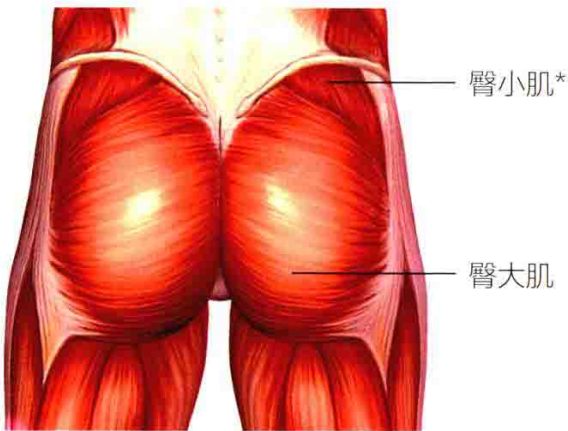
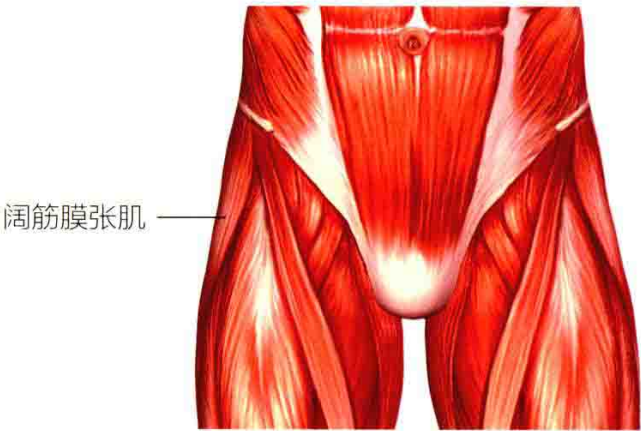
解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

弹力带侧步

初级

尽管弹力带侧步乍看上去十分奇怪，但是这项运动是改善髋关节稳定性，强化髋部（尤其是臀部）力量，并且增大膝关节稳定性的不二之选。反之，它也可以改善身体机制，提高运动效率。



怎么做

- 1

双脚分开站立与肩同宽，将一根弹力环或弹力带缠在双脚脚踝上。骨盆微微前倾，挺胸同时肩部后压。
- 2

头部抬高，肩部后压，双手放在髋关节处，同时尽可能地朝身体一侧跨步，运动过程中保持双膝微微弯曲，身体站直。
- 3

相反方向的脚内收与另一只脚并拢，动作缓慢且克制。
- 4

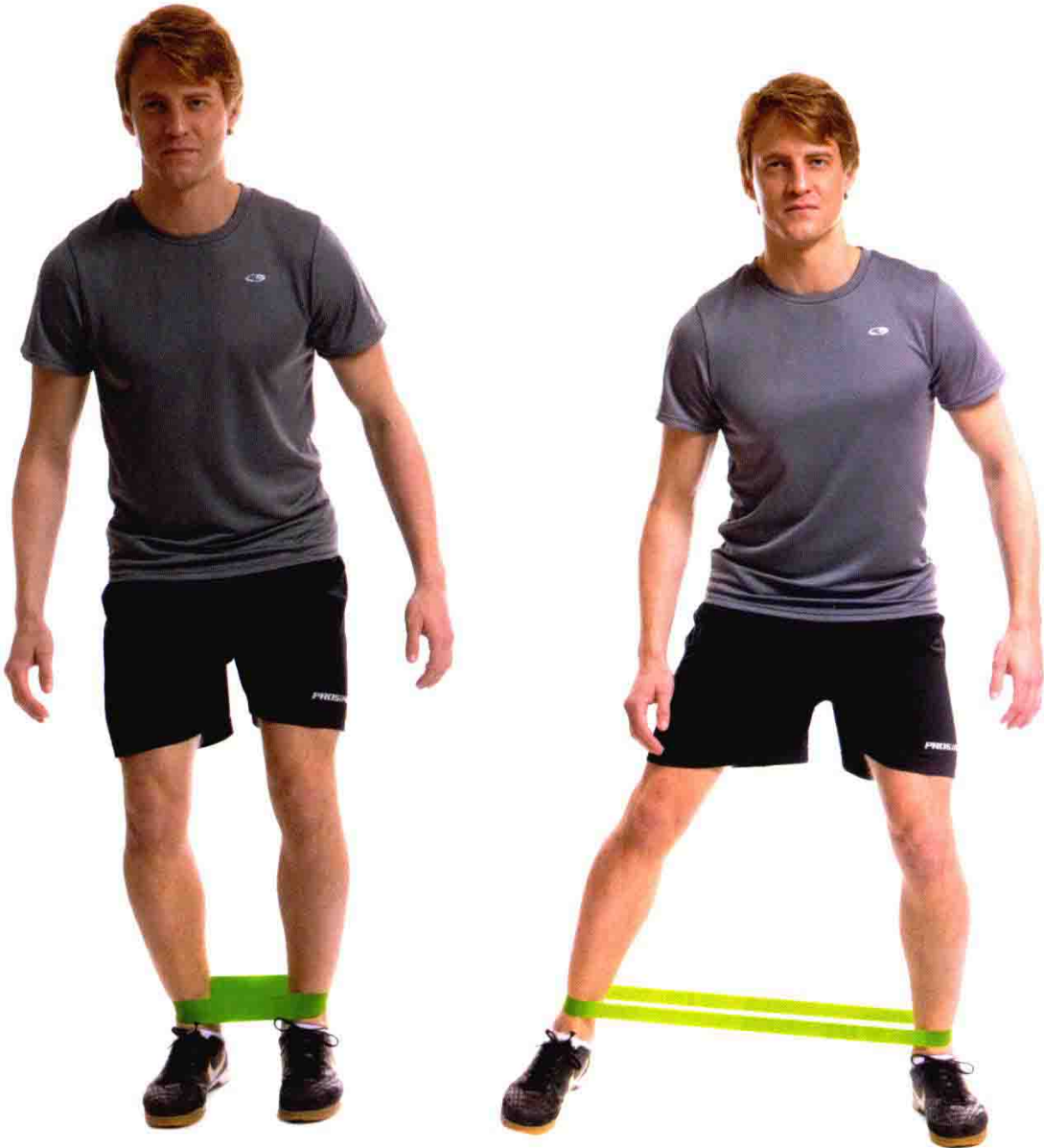
继续朝身体一侧跨步，完成一到三组，每组重复8到12次，然后朝另一个方向继续以上动作。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字代表肌腱和韧带
-----代表深层肌肉

- 主要锻炼目标
- 臀小肌*
 - 阔筋膜张肌
 - 臀大肌
- 受益部位
- 髖内收肌
- 注意事项
- 避免身体朝一侧倾斜
- 调整姿势
- 腿部移动时大腿和髖部一侧的肌肉收紧



交叉步

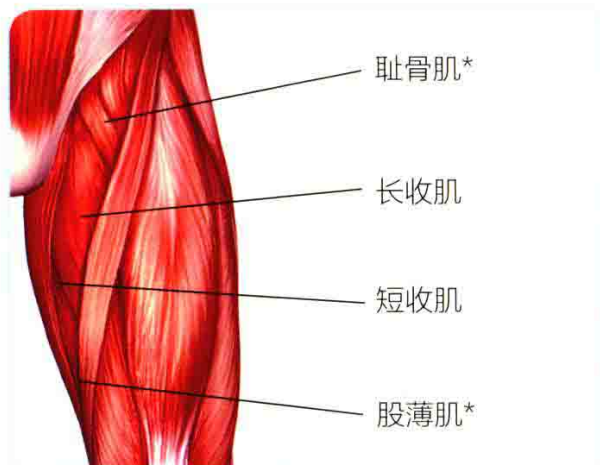
初级

与髋关节内收运动（199页）一样，这项运动也可以借助踝部加重袋进行。交叉步主要锻炼聚集在大腿内侧的肌肉群，但如果严重的髋关节疼痛问题则不建议此项运动。



怎么做

- 1 双脚分开站立与肩同宽，将一根弹力环或弹力带缠在双脚脚踝上。骨盆微微前倾，挺胸同时肩部后压。
- 2 左脚向外跨一步，直至弹力带有适度的拉伸感，然后双腿交叉，左脚在前，右脚在后。
- 3 接下来右脚跨在左脚前，然后左脚再向外跨一步，双脚朝左各跨三步。
- 4 恢复初始姿势，然后右脚朝相反方向跨在左脚前。
- 5 朝每一个方向将以上所有动作重复做3组。



主要锻炼目标

- 长收肌
- 大收肌
- 短收肌*
- 股薄肌
- 耻骨肌
- 闭孔外肌

受益部位

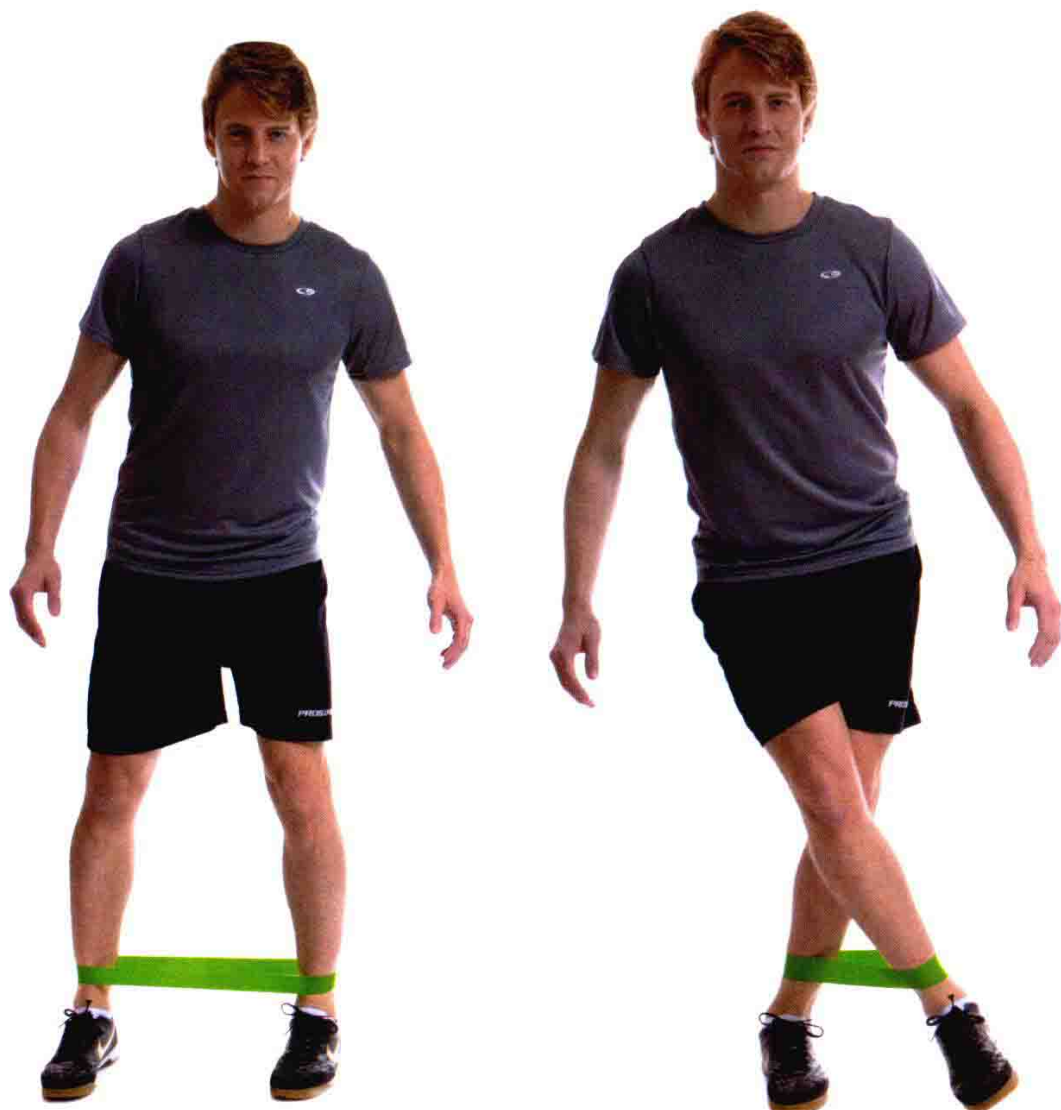
- 髋内收肌

注意事项

- 避免核心肌群扭动

调整姿势

- 移动脚的脚趾朝小腿方向翘起
- 髋关节保持平稳并正面朝前
- 运动速度要恰当，以维持身体平衡



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---- 代表深层肌肉

障碍挑战

中级

障碍挑战运动可以锻炼臀部、四头肌、腘绳肌以及小腿。它们可以帮助你练习快速横向移动。另外一个简单的运动版本是向身体一侧做一组跳跃练习，然后换个方向继续进行。另一方面，你也可以通过增加更多或更大的锥形体增加运动难度。



怎么做

- 1

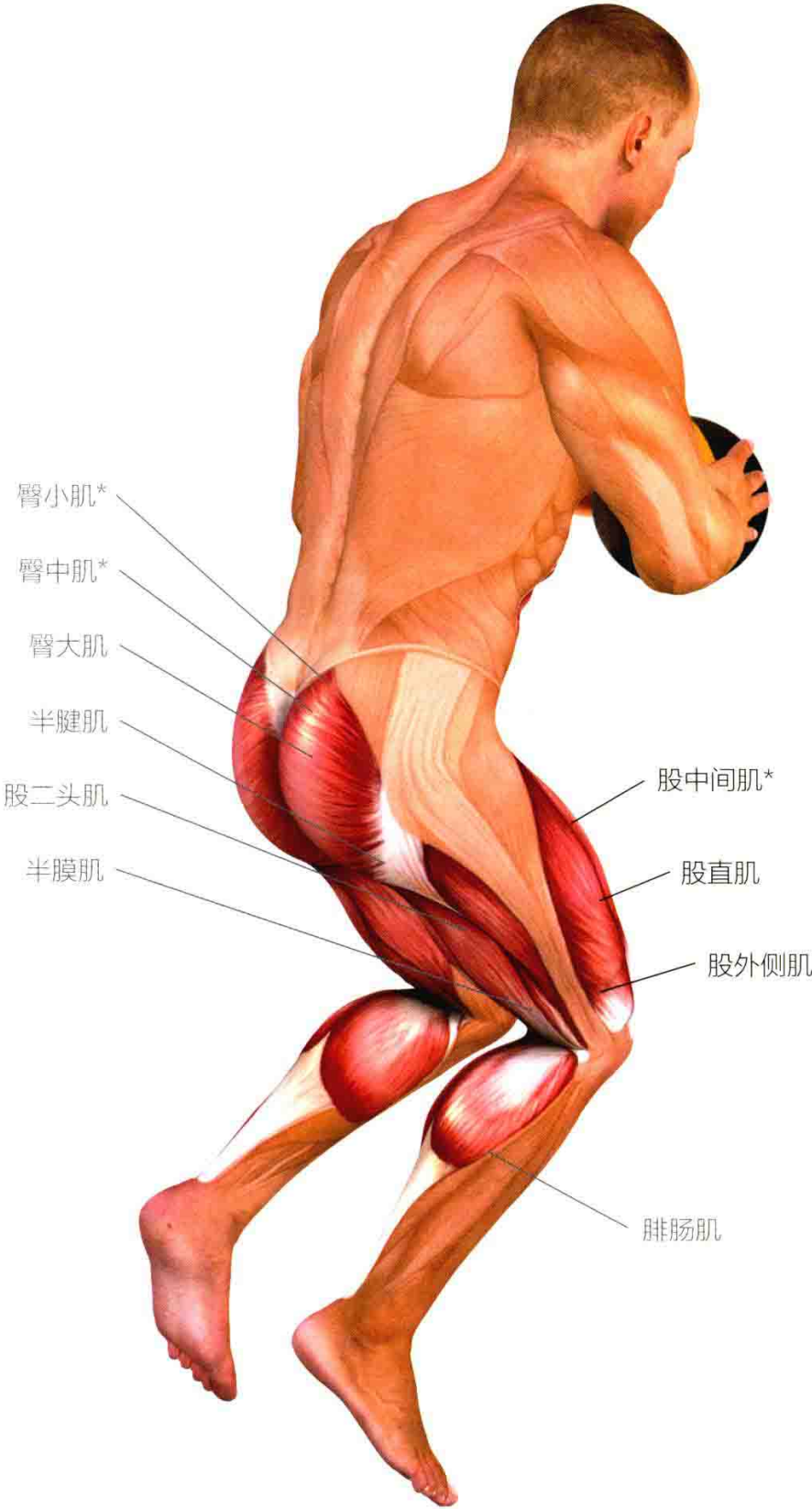
如图所示，将一些锥形体、短小的物体以及一块踏板放在地上。双手在胸前抱着一只健身实心球。
- 2

从一个角沿对角线朝另一个角前进时，需要在物体之间跳跃。
- 3

跳过一个锥形体接着再跳过一个。
- 4

双手仍然握住健身球，双脚跳过踏板挑战自己。
- 5

从踏板处慢跑返回开始位置。重新开始，整套动作重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌*
- 股内侧肌

受益部位

- 改善身体灵活性和柔韧性
- 稳固核心肌群

注意事项

- 避免颈部扭曲

调整姿势

- 将健身球放在胸部中间位置，并使球体保持不动

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表拉伸肌肉
斜体字体代表肌腱和韧带
---代表深层肌肉

站姿膝盖卷腹

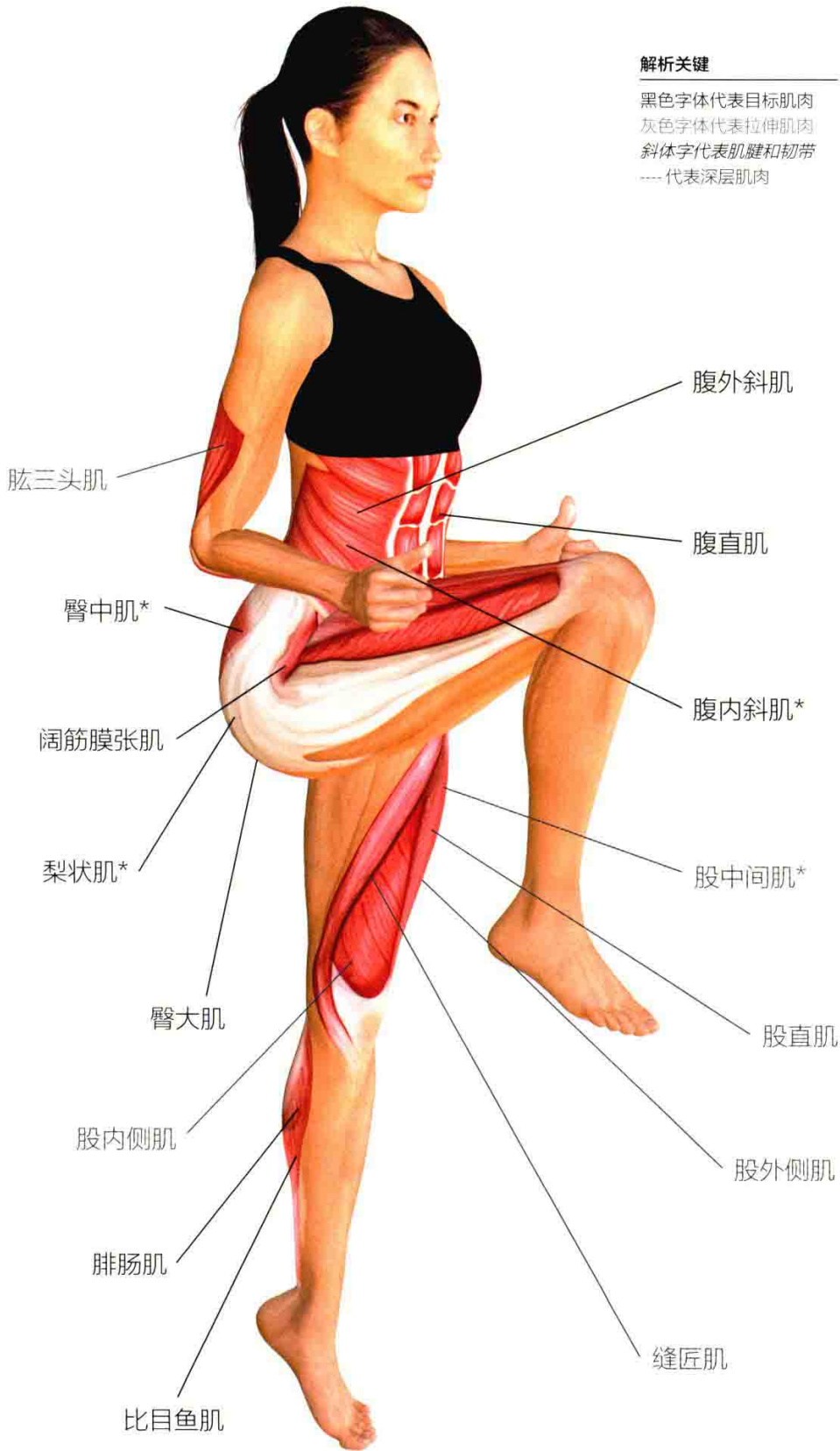
中级

要使腹肌塑形，你就需要对腹斜肌——腹部一侧从肋骨到髌骨之间的肌肉进行锻炼。站姿膝盖卷腹是一项颇具挑战性的训练，它需要身体具有良好的平衡力和耐力才能够进行。这项运动可以同时锻炼腹斜肌、腹肌和臀肌。



怎么做

- 1 身体站直，左腿在前右腿在后，双手朝天花板伸展，双臂伸直。
- 2 将身体的重心转移到左脚上，同时将右腿膝盖抬高与髋部持平。同时左腿脚尖踮起，身体两侧的肘部下拉，并且双手握拳。这样就做出了一个卷腹动作。
- 3 在动作最高点时暂停，然后恢复初始姿势。当右腿支撑身体时重复以上整套动作。每条腿都重复做10次。



主要锻炼目标

- 股直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 阔筋膜张肌
- 梨状肌
- 腓肠肌
- 比目鱼肌

受益部位

- 骨盆以及核心稳定肌
- 腹肌
- 臀部
- 小腿

注意事项

- 双腿交替时避免身体前倾

调整姿势

- 脚尖踮起时站立的腿伸直
- 肩部放松同时双臂下拉成卷腹姿势
- 抬高的那条腿的脚趾卷起



高尔夫锻炼

当你已经完成了本书所列举的伸展及强化训练，并且姿势正确标准的话，那接下来的任务就是将这些运动汇总成训练套餐。将各项练习串联到一起，可以作为高尔夫的热身准备、放松运动以及全身伸展运动，本章将列举其中一些范例。当然它们只是提供了框架，你可以灵活改编，以适合你自身的健身水平或所关注的训练目标——如果你想要避开套餐中列出的任何一项练习，只需用功效相似的另一项练习代替即可。你可以先尝试这里所列举的运动项目，将它们添加到日常训练计划中，然后浏览所有的运动并创造出你专属的拉伸、强化和稳固性训练套餐，以满足个人目标。

伸展动作

伸展训练不仅对身体有益并且对头脑也有好处。按照伸展运动计划，你就可以拉长肌肉，改善肌肉协调能力，增强身体灵活性，提高心肺耐力，增加能量并减少压力。同时它也有助于缓解膝关节疼痛和下背部疼痛——这是高尔夫球手们常见的病痛。

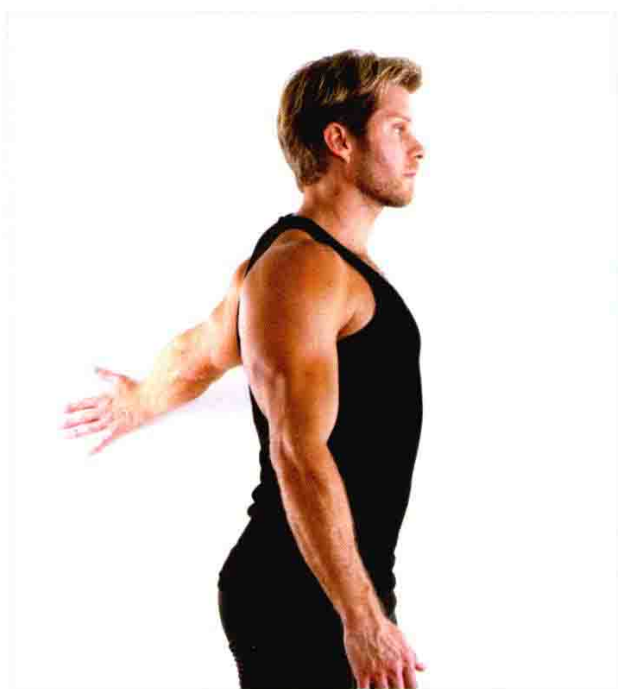




三头肌伸展
P36



二头肌伸展
P38



墙壁辅助胸部伸展
P40



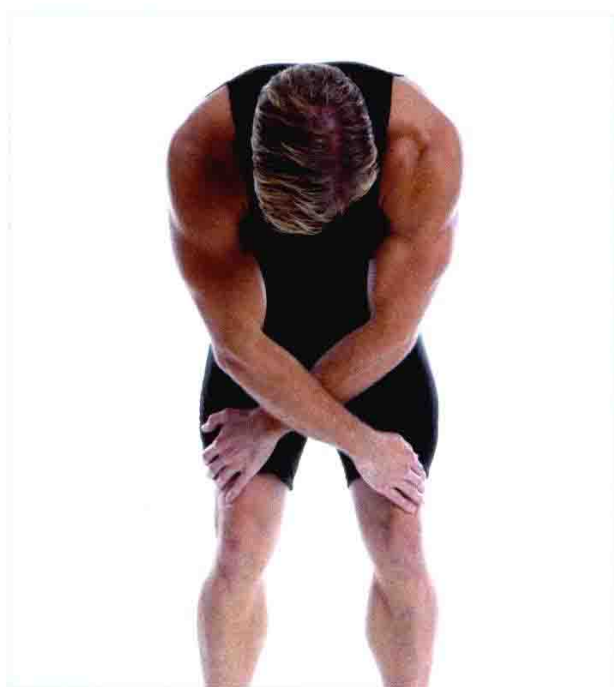
前臂拉伸
P44



双臂屈曲
P46



颈部拉伸
P64



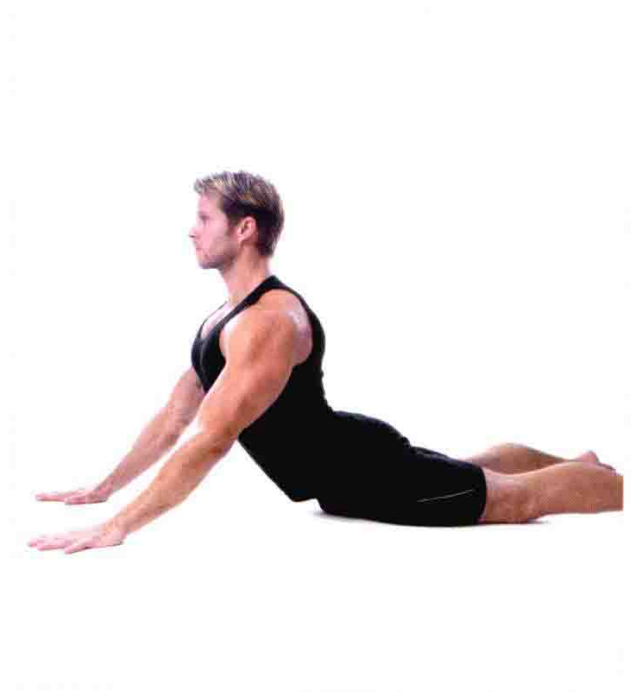
站姿背越式
P66



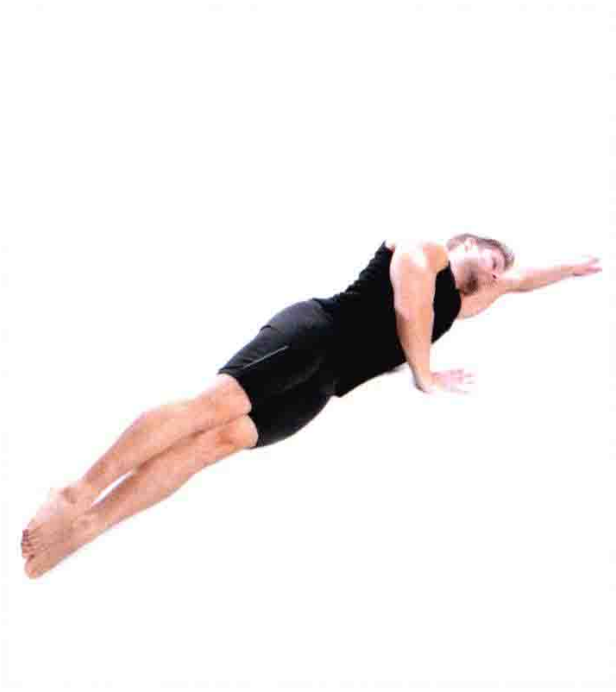
腓肠肌拉伸
P106



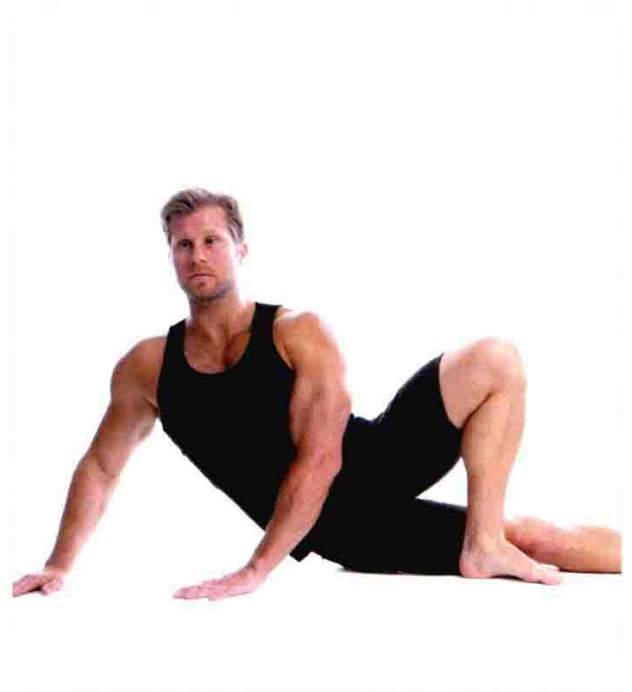
比目鱼肌拉伸
P108



眼镜蛇式
P144



侧躺膝盖弯曲
P94



侧躺肋骨伸展
P146



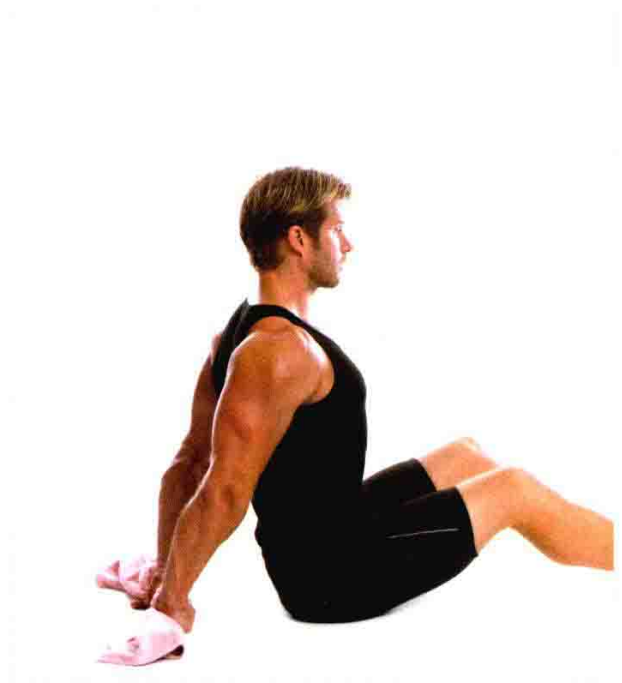
双腿坐姿前屈
P104



单腿坐姿前屈
P100



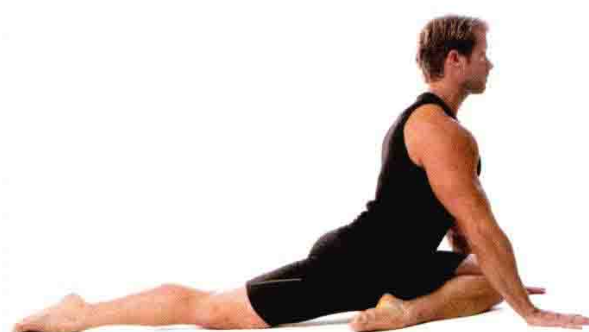
后滚翻
P82



前三角肌毛巾拉伸
P42



俯卧4字形
P182



鸽子拉伸式
P180



蛙式跨坐
P98

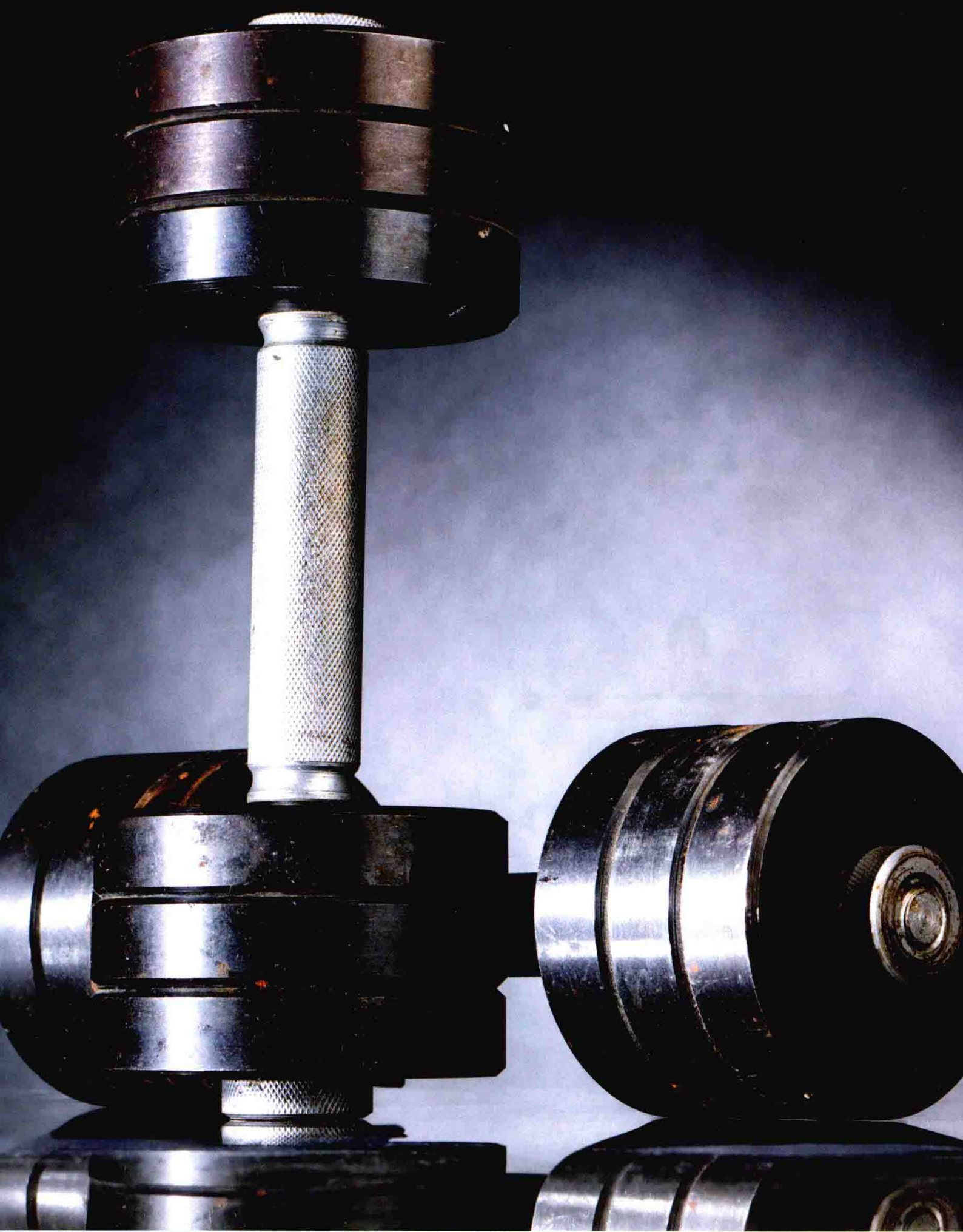


抱膝贴胸
P196

标准杆锻炼

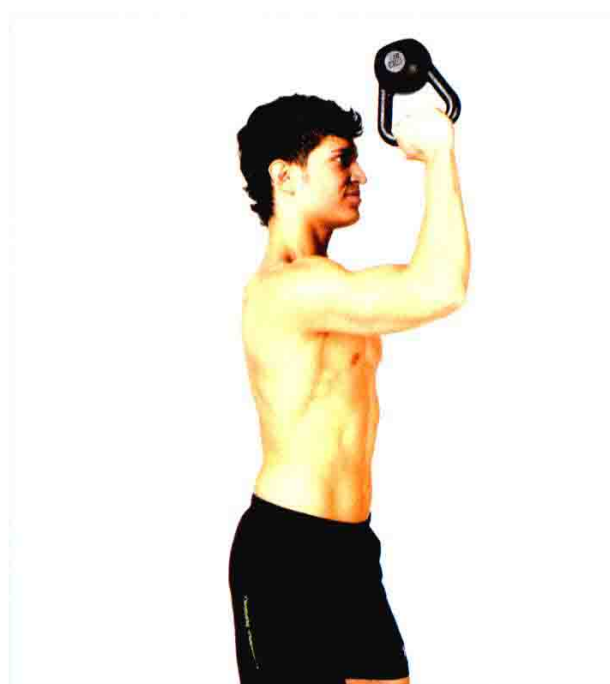
这项运动主要针对初学者。每周完成三项锻炼，每次运动至少间隔一天，每次持续半个小时。将这些锻炼项目分组完成，每项锻炼完成一组9次，并且每次运动之间的间隔为1分钟。这个运动计划坚持6周，每组逐步额外增加2组练习。



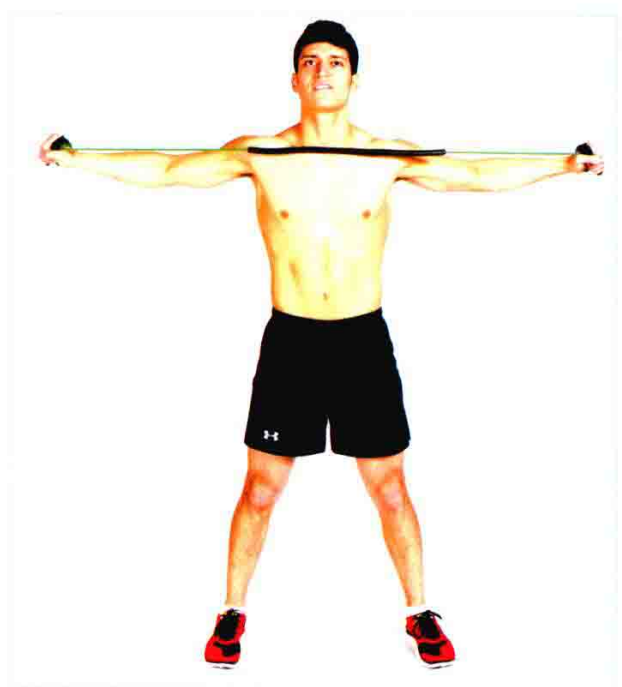




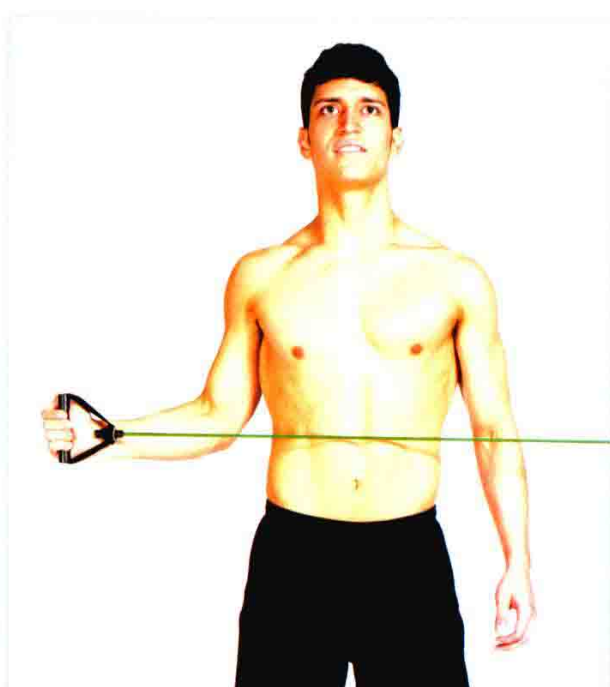
双臂屈曲
P46



壶铃干杯式
P48



弹力带拉伸
P50



弹力带外旋
P52



提踵肩部推举
P54



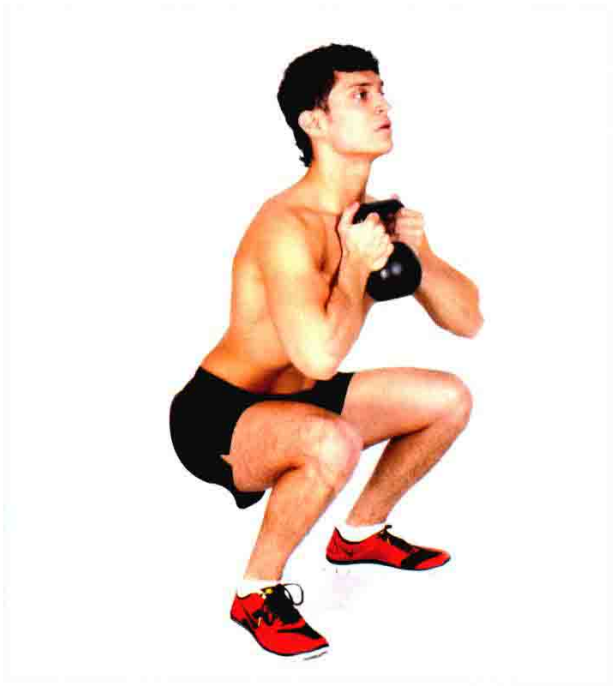
背阔肌下拉
P70



壶铃交替划船
P72



四脚兽抬腿
P84



壶铃深蹲
P110



登山式
P120



髋关节屈伸
P126



健身实心球伐木动作
P152



屈膝扭腰上举
P160



侧向过箱
P188



梨状肌桥式伸展
P192

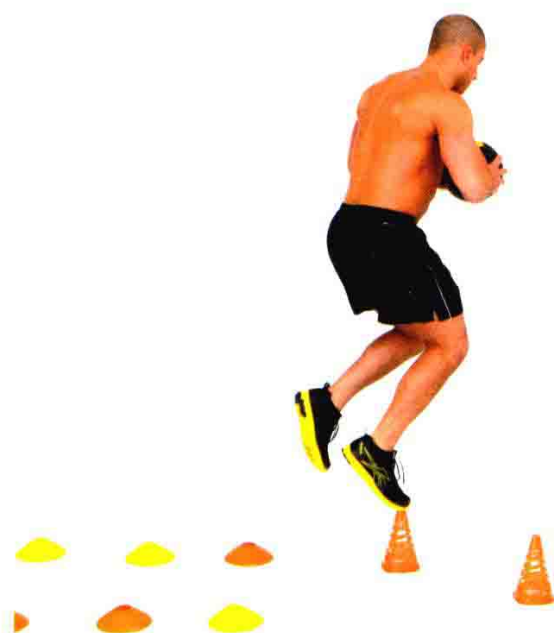


横向伸展侧弓步
P194

小鸟球锻炼

一旦你已经完成了“小鸟球”锻炼，你就可以继续开始中级锻炼常规了。每周完成三项运动，每次运动至少间隔一天。每次大概需要45分钟完成。将这些锻炼项目分组完成，每项锻炼完成一组十八次，并且每次运动之间的间隔为1分钟。这个运动计划坚持六周。

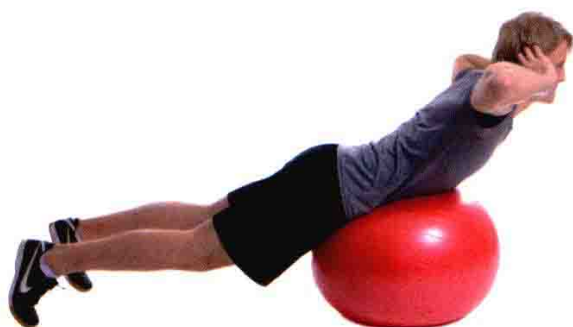




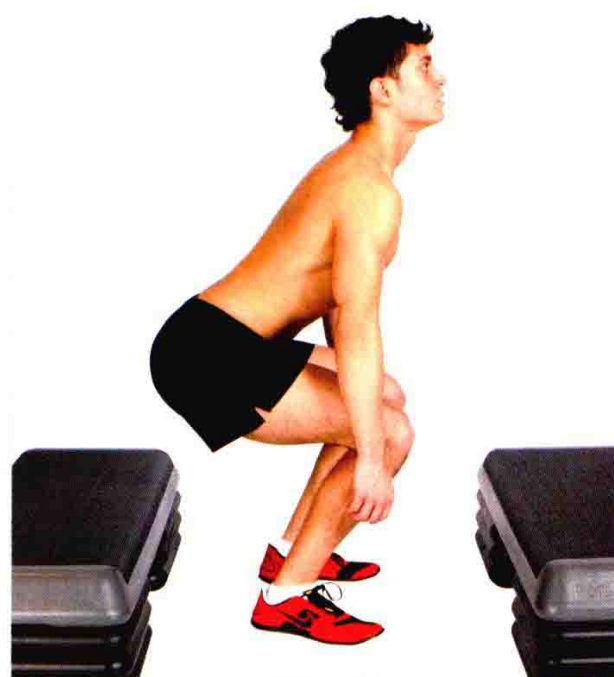
障碍挑战
P206



杠铃高翻
P78



瑞士球伸展
P86



深度跳跃
P112



立卧撑
P114



座椅深蹲
P118



俯卧撑收式
P156



扭腰上提
P162



双腿交叉卷腹
P164



弹力带髋关节伸展
P186



髋关节外展与内收
P198



弹力带侧步
P202



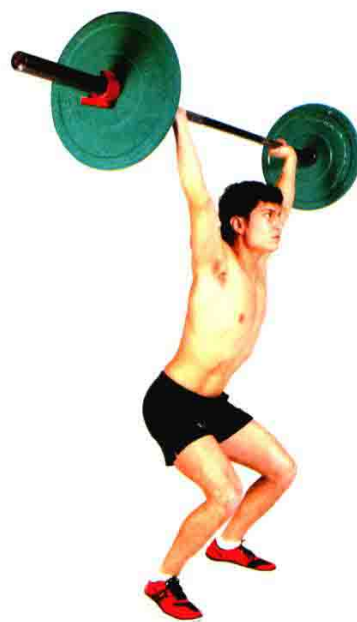
斜线伸展
P166



反弓步横向伸展
P128



座椅屈膝
P130



杠铃下蹲
P132



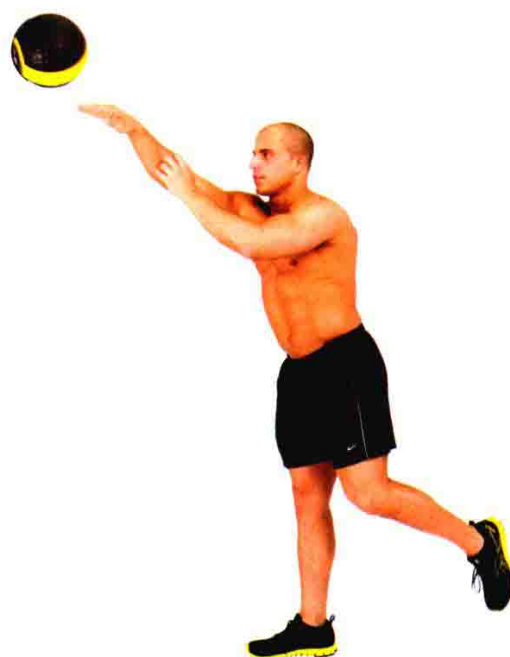
单腿下步
P138



单腿横跨
P80



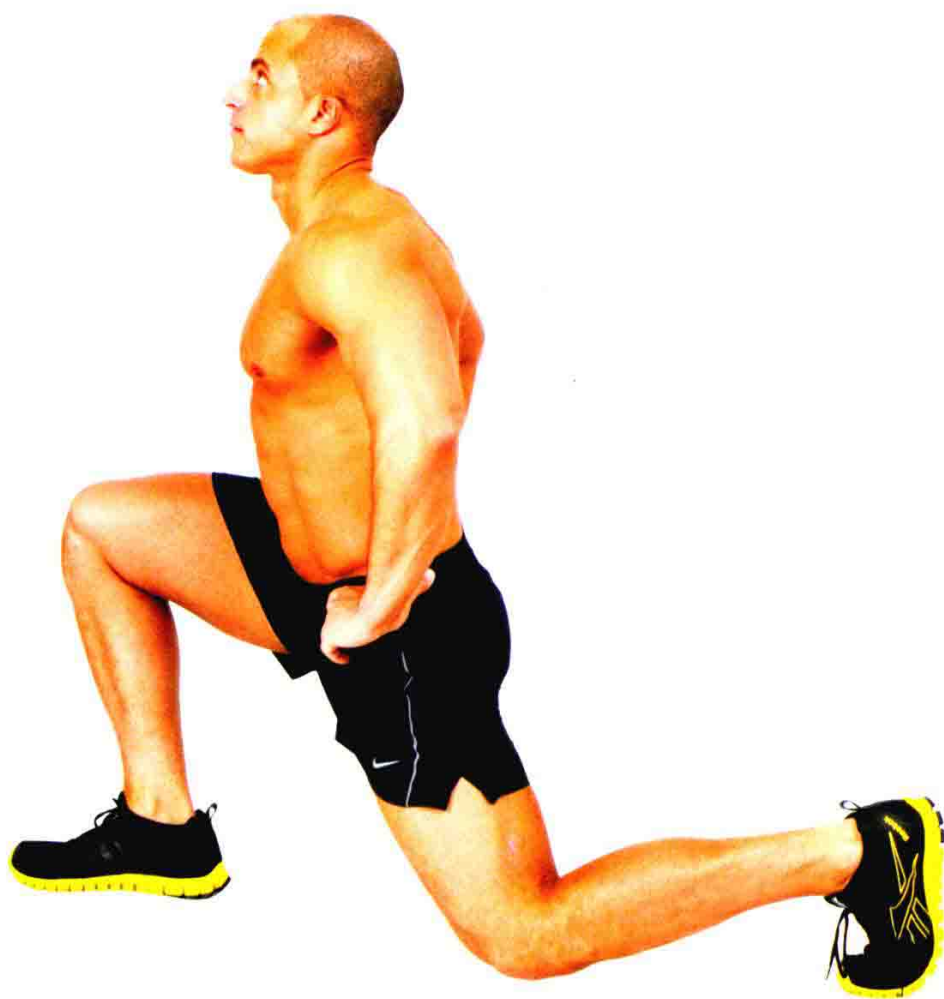
提举
P88



膝关节屈曲掷球
P174

老鹰球锻炼

一旦你已经完成了“标准杆”锻炼，你就可以继续开始高级锻炼常规了。每周完成三项运动，每次运动至少间隔一天。每次大概需要4个小时完成。将这些锻炼项目分组完成，每项锻炼完成两组18次，并且每次运动之间的间隔为45秒，每组运动的间隔为3分钟。





下蹲划船
P56



胸部推举反弓步
P58



交替俯卧侧平举
P74



瑞士球髋关节交叉
P76



双腿交叉登台阶
P116



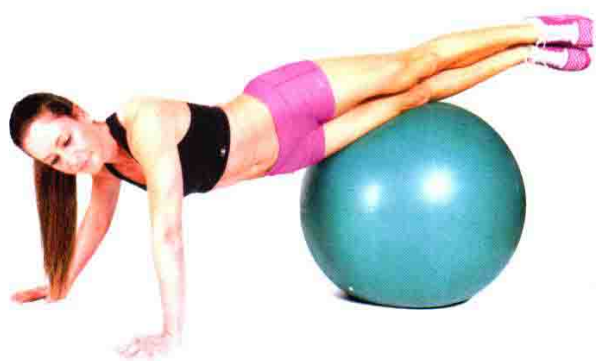
瑞士球桥式抬升
P122



弓箭步下蹲扭腰
P140



壶铃风车
P148



滑雪者式
P150



瑞士球屈腿
P154



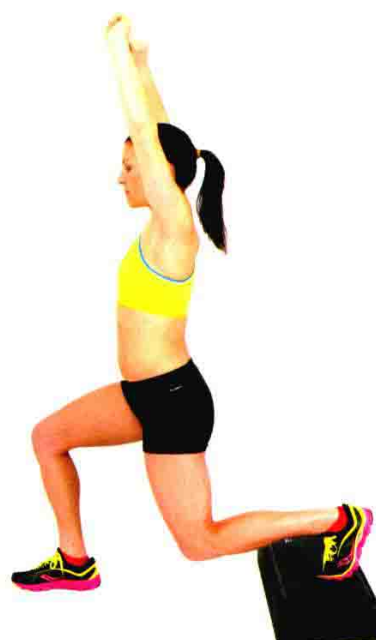
伸臂平板撑
P158



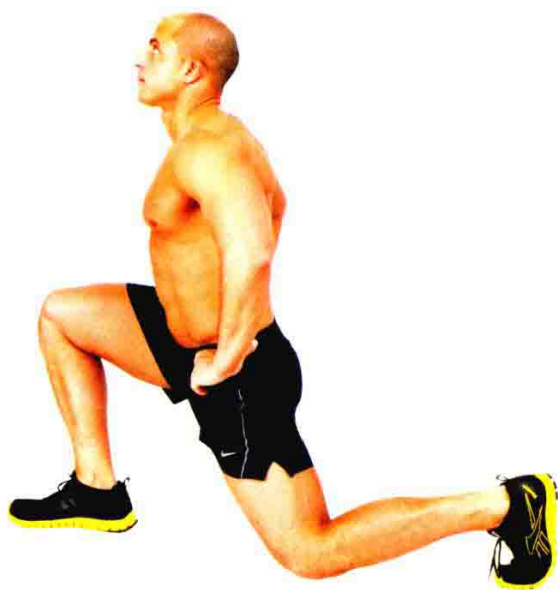
钟摆脚跟
P190



交叉步
P204



单腿前蹲及头上推举
P134



跳跃弓箭步
P136



俯卧撑收式
P156



伐木式
P172



引体向上悬垂抬腿
P60



弓箭步下蹲扭腰
P140



8字形
P176

术语表

一般术语

abduction (外展训练)：身体向外的动作。

adduction (内展训练)：身体向内的动作。

aerobic step (有氧踏板)：有氧踏板是指一个可调节高度的台阶或活动平台，它是进行有氧运动的专门设备，同时也能有效地锻炼你的小腿肌肉。

agonist muscle (主动肌)：见对抗肌。

anterior (前部)：位于前方。

antagonist muscle (对抗肌)：与主动肌作用相反。大部分的肌肉都会组成对抗性肌肉组，一块肌肉收缩，另一块肌肉扩张；例如当肱二头肌收缩时，肱三头肌就会放松。

cardiovascular exercise (有氧运动)：任何能够使心跳频率加快，为工作肌肉提供丰富氧气和营养血液的运动都是有氧运动。

core (核心肌群)：指靠近脊柱的深层肌，它能为整个身体提供结构性支撑。核心肌群分为两大类：大核心肌群及小核心肌群。大核心肌群位于躯干，包括腹部以及中背部和下背部区域。这一区域包含了盆底肌（肛提肌、耻尾肌、髂尾肌、耻骨直肠肌和尾骨肌）、腹肌（腹直肌、腹横肌、腹外斜肌和腹内斜肌）、脊椎伸肌（多裂脊肌、竖脊肌、夹肌、胸最长肌和半棘肌）及隔膜。小核心肌群包括了背阔肌、臀大肌和斜方肌。当身体从事的活动或动作需要更好的稳定性时，小核心肌群会协助大核心肌群更好地工作。

crunch (卷腹)：是一项常见的腹部运动，需要肩部朝骨盆弯曲，同时双手抱头，双膝弯曲，仰卧在地面上。

curl (弯曲)：弯曲通常是针对肱二头肌的一种动作，需要借助一种“卷曲”的动作，使力量在一个弧形上移动。

deadlift (硬举)：指以一种稳定的弯曲姿势将哑铃之类的重物从地面举起。

dumbbell (哑铃)：哑铃是一种基础的运动设备，是由一根短棒和固定在上面的哑铃片组成。运动过程中可单手或双手握住哑铃。大多数健身房都提供固定哑铃，哑铃片上会标注重量，但是许多家用的哑铃都是能够自由调节重量的可调节哑铃。

extension (伸展)：伸直的动作。

extensor muscle (伸肌)：一种用来使身体部位远离身体的肌肉。

flexion (屈曲)：关节弯曲。

flexor muscle (屈肌)：当手臂的肘部弯曲或将大腿朝腹部方向拉伸时，一种可以减少两块骨头之间角度的肌肉。

foam roller (泡沫轴)：泡沫轴的尺寸、材料和密度多种多样，可以被用来进行伸展、强化、平衡和稳定性训练及自我按摩。

gait cycle (步态周期)：指带动身体往前运动的腿部韵律的交替动作，或者指我们跑步或走路的方式。



hamstrings (腓绳肌)：指大腿后侧用来弯曲膝盖和拉伸髋部的三块肌肉（半腱肌、半膜肌和股二头肌）。

hand weight (手臂重量训练器)：指用来进行力量训练及强化的自由重量器材。小型的手臂重量训练器由铸铁制成，外形酷似哑铃，为了舒适起见，外层经常包裹着橡胶或氯丁橡胶。

iliobitital band (髂胫束, ITB)：指围绕大腿外侧的一条厚厚的纤维组织，从髋部一直延伸至膝关节以下的胫骨外侧。这条韧带与几块大腿肌肉一起，使膝关节外侧更加稳定。

lateral (侧面)：位于或是向外部延伸。

medial (中部)：位于或是向中间延伸。

medicine ball (健身实心球)：是一种用来进行力量训练和强化的小球。

neutral position [中正位置 (脊柱)]：脊柱的形状呈S形，从侧面看，下背部向内凹陷。

posterior (后部)：位于后面。

press (按压)：是一种移除身体重量或其他阻力的动作。

primary muscle (主要肌肉)：在某一特定的活动中起主要作用的肌肉群。

pronation (旋前)：双足内翻。一只回旋的脚是指跟骨向内转动，同时足弓下压。与旋后相对。

quadriceps (四头肌)：一个体型庞大的肌肉组织（全称为股四头肌），包括大腿前部四块主要的肌肉：股直肌、股中间肌、股外侧肌和股内侧肌。它是膝盖最大的伸肌，覆盖了股骨前部和两侧的部位。

range of motion (关节活动度)：一个关节在弯曲和伸展时所移动的距离和方向。

resistence band (弹力带)：橡胶管或扁平的带状装置，能够提供用于力量训练的阻力。也称健身带、治疗弹性带、戴娜带、伸展带或运动带。

rotator muscle (回旋肌)：能够帮助髋部或肩部等处关节旋转的肌肉组织之一。

scapula (肩胛骨)：后背中部和上部突出的骨头，又名“胛骨”。

secondary muscle (次要肌肉)：在某项活动中会工作的肌肉，通常协助主要肌肉工作。

squat (下蹲)：这个动作需要将臀部后移，膝盖和髋部弯曲，从而使躯干和身体重心下移，然后再恢复直立姿势。此动作主要锻炼大腿、髋部、臀部肌肉和腓绳肌。

supination (旋后)：双足外翻。在跑步过程中，旋后是指脚部着地时不充分地向内转动。这会对脚部施加额外的压力，并导致髂胫束综合症、跟腱炎或足底筋膜炎。也称内翻过度。

Swiss ball (瑞士球)：瑞士球是一种有弹性的、可充气的PVC球，直径30至76厘米不等，主要被用于进行力量训练、物理治疗、平衡训练及其他的运动方式。也称平衡球、健身球、稳定球、运动球、韵律球、理疗球、体球、大龙球等。

warm-up (热身)：指短时间内的任何形式的轻度锻炼，可以让身体为更加激烈的运动做好准备。

weight (重量)：指哑铃片或配重片，或者标注在哑铃杠或哑铃上真实的磅数。

工作人员名单

Moseley Road 有限公司
纽约欧文顿市纽因街123号 10533

总裁：肖恩·摩尔 (Sean Moore)
制作总监：亚当·摩尔 (Adam Moore)
摄影：Jonathan Conklin Photography有限公司
插图：由Hector Aiza/3D Labz Animation India (www.3dlabz.com) 提供

除下列照片外，所有照片均由乔纳森·康克林/乔纳森·康克林摄影公司拍摄：背景图像来自 fotomak/Shutterstock；
第10页 Samot/Shutterstock.；
第8至9页 Linda Bucklin/Shutterstock.；
第12页 Patrick Foto/Shutterstock.；
blue golf anatomy image throughout Linda Bucklin/Shutterstock.；
第13页 Spotmatik/Shutterstock.；
第14页 Pincasso/Shutterstock.；
第15页 Ken Schulze/Shutterstock.；
第16页 David Unger/Shutterstock.；
第17页 Rob Byron/Shutterstock.；
第18页 khmporn tongphay/Shutterstock.；
第19页 aastock/Shutterstock.；
第20页 Pincasso/Shutterstock.；
第21页 Kzenon/Shutterstock.；
第22页 WarrenGoldswain/Shutterstock.； 23ml CLIPAREA I Custom Media/Shutterstock.； 23br Nejron Photo/Shutterstock.； 24tr rj lerich/Shutterstock.；
第25页 Pressmaster/Shutterstock.；
第26页 Elena Schweitzer/Shutterstock.；
第27页 L.E.MORMILE/Shutterstock.；
第28页 Tony Bowler/Shutterstock.；
29-33b Sebastian Kaulitz/Shutterstock.； 29-33t Linda Bucklin/Shutterstock.；
29-33b Sebastian Kaulitz/Shutterstock.；
第217页 icsnaps/Shutterstock.；
第229页 Sergey Peterman/Shutterstock.；

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTM5Mzc2Nzcuemlw",
  "filename_decoded": "13937677.zip",
  "filesize": 27841712,
  "md5": "9614325c424eb6de71a0af1bb114a2fd",
  "header_md5": "ff66621bc6e46fa6b3fdae3769a5bd58",
  "sha1": "7b4f55b9b61fc168c0aaef9dba592107ae292d76",
  "sha256": "0883a2051280b881df65511375001ed902a90f003c922a141704fde5958860a0",
  "crc32": 4183794639,
  "zip_password": "wcpfxk&^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 37854063,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 238,
  "pdg_main_pages_max": 238,
  "total_pages": 245,
  "total_pixels": 1259819772,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```