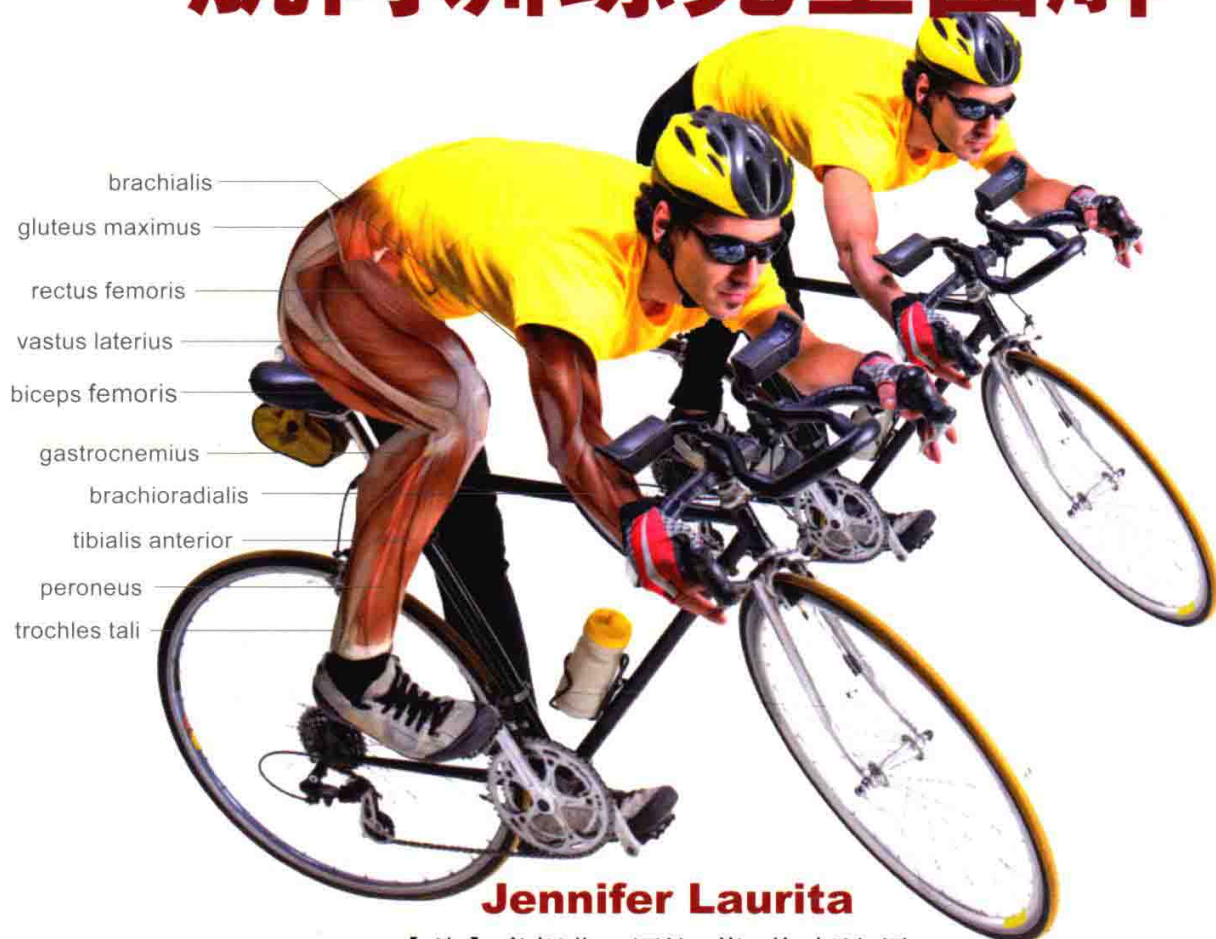


肌肉训练完全图解



【美】詹妮弗·罗拉 著 徐晴颐 译

自行车运动

Anatomy of Cycling

美国自行车联盟国家级教练
为骑行运动定制的权威健身计划

骑行者改善姿势、避免伤害、提高表现的**66**个健身训练

国家级教练专业指导**182**个标准姿势

372幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解

自行车骑行者的终极健身指南

全面的专家提示 每个肌肉训练动作都包括：最佳锻炼部位、锻炼目标、级别、益处、避免事项、专家建议、正确做法、变化练习、目标肌肉及辅助肌肉部位列表。



**帮助骑行者获得更多骑行乐趣，
进阶专业骑手的训练计划**

- **22 种柔韧性训练** 降低受伤风险，缓解重复动作导致的身体僵硬，促进血液流通，扩大四肢活动范围，使动作更舒展、肢体更灵活。
- **14 种双腿和双臂训练** 针对骑行关键部位的加强练习，增强肌肉力量、强化骨骼，帮助提升冲刺速度和山地骑行技能。
- **22 种核心力量和稳定性训练** 帮助你获得健壮的核心肌群并提升肌肉的稳定性，使蹬车动作更流畅、骑车效率更高。
- **8 种平衡力和姿势训练** 放大柔韧、加强和稳定练习的效果，中和肌肉的不平衡发展，建立和谐、平衡的动作及健身模式。
- **10 种为不同训练目标精心定制的训练计划** 帮助你成为更优秀的自行车手。

分类建议：体育/健身

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-36914-7



9 787115 369147 >

ISBN 978-7-115-36914-7

定价：48.00 元

肌肉训练完全图解

自行车运动

Anatomy of Cycling

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 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

自行车运动 / (美) 罗拉 (Laurita, J.) 著 ; 徐晴
颐译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36914-7

I. ①自… II. ①罗… ②徐… III. ①自行车运动—
运动员—肌肉—身体训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196667号

版权声明

Copyright © 2013 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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教练詹妮弗·罗拉编写，全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容。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专家提示，包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行车运动的爱好者，对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美] 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
译 徐晴颐
责任编辑 李 璇
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015 年 1 月第 1 版
字数: 226 千字 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4369 号
-

定价: 48.00 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

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
髋屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
脊椎伸展	38
腰椎伸展	39
腓绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髂胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腓绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

前弓箭步.....	60
侧卧式膝盖弯曲.....	62
桥式抬腿.....	64
上下踏板.....	66
直角坐墙.....	68
凳上双臂屈伸.....	70
俯卧撑.....	72
泡沫轴肱三头肌屈伸.....	74
泡沫轴俯卧撑.....	76
力量深蹲.....	78
大腿前后摆动.....	80
单腿画圈.....	82
蚌壳系列.....	84

核心力量和稳定性 87

仰卧平板支撑.....	88
平板支撑平衡.....	90
侧弯平板支撑.....	92
俯卧平板支撑.....	94
单腿踢.....	96
剪式踢腿.....	98
船式.....	100
柠檬挤压器式.....	102
平板膝盖内拉.....	104
V形屈体.....	106
颈椎星星.....	108
空中蹬自行车.....	110
内收肌伸展.....	112
臀腿伸展.....	113
髌部伸展.....	114
胸肌伸展.....	115

目录

平板下压	116
眼镜蛇式	118
四角兽抬腿	120
双腿交叉卷体	122
臀腹部抬升	124
死虫子式	126
平衡力和姿势	129
球式卷动	130
摇篮式两腿伸展	132
V字形体 I	134
V字形体 II	136
俯卧双腿踢	138
美人鱼侧伸展	140
平板支撑	142
泳姿伸展	144
训练计划	147
初级练习	148
中级练习	149
高级练习	150
四头肌强化练习	151
背部健康练习	152
核心稳定性练习	153
低强度练习	154
耐力挑战练习	155
平衡力练习	156
姿势练习	157
工作人员及致谢	158

肌肉训练完全图解

自行车运动



肌肉训练完全图解

自行车运动

Anatomy of Cycling

Jennifer Laurita

【美】詹妮弗·罗拉 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

自行车运动 / (美) 罗拉 (Laurita, J.) 著 ; 徐晴
颐译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-36914-7

I. ①自… II. ①罗… ②徐… III. ①自行车运动—
运动员—肌肉—身体训练—图解 IV. ①G872.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196667号

版权声明

Copyright © 2013 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

本书由美国自行车联盟教师和国家级教练詹妮弗·罗拉编写，全面系统地向读者解析了针对自行车运动的柔韧性、双腿与双臂的肌肉、核心力量与稳定性、平衡力与姿势等各项训练内容。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专家提示，包括最佳锻炼部位、锻炼目标、益处、避免事项、正确做法、变化练习等，以及每个动作中所涉及的肌肉部位列表，以帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案。

本书适合喜爱各类公路自行车、山地自行车等自行车运动的爱好者，对于专业的自行车手也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美] 詹妮弗·罗拉 (Jennifer Laurita)
译 徐晴颐
责任编辑 李 璇
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015 年 1 月第 1 版
字数: 226 千字 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-4369 号
-

定价: 48.00 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

引言：适应骑车	9
上肢解剖图	20
下肢解剖图	22
柔韧性	25
脊柱扭曲	26
胸部及前三角肌伸展	28
背阔肌拉伸	29
肩部伸展	30
斜方肌伸展	31
髋屈肌伸展	32
上背部以及下背部伸展	33
菱形肌聚拢	34
梨状肌伸展	35
颈部伸展	36
脊椎伸展	38
腰椎伸展	39
腓绳肌伸展	40
小腿伸展	42
髂胫束伸展运动	43
手抓脚趾抬升	44
胫骨伸展	46
腓绳肌以及内收肌伸展	48
股四头肌伸展	49
辅助脚部伸展	50
蝴蝶式伸展	52
仰卧位图4	54
双腿和双臂	57
侧弓箭步	58

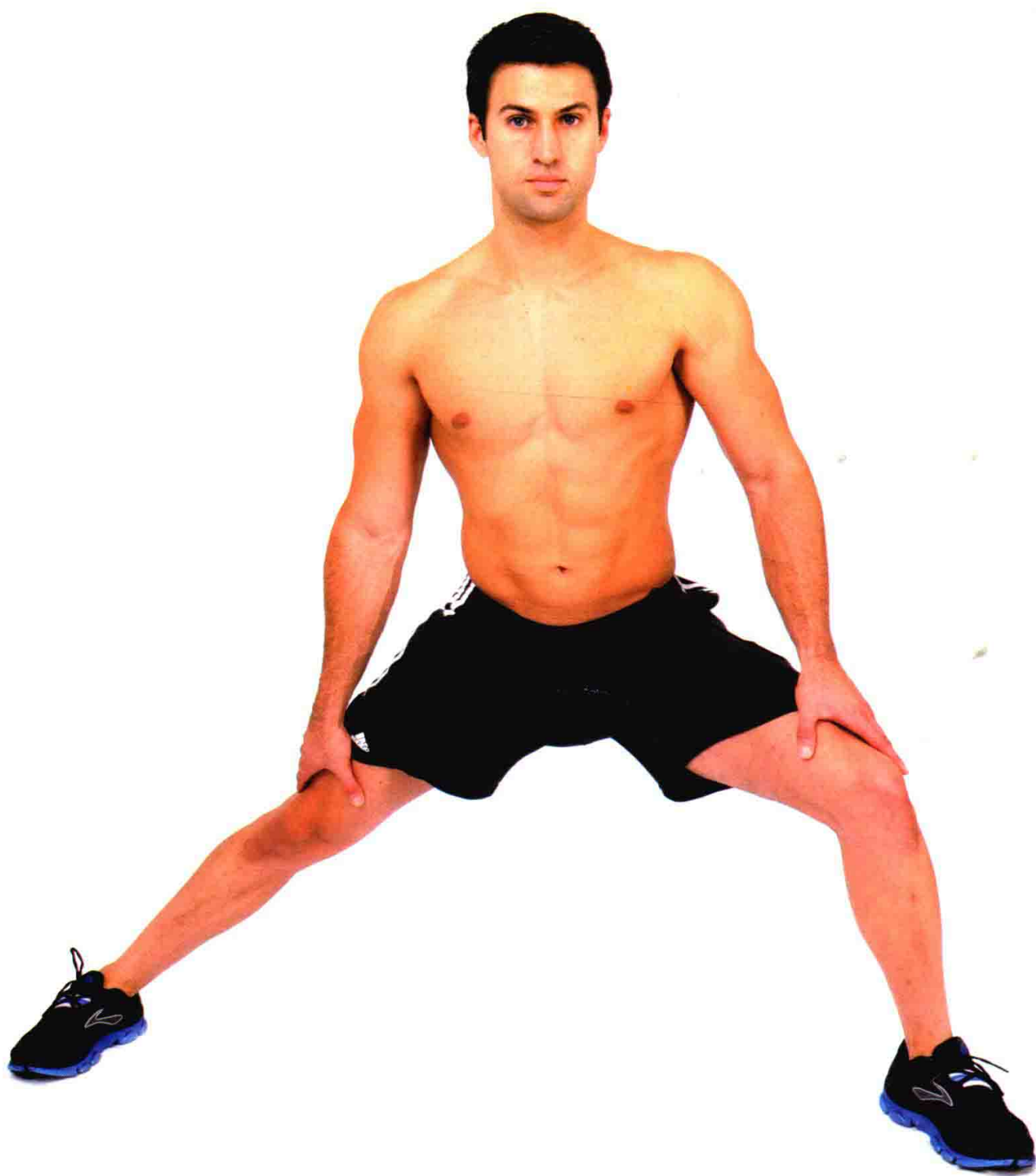
前弓箭步.....	60
侧卧式膝盖弯曲.....	62
桥式抬腿.....	64
上下踏板.....	66
直角坐墙.....	68
凳上双臂屈伸.....	70
俯卧撑.....	72
泡沫轴肱三头肌屈伸.....	74
泡沫轴俯卧撑.....	76
力量深蹲.....	78
大腿前后摆动.....	80
单腿画圈.....	82
蚌壳系列.....	84

核心力量和稳定性 87

仰卧平板支撑.....	88
平板支撑平衡.....	90
侧弯平板支撑.....	92
俯卧平板支撑.....	94
单腿踢.....	96
剪式踢腿.....	98
船式.....	100
柠檬挤压器式.....	102
平板膝盖内拉.....	104
V形屈体.....	106
颈椎星星.....	108
空中蹬自行车.....	110
内收肌伸展.....	112
臀腿伸展.....	113
髌部伸展.....	114
胸肌伸展.....	115

目录

平板下压	116
眼镜蛇式	118
四角兽抬腿	120
双腿交叉卷体	122
臀腹部抬升	124
死虫子式	126
平衡力和姿势	129
球式卷动	130
摇篮式两腿伸展	132
V字形体 I	134
V字形体 II	136
俯卧双腿踢	138
美人鱼侧伸展	140
平板支撑	142
泳姿伸展	144
训练计划	147
初级练习	148
中级练习	149
高级练习	150
四头肌强化练习	151
背部健康练习	152
核心稳定性练习	153
低强度练习	154
耐力挑战练习	155
平衡力练习	156
姿势练习	157
工作人员及致谢	158



引言

适应骑车

作为一名自行车爱好者或自行车手，你早已知晓骑自行车能使你的身体感觉多么美妙。如果骑车的姿势正确，你的双腿会上下往复，腹肌会参与到运动中，并且当你奋力前行时，全身大范围的各种肌肉都会卖力工作。

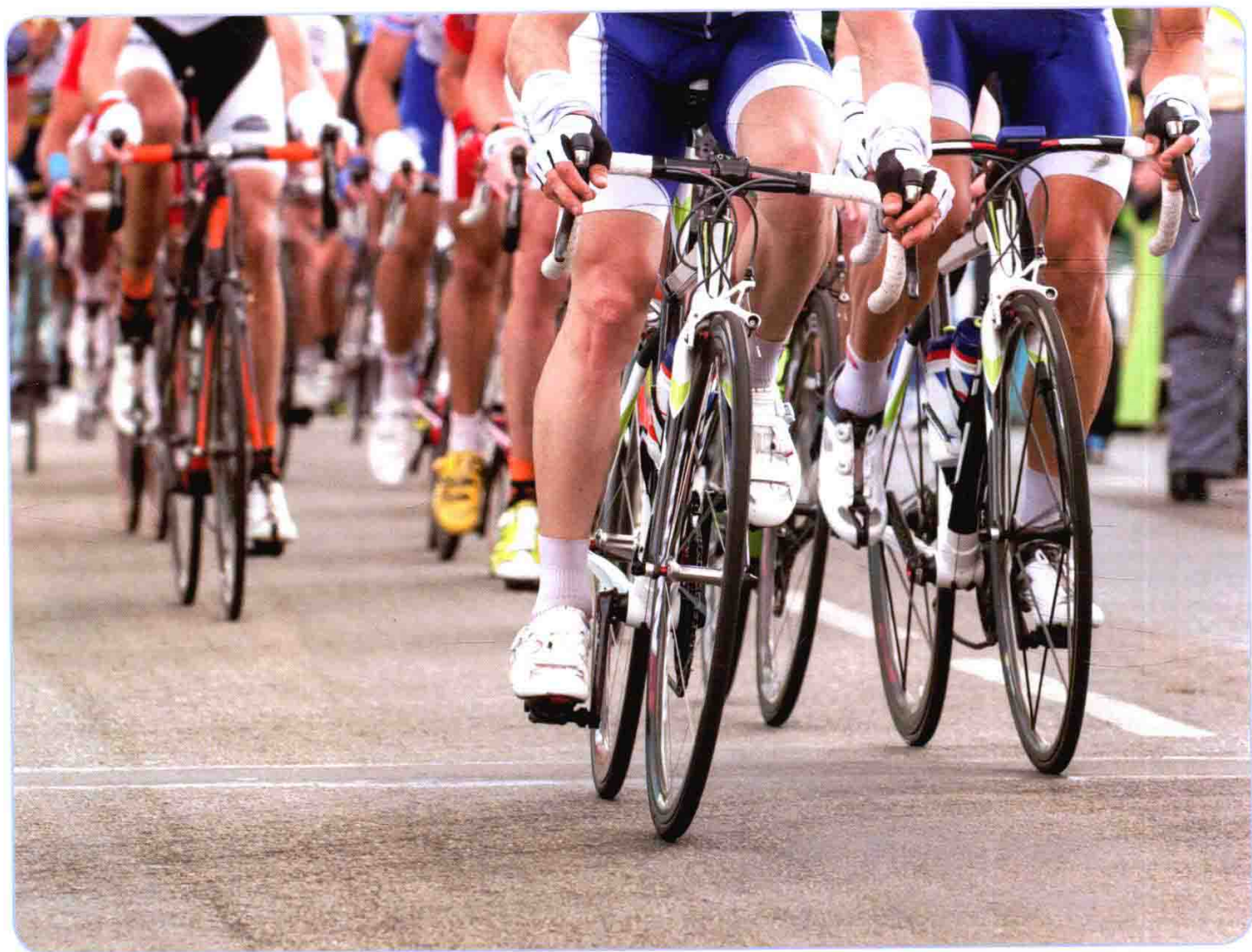
但是你的感觉还能更好。如何使你的表现更佳，避免全身疼痛，从整体上改善你在骑车过程中的感受时，总是会有提高的空间。本书会列举调节身体状态以适应骑车运动所需的一切方法。

不论是初学的新手还是经验丰富的骑行者，你都能从针对核心肌群和下肢的伸展和强化动作，以及改善姿势、磨练平衡感的运动中（对骑车运动至关重要）获益良多。在这本书中所列举的运动项目都是专门用来锻炼骑车过程中所用到的一系列肌肉。这些运动可在起居室完成，这样不管是在大街上还是山中小径上，你都能让自己的全身都动起来，以满足这项运动的独特需求。

骑车是一项令人获益匪浅的运动。由于它对关节影响小，卡路里燃烧效率高，因此对于想要恢复（或保持）身材的人们来说，它绝对是不二之选。并且对于不同层次健康水平的爱好者们来说它都适应：不论当你开始或回归运动时能力水平如何，骑自行车都能取得任何一种形式的进步——从在当地公园的环路上前行一公里到第一次完成100英里（约160公里）的高山骑行。

骑自行车可以带来令人不可思议的健康好处。众所周知，它可以促进心理健康，降低患冠心病的风险，提高协调能力。研究表明，骑自行车不仅有使腰围变细、延长卡路里燃烧时间的物理效果，同时有助于改善心理健康、心智能力，甚至能提高赚钱的能力和工作效率。

如果你正在读这本书的话，那么你大概已经对骑自行车这项运动有了一定的兴趣。也许你已经看到了环法自行车赛上的专业自行车手们令人羡慕的、轮廓鲜明的股四头肌和小腿肌肉，又或者你正在寻找一项可以帮你从跑步运动过渡的，且对身体影响较小的运动。



你可能只是简单地喜欢骑自行车，并希望自己能够更加擅长——或者你想要尝试参加比赛，期待提高速度和能量输出。亦或是你是铁人三项的选手，正在寻找将你目前的技能和能力转化为比赛中骑自行车部分的能力的途径。

不论你对骑自行车的兴趣是出于什么目的，这本书都能帮助你健身塑形，满足这项运动对身体的体能要求。这主要是通过锻炼推动自行车前行的肌肉，以及增强力量来源的肌肉来完成的，最终你会获得一副健美的体型以及平衡感极好，适宜骑车的身体。毕竟，要想骑车，光靠双腿是不够的，它还与核心肌肉力量、平衡感、姿势和灵活性有关。

自行车手应该是全面发展的运动员，并且要认识到用在自行车上的力气来自于身体的大小肌肉群。在后文中，分步的详尽说明以及插图会向你确切地展示你正在使用哪一块肌肉。

提高骑车表现

刚刚开始骑车或者是回归小时候所钟爱的运动只是让你车库中的自行车重见天日，骑上去溜一圈，仅此而已。说到在车来人往的交通要道上骑车，我们每个人都有不同的耐受性和能力，并且如果你还不那么擅长的话，那么在骑车上路之前先在自行车道或者其他的安全场所练习。能够轻松自如地骑车、停车、寻找目的地和做出正确的手势，并且能感受到骑车过程中倾斜和旋转的效果至关重要。首先，假如你是在平坦的地形上低速骑车的话，你就不大可能会经历肌肉疲

劳；毕竟，自行车是一种令人难以置信的高效率机器。

如果你使用的自行车不适合你的体型的话，那么背部、膝盖、颈部，甚至是手腕和双手出现酸痛的可能性更大。好消息是，只要你的自行车的框架大小合适的话（自行车店可以帮助你确认这一点），那么调整一下身体的姿势，让身体不再感觉不适和疼痛是有可能的。尽可能地给出是什么在伤害你的身体以及身体何处受伤的详尽信息，例如，膝盖前部疼痛和后部疼痛所需要调整的位置就不尽相同。

自行车健身更多地是由体力、心血管耐力、肌耐力和能量来决定的。天生能力起着一定的作用，但是一副训练有素、全面发展的身体能够实现更高的目标。不管你是一个自行车新手还是排名第一的高手，对身体各部位的相互关联性有深入的了解是实现目标的第一步。只是简单地多骑一段路，速度快一点并不一定会使你的身体有持续的改观。用更加合理的方法发现你身体的优缺点更为重要，它反过来可以使你制定一个更适合你的健身计划。

健身的许多方面都与自行车手的表现息息相关。也许新手的目标只是简单地完成一场长途旅行即可，而不论路途有多远。比赛者的目的也可能是有更大的能量输出。一位超级忙碌的妈妈大概会想要在自己短暂的运动时间内，尽可能地增大运动的强度。有了针对性的方法，本书中所列举的运动对于任何想要提升耐力（不管是心血管还是肌肉的耐力）、速度和力量的自行车手来说都将非常有效。

那种认为自行车健身主要是对下肢一股四头肌、腓绳肌和小腿一进行锻炼的看法实际上是一种常识性错误。当然，自行车前行的动作的确会受这些肌肉群的影响，但是对身体进行整体锻炼会增强身体的平衡性、避免受伤，并增强身体的耐力。

毕竟，参加自行车锻炼的人中几乎没有人认为这是一项短期运动。有了正确的肌肉发育和护理，骑自行车能够并且应该是你退休后尽情享受的一项运动。事实上，来自法国的自行车手罗伯特·马尔尚刚刚以百岁的高龄打破了一项纪录，在里昂的奥林匹克自行车馆，他骑行了62英里（约100公里）。

一个平衡优化的方法

不论你是一名自行车新手还是已经骑车多年，你应该知道要想骑自行车，必须要保持好身体的平衡。自行车不管向哪一边倾倒过度都会使你从车上跌落。无法保持身体平衡也会有同样的效果—无法按照你自己的意愿继续骑车。

锻炼的时候要小心，不要过于片面。一成不变的骑车位置和力学都可能导致身体发展的不平衡。正如在某些时候你会考虑升级装备一样，考虑一下升级你的身体重心，将能够锻炼全身的运动纳入你的健身计划中非常重要。

合理开发肌肉组织和平衡力，它将会保证你全新的或长时间的兴趣不会因为长期运动造成的伤害或剧痛而放弃这项运动的结果所取代。

内收对抗外展

你曾有过弓着身子在电脑前坐一整天的经历吗？当你最后终于站起来时，让你身体

感觉舒适的伸展动作努力消除掉之前弯腰驼背的不良影响。也许你会倾身，张开双臂，坐在椅子上向后伸，同时脖子也会伸长。即使你没有感觉到明显的不适，在长时间保持一个姿势后，朝它相反的方向伸展，也是一个再自然不过的动作了。任何事情做过头了都会带来压力和紧张。

在这一方面，骑自行车并非特例。在其他运动中，跑、跳、抓或伸展这些动作被一遍遍重复着，造成各种不同的慢性损伤。例如，网球运动员的肘部可能会患上肌腱炎，而篮球运动员由于跑跳的动作太多，膝盖会感觉疼痛。在各种运动中，最常见的损伤主要发生在膝盖、颈部和背部。

在骑车过程中，感觉不舒服的原因可能有很多。当你第一次开始骑车，或者是间隔很长时间没有骑，又开始骑的话，刚开始感觉肌肉酸痛是很正常的，并且这一症状很快就会消失。一辆不合适的自行车也会引起身体的不适，坐在自行车上的姿势不舒服也会出现同样的问题。但是除了这些因素外，反复性运动是造成自行车手平衡感差或受伤的主要原因。

本书专门阐释了如何消除骑自行车所带来的反复性运动所造成的影响。本书中所挑选的运动项目都是基于内收和外展运动精心挑选出来的。简单地说，外展是一个将某个肌肉组织从身旁拉开的动作，例如使用三角肌将胳膊从身体两侧举起。内收则是将某个肌肉组织向身体拉伸的动作，就像利用长收肌使大腿内侧紧紧并拢。

让你的自行车处于良好的状态

如果你已经有一年，甚至更长的时间没有骑车的话，那么在第一次开始骑车之前，将它放入你的车子中，先去当地的一家自行车店，找一位有资格的机械师，将自行车各个零件调整一下。因为自行车是一种很复杂的机器，有许多活动的或整体结构，如果使用一台工作状态不佳的机器，受伤的风险就会增大。即使你本人擅长机械，但是还是会有很多需要有经验的机械师才能做的细微

调整，这不仅会改善你在骑车时的整体体验，并且会提高速度和效率。要区分轮胎是否有气相对简单，但是要确定中轴或头管是不是松动或有危险则要难得多。并且许多新车的零件都有特定的张力或扭矩，收得太紧的话可能会导致危险的失败，造成应力裂缝和断裂。

自行车调整包括调整和替换线路和外壳，对车架、链条、轮齿的整体清洗，对车链的润滑，调节

能力和制动性能的全面检查，替换刹车片或破裂磨损的轮胎。费用的具体价格与车本身的状况和历史有关。

对自行车的调整通常需要花上几天的功夫，并且这一步骤绝对不应该被忽视或省略。我们也要注意使用专门为自行车部件设计的润滑剂；普通的家用润滑剂不是自行车专用润滑剂，而且润滑的效果也不明显。



利用灵活性、内收和对抗之间的微妙平衡能使你在骑车时有最佳的表现。另外，你需要特别选择一些与自行车上的动作正好截然相反的运动，如脊柱扭曲和腘绳肌拉伸等。

“踩健身车”对抗骑自行车

踩健身车或健身车运动是一种由健身房提供的室内运动。作为一种集体课，它通常在健身自行车或固定式脚踏车上进行。虽然这种自行车彼此间的差别较大，但是在许多功能上都可进行调整，并且可以用特殊的脚踏板来固定自行车运动鞋。健身车运动凭借其强度大、流汗多的锻炼方式以及室内宜人的温度，目前广受自行车手和健身发烧友们的欢迎。到了冬天，由于路面状况不佳或者自行车的齿轮无法适应寒冷的天气，许多自行车手一连几个月都骑不了车，因此他们整个冬天都会一直努力坚持健身。尽管冬天在

户外骑车会非常舒适和安全，许多人仍然不愿意支付特殊齿轮潜在（但是并不一定）的大笔花销或面对路面上可能会有冰。

一个典型的健身车训练班通常是一大堆健身车对着教练的一辆车，运动过程中经常播放响亮或振奋人心的音乐，并且时常将灯光调暗或者时不时地将灯全部关掉。由于这些自行车实际上都是固定不动的，因此教练员通常会用一个扩音器来描述参与“骑车”的车手们可能身处的环境：平原、山地、海岸的图像或特别秀丽的自然风光会在健身者们的脑海中浮现，因为自行车自身的张力会不断地进行调整以模拟山地、冲刺、简单的疾驰以及恢复动作。通常教练，尤其是专门从事这类锻炼的教练会要求健身者们按照特定的速度（通常是按照音乐的节拍）坐下蹬车，或者站起来蹬车，或者两种方式交叉。



如果你真真正正地付出了努力的话，这项锻炼会让你汗如雨下、精疲力竭，这在寒冷的冬季是一个比较令人满意的效果。这样锻炼的好处自然包括增强心脏功能和股四头肌的肌力。然而，同时我们也要认识到自行车锻炼并不是对真实骑车情形的完全模仿。这样的运动不用考虑保持身体平衡，也没有真实的地形导航，并且有时将臀部从自行车车座上稍微抬高几英寸的肌肉疲劳技术根本无法与骑车的真实情形相提并论。此外，这些课程通常是由并不是自行车手的教练来教授的。虽然他们力图提供好的锻炼方案，但是他们提供的方案并不一定会对骑自行车有利。如果你正在考虑上自行车健身课的话，也考虑一下穿戴真正的自行车装备；带衬垫的短裤可以让你在太过坚硬的车座上感觉更舒服。

对于那些一心想要在自行车健身课上有更好表现的人们来说，专门用来进行力量和腿部训练的运动会让它们有更好的表现。力量深蹲、直角坐墙和大腿后仰都是增强腿部力量不错的选择。然而，与在户外骑车一样，我们应该注意锻炼身体的平衡性。踩健身车是一种不断重复的动作，因此很可能会因为过度锻炼而

造成损伤。腘绳肌伸展、手脚高抬以及髋屈肌伸展在消除踩健身车的不良影响方面非常有用。

骑自行车与营养

在感觉饥饿之前进食，在口渴之前喝水是一条关于骑自行车运动的俗语，并且通常情况下，这样做会有意想不到的好效果。由于骑自行车是一种耐力运动，因此不断为身体补充能量极为关键。开始锻炼之前保持体内水分充足，并在锻炼过程中一直保持这一状态尤其重要。尽管专家们还未能就锻炼过程中水分的消耗量达成一致意见，但是他们都认为缺乏适量的水分将会导致能力和运动表现的急剧下降。

营养是一门科学，是一个值得用一本书来专门讲述的话题。在骑车过程中，人们选择食物的原因多种多样。一些选择是基于糖原存储和呼吸速率等健全的科学原理做出的，而另一些则是在压力之下身体对某些成分的耐受性做出的。可供选择的可能有营养补给物以及很容易转换的碳水化合物凝胶，或者只有简单花生酱三明治。这种选择是个人的，最好能够通过实现你目标的反复试验来发现。





关于在骑车过程中该吃多少食物，许多人都会犯一个常识性错误。一般来说，如果你只骑一个小时的话，那中间就不要停下来吃高热量的花生酱三明治。我们的身体可以储存90分钟的热量供我们消耗。如果你计划运动的时间小于90分钟的话，那就没有必要过度关心卡路里的消耗或饮用增强耐力的饮料。然而，简单地说，在骑车过程中，你应该在不断地消耗碳水化合物。我们的身体从碳水化合物中提取葡萄糖要比从蛋白质或脂肪中容易多了，因此百吉饼上涂抹的高脂肪的奶油干酪只会让你感觉懒散无力。身体需要非常努力地工作才

能从脂肪中提取葡萄糖，而从干果或原味的百吉饼中提取葡萄糖则要简单地多。一条好的经验法则是在较长的行车旅途中，即使你并不感觉饥饿，也要每30分钟就摄取一些碳水化合物。如果你选择能量胶的话，记住吃的时候一定要多喝水。比能量胶质量更轻的是胶质软糖。它容易消化，碳水化合物含量高，在骑车过程中也方便食用。

在感觉饥饿之前进食，在口渴之前喝水是骑车过程中需要遵循的一个优秀原则，但是骑车后又该怎么做呢？在结束骑车后的前30分钟是补充糖原存储的最佳时机。一些专

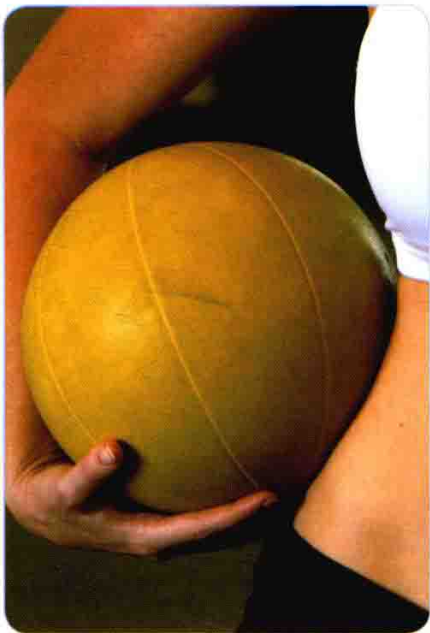
家建议先称一下体重，然后将体重除以二，来决定在结束骑车后的神奇窗口你需要补充多少克已消耗的碳水化合物。补充能量储存的窗口期一般为30~60分钟，因此要随身携带有助于恢复体能的食物。在骑车运动结束后饮用低脂巧克力牛奶是一个明智且科学合理的选择。它富含补充能量和修复肌肉所必须的碳水化合物和蛋白质，但是同样它也需要在结束运动后的头30分钟内饮用，才能达到最佳效果。

你的家用健身房

本书选择的所有运动不仅仅是为了平衡身体，优化表现，同时也是想利用最少的专业设备，帮助我们在家里进行锻炼。书中用到的所有运动设备包括以下几种。

- 一张垫子
- 一把椅子
- 一只“博苏球”
- 一个小的健身实心球
- 一个大的瑞士球
- 一个小的滚轴
- 一个大的滚轴

你会发现，在家里选定一个专门用来锻炼的地方非常有用。要尽量保持这个地方干净整洁，没有分心的东西。我们太容易把心思放在需要打的电话，应该回复的邮件等事情上面。但是如果你花时间让自己变得更加健壮，柔韧性更强的话，你就会明白自己得到的好处绝对值得从手机上节约的时间。定期进行锻炼有助于将家庭运动转变为一种习惯；即使是每周三次，每次15分钟的锻炼也能够提升你整体的健康水平——并且，反过来，你在自行车方面的经验和表现也会得到提高。



健身实心球



瑞士球



垫子

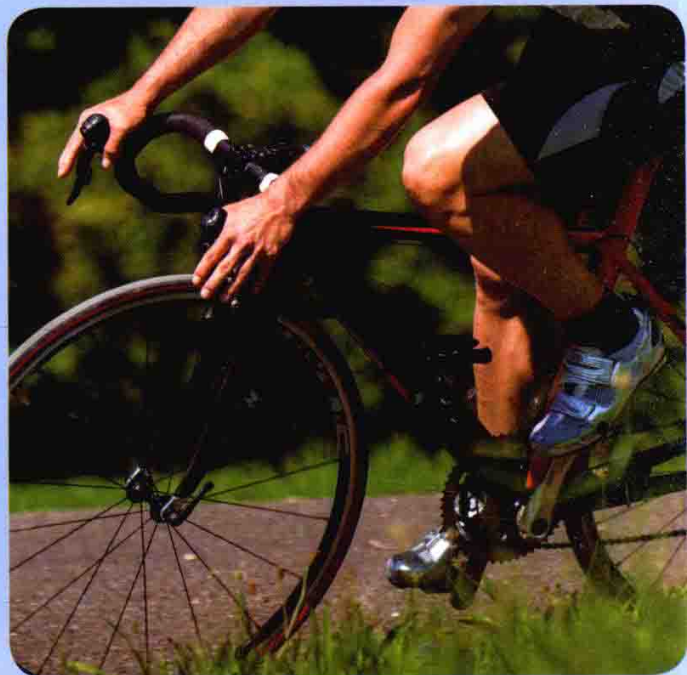
在家庭健身房之外：自行车运动设备

有多少骑自行车的理由，就有多少种不同的自行车。它可以按照功能或运动性分为两类。虽然骑任何一种类型的自行车都有益健康，但是——一些主要用来健身的自行车如下。

不同类型自行车的差别主要体现在其车架设计的几何结构、材料的使用以及适合各种地形的不同轮胎上。新手刚开始骑有立柱几何结构的自行车或那些不需要离开车座就能一只脚踩



山地车



公路自行车



公路越野车



场地自行车

如何使用这本书

在接下来的章节中，你会看到各式各样的运动，它们对于身为自行车手的你都十分有益。身体的柔韧性至关重要，因此第一章就描述了如何伸展颈部、双脚以及躯干的大多数部位。之后你就会继续进行强化腿部力量的运动，为骑自行车做好准备；本章节中的许多运动也会锻炼身体的其他部位。

接下来，你将会看到大量强化核心肌群的运动，这些能量肌肉包括腹肌、髂内收肌、脊椎伸肌等，所有的肢体动作都是由它们发出的。最后，你会看到锻炼骑行姿势，增强平衡感的动作。

遵照一步步的说明以保证锻炼方式正确无误，并对照着每项运动附带的解剖插图，弄清楚你锻炼的到底是哪些肌肉。进行正确锻炼的小贴士以及关于注意事项的建议将会帮助你取得最佳的锻炼效果，各种好处的列表，靶肌肉以及妨碍某些运动的条件使你能够选择最能满足你需要的一组练习。

地的车会感觉更加稳固。随着你骑车的路程日益变长，你就会注意到山地车胎皮更厚、摩擦力更大的轮胎会产生大量的滚动阻力。公路自行车由于车胎较薄，因此滚动地比车胎较厚的山地车更快，但是缺点是不耐磨、易损坏。

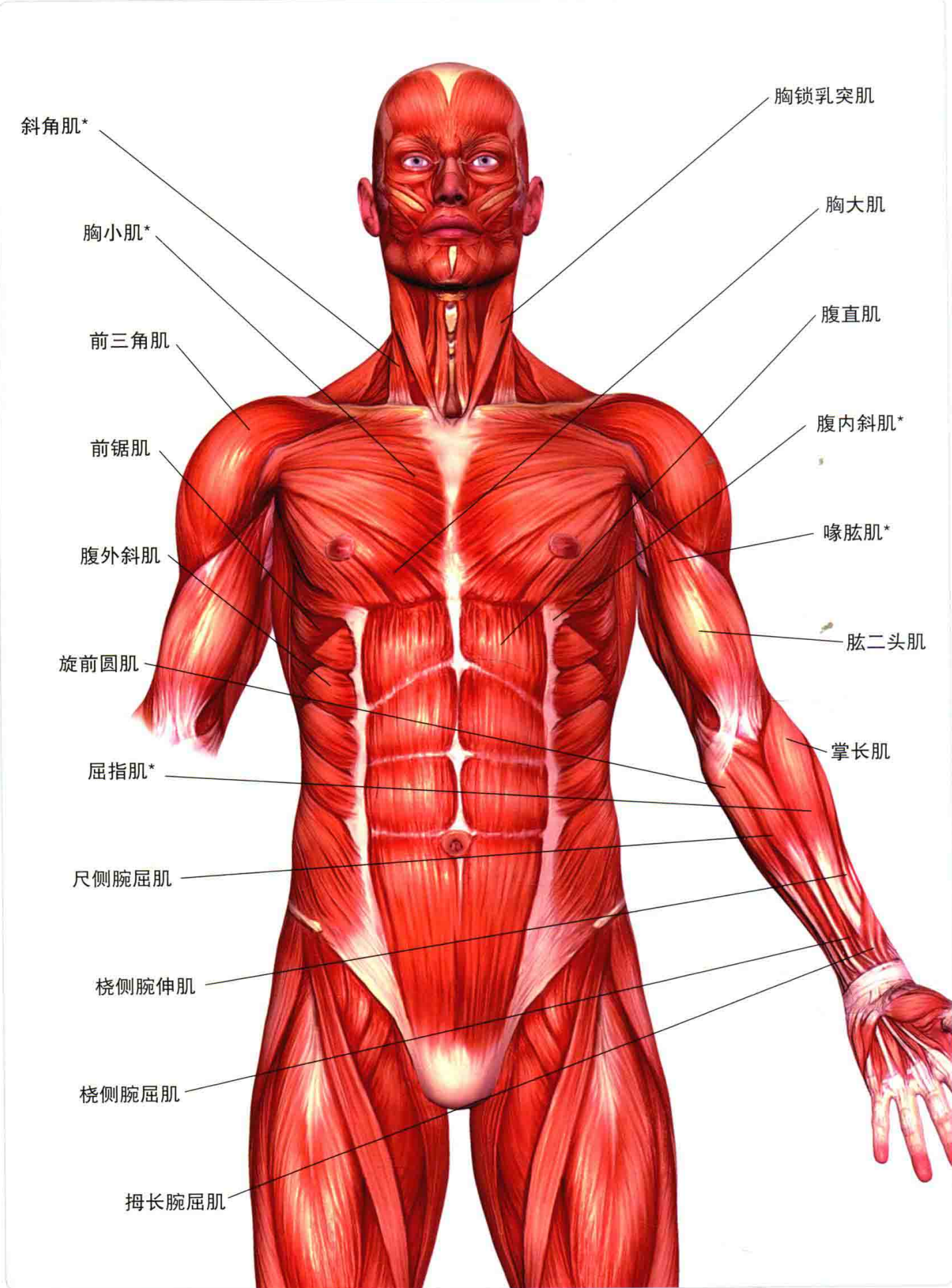
在决定哪一款自行车更适合你时，应该考虑以下几个基本问题。

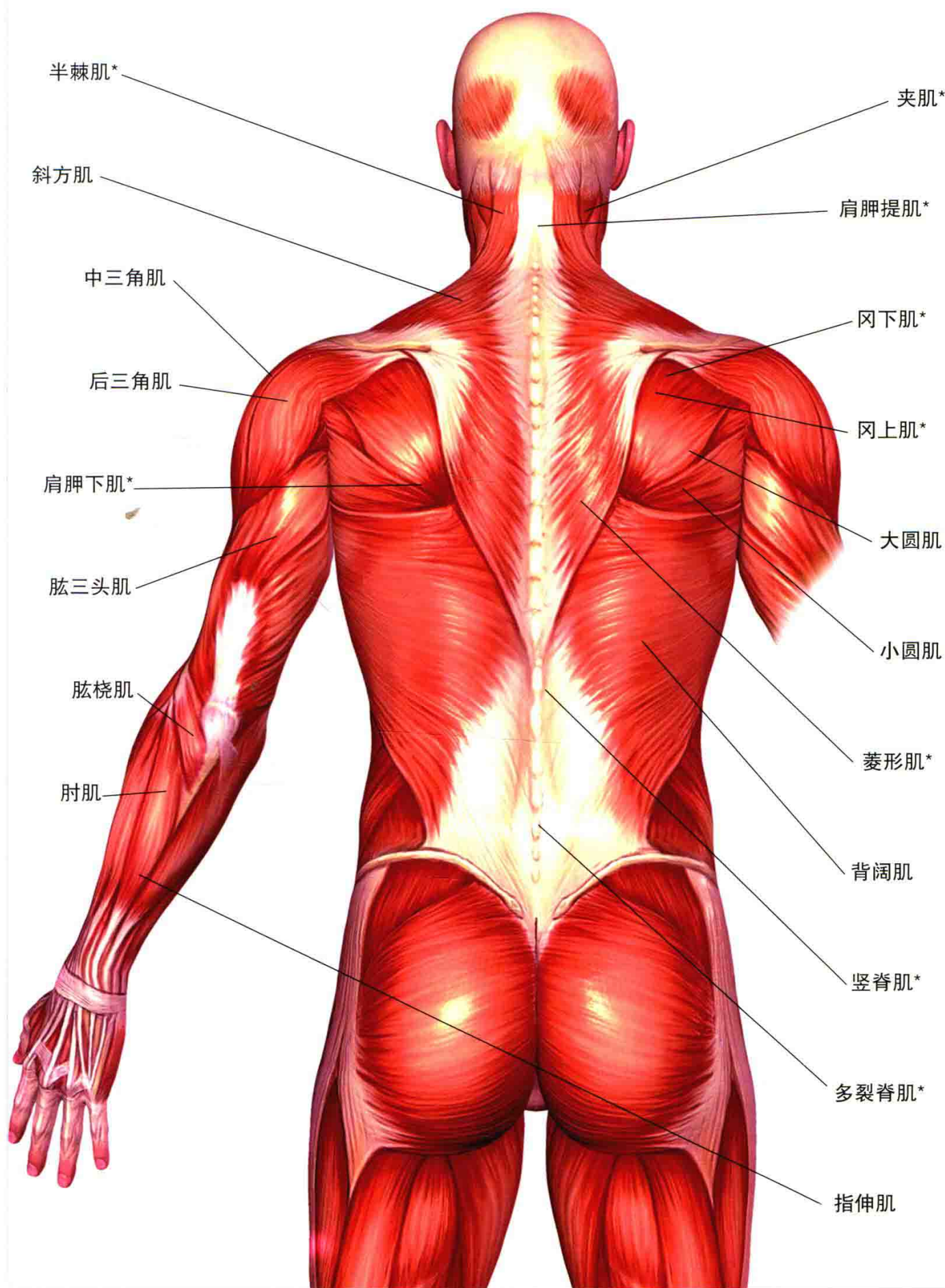
- 你将会进行哪种骑车运动？你会在许多不同的地形条件下骑车，还是一直只在人行道上骑？
- 你的预算有多少？自行车的价格相差极大，从入门级别几千元的到十几万元的都有。同时也要记住，购买自行车并不是唯一的开销；你还需要头盔、手套、护目用具，另外可能的花费则更多地取决于你准备进行哪一类的骑车运动？
- 你属于哪种身体类型？体型和身体的尺寸是选择自行车的要素之一。体形肥胖的人在选择自行车需要仔细考虑一下已经组装好的自行车车轮的重量限制。所有的自行车商店都能指导你选择一款适合体重较重的自行车手的轮胎，这种轮胎通常更加地结实牢固。

上肢解剖图

解析关键
*代表深层肌肉

正面



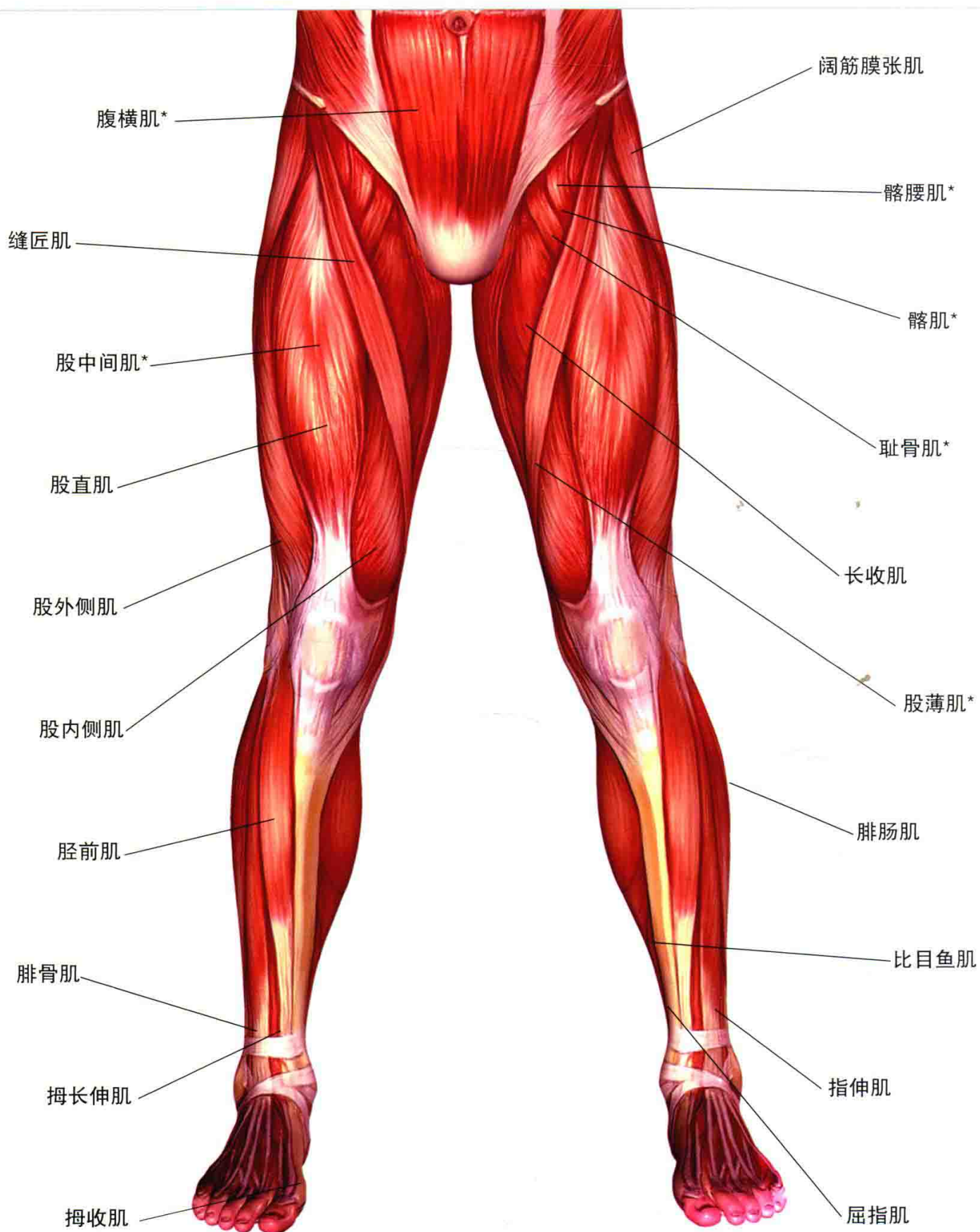


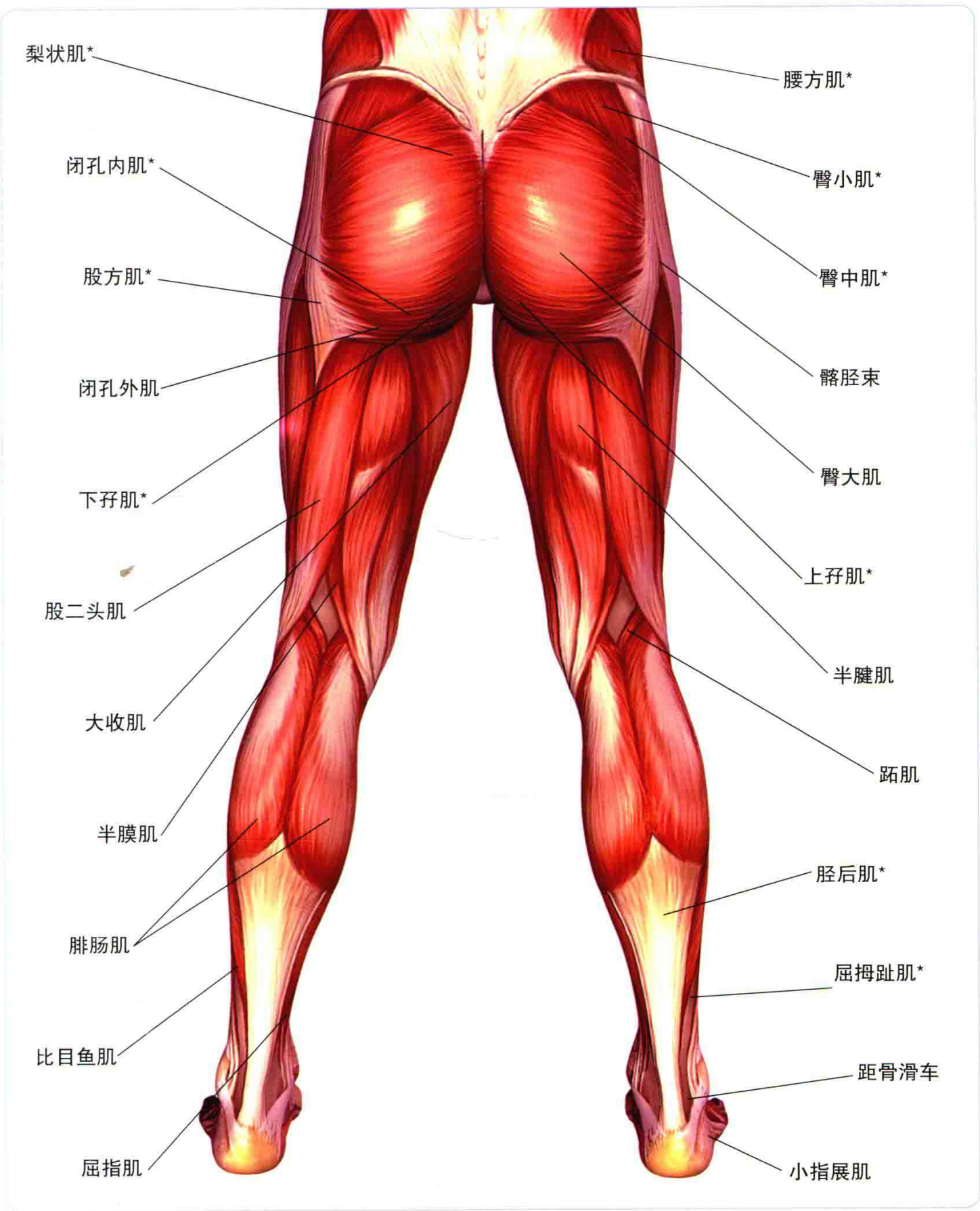
下肢解剖图

解析关键

*代表深层肌肉

正面







柔韧性

许多有远大抱负且小有名气的运动员都忽略了柔韧性的重要意义；太多时候，我们通过做有氧运动使心跳加速，或通过进行日常的举重训练使身体变得强壮有力。但是柔韧性练习却能取得立竿见影的效果。

对于自行车手来说，伸展运动在消除身体僵硬方面起着重要作用。坚持不懈地做下去，一个伸展动作保持15秒钟能够极大地扩展活动范围。反过来，由于肌肉变得更有弹性，受伤的风险也随之减小。伸展运动同时还有助于血液的流动，将更多的营养物质输送到肌肉中。正在工作的肌肉产生的乳酸等废弃产物也能更有效地排出体外。

下列运动可以增强你的双腿以及髋部、腹部以及臀部肌肉的灵活性。

脊柱扭曲

柔韧性

- ① 坐在地板上，背部伸直。双腿前伸分开，比髋部稍宽。
- ② 从脊柱末端开始，身体尽量往上抬。臀部下压。



避免

- 髋部从地面抬起。

尽量做到

- 躯干随着身体的中心轴转动。
- 双臂一直保持与地面平行。



- ③ 当你将小腹往里吸的时候，双臂举起，离开臀部两侧。腰向左侧扭动，同时保持髋部平直并与地面接触。

锻炼目标

- 背部

益处

- 强化并拉长躯干

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 背部疼痛
- 如果你的腘绳肌太紧，无法坐直的话，那就在臀部下放一块毛巾，并且使双膝微微弯曲。

- ④ 慢慢地回归中间位置。
- ⑤ 再次将双臂举起，离开臀部两侧，朝另外一个方向扭动身体。

- ⑥ 回归中间位置。每个方向重复3次。

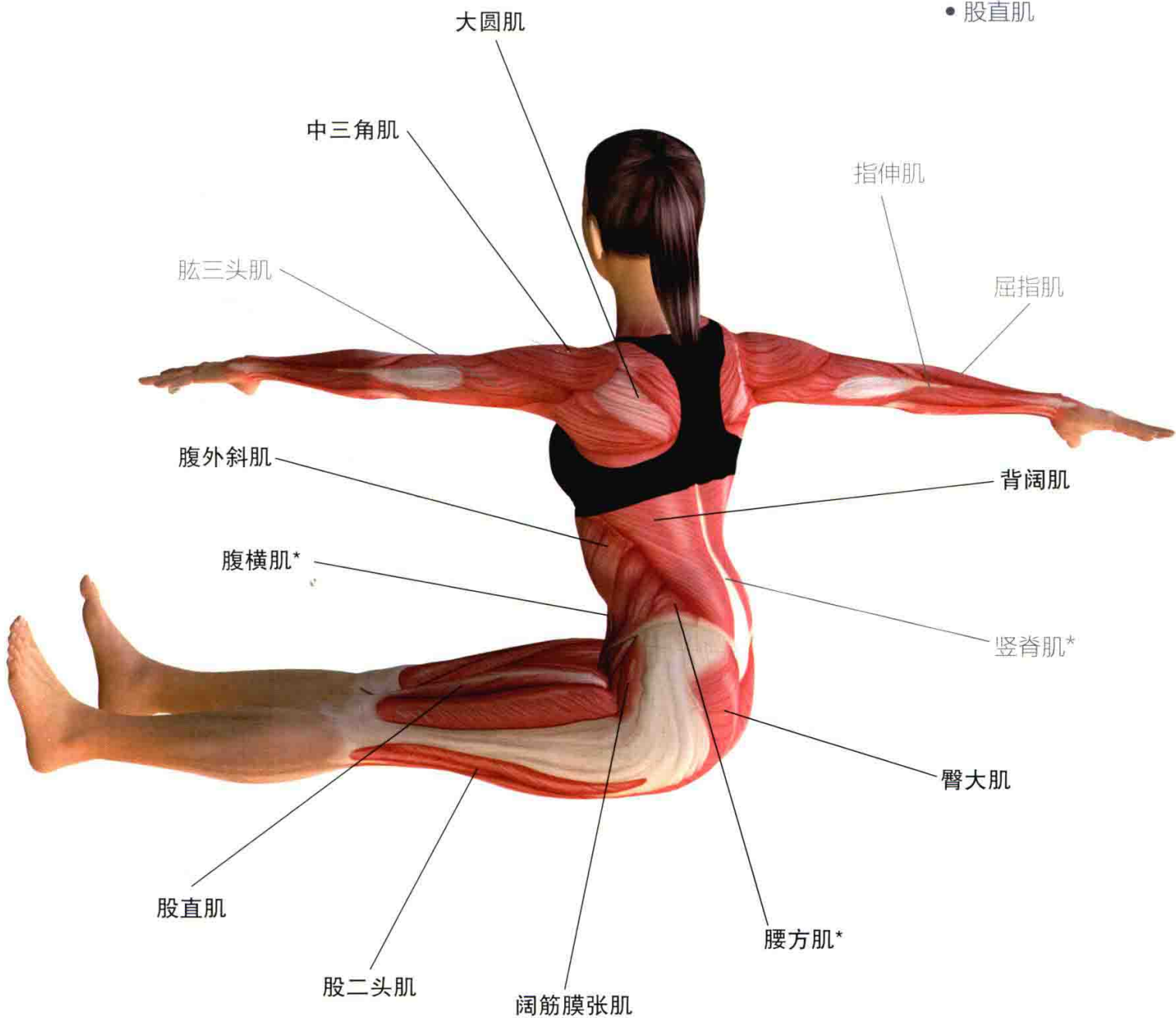


最佳锻炼部位

- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 股二头肌
- 臀大肌
- 阔筋膜张肌
- 背阔肌
- 大圆肌
- 腰方肌
- 中三角肌
- 股直肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



胸部及前三角肌伸展

柔韧性

最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌
- 前三角肌
- 肱二头肌

- ① 身体站直，双臂置于身后，双手合十。
- ② 双臂抬高，离开身体时，使肩胛骨向后聚拢，确保肘关节伸直。
- ③ 保持这一动作15秒，然后恢复初始姿势。重复以上动作。

尽量做到

- 双肩向下压，远离耳部。

避免

- 耸肩
- 颈部扭曲

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



锻炼目标

- 胸部
- 肩部

益处

- 伸展胸肌和前肩

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 肩部损伤



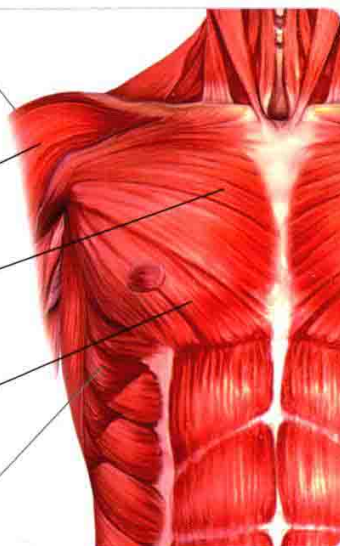
中三角肌

前三角肌

胸小肌

胸大肌

前锯肌



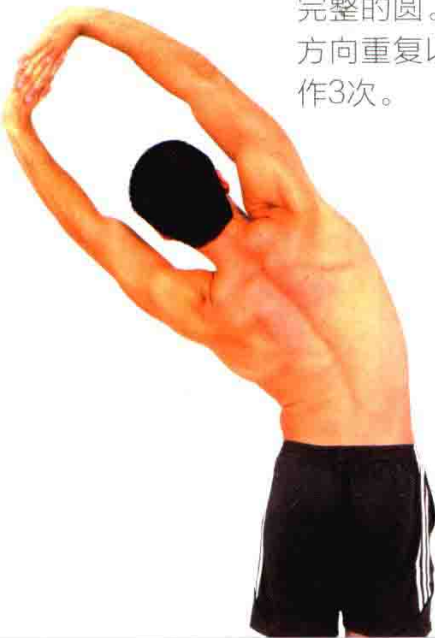
背阔肌拉伸



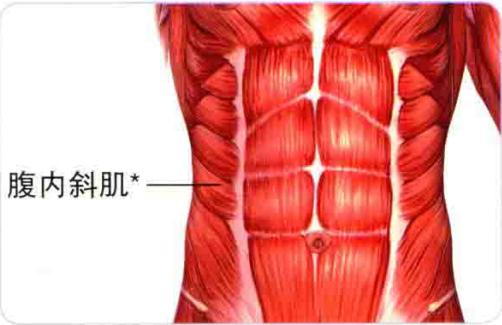
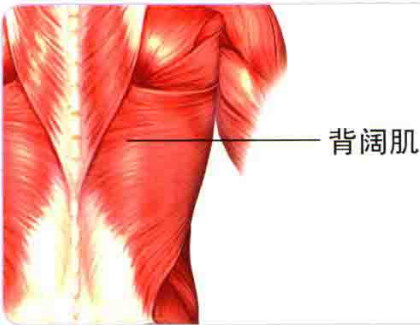
① 双手手指紧扣，高举于头部上方，手心朝天花板方向上翻。



② 用躯干画圆的同时，双手外伸。



③ 慢慢地画出一个完整的圆。每个方向重复以上动作3次。



最佳锻炼部位

- 背阔肌
- 腹内斜肌

避免

- 当到达圆形的最高点时，身体后仰。

尽量做到

- 双臂和肩部都尽可能地拉长。



锻炼目标

- 上背
- 腹斜肌
- 肩部

益处

- 伸展背部、腹斜肌和肩部

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部损伤

肩部伸展

柔韧性

避免

- 双肩朝双耳方向耸起。

- ① 身体直立，右臂横在身体前，与胸部同高。左手向右臂肘部施压。
- ② 保持这一姿势15秒，然后放松，并重复3次。左臂按照同样的方法重复三次。



锻炼目标

- 肩部

益处

- 伸展背部，防止身体僵硬

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部损伤

冈下肌*

后三角肌

小圆肌

肱三头肌

大圆肌

最佳锻炼部位

- 后三角肌
- 肱三头肌
- 腹外斜肌
- 小圆肌
- 冈下肌

最好做到

- 手向肘部施压时，肘部保持平直

腹外斜肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

斜方肌伸展

- ❶

双脚平行站立，与肩同宽，右手轻轻抓住头部的一侧。
- ❷

头部朝举起的肘部方向倾斜，直至感觉到颈部一侧有拉伸感。
- ❸

颈部感觉到拉伸感的同时，头部朝右肩方向转动。
- ❹

保持这一姿势15秒，然后重复做。换另一侧，在颈部左侧重复同样的动作。

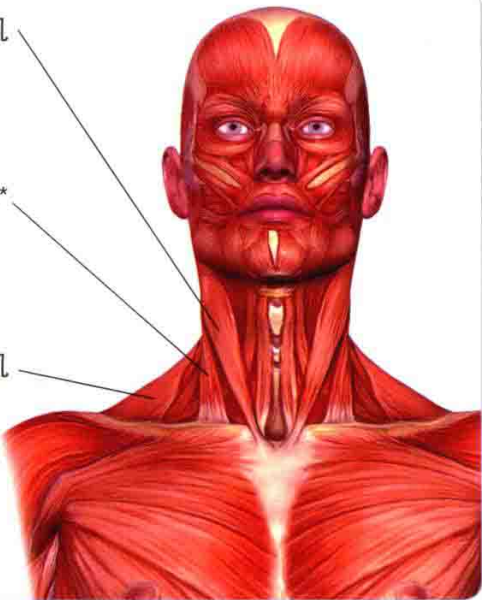
避免
• 躯干扭曲



胸锁乳突肌

斜角肌*

斜方肌



最佳锻炼部位

- 斜角肌
- 胸锁乳突肌
- 斜方肌

最好做到

- 放松的那条手臂的肩膀向下压，远离耳部。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

锻炼目标

- 上背

益处

- 伸展上背部和颈部

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部损伤

髋屈肌伸展

柔韧性



① 单膝跪下，一只腿在前，脚放在膝盖前方。

最佳锻炼部位

- 股直肌
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 阔筋膜张肌

避免

- 前膝位置超过脚踝。小腿与垫子之间的夹角不超过90度。

最好做到

- 头部面朝前方，且背部挺直。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



锻炼目标

- 髋部屈肌

益处

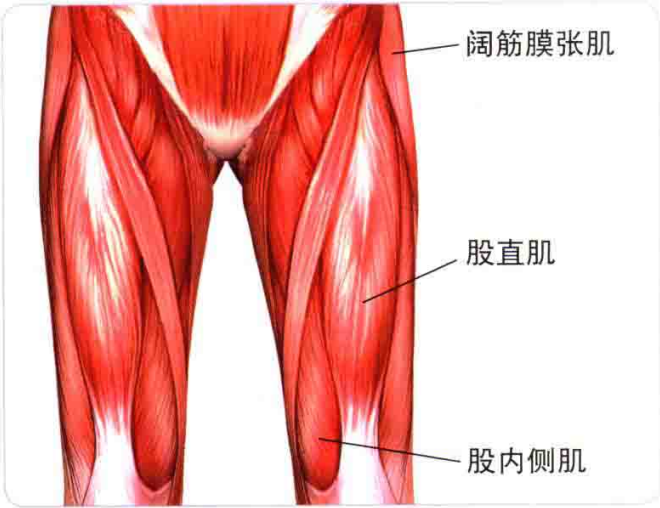
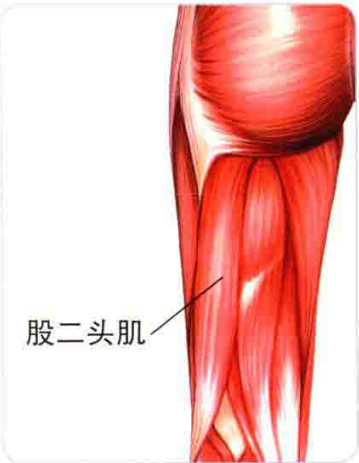
- 伸展腘绳肌和髋部屈肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 膝盖损伤



② 身体微微前倾，骨盆下移，直至大腿部有拉伸感为止。保持这一姿势15秒钟。伸展双腿并不断重复做，每条腿重复做3次。



上背部以及下背部伸展



- ① 坐在地板或体操垫上，双腿前伸，两只脚踝弯曲成直角，脚趾指向天花板。
- ② 两手松松地扣在一起，前臂置于膝盖上，臀部以上的躯干部分向前弯曲。

避免

- 前倾的幅度过大，速度太快；相反，伸展动作应该慢慢进行。



- ③ 继续向前弯曲，集中精力拉伸整个脊柱。
- ④ 在身体最低点保持大约15秒钟的时间，然后重复以上动作。

最佳锻炼部位

- 冈上肌
- 冈下肌
- 小圆肌
- 肩胛下肌
- 大圆肌
- 背阔肌
- 竖脊肌
- 腰方肌
- 多裂脊肌



锻炼目标

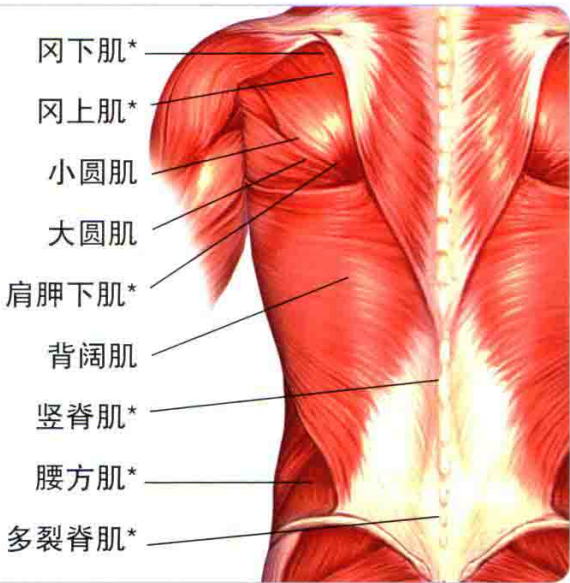
- 背部
- 腓绳肌

益处

- 伸展背部和腓绳肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 下背部疼痛
- 颈部损伤



最好做到

- 双腿保持不动，伸直并贴住地面。
- 双脚与双腿保持90度直角不变。
- 前臂轻轻放于膝盖上。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

菱形肌聚拢

柔韧性



- ① 坐在地板上，双腿以平行姿势前伸，双膝微微弯曲，脚后跟踩在地上。
- ② 双手抓住腘绳肌下方。
- ③ 下巴放低，身体后仰时上背部向下弯曲。保持这一姿势10~15秒。
- ④ 慢慢地直起身子，恢复初始姿势。如果愿意的话，可以重复这个动作。



锻炼目标

- 上背部

益处

- 伸展上背部
- 增强背部肌肉移动性
- 减少拉力

如果你有下列问题，不建议做此项练习

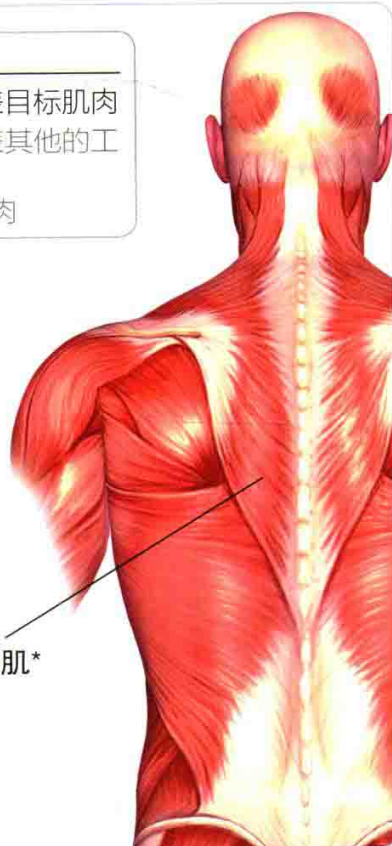
- 下背部疼痛

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

菱形肌*



最好做到

- 呼吸平稳。上背部向下弯曲，身体后仰时，将注意力集中在呼气上。

避免

- 屏住呼吸

最佳锻炼部位

- 菱形肌

梨状肌伸展

- 1 双膝弯曲，仰卧在地板上。
- 2 左脚脚踝牵引至右脚膝盖上方，并放在大腿部位。双手握住右边大腿。
- 3 缓缓地将右大腿朝胸部方向拉，直至臀部有拉伸感。保持这一姿势15秒，然后换另一边继续。在左腿上重复以上动作。



最好做到

- 髋部放松，这样动作的拉伸幅度可以更大。
- 进行伸展动作时速度一定要慢

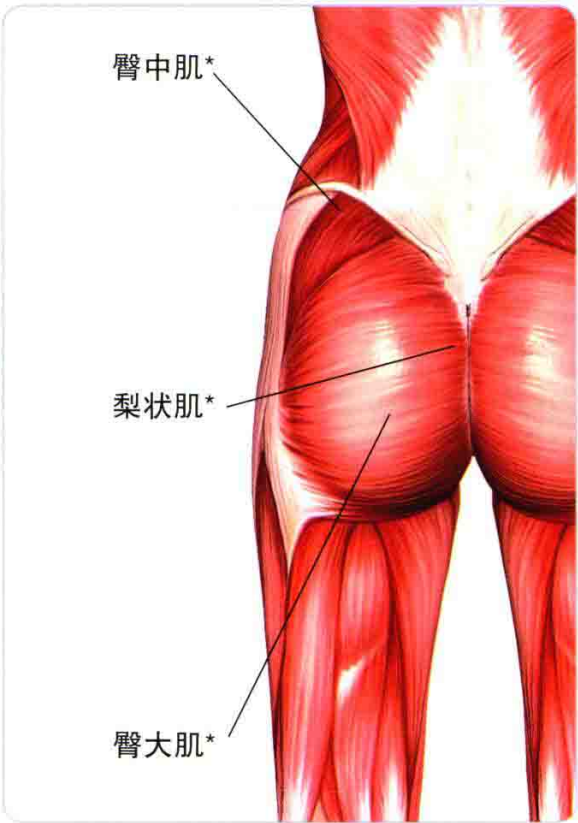
避免

- 做动作时太着急或强行拉伸。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉



最佳锻炼部位

- 梨状肌
- 臀大肌
- 臀中肌



锻炼目标

- 臀部肌肉

益处

- 拉伸髋部和臀部肌肉，消除疼痛

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 膝盖损伤

颈部侧斜

- 1 双腿双脚平行站立，与肩同宽。双膝略微弯曲。
- 2 盆骨前倾1/4英寸，身体保持立正姿势，胸部向上微提，肩部朝后下方压，远离双耳。
- 3 慢慢地将头部朝右侧倾斜，保持这一姿势15秒钟就会感受到头部重心朝这个方向移动。
- 4 头部缓缓地恢复到中间位置，休息5秒钟，用身体另一侧重复这一动作。



最佳锻炼部位

- 肩胛提肌

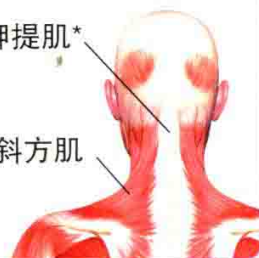


变化练习

难度增大：将一只手的手掌部位置于头顶，指尖碰到耳朵。另一条胳膊下伸，指尖伸直，就好像去抓够不着的东西一样。

肩胛提肌*

斜方肌



锻炼目标

- 颈部

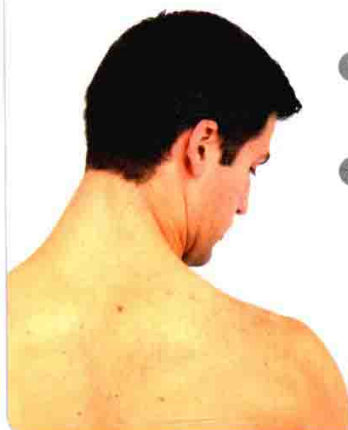
益处

- 拉伸颈部，消除僵硬

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部疼痛
- 颈部严重僵硬

脖子下倾



- 1 身体站直，双目朝下看，鼻子朝腋窝处伸。
- 2 保持这一姿势5秒钟，然后恢复中正的位置，休息5秒钟后向右边做第二组。

避免

- 肩部抬起或紧绷。

最好做到

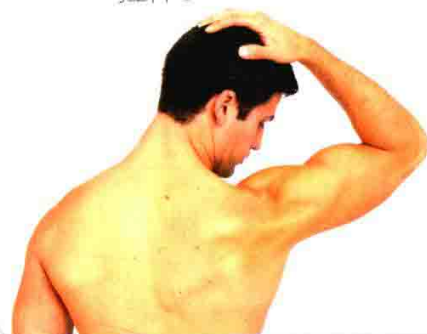
- 进行伸展动作时呼吸放松、正常。

最佳锻炼部位

- 斜方肌

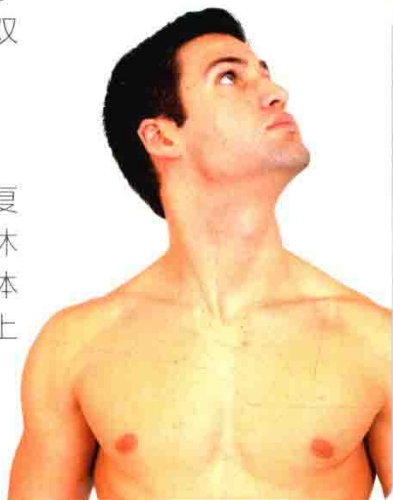
变化练习

难度增大：为了使这一动作的拉伸幅度更大，再次将一只手放在头顶，另一条胳膊向下拉伸。



颈部向上抬

- 1 身体站直，头部慢慢翘起，鼻子朝左上方。双目凝视上方。
- 1 保持5秒钟。
- 3 头部缓缓地恢复到中间位置，休息5秒钟，身体另一侧重复以上动作。



最佳锻炼部位

- 胸锁乳突肌

最佳锻炼部位

- 胸锁乳突肌
- 夹肌
- 肩胛提肌
- 斜方肌
- 棘间肌韧带
- 荚膜面上韧带

颈部和头部同时转动

- 1 将手放下，然后慢慢地将下巴抬起，双眼直视前方。
- 2 头部朝右侧转动，保持这一动作5秒钟。
- 3 头部缓缓地恢复到中间位置，休息5秒钟，用身体另一侧重复以上动作。



变化练习

难度增大：为了使这一动作的拉伸幅度更大，再次将一只手放在头顶，另一条胳膊向下拉伸。



荚膜面上韧带

胸锁乳突肌

夹肌*

项韧带

肩胛提肌*

棘上韧带

棘间韧带

斜方肌



颈部上抬



- 1 双手互握，置于脑后，手指交错。慢慢地将头向上抬，并保持15秒钟。
- 2 头部慢慢后仰，休息5秒钟后，重复以上动作。

最佳锻炼部位

- 胸锁乳突肌
- 项韧带
- 棘上韧带
- 斜方肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

斜体字代表韧带

*代表深层肌肉

柔韧性

- ① 仰卧在地板上，左腿伸直，右腿弯曲，并将右脚放在左腿胫骨上。



最好做到

- 下背部保持放松

- ② 双肩触地，右腿慢慢地横跨身体，直至下背部和髋部之间有拉伸感。在保持双肩不从地面抬起的情况下，尽可能地伸展身体。
- ③ 保持这一动作15秒钟，身体每一侧重复做3次。



锻炼目标

- 下背部
- 大腿

益处

- 拉伸下背部、髋部和大腿

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 下背部损伤

最佳锻炼部位

- 腰方肌
- 竖脊肌
- 股外侧肌
- 髂胫束
- 阔筋膜张肌

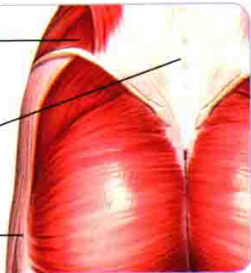
避免

- 肩部从地面抬起

腰方肌*

竖脊肌*

髂胫束



阔筋膜张肌

股外侧肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

腰椎伸展

最佳锻炼部位

- 腰方肌
- 竖脊肌
- 腹外斜肌

最好做到

- 下背部保持放松。

避免

- 肩部从地面抬起。

① 平躺在地板上，双脚和膝盖并拢，双膝弯曲。

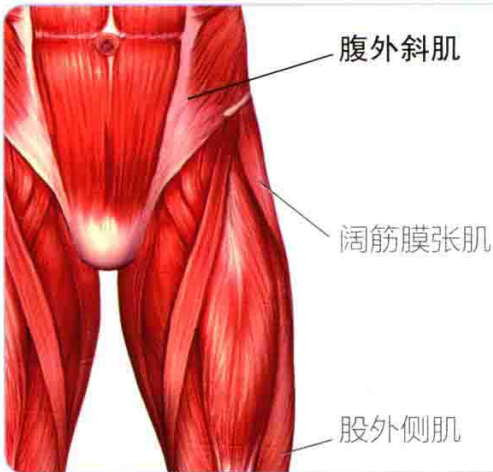
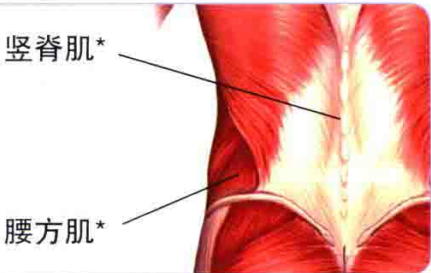


② 慢慢地使膝盖从一侧向另一侧晃动，直至从下背部一直到髋部有拉伸感或膝盖接触地面为止。重复做10次。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



锻炼目标

- 下背部

益处

- 拉伸下背部、髋部、大腿和斜纹肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 下背部损伤

腘绳肌伸展

柔韧性

- ① 仰躺在地板上，双膝弯曲，双脚平放于地面。
- ② 抓住右腿膝盖后部，将膝盖朝胸部方向拉伸。



- ③ 保持膝盖向胸部拉伸的姿势，脚趾弯曲，股四头肌收缩，这样你可以开始将腿部拉直。
- ④ 腿恢复伸展姿势，将它朝胸部方向拉。每条腿重复做10次。



锻炼目标

- 腘绳肌
- 臀部肌肉

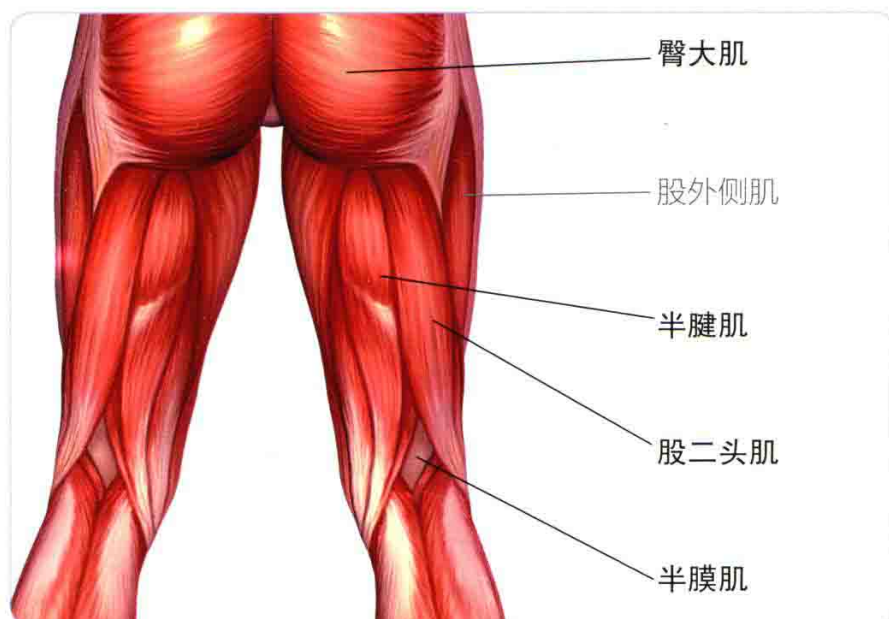
益处

- 拉伸腘绳肌以及臀部肌肉

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 膝盖损伤





最佳锻炼部位

- 半腱肌
- 半膜肌
- 股二头肌
- 臀大肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最好做到

- 颈部和肩部保持放松状态。
- 膝盖应该朝胸部牵引。
- 脚趾弯曲。

避免

- 肩部弯曲，头从地面抬起来。
- 起稳定作用的那条腿从正中的位置朝两边滚。

变化练习

难度增大：处于下方的那条腿挺直，使之平放于地板上。将另一条腿的膝盖朝胸部方向拉伸，然后再伸开。



小腿伸展

柔
韧
性

- 1 双脚并拢，平行站立，双臂垂于身体两侧。身体前方放置一个哑铃。
- 2 左脚向前迈一步，左脚脚趾放在哑铃杆上。
- 3 脚后跟朝地面下压，直到脚部有拉伸感为止。
- 4 保持20~30秒钟，并重复这一动作。身体两侧交替进行，用右腿重复以上动作。

最好做到

- 前伸的那只脚能够牢牢地固定在哑铃上。
- 髋部保持平稳。

避免

- 髋部扭伤。
- 背部隆起或向前耸。

最佳锻炼部位

- 腓肠肌
- 胫后肌
- 比目鱼肌
- 屈指肌
- 屈拇趾肌



锻炼目标

- 小腿

益处

- 拉伸小腿肌肉

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

没有限制



腓肠肌

胫后肌*

比目鱼肌

屈拇趾肌*

趾长屈肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

髂胫束伸展运动

① 身体呈站立姿势，双腿交叉，右腿在前，左腿在后。



最好做到

- 双臂和双腿保持相对直立。

最佳锻炼部位

- 髂胫束
- 股二头肌
- 臀大肌
- 股外侧肌

- ② 弯腰的同时保持双膝笔直，双手触地。
- ③ 保持这一姿势15秒钟。每条腿重复以上动作3次。



避免

- 背部随意拱起。
- 迫使双手触地。



臀大肌

髂胫束

股二头肌

腓肠肌

比目鱼肌

股直肌

股外侧肌

锻炼目标

- 髂胫带

益处

- 拉伸髂胫带、小腿、腘绳肌和臀部

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 背部损伤

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

手抓脚趾抬升

柔韧性

- ① 双脚平行站立，肩部放松，背部收缩。身体的重心转移到右脚上。

- ② 左膝弯曲，左腿朝胸部方向抬起。左手抓住脚趾。右手置于臀部右侧。



锻炼目标

- 双腿
- 腹肌

益处

- 强化双腿和脚踝
- 拉伸双腿后侧
- 增强平衡感

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 脚踝损伤
- 下背部损伤

最好做到

- 保持髋部平稳、朝前一甚至当你抬腿时也是如此。
- 躯干向上抬升。

避免

- 将抬高的那条腿的髋部朝肋骨下缘移动，否则两侧的髋部无法对齐。

最佳锻炼部位

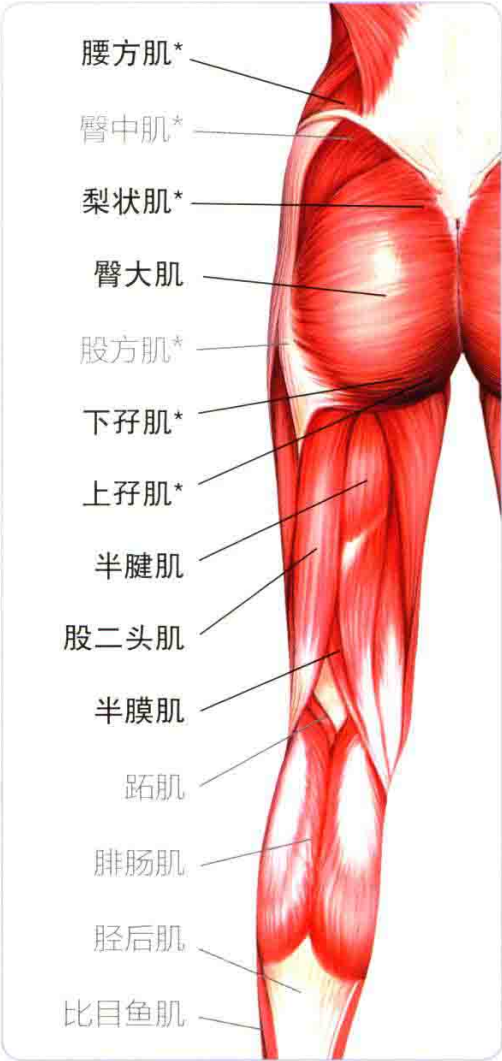
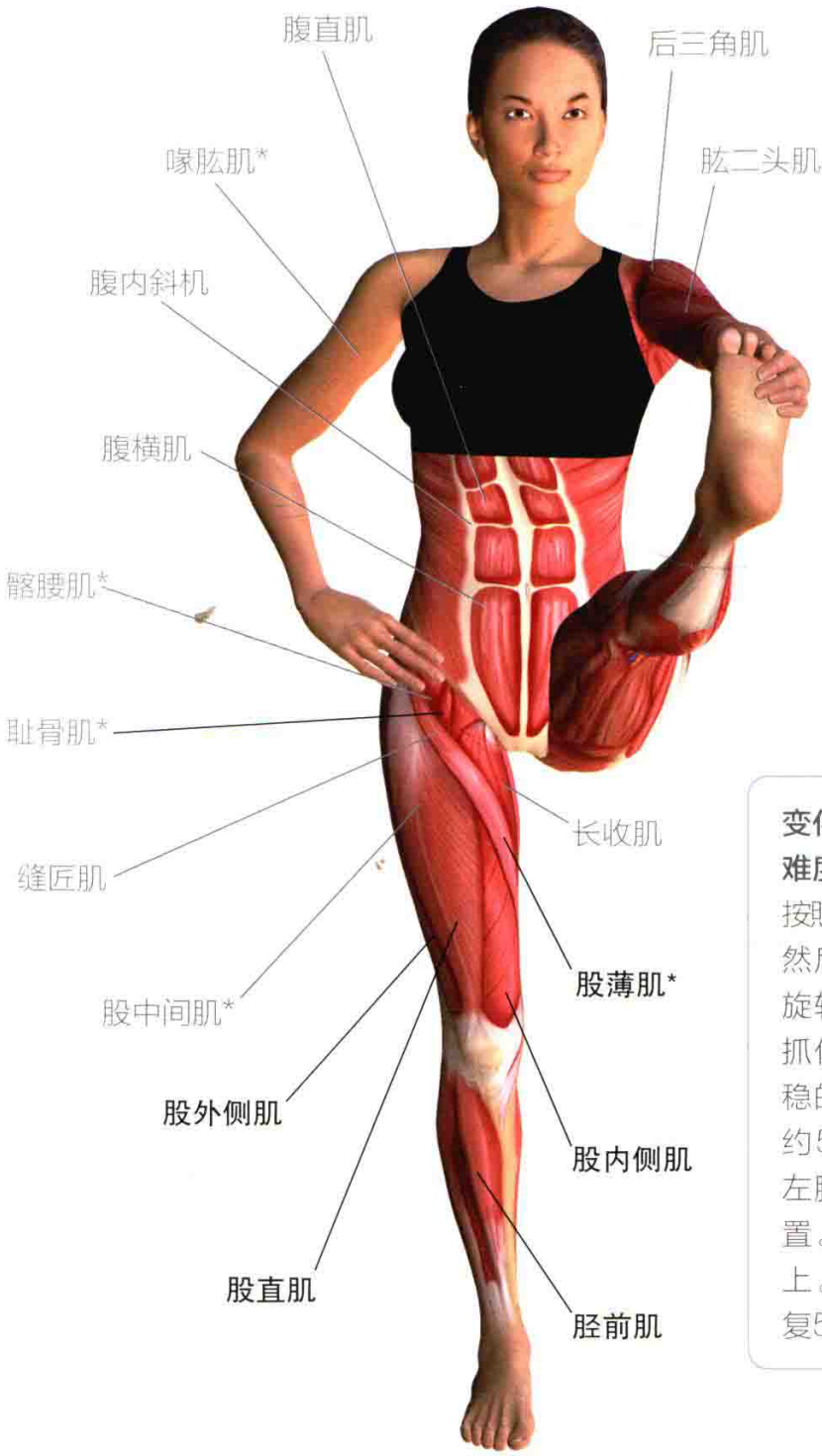
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 腰方肌
- 梨状肌
- 上孖肌
- 下孖肌
- 胫前肌
- 股薄肌
- 臀大肌

- ③ 左腿伸长，拉直，同时将这只脚向内拉伸，腿部的拉伸动作与躯干保持一致。
- ④ 双眼紧盯住地板上的一个点，这个点大约在你面前一个身体的长度。脚部翘起，这样你的脚趾就会朝你的方向弯曲。保持这一姿势15秒钟。
- ⑤ 脚放回到地面上，身体两侧重复以上动作各5次。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



变化练习
难度增大:

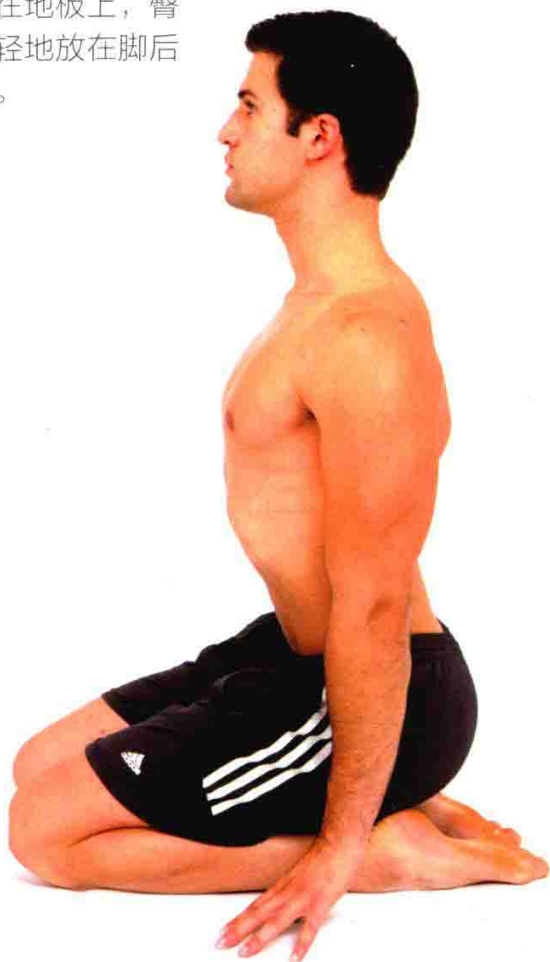
按照步骤1到步骤4，然后将左腿向体侧旋转，同时手仍然抓住脚趾。保持平稳的呼吸，坚持大约5秒钟。之后将左腿转回到中间位置。脚放回到地面上。身体两侧各重复5次。



胫骨伸展

柔
韧
性

- ① 跪坐在地板上，臀部轻轻地放在脚后跟上。



最好做到

- 臀部肌肉收缩以避免腰椎弯曲。
- 脚后跟和臀部之间仍然留有空隙。

避免

- 背部拱起。



锻炼目标

- 胫骨
- 股四头肌

益处

- 伸展胫骨和股四头肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 下背部疼痛

- ② 双手平放于身后的地板上，手指方向朝前，肘部微微弯曲。
- ③ 背部后倾，增强伸展动作的力度。

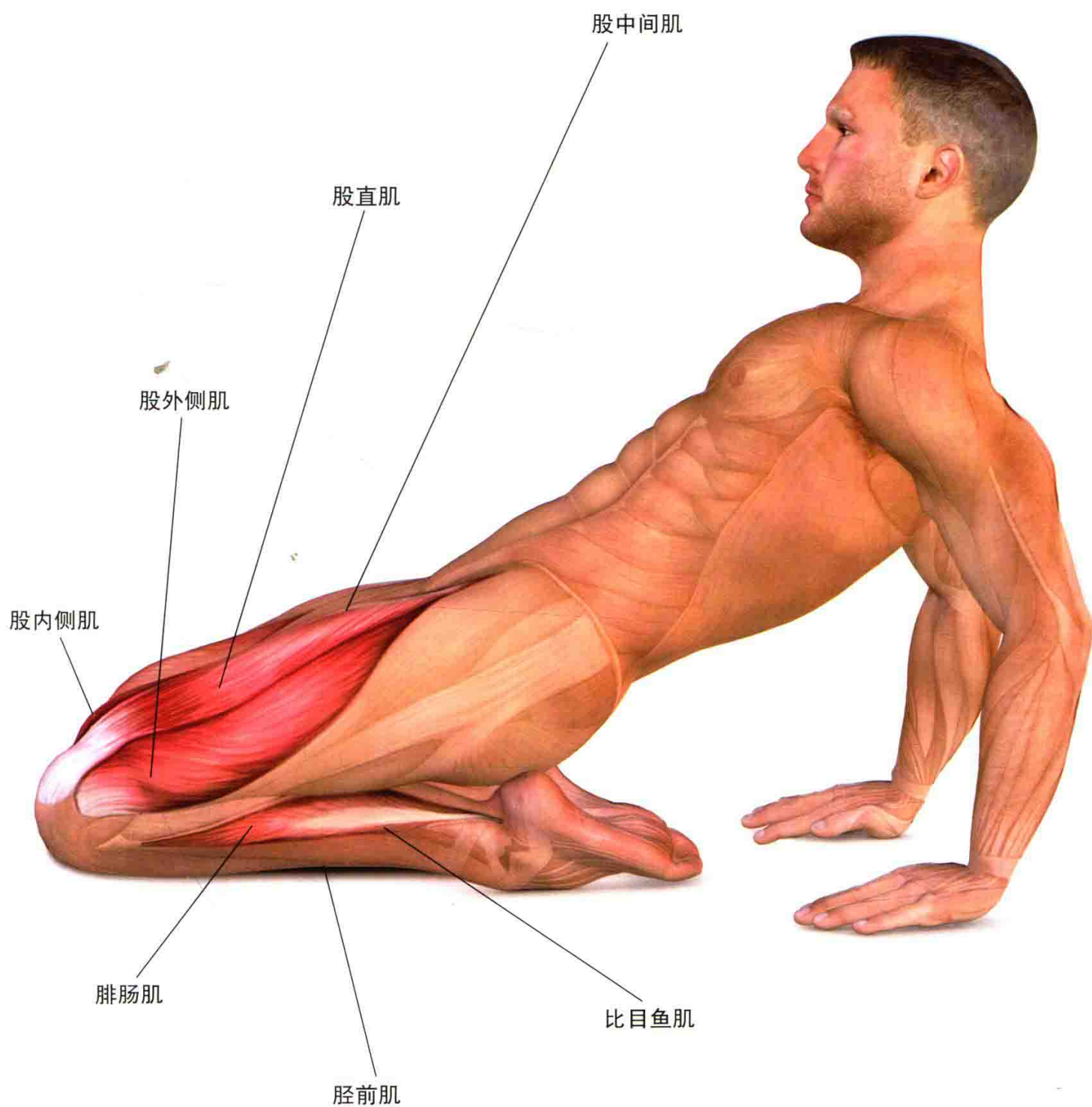


最佳锻炼部位

- 腓肠肌
- 比目鱼肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌
- 胫前肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



腓绳肌以及内收肌伸展

柔韧性

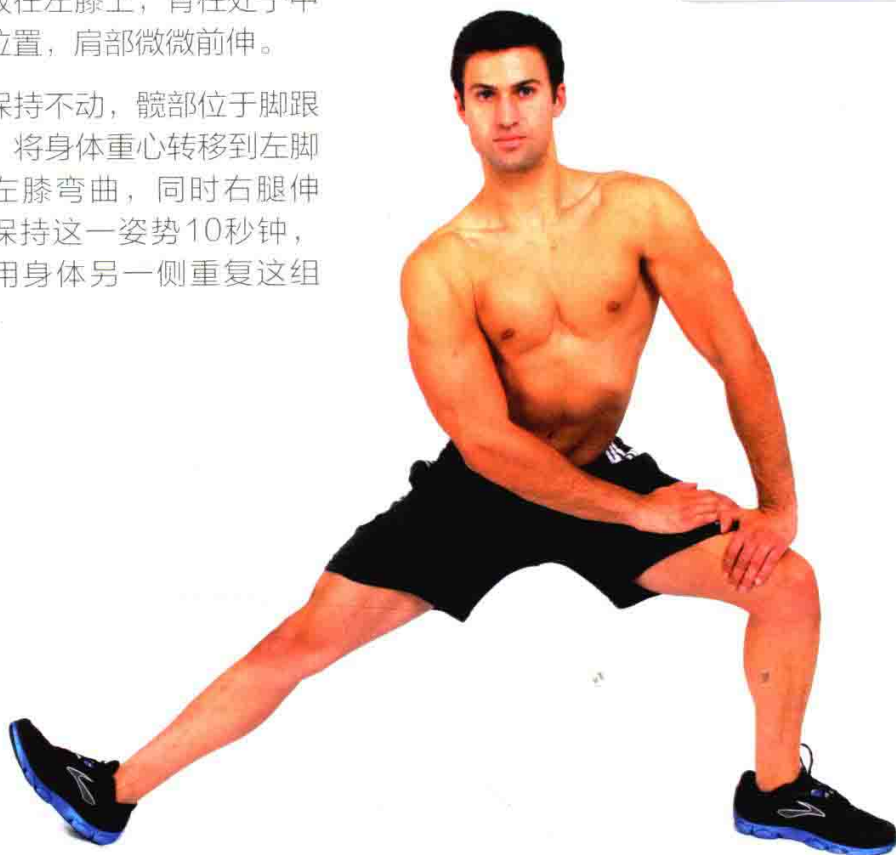
最佳锻炼部位

- 长收肌
- 大收肌
- 腓骨肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 梨状肌

- ① 双脚分开，远超过肩部宽度，使身体处于叉开腿姿势。双膝弯曲。
- ② 双手放在左膝上，脊柱处于中正的位置，肩部微微前伸。
- ③ 躯干保持不动，髋部位于脚跟后方，将身体重心转移到左脚上，左膝弯曲，同时右腿伸直。保持这一姿势10秒钟，然后用身体另一侧重复这组动作。

避免

- 背部拱起或背往前驼。



锻炼目标

- 腓绳肌
- 大腿内侧

益处

- 伸展腓绳肌、臀部肌肉和内收肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 膝盖损伤

解析关键

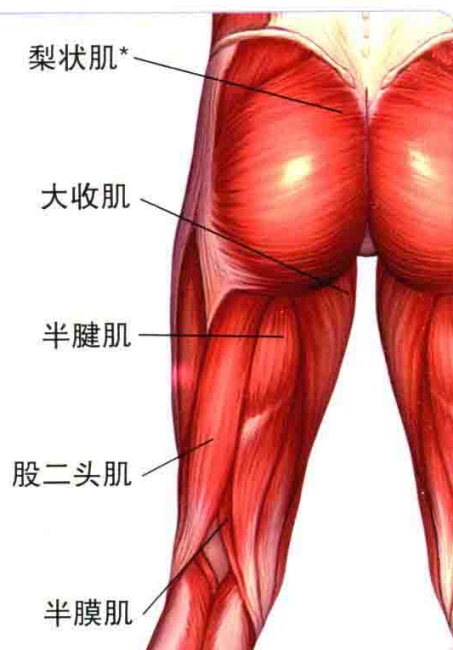
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉



最好做到

- 髋部位置不动，面向前方。



股四头肌伸展



- 1 双脚并拢，平行站立，双臂垂落于身体两侧。
- 2 右手后伸，同时右膝弯曲。抓住右脚，用手轻轻地将脚后跟朝臀部方向拉伸，直至大腿前侧有拉伸感为止。双膝并拢对齐。
- 3 保持这一姿势15秒钟，并重复进行。用身体另一侧，用左腿重复以上动作。

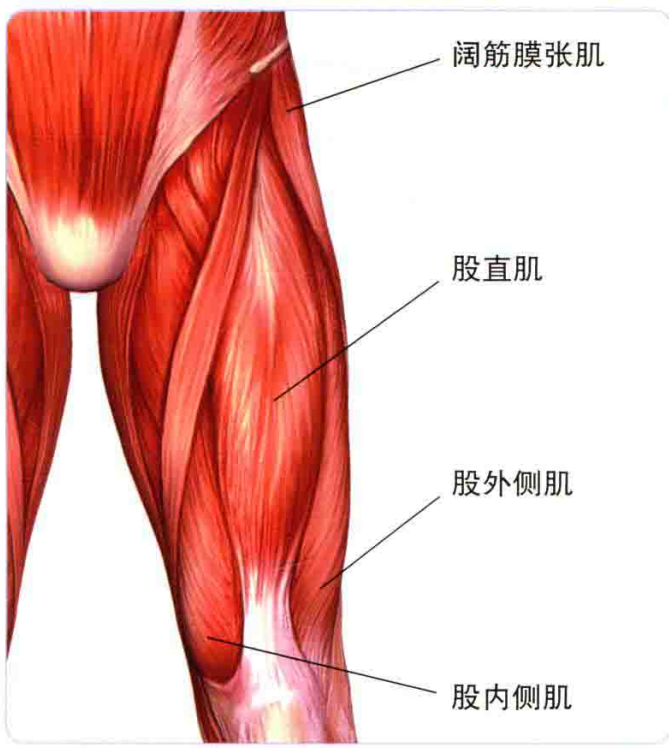
最好做到

- 臀部保持不动。
- 躯干保持直立。

避免

- 躯干或髋部扭曲。
- 进行拉伸动作时背部拱起。

解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



最佳锻炼部位

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 阔筋膜张肌



锻炼目标

- 股四头肌

益处

- 伸展大腿前部

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 膝盖损伤

辅助脚部伸展

柔韧性

最好做到

- 在向下倾斜阶段，双手手掌用力前推—它们的向下力一定要比手指的向上力更强。
- 在向上倾斜阶段，手指用力前推—它们的向上力一定要比前推手掌的下向力更强。

要点

- ① 坐在椅子或垫子上，右腿交叉放置在左腿上，这样你的脚踝正好放在左大腿处。
- ② 右手固定住右脚踝，并用左手抓住右脚前端。将脚的顶部往下压，手掌放在脚趾的关节处，使脚趾能够向里伸展。
- ③ 双腿交换，用身体另外一侧重复以上动作。



弯曲

- ① 仍然保持坐姿不变，再一次将右腿交叉放置在左腿上，以便你的脚踝正好放在大腿上。
- ② 右手固定住右脚跟，左手则抓住脚趾底部以及脚孤拐。
- ③ 脚趾向后拉，直至足弓有拉伸感。
- ④ 双腿交换，用另外一侧重复以上动作。



锻炼目标

- 双脚
- 胫骨
- 足弓

益处

- 伸展双脚、胫骨和足弓
- 强健脚踝
- 增大双脚和小腿的活动范围
- 在蹬车时，帮助预防疼痛、痉挛以及身体其他部位的不适感

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 没有限制

向下倾斜

- ① 坐在椅子或垫子上，右腿交叉放置在左腿上，这样你的脚踝正好放在左大腿处。
- ② 抓住脚，以便手掌能够横放在脚掌顶部，手指则包裹住脚底部分。
- ③ 放在脚掌顶部的手掌向下压，同时手指将脚板向上拉伸；这就创造出了向下倾斜的姿势。
- ④ 双腿交换，用另外一侧重复以上动作。在这之前右腿交叉放置在左腿上，以便你的脚踝正好放在左大腿处。
- ⑤ 抓住脚，以便手掌能够横放在脚掌顶部，手指则包裹住脚底部分。
- ⑥ 放在脚掌顶部的手掌向下压，同时手指将脚板向上拉伸；这就创造出了向上倾斜的姿势。
- ⑦ 双腿交换，用另外一侧重复以上动作。



向上倾斜

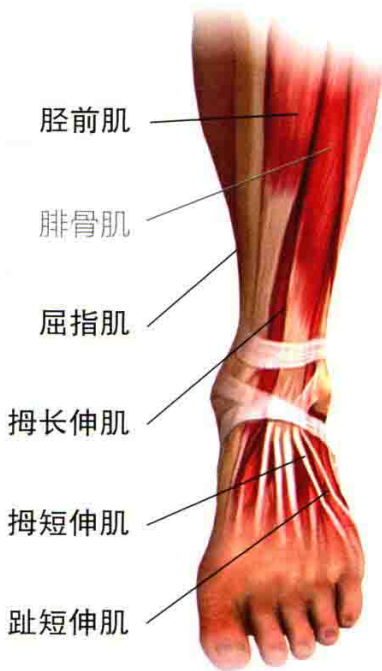


最佳锻炼部位

- 趾长伸肌
- 趾短伸肌
- 胫前肌
- 拇长伸肌
- 拇短伸肌
- 跖方肌
- 小趾短屈肌
- 拇短屈肌
- 蚓状肌
- 骨间足底肌
- 拇展肌
- 小趾展肌

避免

- 脚部移动——脚踝和脚后跟牢牢地固定在地面上。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

蝴蝶式伸展

柔韧性

避免

- 身体姿势懒散。
- 屏住呼吸。
- 躯干向后摇动，髌骨从地面离开；相反，应该感觉到髌骨贴着地面。

坐式蝴蝶

- ① 背部挺直，端坐在地板或垫子上，双脚的脚跟部位互相紧贴。
- ② 前臂和肘部放在大腿内侧，双手抓住双脚和脚趾。
- ③ 脚跟朝躯干方向拉伸。



锻炼目标

- 髌内收肌
- 下背部
- 腰背肌

益处

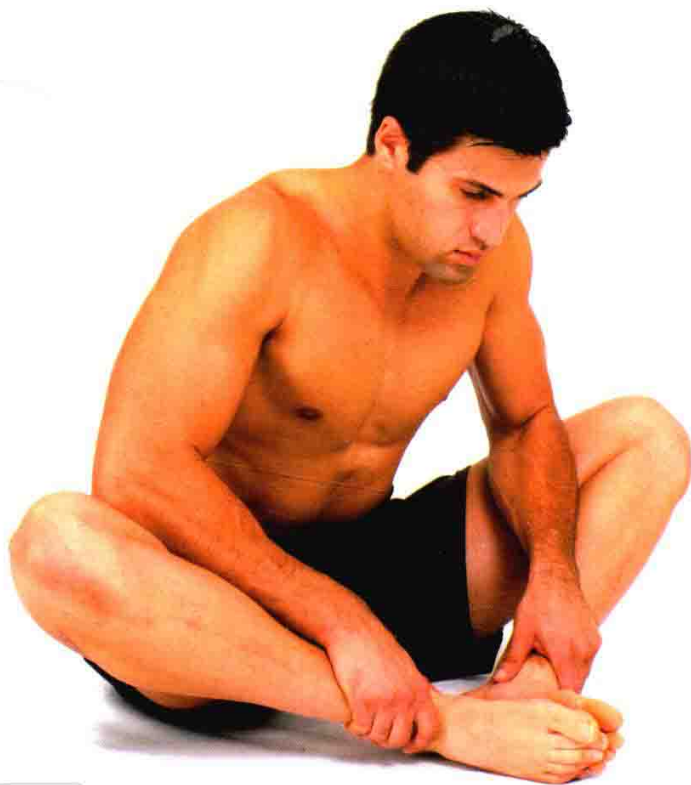
- 伸展髌部及下背部
- 预防和消除由于长时间骑自行车造成的疼痛

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髌部问题
- 下背部问题（折叠姿势）

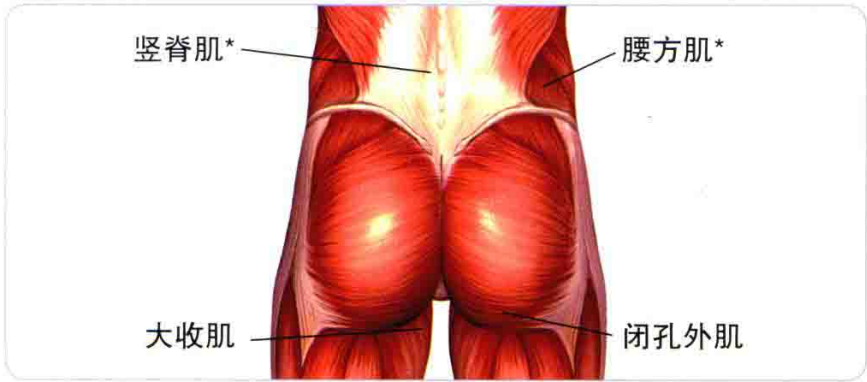
折叠式蝴蝶

- ① 从坐式蝴蝶的结束姿势开始，前臂和肘部放在大腿内侧，双手抓住双脚和脚趾。双脚脚跟与躯干保持一个相对舒适的距离。
- ② 上半身向前折，直至腹股沟及大腿内侧上部有拉伸感。
- ③ 身体慢慢地直起来，如果愿意的话可重复进行。



最好做到

- 胸部朝地面方向下压时呼气。

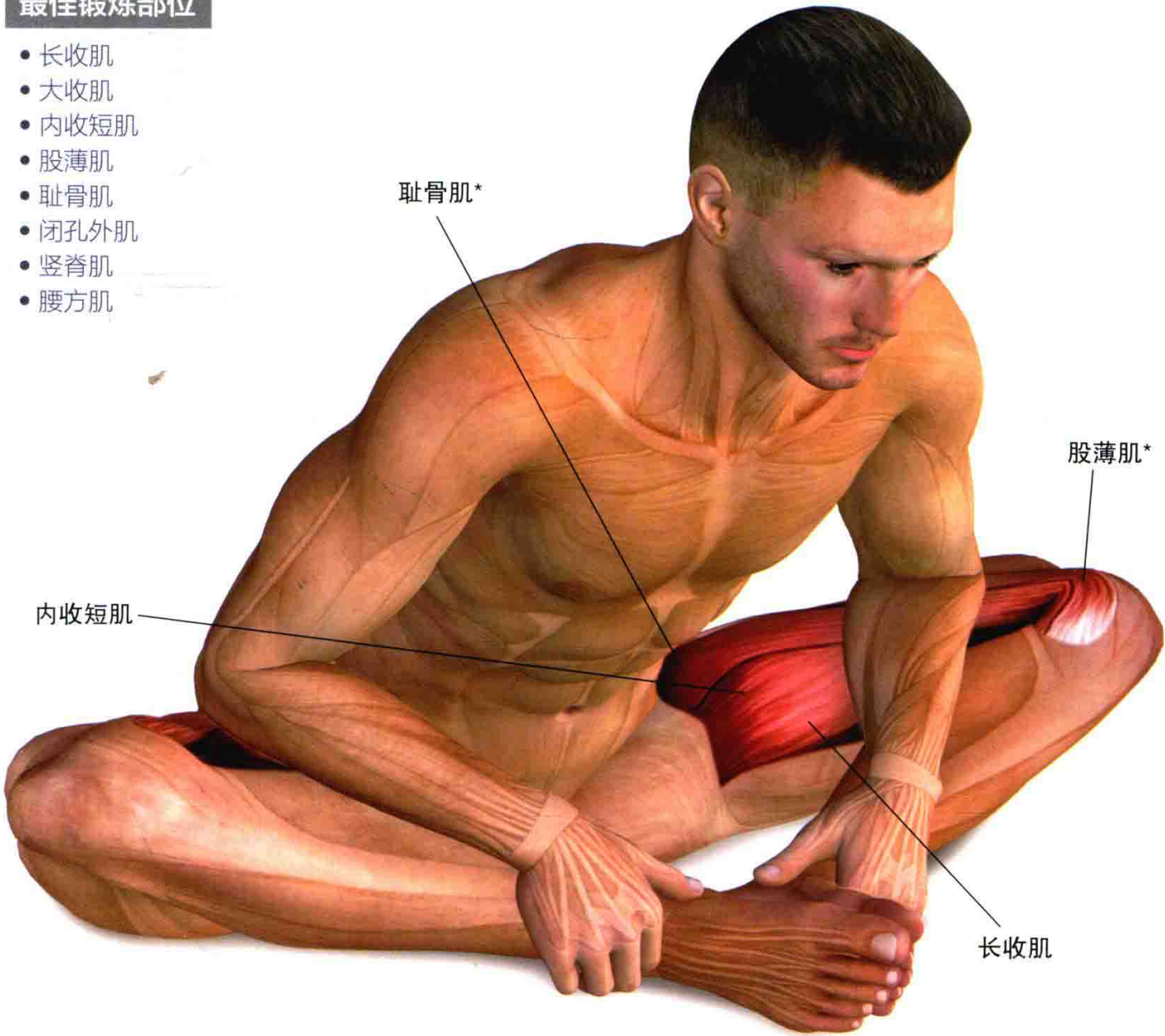


解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 长收肌
- 大收肌
- 内收短肌
- 股薄肌
- 耻骨肌
- 闭孔外肌
- 竖脊肌
- 腰方肌



仰卧位图4

柔
韧
性

① 仰躺在地板上，双腿伸直。



最好做到

- 头部和肩胛骨与地面接触。

② 双脚脚尖绷直。右膝弯曲，腿向外翻，右脚脚踝正好放在左膝上方的大腿处，摆出位图4的姿势。



避免

- 下背部扭曲；相反，应保持髋部平直。



锻炼目标

- 臀部肌肉

益处

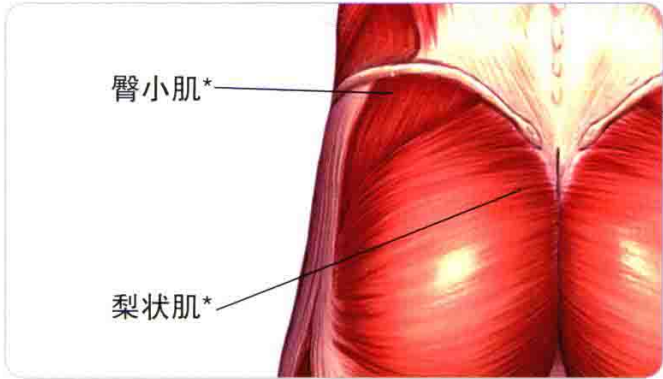
- 伸拉伸臀部肌肉
- 预防和消除由于长时间骑自行车造成的疼痛

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部问题

- ③ 左腿弯曲，双手抓住左大腿后部，同时两条腿（仍然保持位图4的姿势）朝胸部拉伸。
- ④ 右臂的肘部抵住右大腿内侧，右腿略微外翻，增加拉伸的力度。
- ⑤ 恢复到初始姿势，双腿交换，重复以上动作。



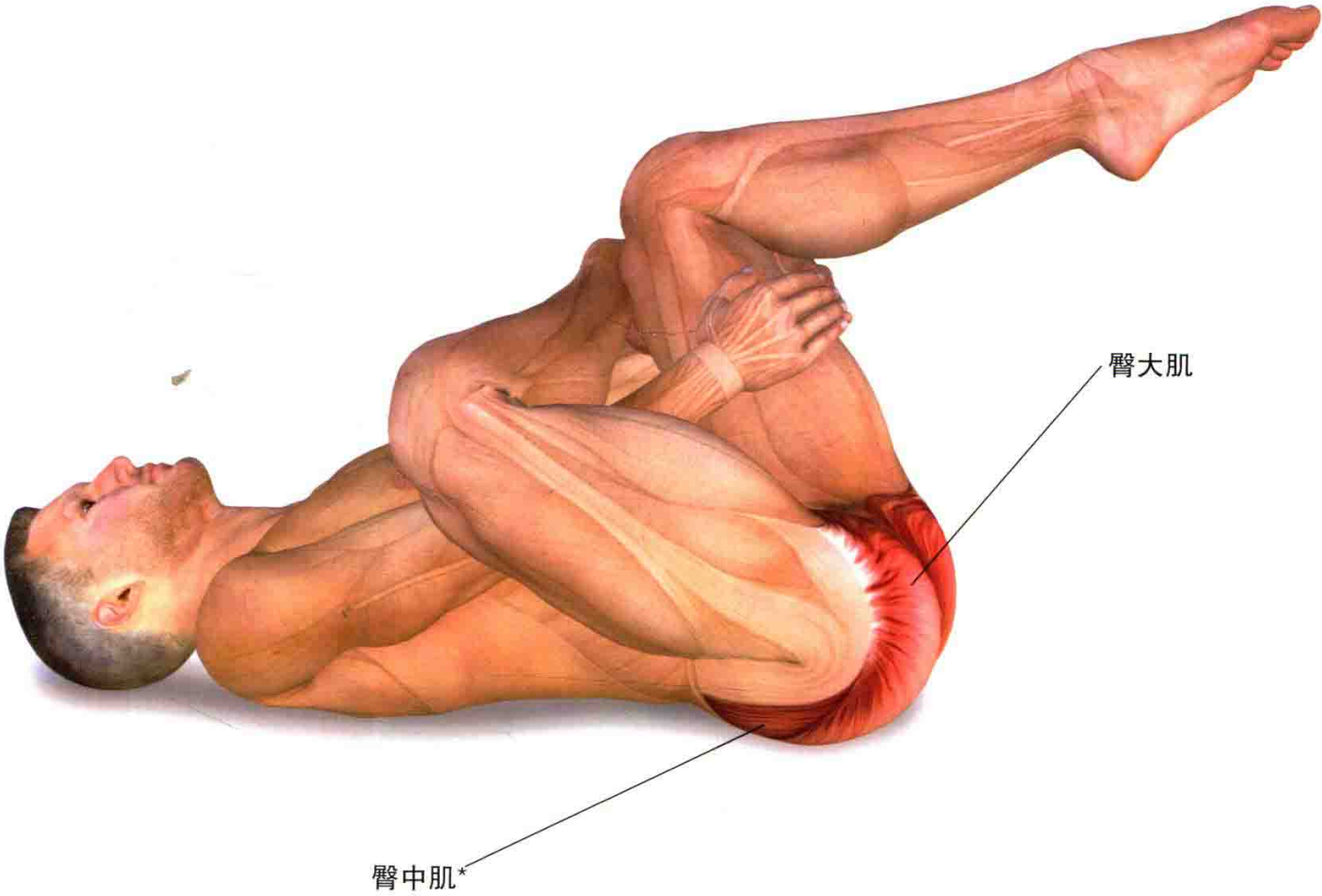


最佳锻炼部位

- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 梨状肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉





双腿和双臂

对于自行车手来说，锻炼出一双强壮有力的双腿的好处显而易见。力气自然地转化为骑自行车时的力量；速度是通过快速踩脚踏板获得的——但是如果没有力气，重要的冲刺或者山地骑行技能就会缺失。

以下运动能够增强肌肉力量，同时也有助于骨骼力量的强化，而后者正是单纯的自行车强化训练所缺失的。更重要的是，用大腿前后摆动或者蚌壳系列锻炼作为骑自行车运动的补充，并伴以力量深蹲等负重运动可以对抗致命的“高原”反应，而这一现象会在你专门并不断重复某项运动时发生。

股四头肌、臀肌、腘绳肌以及髌部屈肌是骑自行车时会用到的主要肌肉，同时强壮的手臂肌肉也起着一定作用。下列运动将会帮助你增强发挥最好骑车水平所需的力量。

侧弓箭步

双腿和双臂

最佳锻炼部位

- 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
- 腹外斜肌



锻炼目标

- 臀部肌肉
- 股四头肌
- 腘绳肌

益处

- 强化骨盆、躯干以及膝关节稳定力量

如果你有下列问题，不建议做此项练习

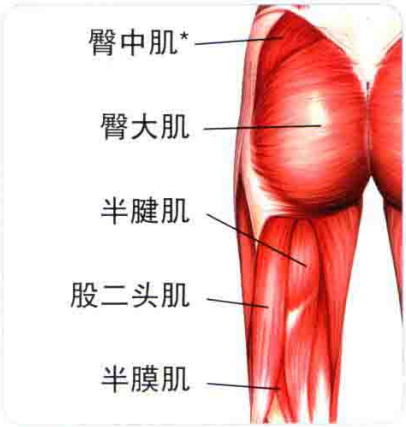
- 膝关节剧烈疼痛
- 背部疼痛
- 身体重量集中在一条腿上有困难

- ① 身体站直，髋部和双臂向前伸展，与地面平行。
- ② 向左迈一步，右腿下蹲，臀部弯曲，同时保持脊柱笔直。开始将左腿伸直，双脚平放于地面。
- ③ 右膝弯曲，直至大腿与地面平行，同时左腿完全伸直。
- ④ 保持双臂与地面平行，臀部收缩，右腿恢复初始姿势，并重复以上动作。身体每一侧重复以上动作10次。

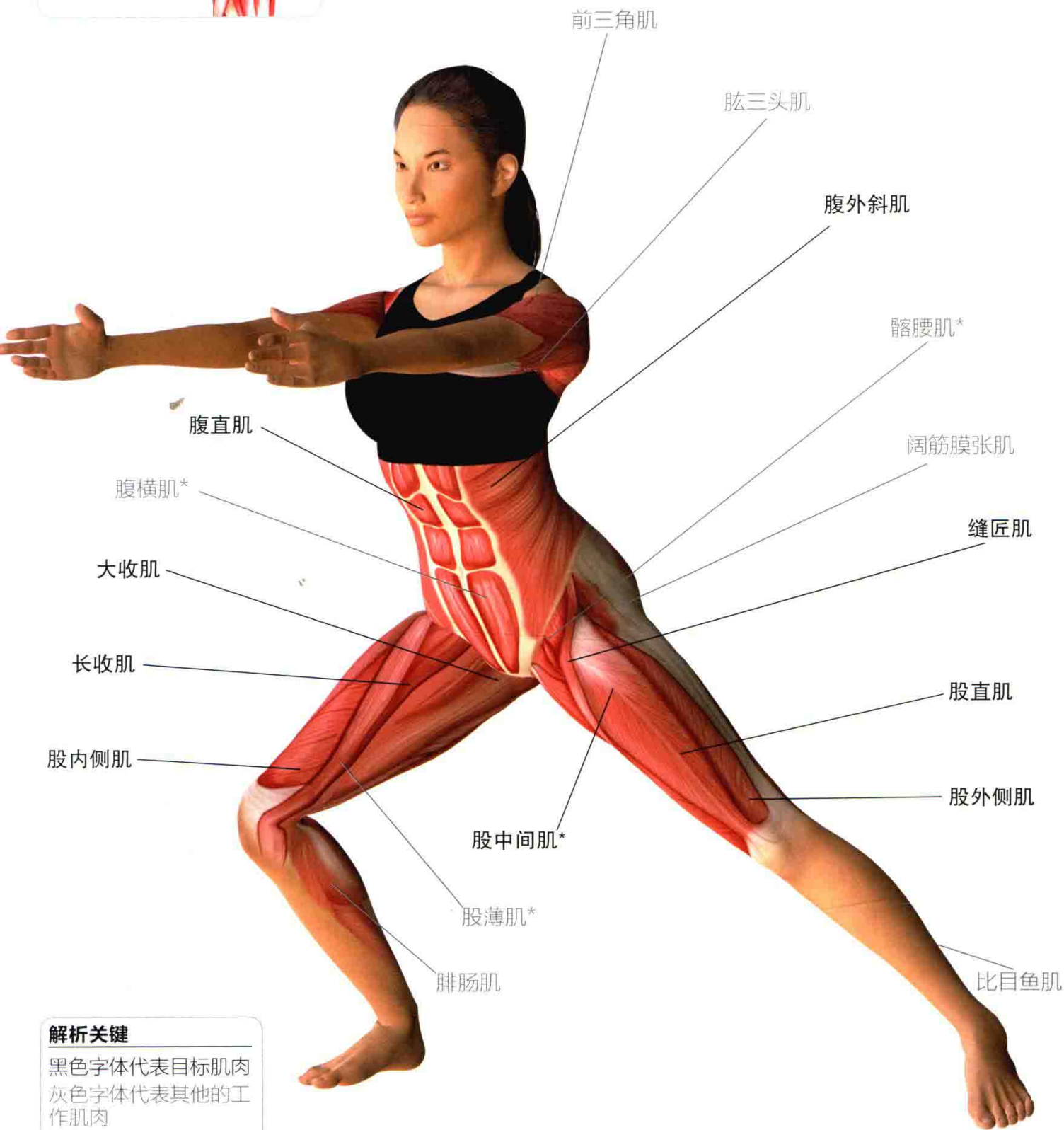


最好做到

- 当臀部弯曲时保持脊柱笔直。
- 肩部和颈部保持放松状态。
- 膝盖与曲腿的脚趾在一条直线上。
- 臀部弯曲时，臀部肌肉保持紧张。



- 避免
- 做动作时伸长脖子。
 - 双腿离开地面。
 - 背部拱起或挺直。



解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

前弓箭步

双腿和双臂



锻炼目标

- 股四头肌
- 腓绳肌
- 小腿

益处

- 强化双腿和双臂
- 伸展股腹沟

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 手臂损伤
- 肩部损伤
- 髋部损伤
- 高血压或低血压



- 1 双脚并拢站立，双臂垂落于身体两侧。

最好做到

- 肩部和整个上半身保持正确的姿势，帮助你拉长脊柱。

避免

- 向后伸长的膝盖与地面接触。

- 2 呼气，右脚小心地向后迈一步，同时保持右腿与髋部成一条直线。做这个动作时，左脚脚跟应该与地面接触。
- 3 右脚进一步向后慢慢滑动，同时左膝弯曲，左膝位于脚踝的正上方。
- 4 手掌或手指放在左腿两侧的地面上，同时慢慢地将手掌或手指朝地面按压，调整上半身和头部的位置。

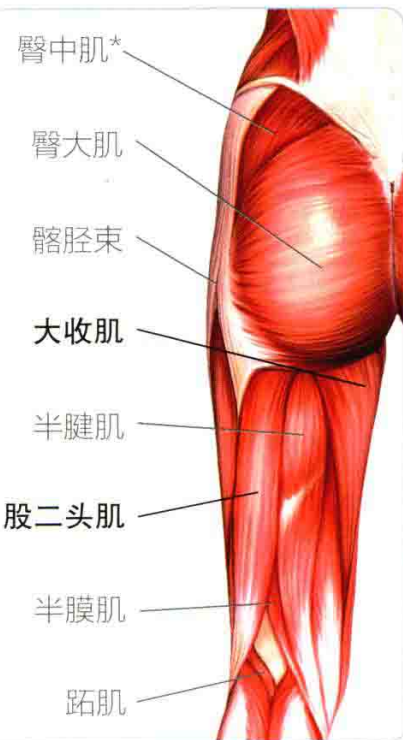
- 5 头部抬起，眼睛直视前方，同时上半身前倾，肩部朝后下方下压。
- 6 右脚脚跟缓慢地向下压，收缩大腿肌肉，同时双手下压以保持左腿处于笔直的状态。



- 7 保持5秒钟。慢慢地恢复到初始姿势，然后用身体另一侧重复以上动作。

变化练习

难度增大：遵循步骤1到步骤3，右腿前伸。然后左手手掌放置于地面上；右手放于脑后，慢慢地试着用肘部与右脚脚踝内侧接触。恢复到初始姿势，用身体另一侧重复以上动作。

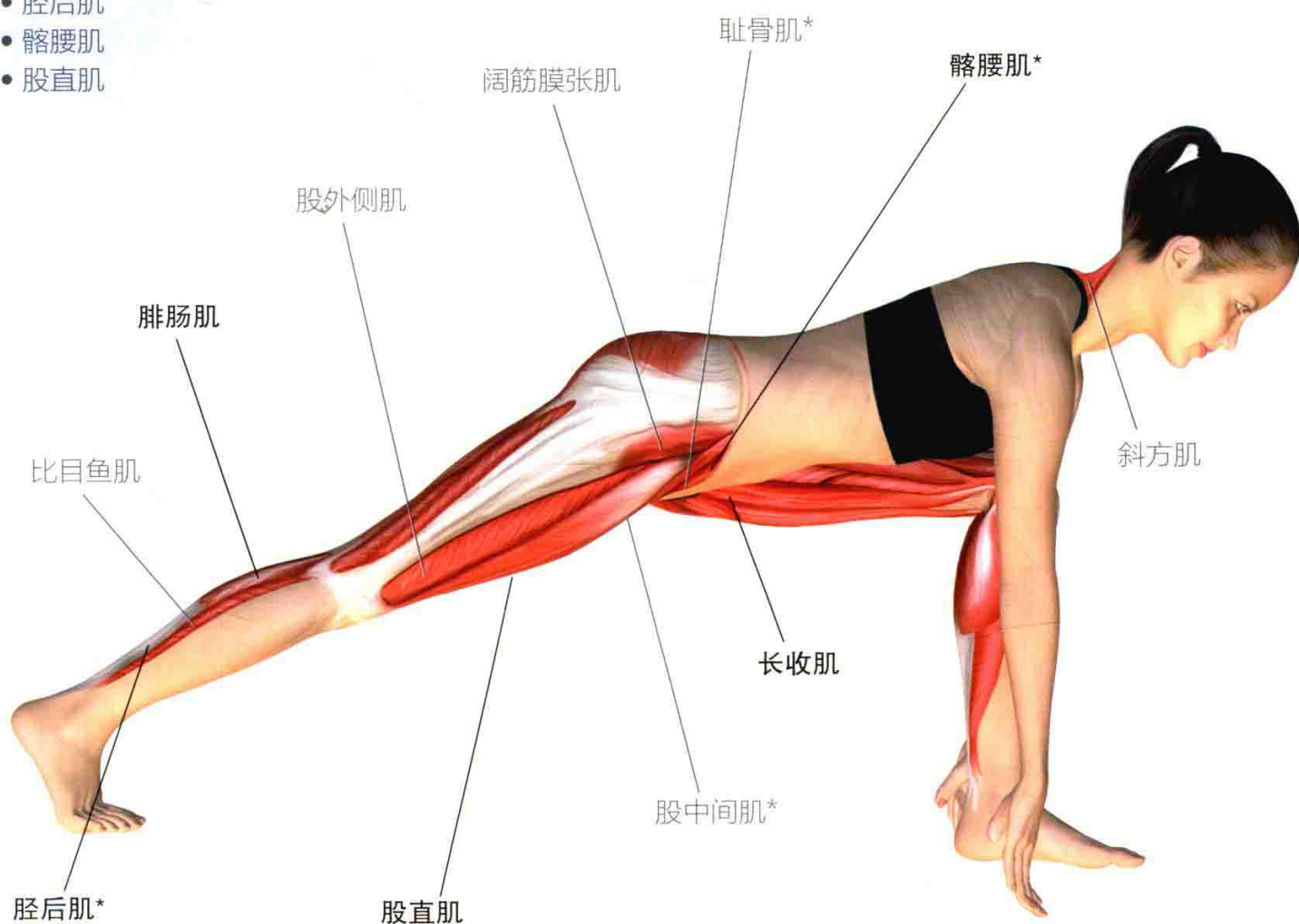


最佳锻炼部位

- 股二头肌
- 长收肌
- 大收肌
- 腓肠肌
- 胫后肌
- 髂腰肌
- 股直肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



侧卧式膝盖弯曲

双腿和双臂

- ① 向左侧卧，双腿伸直，身体保持成一条直线。左臂伸开，头部枕在上臂处。



- ② 右膝弯曲，右手抓住右脚脚踝。

- ③ 身体伸展时，将脚踝朝臀部方向拉伸。

- ④ 恢复初始姿势，用身体另一侧重复以上动作。



锻炼目标

- 股四头肌

益处

- 拉伸股四头肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髌部不适。如果觉得直接躺在地板上感觉不舒服的话，可以在与地面接触的髌部下铺一条毛巾。

最好做到

- 双膝并拢，并上下叠放。
- 骨盆略微前倾。
- 胸部抬起，伸展核心肌群。
- 置于下方的那条腿的脚部绷直，腿部保持成一条直线。



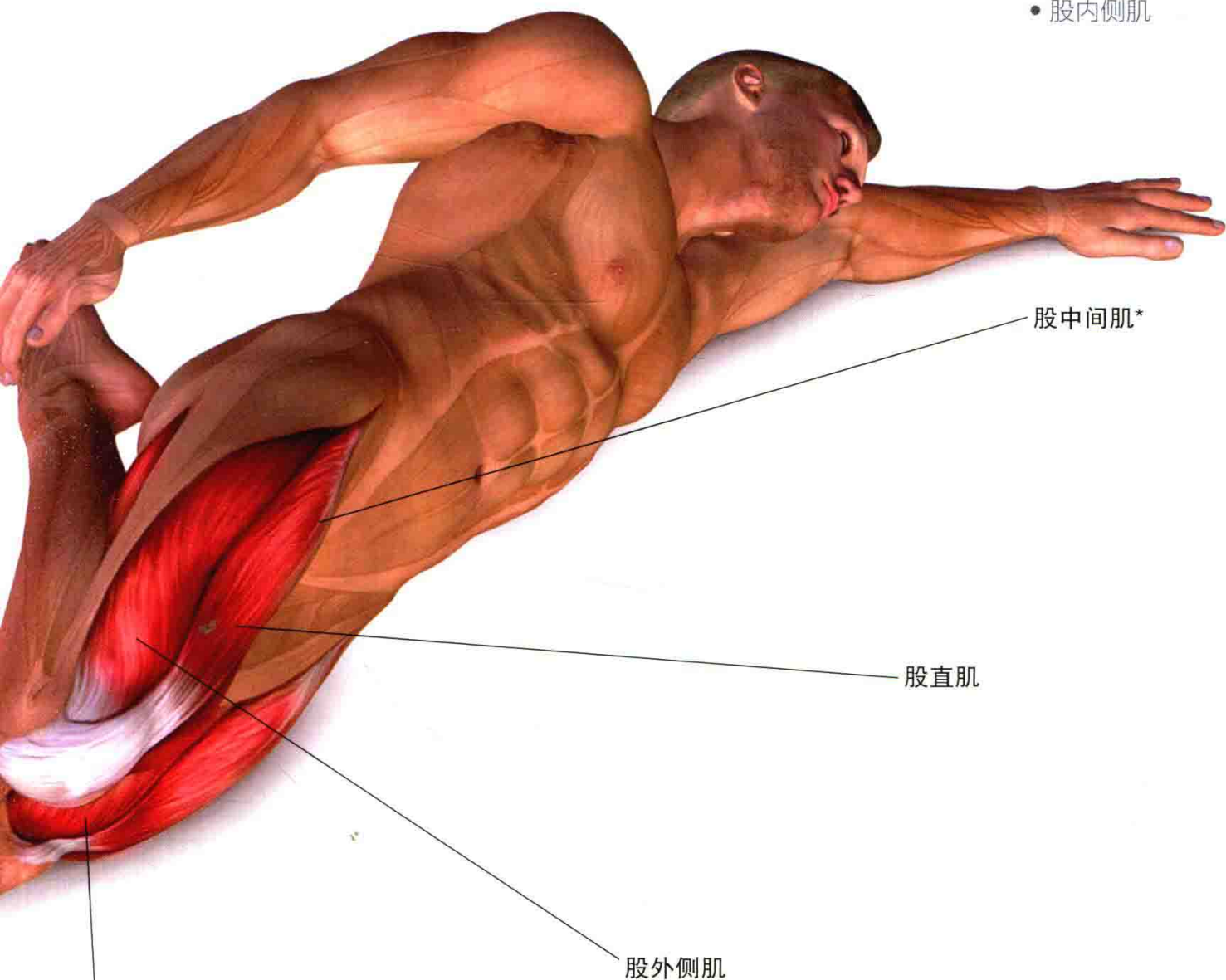
侧卧式膝盖弯曲·双腿和双臂

避免

- 身体后倾，压住髋部肌肉。

最佳锻炼部位

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

桥式抬腿

双腿和双臂

① 仰卧在地板上，双臂位于身体两侧并朝双脚方向伸展。双腿弯曲，双脚平放于地面上。

② 髋部和脊柱从地面抬起，从膝盖到肩部形成一条长长的直线，全身重量转移至双脚。



最好做到

- 整个运动过程中，髋部和躯干都保持稳定。当你的身体呈桥式姿势时，如果有必要的话，可将双手放在髋部下面来支持自己的身体。
- 为保持稳定收缩腹肌时，臀部应该保持紧缩状态。



锻炼目标

- 髋伸肌
- 腹肌

益处

- 改善骨盆和脊柱的稳定性
- 增加髋伸肌耐力

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 颈部问题
- 膝盖损伤

③ 双腿保持弯曲，左膝朝胸部方向拉伸。

④ 左腿位置下移，直至脚趾与垫子接触。一定要保持骨盆高度不变。

⑤ 左膝再次朝胸部方向拉伸，重复4~5次。

⑥ 左腿放回到地面上，双腿交换，用右腿重复这一运动。重复以上动作4~5次。



最佳锻炼部位

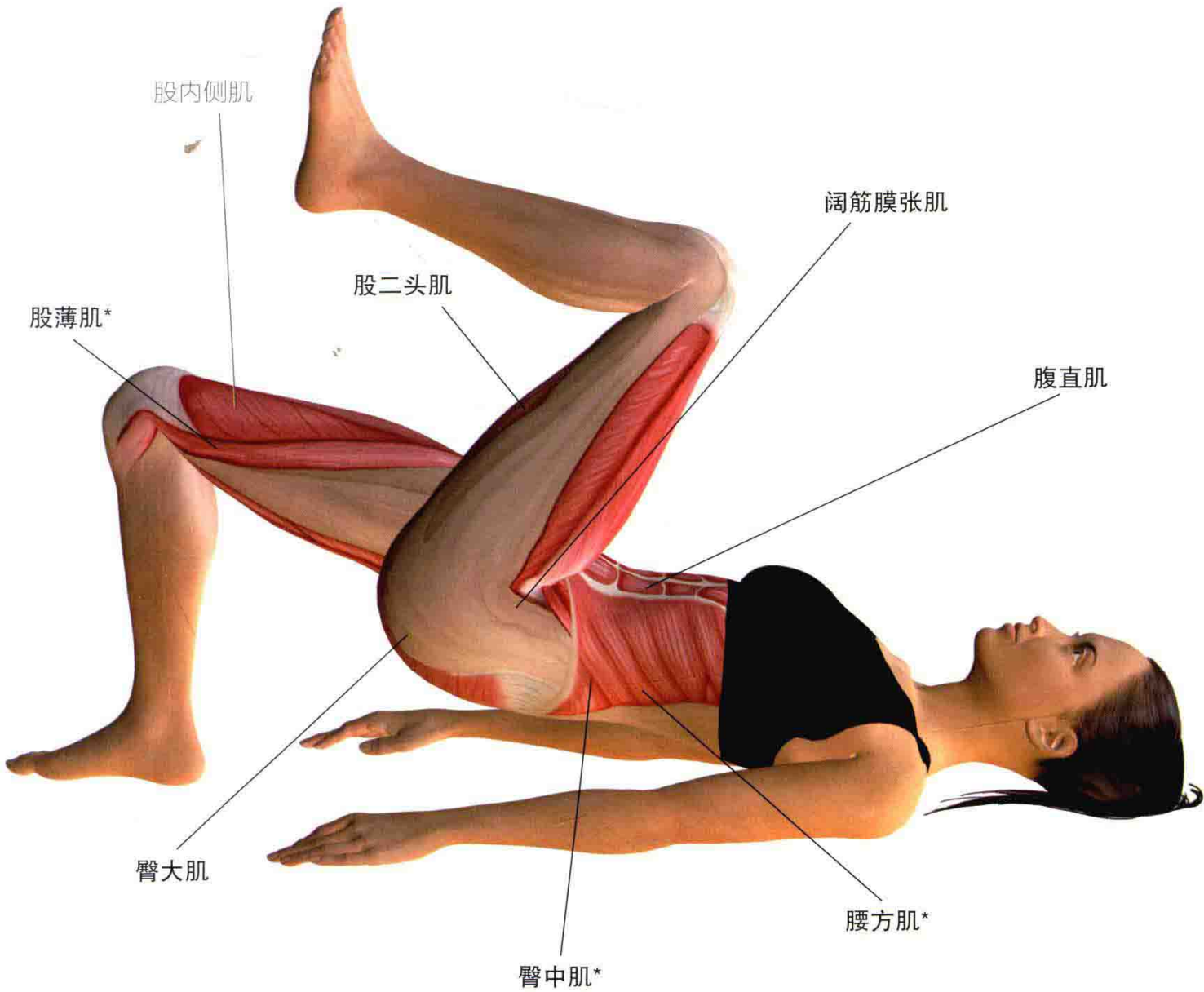
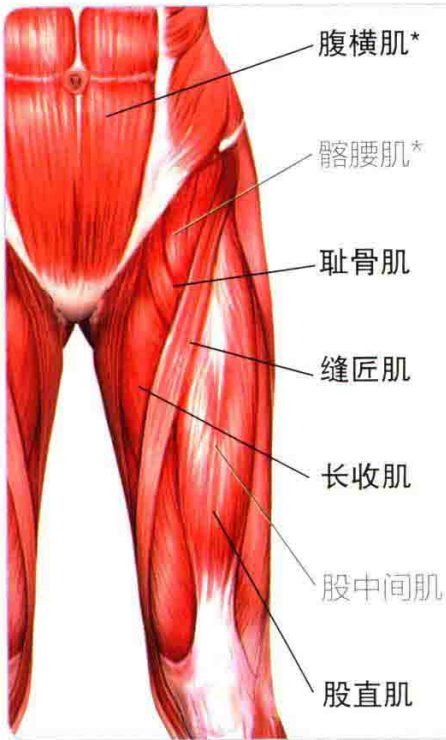
- 臀中肌
- 臀大肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 腰方肌
- 股二头肌
- 髂腰肌
- 股直肌
- 缝匠肌
- 阔筋膜张肌
- 耻骨肌
- 长收肌
- 股薄肌

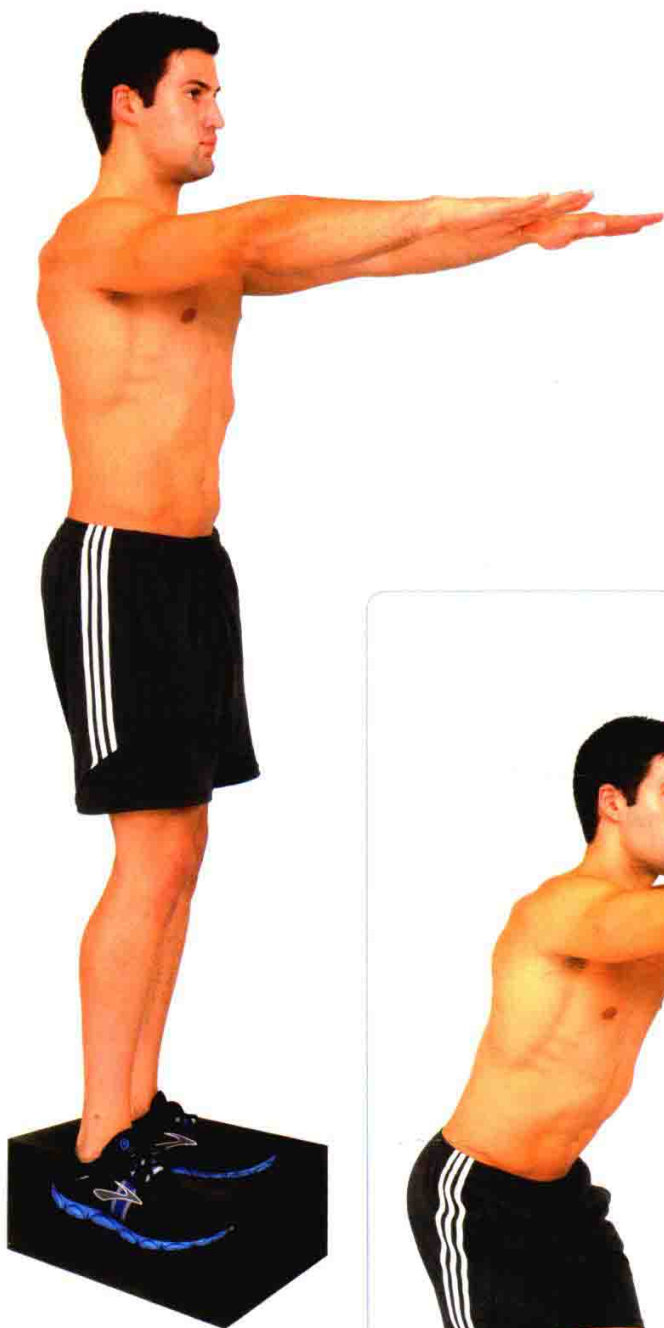
避免

- 通过髋部外伸而导致用背部完成动作。
- 髋部抬得太高导致全身重量压在颈部。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉





- 1 笔直地站立在一块结实的踏板或木板上，左脚牢牢地站在踏板的边上，右脚悬空。右脚的脚趾上翘。
- 2 双臂前伸保持身体稳定，且与地面平行。臀部和膝盖处弯曲时，右腿朝地面下落。

避免

- 伸长脖子。
- 将全身重量压到踩到地面的那只脚上——只允许接触地面。



- 3 无须旋转躯干或膝盖，左腿直起恢复初始姿势。每条腿做2组，每组15次。



锻炼目标

- 股四头肌
- 臀肌

益处

- 强化骨盆和膝盖稳定力量

如果你有下列问题，不建议做此项练习

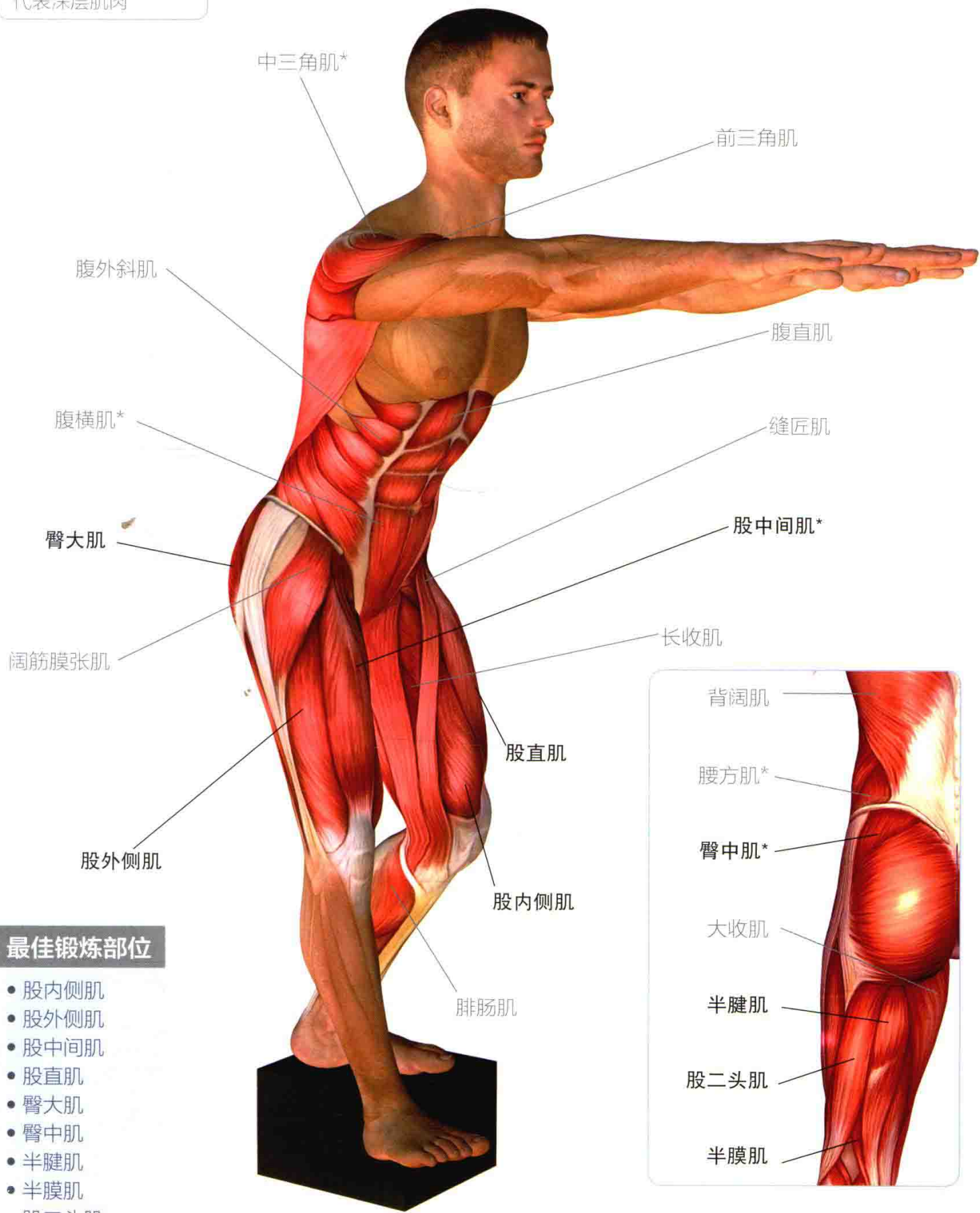
- 脚踝疼痛
- 膝盖剧痛
- 下背部剧痛

最好做到

- 弯曲的膝盖与第二趾保持在一条直线上——膝盖不应该向内旋转。
- 膝盖弯曲时，双膝和髋部同时移动。
- 髋部的位置应该始终保持在脚后部，膝盖弯曲时躯干前倾。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



最佳锻炼部位

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

直角坐墙

双腿和双臂



- ① 背部对着墙站立。身体斜靠在墙壁上，下半身半蹲直至后背部能够舒服地靠着墙为止。

避免

- 大腿和膝盖之间夹角小于90度。
- 背部朝墙壁方向推挤，以保持姿势不变。
- 开始感觉疲劳时，身体左右晃动。



锻炼目标

- 股四头肌
- 臀肌

益处

- 强化股四头肌和臀部肌肉
- 训练身体将身体重量均匀地分散到两条腿上

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 膝盖疼痛

最好做到

- 整个运动过程中身体保持稳固不动。
- 肩部和颈部放松。
- 大腿和膝盖形成90度角，以从运动中获得最大好处。



- ② 躯干沿着墙壁下滑，直至大腿和膝盖形成90度直角，大腿与地面平行为止。

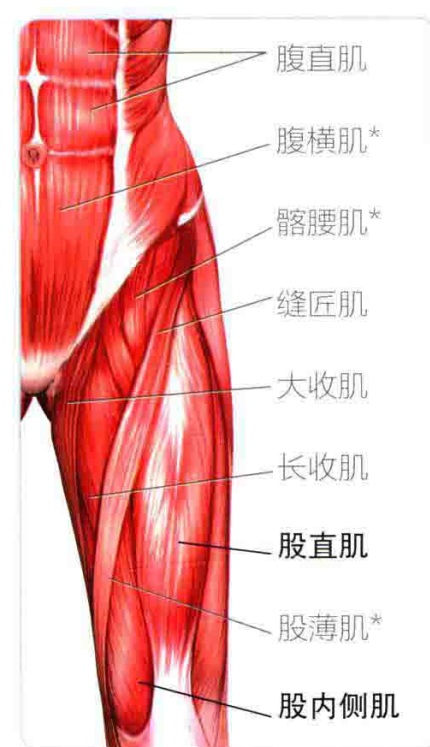
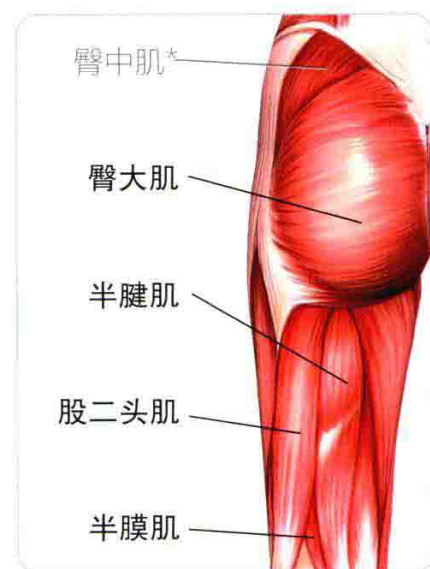
- ③ 双臂前举，与大腿平行，且上半身放松。保持这一姿势1分钟，重复5次。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

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



凳上双臂屈伸

双腿和双臂



- ① 在一把固定的椅子前方将身体挺直。双手放置于髋部两侧，双手手指包住椅子前沿。
- ② 双腿略微前伸，同时双脚平放于地面。
- ③ 身体离开椅子边缘直至双膝对齐并位于双脚正上方，并且身体下沉时躯干能够离开椅子。



锻炼目标

- 肱三头肌
- 肩膀稳定力量
- 核心稳定力量

益处

- 强化肩胛带
- 训练躯干在双腿和双臂运动时保持稳定

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部疼痛
- 腕部疼痛



- ④ 肘部在身后直接弯曲，无需向身体两侧外展，躯干下落直至肘部成90度直角。
- ⑤ 双手按压椅子，抬高身体恢复初始姿势。做2组，每组重复做15次。

变化练习

难度增大：双膝并拢，进行双臂屈伸运动时一条腿抬高伸直，与地面平行。身体两侧重复这一动作各15次。



最好做到

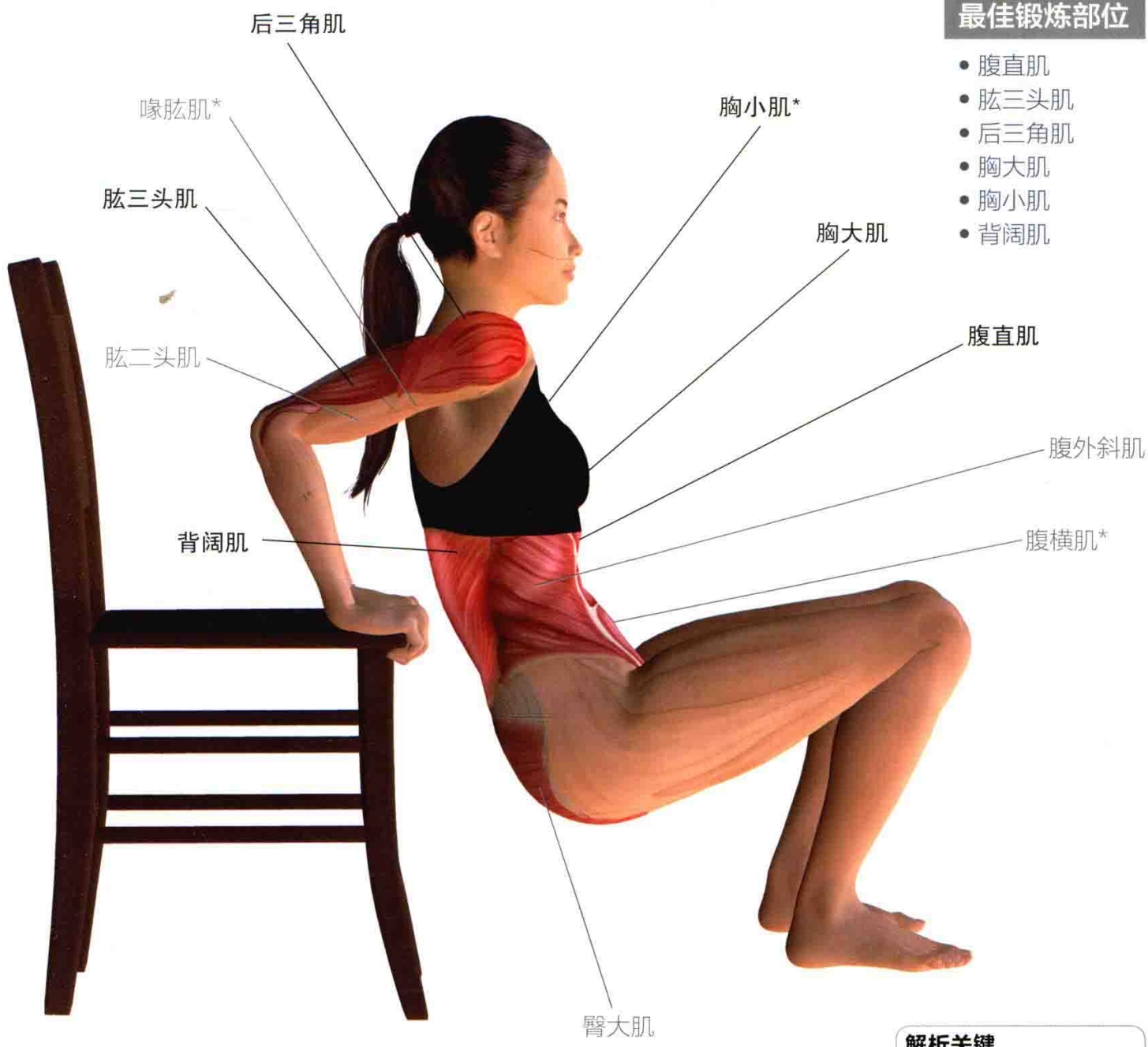
- 运动过程中身体始终靠近椅子。
- 运动过程中脊柱保持在中间的位置。

避免

- 肩部向双耳方向抬高。
- 双脚移动。
- 臀部扭动。
- 身体靠着双脚，而不是利用胳膊的力量向上抬升。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 肱三头肌
- 后三角肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 背阔肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

俯卧撑

双腿和双臂



- ① 身体站直，吸气，肚脐朝脊柱方向收缩。
- ② 脊椎骨一节一节下压，同时呼气，直至双手与身体前方的地面接触。

最好做到

- 做俯卧撑时，颈部保持伸长且放松的状态。
- 当腹部内吸以保持身体稳定时，臀部紧紧收缩。

- ③ 双手往前移动，直至身体呈直板姿式时，双手位于肩膀正下方。
- ④ 呼气，并且通过将腹肌朝脊柱方向收缩的方式“设置”身体。臀部以及双腿收缩，脚踝以上部位进行伸展，全身成为一条直线。



锻炼目标

- 胸部
- 肱三头肌

益处

- 强化核心稳定力量、肩部、背部、臀部以及胸肌。

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部问题
- 腕部疼痛
- 下背部疼痛

- ⑤ 肘部弯曲时呼气和吸气，身体朝地面贴近。然后身体向上抬起，恢复平板姿势。肘部紧贴身体两侧。重复以上动作8次。
- ⑥ 臀部向上抬起时吸气，双手朝脚部方向移动。慢慢呼气，脊椎骨每次向上抬高一节，恢复初始姿势。全套动作重复3次。



变化练习

难度降低：双膝跪地，双手伏在身前的地面上，支撑着你的躯干。髋部分开，肘部弯曲伸直，做出俯卧撑的姿势。



难度增大：

双手分开，放在健身球上，与肩同宽。双脚的脚孤拐与身后的地面接触，完成俯卧撑的动作，同时双臂牢牢地放在球上。



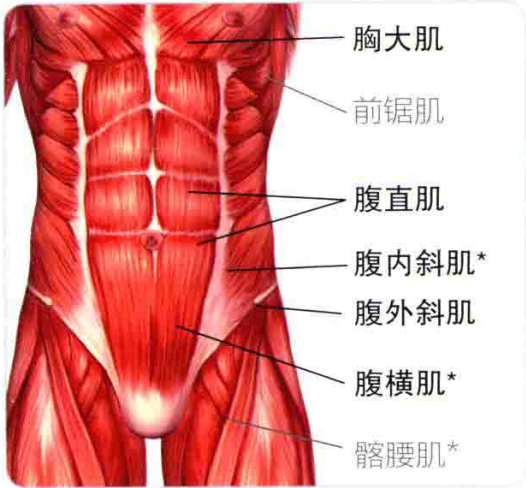
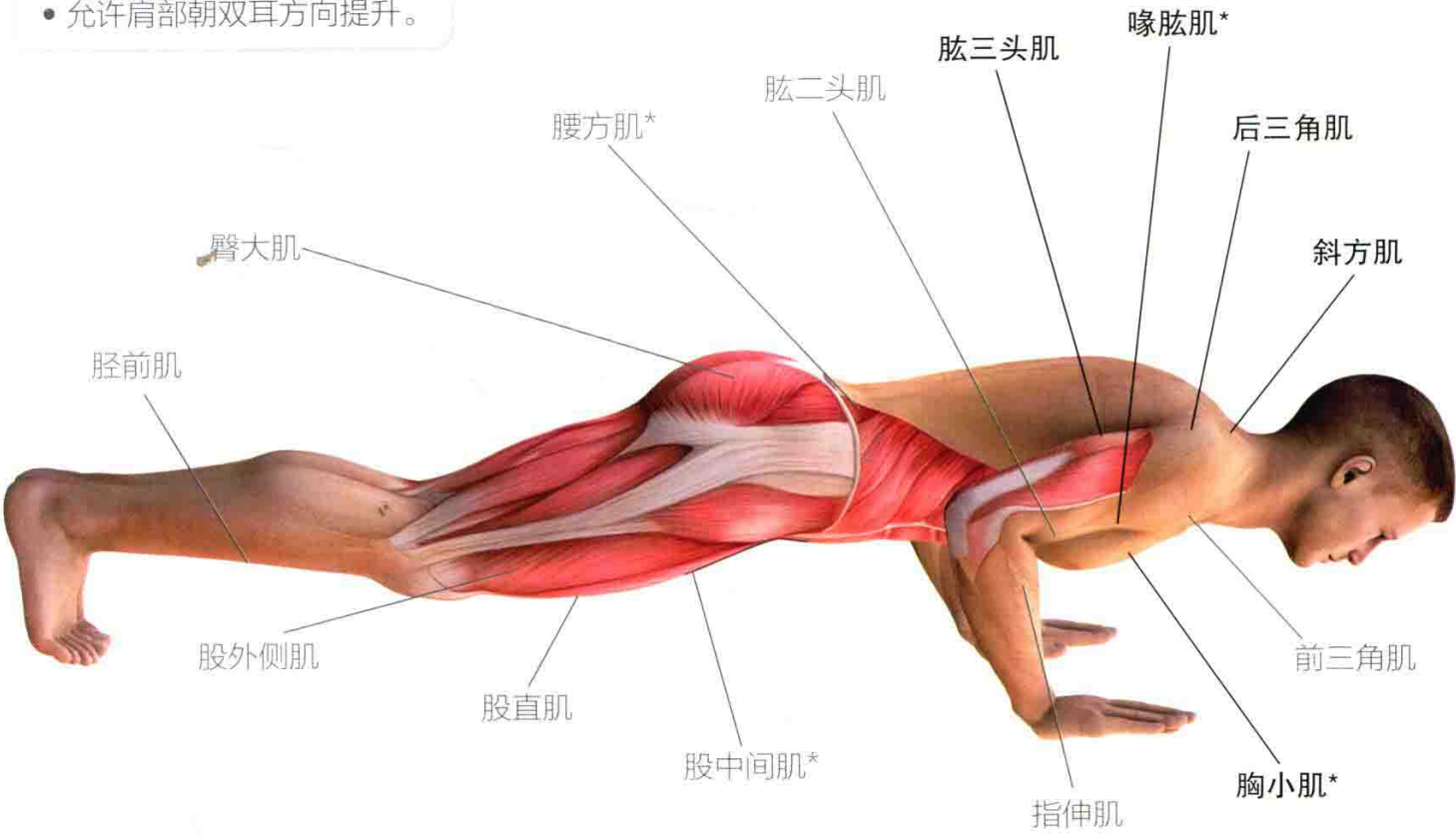
难度增大：

双脚脚孤拐置于健身球上，同时双手置于身前的地面上支撑身体。在进行俯卧撑动作时，利用腹肌使身体成一条直线并保持平衡。



避免

- 允许肩部朝双耳方向提升。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 肱三头肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 喙肱肌
- 后三角肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 斜方肌

泡沫轴肱三头肌屈伸

双腿和双臂

最好做到

- 双腿保持坚挺，膝盖伸直。
- 整个运动过程中颈部和肩部放松。
- 泡沫轴紧紧向下压。

- ① 身体坐在地板上，双腿伸开，泡沫轴放在身后。双手置于泡沫轴上，手指朝向臀部，肘部弯曲。
- ② 通过双腿下压，双臂伸直使髋部和肩部抬升。



锻炼目标

- 肱三头肌
- 肩部稳定力量
- 腹肌
- 腘绳肌

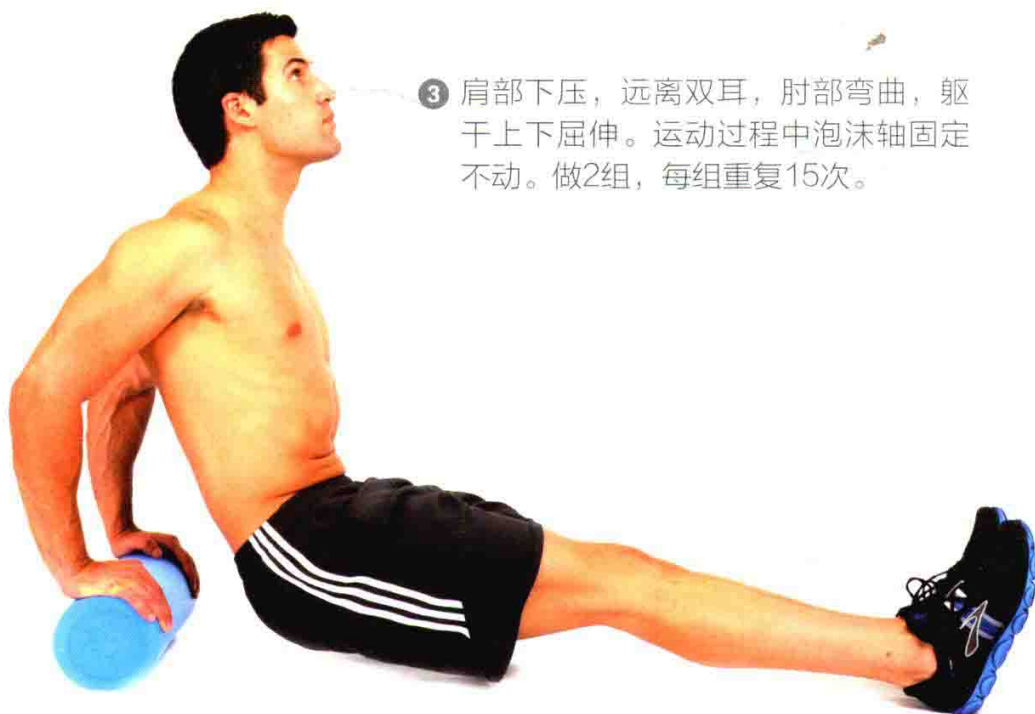
益处

- 改善核心肌群、骨盆以及肩部稳定力量

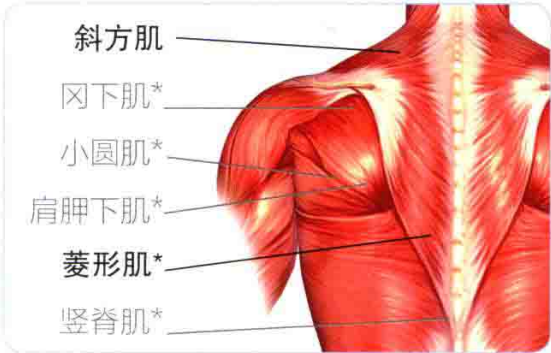
如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 腕部疼痛
- 肩部疼痛
- 膝关节后部不适或膝关节肿胀

- ③ 肩部下压，远离双耳，肘部弯曲，躯干上下屈伸。运动过程中泡沫轴固定不动。做2组，每组重复15次。



泡沫轴肱三头肌屈伸·双腿和双臂



最佳锻炼部位

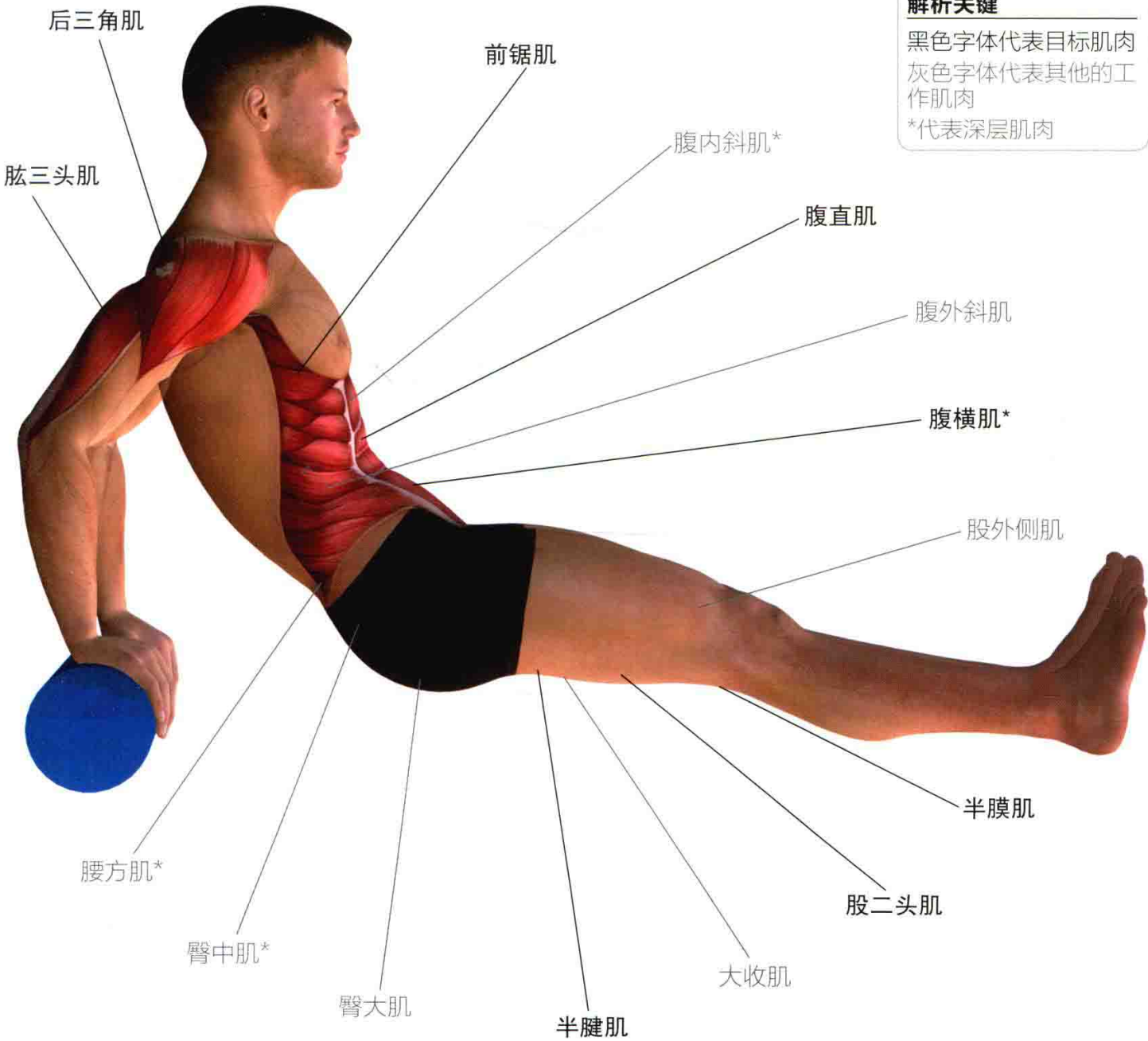
- 肱三头肌
- 斜方肌
- 菱形肌
- 后三角肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 前锯肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

避免

- 允许肩部朝双耳方向提升。
- 进行屈伸运动时泡沫轴移动。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



泡沫轴俯卧撑

双腿和双臂

- ① 双膝跪在地板上，泡沫轴横放在身前。双手放置在泡沫轴上，手指朝前伸。
- ② 身体压成平板姿势，双膝抬高，双腿伸直。



- ③ 臀部和肩部保持水平，同时肩部不能下沉，肘部弯曲，胸部朝泡沫轴下压。运动过程中，尽量避免泡沫轴移动。
- ④ 通过身体向上抬升，恢复初始姿势，肘部伸直，并保持脊柱笔直。做两组，每组重复15次。



锻炼目标

- 肱三头肌
- 肩部稳定力量
- 腹肌

益处

- 改善核心肌群、骨盆以及肩部的稳定力量

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 腕部疼痛
- 肩部疼痛
- 下背部疼痛

最好做到

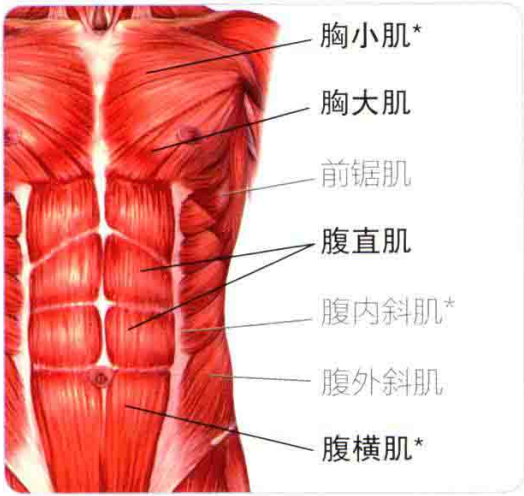
- 一个单独的平面运动，身体从肩部到脚踝成一条直线。
- 运动过程中，颈部和肩部保持放松。

避免

- 允许肩部朝双耳方向提升。
- 身体分段抬升或下压。
- 膝盖弯曲。



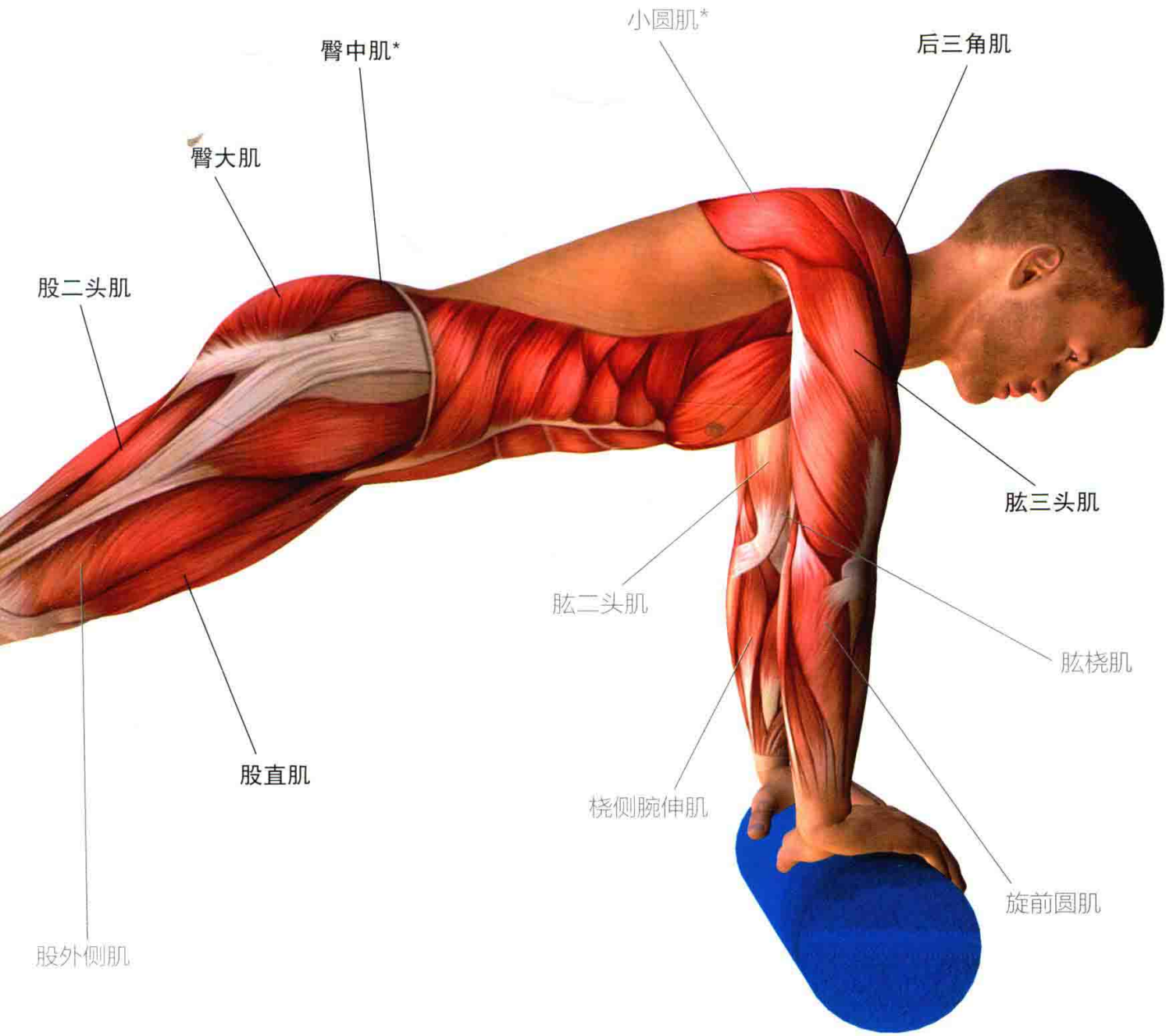
泡沫轴俯卧撑·双腿和双臂



解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 肱三头肌
- 后三角肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 股直肌
- 股二头肌



力量深蹲

双腿和双臂

最好做到

- 在空中将球按照弧形轨迹移动。
- 运动过程中，大腿和膝盖对齐。
- 颈部和肩部放松。



避免

- 身体弯曲或旋转时，膝盖比脚趾突出。
- 从一开始就移动脚部。
- 脊柱屈曲。

- 1 身体站直，双手在身前握住一个加重的健身实心球。
- 2 将身体的重量转移到左脚，右腿膝盖弯曲，右脚朝臀部方向提起。手肘弯曲，将球转移到右耳侧。
- 3 保持脊柱笔直，臀部和膝盖弯曲。躯干朝左侧下蹲，并将球带到左脚踝处。
- 4 左腿下压，膝盖和躯干挺直，恢复到初始位置。每条腿做2组，每组15次。



最佳锻炼部位

- 半腱肌
- 半膜肌
- 股二头肌
- 股内侧肌
- 股外侧肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 梨状肌
- 竖脊肌
- 胫前肌
- 胫后肌
- 比目鱼肌
- 腓肠肌
- 冈下肌
- 冈上肌

锻炼目标

- 躯干稳定力量
- 骨盆稳定力量
- 膝盖稳定力量
- 臀肌
- 大腿

益处

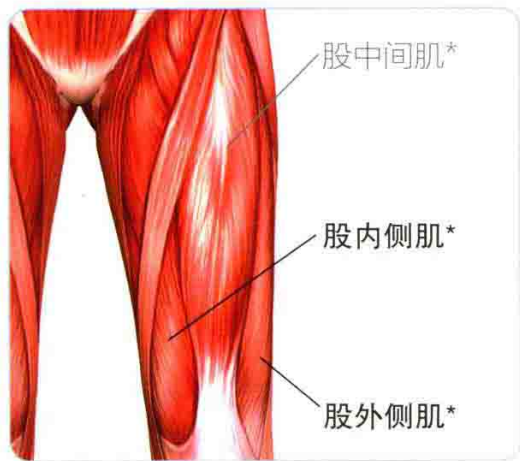
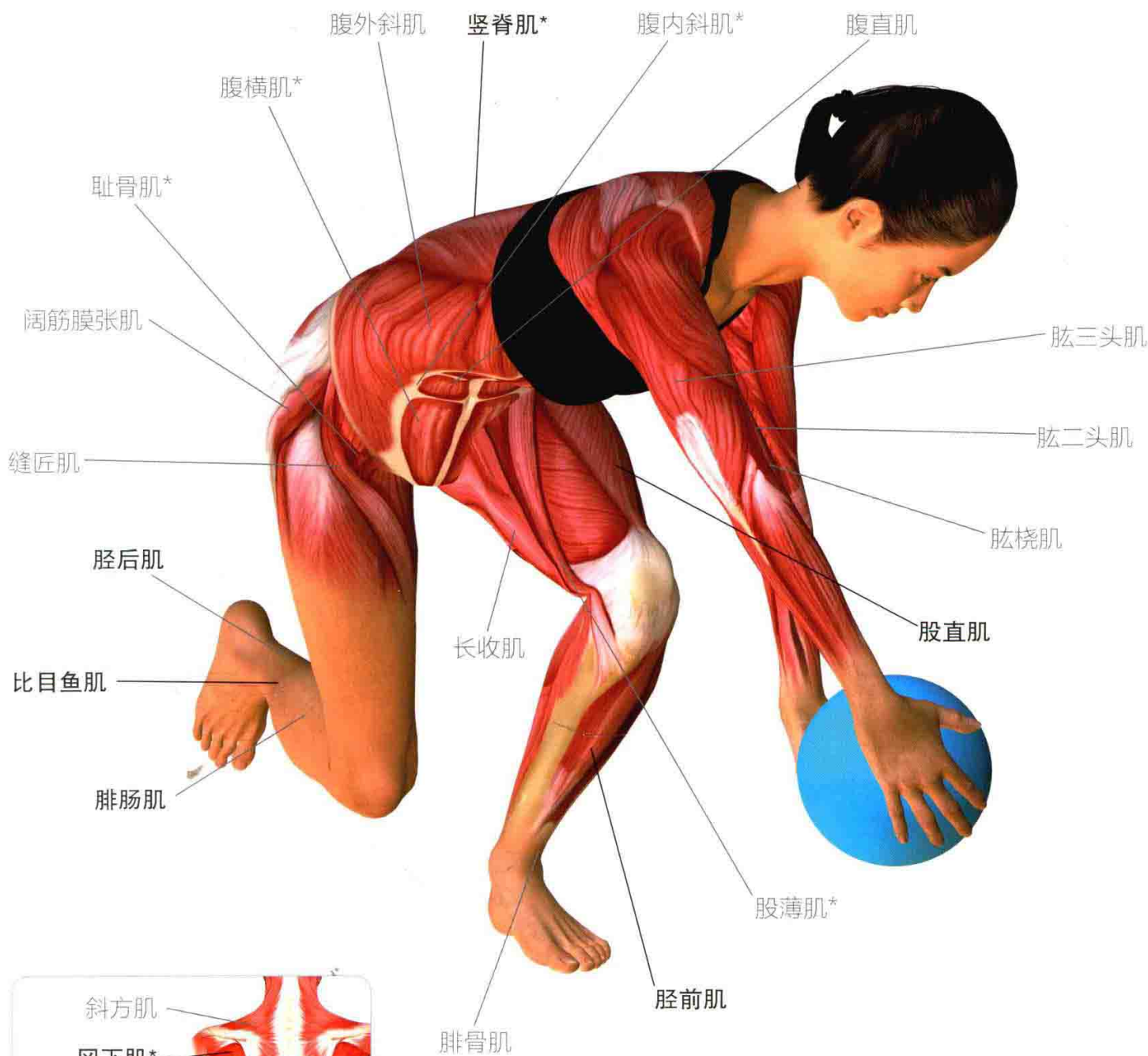
- 改善平衡力
- 改善骨盆、躯干以及膝盖稳定力量
- 促进了更强的运动模式

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 膝盖剧痛
- 下背部疼痛
- 肩部疼痛



力量深蹲·双腿和双臂



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

大腿前后摆动

双腿和双臂



锻炼目标

- 股四头肌
- 腹肌

益处

- 拉伸大腿
- 强化腹肌
- 增大脚踝前缘的运动幅度

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 股四头肌疼痛或损伤



- ① 身体成跪姿，背部挺直，双膝分开，与髋部同宽，双臂垂落于身体两侧。腹肌内收，肚脐朝脊柱方向收缩。

- ② 身体后倾，髋部打开与双肩保持一致，伸展大腿前部。

- ③ 一旦身体尽量后倾之后，臀部收缩，慢慢地使身体恢复到挺直姿势。以上动作重复4~5次。

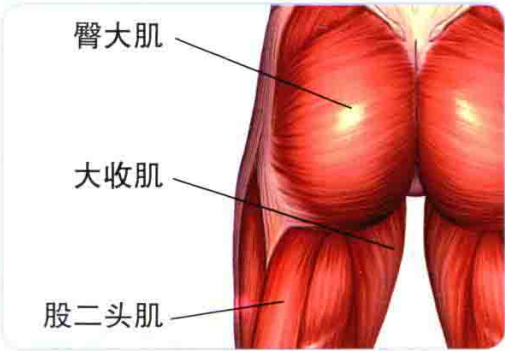
最好做到

- 身体的躯干和膝盖成一条直线。
- 利用腹肌控制动作。
- 臀部肌肉收缩。



避免

- 身体后倾的角度太大，以至于无法恢复到初始姿势。
- 髋部弯曲。

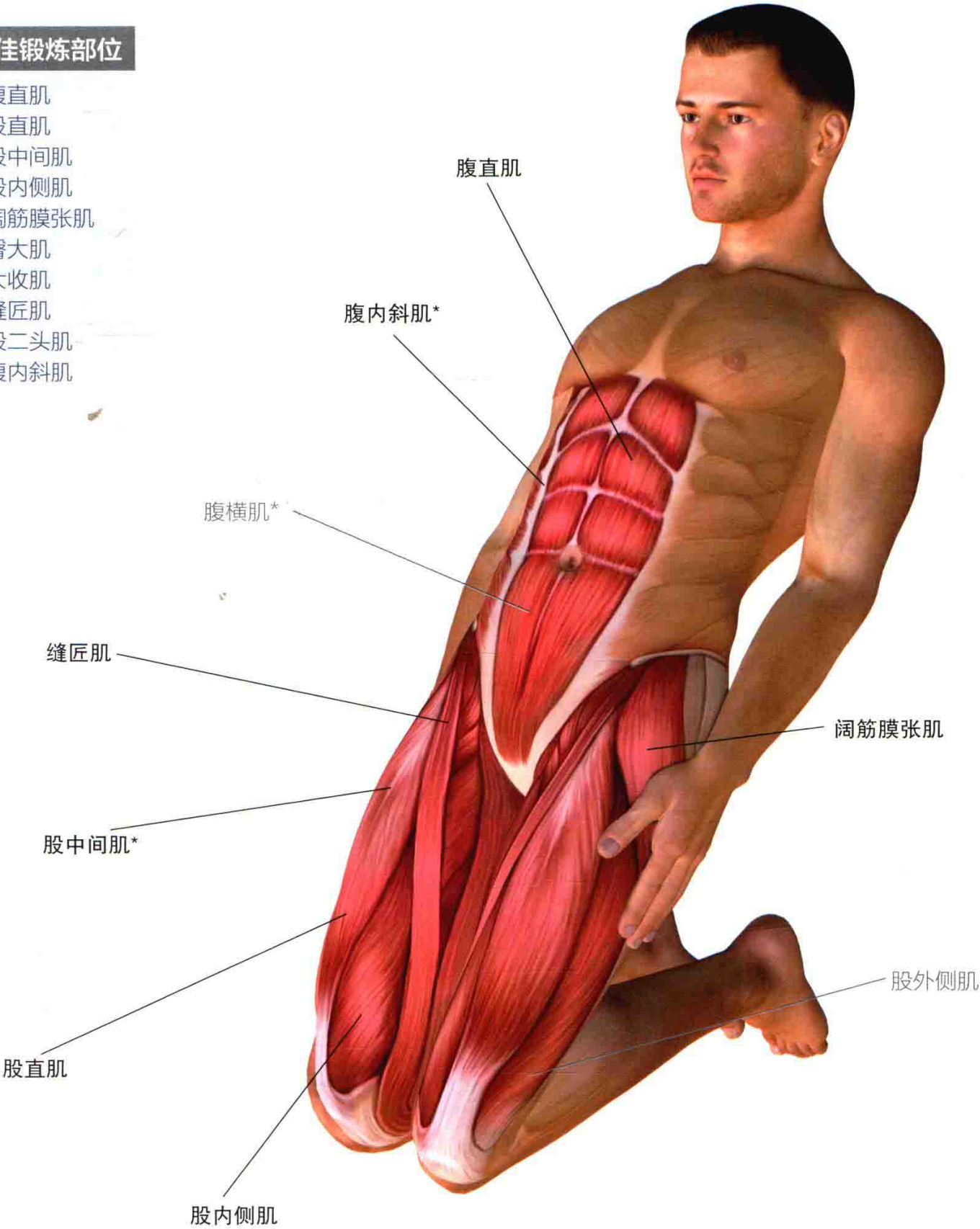


解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 股直肌
- 股中间肌
- 股内侧肌
- 阔筋膜张肌
- 臀大肌
- 大收肌
- 缝匠肌
- 股二头肌
- 腹内斜肌



- ① 仰躺在地面上，双腿和双臂伸直。



避免

- 腿部画的圈太大，导致身体无法保持稳定。

最好做到

- 腿部移动时，保持髋部和躯干稳固不动。
- 从髋部到脚部尽量将抬高的那条腿伸展。

- ② 右膝朝胸部弯曲，然后右腿在空中伸直。身体的其他部位紧贴地面，双膝伸直，肩部往下压。



- ③ 抬高的右腿跨过身体，朝左肩方向移动。继续用抬高的这条腿将圆画完，回归中心位置。在不断重复画出的圆形最高点暂停，强化这一动作。



锻炼目标

- 骨盆稳定力量
- 腹肌
- 股四头肌

益处

- 拉长腿部肌肉
- 强化深层腹肌

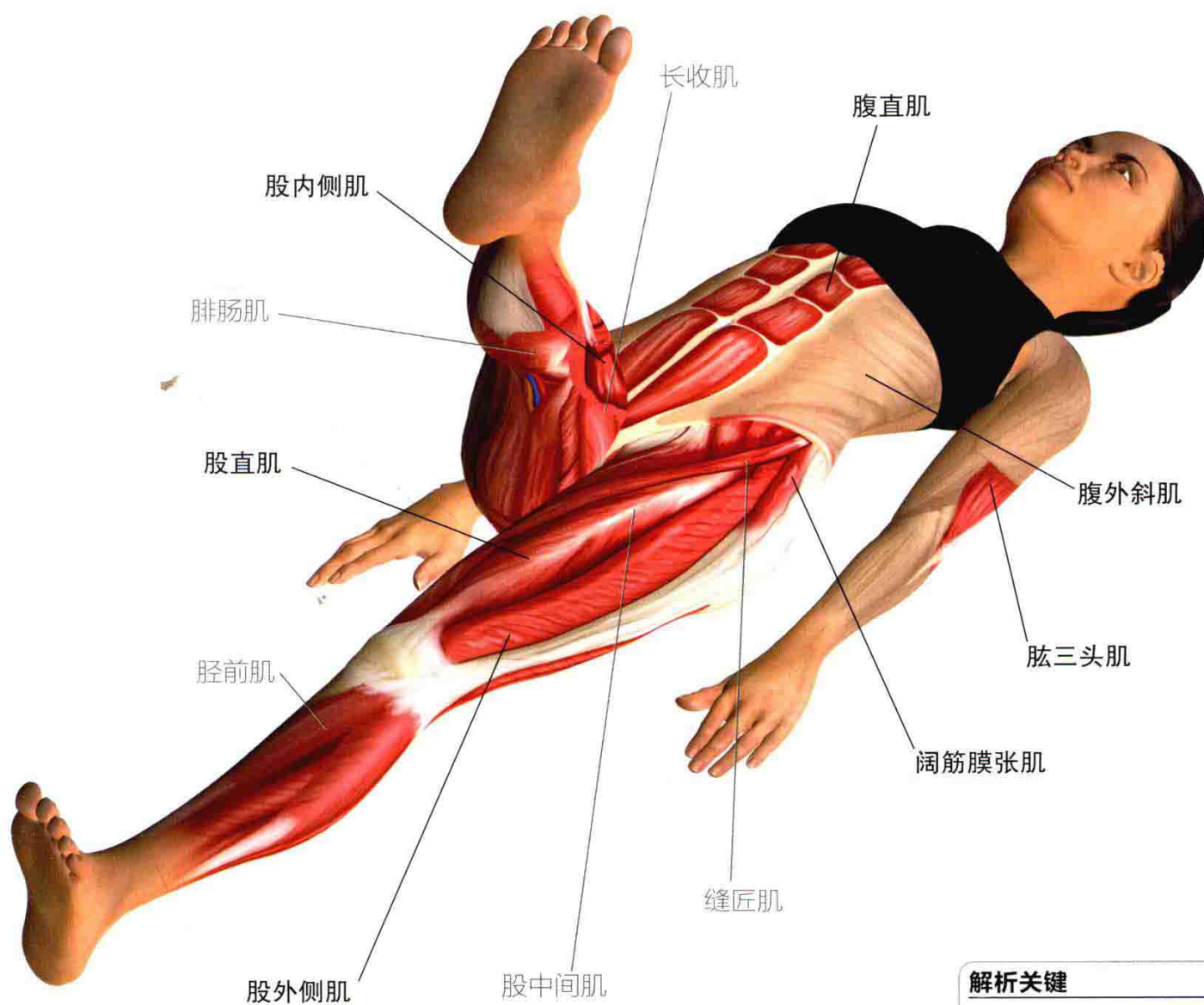
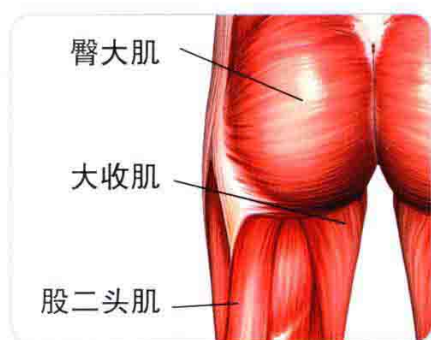
如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 声响髋关节综合征。如果身体有这方面的问题，就减少单腿画圈的半径。



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 股直肌
- 股二头肌
- 肱三头肌
- 臀大肌
- 大收肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 阔筋膜张肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



- ① 身体向右侧卧，膝盖弯曲且相互叠放。左臂肘部弯曲，直接放在肩部下方，以便前臂能够支撑起身体的上半身。左手放于胯部。

避免

- 膝关节抬升时允许髌关节移动

最好做到

- 双膝叠放到一起，并略微前伸。
- 运动过程中肩部和前臂按压在地面上。
- 颈部和肩部放松。



- ② 在不移动髋部的前提下，左膝向外打开，然后恢复初始姿势。重复这一动作10次。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 阔筋膜张肌
- 大收肌
- 长收肌
- 髂腰肌
- 臀中肌
- 腰方肌



锻炼目标

- 腹肌
- 髋外展肌
- 髋内收肌
- (肩关节) 肌腱套

益处

- 稳定骨盆
- 强化外展肌
- 锻炼肩部稳定性，增强力量和耐力

如果你有下列问题，不建议做此项练习

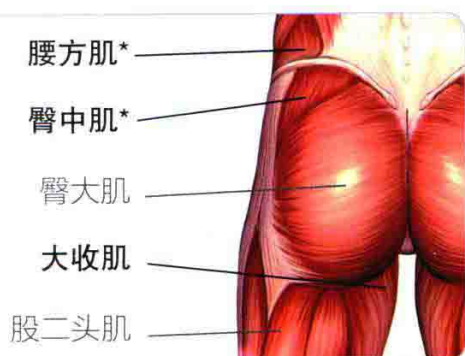
- 肩部损伤
- 下背部疼痛或损伤



- ③ 两个膝盖从地面抬起，确保其与躯干成一条直线。

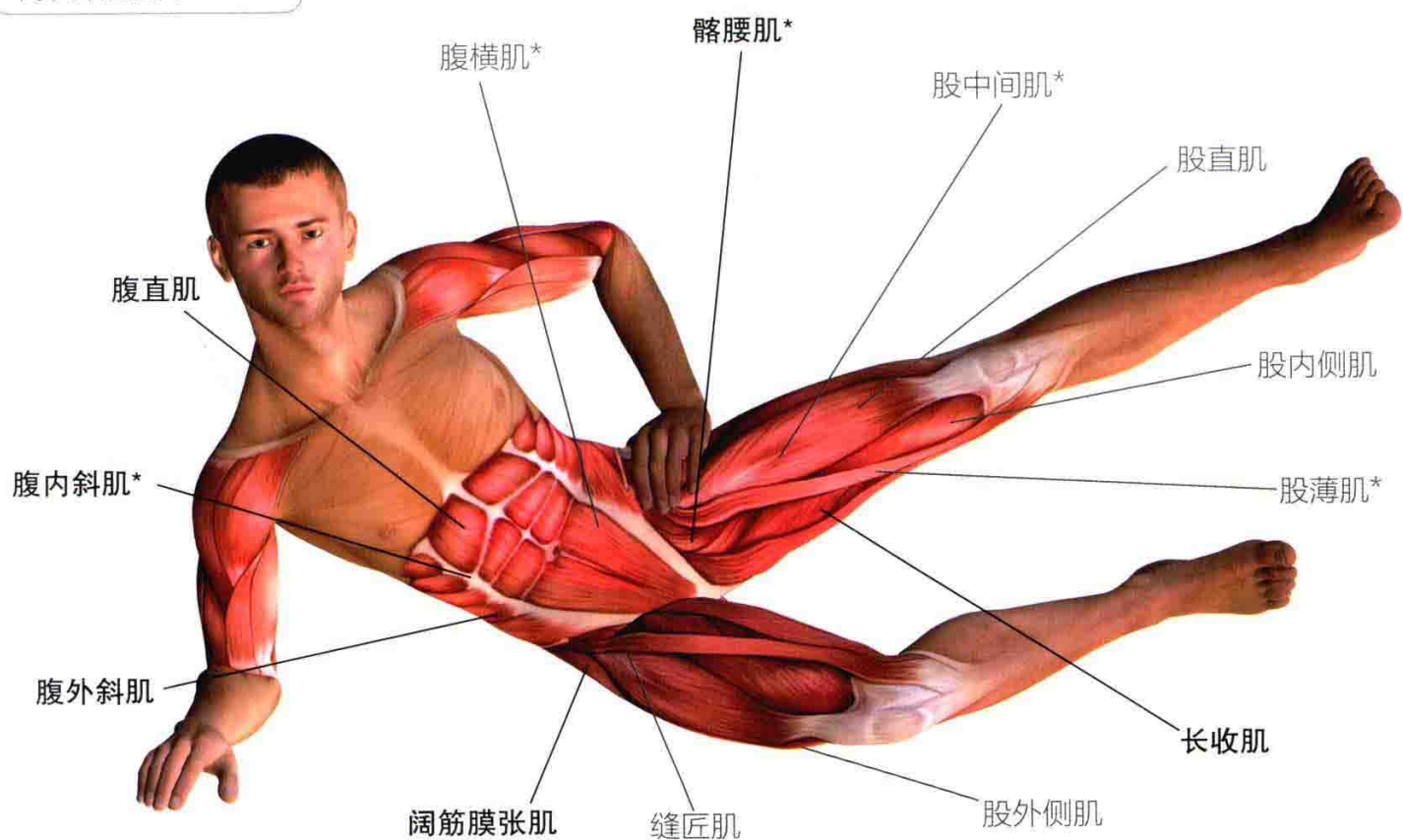


- ④ 脚踝抬升时，抬高左膝上下抬升，打开或合拢双腿。重复这一动作10次。
- ⑤ 这一系列的最后一个动作的开始姿势就是双膝抬高。左膝抬高，双腿分开，小心不要移动大腿位置。膝盖弯曲并恢复初始姿势。重复这一动作10次，身体两侧相互交换，从头开始做。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉





核心力量和稳定性

虽然自行车运动看似只与双腿有关，但是拥有健壮且稳定的核心肌群也是非常必要的。当你骑自行车时，骨盆、腹部、髋部和下背部的肌肉共同协作，完成流畅的蹬车动作。当这些肌肉都能够保持平衡，并协同合作时，全身的力量都被集中在脚蹬子上，骑车的效率也随之提高。

在开始动作之前，你的身体会保持稳定。而这些运动会增强脊柱周围肌肉的稳定性，并最终提高全身的稳定性。当你的核心肌肉群强健并积极发挥作用时，你的身体自然而然会与高效且更有力的蹬车动作相契合。

仰卧平板支撑

核心力量
和稳定性

- 1 身体呈坐姿，双腿向前伸展并保持平行。双手置于身后，手指朝向臀部。

最好做到

- 运动过程中骨盆始终抬起。



- 2 身体用力使双臂和胸部抬高，臀部收缩，髋部抬升，同时脚跟向下压。继续抬升骨盆，直至身体从肩部到双脚形成一条直线。



锻炼目标

- 髋伸肌
- 核心稳定力量
- 双臂
- 双腿

益处

- 强化腹肌、双臂、双腿以及腕部。
- 稳定核心肌群
- 调动臀部

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 腕部疼痛
- 膝盖疼痛
- 肩部损伤
- 小腿刺痛

避免

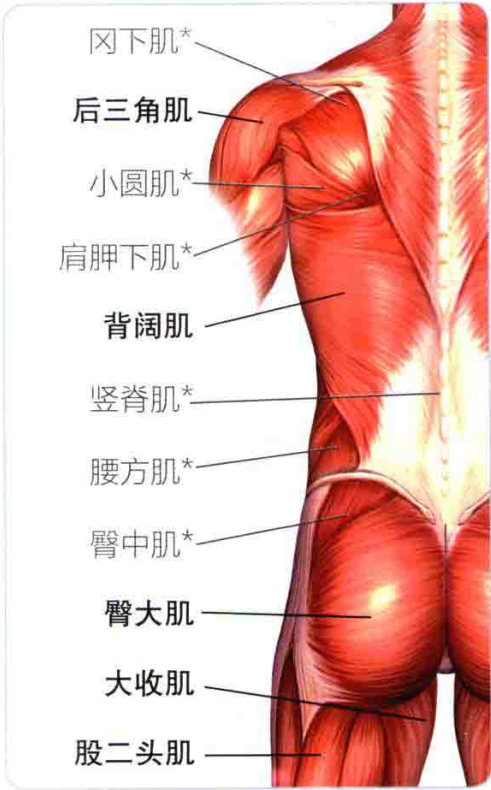
- 肩膀陷入肩臼中。如果双腿力量不足，膝盖可微微弯曲。



最佳锻炼部位

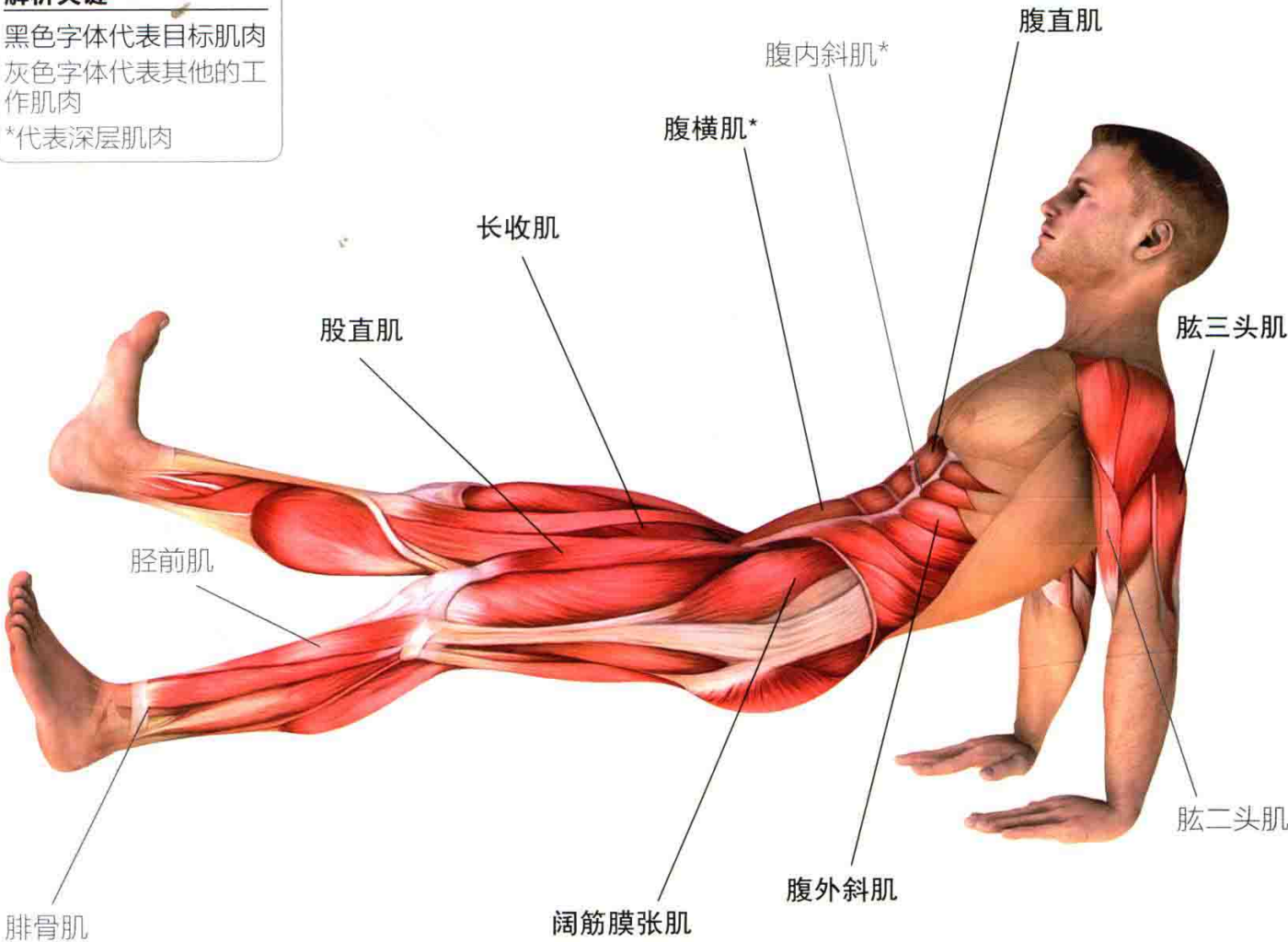
- | | |
|---------|--------|
| • 臀大肌 | • 腹直肌 |
| • 股二头肌 | • 腹横肌 |
| • 后三角肌 | • 长收肌 |
| • 股直肌 | • 腹外斜肌 |
| • 大收肌 | • 背阔肌 |
| • 阔筋膜张肌 | • 肱三头肌 |

仰卧平板支撑·核心力量和稳定性



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



平板支撑平衡

核心力量
和稳定性

- ① 以平板支撑作为初始姿势。双臂伸直，腕部与肩部对齐。



避免

- 臀部或肩部摇摆或下沉。
- 臀部抬得过高。



锻炼目标

- 胸部
- 核心稳定力量
- 腹肌
- 腹斜肌

益处

- 强化腹肌、双臂、双腿以及腕部。
- 改善平衡力

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 肩部问题
- 腕部损伤
- 肘部损伤

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 前锯肌
- 前三角肌
- 指伸肌

- ② 将身体的重心转移到左脚外侧和左臂上。身体朝一侧滚动，髋部控制住身体，并使右肩恢复到原来的位置。右脚放在左脚上，双腿压紧、伸直。



平板支撑平衡·核心力量和稳定性

- 3 呼气，右臂朝天花板伸直，身体拉长，从头到脚成一条直线。当你继续推动肩部朝地面下压时，眼睛盯住指尖，维持一种强有力的平衡。
- 4 保持这一姿势15~30秒钟，继续呼吸。放松，然后用身体另一侧重复动作。



最好做到

- 四肢尽可能拉长。在保持身体姿势时，双腿尽量朝地面方向伸展，上臂朝天花板方向拉伸。
- 双脚叠放并弯曲，就像站立时它们并排放在一起一样。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

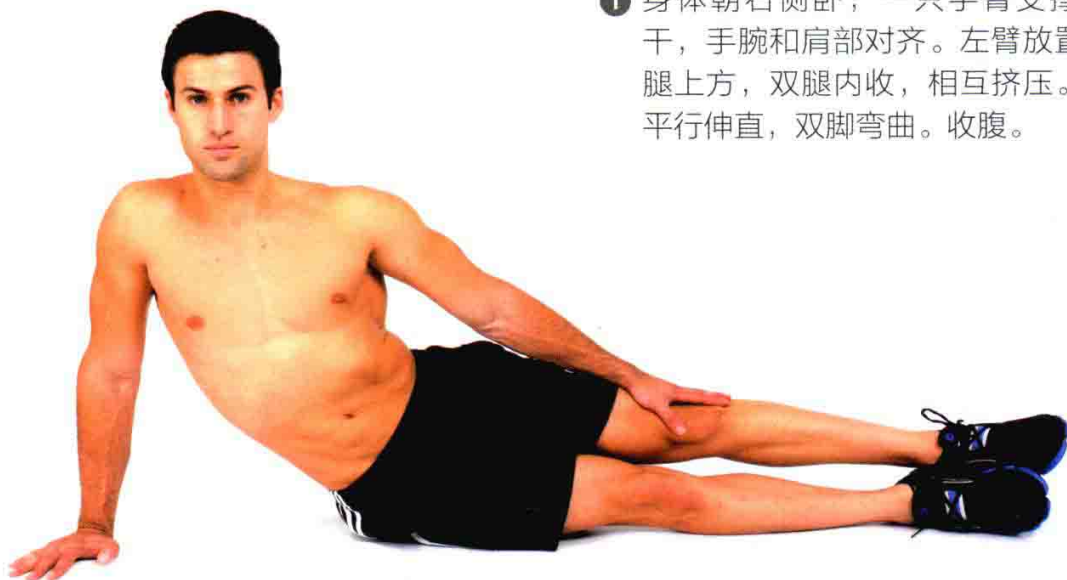
*代表深层肌肉



侧弯平板支撑

核心力量
和稳定性

- ① 身体朝右侧卧，一只手臂支撑住躯干，手腕和肩部对齐。左臂放置在左腿上方，双腿内收，相互挤压。两腿平行伸直，双脚弯曲。收腹。



- ② 右手手掌按压在地面上，臀部抬高，离开地面。从脚后跟到头部成一条直线。

- ③ 臀部慢慢放下，恢复到初始姿势。重复做5~6次，双腿紧绷，臀部收缩。用身体另一侧重复以上动作。

最好做到

- 臀部抬高，减轻上半身重量。
- 四肢尽可能地伸长。

避免

- 肩膀陷入肩臼或向上耸肩。



锻炼目标

- 肱三头肌
- 胸部
- 腹肌
- 腹斜肌

益处

- 在肩胛带的支撑下，使脊柱保持在中间位置

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

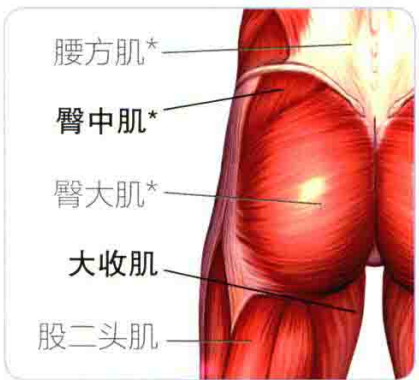
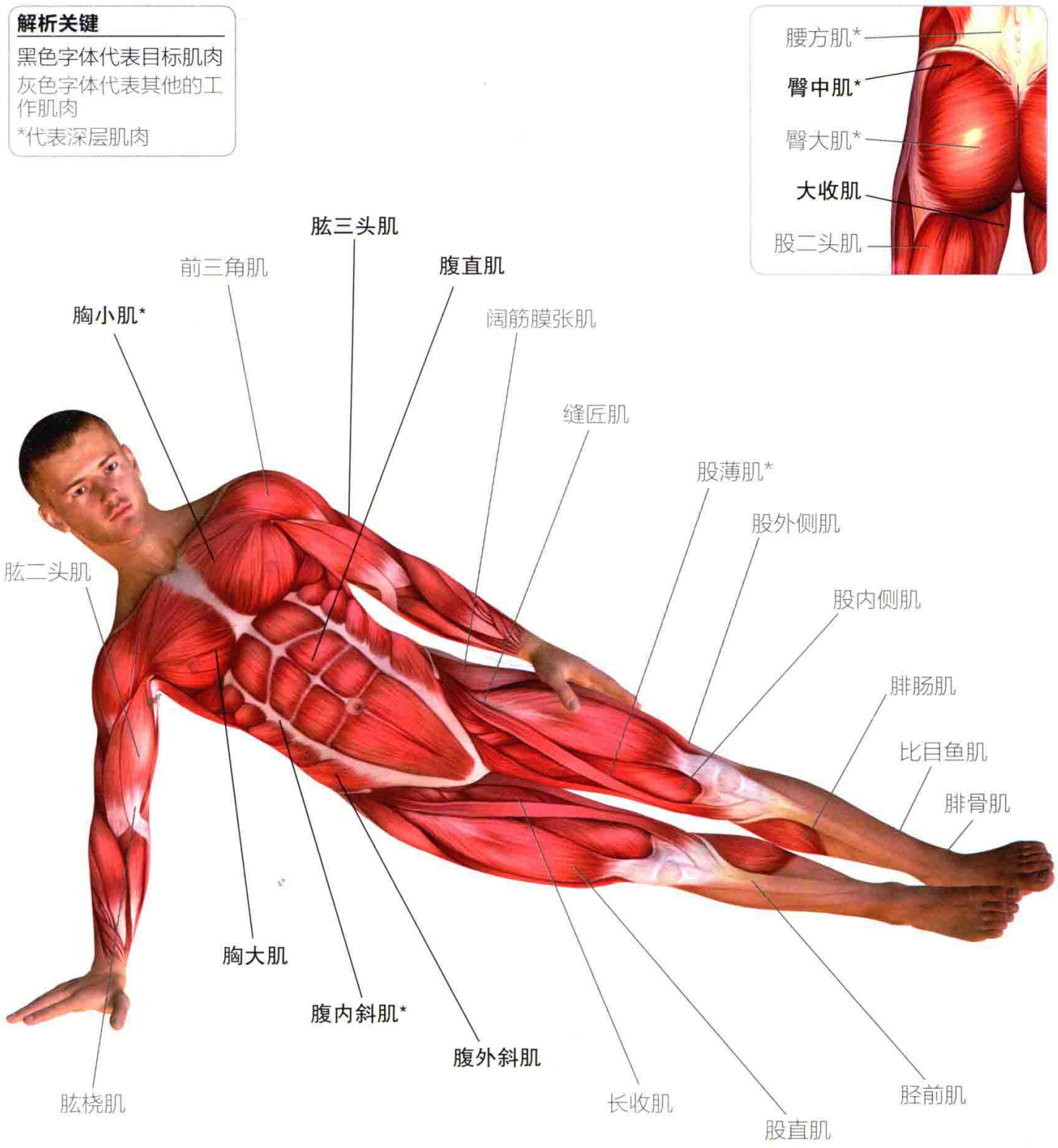
- 肩袖损伤
- 颈部问题



侧弯平板支撑·核心力量和稳定性

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



变化练习

难度降低：支撑躯干的那条手臂不必伸直，肘部弯曲，与肩部对齐。用前臂支撑身体，将身体摆成侧弯平板支撑的姿势。



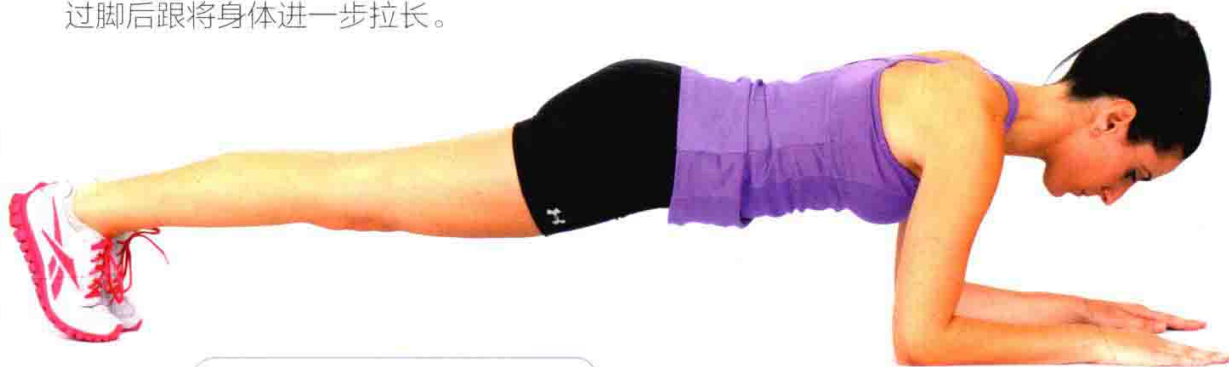
最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 大收肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 肱三头肌
- 臀中肌

俯卧平板支撑

核心力量
和稳定性

- ① 身体俯卧在垫子上，前臂位于胸部下方，身体用力抬高，成平板姿势，通过脚后跟将身体进一步拉长。



最好做到

- 通过颈部使身体拉长。

- ② 通过前臂向下推，使双肩朝天花板抬高。控制好力度，使肩部下压，直至感觉到两侧肩胛骨相互聚拢为止。



锻炼目标

- 肩胛骨稳定力量
- 核心稳定力量

益处

- 强化核心肌肉群
- 改善躯干稳定性
- 强化肱三头肌
- 改善体形

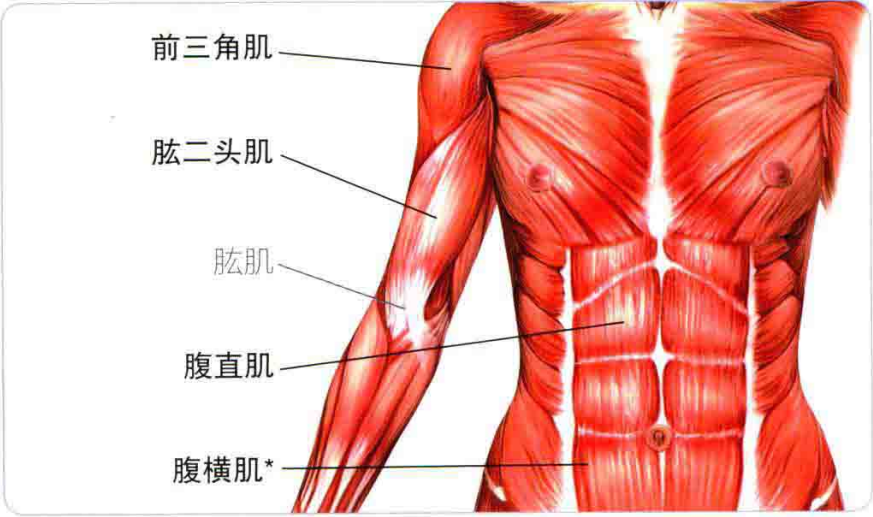
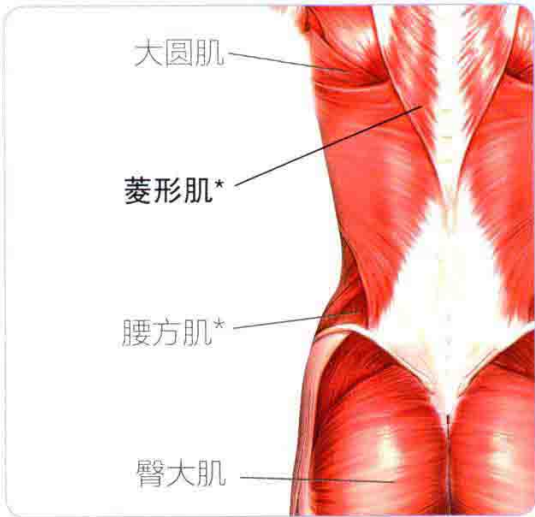
如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 肩部损伤
- 背部剧痛

- ③ 重复做5次。



俯卧平板支撑 · 核心力量和稳定性



最佳锻炼部位

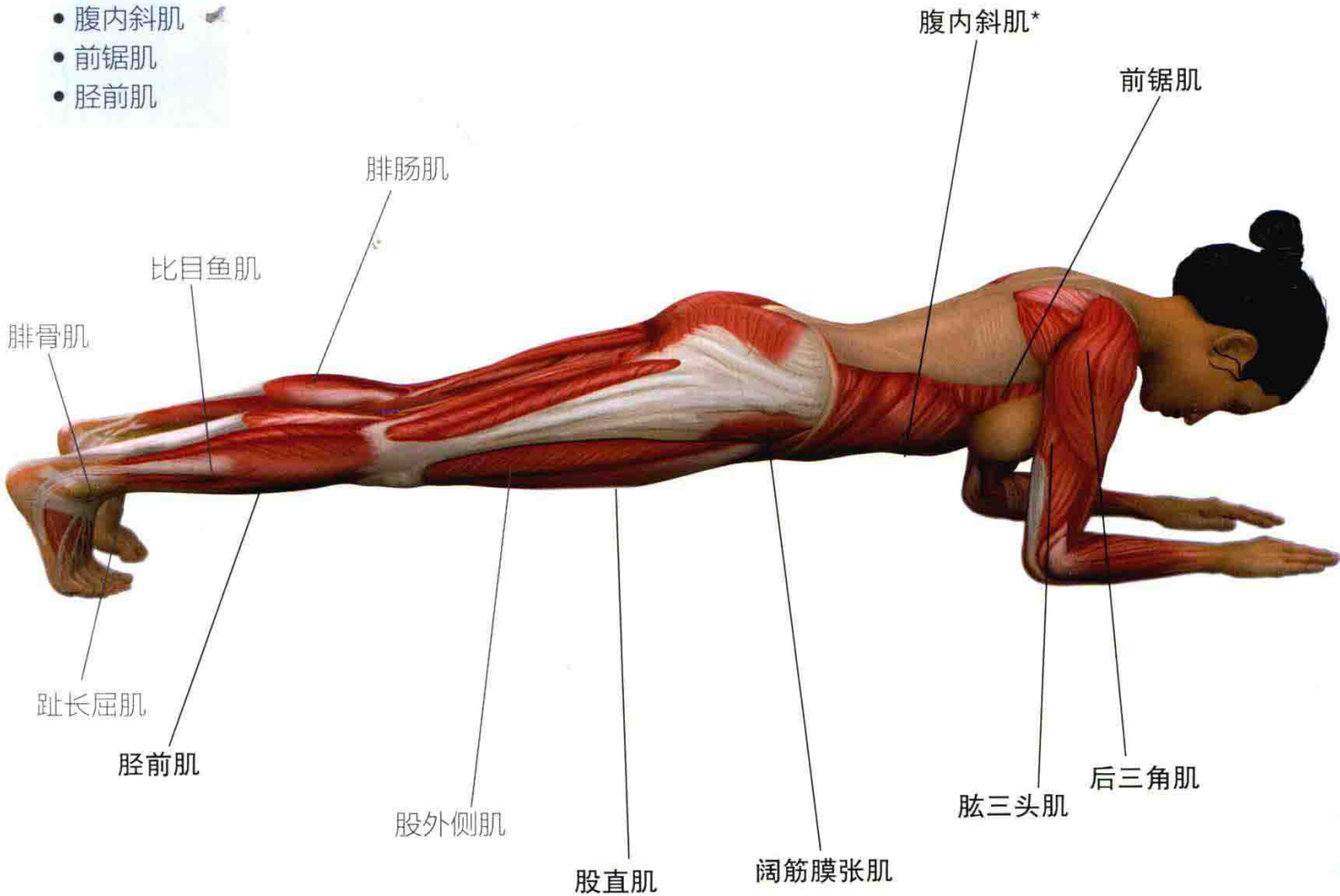
- 三角肌
- 菱形肌
- 腹直肌
- 肱二头肌
- 肱三头肌
- 阔筋膜张肌
- 股直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 前锯肌
- 胫前肌

避免

- 背部下垂。
- 肩部收缩在肩关节中。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



单腿踢

核心力量
和稳定性

- ① 俯卧在垫子上，双臂弯曲，肘部位于肩部正下方。双腿伸长、并拢。



最好做到

- 运动过程中腹肌收缩。
- 尾椎骨向下送。
- 保持肩部和肩胛骨下垂。
- 胸部打开。

避免

- 允许下背部松弛下垂。
- 踢腿时太用力。



锻炼目标

- 腘绳肌

益处

- 通过髋关节伸展动作改善骨盆稳定性

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 下背部疼痛
- 膝盖无法弯曲

- ② 吸气，收腹。呼气，单膝弯曲。足尖点地并使弯曲的那条腿踢动8次。
- ③ 呼气，然后足部弯曲，再踢动8次。
- ④ 吸气，弯曲的那条腿伸直，搁在垫子上另一条腿的旁边。呼气，另一条腿弯曲，重复以上动作。
- ⑤ 重复整套动作6~8次。



单腿踢 · 核心力量和稳定性

解析关键

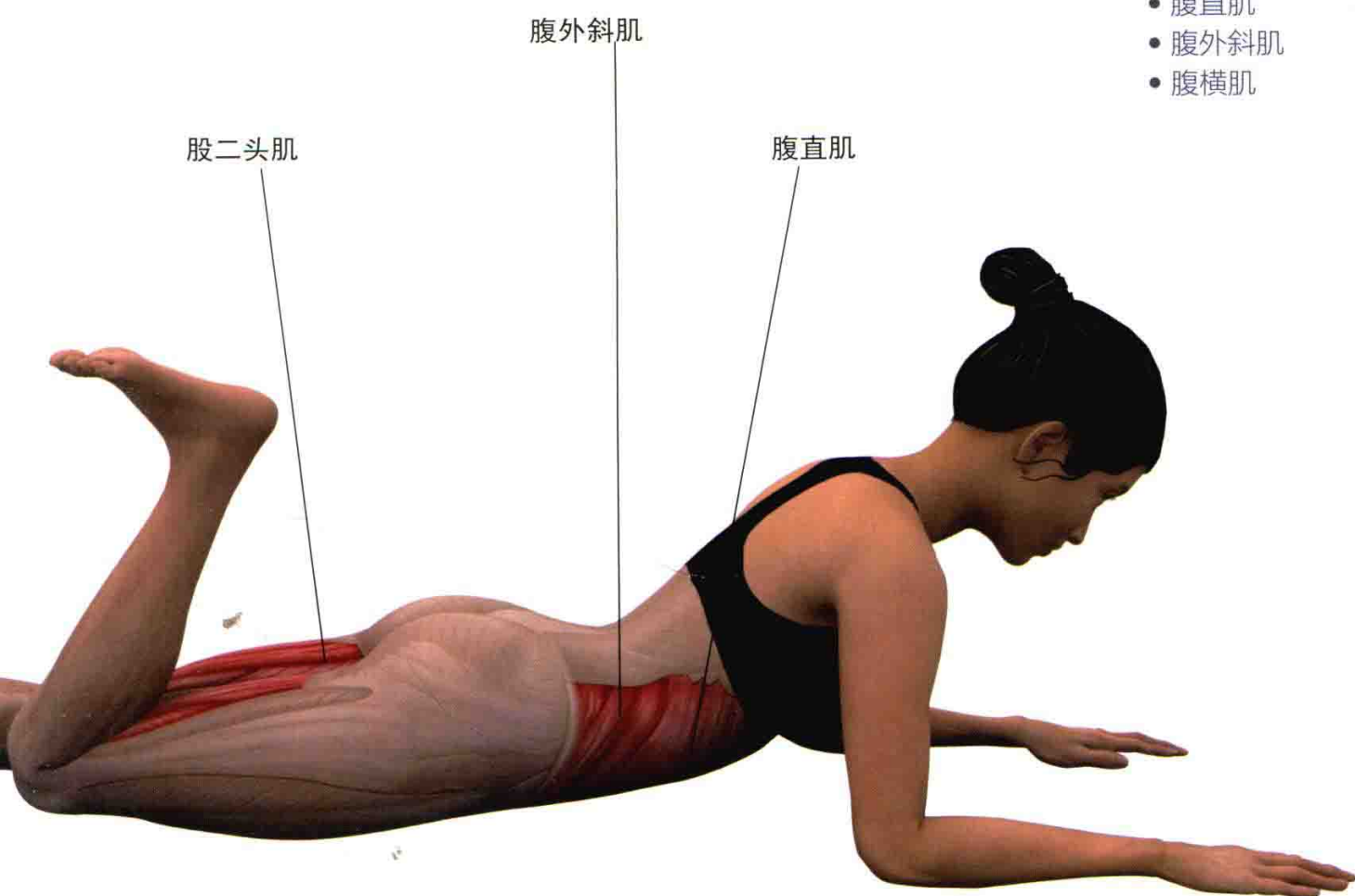
黑色字体代表目标肌肉

灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 股二头肌
- 大收肌
- 臀大肌
- 半膜肌
- 半腱肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌



臀大肌

大收肌

半腱肌

半膜肌

腹横肌*

缝匠肌

长收肌

剪式踢腿

核心力量
和稳定性

- ① 仰躺在地面上，双臂置于身体两侧，双腿抬高成桌面姿势。



避免

- 腿部弯曲。

- ② 双腿伸直抬高，头部和颈部从地面抬起。双腿拉长时保持这一姿势不变。
- ③ 右腿伸展，远离身体，左腿向躯干方向抬起。双手扶住左小腿，保持肩部下垂姿势不变，左腿踢动2次。



锻炼目标

- 腹肌

益处

- 通过单侧运动增加身体的稳定性
- 增强腹肌的力量和耐力

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 腘绳肌紧绷。如果有这方面的问题，那么向胸部方向移动的膝盖可能会弯曲。

- ④ 左右腿在空中交换，双手抓住右腿。保持骨盆和脊柱稳固。每条腿重复做以上动作6~8次。



剪式踢腿 · 核心力量和稳定性

最好做到

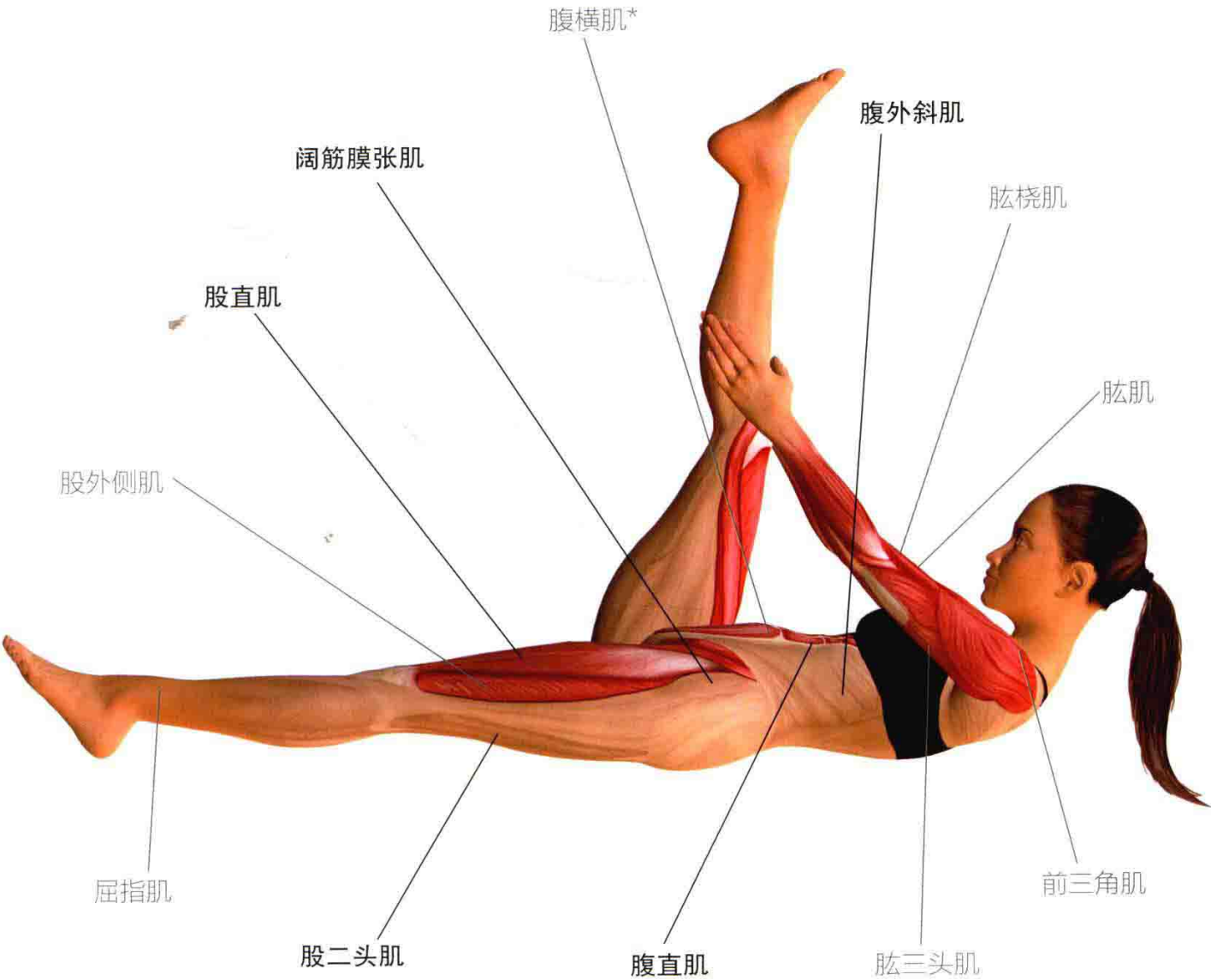
- 双腿尽可能伸直。
- 收腹。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 股二头肌
- 股直肌
- 阔筋膜张肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌



船式

核心力量
和稳定性

避免

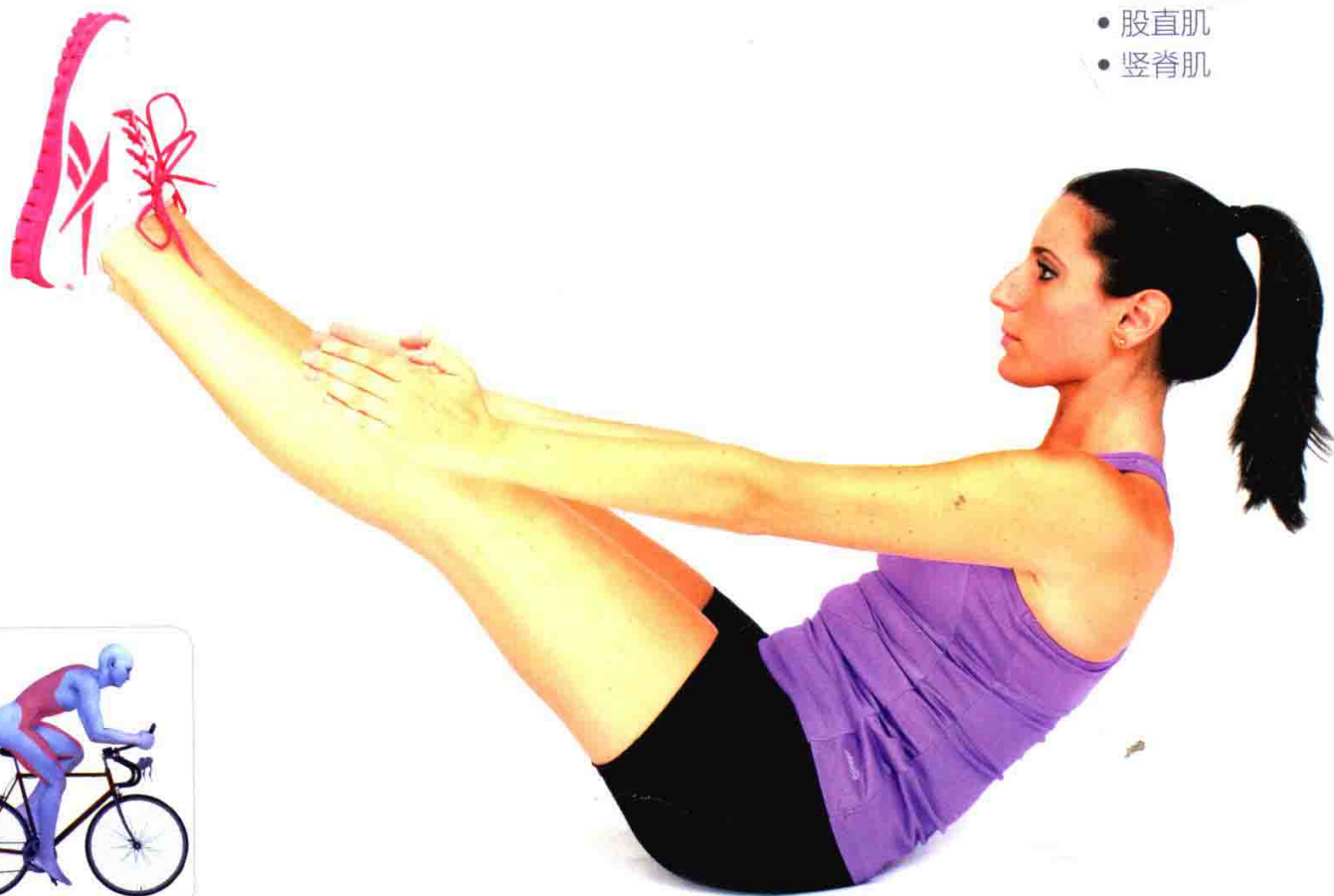
- 允许腹肌向外凸；相反，应保持腹肌紧张，收腹。

最好做到

- 颈部保持伸长且放松的状态，尽量减少上脊柱的张力。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 髂腰肌
- 腹横肌
- 股中间肌
- 股直肌
- 竖脊肌



锻炼目标

- 腹肌
- 腹斜肌
- 髋部屈肌
- 腘绳肌
- 背部

益处

- 强化腹肌、髋部屈肌、脊柱以及大腿
- 拉伸腘绳肌
- 促进消化吸收
- 帮助缓和甲状腺问题

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 头痛
- 下背部疼痛
- 颈部损伤

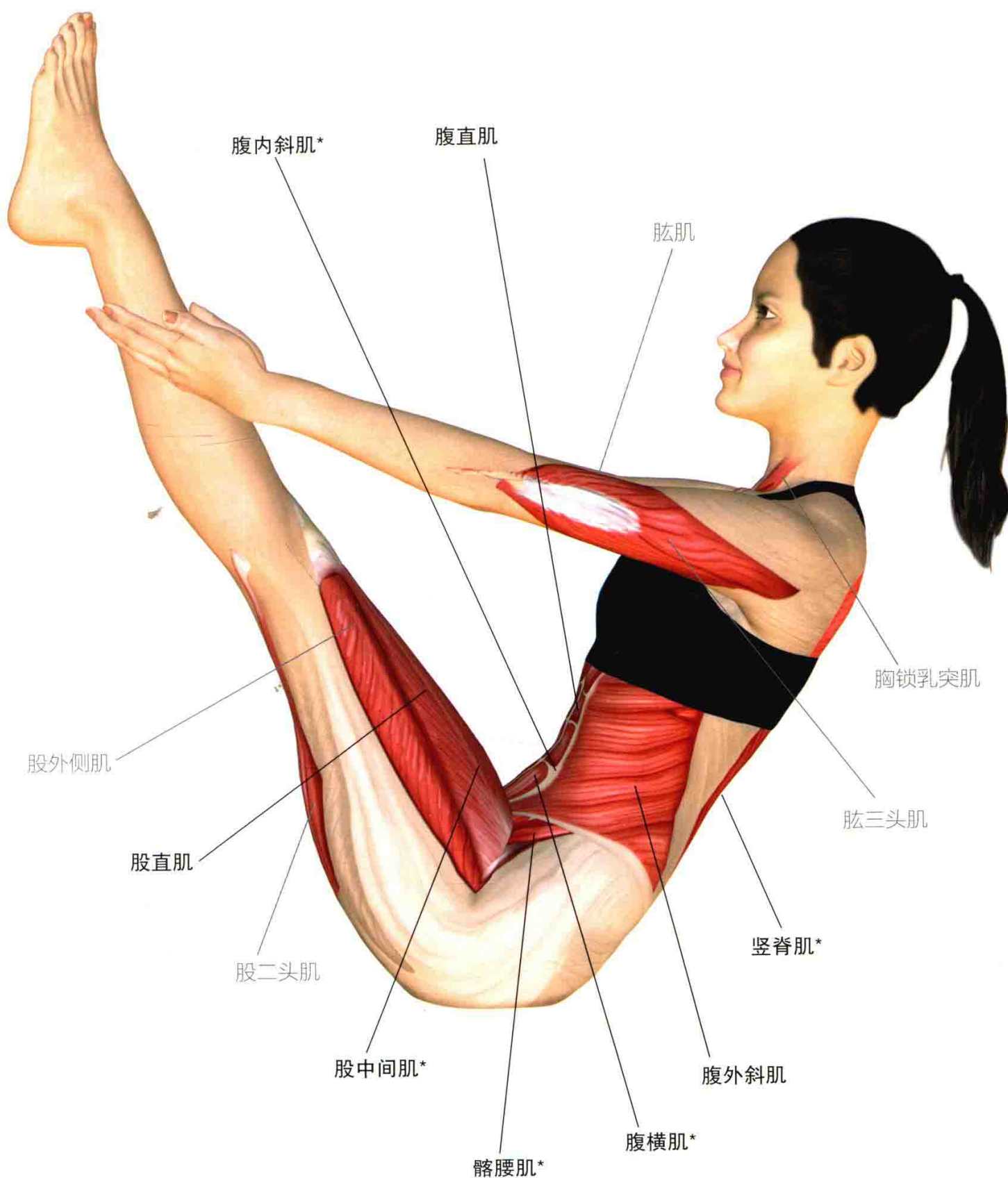
- ① 坐在地板上，身体向后微倾，双膝弯曲，双手置于臀部后方支撑住自己的身体。
- ② 呼气，双脚从地面抬起，同时肩部后仰。在坐骨和尾椎骨之间找到一个平衡点。
- ③ 慢慢地将身前的双腿拉直，使之与躯干成45度夹角。双臂伸展，指尖朝向脚趾方向。
- ④ 收腹，保持身体平衡，双臂前伸，从肩膀到指尖成一条直线，同时将脖颈后部拉长。
- ⑤ 保持这一姿势10~20秒钟。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉

灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉



柠檬挤压器式

核心力量
和稳定性

- ① 仰卧在地面上。双腿、头部、颈部和肩部都从地面上略微抬起，注意下背部不要拱起。双臂抬起与地面平行。



避免

- 耸肩。

- ② 双膝朝胸部方向抬高，双臂前伸至脚踝处，这样躯干就能够完全从地面抬起了。
- ③ 慢慢地将身体打开，双腿伸长，躯干下移，恢复至初始姿势。
- ④ 重复这一动作时身体不必完全躺在垫子上。动作做2组，每组15次。



锻炼目标

- 腹肌

益处

- 增强腹肌耐力
- 强化髋部伸肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

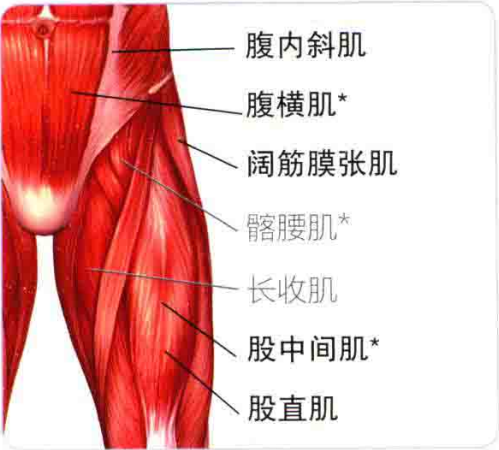
- 下背部疼痛

最好做到

- 下巴内收。
- 运动过程中保持大腿肌肉收缩。



柠檬挤压器式·核心力量和稳定性



解析关键

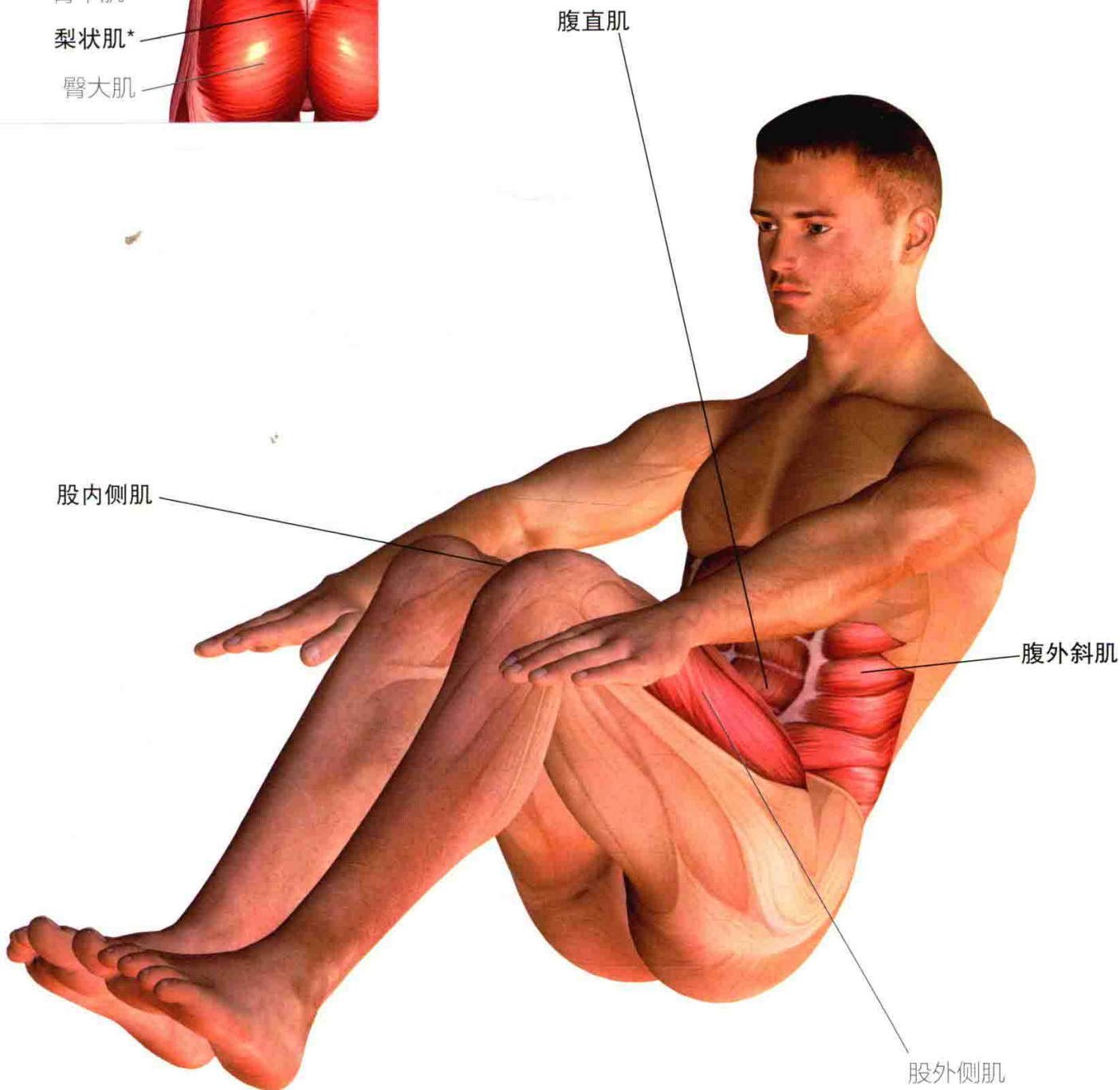
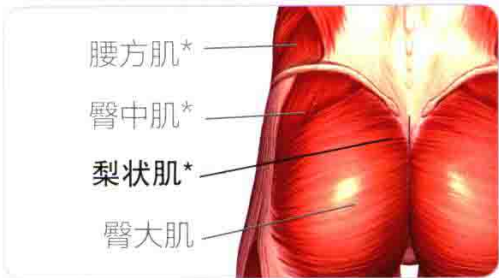
黑色字体代表目标肌肉

灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌
- 阔筋膜张肌
- 股中间肌
- 股直肌
- 股内侧肌
- 梨状肌



平板膝盖内拉

核心力量
和稳定性

- ① 以平板支撑姿势作为起始姿势，肩部和双手对齐，躯干伸直。



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 缝匠肌
- 腹外斜肌
- 股直肌
- 胫前肌

- ② 左膝内拉至胸部下方，足部弯曲，同时身体前倾越过双手位置。右脚脚趾着地，支撑着身体。



避免

- 支撑腿的膝盖弯曲。



锻炼目标

- 肩胛骨稳定力量
- 核心稳定力量
- 小腿
- 腓绳肌

益处

- 改善身体的姿势以及核心肌群的稳定性
- 增强小腿以及腓绳肌的弹性
- 强化腹肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 下背部剧痛
- 腕部疼痛
- 脚踝疼痛

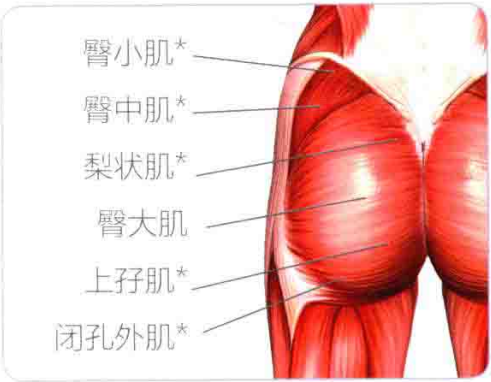
- ③ 左膝后伸，身体向后摇动，身体重心转移至脚后跟。头部置于双臂中间，右腿伸直，朝天花板抬高。每条腿重复做10次。



最好做到

- 肩部与双手对齐，且进行向内的动作时脚趾弯曲。

平板膝盖内拉·核心力量和稳定性



解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



V形屈体

核心力量
和稳定性

- ① 身体仰躺在地面上，双腿抬高，与地面成45度至90度夹角。
- ② 吸气，双臂朝天花板伸展时，头部和肩部抬离地面。



- ③ 呼气，脊柱一节一节地从地面抬起时，胸腔从地面抬高，并恰好抬升至坐骨前方时停止。
- ④ 吸气，双臂向脚趾方向伸展，同时保持背部弯曲成C形。呼气，脊柱放松打开，脊柱一节一节地回到地面。恢复至初始姿势。

最好做到

- 脊柱从地面抬起或放回到地面时，脊椎骨能够一节一节地依次动作。
- 颈部伸长、放松，尽可能地减少上脊柱的张力。



锻炼目标

- 腹肌

益处

- 强化腹肌的同时能够调动脊椎

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 骨质疏松晚期
- 椎间盘突出
- 下背部疼痛



V形屈体·核心力量和稳定性

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

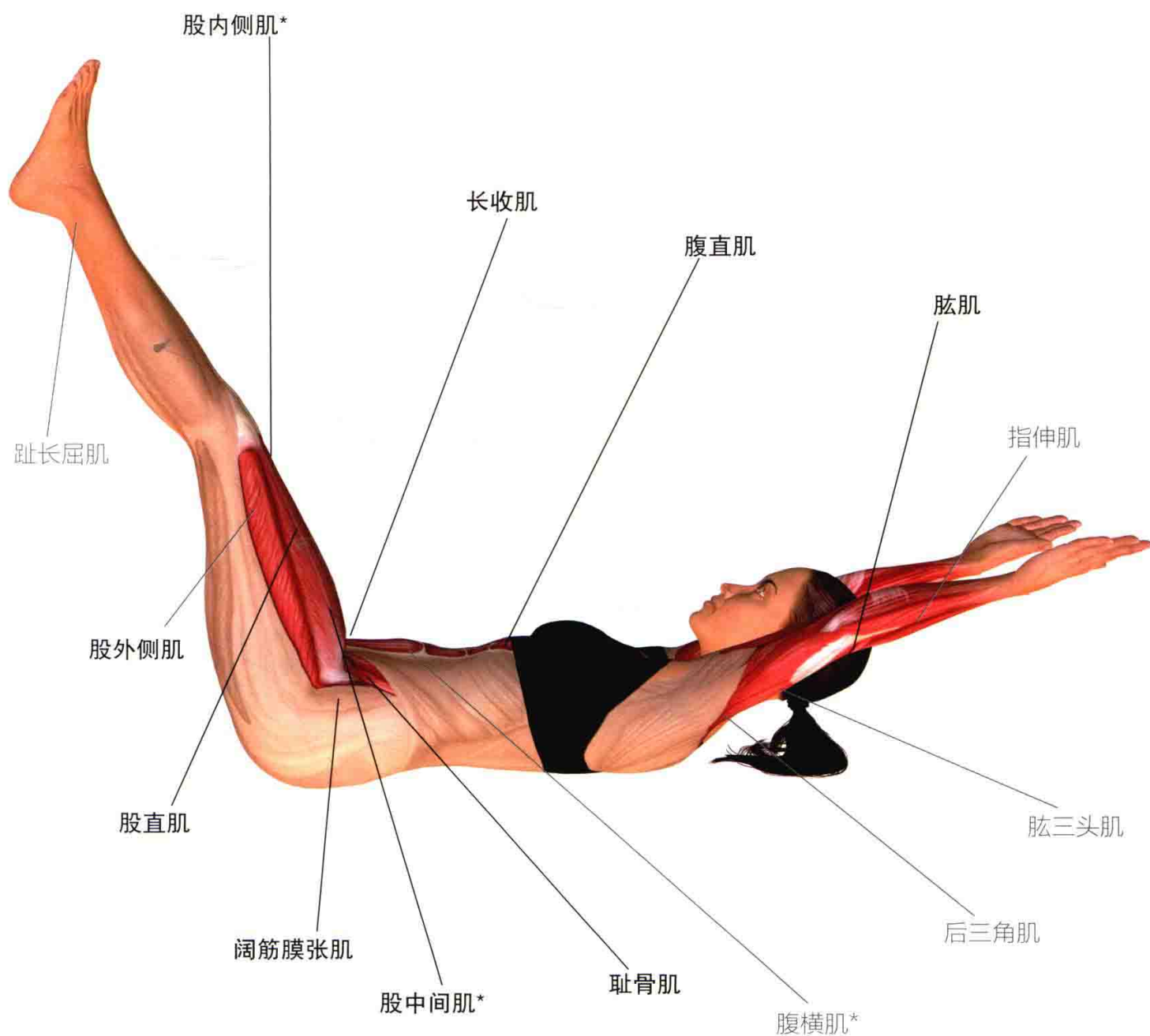
*代表深层肌肉

避免

- 凭借惯性完成动作。应该利用腹部肌肉抬升双腿和躯干。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 阔筋膜张肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股中间肌
- 长收肌
- 耻骨肌
- 肱肌



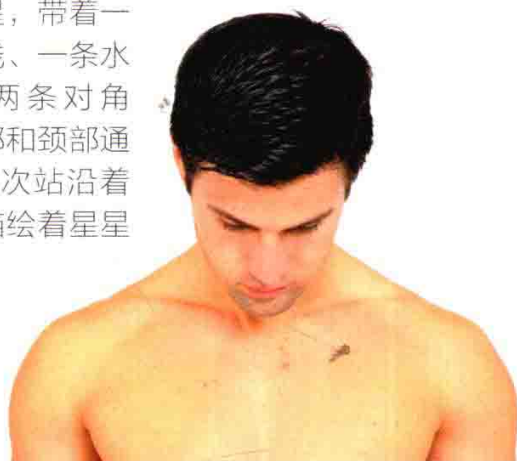
最佳锻炼部位

- 夹肌
- 胸锁乳突肌
- 肩胛提肌
- 斜角肌
- 半棘肌
- 斜方肌

- ① 身体呈坐姿或站姿，颈部、肩部以及躯干挺直。下巴保持水平，目视前方。



- ② 想象着身体前方有一颗星星，带着一
条垂直线、一条水
平线和两条对角
线。头部和颈部通
过上下3次站沿着
垂直线描绘着星星
的形状。



锻炼目标

- 颈部回旋肌
- 颈屈曲肌
- 颈部伸肌
- 颈部侧屈肌

益处

- 提高关节活动度
- 缓解颈部疼痛

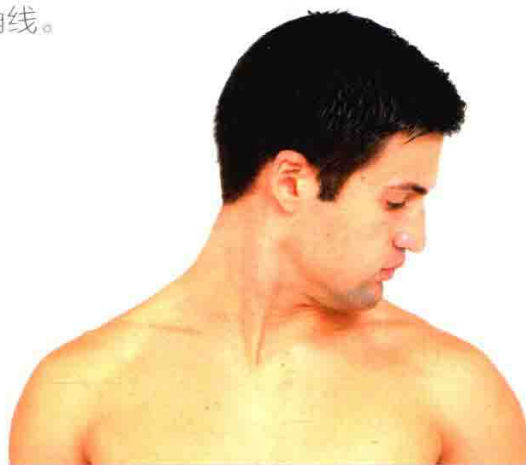
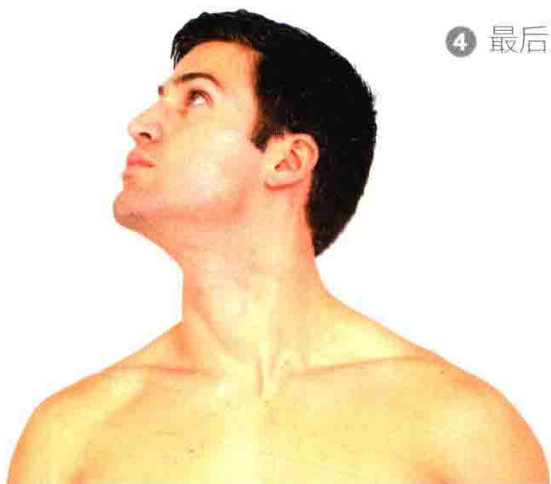
如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 整条手臂或者到指尖都有麻木感

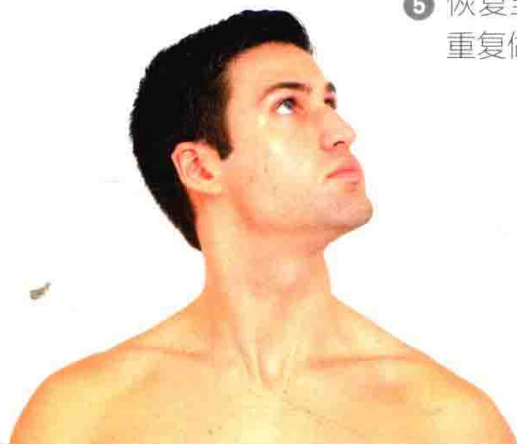
- ③ 接下来，沿着
水平线1次。



④ 最后追寻两条对角线。



⑤ 恢复至初始姿势，
重复做5次。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

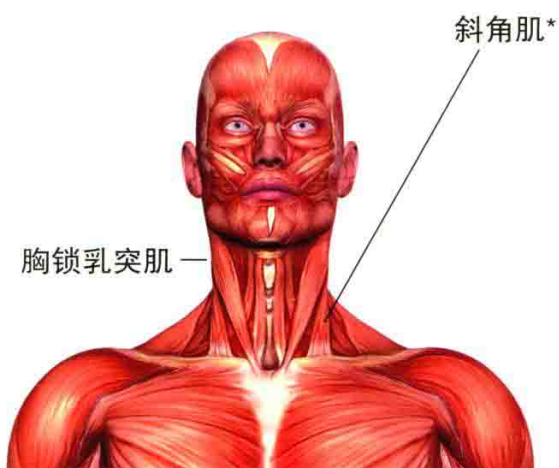
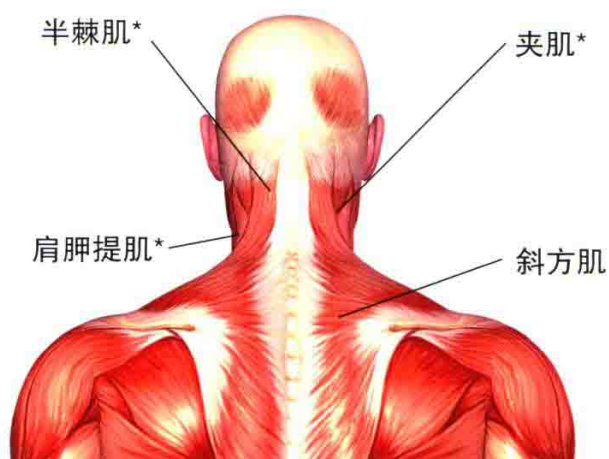
*代表深层肌肉

最好做到

- 动作流畅、克制。

避免

- 肩部拱起或拉紧。



空中蹬自行车

核心力量
和稳定性

- ① 仰躺在地面上，泡沫轴纵向放在脊椎下方，臀部和肩部放在泡沫轴上。前臂放在泡沫轴两侧的地面上，以维持身体的平衡。
- ② 双膝抬高成桌面姿势，与臀部、大腿和小腿成90度角。



最好做到

- 整个运动过程中，颈部保持放松。
- 往下“蹬车”时，腿部完全伸展。

- ③ 保持背部平坦，头部、颈部以及肩部从地面抬起。右腿挺直，左膝朝胸部方向拉伸，保持头部、颈部和肩部抬高。
- ④ 双腿交换，同时维持身体平衡，模仿自行车的蹬车动作。每条腿重复做15次。



锻炼目标

- 腹肌
- 股四头肌

益处

- 提高骨盆的稳定性
- 强化腹肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 下背部疼痛
- 颈部疼痛



最佳锻炼部位

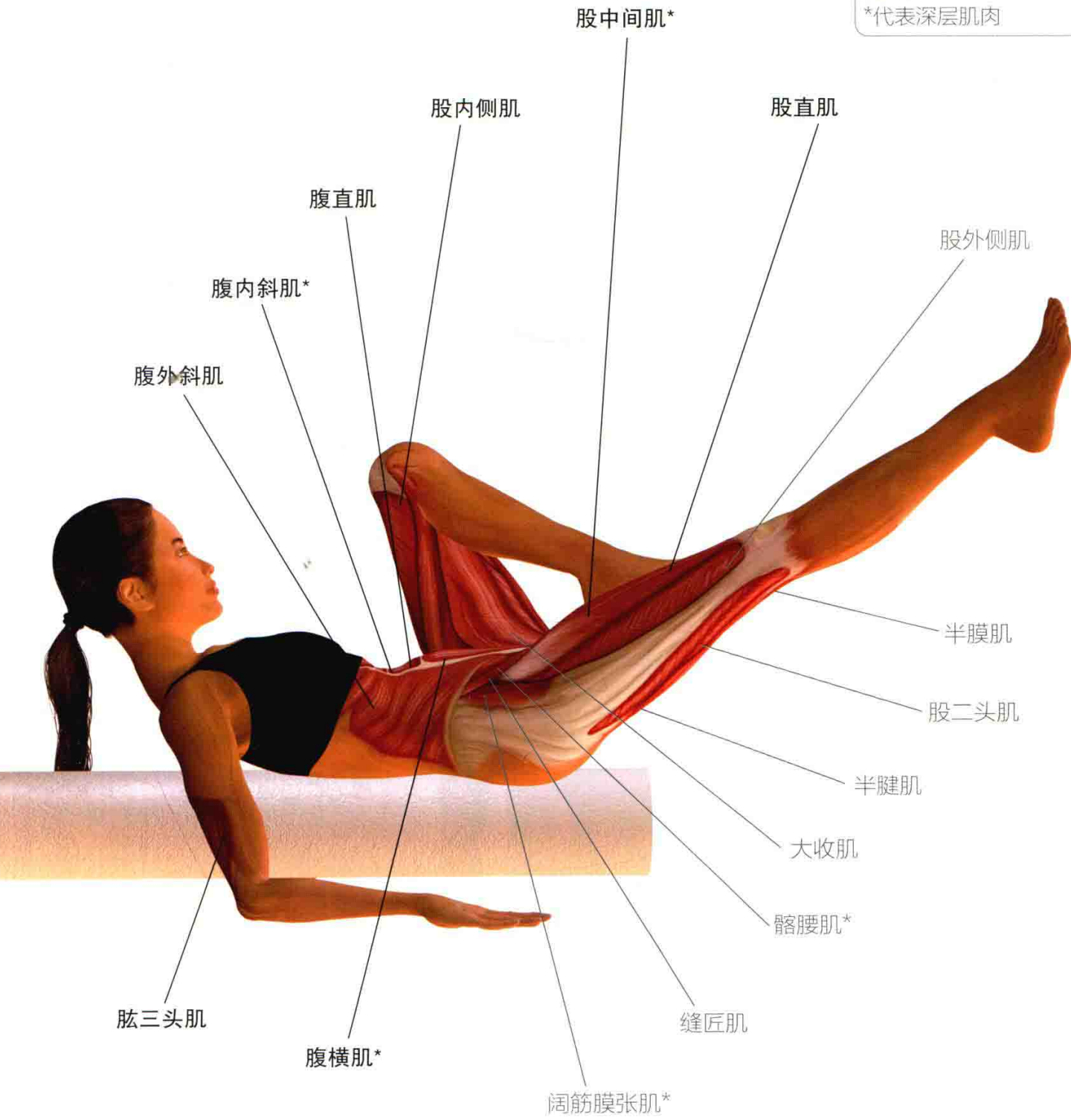
- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 肱三头肌
- 股中间肌
- 股直肌
- 股内侧肌

避免

- 耸肩。
- 运动过程中臀部以及下背部抬升。

解析关键

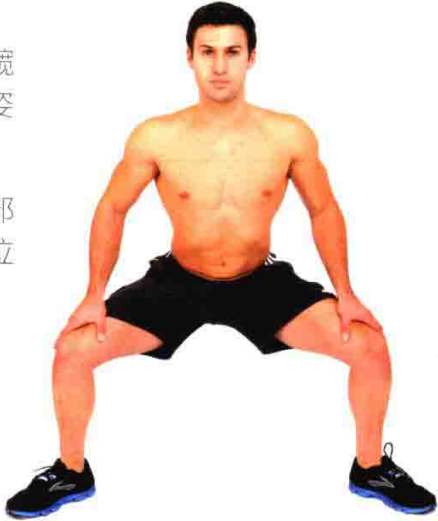
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



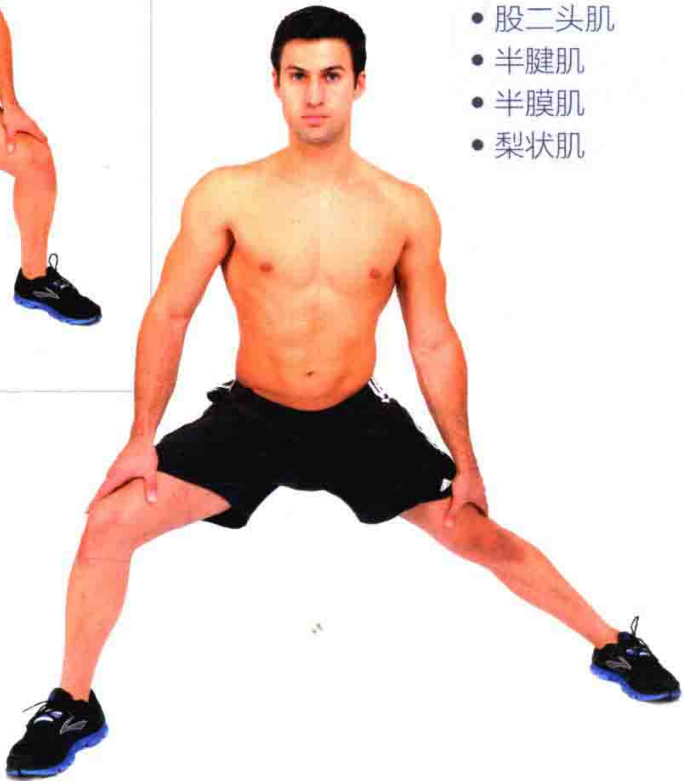
内收肌伸展

核心力量
和稳定性

- ① 身体站直，双腿分开，双脚之间的距离超过髋部，整个身体成叉腿姿势。膝盖弯曲。
- ② 双手置于膝盖上，髋部弯曲，脊柱保持中正位置，肩部微微前倾。



- ③ 躯干姿势不变，髋部位于脚跟后方，身体重心转移到身体某一侧，膝盖弯曲的同时另一条腿伸展。保持10秒钟，用身体另一侧重复以上动作。



最佳锻炼部位

- 长收肌
- 大收肌
- 腓骨肌
- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌
- 梨状肌



锻炼目标

- 髋内收肌
- 腘绳肌
- 臀部肌肉

益处

- 伸展髋部、腘绳肌以及臀部肌肉

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 髋部损伤
- 膝盖损伤

梨状肌*

大收肌

半腱肌

股二头肌

半膜肌

避免

- 脊柱旋转。
- 双脚移动或从地面抬起。
- 膝盖弯曲时，位置超过脚趾。

最好做到

- 身体重心从一侧转移到另一侧时，躯干仍然保持一条直线。
- 双手放置于大腿处，帮助你维持身体姿势。
- 颈部和肩部保持放松。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

长收肌

腓骨肌

臀腿伸展



- ① 左膝跪下，右脚平放在身前的地面上，使右膝的弯曲度小于90度。
- ② 躯干前倾，右膝弯曲，膝盖朝向脚趾方向。躯干保持中正位置，右侧髋部朝前方和下方按压，在大腿前侧的上方做出一个伸展动作。双臂朝天花板伸展，肩部放松。

- ③ 双臂放下，髋部后移。右腿伸直，躯干前倾。双手放在伸直的那条腿的两侧，用来支撑身体。
- ④ 保持这一动作10秒钟，每条腿重复向前向后的动作各5次。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 髂腰肌
- 股二头肌
- 股直肌

避免

- 前膝向前伸得太长，位置远远超过了放在地面上的那只脚。
- 髋部转动。
- 后膝外翻。

最好做到

- 肩部和颈部保持放松。
- 进行伸展动作时整个身体作为一个整体移动。

变化练习

难度增大：在向后的运动中，后膝从地面抬起，并且后腿伸直。双手扶地。



股二头肌



锻炼目标

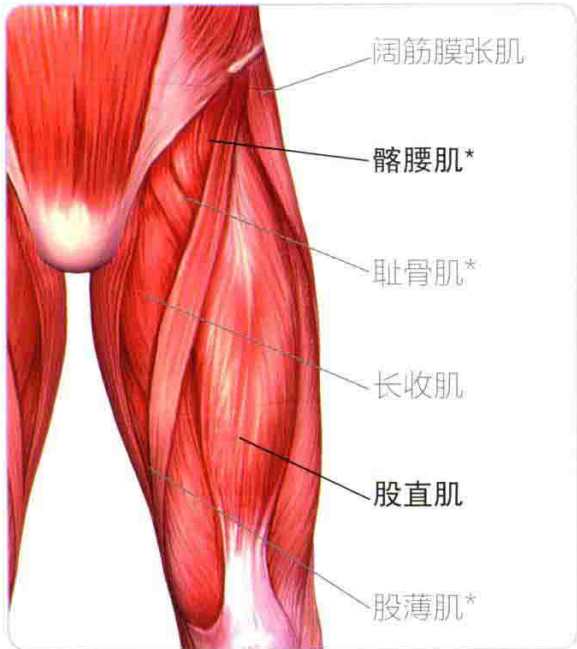
- 大腿肌肉
- 髋内收肌

益处

- 伸展大腿肌肉
- 伸展并提高髋部的活动度

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 膝盖损伤



阔筋膜张肌

髂腰肌*

耻骨肌*

长收肌

股直肌

股薄肌*

髋部伸展

核心力量
和稳定性



- ① 身体呈坐姿，左腿向前伸直，右膝弯曲。弯曲的膝盖横跨过直腿上方，并将脚平放在地面上。
- ② 左臂环绕弯曲的膝盖，这样你能够对腿部施加压力，从而使躯干转动。右手撑住地面，以保持身体的稳定。
- ③ 髋部保持在一条直线上，将胸部朝膝盖方向拉伸时旋转上脊柱。
- ④ 保持这一动作30秒钟。慢慢放松，身体两侧各重复做5次。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

最佳锻炼部位

- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腰方肌
- 多裂脊肌
- 髂胫束
- 臀大肌
- 臀中肌
- 梨状肌



锻炼目标

- 腹斜肌
- 髋部
- 下背部
- 臀部肌肉

益处

- 伸展髋部、臀部肌肉以及腹斜肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

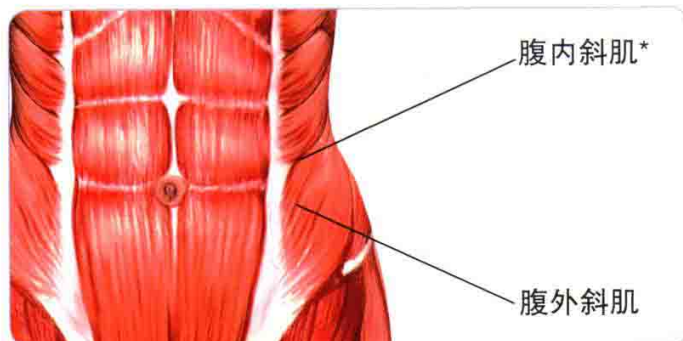
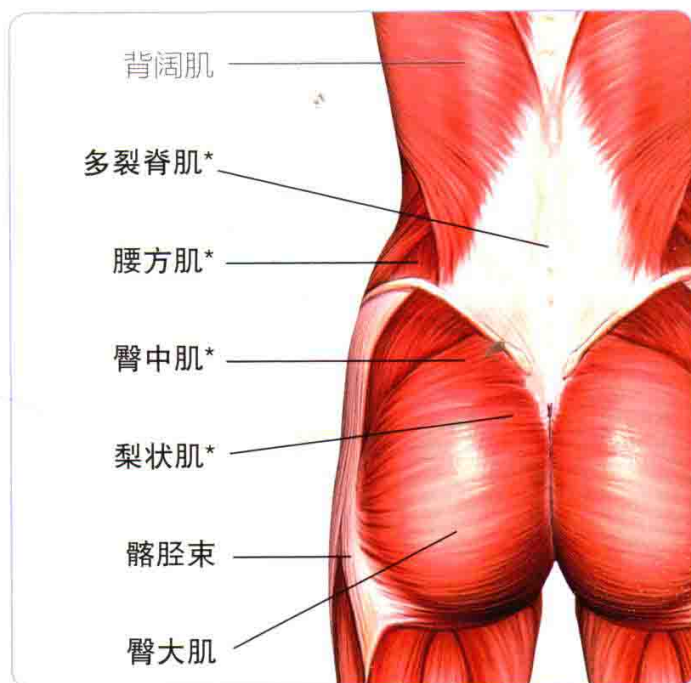
- 髋部损伤

最好做到

- 颈部和肩部保持放松。
- 参与运动的那只手甚至能够对腿部施加压力。
- 膝盖朝躯干靠拢时，躯干保持直立。

避免

- 躯干转动。
- 弯曲膝盖的那条腿从地面抬起。
- 转动躯干时，颈部拉紧。



胸肌伸展

1 身体站直，双臂置于背后，双手合拢。

2 当双臂抬高，远离身体时，肩胛骨收缩聚拢，确保肘部保持平直。

最好做到

- 运动过程中，肘部始终保持笔直。
- 双臂抬高时，掌心外翻。这样会强化伸展动作。

避免

- 伸展过程中，躯干前倾的幅度过大——这可能对背部造成损伤。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



中三角肌

前三角肌

胸小肌*

胸大肌

肱二头肌

最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌
- 三角肌
- 肱二头肌

锻炼目标

- 肩部
- 肱二头肌
- 胸部

益处

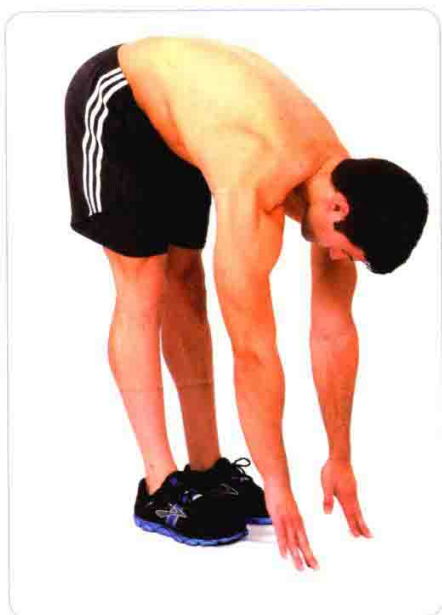
- 伸展肩部、二头肌以及胸部肌肉。

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 肩部损伤

平板下压

核心力量
和稳定性



- 1 身体站直，身体的重量均匀地分散到双脚上。
- 2 颈部放松，腰部以上部位向前弯曲，并且双手向下伸。将双手置于脚前，以便能够平放于地面上。
- 3 双手离开双脚，向前移动，直至身体呈平板姿势，从肩部到脚后跟成一条直线。
- 4 双臂伸直，在保持平板姿势不变的情况下，肩部下压3次。
- 5 双手返回到双脚位置，恢复直立姿势。快速地重复做10次。

最好做到

- 脊椎和双腿保持笔直。
- 动作缓慢、稳固。
- 腹肌保持挺直。



锻炼目标

- 肩部
- 上臂

益处

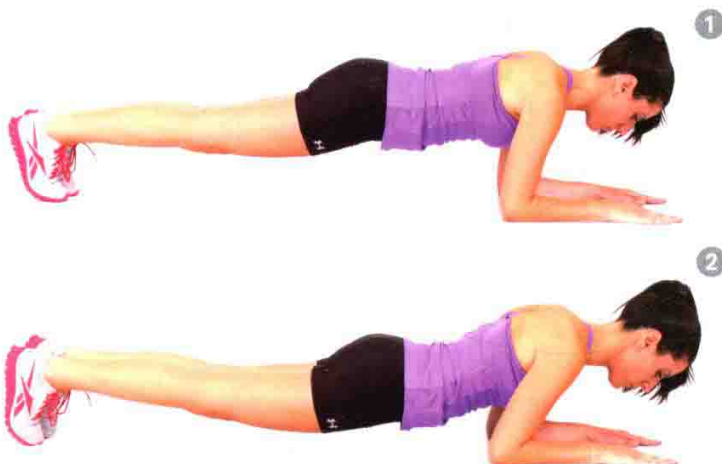
- 稳定核心肌群
- 强化腹肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 腕部疼痛
- 肩部问题
- 下背部疼痛

变化练习

难度降低：身体下压，成平板姿势，用肘部代替双手触地。前臂支撑躯干，仍然保持平板姿势，身体上下起伏3次。

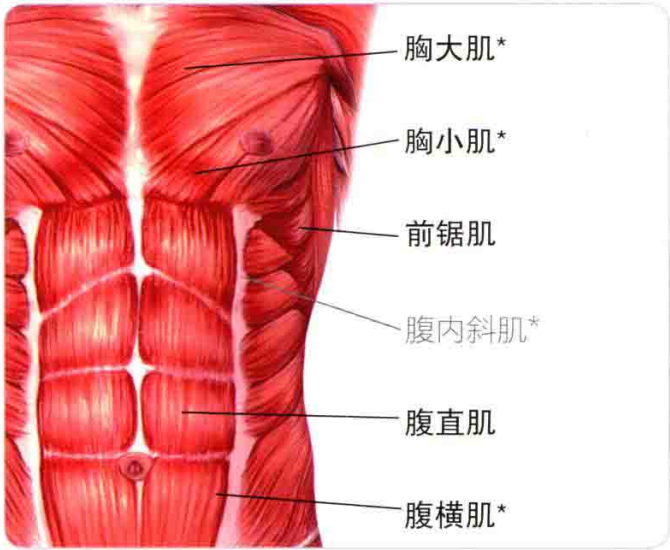
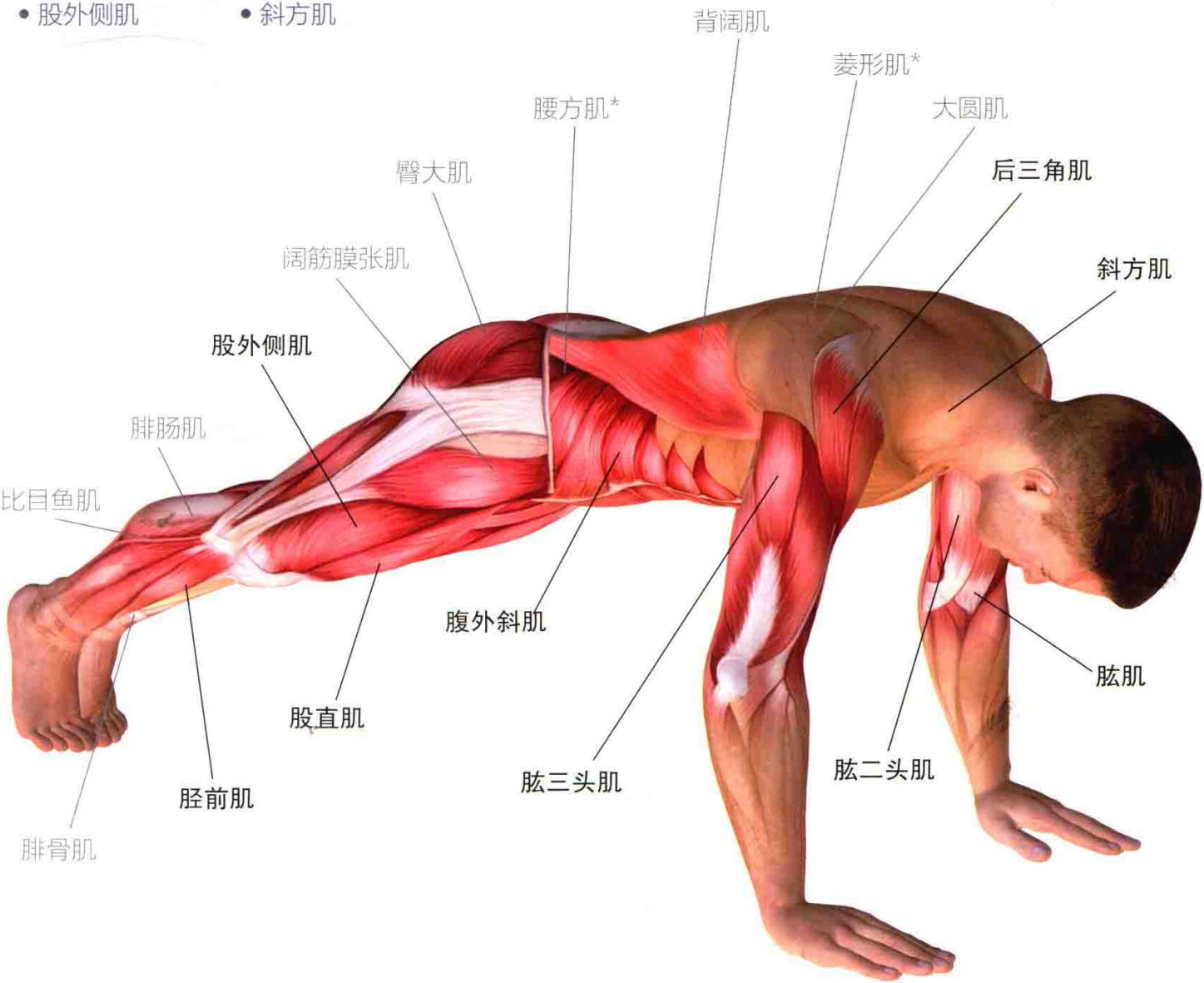


最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌
- 腹直肌
- 肱二头肌
- 肱三头肌
- 后三角肌
- 股外侧肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 股直肌
- 胫前肌
- 肱肌
- 前锯肌
- 斜方肌

避免

- 膝盖或脊柱弯曲。
- 允许肘部弯曲。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

眼镜蛇式

核心力量
和稳定性

- ① 身体俯卧在地面上，双腿向后伸展，脚尖绷直。双手手掌放在肩膀略靠上的位置，肘部紧贴地面。

最好做到

- 髋部与地面之间有轻微的压迫感。
- 肩部保持放松，向下压，远离双耳。



- ② 身体向下压，且双臂伸直时，将胸部从上往下慢慢抬起。
- ③ 当肩膀往后下方按压时，将尾椎骨朝耻骨方向拉伸。
- ④ 伸长脖子，目视前方。

避免

- 头部后倾的幅度过大。
- 伸展动作太过夸张——它可能导致下背部压力过大。



锻炼目标

- 腹肌

益处

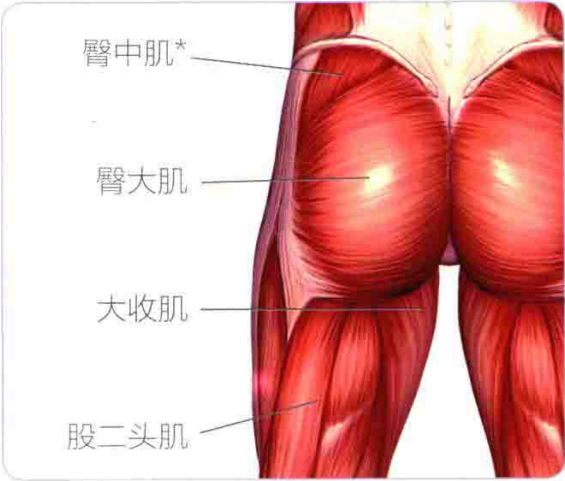
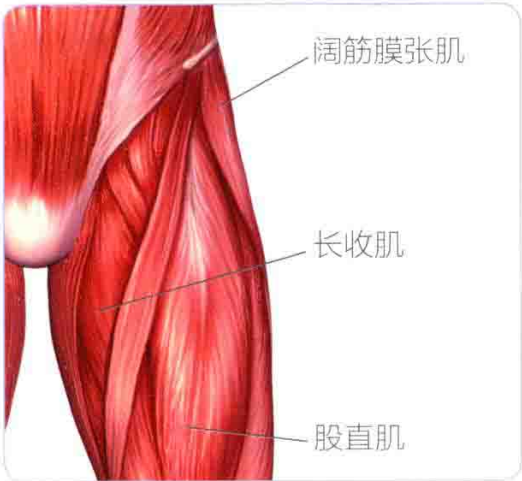
- 强化脊柱和臀部
- 伸展胸部、腹肌以及肩部

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 背部损伤

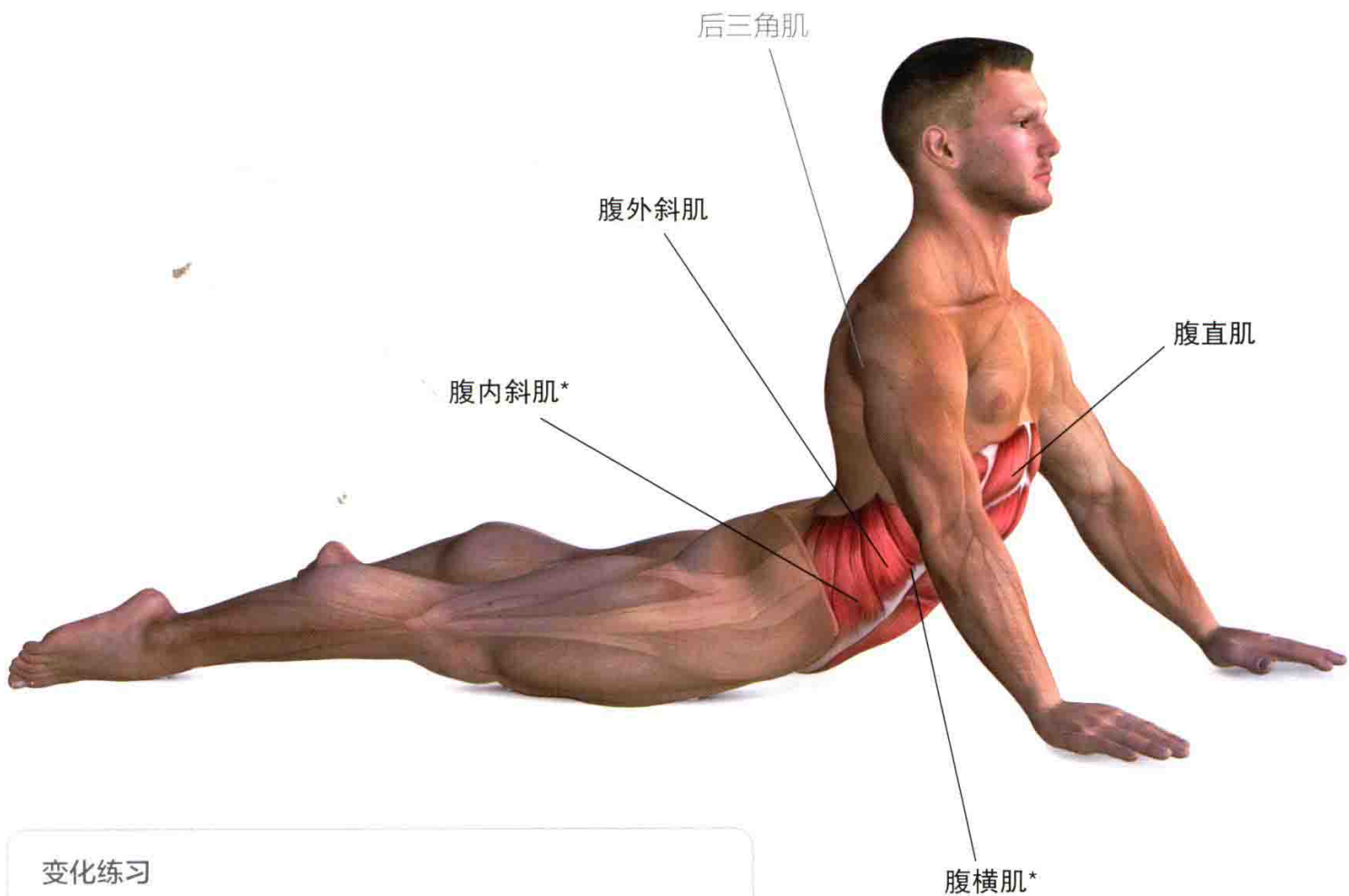


眼镜蛇式·核心力量和稳定性



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌



变化练习

难度降低：在步骤2中，用双臂放在地面的动作替代双臂伸直的动作。



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

四角兽抬腿

核心力量
和稳定性

- ① 四肢着地，跪趴在地面上，通过收腹使腹部与四肢相连。



- 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 手臂和腿恢复至初始姿势。
④ 用身体另一侧重复这套动作，两侧交替进行。



锻炼目标

- 核心稳定力量
- 骨盆稳定力量
- 髋部伸肌
- 腹斜肌

益处

- 改善双臂、双腿以及腹肌状态。

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 腕部疼痛
- 下背部疼痛
- 下跪时膝盖疼痛
- 四肢移动时无法保持脊柱稳固不动

变化练习

难度增大：用平板姿势代替跪姿，然后将手臂和不同侧的腿抬起。



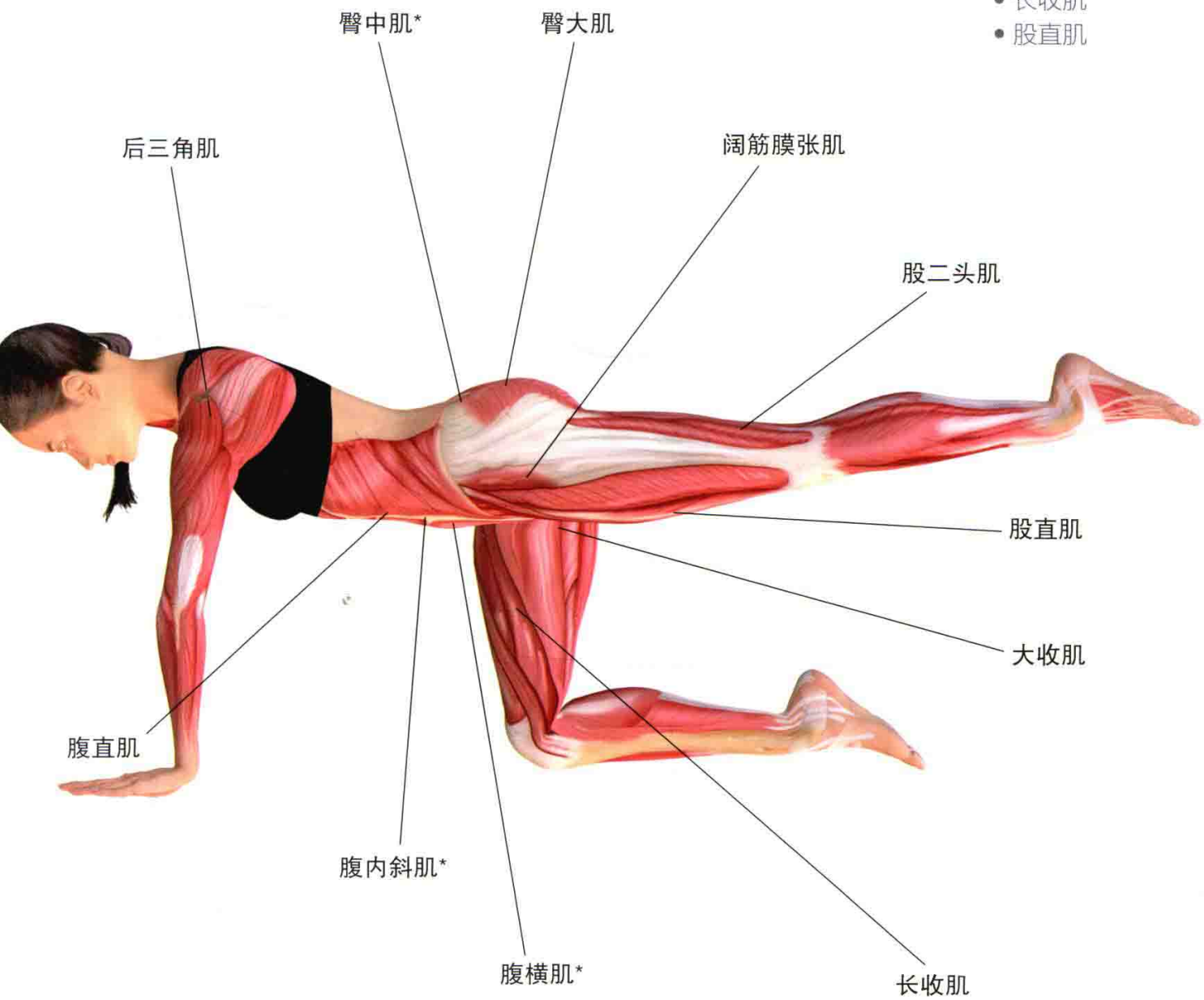
四角兽抬腿·核心力量和稳定性

避免

- 运动过程中，盆骨倾斜——四肢抬起之前，腿部在地面上滑动。
- 允许背部隆起成拱形。

最佳锻炼部位

- 臀大肌
- 股二头肌
- 臀中肌
- 后三角肌
- 大收肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 阔筋膜张肌
- 长收肌
- 股直肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

最好做到

- 动作缓慢、稳定，减少骨盆的旋转。

双腿交叉卷体

核心力量
和稳定性

- ① 双手抱头，双腿从地面抬起，成桌面姿势。



最好做到

- 颈部拉长，下颌抬高胸部。
- 两边髋关节牢牢地固定在地面上。

避免

- 利用双手将躯干从地面抬高，下颌靠近胸部或背部拱起。
- 活动的肘部移动的速度比肩部快。

- ② 躯干卷起，右肘接触左膝，并且右腿前伸。想象着肩胛骨离开地面，在肋骨和斜肌之间扭动。

- ③ 换另一边。重复以上动作6次。



锻炼目标

- 核心稳定力量
- 腹肌

益处

- 稳固核心肌群
- 强化腹肌

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 颈部问题
- 下背部疼痛

变化练习

难度降低：开始时双脚放于地面上。一只脚的外侧放在靠近膝盖的大腿上方。用不同侧的肘部碰触抬高的那条腿的膝盖。重复做6次后，换身体另一侧继续进行。

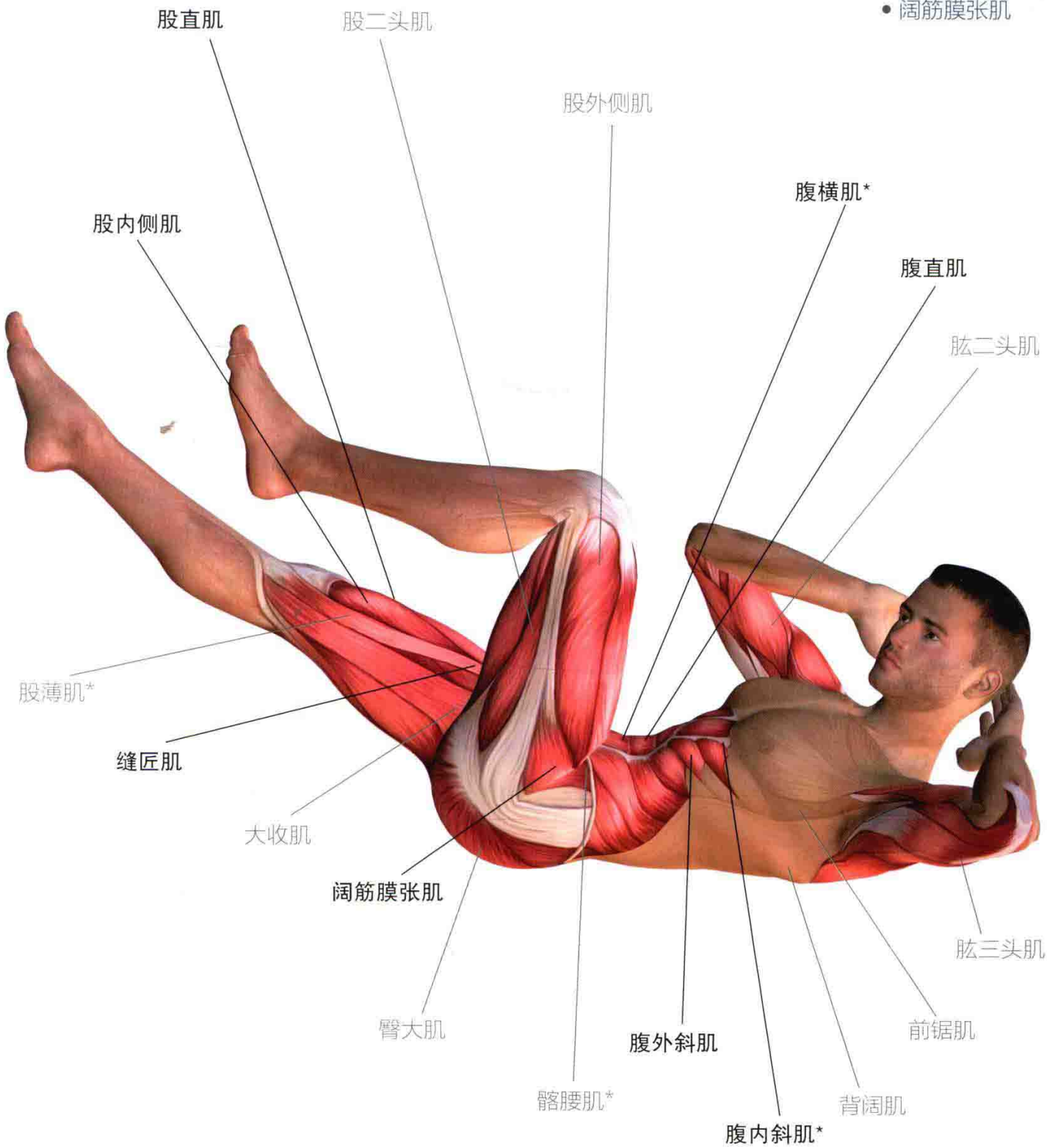


双腿交叉卷体 · 核心力量和稳定性

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 股直肌
- 股内侧肌
- 缝匠肌
- 阔筋膜张肌

解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



臀腹部抬升

核心力量
和稳定性

- ① 身体仰躺在地面上，双腿举起并在脚踝处交叉，双膝伸直。双臂平放于地面上，并在身体两侧伸直。



- ② 双腿聚拢，臀部收缩，手臂的后部往下按使臀部向上抬起。

最好做到

- 运动过程中双腿保持笔直、稳定。
- 臀部抬升时，颈部和肩部保持放松。

避免

- 动作做得太急或者凭借冲力将臀部抬起。

变化练习

难度增大：臀部着地，双臂抬高指向天花板。肩部抬离地面，双手朝脚趾方向伸展。



锻炼目标

- 腹肌
- 三头肌

益处

- 强化核心和骨盆稳定力量
- 使小腹更加坚实

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 背部疼痛
- 颈部疼痛
- 肩部疼痛

- ③ 慢慢地将臀部放回到地面上。重复做10次，然后换另一条腿在前。

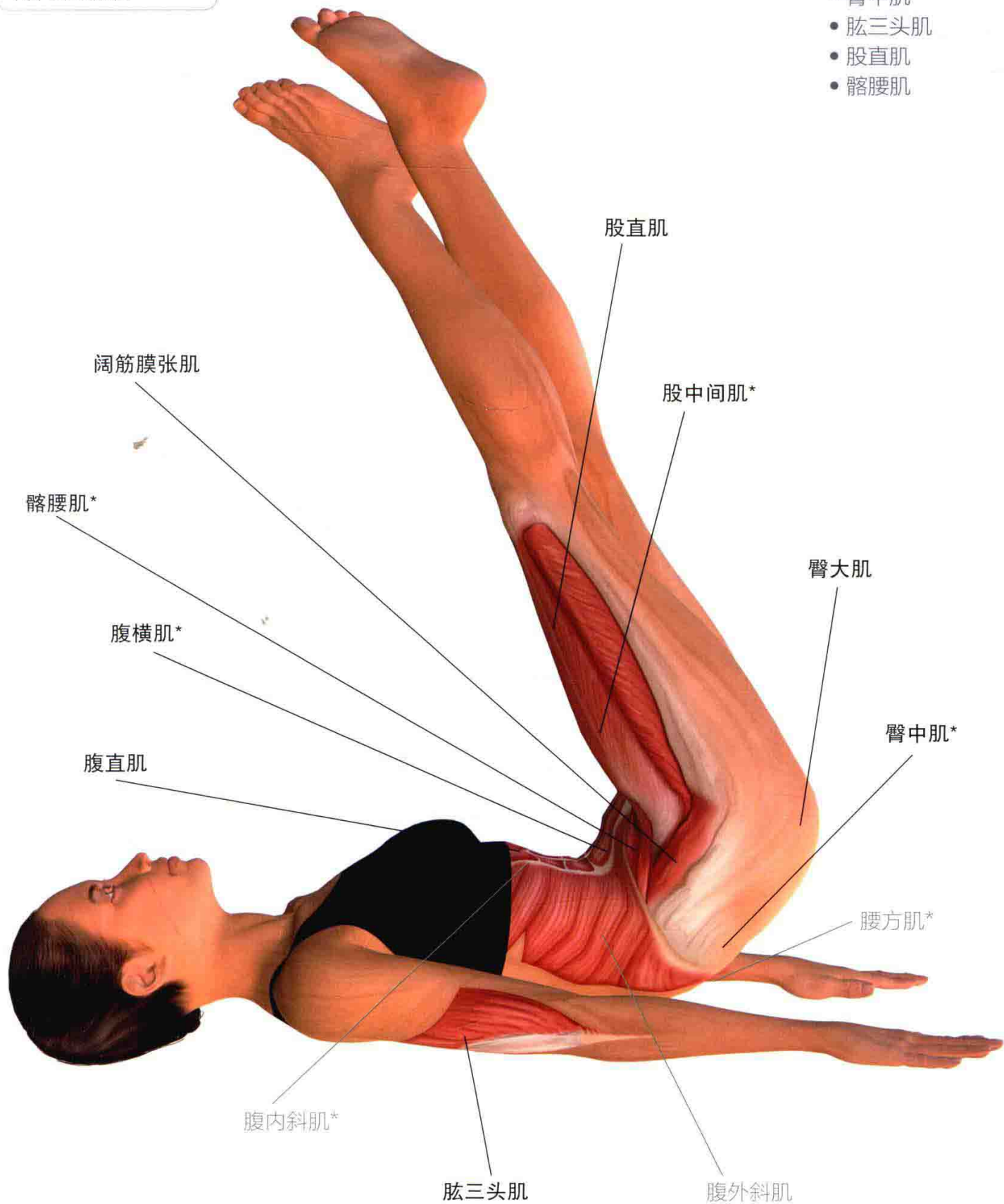


最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 股中间肌
- 阔筋膜张肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 肱三头肌
- 股直肌
- 髂腰肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



死虫子式

核心力量
和稳定性

① 仰躺在地面上，泡沫轴纵向放在脊椎下方，臀部和肩部放在泡沫轴上。双手和前臂平放在地面上，以维持身体的稳定。膝盖向上抬，双腿形成桌面姿势。

② 头部、颈部以及肩部抬起。



最好做到

- 臀部、大腿和小腿形成90度角。
- 运动过程中，颈部保持放松。
- 运动过程中，肩部和臀部平放在泡沫轴上。



锻炼目标

- 腹肌
- 四头肌

益处

- 改善骨盆和核心肌群的稳定性
- 强化腹肌

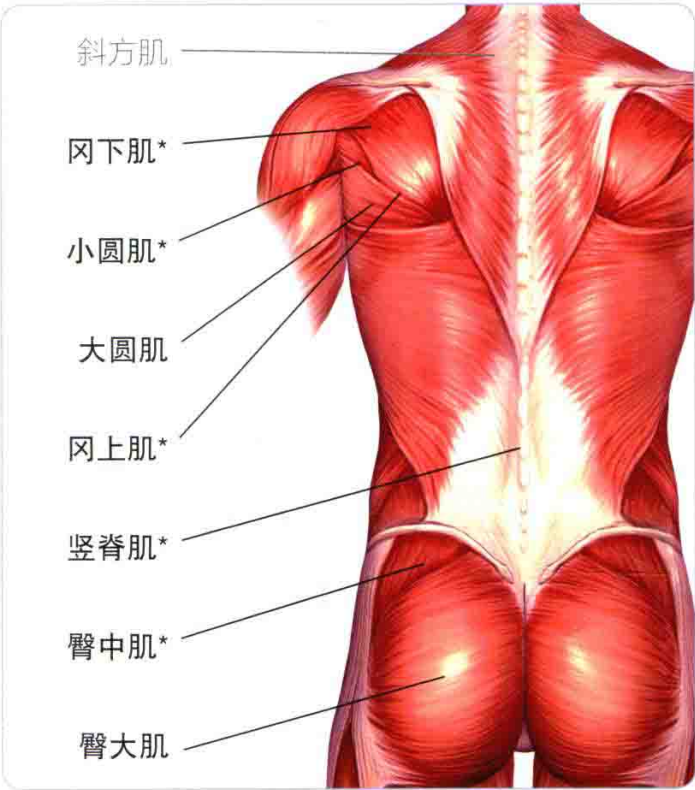
如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 下背部疼痛
- 颈部疼痛

③ 手掌的掌心按住膝盖，在身体试图保持平衡时创造自我阻力。脚趾弯曲，肘部从身体两侧向内拉，坚持10秒钟。重复做10次。



死虫子式 · 核心力量和稳定性



避免

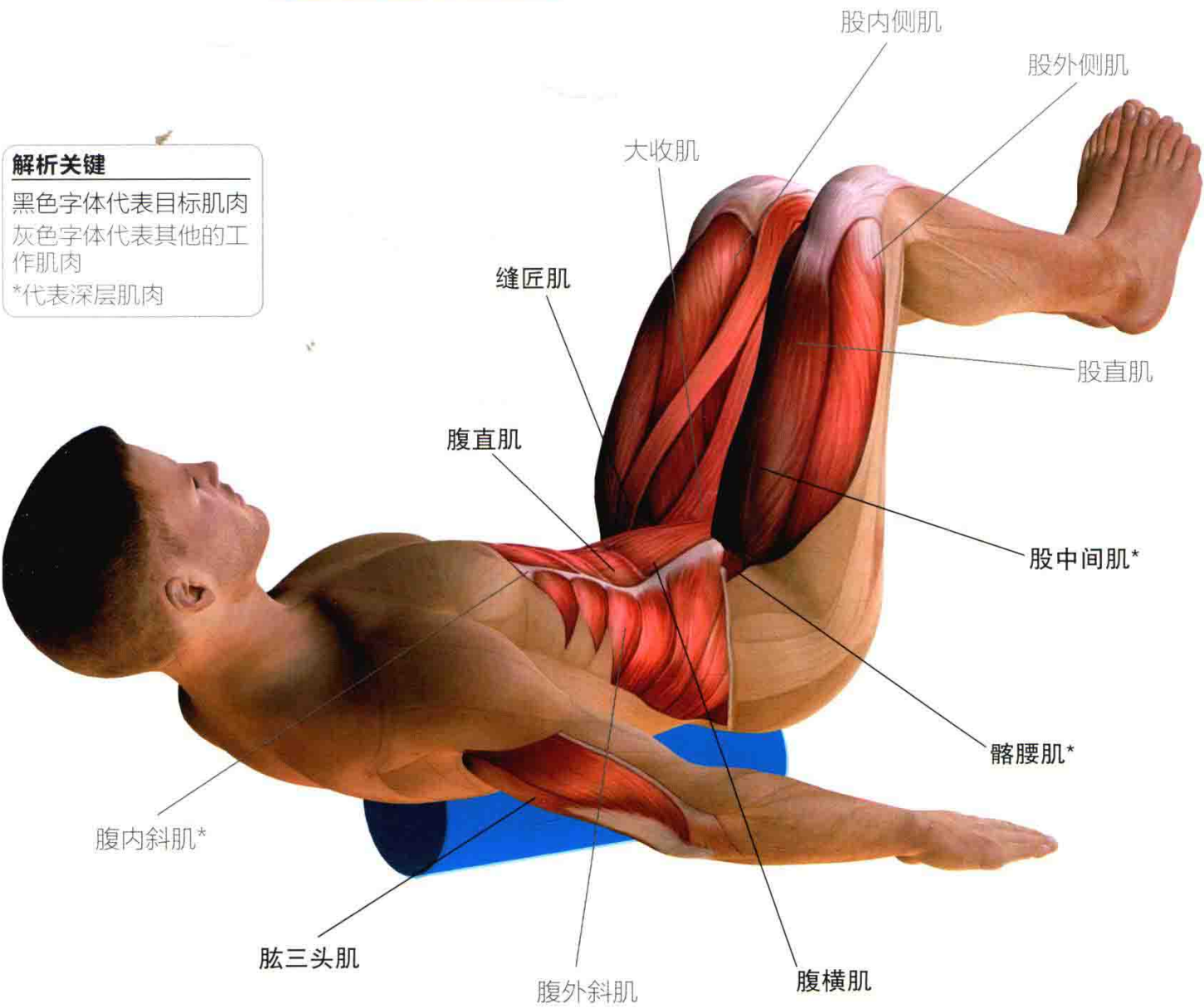
- 耸肩。
- 运动过程中臀部或下背部抬起。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 缝匠肌
- 股中间肌
- 髂腰肌
- 冈下肌
- 冈上肌
- 小圆肌
- 竖脊肌
- 肱三头肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉





平衡力和姿势

改善平衡力和姿势的训练会增强你的强化、伸展和稳定练习的积极效果。它们能够调动身体的多个部位参与到运动中；其目标是做出发自强健神经中枢的和谐、平衡的动作。

毕竟，自行车手们需要考虑的远远不止是增强腿部力量。本书接下来要介绍的许多运动都是针对增强背部力量以及稳定性的。譬如游泳这项锻炼就可以抵消体前屈动作，而且也是中和由于在自行车上坐姿前弯，连续几个小时握住车把，从而对身体产生影响的关键。球式卷动充分锻炼了腹肌，同时也放松并按摩了下背部，而这恰恰是自行车手们最常见的问题。在探索这些运动时要有耐心。假以时日，你就会建立起一套适合自己的健身方案。

球式卷动

平衡力和姿势



- ① 坐在地板上，双腿弯曲，双脚从地面抬起，找到身体的平衡点。双手环绕在大腿后部。

最好做到

- 运动过程中，背部始终保持弯曲。
- 利用腹肌保持身体平衡。



避免

- 利用手臂肌肉使身体滚动并维持身体平衡。
- 允许双脚触地。

锻炼目标

- 腹肌

益处

- 按摩背部肌肉
- 强化腹部收缩

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

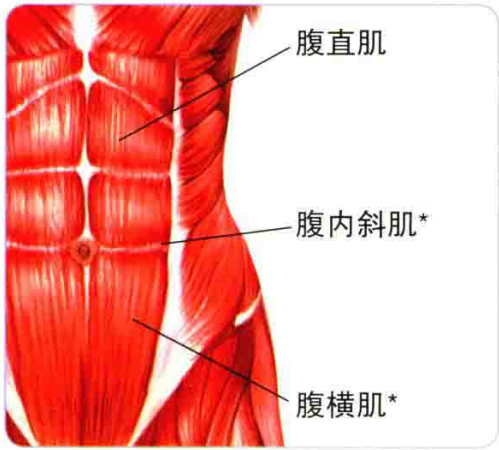
- 颈部问题

- ② 利用小腹将臀部抬起，身体卷起，双肩触地。
- ③ 呼气，利用腹肌使身体滚回到平衡点。运动过程中双肩保持放松。



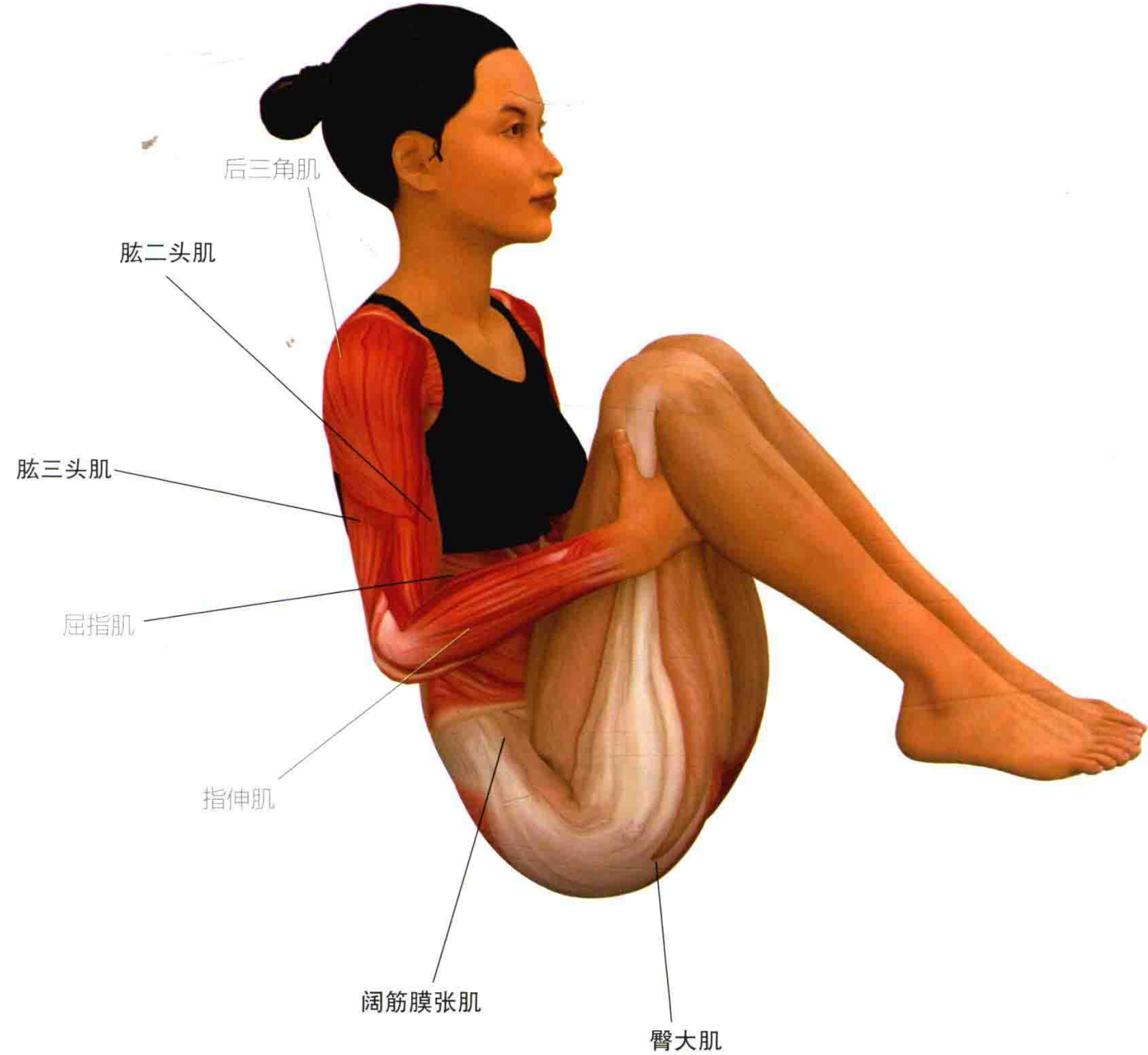
最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 肱三头肌
- 肱二头肌
- 臀大肌
- 阔筋膜张肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



摇篮式两腿伸展

平衡力和姿势

- ① 坐在垫子上，双手握住腿部或小腿。双腿外展并保持平行，双膝伸直。
- ② 吸气，收腹，同时使坐骨在垫子上滚动。不允许身体的重量延伸到中部肩胛骨之外。

避免

- 身体向后滚动到颈部。万一身体停不下来的话，那么在回归初始姿势时，双膝微微弯曲。



锻炼目标

- 腹肌
- 髋部屈肌

益处

- 通过摇摆运动，锻炼脊椎的稳定性

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 椎间盘突出

- ③ 呼气，身体回滚到初始姿势。重复做6~8次。

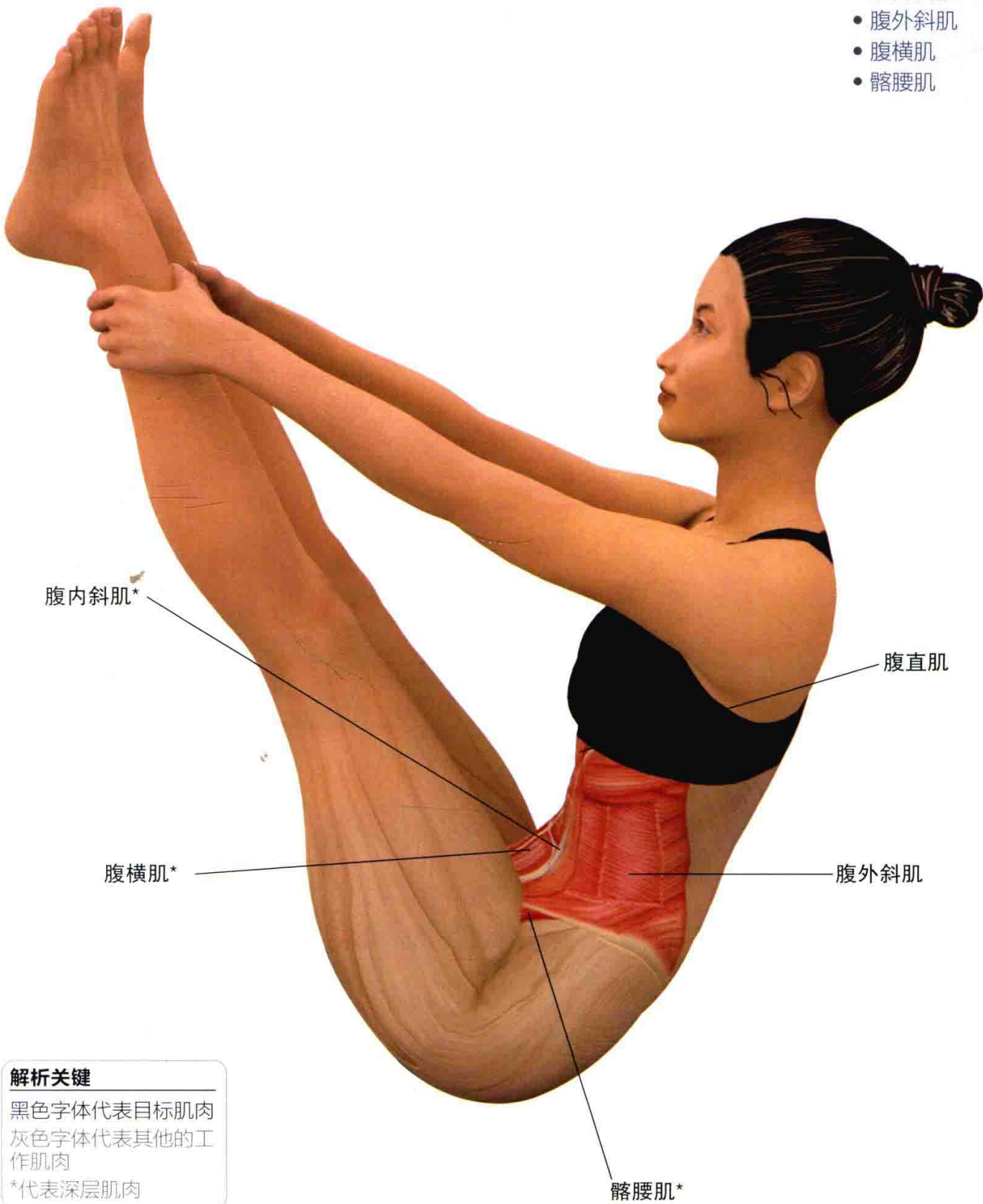


最好做到

- 用力收缩腹部肌肉。
- 颈部保持拉长且放松的状态。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腹横肌
- 髂腰肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

- ① 仰躺在地面上，双腿抬高，与地面呈45度至90度夹角。



避免

- 运动过程中凭借冲力完成动作。应该利用腹部肌肉使双腿和躯干抬起。

- ② 吸气，双臂朝天花板伸展时，头部和肩部从垫子上抬起。



锻炼目标

- 腹肌

益处

- 强化腹肌
- 调动脊椎

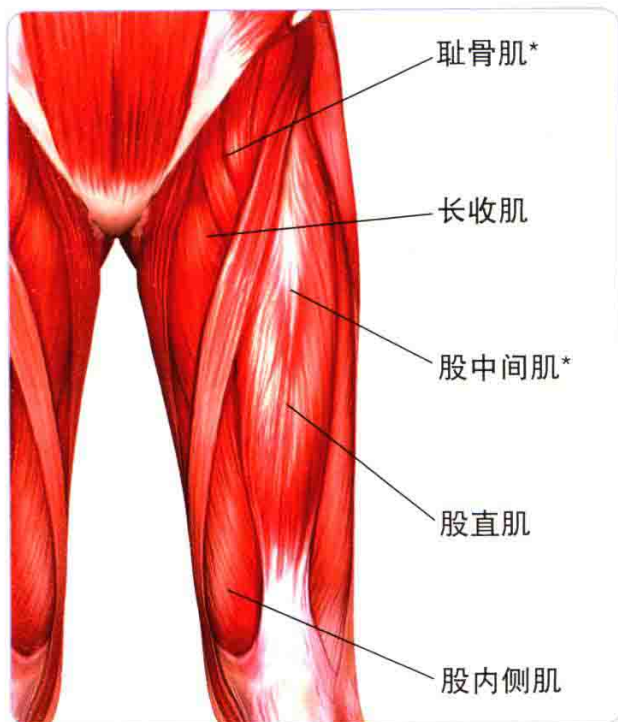
如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 骨质疏松晚期
- 椎间盘突出
- 下背部疼痛

- ③ 呼气，脊柱一节一节地从地面抬起时，胸腔也从垫子上抬高，并恰好抬升至坐骨前方时停止。



- ④ 吸气，双臂举过头顶，同时保持背部弯曲成C形。呼气，脊柱放松打开，脊柱一节节地放回到地面上。恢复初始姿势。



最好做到

- 脊柱从地面抬起或放回到地面时，脊椎骨能够一节一节地依次动作。
- 颈部伸长、放松，尽可能地减少上脊柱的张力。

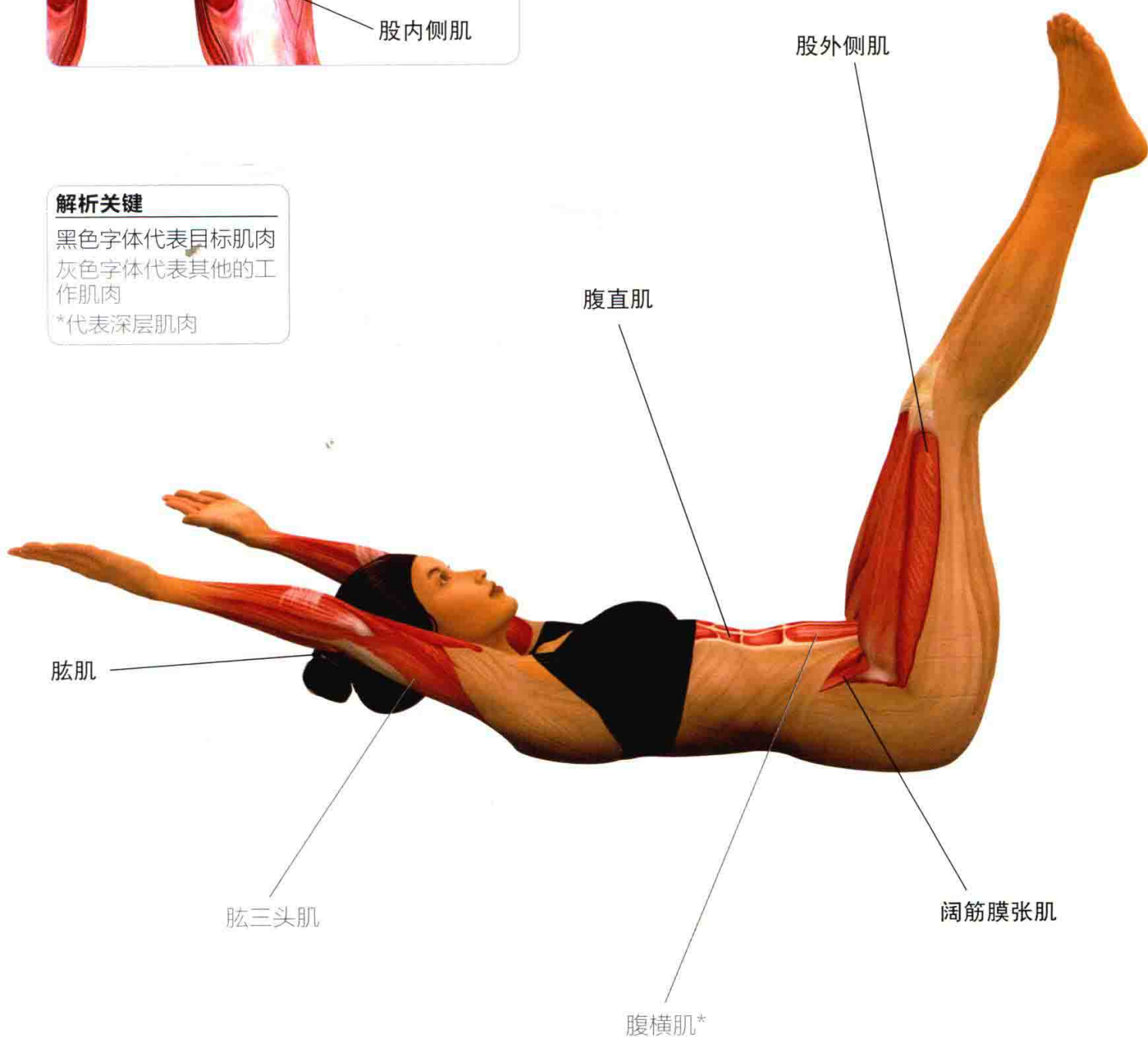
最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 阔筋膜张肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股内侧肌
- 股中间肌
- 长收肌
- 耻骨肌
- 肱肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉



V字形体 II



- ① 仰躺在地面上，双臂举过头顶。双腿并拢、抬高，与地面呈45度至90度角。吸气，做好准备。

避免

- 允许肚子外凸；相反，应保持核心肌群收缩，收腹。
- 耸肩。
- 双腿抬高或放下时，身体弯曲。

最好做到

- 脚后跟抬高或放下时，上半身保持稳定。
- 动作流畅、克制。



锻炼目标

- 腹肌

益处

- 增强腹肌的力量和耐力

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 下背部疼痛

- ② 呼气，从头部开始将脊柱一节一节地从地面抬起，直到抬升至坐骨后方时停止，做法与“V字形体 I”相同。
- ③ 保持双臂和上半身位置不变，慢慢地将脚后跟放下，然后再次抬起。重复做3~5次。



- ④ 躯干拉长，呼气，将脊柱的腰椎区到头顶之间的脊柱一节一节地放回到地面上。

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉



最佳锻炼部位

- 髂腰肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 腹横肌

俯卧双腿踢

平衡力和姿势

- ① 俯卧在地板上，双腿内收且保持平行，膝盖弯曲。手臂弯曲，双手交错地放在腰背部。允许肘部垂落在垫子上。
- ② 呼气，膝盖踢动，呼吸3次，同时保持骨盆稳固不变。

避免

- 动作速度太快。
- 髋部从地面抬起。



锻炼目标

- 背部
- 臀部

益处

- 打开胸腔
- 强化背部肌肉
- 提高大腿和臀部肌肉状态

如果你有下列问题，
不建议做此项练习

- 颈椎问题
- 下背部剧痛

- ③ 吸气，伸展脊柱和髋部，双腿分开，双臂后伸至臀部。伸展过程中双目直视前方。将双臂尽量往背后拉长，两侧肩胛骨相互挤压，打开胸腔。
- ④ 呼气，双腿并拢，膝盖弯曲，恢复初始姿势，肘部弯曲，双手放在腰背处。
- ⑤ 重复以上动作5~6次。



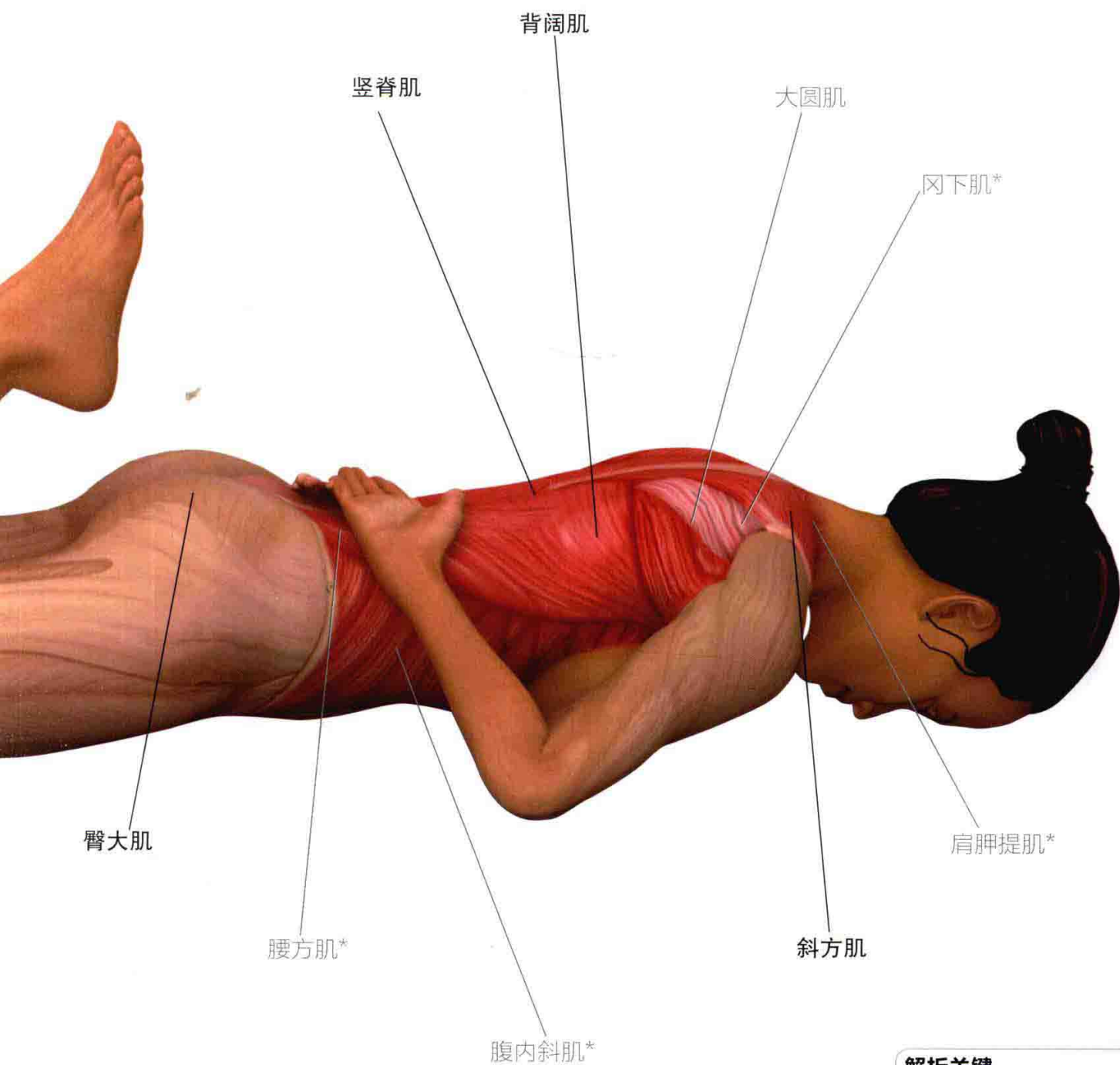
俯卧双腿踢·平衡力和姿势

最好做到

- 整个运动过程中都要收腹。
- 颈部保持拉长、放松状态。

最佳锻炼部位

- 背阔肌
- 竖脊肌
- 臀大肌
- 斜方肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉

*代表深层肌肉

美人鱼侧伸展

平衡力和姿势



锻炼目标

- 腹部
- 腹斜肌

益处

- 伸展脊柱和整个躯干
- 强化背部肌肉
- 打开胸腔，同时使背部肌肉更加紧实

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 背部剧痛
- 根源于关节的髋部疼痛

- ① 侧身坐在地板上，双膝弯曲，双腿交叠放置。一只手放在脚踝处。吸气，另一只手朝天花板延伸。



最好做到

- 手臂尽量后伸，以打开胸腔，达到最大的拉伸限度。

- ② 呼气，手臂与脚踝同向拉伸，收腹，躯干略微向后转动。
- ③ 吸气，恢复至初始姿势。用身体另一侧重复以上动作。

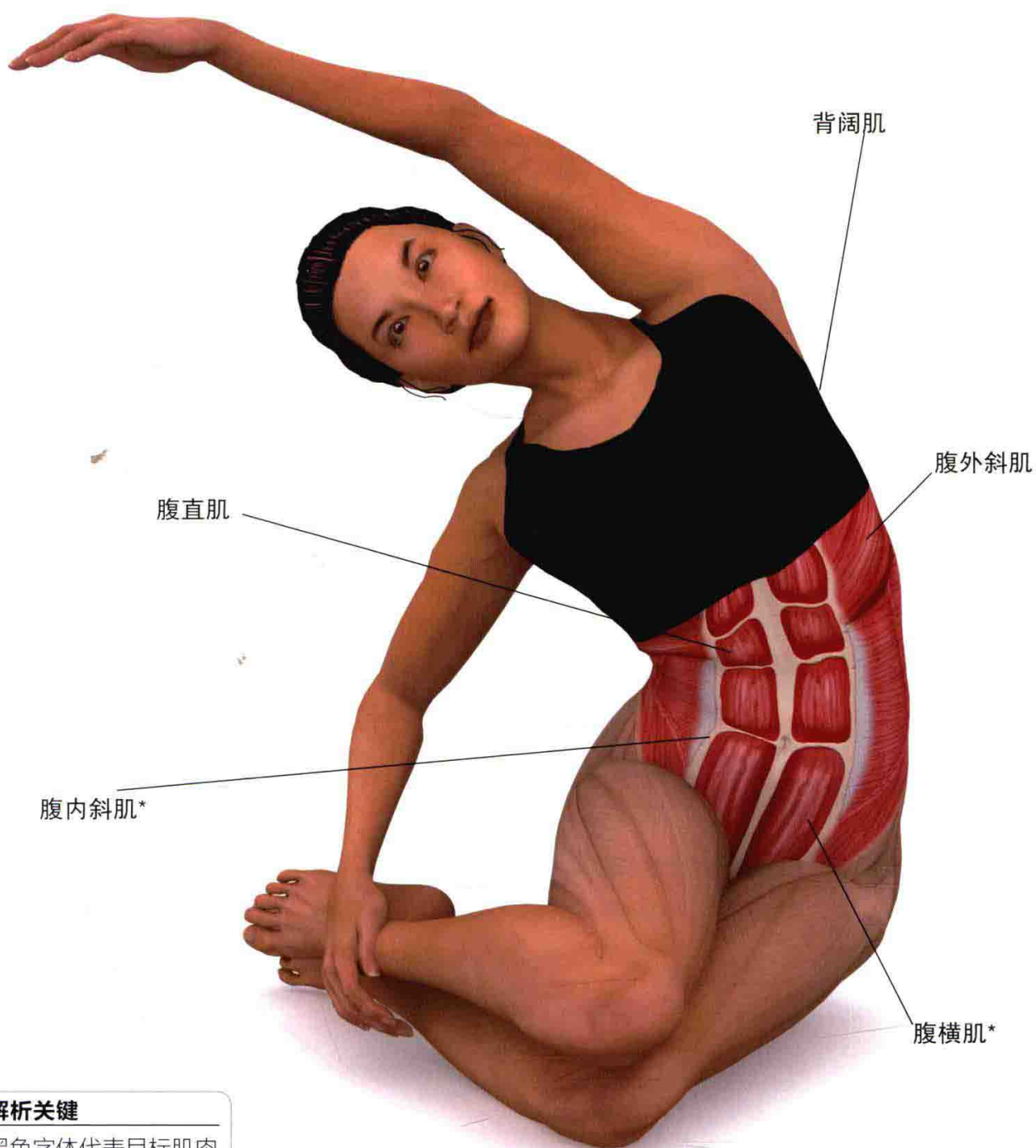
避免

- 摆出初始姿势时膝盖疼痛。如果有疼痛感的话，你可以坐在一个枕头上或将放在上方的那条腿朝一侧伸直。



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 背阔肌



解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉

- ① 面朝下俯卧在地面上，双臂放在髋部两侧，从地面抬起，手心朝上。肩部下压，远离双耳。双腿从髋部最顶上往外翻，大腿内侧合拢。
- ② 收腹，使肚脐离开垫子，耻骨下压，陷入垫子中。双腿拉长，从垫子上抬起，大腿肌肉收紧。

避免

- 肩部拉紧。



- ③ 脚后跟并拢，然后再以快速但有节制的移动速度分开。



- ④ 脚后跟拍打8次，然后恢复至初始姿势，重复以上动作6~8次。



锻炼目标

- 核心稳定力量

益处

- 促进全身肌肉都能够协同合作
- 拉长伸肌

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 背部疼痛

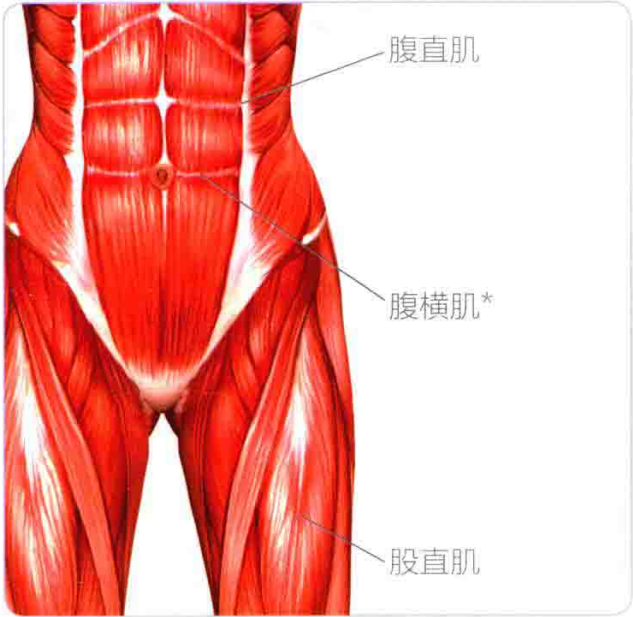
最好做到

- 在拍打脚后跟时，臀部和腹肌都收紧。
- 呼吸仍然保持平稳。

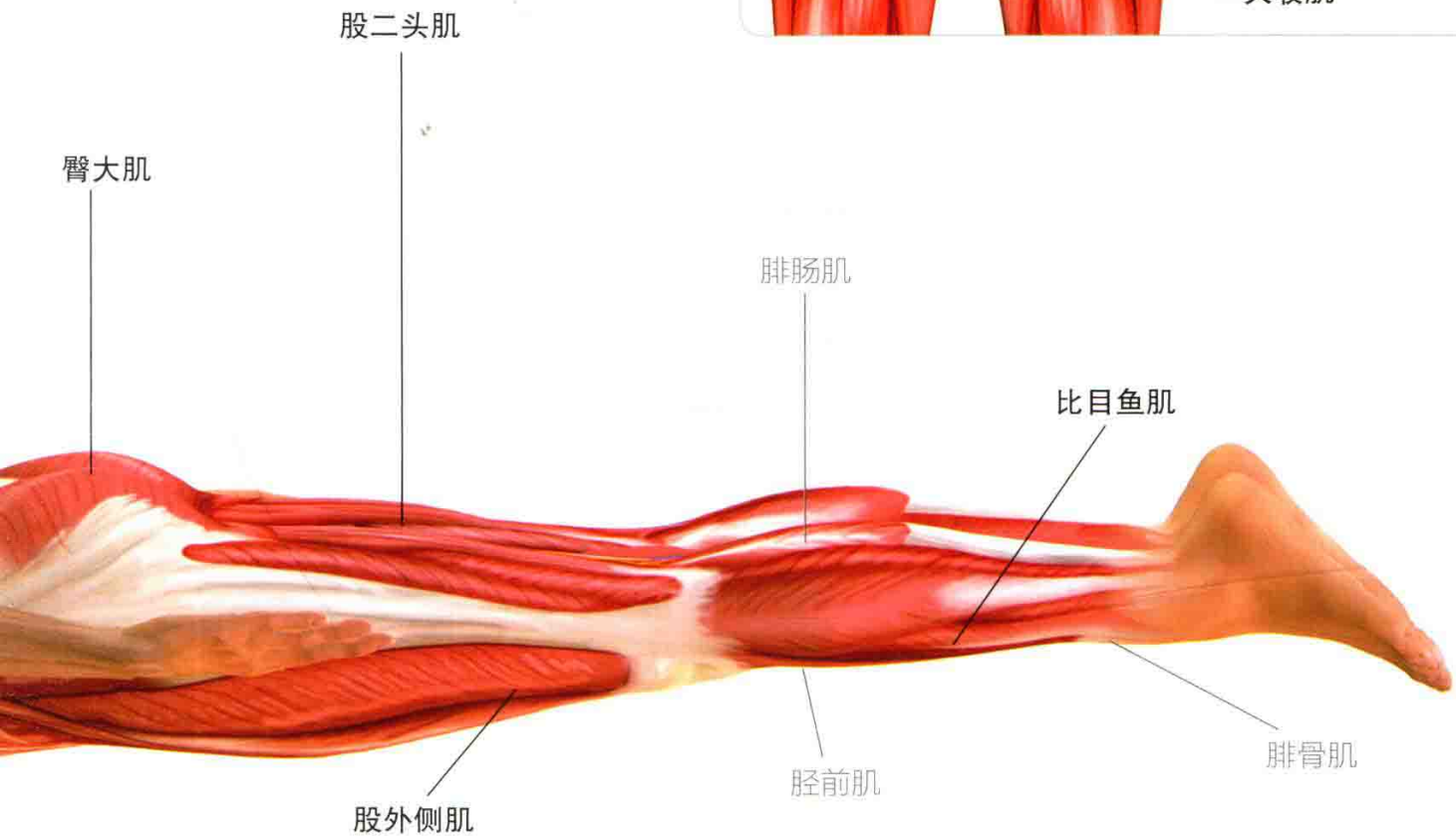
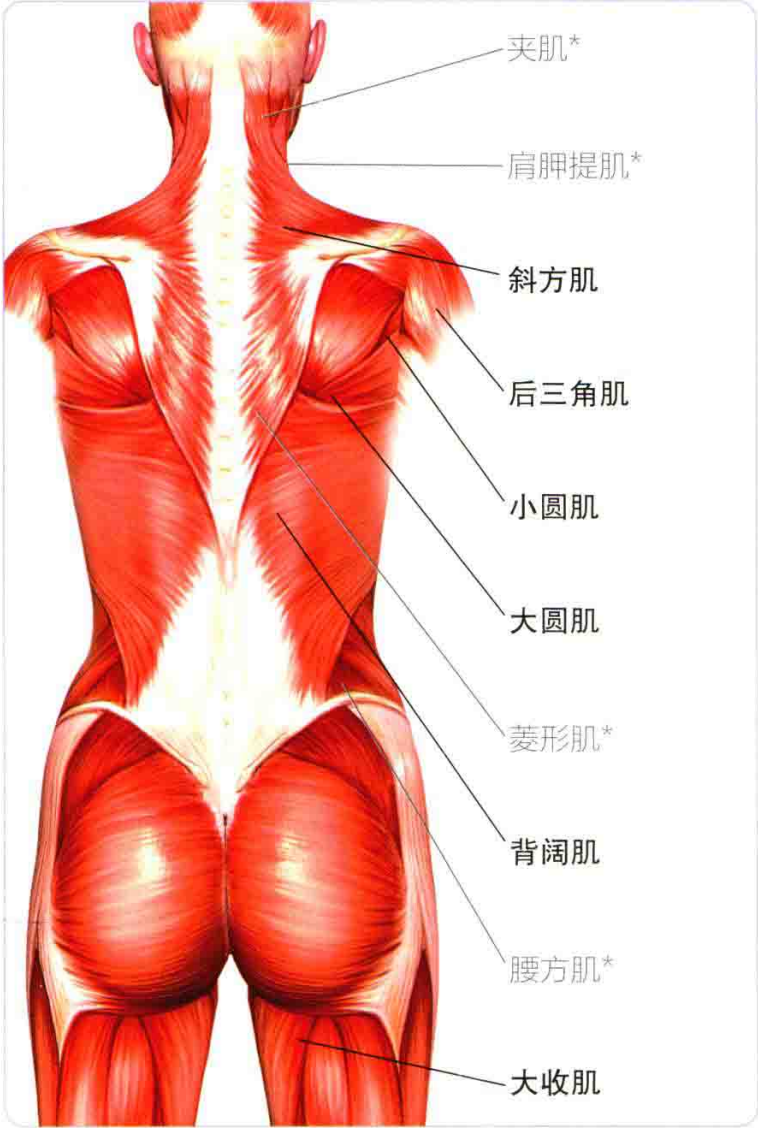
最佳锻炼部位

- 斜方肌
- 背阔肌
- 大圆肌
- 小圆肌
- 后三角肌
- 臀大肌
- 股二头肌
- 大收肌
- 比目鱼肌
- 股外侧肌





解析关键
黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉



- ① 面朝下俯卧，双腿分开，与臀同宽。双臂伸展，置于双耳两侧的地面上。调动骨盆底，收腹。
- ② 左臂和右腿同时抬起，整个上背部完全伸展。将头部和肩膀从地面抬起。



最好做到

- 将四肢朝相反的方向尽可能地伸展。
- 运动过程中，臀部始终保持紧紧收缩的状态，同时收腹。
- 颈部保持拉长且放松的状态。

避免

- 允许肩膀向双耳方向耸起



锻炼目标

- 脊椎伸肌
- 髋部伸肌

益处

- 强化髋部伸肌和脊椎伸肌
- 利用脊椎的稳定避免身体旋转

如果你有下列问题，不建议做此项练习

- 下背部疼痛
- 脊柱上半部分极度弯曲
- 脊柱下半部分弯曲

- ③ 将胳膊和腿放下，恢复初始姿势，四肢自始至终都要保持伸展姿势。
- ④ 右臂和左腿伸长，离开地面，拉长和抬高头部和肩部。
- ⑤ 当恢复初始姿势时，将四肢拉长。重复做6~8次。



变化练习

难度增大：用四肢同时抬起的动作替代不在同一侧的手臂和腿抬高的动作，继续收腹。这个版本的运动通常被称作是“超人式”。

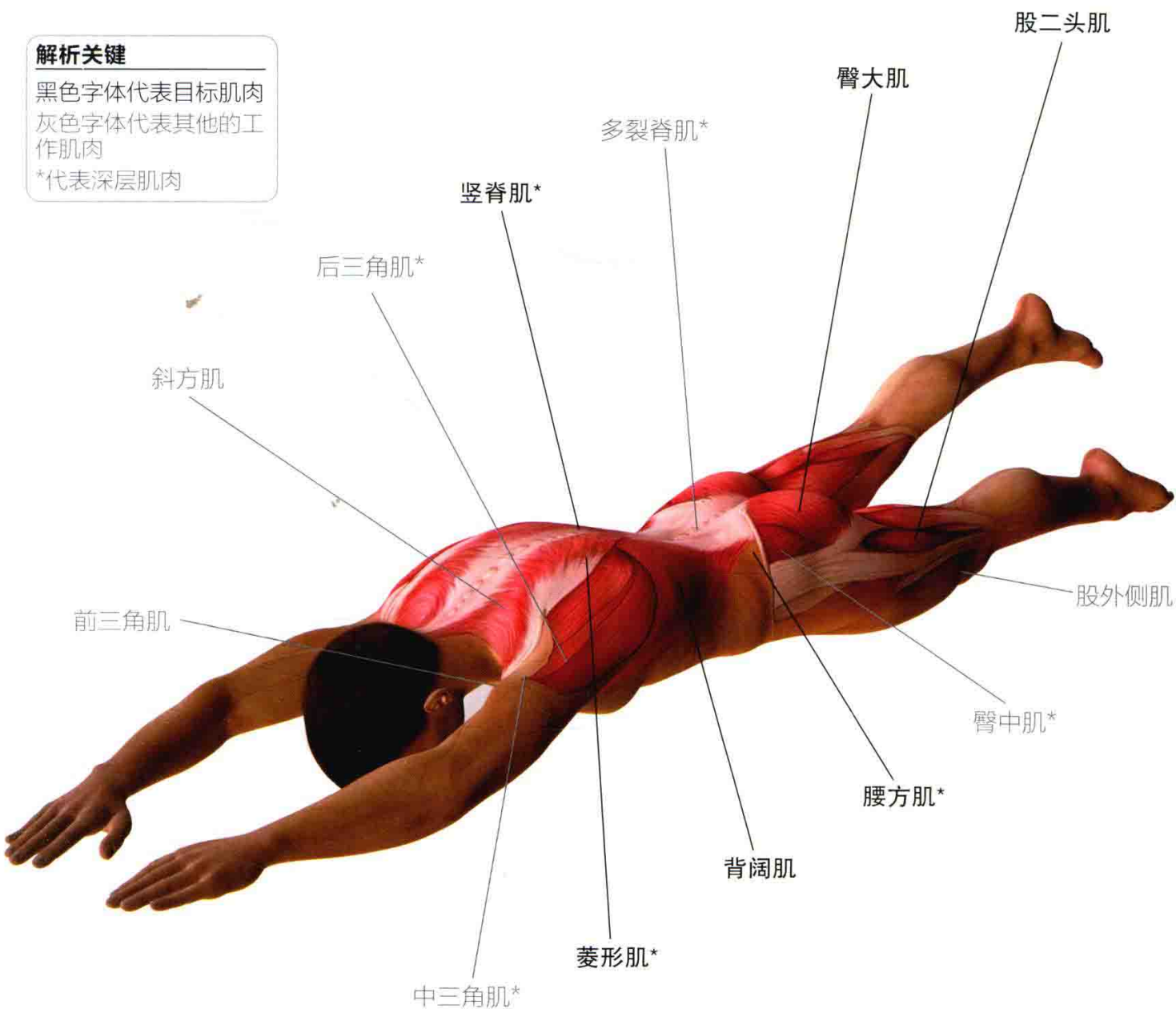


最佳锻炼部位

- 臀大肌
- 股二头肌
- 竖脊肌
- 腰方肌
- 菱形肌
- 背阔肌

解析关键

黑色字体代表目标肌肉
灰色字体代表其他的工作肌肉
*代表深层肌肉





训练计划

接下来的训练主要是为达到两个目的设计的：一是帮助你成为更优秀的自行车手，二是维持你的身体平衡。现在到了把你从本书中学到的一切都融会贯通的时刻了。不论你的健身水平如何，这些练习都将对你大有裨益。例如，“背部健康训练”能够使你避免在骑车过程中背部感觉疲劳，“平衡力训练”则会帮你稳定身体核心。

在开始伸展运动之前，务必要进行热身运动，不管是快步走还是各种关节运动。如果有必要的话，可以在运动间隙休息一下，并且牢记运动质量不仅仅与动作重复次数有关。更加关注运动的正确姿势，你就会发现这些训练绝对是你在进行自行车健身时千金不换、战胜停滞期的工具。

初级练习

1 髂胫束伸展运动



p.43

2 股四头肌伸展



p.49

3 侧弓箭步



p.58-59

4 单腿画圈



p.82-83

5 仰卧平板支撑



p.88-89

6 空中蹬自行车



p.110-111

7 眼镜蛇式



p.118-119

8 美人鱼侧伸展



p.140-141

9 平板支撑



p.142-143

中级练习



p.26-27



p.70-71



p.78-79



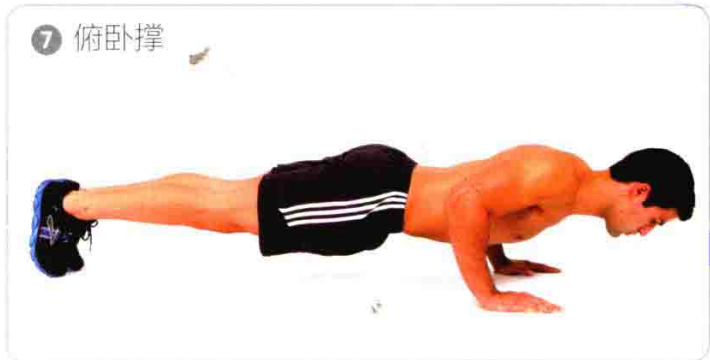
p.68-69



p.98-99



p.96-97



p.72-73



p.40-41



p.94-95



p.104-105

高级练习

训练计划

① 梨状肌伸展



p.35

② 大腿前后摆动



p.80-81

③ 髂屈肌伸展



p.32

④ 柠檬挤压器式



p.102-103

⑤ V型屈体



p.106-107

⑥ V字形体



p.134-135

⑦ 俯卧平板支撑



p.94-95

⑧ 臀腿伸展



p.113

⑨ 泡沫轴俯卧撑



p.76-77

四头肌强化练习



p.49



p.58-59



p.68-69



p.138-139



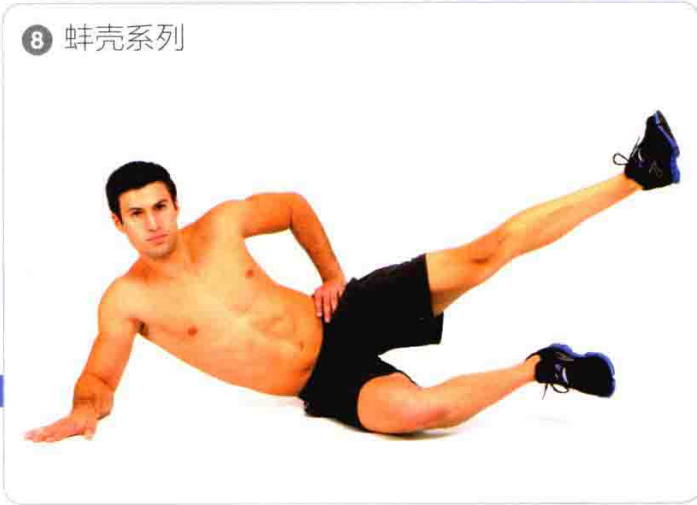
p.80-81



p.112



p.52-53



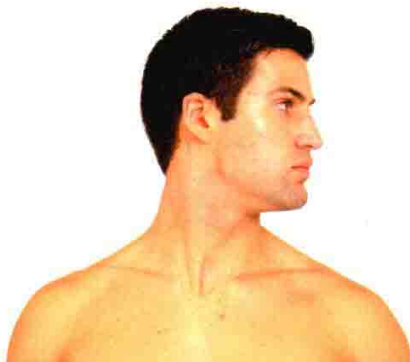
p.84-85

① 上背部以及下背部伸展



p.33

② 颈椎星星



p.108-109

③ 前弓箭步



p.60-61

④ 腰椎伸展



p.39

⑤ 脊椎伸展



p.38

⑥ 菱形肌聚拢



p.34

⑦ 死虫子式



p.126-127

⑧ 平板支撑



p.142-143

⑨ 球式卷动



p.130-131

核心稳定性练习



p.90-91



p.124-125



p.126-127



p.64-65



p.114



p.122-123



p.136-137



p.144-145



p.132-133

低强度练习

训练计划

① 侧卧式膝盖弯曲



p.62-63

② 空中蹬自行车



p.110-111

③ 剪式踢腿



p.98-99

④ 仰卧平板支撑



p.88-89

⑤ 髋屈肌伸展



p.32

⑥ 平板支撑



p.142-143

⑦ 泳姿伸展



p.144-145

⑧ 臀腹部抬升



p.124-125

⑨ 双腿交叉卷体



p.122-123

耐力挑战练习

① 泡沫轴肱三头肌屈伸



p.74-75

② V字形体 I



p.134-135

③ V字形体 II



p.136-137

④ 直角坐墙



p.68-69

⑤ 四角兽抬腿



p.120-121

⑥ 平板下压



p.116-117

⑦ 前弓箭步



p.60-61

⑧ 俯卧撑



p.72-73

⑨ 胸肌伸展



p.115

平衡力练习

训练计划

1 髋屈肌伸展



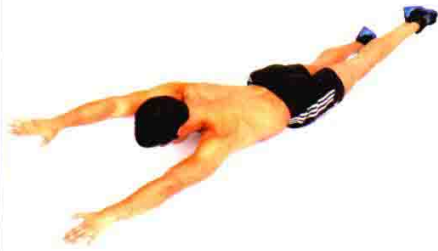
p.32

2 力量深蹲



p.78-79

3 泳姿伸展



p.144-145

4 手抓脚趾抬升



p.44-45

5 胸部及前三角肌伸展



p.28

6 内收肌伸展



p.112

7 泡沫轴俯卧撑



p.76-77

8 空中蹬自行车



p.110-111

9 平板膝盖内拉



p.104-105

10 四角兽抬腿



p.120-121

姿势练习

① 胸部及前三角肌伸展



p.28

② 手抓脚趾抬升



p.44-45

③ 眼镜蛇式



p.118-119

④ 仰卧位图4



p.54-55

⑤ 船式



p.100-101

⑥ 球式卷动



p.130-131

⑦ 美人鱼侧伸展



p.140-141

⑧ V字形体 I



p.134-135

⑨ 颈部伸展



p.36-37

除下列照片外，所有照片均由FineArtsPhotoGroup.com提供：10 Isainthorant daniel；14 Ron Kloberdanz/Shutterstock.com；15 Fatseyeva/Shutterstock.com；16 YanLev/Shutterstock.com；17 top David Lee/Shutterstock.com；17 middle Venus Angel/Shutterstock.com；17 bottom Tatuasha/Shutterstock.com；18 top left farvatar/Shutterstock；18 top right Stefan Schurr/Shutterstock.com；18bottom left BKingFoto/Shutterstock；18 bottom right Jo Crebbin/Shutterstock.com；and 160 Rich Pampin。

书中模特：大卫·安德森和玛利亚·格里皮

所有大幅解剖插图均由Hector Aiza/3D Labz Animation India (www.3dlabz.com) 提供，小幅插图则由Linda Bucklin/Shutterstock.com提供。

致谢

我对自行车运动的热爱给了我很多需要感恩的理由。不管是在我与脂肪团队（Team Fatty）组织的抗癌募捐活动中遇到的那些无私的人们，还是那些来自全国各地的非营利组织，能够激发自行车手们激情的倡导者们，这些了不起的人们每天都在不断地激励着我。在此，我想要感谢我的母亲，帕特·尤斯洛夫（Pat Useloff），感谢她一直支持我，帮助我并指导着我完成生活中几乎一切的事情；妈妈，我对您的爱无法用语言来表达。感谢我的家人帮助我腾出时间完成这本书。感谢我的摄影师朋友瑞驰·庞潘（Rich Pampin），感谢他为我提供了最精准的创意摄影；你的才华让我佩服得五体投地。感谢我的私人教练安迪·梅（Andy Mei），正是在她的帮助下我才懂得了诸多关于身体如何工作以及如何如何在训练过程中保持平衡的知识。感谢罗克兰自行车俱乐部（Rockland Bicycling Club）、美国自行车骑士联盟（League of American Bicyclists）以及纽约自行车协会（Bike New York）的每一位成员；感谢与我一同骑车的伙伴们；尤其要感谢丹尼尔·柏林格（Daniel Berlinger）真挚的友谊；以及格里·霍夫伯格（Gerry Hoffberg），他教导我不管你年纪有多大。都可以一直不断地骑下去。特别感谢我所有的学生，感谢你们教会我你们需要什么，如何帮助你们达成目标。这些知识渗透在这本书中的字里行间，不断帮助其他人实现他们自己的目标。能够与你们为友，我真的非常荣幸。

本书作者和出版商同样对参与这本书创作的人员表示感谢：Moseley Road总裁肖恩·摩尔；编辑艾丽卡·戈登·马林（Erica Gordon-Mallin）；设计师丹尼尔·斯卡热莫兹（Danielle Scaramuzzo）和特拉萨·伯纳德（Terasa Bernard）。

——詹妮弗·罗拉

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

```
{
  "filename": "MTM4NTUxNzBf6IKM6IKJ6K6t57uD5a6M5YWo5Zu+6KejICDoh6rooYzovabov5Dliqquemlw",
  "filename_decoded": "13855170_\u808c\u8089\u8bad\u7ec3\u5b8c\u5168\u56fe\u89e3 \u81ea\u884c\u8f66\u8fd0\u52a8.zip",
  "filesize": 18214345,
  "md5": "9713f6033069b2c0586a17b4952cb9bf",
  "header_md5": "0194fa03745e6bbf6d9466320e913b05",
  "sha1": "77477a60d16675766af533a176cc136b85cb49b3",
  "sha256": "4b98df201e08c2888b46d777c0a06604fcbb2bb6f3cb7a9f2db518602d150034",
  "crc32": 4131882895,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 25071593,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 158,
  "pdg_main_pages_max": 158,
  "total_pages": 165,
  "total_pixels": 851979688,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```