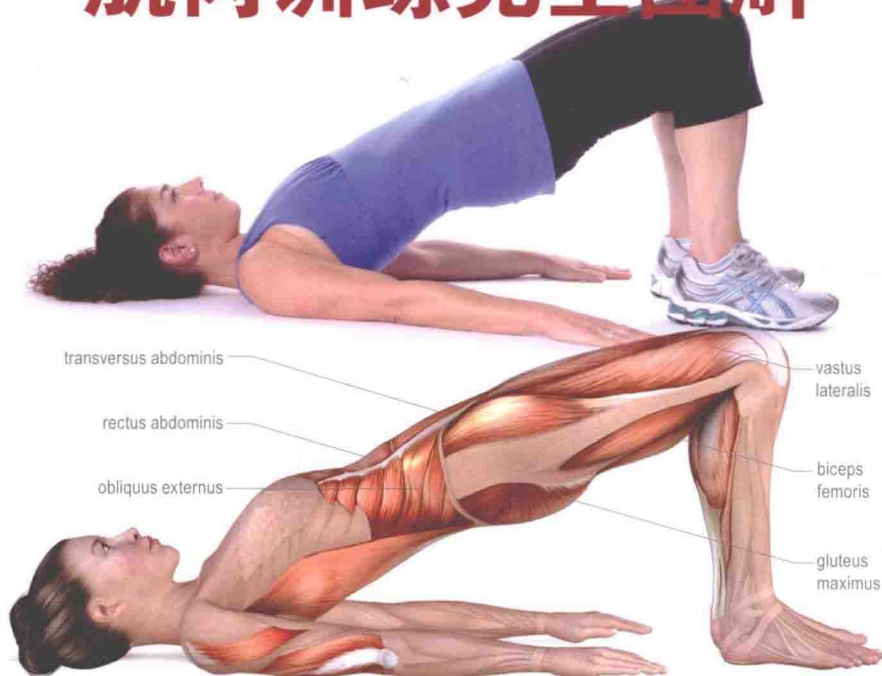


肌肉训练完全图解



Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译

中年人士的 终极健身指南

美国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼
潜心打造的中年人士的健美身材训练全书

中年人士保持和改善身材的**75**个健身训练
私人教练精心指导**176**个标准姿势、**78**个肌群锻炼
367幅真人演示详细分解动作 专业身体肌肉解剖图



论坛APP



论坛微信



微信公众号

肌肉训练完全图解

中年人士的

终极健身指南

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人士的终极健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著; 谢君英译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37280-2

I. ①中… II. ①利… ②谢… III. ①中年人—健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236990号

版权声明

ANATOMY OF EXERCISE 50+: Copyright © 2012 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

中年人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的,而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。本书专为中年人士设计,通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系,以和缓的训练动作、分解的图像呈现,以及必要的运动原理讲解,指导适龄人士无器械、有针对性地全身力量及功能进行适度调节。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼(Hollis Lance Liebman)
 - 译 谢君英
 - 责任编辑 恭竟平
 - 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 10 2015年1月第1版
 - 字数: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4362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

前言：练出你的精彩·····	9
人体构造·····	12
灵活性训练·····	15
瑞士球跪姿背阔肌伸展·····	16
站姿股四头肌拉伸·····	17
侧压腿·····	18
站姿腿后肌拉伸·····	20
站姿腓肠肌拉伸·····	21
肱三头肌拉伸·····	22
肩膀拉伸·····	23
胸部拉伸·····	24
站姿肱二头肌拉伸·····	25
仰卧下背拉伸·····	26
猫牛式拉伸·····	27
鹰式和犬式·····	28
瑞士球腹部拉伸·····	30
耐力训练·····	33
交替推胸·····	34
单臂划船·····	36
过头推举·····	38
侧平举·····	40
站姿飞行·····	42
肱二头肌弯举·····	44
单臂肱三头肌臂屈伸·····	46
蹲坐·····	48
分腿下蹲弯举·····	50
弹力带劈柴·····	52
单腿下压·····	54

形体训练	57
站姿健美腹肌	58
仰卧骨盆倾斜	59
桥式	60
俯卧抬臂	62
瑞士球骨盆倾斜	64
瑞士球坐姿过渡到桥式	66
眼镜蛇式拉伸	68
双侧肩胛伸缩	70
动作范围训练	73
颈部和肩部训练	74
手臂训练	76
前臂训练	78
腿部训练	80
核心强健训练	83
高位平板支撑	84
平板支撑	86
瑞士球抬腿平板支撑	88
侧平板支撑	90
T型稳定	92
眼镜蛇式俯卧	94
瑞士球屈体	96
瑞士球滚动	98
卷腹	100
反向卷腹	102
抬腿	104
坐姿俄罗斯转体	106
空中骑车卷腹	108
瑞士球转髋	110
坐姿实心球抬臂	112
过肩投实心球	114
实心球画圈	116

塑形训练	119
瑞士球飞行	120
伏地哑铃划船	122
瑞士球手臂上拉	124
瑞士球坐姿肩部推举	126
哑铃交替弯举	128
仰卧臂屈伸	130
相扑下蹲	132
箭步蹲	134
直腿硬拉	136
哑铃提踵	138
瑞士球哑铃卧推	140
站姿哑铃划船	142
侧蹲	144
瑞士球仰卧屈腿	146
训练计划	149
初学者训练计划	150
形体训练计划	151
塑形训练计划	152
体能训练计划	153
下半身训练计划	154
动作范围训练计划	155
术语表	156
工作人员及致谢名单	160

肌肉训练完全图解 中年人士的 终极健身指南

Hollis Lance Liebman

【美】霍利斯·兰斯·利伯曼 著 谢君英 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

中年人士的终极健身指南 / (美) 利伯曼
(Liebman, H. L.) 著 ; 谢君英译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(肌肉训练完全图解)
ISBN 978-7-115-37280-2

I. ①中… II. ①利… ②谢… III. ①中年人—健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236990号

版权声明

ANATOMY OF EXERCISE 50+: Copyright © 2012 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

中年人士的肌肉训练不以追求“显而易见”的肌肉为目的,而是针对日渐衰退的身体机能进行功能方面的提升。本书专为中年人士设计,通过灵活性、持久力、体态、运动、核心力量及协调性联系,以和缓的训练动作、分解的图像呈现,以及必要的运动原理讲解,指导适龄人士无器械、有针对性地全身力量及功能进行适度调节。

-
- ◆ 著 [美]霍利斯·兰斯·利伯曼(Hollis Lance Liebman)
译 谢君英
责任编辑 恭竟平
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2015年1月第1版
字数: 229千字 2015年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-4362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

作者简介

霍利斯·兰斯·利伯曼（Hollis Lance Liebman），曾获美国健美冠军，现为健身杂志编辑，同时担任健美和健身比赛裁判。他目前居住在洛杉矶，与好莱坞明星有过合作，广受赞誉。

欢迎访问他的网站www.holliswashere.com可获取健身技巧和完整的健身计划。



目录

前言：练出你的精彩·····	9
人体构造·····	12
灵活性训练·····	15
瑞士球跪姿背阔肌伸展·····	16
站姿股四头肌拉伸·····	17
侧压腿·····	18
站姿腿后肌拉伸·····	20
站姿腓肠肌拉伸·····	21
肱三头肌拉伸·····	22
肩膀拉伸·····	23
胸部拉伸·····	24
站姿肱二头肌拉伸·····	25
仰卧下背拉伸·····	26
猫牛式拉伸·····	27
鹰式和犬式·····	28
瑞士球腹部拉伸·····	30
耐力训练·····	33
交替推胸·····	34
单臂划船·····	36
过头推举·····	38
侧平举·····	40
站姿飞行·····	42
肱二头肌弯举·····	44
单臂肱三头肌臂屈伸·····	46
蹲坐·····	48
分腿下蹲弯举·····	50
弹力带劈柴·····	52
单腿下压·····	54

形体训练·····	57
站姿健美腹肌·····	58
仰卧骨盆倾斜·····	59
桥式·····	60
俯卧抬臂·····	62
瑞士球骨盆倾斜·····	64
瑞士球坐姿过渡到桥式·····	66
眼镜蛇式拉伸·····	68
双侧肩胛伸缩·····	70
动作范围训练·····	73
颈部和肩部训练·····	74
手臂训练·····	76
前臂训练·····	78
腿部训练·····	80
核心强健训练·····	83
高位平板支撑·····	84
平板支撑·····	86
瑞士球抬腿平板支撑·····	88
侧平板支撑·····	90
T型稳定·····	92
眼镜蛇式俯卧·····	94
瑞士球屈体·····	96
瑞士球滚动·····	98
卷腹·····	100
反向卷腹·····	102
抬腿·····	104
坐姿俄罗斯转体·····	106
空中骑车卷腹·····	108
瑞士球转髋·····	110
坐姿实心球抬臂·····	112
过肩投实心球·····	114
实心球画圈·····	116

塑形训练	119
瑞士球飞行	120
伏地哑铃划船	122
瑞士球手臂上拉	124
瑞士球坐姿肩部推举	126
哑铃交替弯举	128
仰卧臂屈伸	130
相扑下蹲	132
箭步蹲	134
直腿硬拉	136
哑铃提踵	138
瑞士球哑铃卧推	140
站姿哑铃划船	142
侧蹲	144
瑞士球仰卧屈腿	146
训练计划	149
初学者训练计划	150
形体训练计划	151
塑形训练计划	152
体能训练计划	153
下半身训练计划	154
动作范围训练计划	155
术语表	156
工作人员及致谢名单	160



前言： 练出你的精彩

近年来，无论是在健身房的力量训练器械上、泳池的快速泳道里，还是瑜伽高级培训班里，到处都有中年训练者的身影。与以往相比，这些中年人群的身体状况达到了前所未有的健康水平——甚至进入了其人生的最佳身体状态。

研究发现，不管从什么年龄开始，定期锻炼确实有助于身体健康和长寿。无论年轻与否，只要制定一个切实可行的锻炼计划并坚持下去，不仅会让你面貌焕然一新，精神状态也会判若两人。中年人确有自己的优势：正如你十分清楚职业、家庭和朋友孰重孰轻一样，对于自己的强项和弱项，你八成也心知肚明。既然对自己有了比较透彻的了解，你也肯定知道自己要从锻炼中得到什么。你想要改善身体平衡？希望放松肩膀的同时缩减腰围？还是想让自己的双腿看起来更加健美？有了对自身状况更为理性的了解，就可以对何时、何地、如何以及为何进行锻炼做出更为合理的选择。继而，找到达到塑造完美体形更加明智、有效的方法。

让这本书指导你练出自己的精彩。科学的锻炼方法是一种全面的方法，让你进行各种不同的锻炼。科学的锻炼方法还能在问题刚露出苗头的时候就予以解决。即便你的任何一块肌肉、肌腱、韧带和关节还没有感觉到紧绷、酸痛或僵硬，锻炼也能让这些部位继续保持良好的状态。

本书将给出一个全面的训练计划，并附有肌肉解剖图。第一组练习侧重于灵活性，后面几组主要练的是耐力。此外，还有形体、动作范围训练，有的练习可强健核心肌群以防止受伤，有些练习可塑型。将这些训练科目放在一起练习，不仅会让你的身材变得更加健美（外观），还能让各部位的功能更强（效果）。

每个练习都配有示意图，说明肌肉将如何用力。在锻炼的时候，你可以形象地感受到这些肌肉也随着自己的身体变得更加强壮、紧绷和结实。

健身工具

有些练习需要器械——所有器械都相当小巧，它们有助于家庭锻炼的变化和难度。

有几种塑型训练要求使用较小的杠铃或哑铃。可以从非常轻的5磅重量开始（或更轻的食品罐头或水瓶），然后逐渐增加重量。

这里有两种球：一种是小型健身实心球，重量随意；另一种较大的球，称为瑞士球，也叫作练习球、健身球或平衡球，这种承重充气球有好几种尺寸，其直径从18英寸到30英寸不等。找到最适合你的身高和体重的那个型号。瑞士球是用于锻炼核心肌群的最佳辅助健身器材。因为这种球不稳固，练习者在做动作的时候必须经常调整平衡，有助于增强整体的平衡感和灵活性。弹力带分为两种类型，一种带手柄，另一种不带手柄。这两种都可以用于加强阻力来锻炼你的耐力。

每一个练习都有建议练习次数；由于这个数字表示动作重复次数的目标，如果不能马上完成这么多次也不用气馁。

何时何地？

对任何年龄的人来说，锻炼都是一种抗争——这不光是指跑步、举重和拉伸这些训



利用弹力带锻炼

弹力带虽然很简便，但却是一种非常好的健身器材，对整个身体的塑型和力量训练都有效。说到这，你可能想知道它们的工作原理。这种带子的工作方式与负重训练类似，但负重训练依靠的是地球重力形成的阻力，而弹力带利用的是恒拉力——也就是肌肉的对抗力——来为运动增强阻力，进而改善整体的协调性。

弹力带是用有弹性的橡胶制作的，一般有两种形状：宽而扁的或管状的带柄弹力带。训练时两种带子的效果一样，且它们都按照拉力大小分为好几个级别，从极富弹性到非常紧绷的都有。无论初学者还是专家，都可以选用弹力带作为自己的健身器材。弹力带非常便宜，也非常轻便，几乎不会占用任何空间，可以装在最小的旅行箱中，特别适合旅行者携带。



管状弹力带



瑞士球

练。相反，我们抗争是因为我们还有其他事情要做，我们的生活忙忙碌碌导致很难有时间进行规律性锻炼。

我们能挤出时间并且也有空间在家里进行锻炼，就要制定一个适合自己的时间表。比如每天用10分钟进行锻炼，每周2或3次。通常固定时间（如晚饭后）和空间（如客厅）有助于坚持。既然你可以在哑铃上逐渐增加重量，那你也可以完成你的训练目标。随着锻炼越来越轻松，还可以投入更多的时间以便效果更加迅速和明显。

也许你希望直接从能够实现自己目标的那部分动作开始，不管你是想增强柔韧性、胳膊塑型，还是加强自己的核心肌群。你不妨先看看这本书，不要害怕尝试新的练习，也许你会找到一种用另外的方式挑战你自己的练习科

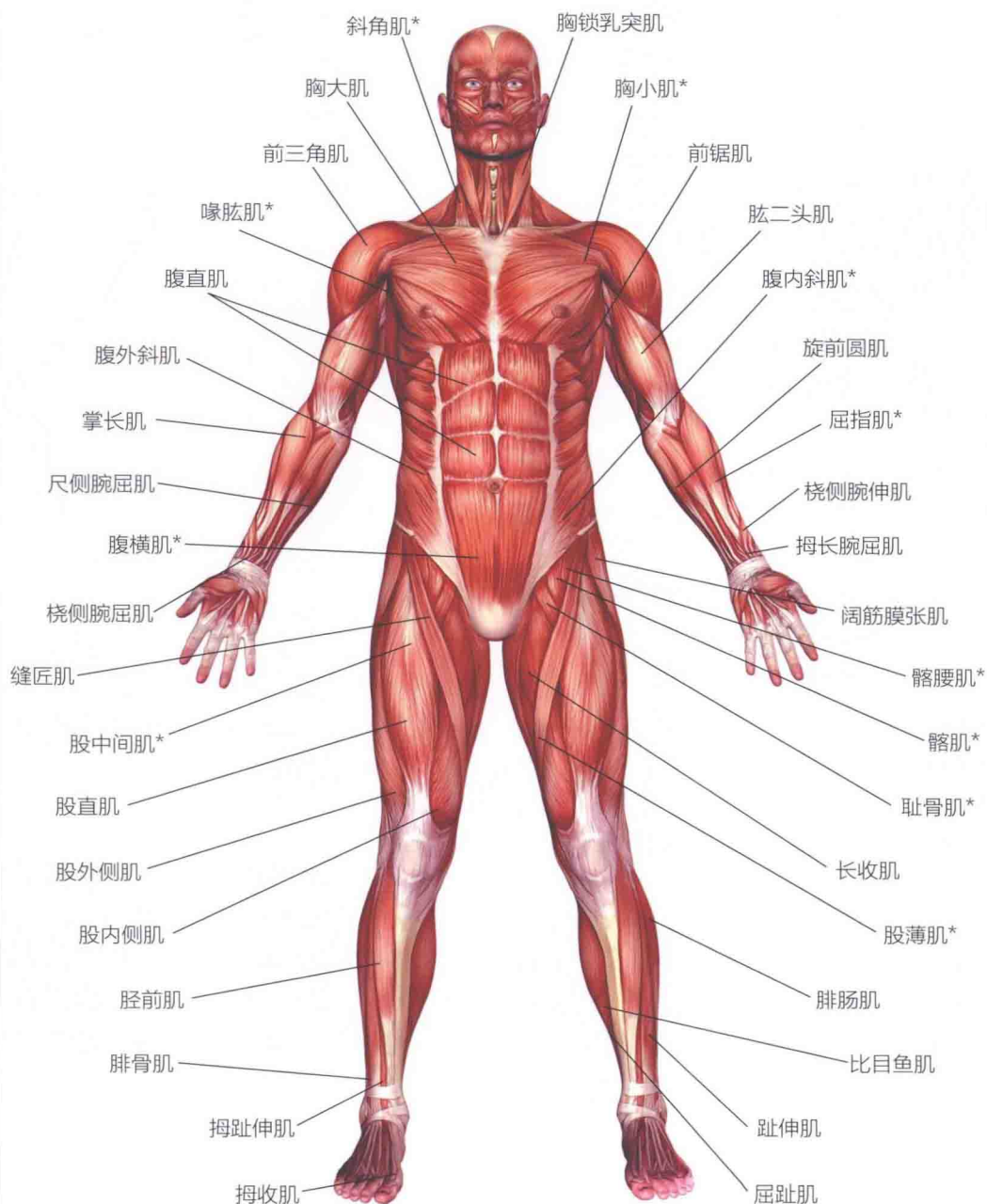
目，或者发现自己在某个未知领域很强或很弱。将注意力放在自己认为的能力极限上，努力训练，突破这个极限。

新的起点

我们都想在棒球场上露一手，战胜那些毛孩子（也许是我们孙子辈的孩子们），并且穿着那条牛仔裤看上去比以往任何时候都帅（是的，我没开玩笑）。在中年，你有生以来第一次做到了。那么就通过锻炼让你的全身每天好起来吧。

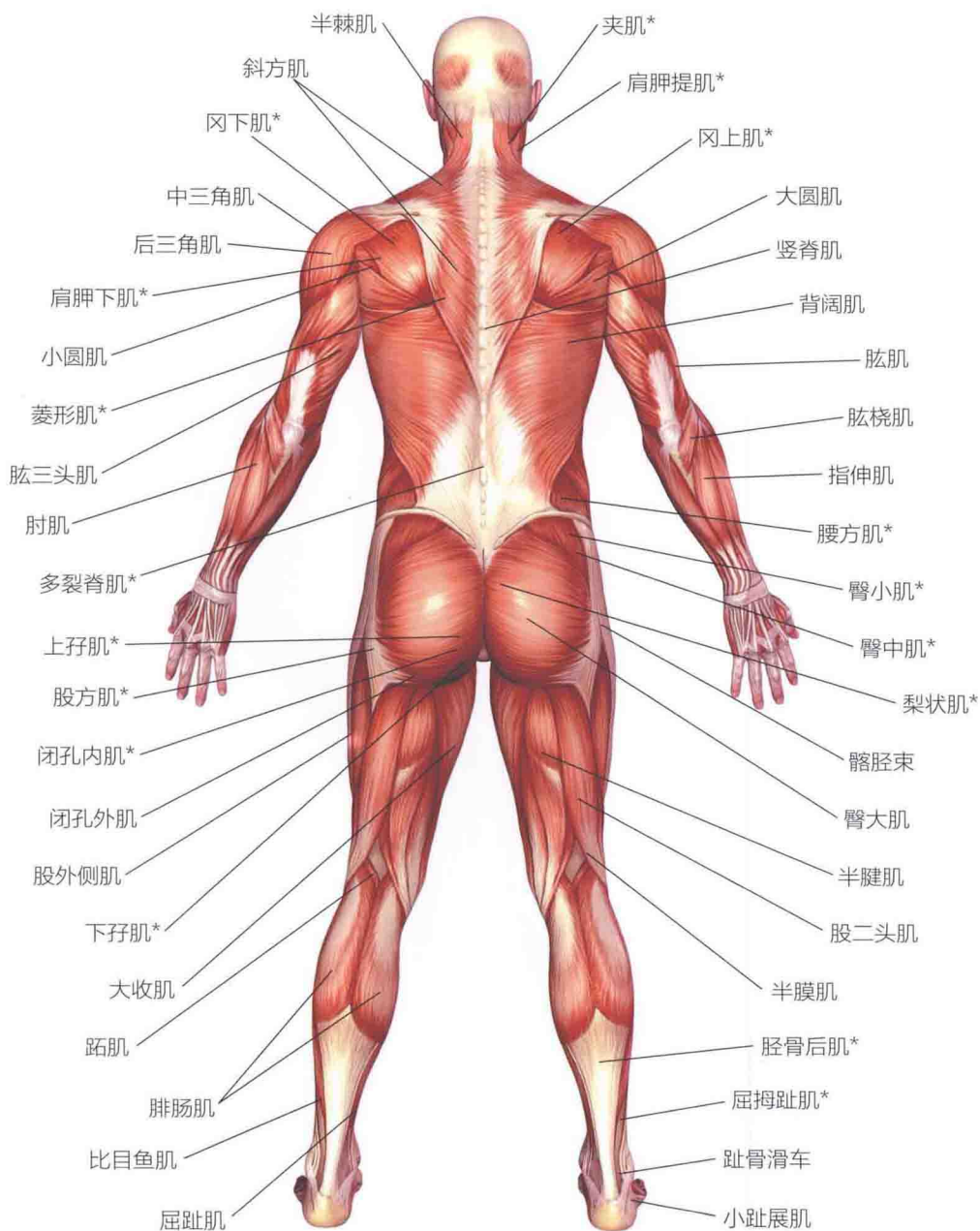
解析关键

*表示深层肌群



解析关键

*表示深层肌群





灵活性训练

进行户外运动、家庭练习以及弯腰、举重和每天的各种活动时，灵活性可以提高我们所做动作的质量。大多数人在某些方面天生就具有一定的灵活性，但在另外一些方面则欠缺灵活性。好消息是：灵活性可以通过长期和反复的练习得到提升。在做以下的动作时，请注意身体上当前感到舒服的部位——然后努力超越这个极限。积少成多，最终会有巨大的收获。

瑞士球跪姿背阔肌伸展

灵活性训练

a

- ① 四肢着地呈跪姿，将瑞士球放在面前，一只手臂伸直，手掌外侧搭放在球上，保持另一只手掌和两条腿着地。



- ② 向后坐向脚后跟，直到感觉后背两侧的大肌肉群被充分拉伸。坚持30秒。
- ③ 换另一侧手臂重复以上动作。每侧手臂做三组，每组30秒。



b

锻炼目标

- 后背

级别

- 初级

益处

- 保持后背肌肉的灵活性

以下情形可不做

- 下背不适

最佳锻炼部位

- 背阔肌
- 竖脊肌

正确做法

- 保持手臂完全伸展放在球上。
- 自始至终面向地面。

避免

- 扭曲躯干。
- 凹陷颈部。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

冈下肌*

冈上肌*

后三角肌

肩胛下肌*

肱三头肌

小圆肌

背阔肌

竖脊肌*

站姿股四头肌拉伸 · 灵活性训练

- 1 单腿站立，另一侧小腿向后弯曲，用同侧的手抓住脚踝。
- 2 在将脚跟拉向臀部的时候，感觉到大腿前部的大肌群有拉伸感。保持30秒。
- 3 换另一条腿重复以上动作。每条腿做3组，每组30秒。



避免

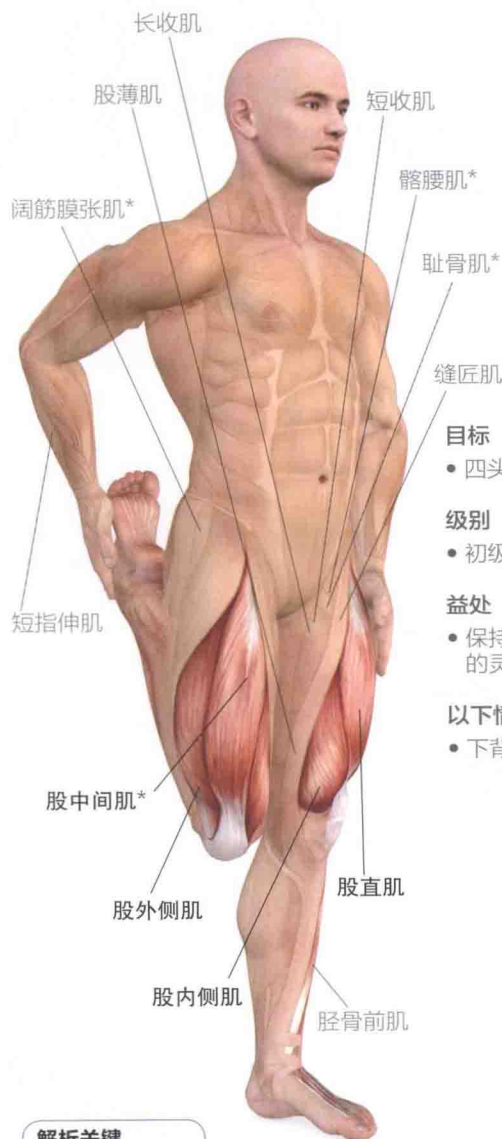
- 前倾。
- 凹背。
- 耸肩。

最佳锻炼部位

- 股直肌
- 股外侧面肌
- 股中间肌
- 股内侧面肌

正确做法

- 保持上身正直。
- 将脚拉向身体时用力要轻柔，拉伸到感觉不舒服为止。
- 目视前方。



目标

- 四头肌

级别

- 初级

益处

- 保持后背肌肉的灵活性

以下情形可不作

- 下背不适

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

- ① 双腿尽量分开，向前弯腰。双臂向前触及地面。

最佳锻炼部位

- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌

避免

- 扭曲躯干。
- 向前弓背。
- 凹陷背部或颈部。

锻炼目标

- 臀部
- 大腿内侧
- 股四头肌

级别

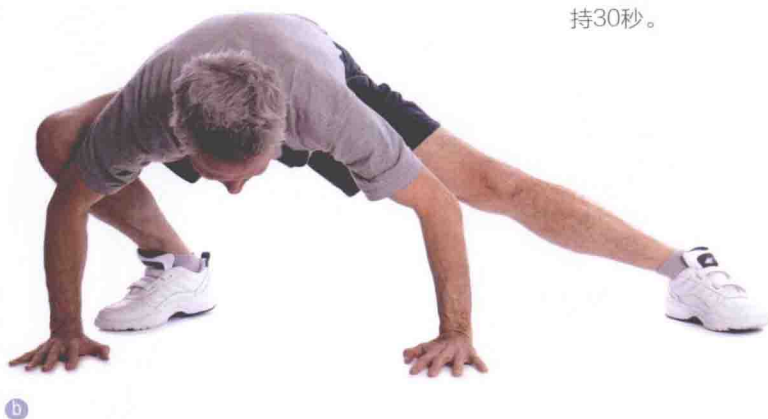
- 初级

益处

- 保持腿部肌群灵活性

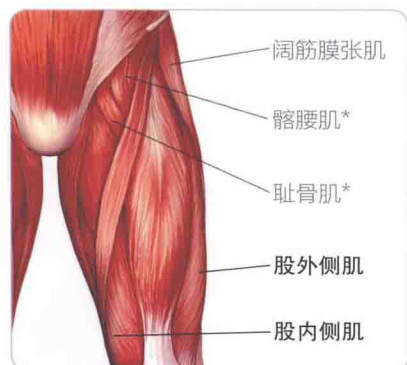
以下情形可不做

- 膝关节不适

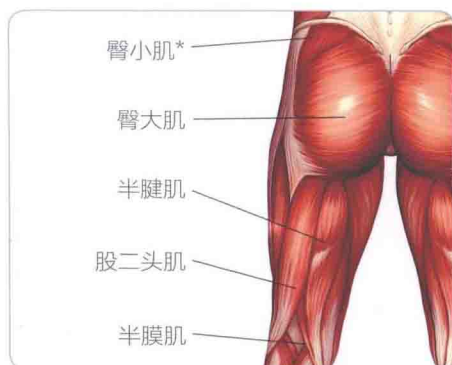


- ③ 换另外一条腿重复。每条腿做3组，每组30秒。



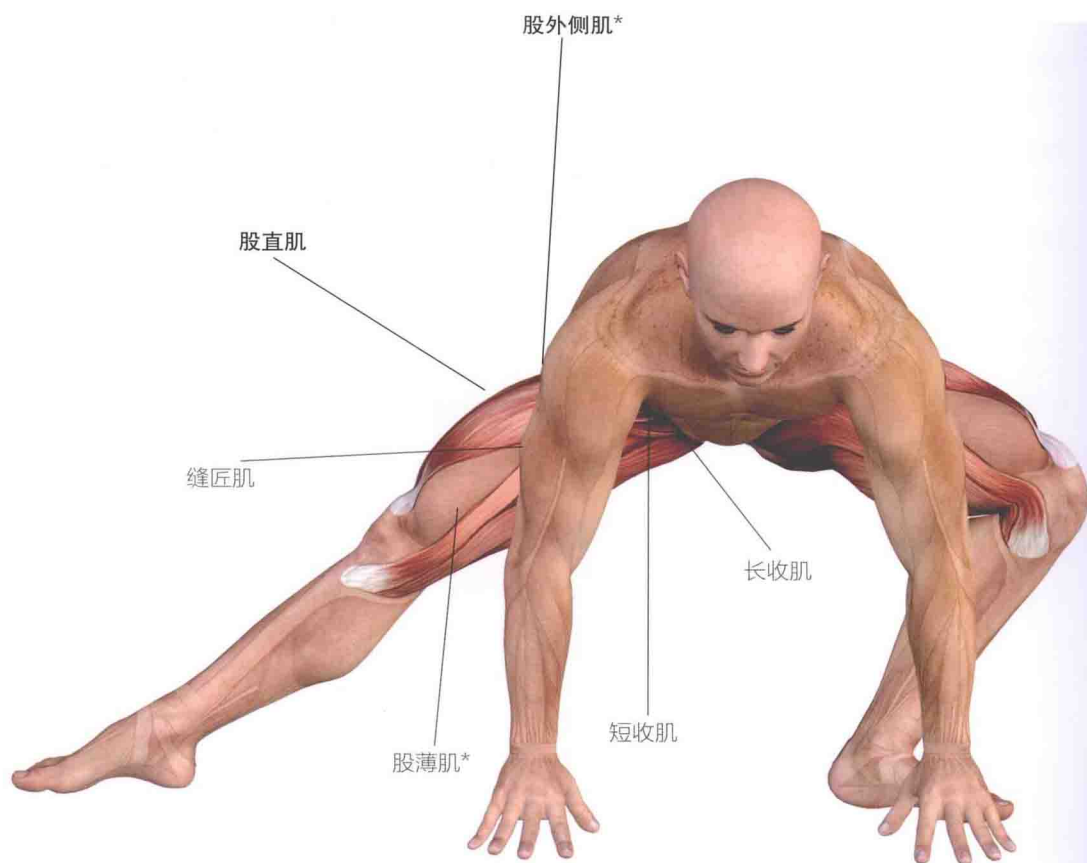


解析关键
粗体字表示目标肌群
灰体字表示其他相关肌群
*表示深层肌群



正确做法

- 压腿过程中要充分拉伸大腿。
- 自始至终目视地面。
- 双脚平放在地面上。



站姿腿后肌拉伸

灵活性训练

- ① 站立，一腿弯曲，另一条腿向前伸直，脚跟着地。

最佳锻炼部位

- 股二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

锻炼目标

- 股后肌群

级别

- 初级

益处

- 保持腿后肌群的灵活性

以下情形可不做

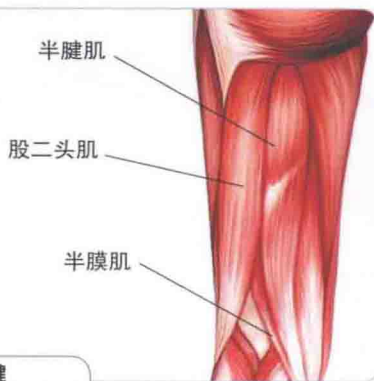
- 下背不适
- 膝关节不适

解析关键

粗体字表示目标肌群



正面图



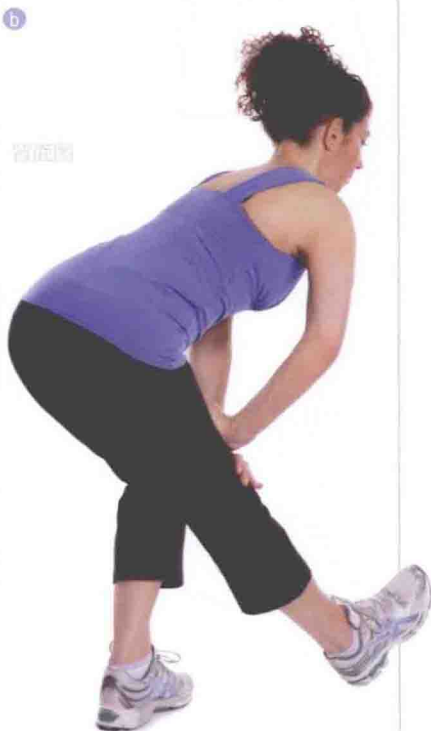
半腱肌

股二头肌

半膜肌

正确做法

- 保持前腿伸直。
- 压腿时绷直脚尖。



侧面图

- ② 身体前倾，双手搭放在伸直的前腿膝盖上。将身体重量主要落在前脚跟上，让大腿后部感到拉伸。坚持30秒。

- ③ 换一条腿重复以上动作。每条腿做3组，每组30秒。

避免

- 凹背或弓背。
- 耸肩。

- ① 两腿前后分开站立，弯曲前腿。后背平直。双手搭放在前腿前端。身体往下压。
- ② 将身体主要重量落在前脚跟上，拉伸后腿腓肠肌。坚持30秒。
- ③ 换一条腿重复以上动作。每条腿做3组，每组30秒。



锻炼目标

- 小腿

级别

- 中级

益处

- 帮助保持小腿肌肉群的灵活性

以下情形可不做

- 膝关节不适

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

斜体字表示肌腱

最佳锻炼部位

- 腓肠肌

正确做法

- 双脚踩实地面。
- 拉伸的同时保持躯干平直，让后腿与脊柱保持在同一直线上。

避免

- 后脚跟离地。
- 凹背或弓背。



肱三头肌拉伸

灵活性训练

最佳锻炼部位

- 肱三头肌

锻炼目标

- 前肩

级别

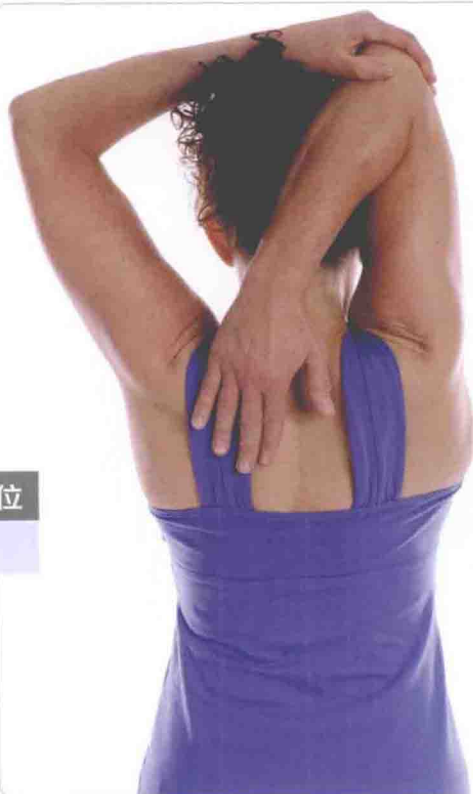
- 中级

益处

- 帮助保持肩部灵活性

以下情形可不

- 肩部不适



- ① 站立，双臂伸直举过头顶。一侧手臂向后弯曲，手掌触摸后背，另一侧手臂抓住前一只手臂的肘部。
- ② 轻轻往下按压，拉伸肩膀。坚持30秒。
- ③ 松开。两侧手臂交换位置，重复以上动作。每只肩膀做3组，每组30秒。

正确做法

- 让拉伸的手臂屈肘。

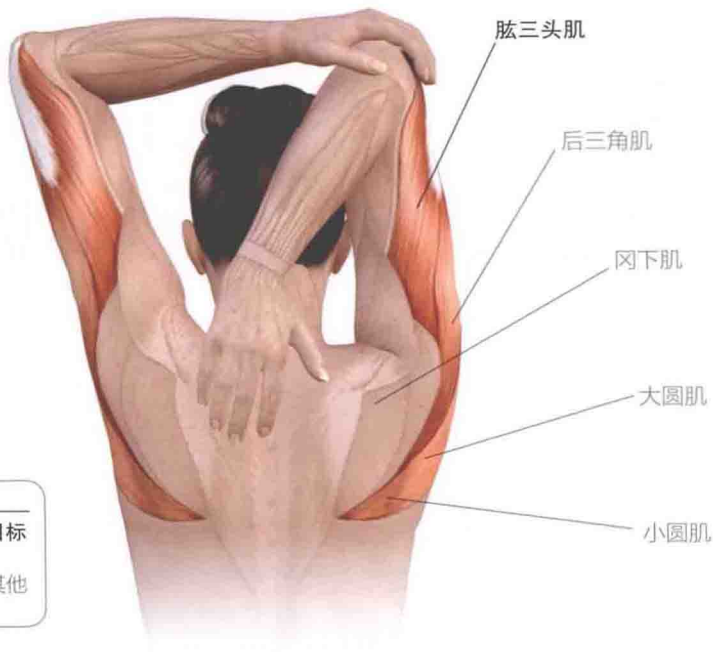
避免

- 松开抓肘。
- 过度按压肘部。
- 耸肩。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群



正确做法

- 保持肩膀下垂。
- 目视前方。
- 双膝微微弯曲。

避免

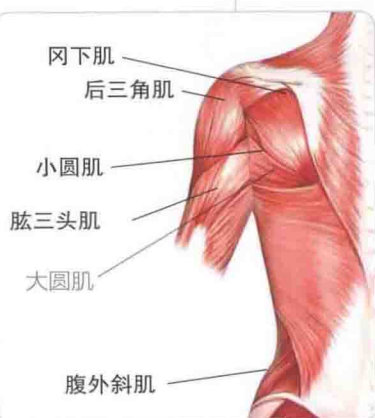
- 扭曲躯干。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

- ① 站立，一侧手臂向前弯曲，另一侧手臂跨过胸前伸直，搭放在弯曲的肘弯上。
- ② 轻轻加深肘部的弯度，拉伸另一只伸直的手臂。坚持30秒，拉伸肩膀。
- ③ 两侧手臂交换位置，重复以上动作。每侧手臂做3组，每组30秒。



最佳锻炼部位

- 肱三头肌
- 后三角肌
- 冈下肌
- 小圆肌
- 腹外斜肌

锻炼目标

- 后肩

级别

- 中级

益处

- 帮助保持肩膀灵活性

以下情形可不作

- 肩部不适

胸部拉伸

灵活性训练

- ① 站立。双手置于脑后，十指交叉。双肘朝外。
- ② 双肘往后拉，让胸部得到拉伸。坚持30秒。
- ③ 双肘回复起始位置，再次重复。重复做3次。

a



最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌

锻炼目标

- 胸部

级别

- 初级

益处

- 帮助保持胸部肌肉灵活性

以下情形可不做

- 肩膀不适

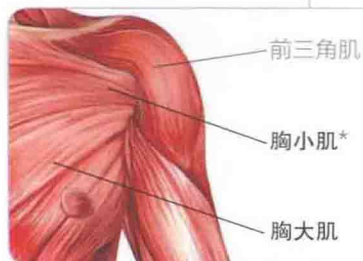
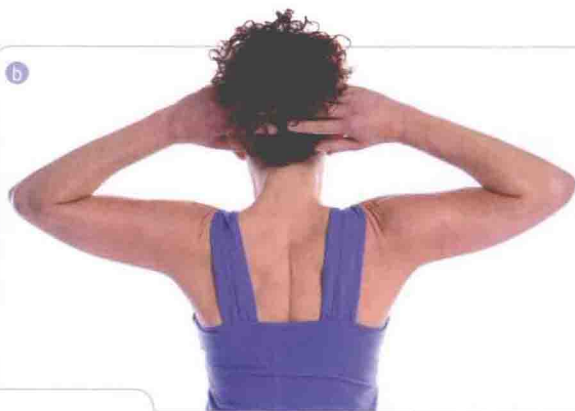
解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

b



正确做法

- 保持双肘朝外。
- 目视前方。

避免

- 双肘朝内。
- 耸肩。
- 凹陷背部或颈部。

站姿肱二头肌拉伸·灵活性训练

- ① 站立。双手置于身后，十指交叉相扣。
- ② 将手臂抬离身体十几厘米，拉伸手指。坚持30秒。
- ③ 放松，再次重复。重复做3次。



最佳锻炼部位

- 肱二头肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



锻炼目标

- 肱二头肌

级别

- 中级

益处

- 帮助保持肱二头肌灵活性

以下情形可不做

- 肩膀不适

正确做法

- 保持双肩下垂。
- 保持躯干不动。

避免

- 松开双手。
- 凹背。
- 耸肩。
- 将双臂抬得过高。

仰卧下背拉伸

灵活性训练

- ① 仰卧，双臂和双腿伸直，双臂与身体稍微分开成一定角度。



- ② 弯曲双腿，双手抱膝，慢慢拉向胸部，让下背部感到拉伸。坚持30秒。

- ③ 放松。再重复一个30秒。



锻炼目标

- 臀部
- 下背

级别

- 初级

益处

- 帮助保持下背和臀部肌肉灵活性

以下情形可不做

- 严重的后背痛
- 下肢麻木或刺痛

正确做法

- 保持双膝和双脚并拢。

避免

- 将头部抬离地面。

最佳锻炼部位

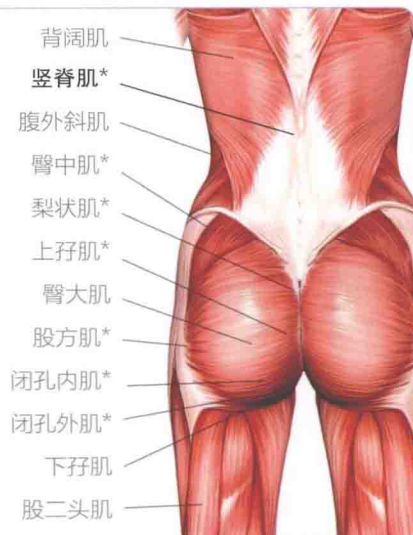
- 竖脊肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

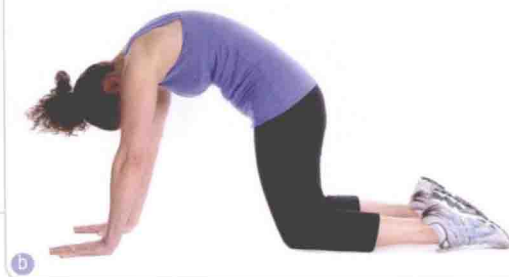


猫牛式拉伸 · 灵活性训练

① 四肢跪地，后背平直。

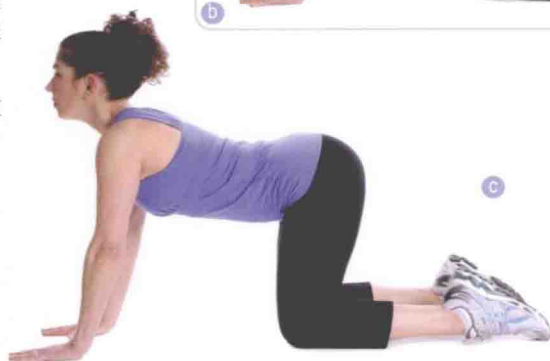


② 慢慢弯曲脊柱，下巴微微内收，成猫式拉伸。坚持15秒。



③ 放松弯曲的脊柱，慢慢凹背，成牛式拉伸。坚持15秒。

④ 放松。再次重复。全过程重复做3次。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

最佳锻炼部位

• 竖脊肌

锻炼目标

• 背部

级别

• 初级

益处

• 帮助保持背部灵活性

以下情形可不做

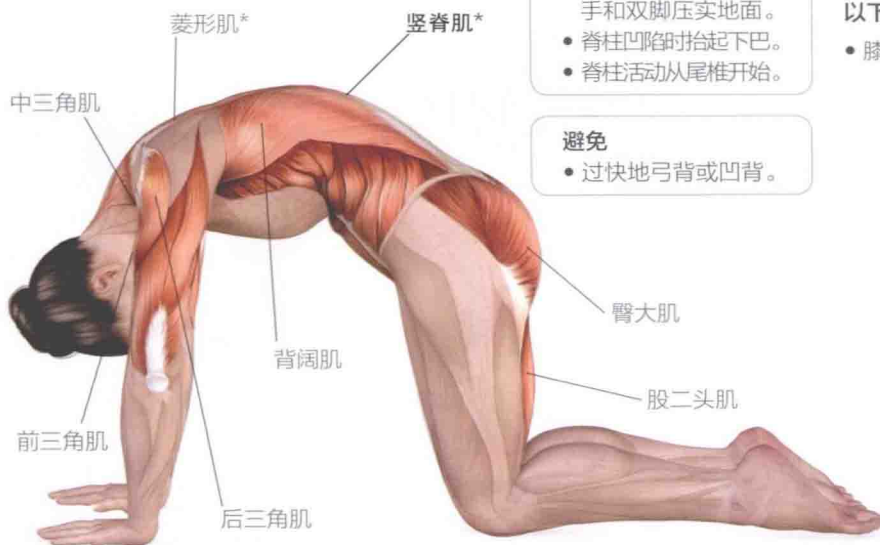
• 膝关节损伤

正确做法

- 有控制地慢慢拉伸。
- 拉伸过程中，保持双手和双脚压实地面。
- 脊柱凹陷时抬起下巴。
- 脊柱活动从尾椎开始。

避免

- 过快地弓背或凹背。



鹰式和犬式

灵活性训练

- ① 双膝跪地，手掌撑地，后背平直，收紧腹部。



正确做法

- 有控制地缓慢移动。
- 保持颈部放松，目视地面。
- 向内对拉手臂和腿时，下巴微微内收。
- 整个拉伸过程中，一直保持腹部收紧。

避免

- 伸展手臂和腿时凹背。
- 扭曲躯干。
- 凹陷颈部。

- ② 保持躯干稳定，腹部收紧，向身体方向对拉对侧的手臂和膝盖。
- ③ 向外伸直手臂和腿。坚持15秒。



锻炼目标

- 背部
- 臀部
- 腹部

级别

- 中级

益处

- 拉伸和塑形手臂、腿和腹部

以下情形可不做

- 腕关节痛
- 下背部痛
- 膝关节损伤

- ④ 回复起始位置。换另一侧重复以上动作。



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 臀大肌

变异动作

加大难度：从起始位置开始，将一侧手臂与对侧的腿向两侧伸直。坚持，放松。再换另一侧重复以上动作。

加大难度：开始时，面向下将身体核心和大腿支撑在瑞士球上俯卧。手掌撑地，双腿伸直，脚趾着地。有控制地缓慢向上抬起一只手臂和对侧的腿，保持身体其他部分稳定。坚持，放松。换另一侧重复以上动作。

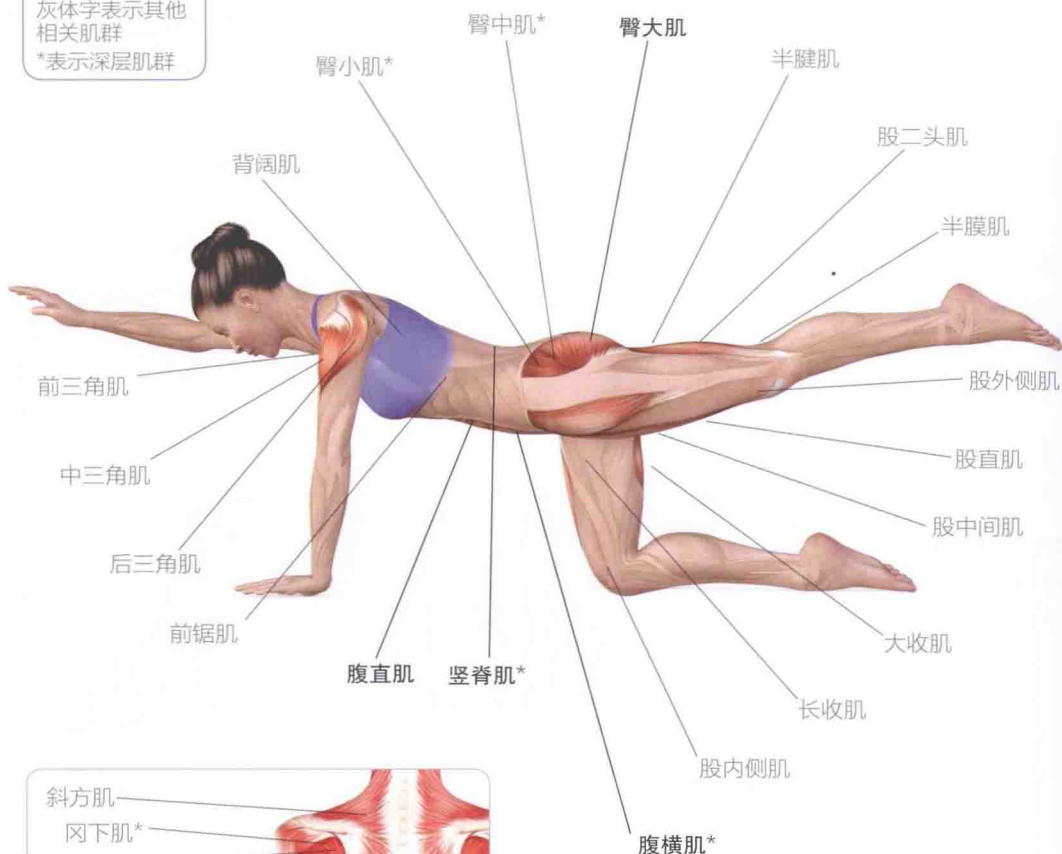


解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



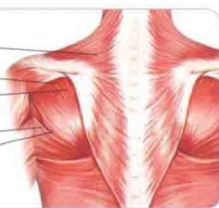
斜方肌

冈下肌*

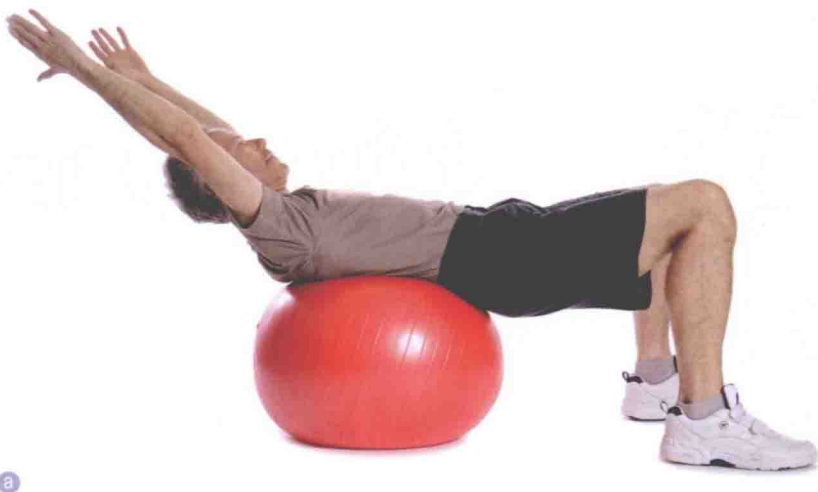
冈上肌*

小圆肌

肩胛下肌*



- ① 仰卧在瑞士球上。屈膝，双脚分开与肩同宽，踩实地面，双臂向脑后伸展。



最佳锻炼部位

- 腹直肌

锻炼目标

- 上腹部

级别

- 初级

益处

- 拉伸上腹部

以下情形可不做

- 下背疼痛
- 平衡困难

- ② 手臂慢慢向下够，直到手指轻触地面。



正确做法

- 保持躯干压在瑞士球上。

避免

- 骨盆抬起时不要过度地伸展。

- ③ 保持下背靠在瑞士球上的同时，降低臀部，腹部向天花板方向拉伸。坚持30秒。
- ④ 放松。再重复另一个30秒。

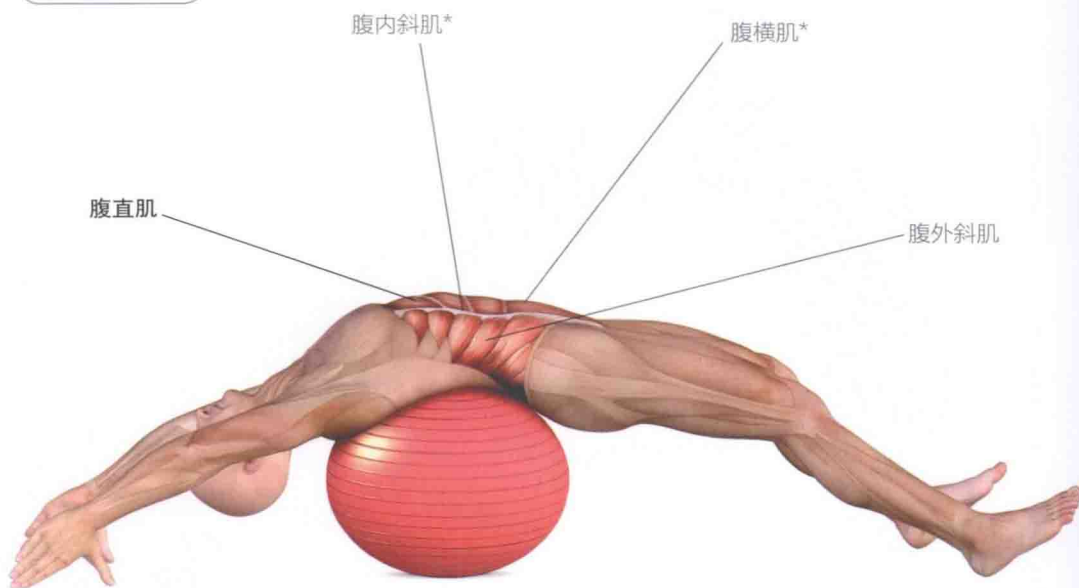


解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群





耐力训练

耐力远不同于爆发力。在日常生活中，持久、大负荷地锻炼心血管系统，会让我们越来越强壮，内脏功能越来越好。下面的训练将帮助你维持和提升耐力，让肌肉能够更长时间地协调工作。使用弹力带将会加大肌肉拉伸强度，提高塑形效果。

- ① 将弹力带绕过一个结实、稳固的物体（比如说柱子或杆子）。面向远离弹力带的方向站立。双手握住弹力带手柄置于胸前。



- ② 一侧手臂向前完全伸直，另一侧手臂保持不动。
- ③ 身体不动，手臂回复起始位置。换另一侧手臂重复该动作。每侧手臂做3组，每组15次。



最佳锻炼部位

- 胸大肌

正确做法

- 伸展手臂时保持另一侧手臂不动。
- 躯干保持稳定。
- 伸展手臂时双脚踩实地面。
- 锻炼过程中一直收紧腹部肌群。
- 手臂保持与肩膀同高。

锻炼目标

- 胸部
- 核心肌群
- 双肩
- 肱三头肌

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形胸部
- 稳定核心部位

以下情形可不做

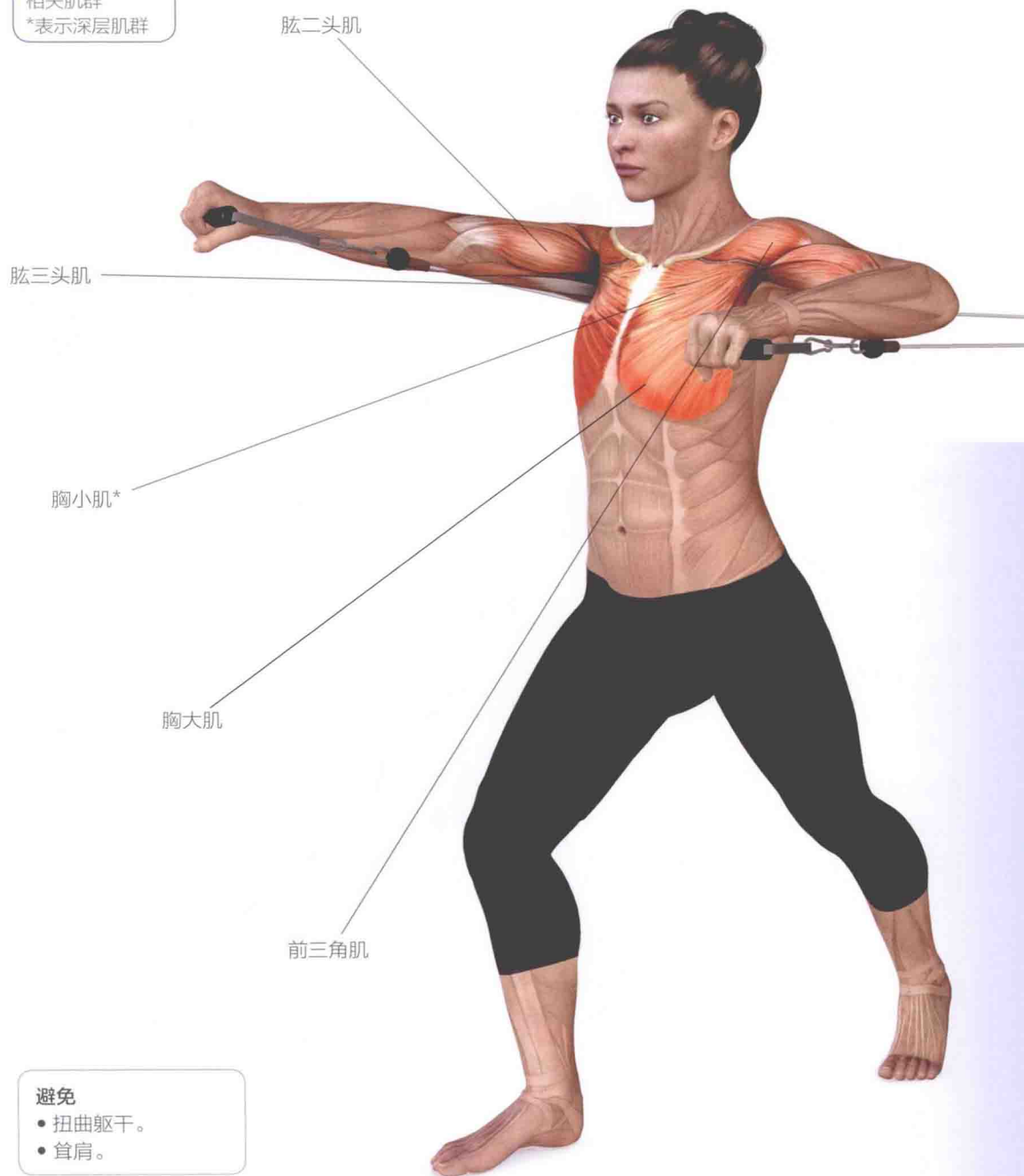
- 肩部不适

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



避免

- 扭曲躯干。
- 耸肩。



- ① 站立。一腿向前迈一大步，弯曲膝关节，后脚跟离地。弹力带一端踩在前脚下，另一端抓在对侧手中。空手放在膝盖上，身体微微前倾。

最佳锻炼部位

- 背阔肌

锻炼目标

- 后背

级别

- 中级

益处

- 提升后背稳定性
- 强健和塑形肱二头肌

以下情形可不做

- 下背部不适

- ② 将弹力带向上拉向胸部时屈肘。
- ③ 降低手的起始高度，再重复该动作。重复做20次。



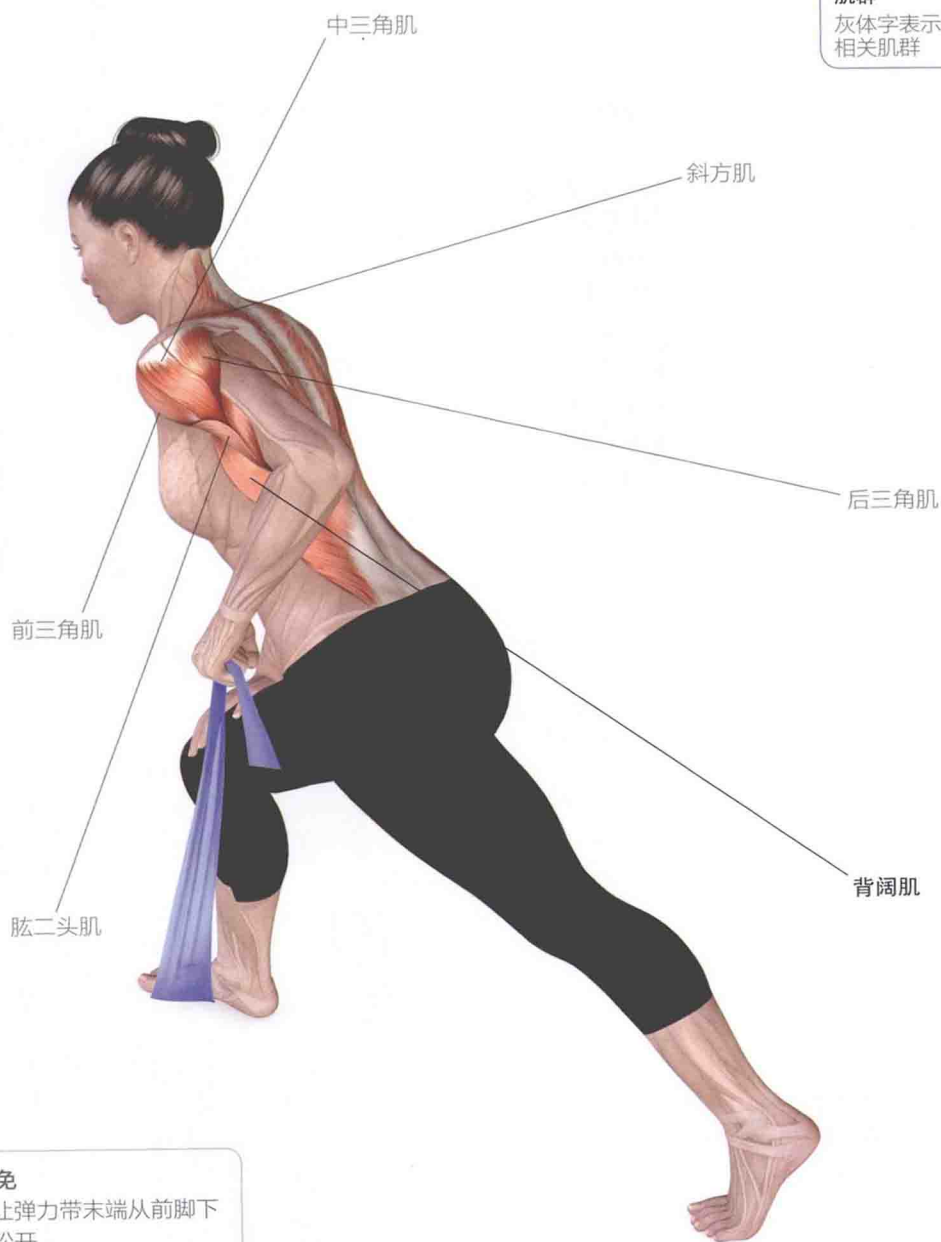
正确做法

- 训练过程中保持后背平直。
- 身体前倾，让后腿和躯干成一条直线。
- 平稳地移动手臂，保持躯干不动，锻炼手臂肌群。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群



避免

- 让弹力带末端从前脚下松开。
- 凹陷背部或颈部。
- 向前弓背。
- 耸肩。
- 快速伸拉，抖动手臂。

过头推举

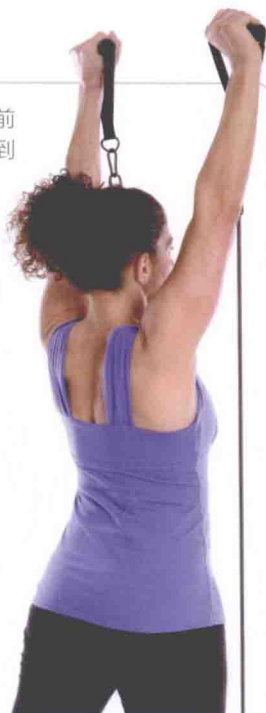
耐力训练

- ① 前脚站立在弹力带上，后腿退后一步，绷直，脚跟离地。双手抓住弹力带手柄，弯曲前臂，拉紧弹力带。



a

- ② 让弹力带在双臂前被向上拉伸，直到双臂完全伸直。



b

锻炼目标

- 肩部
- 肱三头肌

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形肩部及上臂

以下情形可不做

- 肩部不适

- ③ 手臂降低到起始位置，再重复该动作。做3组，每组15次。



c

最佳锻炼部位

- 后三角肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

正确做法

- 伸直手臂时保持身体其他部位稳定。
- 始终目视前方。
- 收紧腹部。
- 双臂同步伸展。

避免

- 扭曲躯干。



侧平举

耐力训练

- 1 双脚分开与肩同宽，站立在弹力带上，双手抓住弹力带手柄置于身体两侧，掌心朝内。



a

- 2 掌心朝下，向两侧举起双臂，使之平行于地面。
- 3 两手放低，再重复该动作。做3组，每组15次。



b

锻炼目标

- 肩部肌群

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形三角肌
- 雕塑肱三头肌

以下情形可不做

- 肩部不适

最佳锻炼部位

- 中三角肌

正确做法

- 双臂直接向两侧抬高。
- 动作缓慢、流畅且稳定。
- 躯干挺直，目视前方。

避免

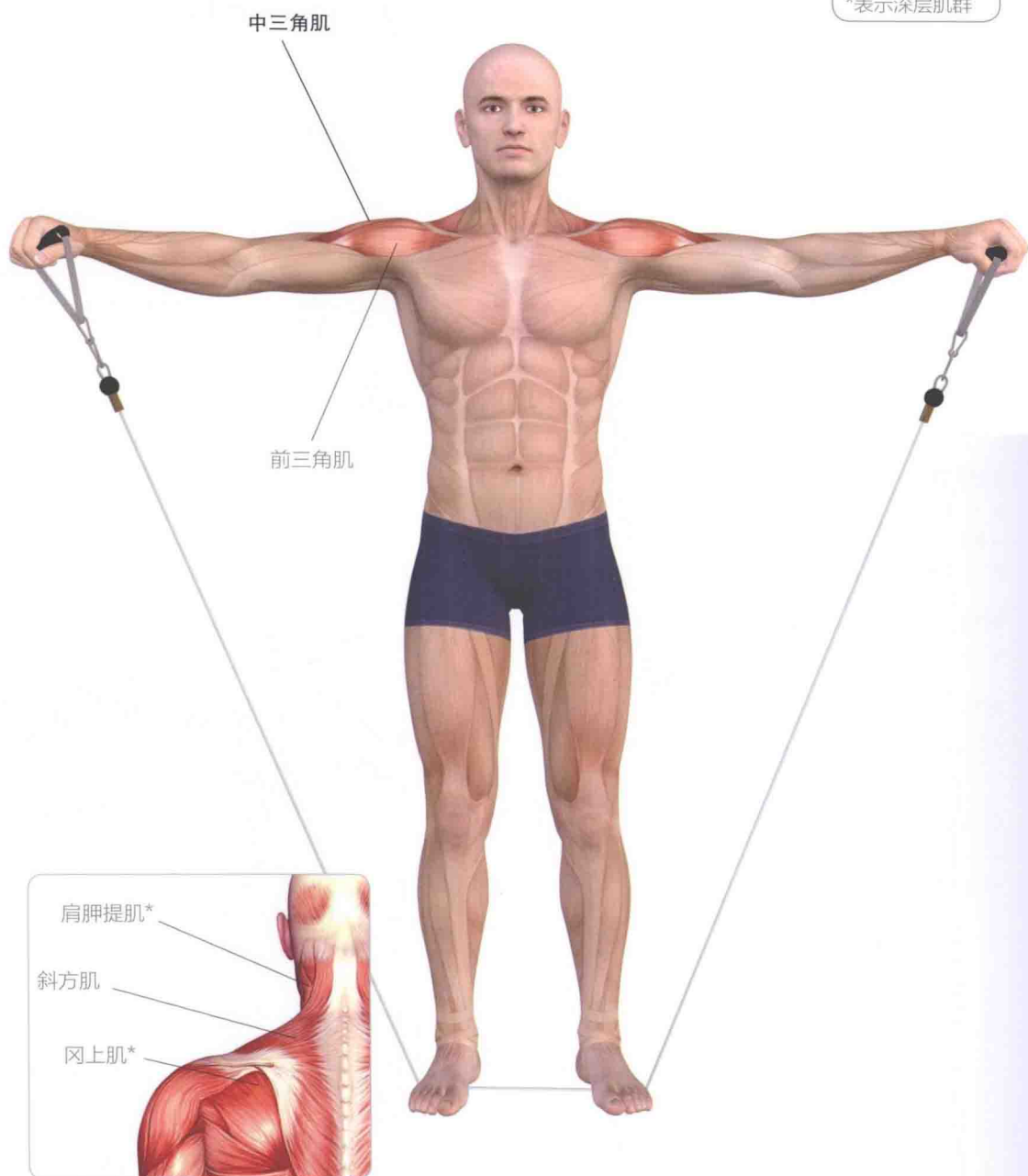
- 动作过快以及抖动手臂。
- 将双臂举过肩膀高度。
- 移动双脚。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



- ① 将弹力带绕过一个结实、稳固的物体（比如说柱子或杆子）。双脚分开与肩同宽，保持自然站姿。双臂向前伸直，与肩同高。双手握住弹力带手柄，绷直弹力带。



避免

- 凹背。
- 扭曲躯干。

最佳锻炼部位

- 胸大肌

锻炼目标

- 背部
- 胸部
- 上背部

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形肩部及上背部

以下情形可不作

- 下背部不适
- 肩部痛

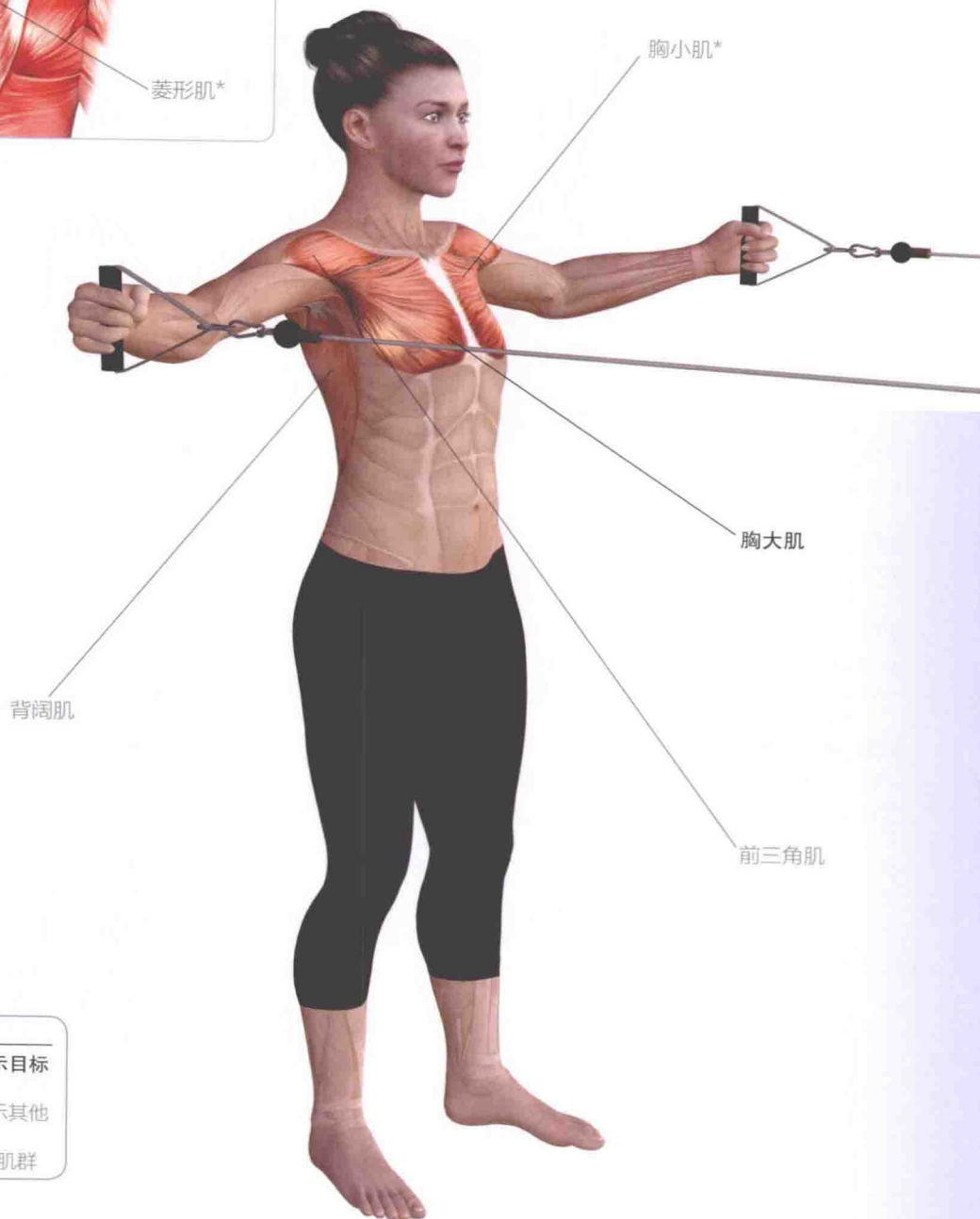
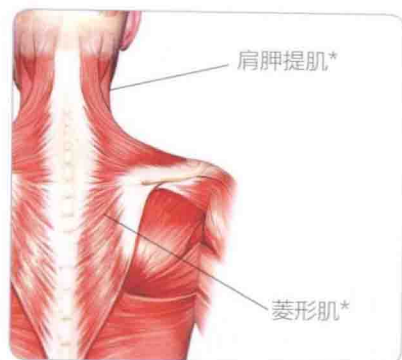
- ② 保持躯干不动，慢慢向两侧伸展双臂。

- ③ 回复起始位置，再重复该动作。做3组，每组15次。



正确做法

- 保持手臂与地面平行。
- 保持后背平直，身体稳定。
- 训练过程中收紧腹部和臀部肌群。
- 两侧手臂同时移动。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

肱二头肌弯举

耐力训练

最佳锻炼部位

- 肱二头肌

锻炼目标

- 肱二头肌

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形肱二头肌

以下情形可不做

- 腕关节或肘关节痛

a



- 1 双脚站立在弹力带上，双手抓住弹力带手柄置于身体两侧，掌心向前，前臂微屈。

- 2 屈肘，将弹力带向上拉至肩前。

- 3 放下，再重复以上动作。做3组，每组15次。



正确做法

- 肘关节保持在身体两侧。

避免

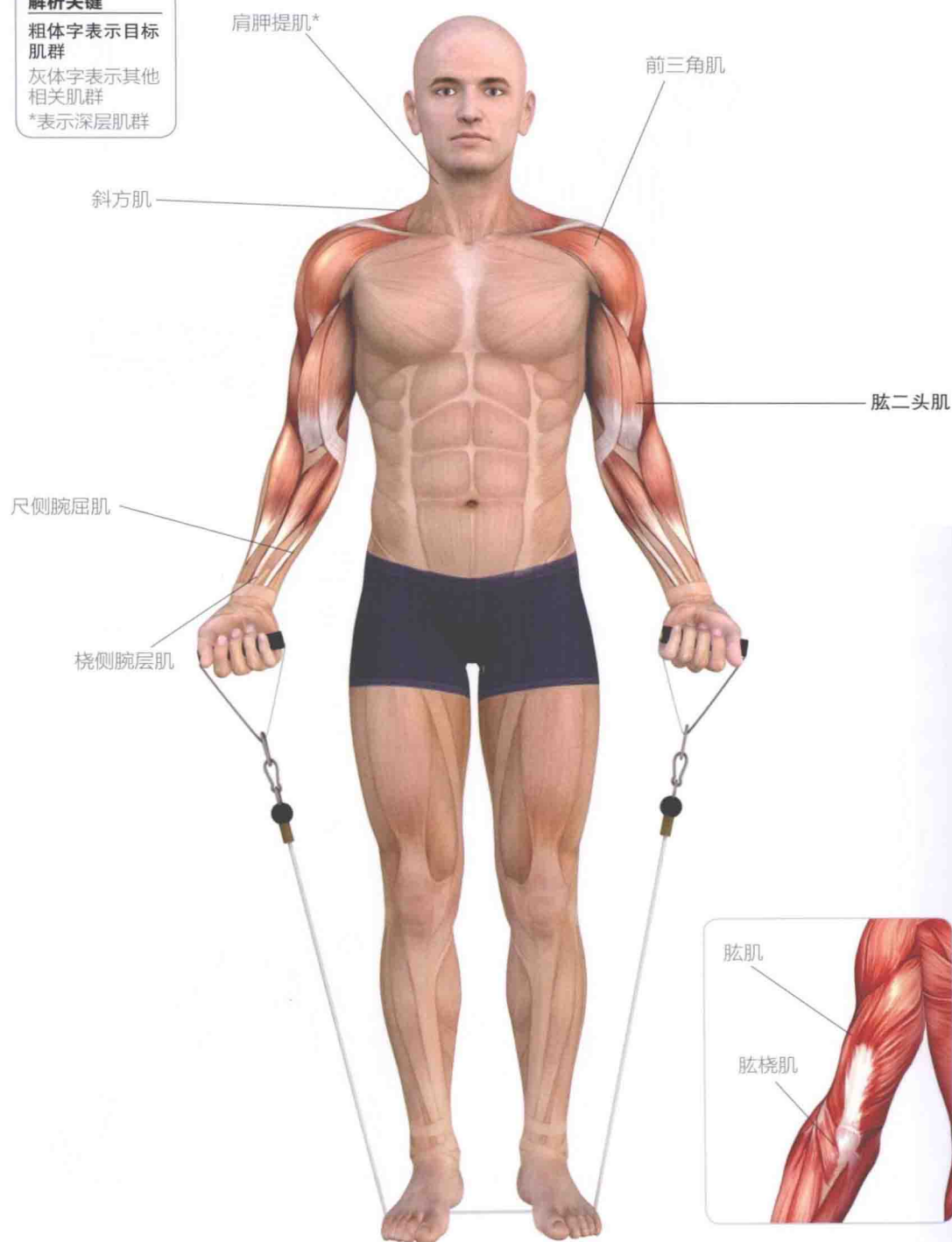
- 动作过快。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



单臂肱三头肌臂屈伸

耐力训练



- ① 前腿弓步站立，后脚跟离地。前脚踩住弹力带的一端，对侧手抓弹力带另一端。
- ② 身体前倾，后背平直，躯干与后腿成一条直线。屈肘，让弹力带贴近臀部位置。

最佳锻炼部位

- 肱三头肌

锻炼目标

- 肱三头肌

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形肱三头肌

以下情形可不做

- 肩部不适
- 腕关节或肘关节痛

正确做法

- 从臀部而不是腰部向后伸直手臂。
- 可以将弹力带绕在前脚上。
- 训练过程中上臂肌肉收缩。
- 空手置于膝盖上。

- ③ 向后伸直手臂至最大程度并保持。
- ④ 收回，再重复。重复做15次。换一侧重复以上动作。做3组，每组每侧做15次。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群



避免

- 让弹力带从脚下松开。

锻炼目标

- 臀部
- 股四头肌

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形核心肌群及双腿

以下情形可不做

- 下背部不适

a



- 1 双脚分开与肩同宽，站立在弹力带上。双臂置于身体两侧，双手抓住弹力带手柄。

正确做法

- 保持后背平直。
- 下蹲时屁股微微后翘。
- 保持髌部平直。
- 保持上臂稳定。
- 目视前方。

最佳锻炼部位

- 股大肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌



b

- 2 屈肘，将弹力带拉向胸部，同时曲膝下蹲。
- 3 脚跟踩实站直，双臂回复起始位置。如此重复，做3组，每组15次。

避免

- 凹背或身体前倾。
- 扭曲躯干。
- 两侧手臂抬的高度、快慢不一。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



分腿下蹲弯举

耐力训练

- ① 一只脚踩住弹力带，双手各抓住一只手柄。
- ② 另一只脚后退一大步，前脚踩紧弹力带，后脚跟离地。屈肘让弹力带在身前绷紧。

最佳锻炼部位

- 臀大肌

避免

- 凹背或向前弓背。
- 扭曲躯干。
- 后腿膝盖触地。
- 耸肩。



锻炼目标

- 臀部
- 大腿前侧

级别

- 中级

益处

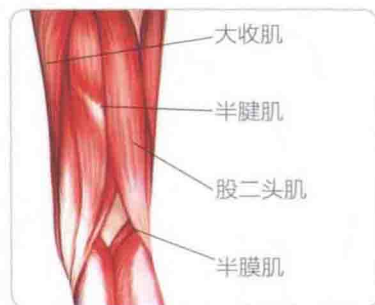
- 强健和塑形臀部及大腿

以下情形可不做

- 膝关节损伤
- 肩部不适

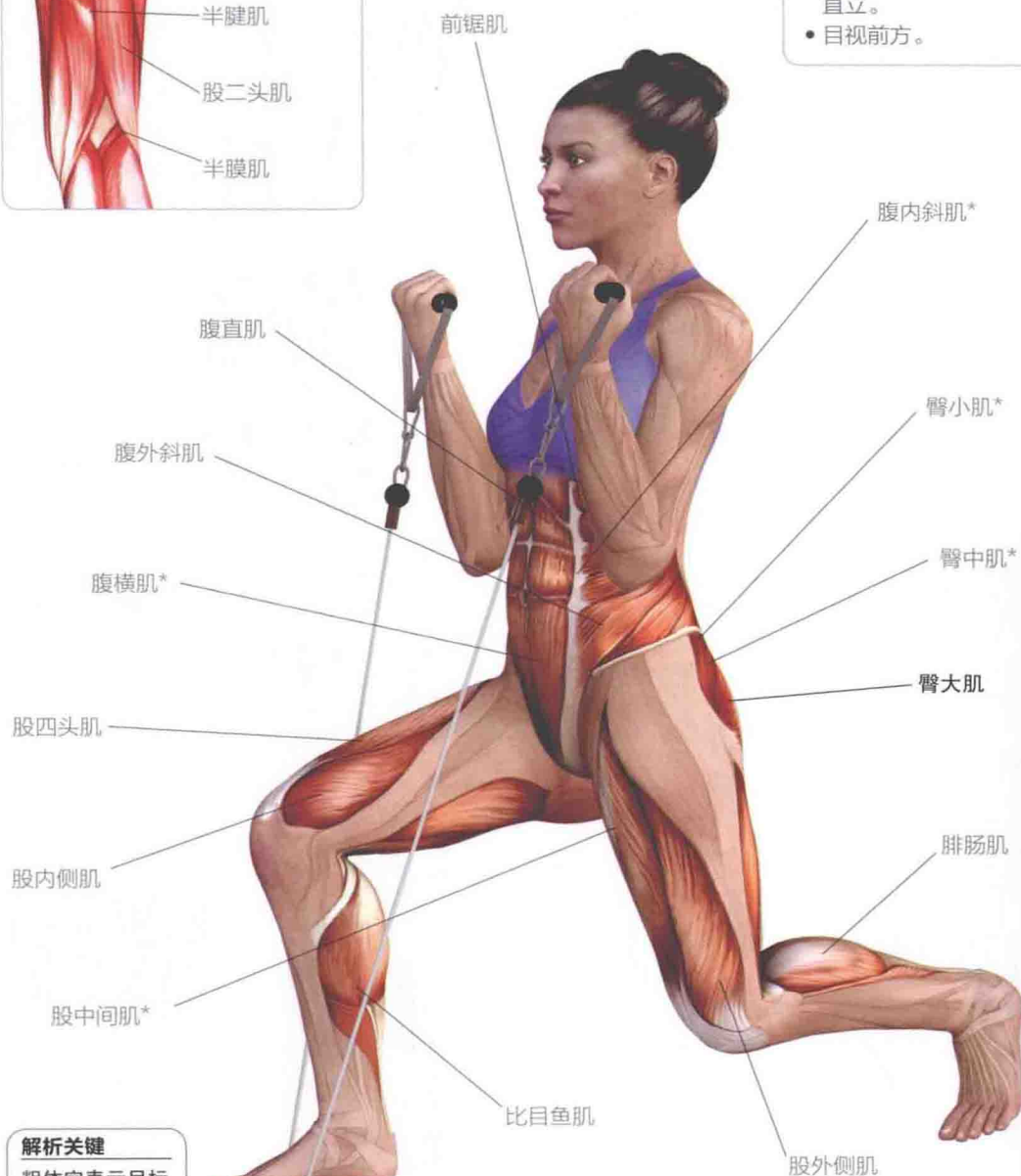


- ③ 弯曲双膝，后腿膝盖压向地面，直到小腿平行于地面。同时，将弹力带拉近身体，掌心朝向肩膀。
- ④ 慢慢起身，绷直双腿，双臂回到起始位置。重复15次，再换另一侧重复以上动作。做3组，每组每侧做15次。



正确做法

- 保持后背平直，躯干直立。
- 目视前方。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

- ① 站立，双脚分开略宽于髋部，一只脚踩住弹力带，双手握住同一只手柄，置于身前稍微靠近踩弹力带的那只脚。

a



- ② 平缓地扭转腰部，背离踩弹力带的脚举高双臂。

b



- ③ 以“劈柴”动作回复起始位置。重复20次，再换另一侧重复以上动作。做3组，每组每侧做20次。

c



锻炼目标

- 斜方肌

级别

- 初级

益处

- 改善核心肌群的力量和支撑
- 强健和塑形斜方肌

以下情形可不作

- 下背部不适
- 肩部不适

最佳锻炼部位

- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

正确做法

- 保持手臂伸直。
- 视线随着双臂升降移动。
- 收紧腰腹。

避免

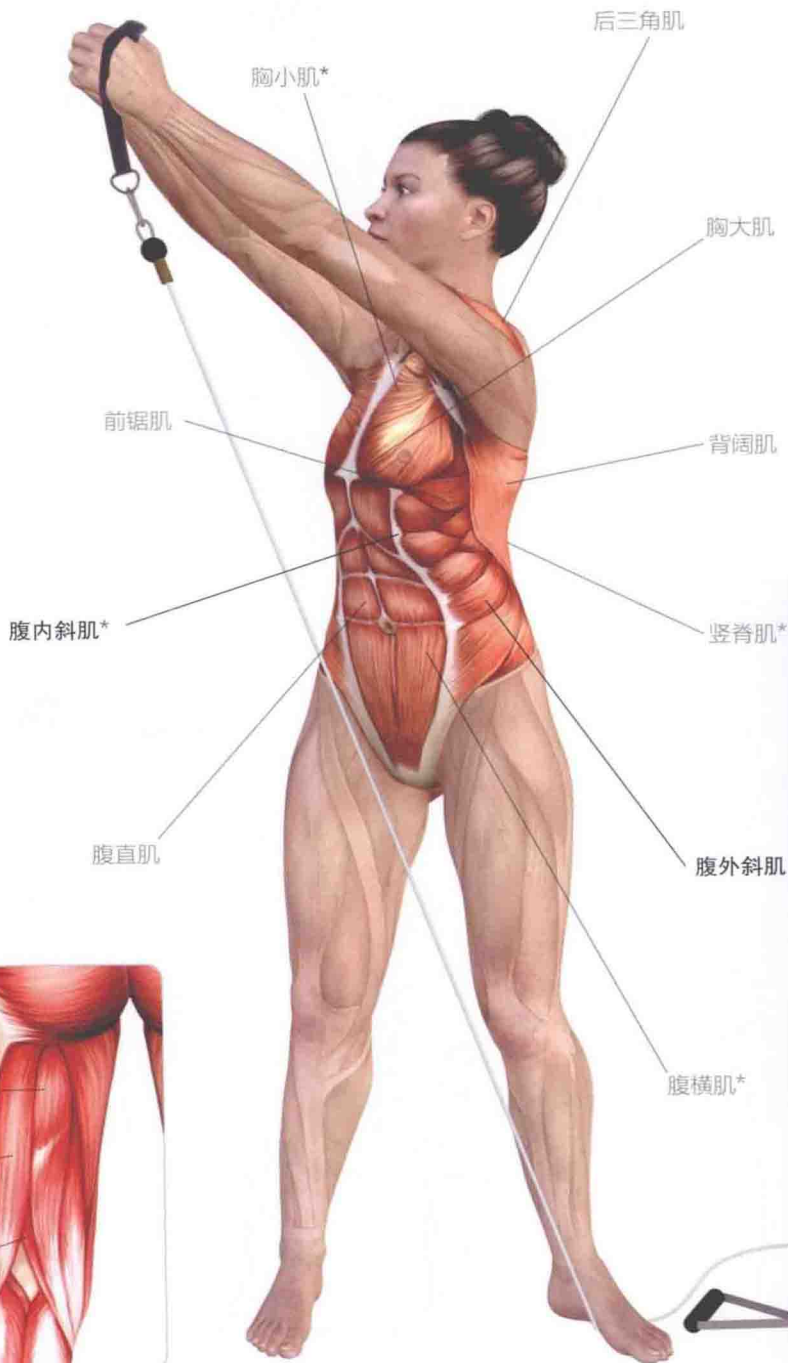
- 过度扭曲躯干。
- 双臂抬得过高，从而让腰部失去控制或者凹背。
- 耸肩。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



半腱肌

股二头肌

半膜肌

单腿下压

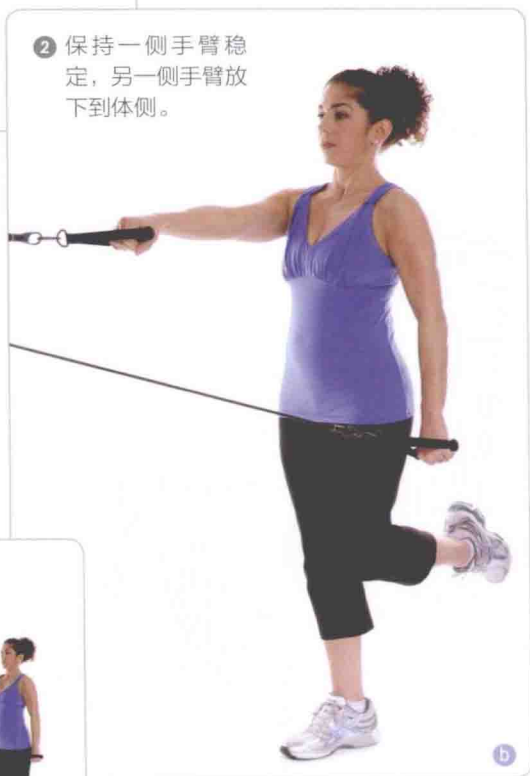
耐力训练



- ① 将弹力带绕过一个坚实、稳定的物体，比如杆子或柱子。面对固定物，双手各抓一个弹力带手柄。双臂应该向前伸直，与肩同高，双手分开。弯曲一只膝关节，向后抬脚，使膝关节成90度角。

避免

- 扭曲躯干。
- 动作过快。
- 凹陷背部或颈部。



- ② 保持一侧手臂稳定，另一侧手臂放下到体侧。

锻炼目标

- 腹部
- 双臂
- 肩部

最佳锻炼部位

- 前三角肌

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形腹部肌群、三角肌和肱三头肌

以下情形可不做

- 平衡困难
- 肩部不适

变异动作

降低难度：让后脚趾触地。



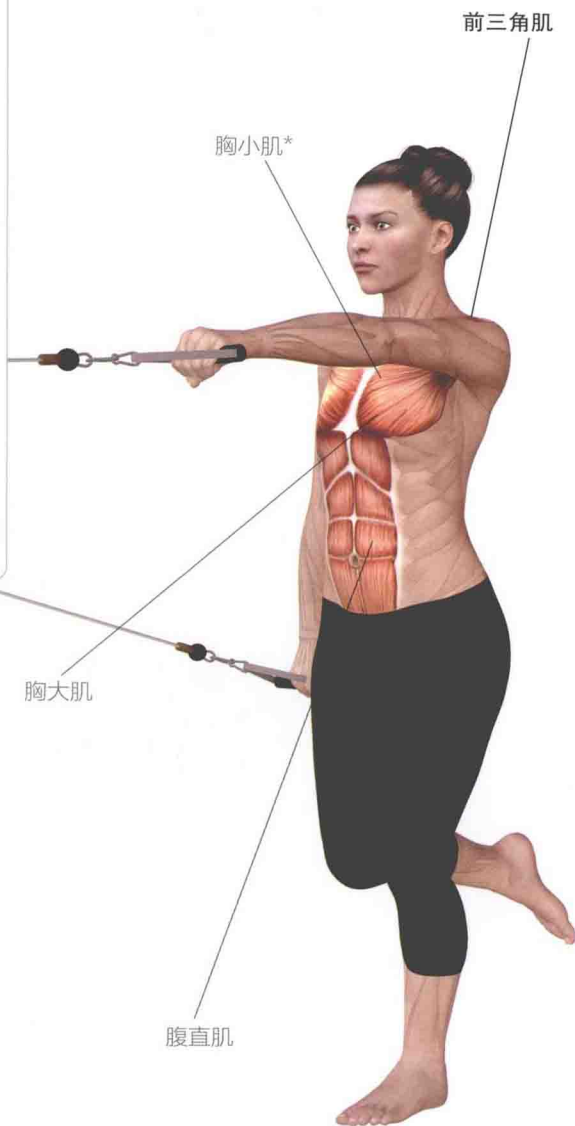
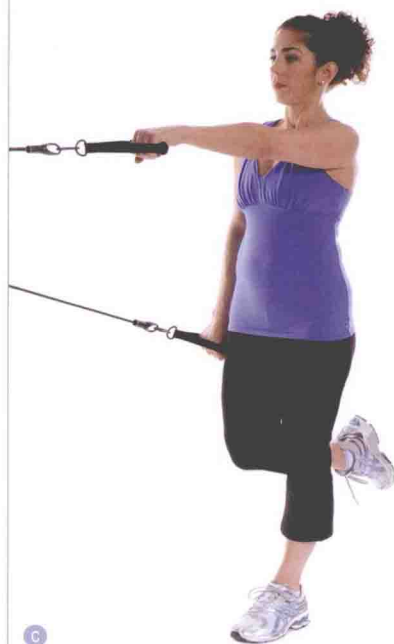
- ③ 手臂回复起始位置。换一条腿站立，用另一侧手臂重复以上动作。做3组，每组单臂做15次。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

- 练习过程中保持双臂伸直。
- 平缓移动手臂。
- 目视前方。
- 抬高和降低手臂时保持身体其他部位静止不动。



形体训练

如果你跟现在大部分的人一样，每天开车去上班，在办公室里弯腰驼背地敲键盘，眼睛死死盯住显示屏幕。时间长了，你会感到脖子和后背僵硬、肩膀酸痛、脊椎弯曲等。一旦骨骼和关节变形，就会姿态扭曲，身体丧失平衡。这些训练会帮助你恢复身体平衡，站得更直，走路姿势更加挺拔。

a



- ❶ 站立，双脚分开与胯同宽，双膝微屈。双臂相叠。
- ❷ 进一步屈膝，收紧骨盆。坚持5秒。
- ❸ 骨盆前推，双腿稍微伸直，回复起始位置。重复做3次。

b



锻炼目标

- 腹部
- 下背部

级别

- 初级

益处

- 改善体态
- 缓解中轻度下背部疼痛

以下情形可不做

- 严重的下背部疼痛

解析关键

粗体字表示目标肌群

>

*表示深层肌群

腹直肌

腹横肌*

竖脊肌*

臀小肌*

臀中肌*

臀大肌

最佳锻炼部位

- | | |
|-------|-------|
| • 腹直肌 | • 臀小肌 |
| • 腹横肌 | • 臀中肌 |
| • 臀大肌 | • 竖脊肌 |

正确做法

- 呼气时收紧腹部。
- 目视前方。

避免

- 动作过快。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌
- 腹横肌
- 棘间韧带
- 后纵韧带
- 关节突关节
- 关节囊外韧带

a

- 1 仰卧，双腿弯曲，双臂向两侧伸展。背部放松，腰椎成自然弯曲，下背自然微微抬起。



- 2 向上倾斜髋部，让下背平贴地面，收紧腹部，脐周肌肉向脊椎方向收缩。坚持5秒。

- 3 放松，再重复该动作。重复做5次。



b

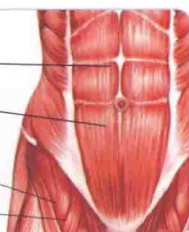


后背的自然状态

骨盆倾斜



- 腹直肌
- 腹横肌*
- 髂腰肌*
- 耻骨肌



锻炼目标

- 腹部
- 下背部

级别

- 初级

益处

- 改善体态
- 缓解中轻度下背部疼痛

以下情形可不作

- 严重的下背部疼痛

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

黑体字表示关节

斜体字表示韧带

*表示深层肌群

竖脊肌*

腰方肌*

臀中肌*

臀小肌*

臀大肌

后纵韧带

棘间韧带

关节突关节

关节囊外韧带

正确做法

- 移动骨盆时，身体其他部位保持不动。

避免

- 动作过快。
- 脚或臀部离地。

a



- 1 仰卧，双腿弯曲，双臂与身体分开成一定角度，伸直放在两侧。

- 2 臀部抬离地面，支点放在脚后跟上。双脚与大腿平行，指尖绷直，双臂推向地面。
- 3 进一步抬高髋部，拉伸脖子，以便使肩膀到膝盖形成一条直线。
- 4 坚持30秒到1分钟。呼气，慢慢放松脊柱，回到初始状态。重复做3次。



b

锻炼目标

- 臀部肌群
- 股后肌群
- 股四头肌
- 下背部
- 髌部

级别

- 初级

益处

- 强健臀部肌群、股四头肌和股后肌群
- 稳定腰部

以下情形可不做

- 肩部损伤
- 颈部损伤
- 背部损伤

正确做法

- 支点在脚后跟而不是脚尖上。
- 膝盖与脚对齐。
- 脚和双臂贴地。

避免

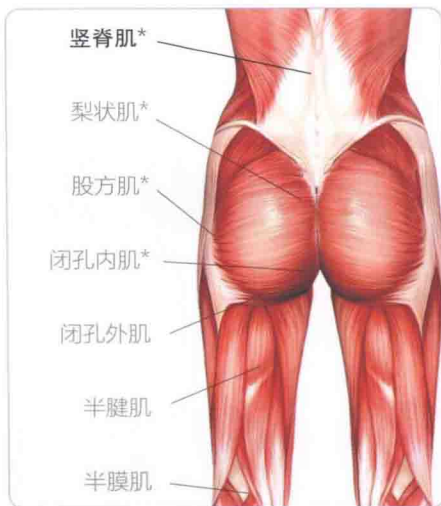
- 最终位置腹部超出大腿。
- 凹背。

解析关键

粗体字表示目标肌群

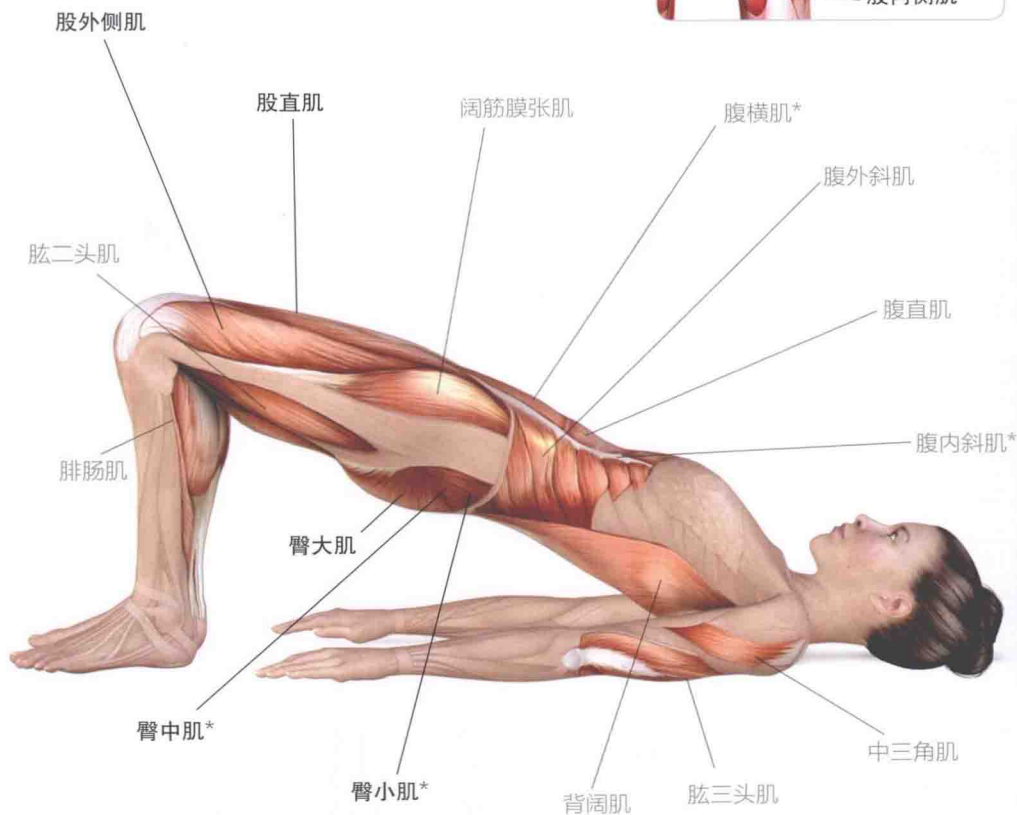
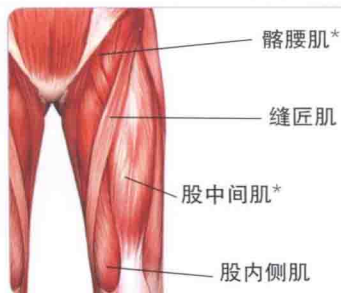
灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 髂腰肌
- 缝匠肌
- 股直肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌



抬臂

- ① 俯卧，伸展手臂和腿，使之与身体成一条直线。保持手臂和腿放松。

a



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 背阔肌
- 后三角肌

- ② 将一侧手臂抬高，上背尽可能保持不动。

b



- ③ 放下，换另一侧手臂重复该动作。每侧手臂做5次。

c



锻炼目标

- 下背部
- 肩部

级别

- 初级

益处

- 矫正脊柱
- 维持脊柱活动范围
- 拉伸后背

以下情形可不做

- 肩部不适

斜方肌

冈下肌*

后三角肌

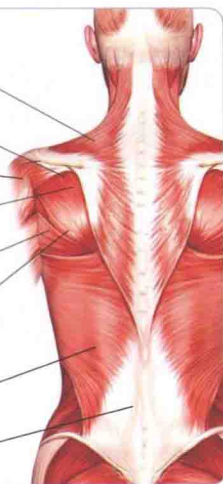
冈上肌*

小圆肌

肩胛下肌*

背阔肌

竖脊肌*



正确做法

- 双腿保持不动。
- 双臂伸直，慢慢抬起，每次重复动作用时5秒。
- 目视下方，伸直颈部。

避免

- 凹陷背部或颈部。
- 升降手臂时移动身体。
- 动作过快。

抬腿

- ① 俯卧，双腿伸直。双臂交叠，下巴放在手臂上，以保持稳定。
- ② 保持上半身不动，双腿伸直，一条腿抬高离地面，膝盖不弯曲。



最佳锻炼部位

- 髂腰肌
- 竖脊肌

- ③ 绷紧脚尖，把腿慢慢放下。换一条腿重复以上动作。每条腿做3次，每次数10秒。



锻炼目标

- 下背部
- 髋屈肌

级别

- 初级

益处

- 矫正脊柱
- 维持脊柱活动范围

- 拉伸后背

以下情形可不做

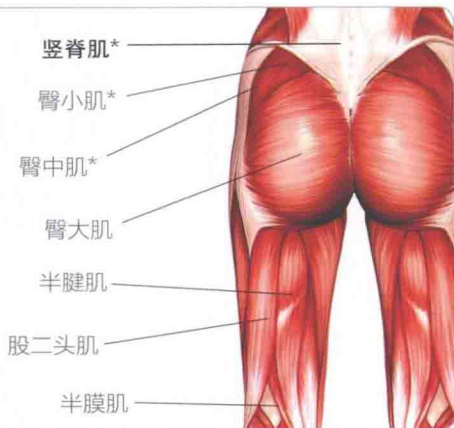
- 严重的后背疼痛

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



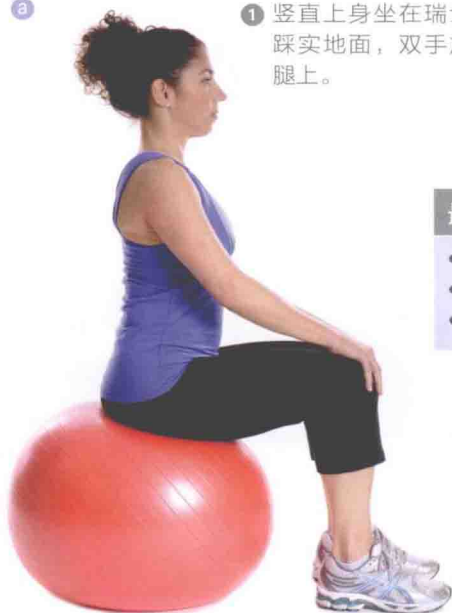
正确做法

- 升降腿时保持绷直。
- 收紧臀部。

避免

- 为速度而不顾外形。

a



- ① 竖直上身坐在瑞士球上，双脚踩实地面，双手放在膝盖或大腿上。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌
- 竖脊肌

锻炼目标

- 下背部
- 腹部
- 臀部

级别

- 初级

益处

- 改善体态
- 缓解中轻度下背疼痛

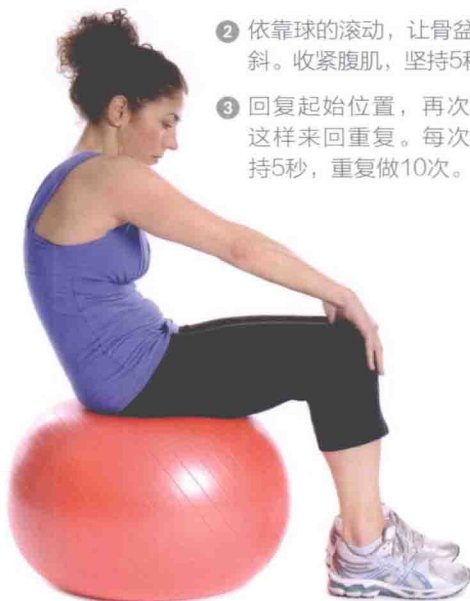
以下情形可不做

- 严重的下背疼痛

避免

- 动作过快。

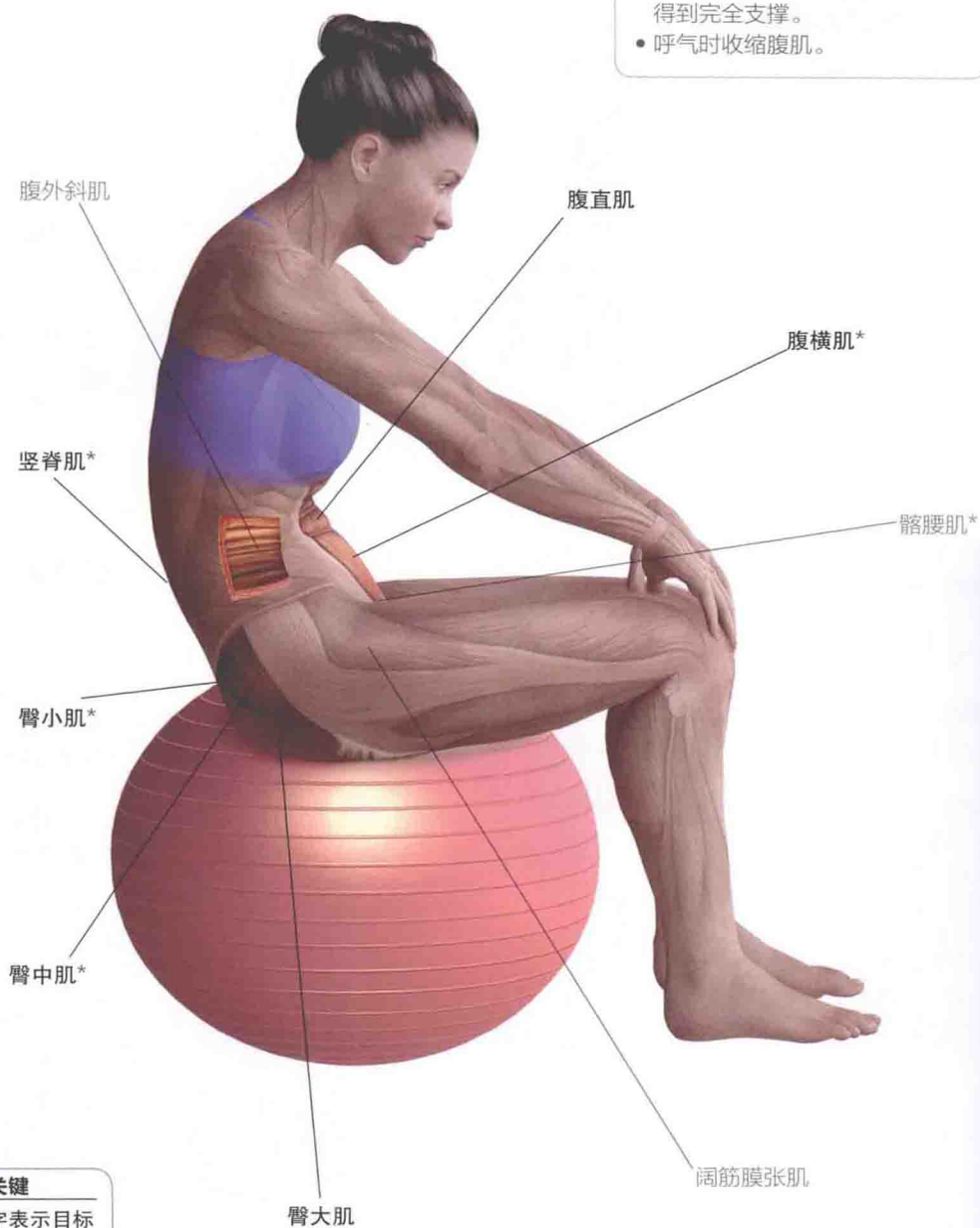
b



- ② 依靠球的滚动，让骨盆向前倾斜。收紧腹肌，坚持5秒。
- ③ 回复起始位置，再次收紧，这样来回重复。每次动作坚持5秒，重复做10次。

正确做法

- 骶部落在球体中心位置，让身体得到完全支撑。
- 呼气时收缩腹肌。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

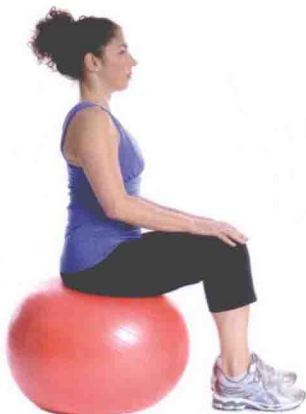
瑞士球坐姿过渡到桥式

形体训练

最佳锻炼部位

- 中三角肌
- 髂腰肌
- 背阔肌
- 前锯肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 前纵韧带
- 臀大肌
- 臀中肌
- 臀小肌
- 阔筋膜张肌
- 腰方肌
- 股方肌

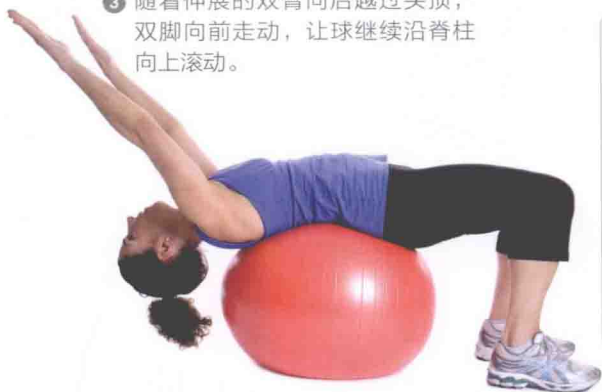
① 竖直上身坐在瑞士球上，双脚踩实地面，双手放在膝盖或大腿上。



② 双臂向前伸展，身体向后倾斜时，双脚慢慢向前走动，让球沿着脊柱往上滚动。



③ 随着伸展的双臂向后越过头顶，双脚向前走动，让球继续沿脊柱向上滚动。



正确做法

- 髋部落在球体中心位置，让身体得到完全支撑。
- 有控制地慢慢向后倾斜。
- 腹肌收缩时呼气。
- 开始向后滚动时下巴微微内收。

锻炼目标

- 上背部和中背部
- 腹部

级别

- 高级

益处

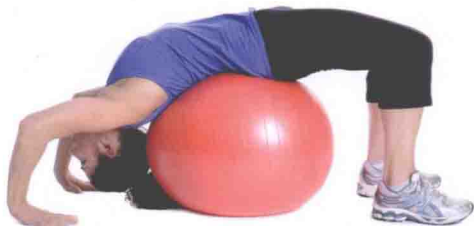
- 拉伸上背
- 增加脊椎延展度
- 拉伸腹部

以下情形可不作

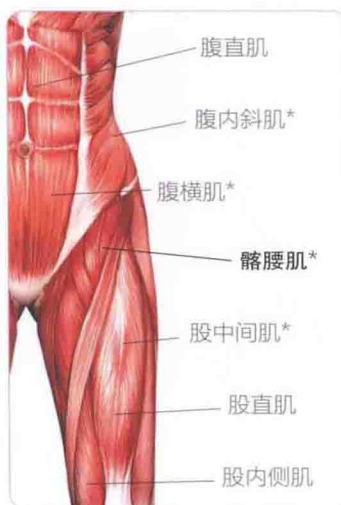
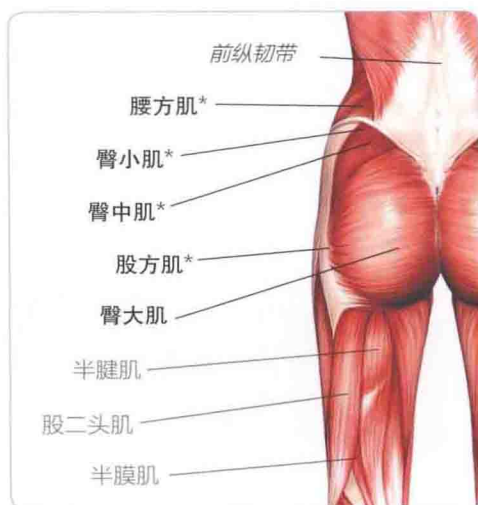
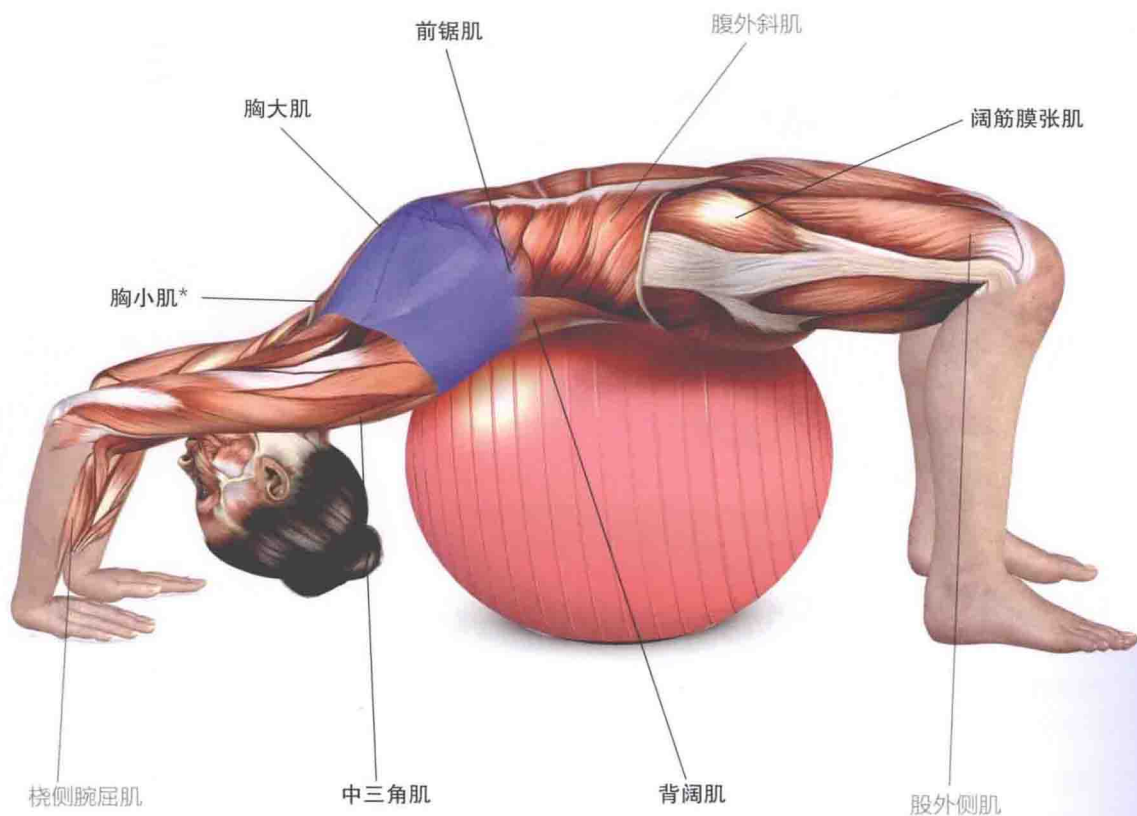
- 下背部不适
- 平衡困难

④ 背部向后弯曲，直到双手触地，双臂稍微弯曲。坚持拱桥姿势5秒，以呼气结束。

⑤ 为了放松拉伸，双脚前移，从球体抬起头来，然后走回起始位置。



瑞士球坐姿过渡到桥式·形体训练



避免

- 滚动太快。
- 让双脚抬离地面。
- 让球向侧面移动。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*斜体字表示韧带

*表示深层肌群

眼镜蛇式拉伸

形体训练

a



- 1 俯卧在地板上，双腿稍微分开向后伸展。目视前方，屈肘，前臂和手掌着地。

最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腰方肌
- 背阔肌
- 臀大肌
- 臀中肌
- 胸大肌
- 腹直肌
- 中三角肌
- 大圆肌
- 小圆肌

锻炼目标

- 脊柱关节

级别

- 中级

益处

- 强健脊柱
- 拉伸胸部、腹部和肩部

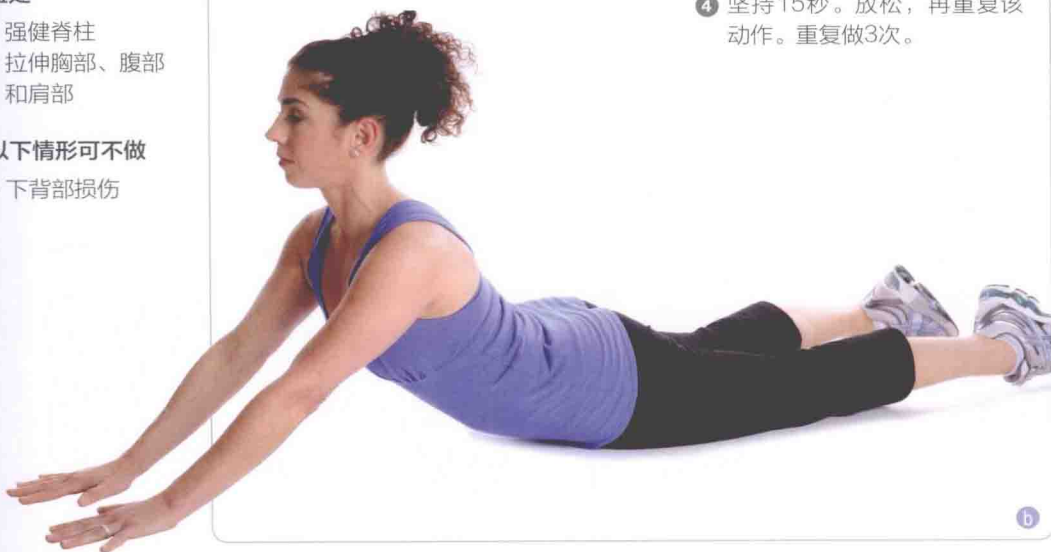
以下情形可不做

- 下背部损伤

- 2 手掌撑地，伸直双臂的同时，慢慢抬高前胸，直至完全扩展。

- 3 双肩后推并下沉，将尾骨向下朝耻骨方向用力。伸直脖子，目视前方。

- 4 坚持15秒。放松，再重复该动作。重复做3次。



b

避免

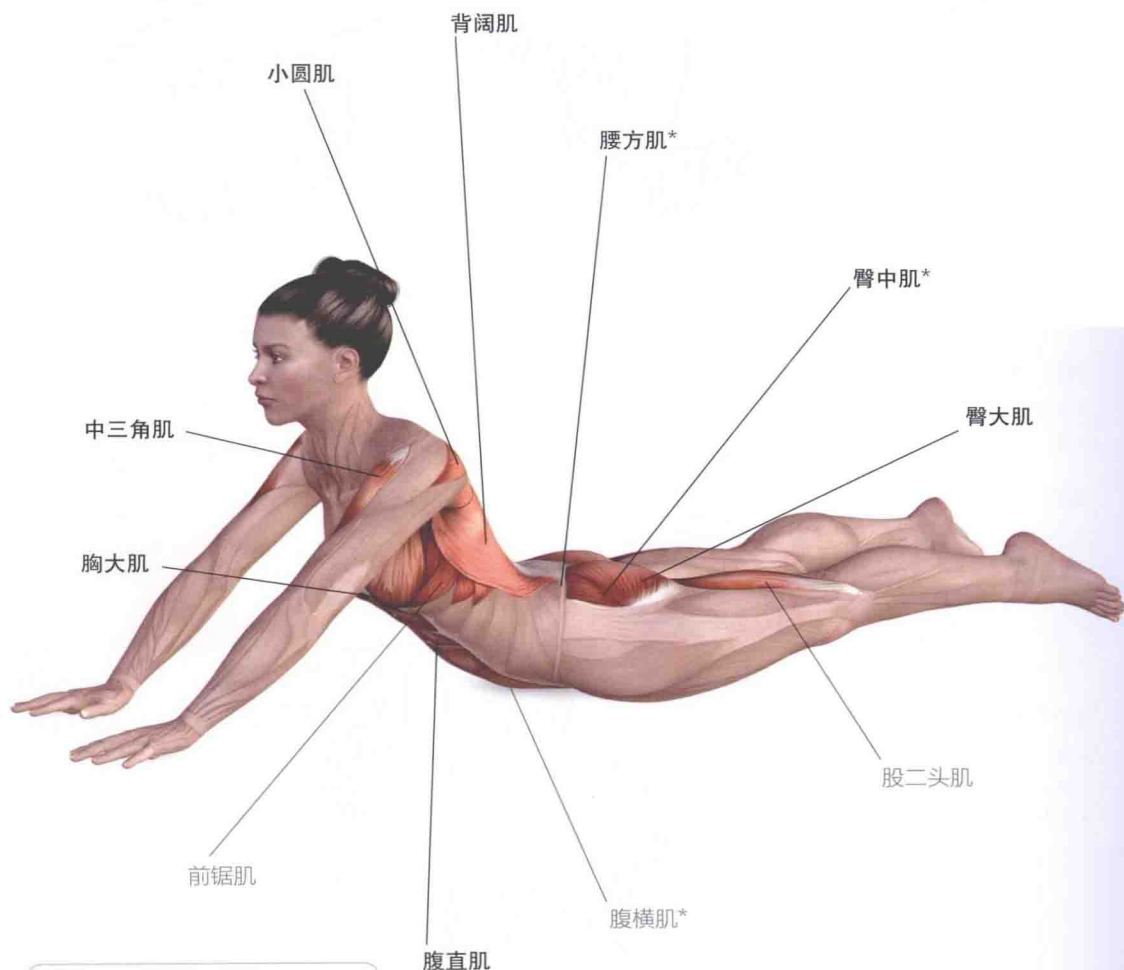
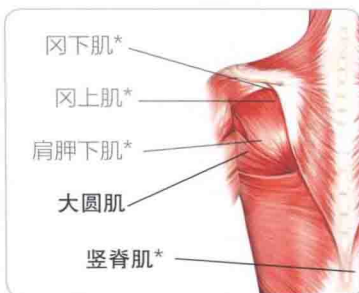
- 头部后仰。
- 猛然抬高身体，而应该有控制地慢慢抬起。
- 扭曲躯干。
- 过度拉伸——过度向后弯曲会给下背施加过大的压力。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

- 目视前方。
- 双手分开与肩同宽，撑在地板上。

瑞士球双臂前伸

- ① 双膝跪地，前额靠在瑞士球上。
- ② 向球前伸展双臂，并慢慢抬高。收紧肩胛骨，坚持5秒。
- ③ 放松双臂，再次重复该动作。重复做4次。



锻炼目标

- 肩部
- 上背部

级别

- 中级

益处

- 强健肩关节
- 矫正脊柱

以下情形可不作

- 肩部损伤
- 颈部疼痛
- 膝关节不适。

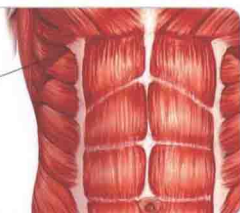
解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

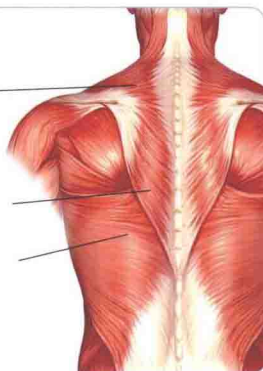
前锯肌



斜方肌

菱形肌*

背阔肌



最佳锻炼部位

- 菱形肌
- 斜方肌
- 背阔肌

正确做法

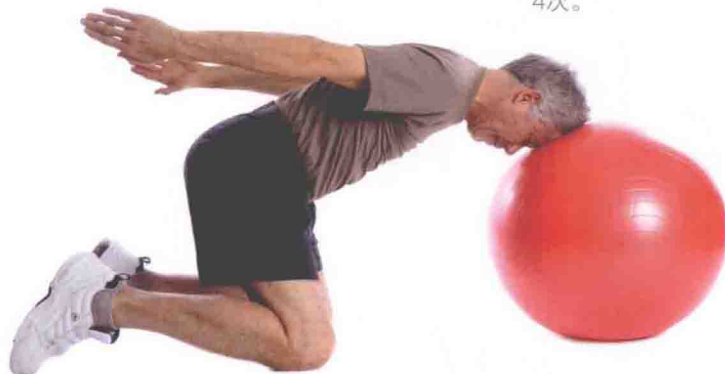
- 收紧腹部。

避免

- 放松腹部。
- 让球移动。当前额靠在球体上时，不要让球移动，只移动手臂。

瑞士球双臂后伸

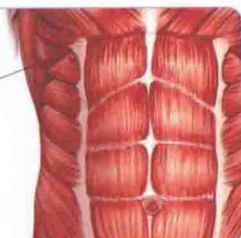
- ① 双膝跪地，前额靠在瑞士球上。
- ② 收紧腹部，向后伸展双臂并慢慢抬高。收紧肩胛骨，坚持5秒。
- ③ 放松双臂，再次重复该动作。重复做4次。



最佳锻炼部位

- 菱形肌
- 斜方肌
- 背阔肌

前锯肌



锻炼目标

- 肩部
- 上背部

级别

- 中级

益处

- 强健肩关节
- 矫正脊柱

以下情形可不做

- 肩部损伤
- 颈部疼痛
- 膝关节不适

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

避免

- 扭曲躯干。
- 凹陷颈部。

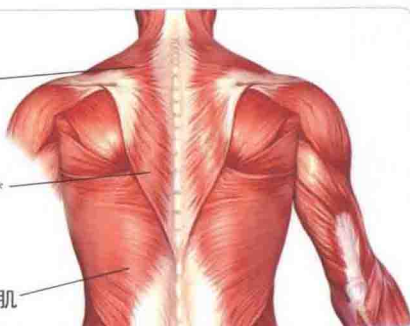
正确做法

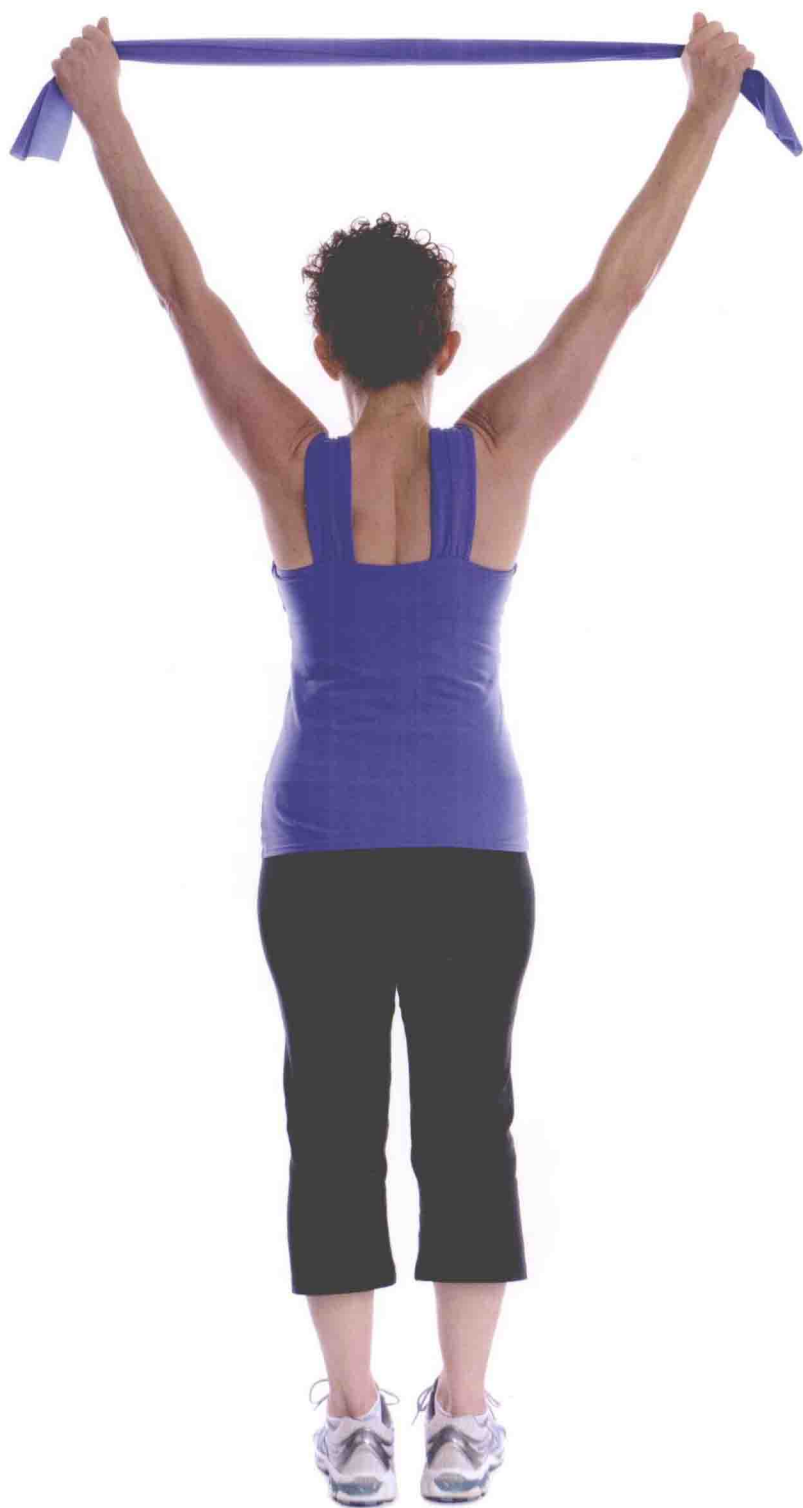
- 双臂抬高。
- 拉伸时双腿不动。

斜方肌

菱形肌*

背阔肌





动作范围训练

保持肌肉和关节的健康涉及调整它们的动作范围（range of motion）。下面的训练针对需要保持柔韧度的特定身体部位：颈部、肩部、肘部、腕部、膝盖、髋部和脚踝。这些动作不仅对你动作范围已经受限的被锻炼目标部位有益，更重要的是它也能让你正常活动的身体部位的功能继续保持机能正常。坚持锻炼，这些训练可以改善血液循环和增加身体柔韧度。

左右转头

① 坐姿或站姿，目视前方，颈部挺直。

② 头转向一侧，看向肩部方向。坚持10秒。

③ 转向正前方，再做另一侧。重复做10次。

正确做法

- 双肩放松，保持自然下垂。

最佳锻炼部位

- 胸锁乳突肌
- 斜方肌
- 项韧带
- 棘突上韧带

避免

- 过度扭转头部。



锻炼目标

- 颈部肌群

级别

- 初级

益处

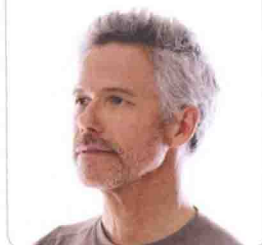
- 改善颈部的动作范围
- 缓解颈部疼痛

以下情形可不做

- 手臂麻木

上下转头

① 坐姿或站姿，目视前方，脖子挺直。



解析关键

粗体字表示目标肌群

>

灰体字表示其他相关肌群

斜体字表示韧带

*表示深层肌群

避免

- 过度上下转动头部而扭伤颈部肌群。

② 轻轻地向后仰头，看向天花板。坚持10秒。

拉，看向地板。坚持10秒。

③ 放松拉伸，下巴后

④ 重复这个过程。上下转动10次。



最佳锻炼部位

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

双肘背后对拉

- ① 站立，保持颈部、肩部和躯干竖直。
- ② 一侧手臂向天花板方向伸直，然后向后屈肘，手掌伸向后背中央。
- ③ 另一侧手臂从下面向后屈肘，手掌向上伸向后背中央。
- ④ 十指在背后相扣，对拉双肘。坚持30秒至1分钟。放松双臂，换另一侧重复以上动作。

避免

- 扭伤——如果双手不能相碰，让它们尽可能地接近即可。

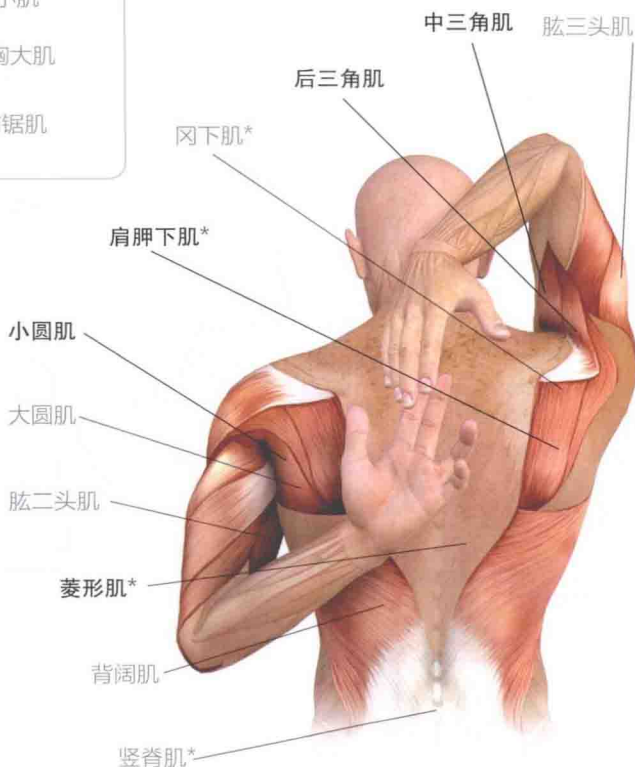


最佳锻炼部位

- 小圆肌
- 中三角肌
- 后三角肌
- 菱形肌
- 肩胛下肌

正确做法

- 躯干竖直。
- 必要时弯曲脖子。



锻炼目标

- 肩部
- 上背部
- 上臂

级别

- 中级

益处

- 改善肩部的动作范围

以下情形可不做

- 肩部损伤

解析关键

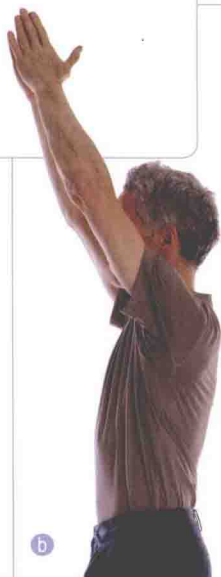
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

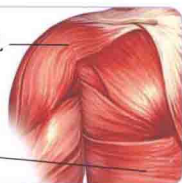
臂前伸

- 1 竖直站立，目视前方。双臂向后伸直，手指展开。
- 2 手心相对，双臂向前移动，尽可能地向上伸展。
- 3 双臂回复起始位置，再重复该动作。在完全动作范围内重复做10次。



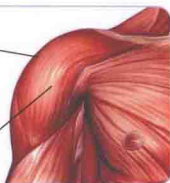
后三角肌

背阔肌



中三角肌

前三角肌



解析关键

粗体字表示目标肌群

锻炼目标

- 肩部

级别

- 初级

益处

- 改善肩部的动作范围

以下情形可不作

- 肩部损伤

最佳锻炼部位

- 前三角肌
- 后三角肌
- 中三角肌
- 背阔肌

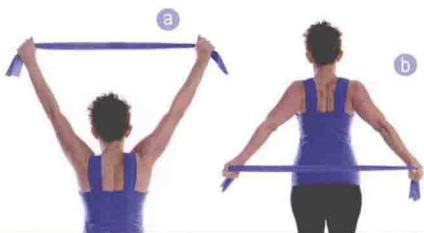
变异动作

降低难度：不是同时举高双臂，而是用一只手来支撑对侧的手臂，并且举高到感到不舒服就停止。换另一侧重复以上动作。



变异动作

加大难度：在手臂的动作范围内做动作时，双手握住弹力带。拉紧弹力带，挑战双臂肌群。



正确做法

- 保持双臂伸直。
- 步调一致地抬高和降低双臂。

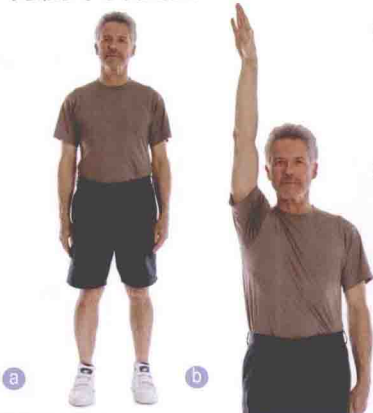
避免

- 在过宽的动作范围内做动作。
- 凹背或弓背。
- 仰头或低头。

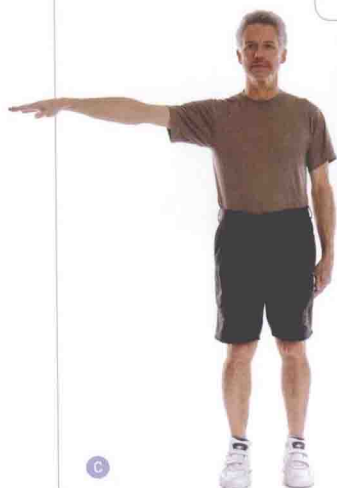
最佳锻炼部位

- 前三角肌
- 后三角肌
- 中三角肌
- 肩胛提肌
- 菱形肌
- 前锯肌
- 胸大肌
- 胸小肌
- 肋间内肌
- 肋间外肌
- 背阔肌

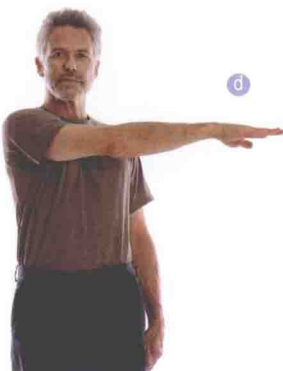
臂侧举并交叉



- ① 竖直站立，目视前方。双脚分开与肩同宽，踩实地面。双臂垂于躯干两侧。
- ② 一侧手臂侧平举，再举过头顶，尽可能地向上延伸。



- ③ 放下手臂，使之与地面平行，然后划过身体前方，指向身体另一侧。
- ④ 回复起始位置，换另一侧重复以上动作。



锻炼目标

- 肩部

级别

- 初级

益处

- 改善肩部的动作范围。

以下情形可不做

- 肩部损伤

前三角肌

胸小肌*

肋间外肌*

肋间内肌

前锯肌

胸大肌

肩胛提肌*

后三角肌

中三角肌

菱形肌*

背阔肌

避免

- 抬臂时身体偏向对侧。
- 动作过快。
- 凹陷颈部或背部。

正确做法

- 训练过程中保持手臂伸直。
- 延展手指。
- 保持躯干挺直。
- 目视前方。

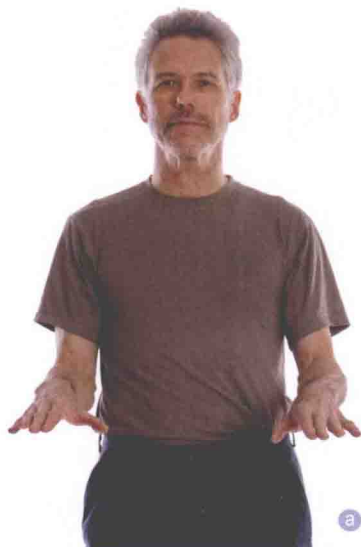
解析关键

粗体字表示目标肌群

*表示深层肌群

屈肘转肘

- 1 开始时屈肘成90度角，上臂置于身体两侧，掌心朝下。



锻炼目标

- 肘关节

级别

- 初级

益处

- 改善肘关节的动作范围

以下情形可不做

- 肘关节痛

最佳锻炼部位

- 肱三头肌
- 肘肌
- 肱二头肌
- 肱肌
- 肱桡肌

正确做法

- 保持躯干挺直。
- 始终目视前方。
- 同时移动双臂，并移动到相同高度。
- 升降前臂时保持身体其他部位不动。

避免

- 扭曲躯干。
- 凹陷后背或颈部。

- 2 前臂向肩部弯曲，移动时翻转掌心。
- 3 前臂降低到90度角位置。重复做10次。



解析关键

粗体字表示目标肌群

肱三头肌

肘肌

肱二头肌

肱肌

肱桡肌

弯曲手腕

- ① 竖直坐立或站立，目视前方。一只手臂向前平举，掌心朝前，手指朝上。
- ② 转动手腕，让掌心朝向身体，手指朝下。
- ③ 重复做10次。再换另一侧手臂重复以上动作。



最佳锻炼部位

- 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
- 桡侧腕屈肌
- 尺侧腕屈肌
- 小指屈肌
- 指屈肌
- 掌长肌
- 拇指屈肌

变异动作

降低难度：用另一只手帮助拉伸。



锻炼目标

- 腕关节

级别

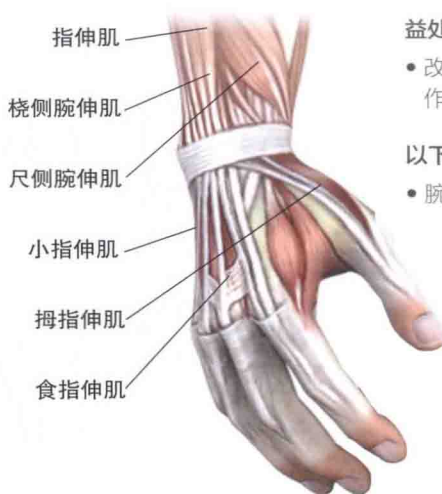
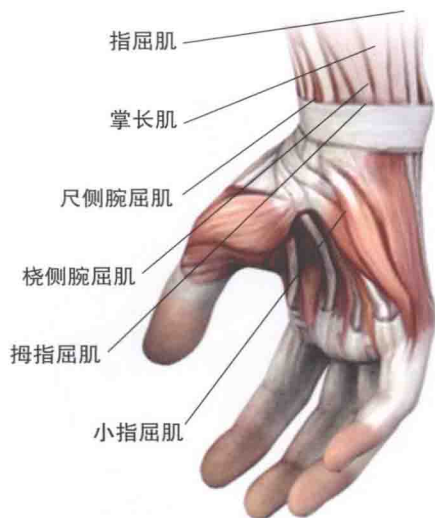
- 初级

益处

- 改善腕关节的动作范围

以下情形可不做

- 腕关节痛



正确做法

- 保持手臂伸直。
- 腕部弯曲。

避免

- 腕关节弯曲到不舒服的位置，无论哪个方向。

膝关节抬举

- 1 在椅子上坐直，双脚踩实地面，双手放在膝盖上，目视前方。



a

- 2 一只脚抬高离地面。坚持5秒。



b

正确做法

- 保持身体躯干挺直。
- 每次移动一条腿时，保持身体其他部位不动。

避免

- 将膝关节抬高到不舒服的高度。
- 扭曲躯干。
- 凹背。

最佳锻炼部位

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

锻炼目标

- 膝关节

级别

- 初级

益处

- 改善膝关节的动作范围

以下情形可不做

- 膝关节炎

解析关键

粗体字表示目标肌群

*表示深层肌群

股中间肌*

股直肌

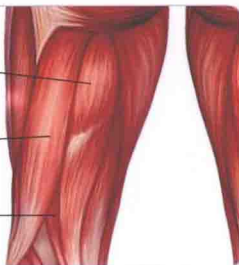
股外侧肌



半腱肌

股二头肌

半膜肌



- 3 放下脚，膝关节回复90度角起始位置。换另一侧重复以上动作。做2组，每组每侧交替做10次。

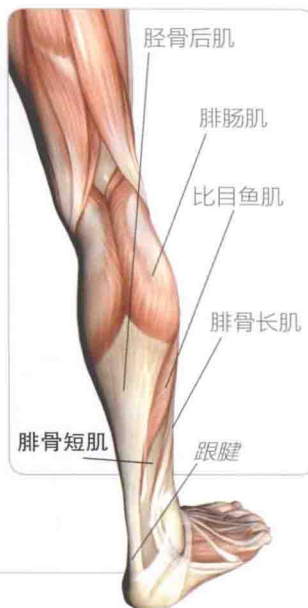


c

内外旋转



- 1 站立，双脚分开略宽于髋部。将重心放在一条腿上。
- 2 从髋部向内旋转对侧那只脚。
- 3 将脚转回正中位置，再向外旋转。
- 4 回复正中位置。换另一侧重复以上动作。重复做2组，每组每侧交替做10次。



避免

- 身体偏向一侧。
- 将脚转得太向内或向外；转到不舒服的位置马上停止转动。

最佳锻炼部位

- 腓骨短肌

正确做法

- 保持躯干挺直。
- 确保从髋部带动旋转。
- 髋部和腿移动时，保持身体其他部位不动。

内外旋转锻炼目标

- 髋部

级别

- 初级

益处

- 改善髋部的动作范围

以下情形可不做

- 膝关节炎



旋转脚踝

解析关键

粗体字表示目标肌群
灰体字表示其他相关肌群
斜体字表示肌腱

最佳锻炼部位

- 腓骨长肌



正确做法

- 从脚踝旋转脚。
- 挺直坐立。
- 脚踝和脚转动时，保持身体其他部位不动。

避免

- 扭曲躯干。
- 身体偏向一侧。

旋转脚踝锻炼目标

- 脚踝

级别

- 初级

益处

- 改善脚踝的动作范围

以下情形可不做

- 膝关节炎





核心强健训练

核心肌群是身体的力量源泉。主要核心肌肉包括腹直肌群、腹斜肌和支撑脊柱的肌群。核心（字面意义上）是感官上的中心。所有身体运动，无论什么方向，都起源于核心肌群，因此，强健核心肌群就是防止受伤，改善身体功能，由内而外地增强体质。有效的核心肌群强健训练形式多样，可从以下训练科目中选择一套适合你自己的进行锻炼。

高位平板支撑

核心 强健 训练

- ① 跪地，面朝下。双手分开与肩同宽，手掌撑地，膝关节弯曲成直角。



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腹横肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

锻炼目标

- 腹部肌群
- 背部肌群
- 腹斜肌

级别

- 初级

益处

- 强健和稳定核心

以下情形可不做

- 肩部不适
- 腕关节损伤
- 下背部损伤

正确做法

- 训练过程中保持手臂伸直。
- 在保持姿势时，收紧腹部肌群。
- 保持颈部伸直，目视下方。
- 可从仅坚持15秒开始。

- ② 伸直双腿，脚尖撑地，让身体成一条直线。坚持30秒到2分钟。



避免

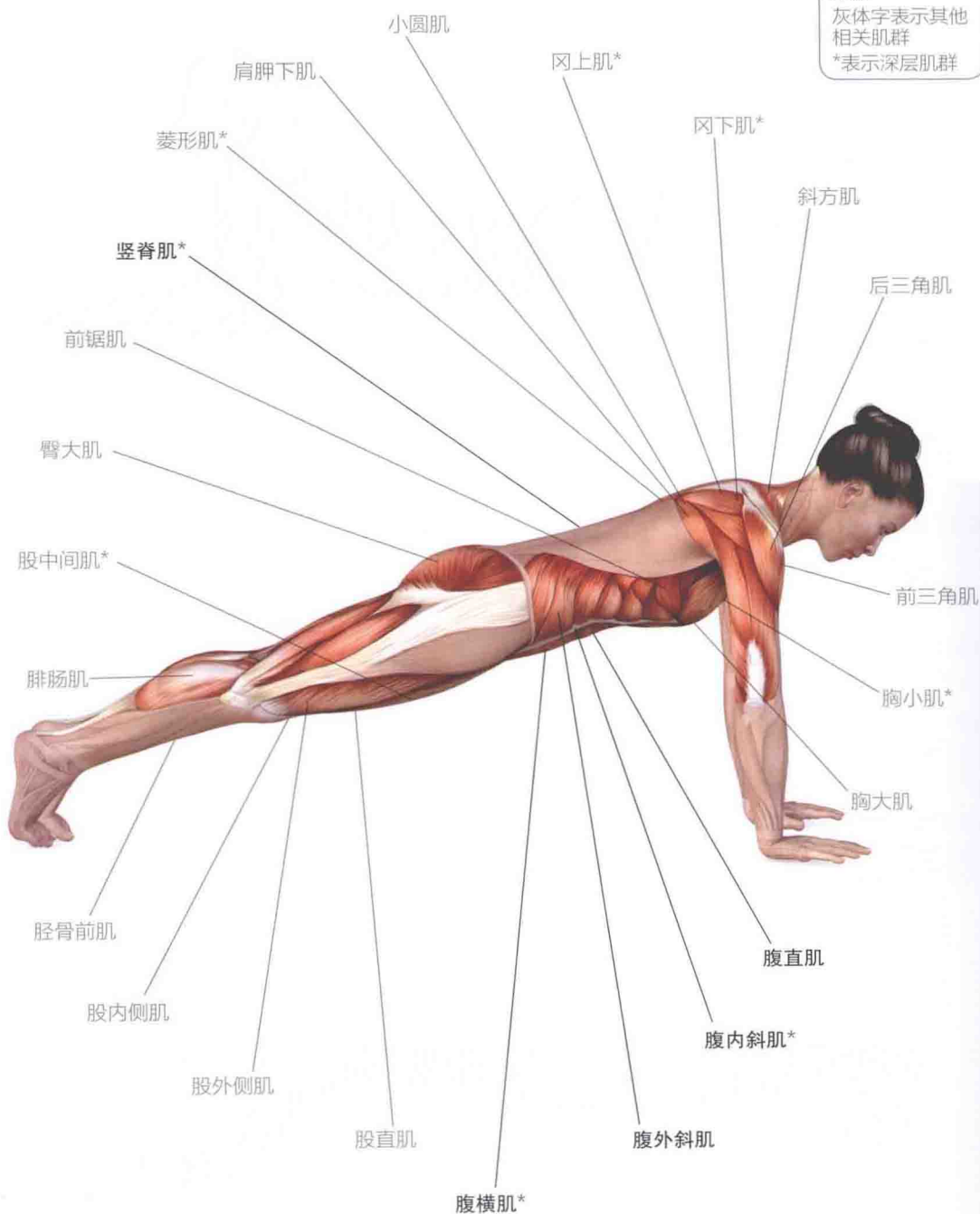
- 试图朝前看而抬头凹陷颈部。
- 凹背或弓背。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



- ① 俯卧在地板上，双腿向后伸展。屈肘，让前臂和手掌撑地。

a



避免

- 肩膀松弛。
- 凹陷颈部。
- 背部松弛。

最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腹横肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌

锻炼目标

- 腹部肌群
- 背部肌群
- 腹斜肌

级别

- 初级

益处

- 强健和稳定核心肌群

以下情形可不作

- 肩部损伤
- 严重的背部疼痛

- ② 屈膝，用膝盖和前臂支撑身体，然后伸直双腿，前臂推地，肩部朝向天花板方向。
- ③ 有控制地降低肩膀，直到你感到双肩在背部靠拢。坚持30秒到2分钟。

b



解析关键

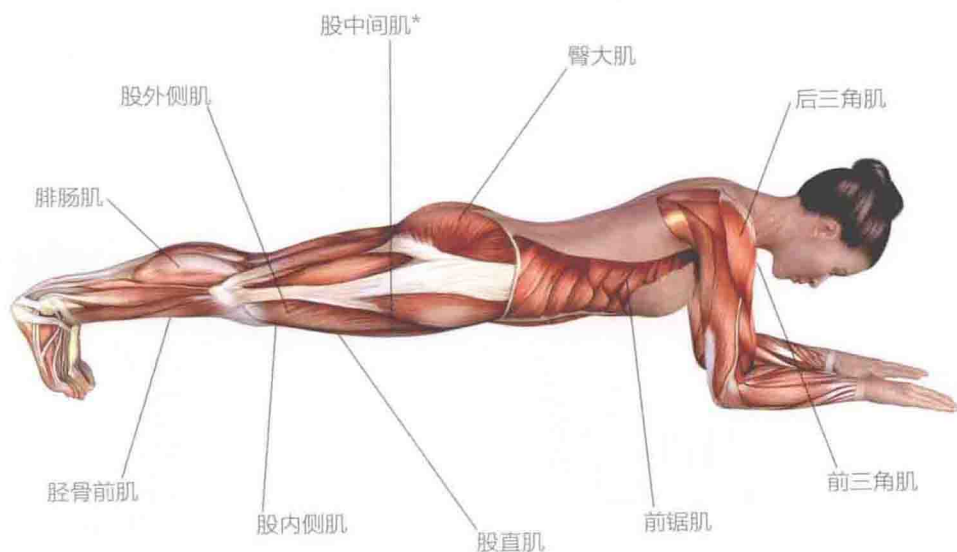
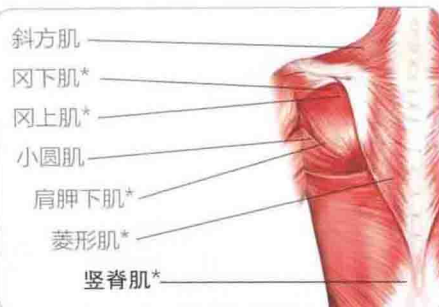
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

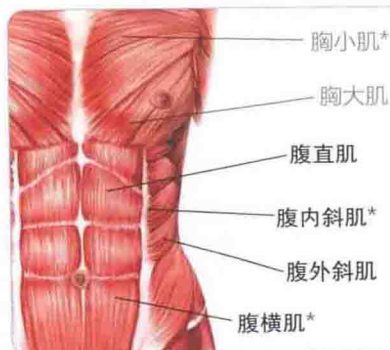
正确做法

- 保持腹部收紧。
- 保持身体成一条直线。
- 伸长颈部。
- 可从仅坚持15秒开始。



变异动作

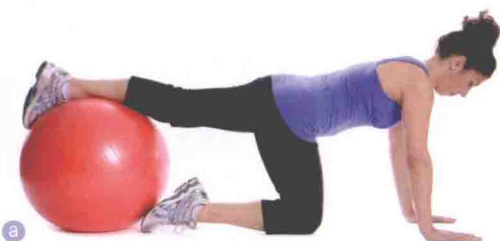
加大难度：坚持平板姿势，一侧腿抬高再放下。移动过程中，保持身体其他部分不动，腹部收紧。



瑞士球抬腿平板支撑

核心强健训练

- ① 跪地，身后放一个瑞士球。双臂伸直，手掌撑地。



正确做法

- 保持腹部收紧。
- 保持身体成一条直线。
- 保持颈部挺直，目视下方。
- 保持瑞士球不动的同时，收紧整个身体。
- 每侧腿可从仅坚持15秒开始。

- ② 依次将双脚放到球上，让双腿向后完全伸直，身体从头部到脚尖成一条直线。保持身体平衡。



锻炼目标

- 腹部肌群
- 背部肌群
- 臀部肌群
- 腹斜肌

级别

- 中级

益处

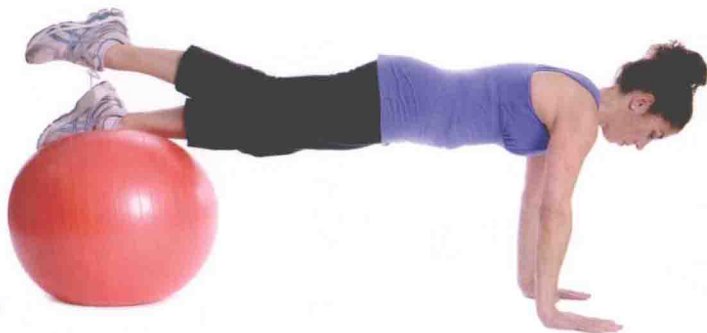
- 强健和稳定核心肌群

以下情形可不做

- 肩部损伤
- 腕关节痛
- 下背部不适

- ③ 有控制地慢慢将一条腿抬离瑞士球。坚持尽可能长的时间，开始坚持10秒到15秒，锻炼到能坚持1分钟。

- ④ 将抬起的脚放回球体上。换另一侧重复以上动作。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

斜方肌

冈下肌*

冈上肌*

小圆肌

肩胛下肌*

菱形肌*

竖脊肌*

臀小肌*

腹外斜肌

前锯肌

后三角肌

前三角肌

胸小肌*

胸大肌

腹直肌

腹内斜肌*

腹横肌*

股中间肌*

股直肌

股内侧肌

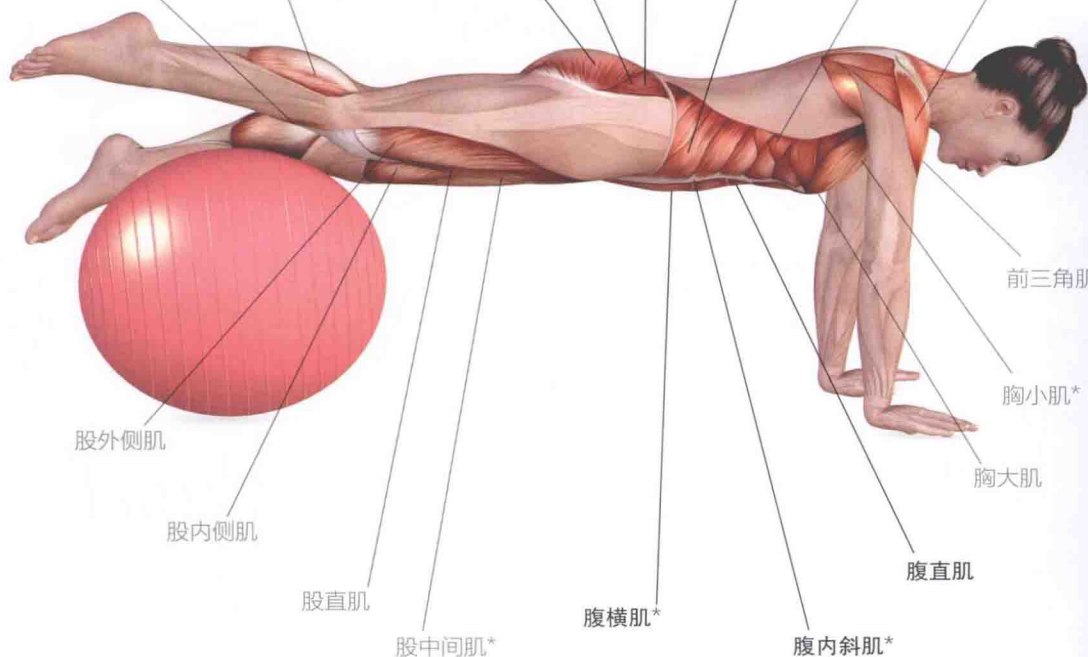
股外侧肌

腓肠肌

臀大肌

臀中肌*

胫骨前肌



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腹横肌
- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 臀大肌
- 臀小肌
- 臀中肌

避免

- 后背松弛。
- 凹陷颈部。
- 腿抬得太高。抬高到还能够保持身体其他部分稳定。

侧平板支撑

核心强健训练

锻炼目标

- 腹部肌群
- 臀部肌群
- 胸部肌群
- 腹斜肌
- 肩部肌群

级别

- 高级

益处

- 强健腹部、下背和肩部
- 稳定躯干

以下情形可不做

- 肩关节旋转肌群损伤
- 颈部不适
- 下背疼痛

a



- ① 侧卧。双腿叠放伸直。弯曲靠近地面一侧的手臂成90度角，前臂撑地，手指朝前。对侧手臂伸直放于体侧。

避免

- 凹背。
- 髋部下沉。
- 凹陷颈部。
- 耸肩。

b



- ② 手掌和前臂推地，髋部抬离地面，直到身体成一条直线。坚持30秒到1分钟。

- ③ 降低到初始位置，换另一侧重复以上动作。

最佳锻炼部位

- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腹直肌
- 大收肌
- 长收肌
- 臀小肌
- 臀中肌
- 胸大肌

变异动作

难度相同：在脚踝处两腿交叉，而不是双脚堆叠。

a



b

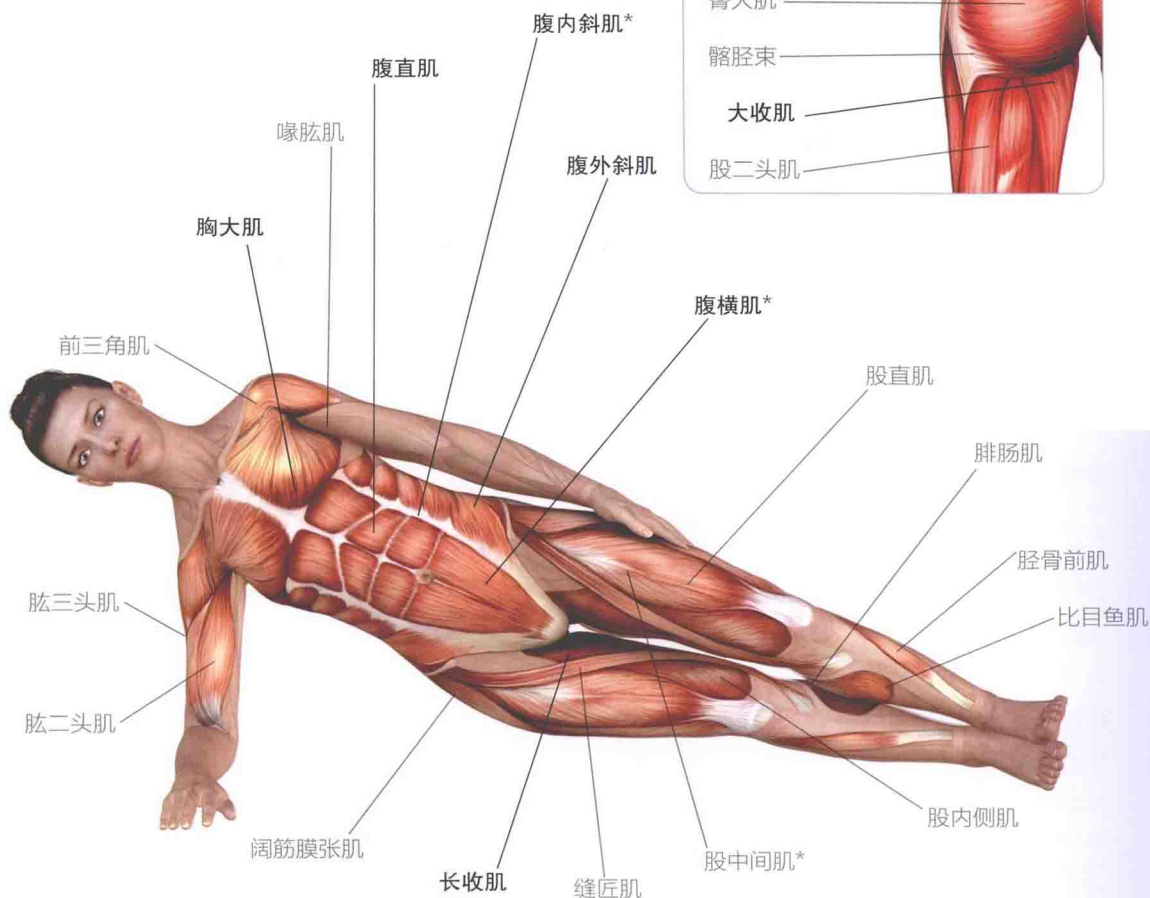


解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

- 抬起身体时，从肩膀到髋部均衡地抬离地面。
- 尽可能地保持身体稳定并绷直。

变异动作

降低难度：弯曲膝关节，成90度角，抬起髋部。



a

- 1 从侧卧开始，双腿叠放，微微屈膝。髋部压向地面，用双手支撑躯干。



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 后三角肌
- 臀大肌
- 腹横肌

锻炼目标

- 腹部
- 髋部
- 下背
- 腹斜肌

级别

- 高级

益处

- 强健腹部和肩部

以下情形可不做

- 下背部痛
- 肩部不适
- 腕关节痛

b

- 2 靠近地面一侧的手掌在肩下撑地，身体上拉成斜板。
- 3 肚脐内收，另一侧手臂向天花板方向伸展。坚持30秒到1分钟。
- 4 身体放低，换另一侧重复以上动作。



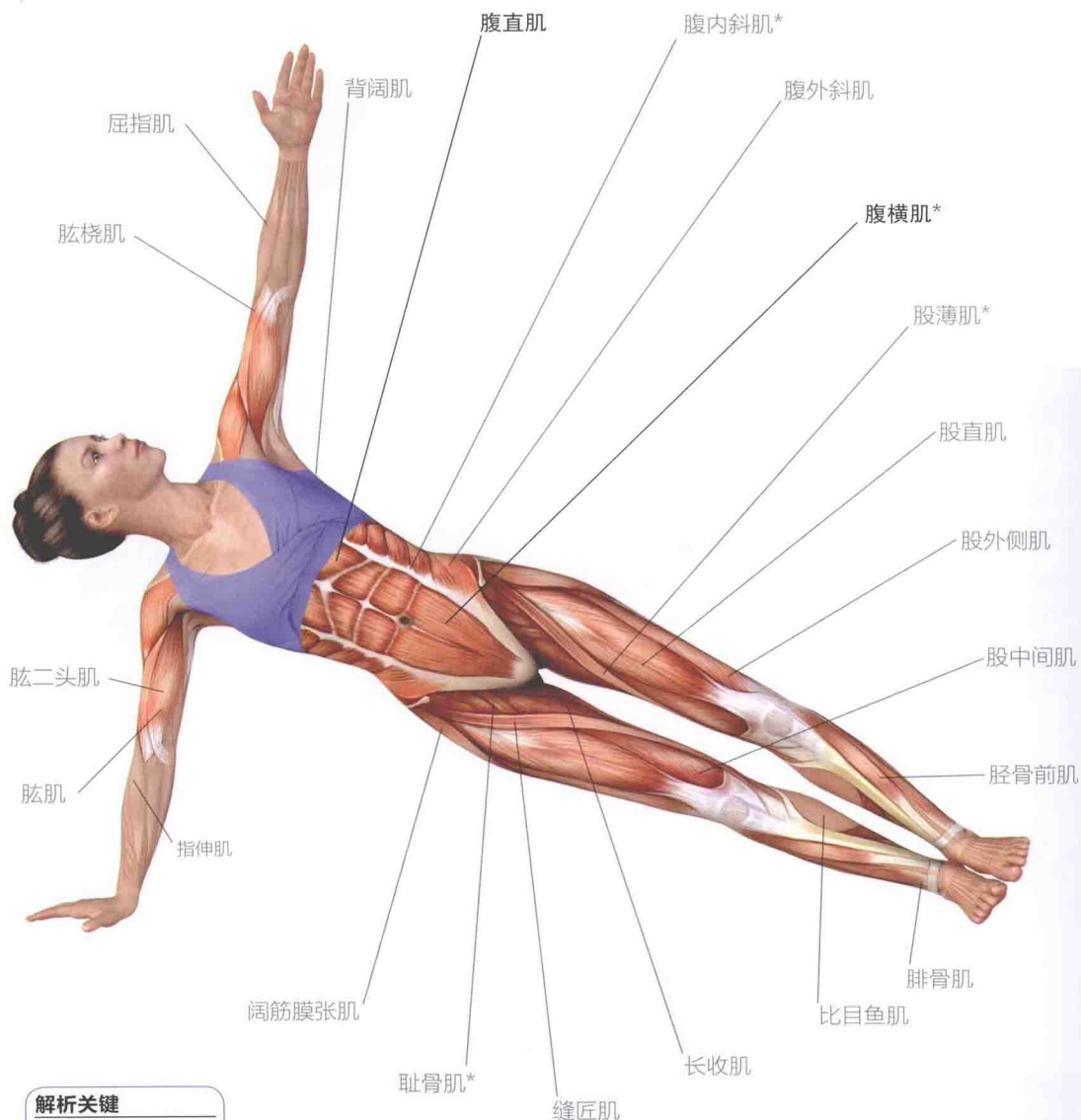
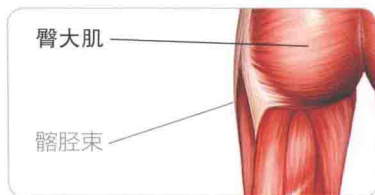
正确做法

- 尽可能保持身体稳定和平直。
- 目视向上伸展的手臂。
- 保持肩部稳定。



避免

- 肩膀下沉到肩窝。
- 髋部松弛。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

眼镜蛇式俯卧

核心 强健 训练

锻炼目标

- 后背部

级别

- 中级

益处

- 强健背部肌群

以下情形可不做

- 下背部不适

最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 菱形肌

- ① 俯卧，双腿向后伸直，双脚分开与肩同宽。双臂伸直，稍微分开与身体成一定角度，置于身体两侧，掌心朝下。



a

- ② 保持手掌触地，将上半身和下半身同时稍微抬离地面。



b

- ③ 在进一步将上半身和下半身抬离地面的同时，抬高双臂。

- ④ 降低身体抬高部位到初始状态。重复做2组，每组重复做15次。



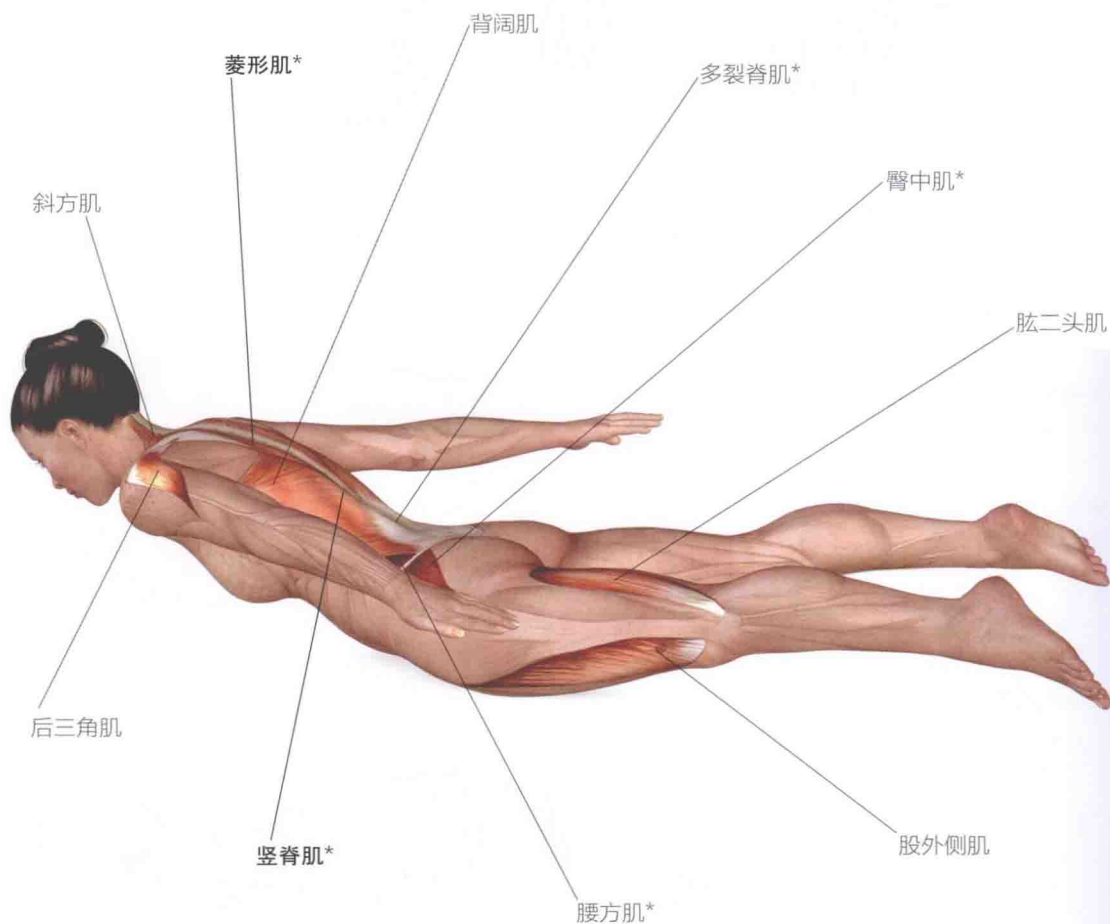
c

正确做法

- 保持颈部挺直，目视下方。
- 抬高和降低的同时，收紧臀部。
- 在降低之前，最好在高位停留几秒。

避免

- 急促地抬高手臂，而是要平缓地有控制地抬高。
- 凹陷颈部。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

① 跪地，身后放一个瑞士球。双臂伸直，手掌撑地。

a



避免

- 凹陷后背或颈部。
- 头部过低而使背部朝前。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 股直肌
- 髂腰肌
- 耻骨肌
- 阔筋膜张肌

锻炼目标

- 髋部屈肌
- 上腹部

级别

- 高级

益处

- 稳定核心
- 强健和塑形腹部

以下情形可不做

- 下背部不适
- 颈部疼痛

② 依次将双脚放到球上，让双腿向后完全伸直，身体从头部到脚尖成一条直线。保持身体平衡。

b



③ 弯曲髋关节，双膝拉向胸部，让髋部朝向天花板，同时收腹。

c



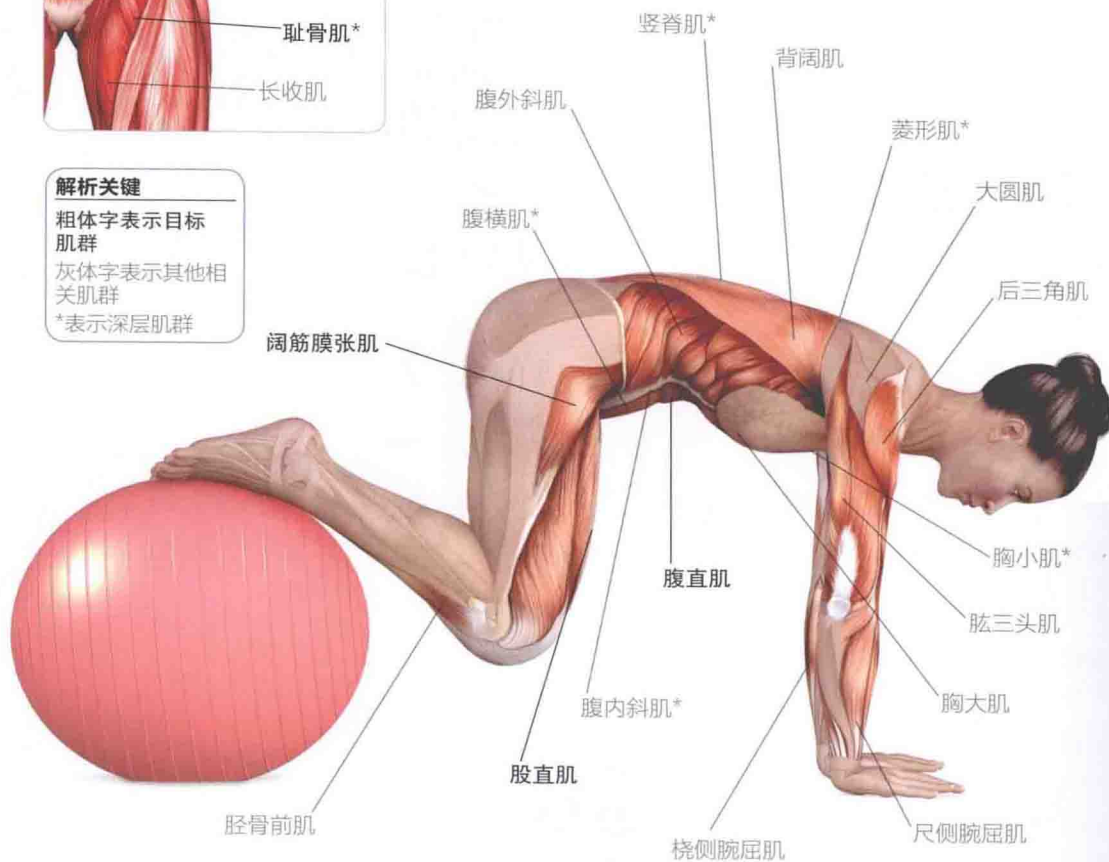


解析关键

粗体字表示目标肌群

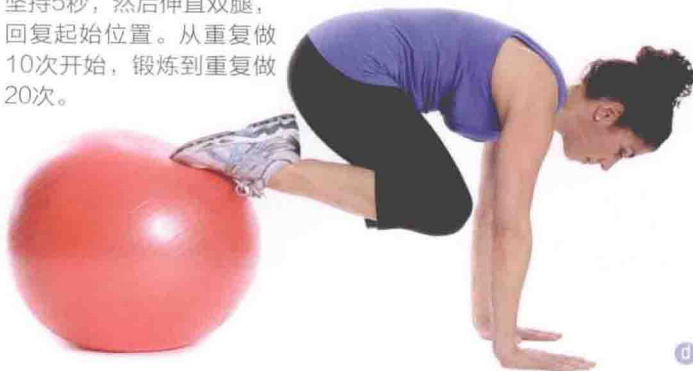
灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



④ 继续弯曲身体，直到臀部靠在脚后跟上。

⑤ 坚持5秒，然后伸直双腿，回复起始位置。从重复做10次开始，锻炼到重复做20次。



正确做法

- 收紧核心肌群，腹部内收。
- 尽可能保持后背平直。
- 训练过程中尽可能保持身体稳定。
- 双腿伸直在球体上时，保持双腿、躯干和颈部成一条直线。
- 目视下方。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 竖脊肌

❶ 跪在瑞士球前，双手搭放在球体上。



正确做法

- 拉长上半身。
- 训练过程中，小腿和脚固定在地面上。
- 保持后背平直。
- 保持收腹。
- 有控制地平缓移动。

锻炼目标

- 背部
- 上腹部

级别

- 中级

益处

- 稳定核心

以下情形可不作

- 下背部不适
- 膝关节不适

❷ 身体前倾，双手将球稍微向前推动。



避免

- 松弛髋部。

C



③ 将球继续向前滚动，引导着双臂和身体也向前。

④ 利用腹部和下背部力量将球滚回起始位置。重复做3组，每组做15次。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

斜方肌

冈下肌*

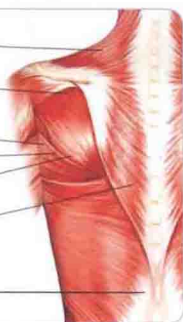
大圆肌

小圆肌

肩胛下肌*

菱形肌*

竖脊肌*



后三角肌

背阔肌

前锯肌

腹外斜肌

腰方肌*

阔筋膜张肌

髂腰肌*

耻骨肌*

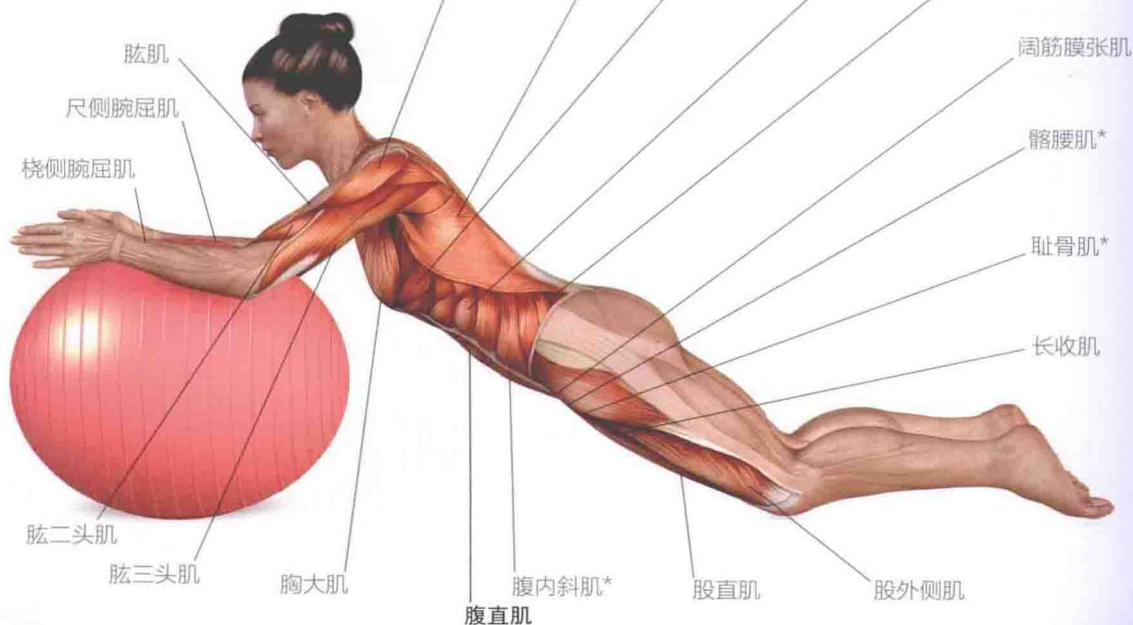
长收肌

腹直肌

腹内斜肌*

股直肌

股外侧肌



- ① 仰卧，双膝弯曲，双手置于脑后，双肘外展。 ② 收腹，头和肩部抬离地面。



- ③ 降低抬起的身体到初始状态并重复。重复做3组，每组做25次。

避免

- 用颈部拉动身体。



锻炼目标

- 腹部

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形腹部

以下情形可不做

- 下背部不适
- 颈部疼痛

正确做法

- 腹肌收缩牵引上半身，就像有一个绳子将身体向肚脐眼方向拉一样。
- 保持双脚踩实地面。
- 保持肘部外展。

最佳锻炼部位

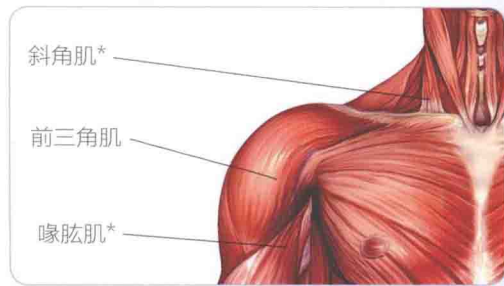
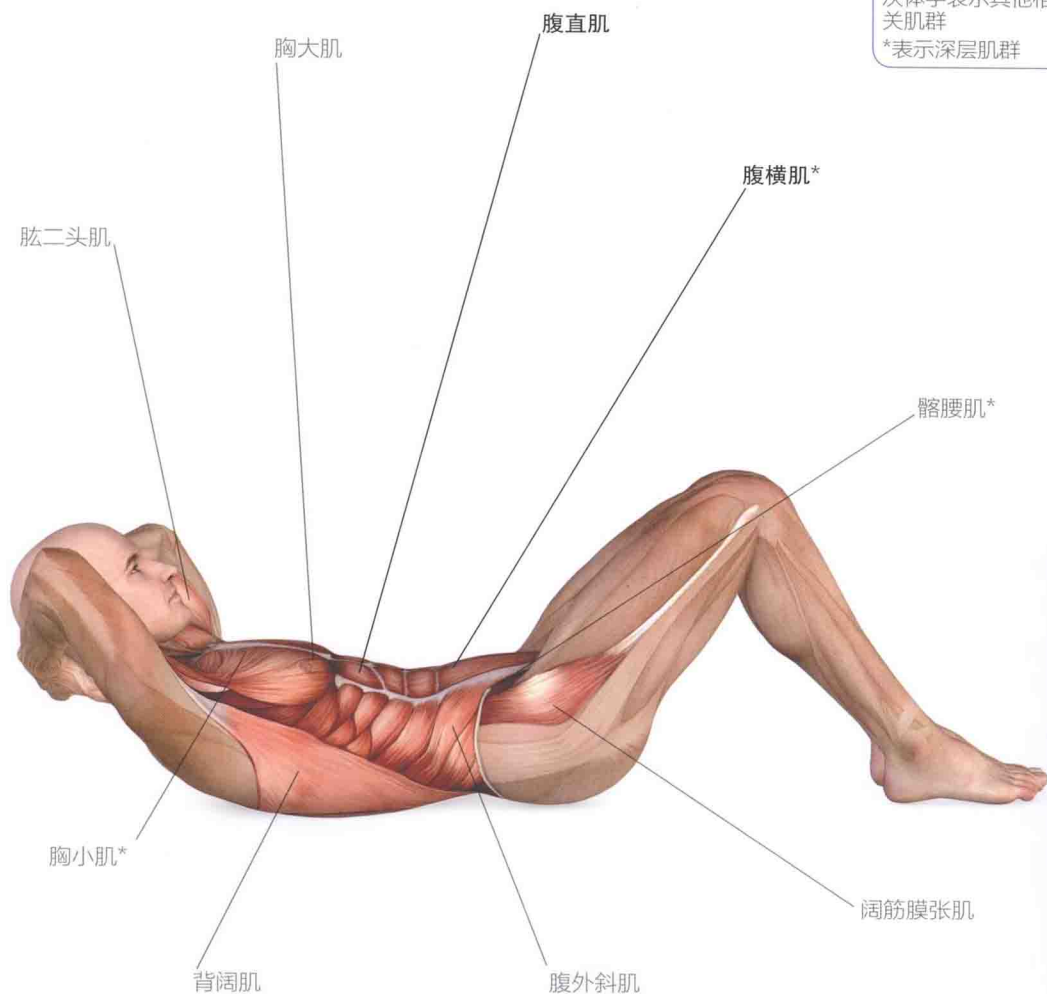
- 腹直肌
- 腹横肌

解析关键

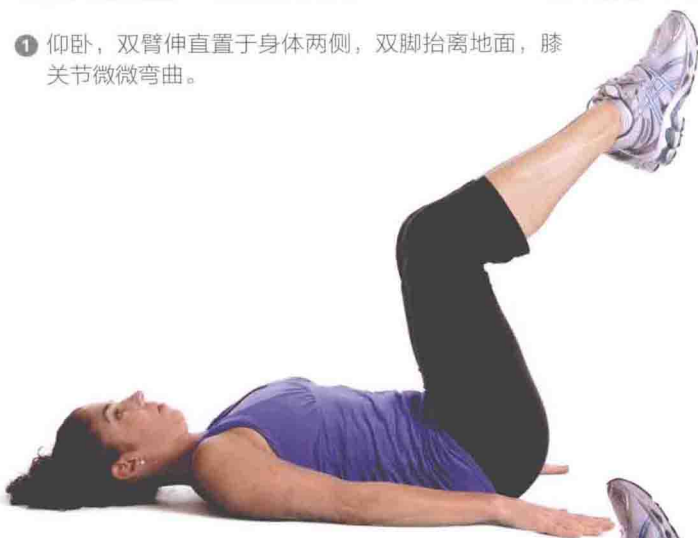
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



- ① 仰卧，双臂伸直置于身体两侧，双脚抬离地面，膝关节微微弯曲。



a

锻炼目标

- 上腹部

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形腹部

以下情形可不做

- 髋部不稳定
- 下背部不适

- ② 抬臀时，双腿向身体卷曲，然后放低双腿，回到离地面几十厘米的位置。
- ③ 有控制地降低，双脚回复起始位置。重复做3组，每组做20次。



b

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌

正确做法

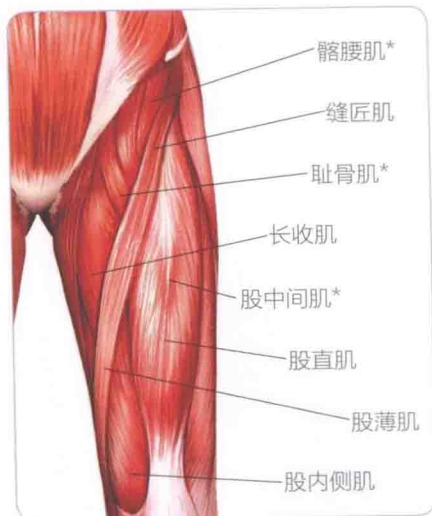
- 用腹肌来牵引下半身的运动。
- 保持双臂平放在地板上。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



避免

- 抬起下背部或头颈部。
- 靠惯性来帮助完成动作。

- ① 仰卧，双臂伸直置于身体两侧。伸直双腿，抬离地面，与地面成一定角度。

避免

- 靠惯性来抬高和放下双腿。
- 用下背牵引完成动作。



锻炼目标

- 下腹部

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形腹部

以下情形可不作

- 下背部不适

- ② 抬高双腿，直到垂直于地面。
- ③ 放下双脚，到刚好离开地面的位置，然后再抬高。重复做2组，每组做20次。

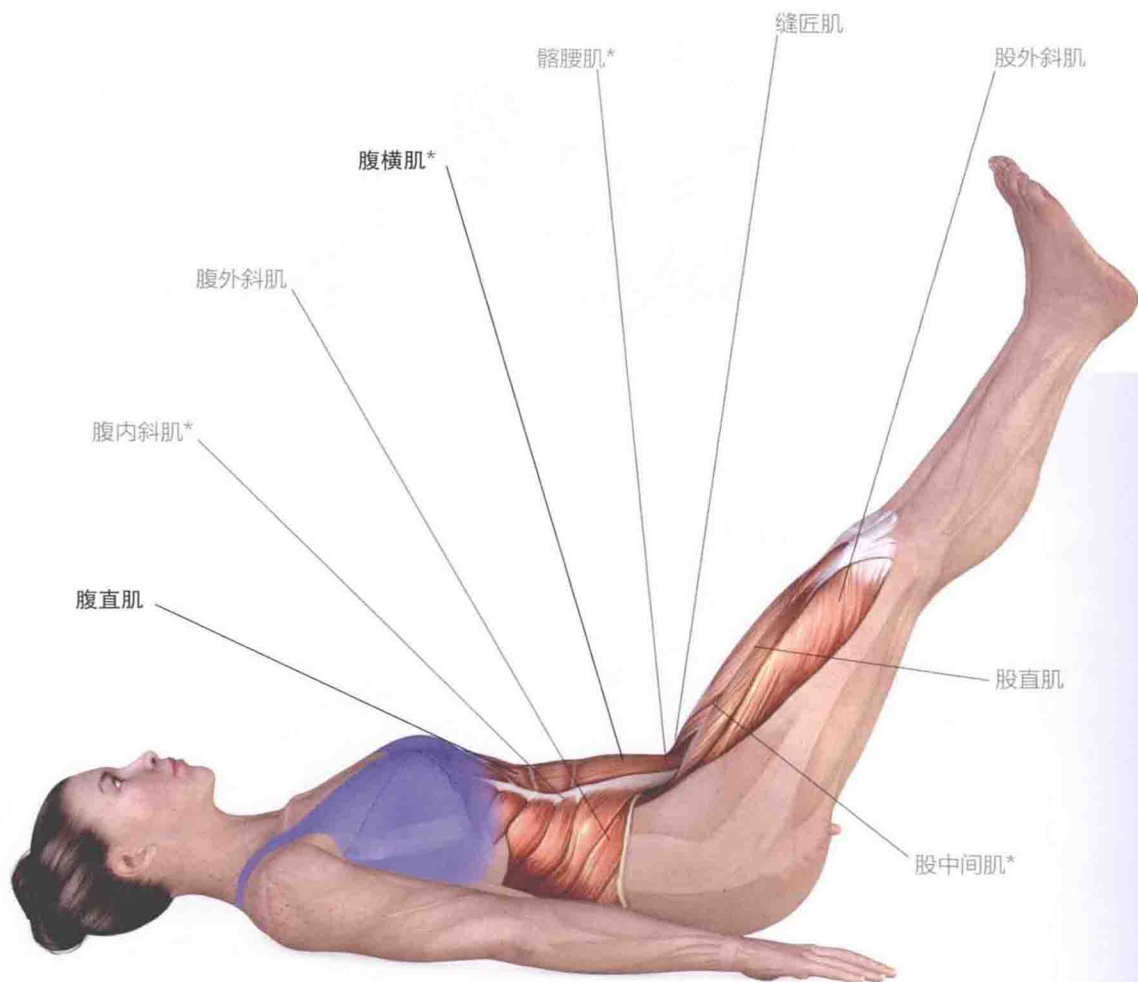


正确做法

- 绷紧上半身。
- 用腹部牵引双腿的上下运动。
- 同时移动双腿，就像合并成一条腿一样。
- 双臂保持在地面上。
- 弯曲双腿——减小腹部的压力。

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹横肌



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

坐姿俄罗斯转体

核心 强健 训练

a

- ① 屈膝坐直，双脚踩实地面。双臂向前伸直，身体稍向后倾斜，收紧核心肌群。



避免

- 转体过快。
- 转体时转动双脚或膝盖。

锻炼目标

- 背部
- 腹斜肌
- 上腹部

级别

- 中级

益处

- 稳定和强健核心

以下情形可不做

- 下背部不适

b

- ② 上半身平缓地转向一侧，再回复到正中位置。换另一侧重复以上动作。

- ③ 重复做3组，每组做20次。



最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 竖脊肌
- 腹横肌

正确做法

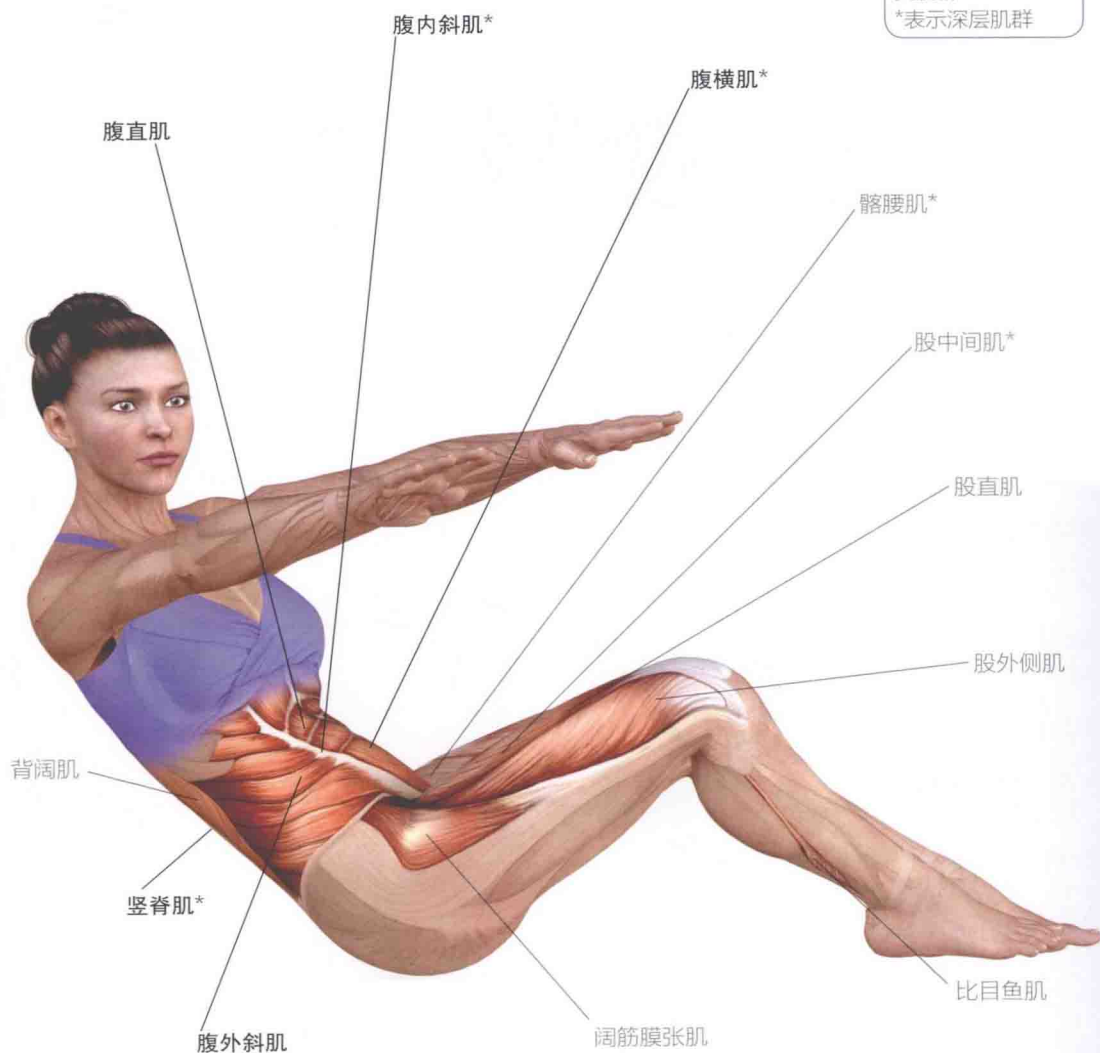
- 有控制地平缓转体。
- 转体时保持后背平直。
- 保持双脚踩实地面。
- 保持双臂伸直。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



变异动作

加大难度：手持健身实心球进行转体。



- ① 仰卧，手指放在耳朵后面，双肘外展，双腿成90度角弯曲。



a

最佳锻炼部位

- 腹直肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌

正确做法

- 用核心肌群牵引运动。
- 保持双肘外展。
- 保持两侧臀部紧贴地面。
- 保持颈部挺直。

- ② 躯干卷曲，一只手肘去够对侧的膝盖。同时，另一条腿向前伸直。



b

锻炼目标

- 腹斜肌
- 上腹部

级别

- 中级

益处

- 稳定核心
- 强健和塑形腹斜肌及上腹部

以下情形可不做

- 下背部不适
- 颈部不适

- ③ 回复起始位置，换另一侧重复以上动作。两侧交替重复做30次。

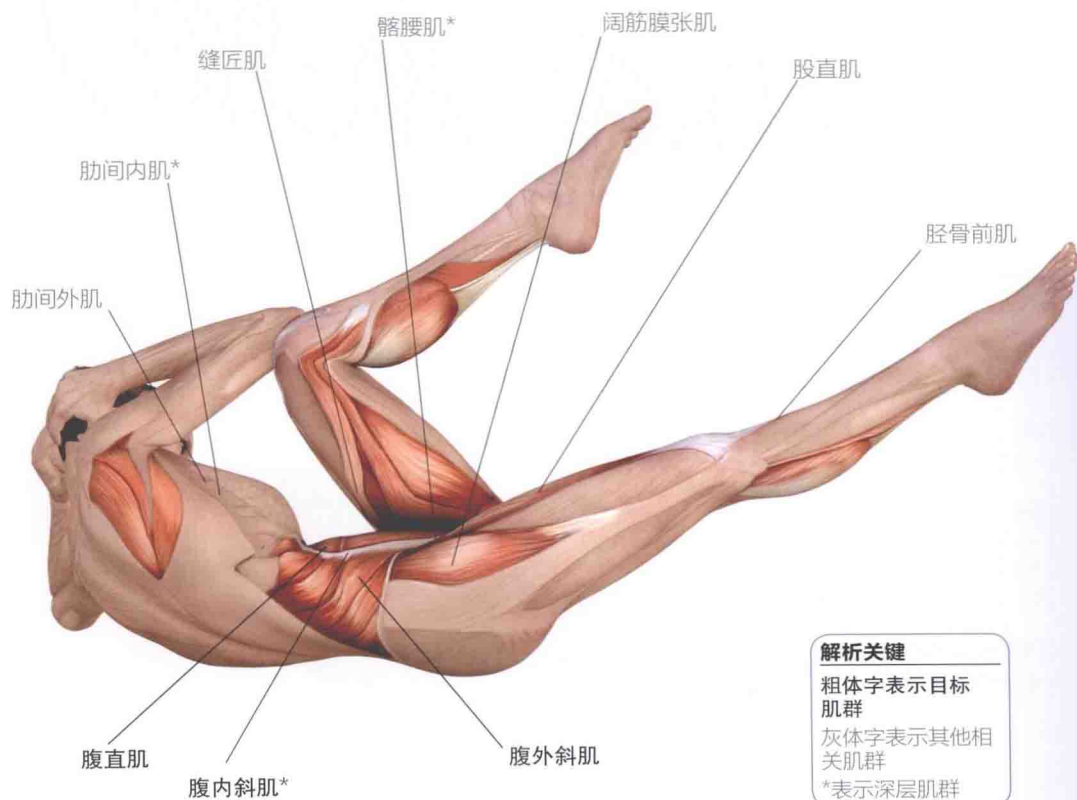


c

变异动作

降低难度：开始的时候，一只脚踩地，将另一只脚外侧搭放在大腿靠近膝盖的地方。身体卷曲时，用对侧

手肘去够上面那条腿的膝盖。重复做5次，然后换另一侧重复以上动作。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

变异动作

相同难度：训练过程中，保持双脚弯曲。



避免

- 凹背或下背抬离地面。
- 用双手将头部往上拉。

- ① 仰卧，双臂向两侧伸展。双腿搭放在瑞士球上，臀部靠近球体。



最佳锻炼部位

- 竖脊肌
- 腹外斜肌

锻炼目标

- 下背部
- 腹斜肌

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形腹部
- 增强核心肌群稳定性

以下情形可不做

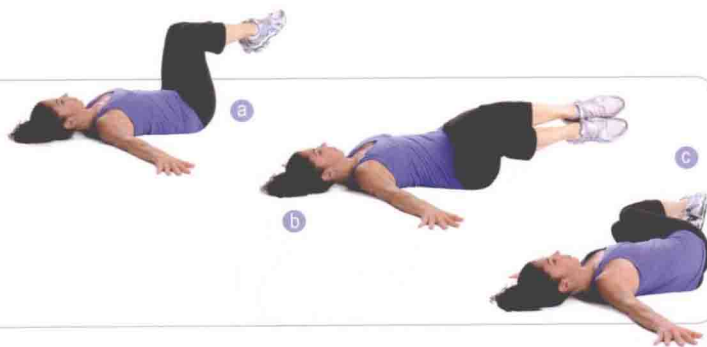
- 下背部不适

- ② 收紧腹部，小腿倒向球的一侧，在双肩不抬离地面的前提下，让小腿尽可能地靠近地面。



变异动作

难度降低：开始时，双腿抬高，成90度角弯曲。不用瑞士球，转髋时尽可能地保持上半身稳定，两侧交替。

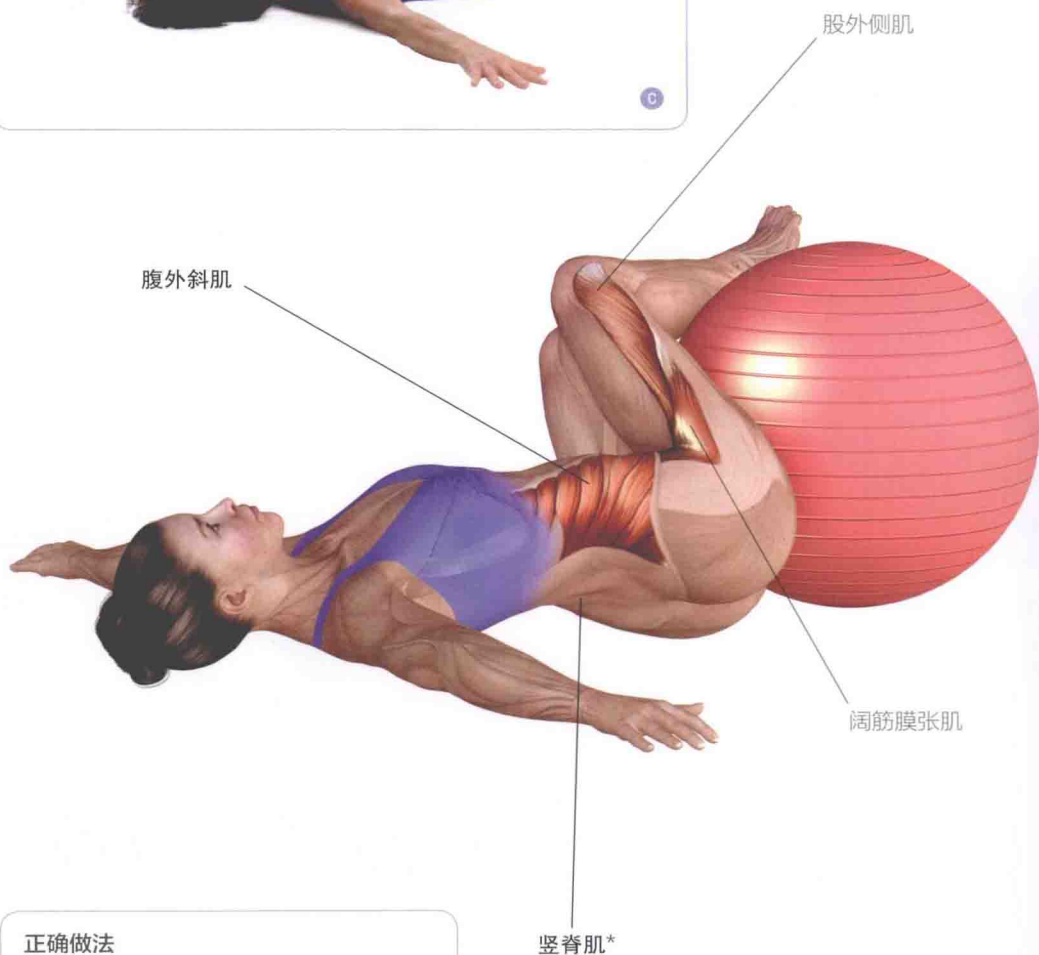


- ③ 回复起始位置，换另一侧重复以上动作。每侧重复做20次。



避免

- 过快摆动双腿，相反，要尽可能平缓地转动。



正确做法

- 训练过程中，保持核心收紧且尽可能地稳定。
- 保持双臂紧贴地面。
- 如果愿意，一开始可以在同一侧重复做转髋动作，然后再换另一侧重复做，而不是两侧交替着重复做。

解析关键

粗体字表示目标肌群

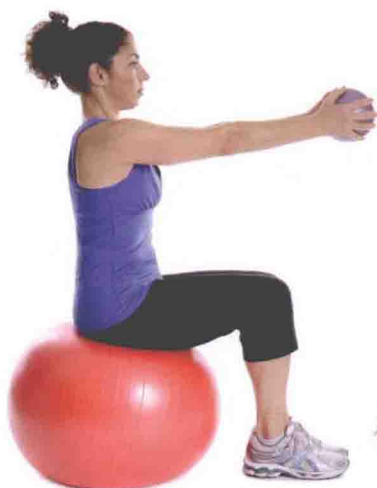
灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

坐姿实心球抬臂

核心强健训练

- ① 坐在瑞士球上，双脚踩实地面。双手握住实心球，双臂向前伸直。



a

- ② 保持身体其他部位不动，双臂抬高到头顶上。
- ③ 放下，再重复。重复做3组，每组做15次。



b

锻炼目标

- 胸部
- 核心
- 肩部

级别

- 初级

益处

- 强健和稳定上半身

以下情形可不作

- 下背不适
- 肩膀不适

正确做法

- 保持躯干挺直。
- 目视前方。

避免

- 双脚抬离地面。

最佳锻炼部位

- 前三角肌
- 胸大肌

肩胛提肌*

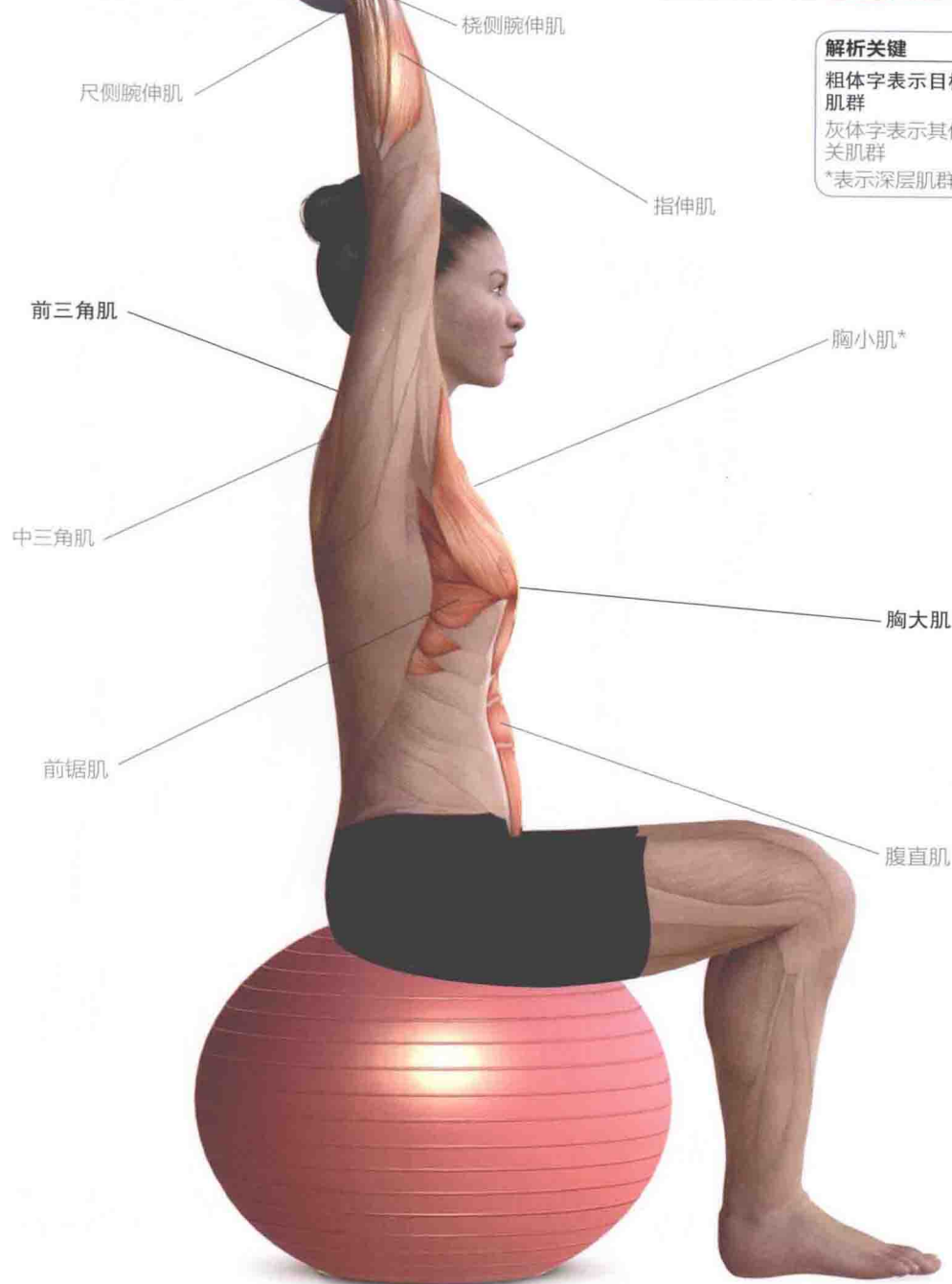
斜方肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



过肩投实心球

核心 强健 训练

锻炼目标

- 胸部
- 腹斜肌

级别

- 初级

益处

- 改善核心旋转
- 强健和稳定核心

以下情形可不作

- 下背部不适

- ① 竖直站立，双脚分开略宽于髋部，双手持实心球于身体一侧。双臂伸直，上半身偏转，低位持球。



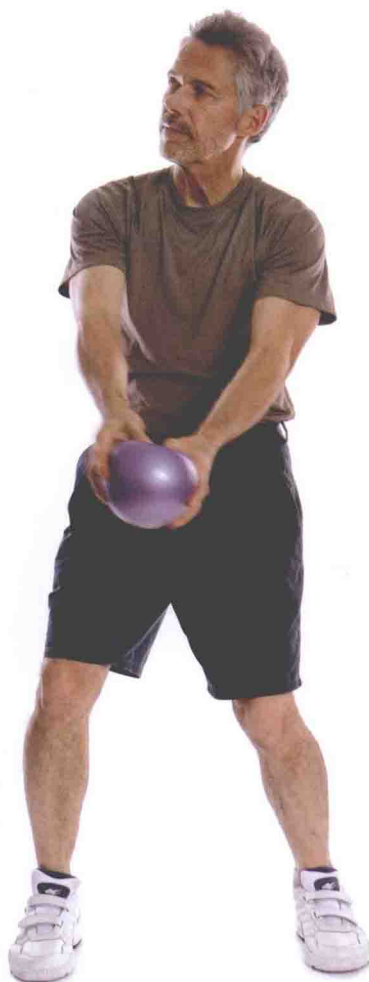
避免

- 移动速度过快。
- 弯曲双臂。

最佳锻炼部位

- 腹外斜肌
- 腹内斜肌
- 前锯肌
- 肋间内肌
- 肋间外肌

b



- ② 保持双臂伸直，旋转上半身，持球到身体正前方，然后再平缓地向另一侧举高。

正确做法

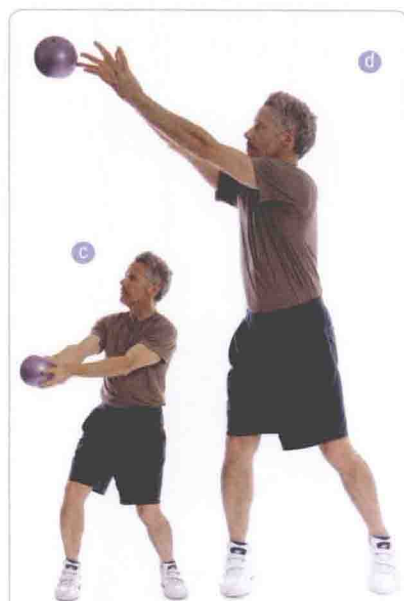
- 将该动作看作一个“单摆”，保持动作平缓。
- 视线跟随实心球移动。
- 收紧核心肌群。

解析关键

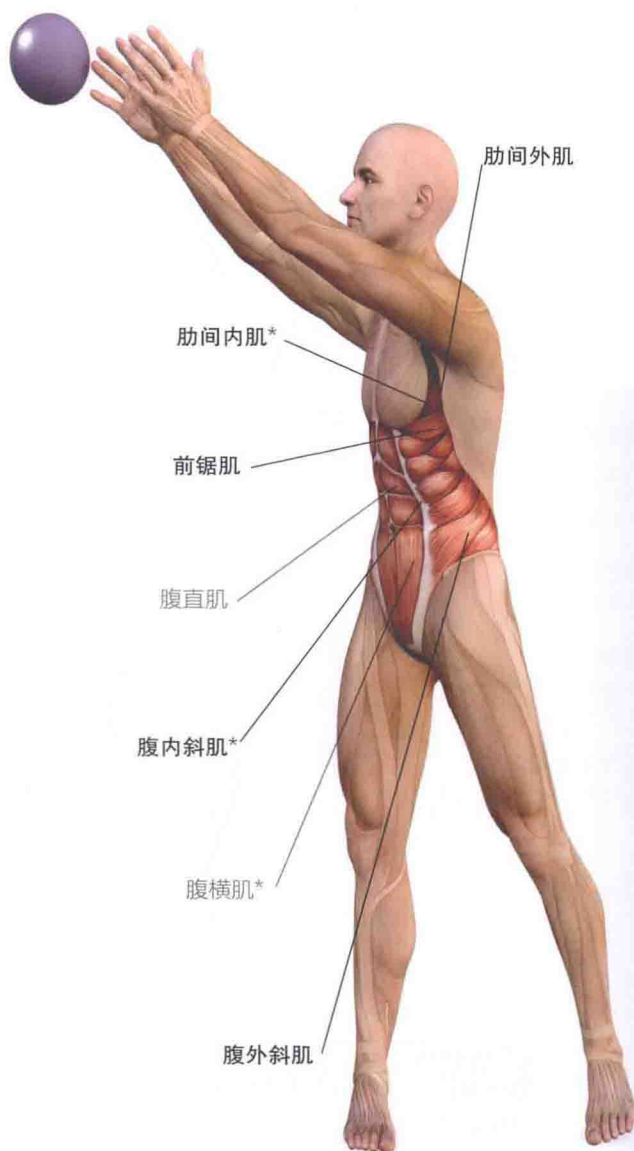
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



- ③ 继续举球，然后松开球，就像抛给训练伙伴一样。放低手臂，换另一侧重复以上动作。重复做3组，每组投15次。



- 1 站立，双脚分开，略宽于髋部。伸直双臂，手持实心球于身体前。



a

- 2 双臂移向身体一侧。



b



c

锻炼目标

- 腹部
- 胸部
- 腹斜肌

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形腹部
- 改善动作范围

以下情形可不做

- 下背部不适

最佳锻炼部位

- | | |
|--------|--------|
| • 腹直肌 | • 腹外斜肌 |
| • 腹横肌 | • 肋间内肌 |
| • 腹内斜肌 | • 肋间外肌 |

- 3 做连续的圆圈动作，双臂移动到头顶。

d



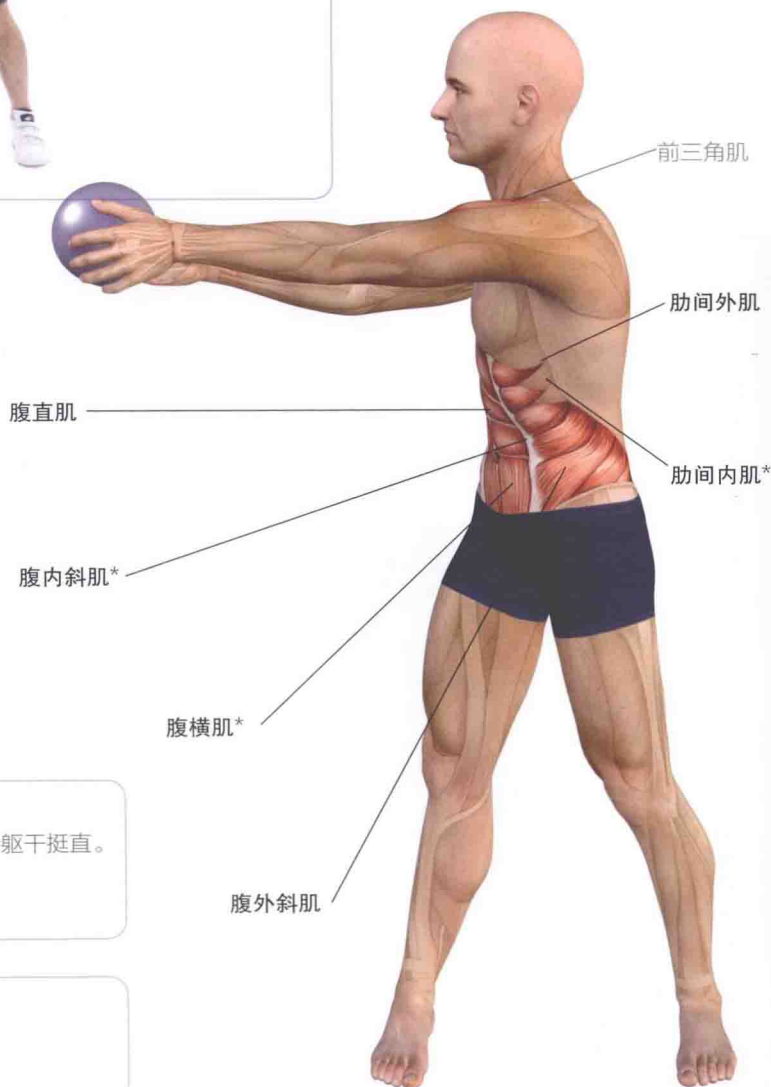
- ④ 继续平稳地移动，移动到另一侧，再回到起始位置。完成30个圆圈，再换一个方向完成30个圆圈。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

- 整个运动过程中，保持躯干挺直。
- 视线跟随实心球移动。
- 伸直双臂。

避免

- 旋转动作过快。
- 凹背。



塑形训练

要想看到真正明显的改变，即无论是外观上，还是自我感觉上的，比如说衣服的尺码小了，大肚腩消失了或者蝙蝠臂不见了，塑形是关键。尽管心肺功能训练可以燃烧卡路里，增强耐力，而塑形训练则可以稳固和强健身体组织，提高肌肉脂肪比例。通过持之以恒地对肌肉进行科学的塑形训练，可以雕塑出完美体形。

以下训练使用小的手持重物或可调式哑铃进行训练，并逐步增加重量和重复的次数。

锻炼目标

- 胸部

级别

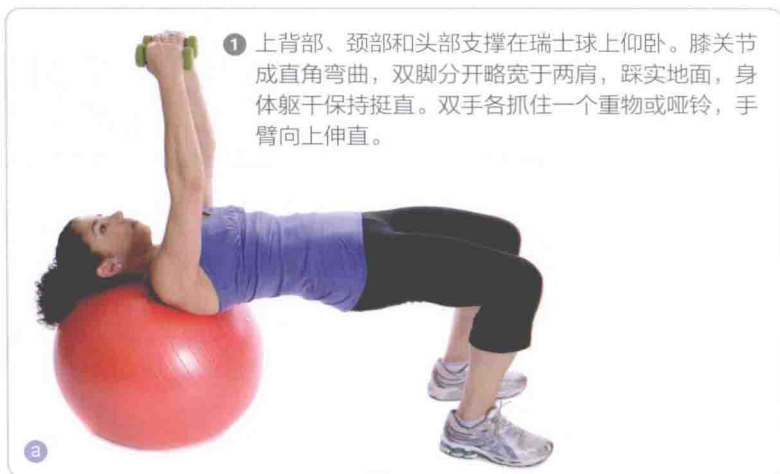
- 初级

益处

- 强健和塑形胸部肌群

以下情形可不做

- 肩部不适



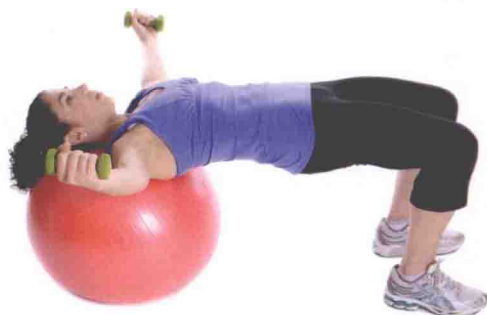
b

变异动作

难度相同：不是手持重物，而是在瑞士球下压一根健身带，双手分别抓住健身带的手柄。训练过程中，拉紧健身带的同时，保持手臂伸直。



b



- 2 保持身体其他部位稳定，双臂分开到身体两侧。
- 3 手臂回复起始位置。重复做3组，每组做15次。

正确做法

- 举高重物过头顶时，保持手臂刚好在肩部上面。
- 训练过程中，保持躯干稳定，双脚踩实地面。
- 收紧腹部。
- 抬高臀部和骨盆，让大腿、躯干和颈部成一条直线。
- 有控制地平缓移动手臂。

最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌

解析关键

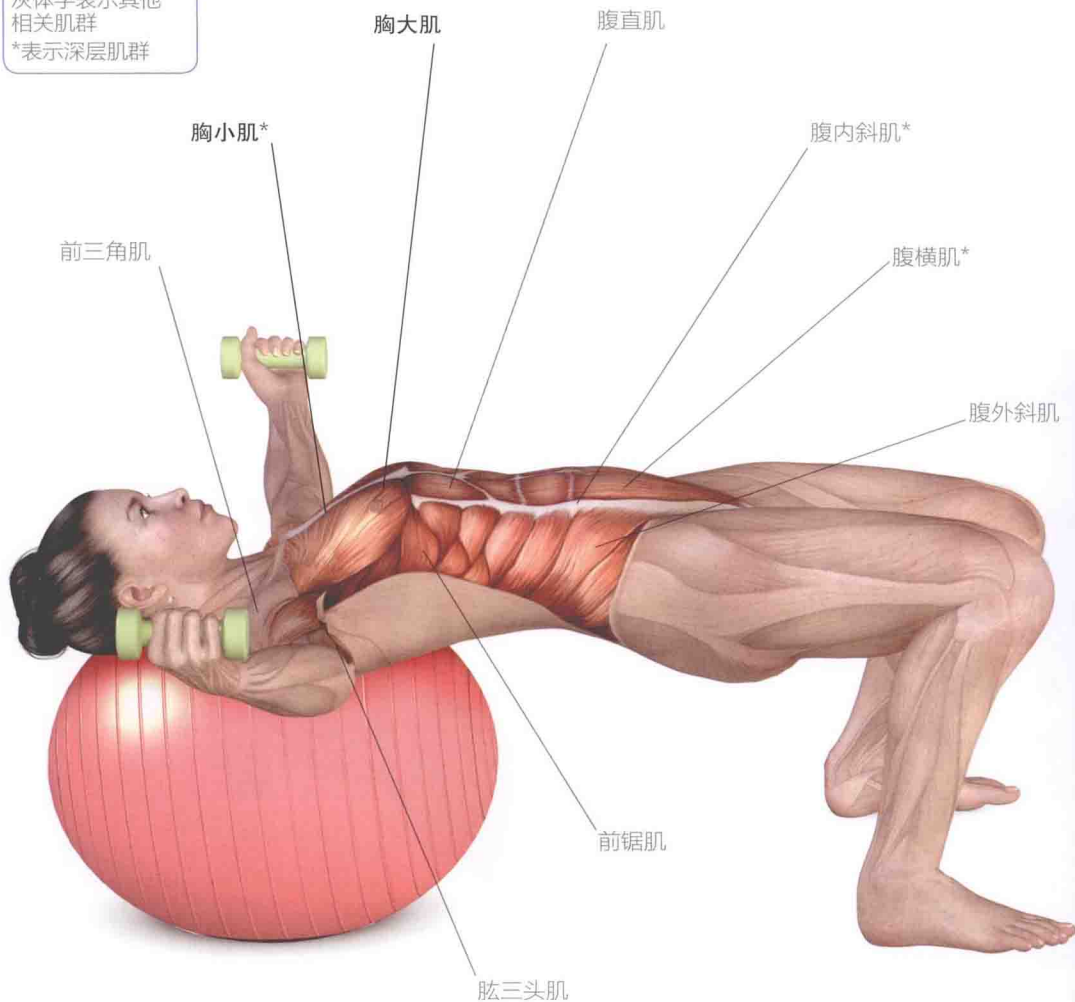
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

避免

- 凹背。
- 晃动手臂。



伏地哑铃划船

塑形训练

- ① 开始于俯卧撑完成位置，双手各抓一只哑铃。双手应该分开与肩同宽，掌心相对。

最佳锻炼部位

- 菱形肌*
- 肱肌
- 后三角肌
- 斜方肌
- 菱形肌
- 背阔肌



锻炼目标

- 核心肌群
- 中背部

级别

- 高级

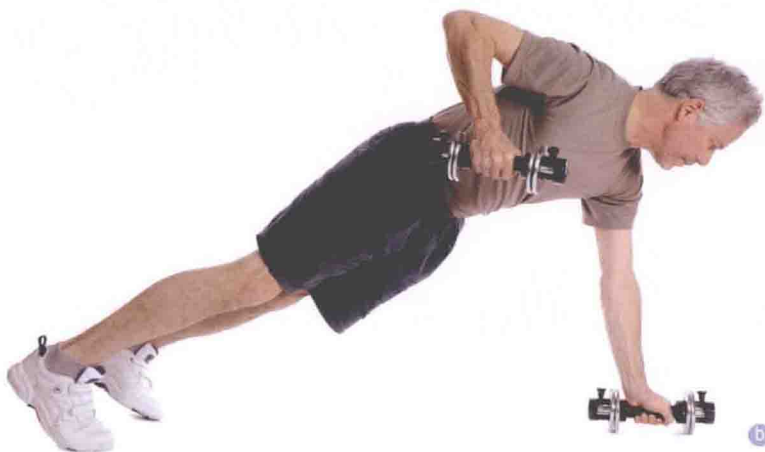
益处

- 稳定核心
- 强健后背中部

以下情形可不作

- 下背部不适

- ② 采用“划船”动作，将一只哑铃拉向胸部。 ③ 放下，换另一侧重复该动作。重复做3组，每组每侧做15次。

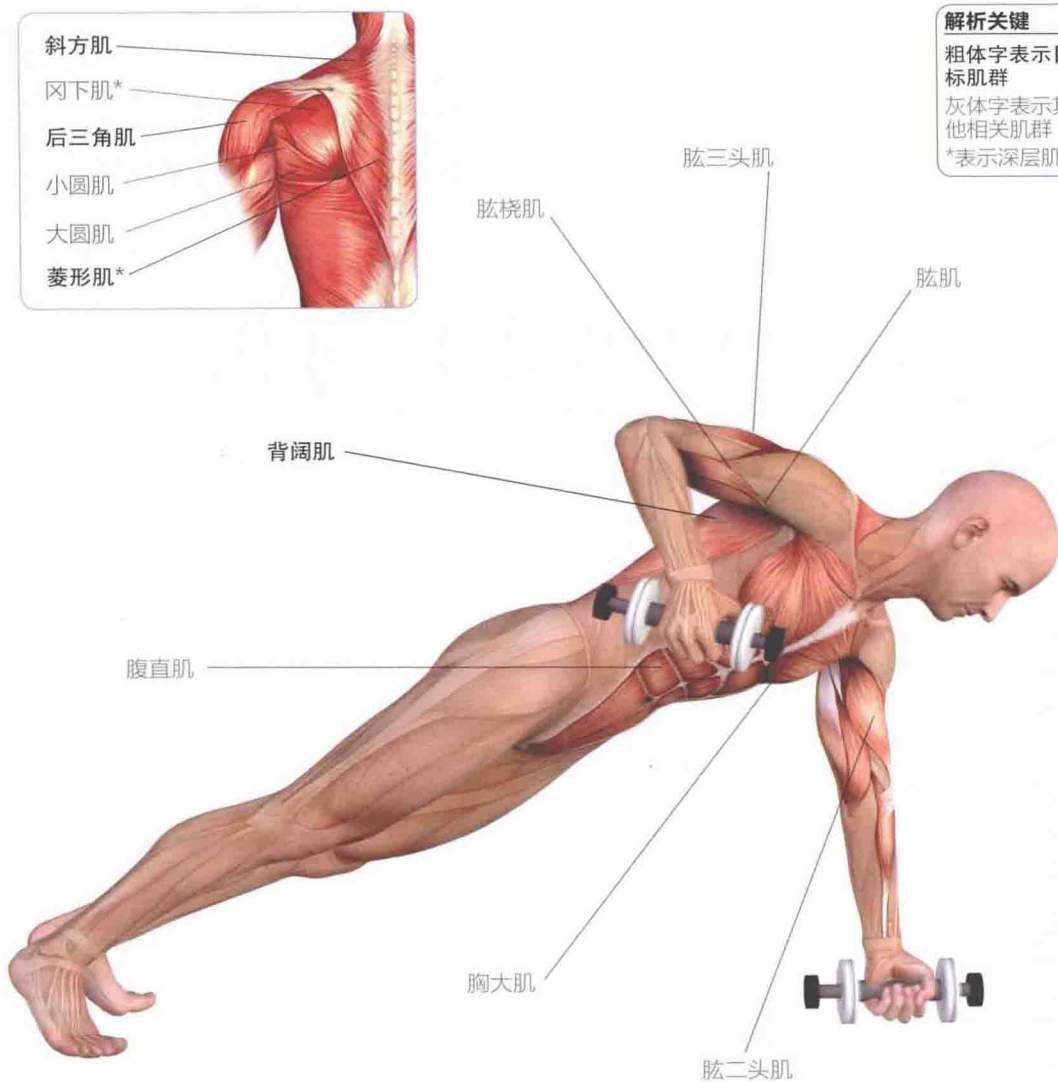


解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

- 保持躯干挺直。
- 有控制地平缓移动手臂。
- 收紧腹部，保持躯干稳定。
- 保持颈部伸直，目视下方。

避免

- 动作过快。
- 靠惯性来帮助完成动作。
- 让下背部下沉。

瑞士球手臂上拉

塑形训练

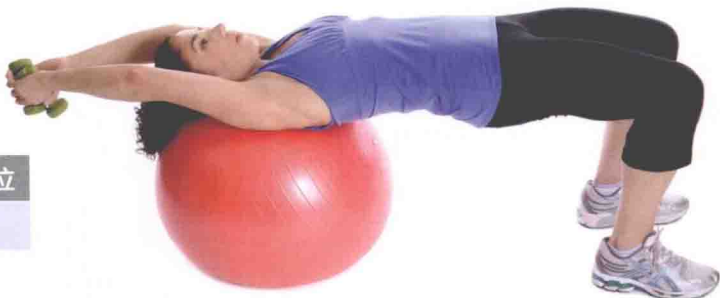
- ① 上背、颈部和头部支撑在瑞士球上仰卧。膝关节成直角弯曲，双脚分开略宽于两肩，踩实地面，身体躯干保持挺直。双手各抓住一个重物或哑铃，手臂向后伸直，与肩部保持水平，让身体从膝盖到指尖成一条直线。

避免

- 向头部后面伸展时卡住手臂。
- 凹背。
- 动作过快。

最佳锻炼部位

- 背阔肌



a

锻炼目标

- 核心肌群
- 上背部

级别

- 中级

益处

- 稳定核心
- 强健上背部

以下情形可不做

- 肩部不适

- ② 尽可能地保持身体其他部位稳定和手臂伸直，向上抬手臂，使之与身体垂直。
- ③ 手臂回复到起始位置。重复做3组，每组做15次。



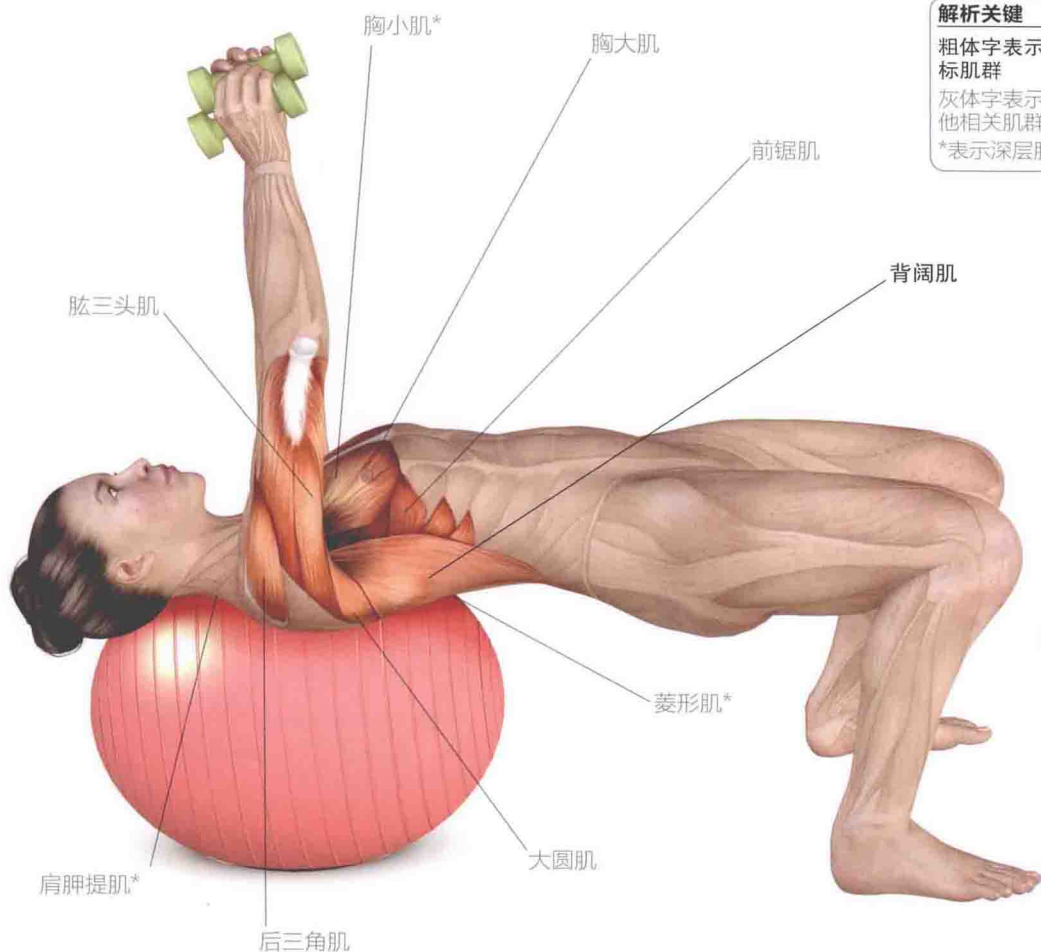
b

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



正确做法

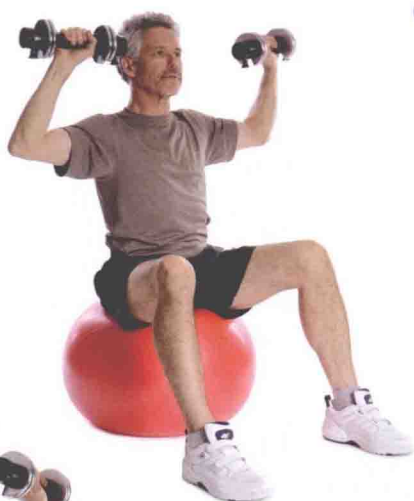
- 动作要缓慢。
- 举高重物过头顶时，保持手臂刚好在肩部上面。
- 训练过程中，保持躯干稳定，双脚踩实地面。
- 收紧腹部。
- 抬高臀部和骨盆，让大腿、躯干和颈部成一条直线。
- 有控制地平缓移动手臂。

变异动作

相同难度：训练时不是使用重物，而是双手握住一个实心球。



- ① 坐在瑞士球上，双脚分开略宽于两肩，踩实地面。双手各抓住一个重物或哑铃，屈肘，抬高手臂，让上臂与地面平行，哑铃与头顶平齐。



最佳锻炼部位

- 前三角肌

锻炼目标

- 肩部

级别

- 初级

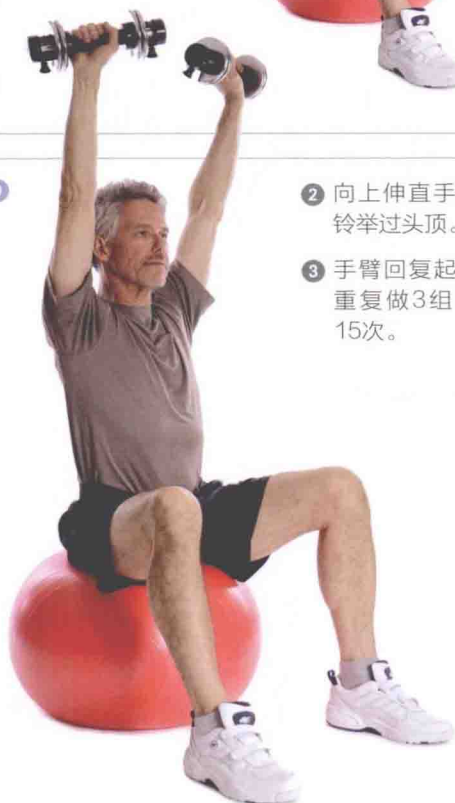
益处

- 强健三角肌

以下情形可不做

- 下背部不适
- 肩部不适

b

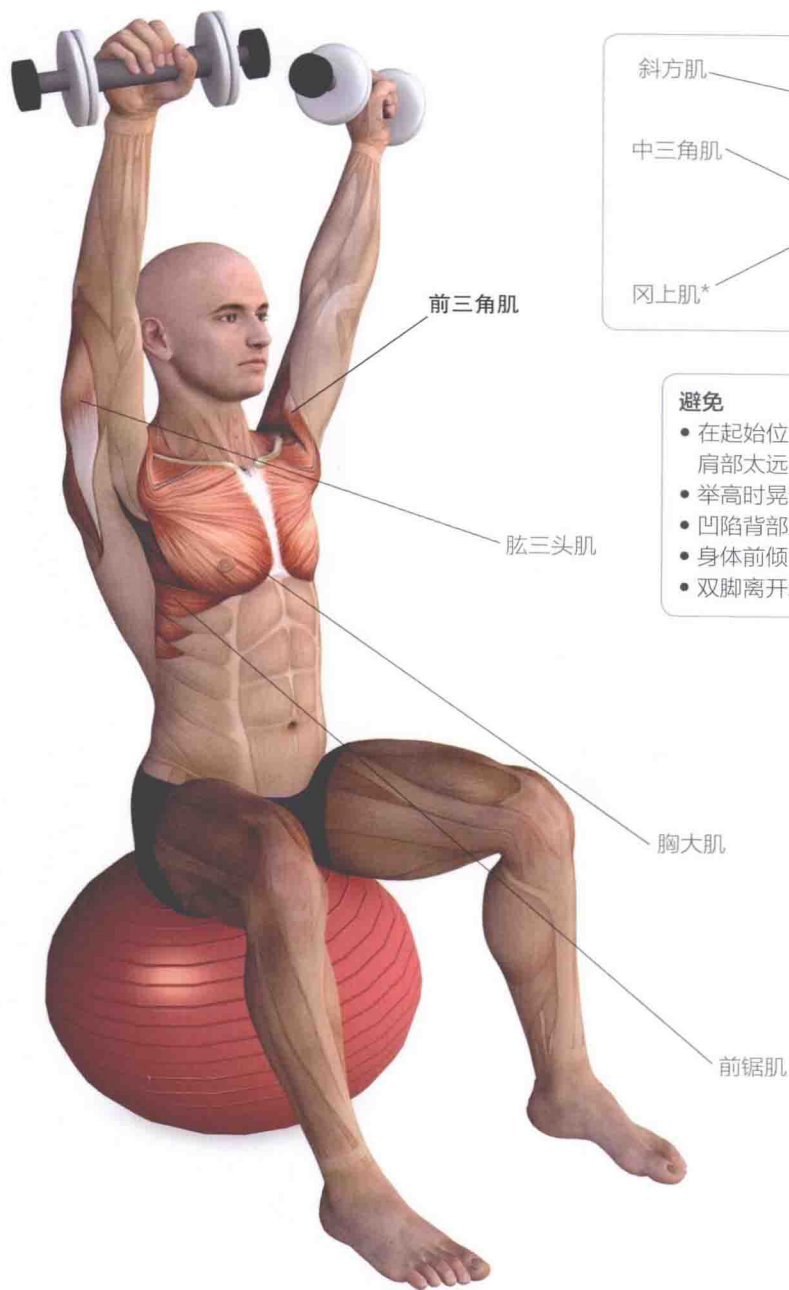


- ② 向上伸直手臂，将哑铃举过头顶。

- ③ 手臂回复起始位置。重复做3组，每组做15次。

正确做法

- 训练过程中，保持掌心朝前。
- 尽力向上伸直手臂。
- 有控制地缓慢移动手臂。
- 目视前方。
- 保持腹部收紧和核心稳定。



避免

- 在起始位置将哑铃放得离肩部太远。
- 举高时晃动手臂。
- 凹陷背部或颈部。
- 身体前倾。
- 双脚离开地面。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

锻炼目标

- 肱二头肌

级别

- 初级

益处

- 强健和塑形肱二头肌

以下情形可不做

- 下背部不适

- ① 站姿，双脚分开与肩同宽，踩实地面，膝关节微屈。双手各抓住一个重物或哑铃，双臂垂于身体两侧，掌心朝前。



a

最佳锻炼部位

- 肱二头肌

- ② 弯曲一只手臂，向肩部方向抬高重物，有控制地平缓完成此动作。
- ③ 放下这只手臂的同时，抬高另一只手臂，双臂交替抬高放下。重复做3组，每组每侧做15次。



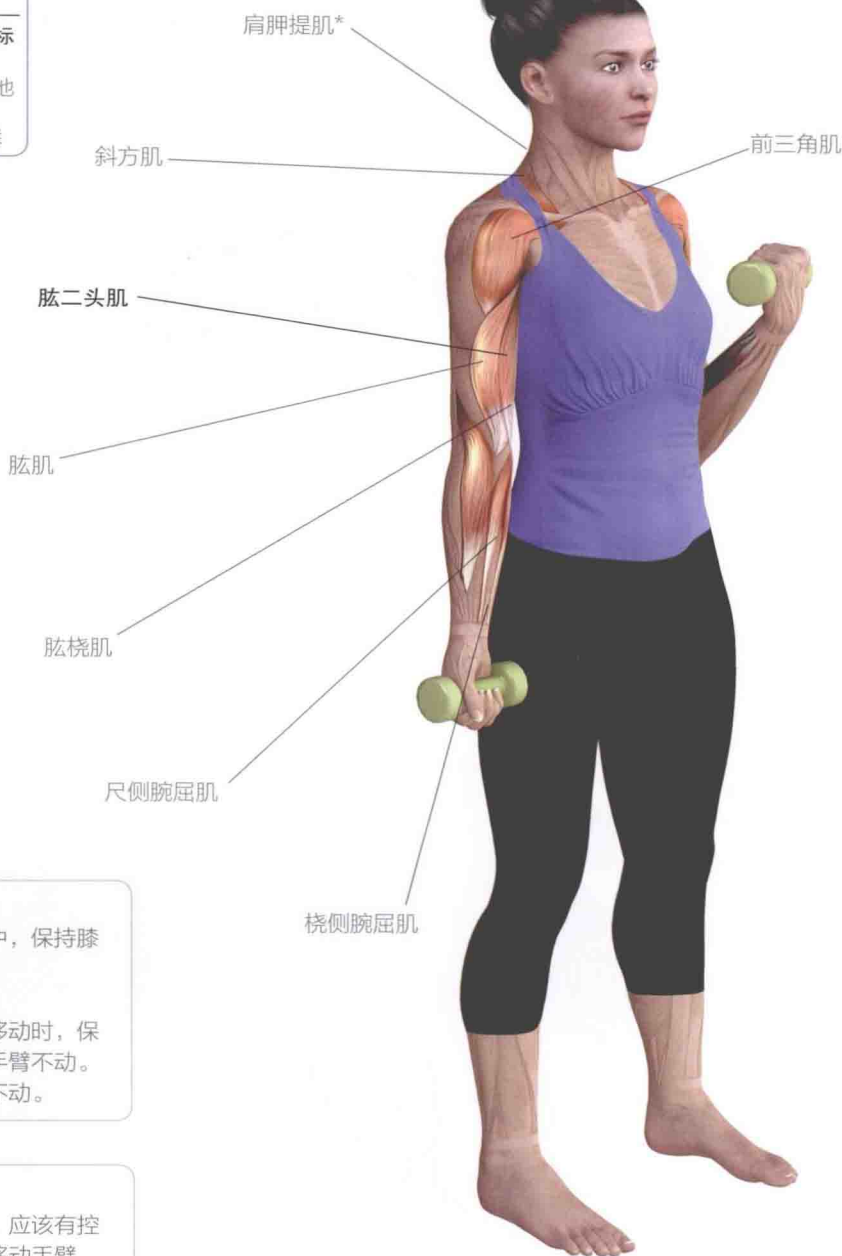
b

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

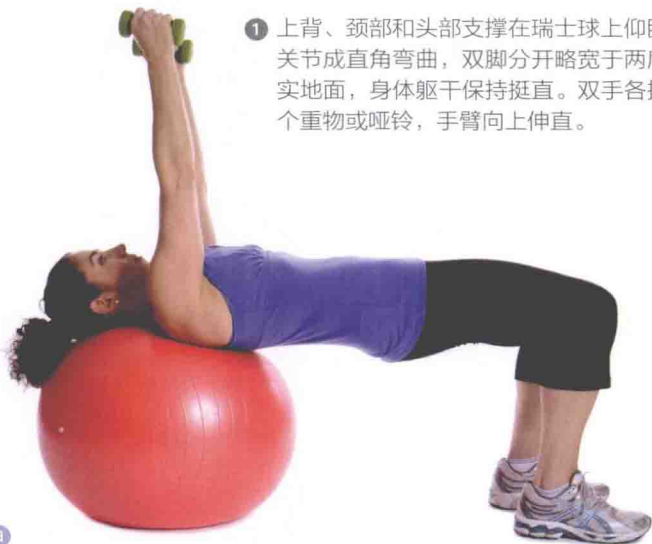


正确做法

- 训练过程中，保持膝关节放松。
- 目视前方。
- 一只手臂移动时，保持另一只手臂不动。
- 保持躯干不动。

避免

- 晃动重物。应该有控制地缓慢移动手臂。
- 凹陷背部或颈部。
- 身体前倾。



- ① 上背、颈部和头部支撑在瑞士球上仰卧。膝关节成直角弯曲，双脚分开略宽于两肩，踩实地面，身体躯干保持挺直。双手各抓住一个重物或哑铃，手臂向上伸直。

最佳锻炼部位

- 肱三头肌

锻炼目标

- 肱三头肌

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形肱三头肌

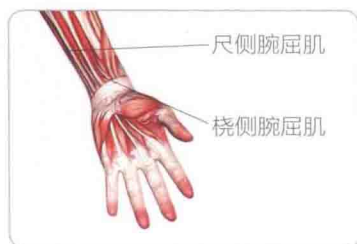
以下情形可不做

- 肘部疼痛

- ② 屈肘，手持重物向头部方向降低。

- ③ 伸直手臂，回复起始位置。重复做3组，每组做15次。





正确做法

- 保持上臂稳定，双肘越过肩部。
- 训练过程中，保持躯干稳定，双脚踩实地面。
- 收紧腹部。
- 保持臀部和骨盆抬高，让大腿、躯干和颈部成一条直线。
- 有控制地平缓完成动作。

避免

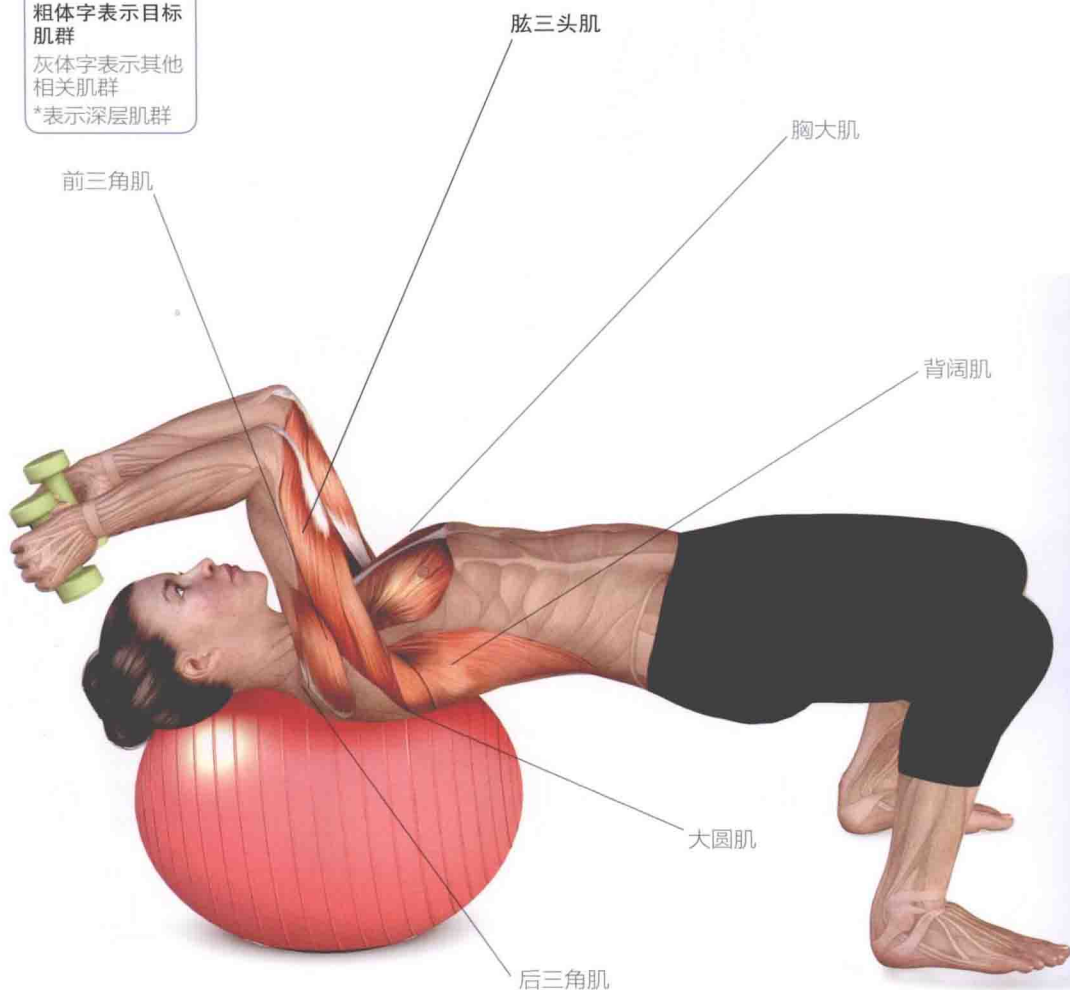
- 凹背。
- 猛然向外抬臂。
- 晃动重物——尤其是当重物靠近头部时。

解析关键

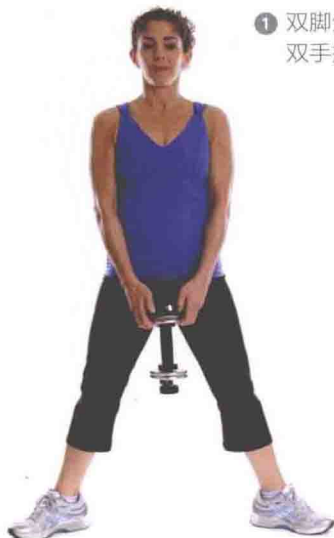
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



a



- ① 双脚分开，成外八字站立，双手抬一哑铃于两腿间。

正确做法

- 目视前方。
- 保持挺胸垂肩。
- 收紧核心。

避免

- 让膝盖弯曲超过脚尖。
- 凹背或身体前倾。
- 耸肩。
- 扭曲躯干。

锻炼目标

- 臀部
- 大腿前侧

级别

- 初级

益处

- 塑形臀部和大腿

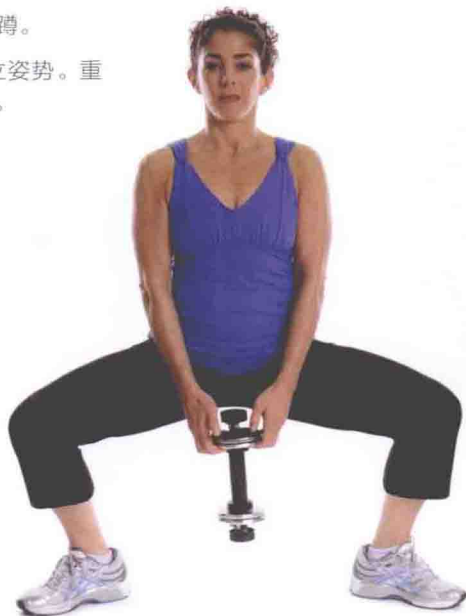
以下情形可不作

- 下背部不适

最佳锻炼部位

- 臀大肌

- ② 保持躯干挺直，屈膝下蹲。
③ 脚后跟蹬地，回复直立姿势。重复做3组，每组做15次。



b

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

股中间肌*

臀小肌*

臀中肌*

臀大肌

大收肌

半腱肌

肱二头肌

半膜肌

股直肌

股外侧肌

股内侧肌

正确做法

- 一腿迈前一步时保持面向前方。
- 竖直站立。
- 目视前方。
- 缓慢成箭步蹲姿势。
- 确保前腿膝盖朝前。

锻炼目标

- 臀部
- 大腿前侧

级别

- 中级

益处

- 强健和塑形肱三头肌及臀大肌

以下情形可不做

- 膝关节不适

- ① 竖直站立，双脚分开与肩同宽，踩实地面。手臂垂于两侧，双手各抓住一个重物或哑铃。



最佳锻炼部位

- 臀大肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌

- ② 昂首挺胸，脊柱自然弯曲，向前迈一大步。



C



- ③ 向前迈步之后，前腿紧接着弯曲成90度角，大腿下沉至平行于地面。后腿膝盖下沉，以便将身体平衡点落在后脚脚尖上，从脊柱到后腿膝盖成一条直线。
- ④ 前脚跟下压，身体站直，回复起始位置。换另一侧重复以上动作。重复做3组，每组两侧交替各做15次箭步蹲。

解析关键

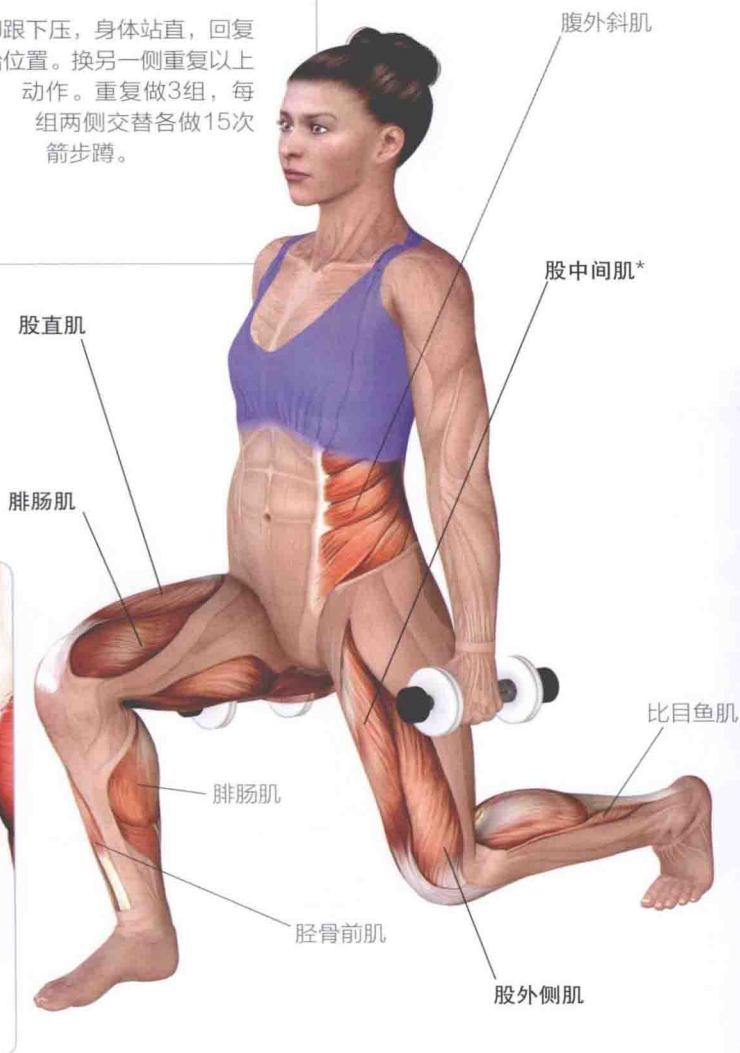
粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

避免

- 将身体转向一侧。
- 膝盖弯曲越过脚尖。
- 凹背。



竖脊肌*

腰方肌*

臀小肌*

臀中肌*

臀大肌

大收肌

半腱肌

肱二头肌

半膜肌

a



- 1 竖直站立，双脚分开与肩同宽，踩实地面。手臂稍微偏离大腿前侧，双手各抓住一个重物或哑铃。膝盖微微弯曲，臀部微微后翘。

- 2 保持后背平直，以髋关节为轴，随着哑铃向地面降低的同时，身体向前弯曲。应该感到大腿后侧的拉伸。
- 3 有控制地抬起上半身，回复到起始位置。重复做3组，每组做15次。



b

锻炼目标

- 后背部
- 臀部
- 股后肌群

级别

- 中级

益处

- 改善下半身的柔韧性和稳定性

以下情形可不做

- 下背部不适

正确做法

- 保持后背平直。
- 保持躯干稳定。
- 保持颈部挺直。
- 保持手臂伸直。

避免

- 让下背下沉或凹陷。
- 弯曲身体时凹陷颈部使劲向前看。

最佳锻炼部位

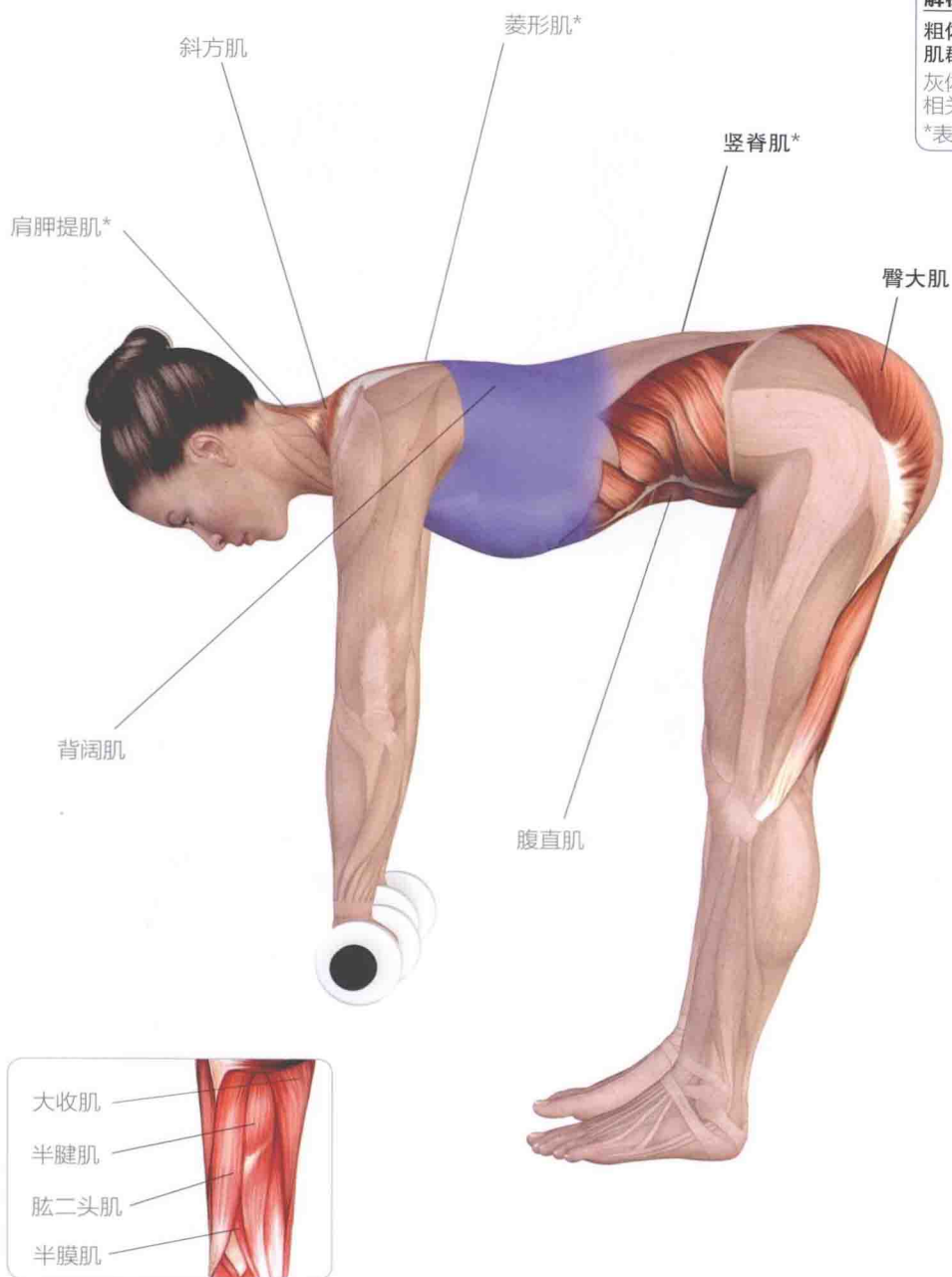
- 竖脊肌
- 臀大肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



锻炼目标

- 小腿部

级别

- 中级

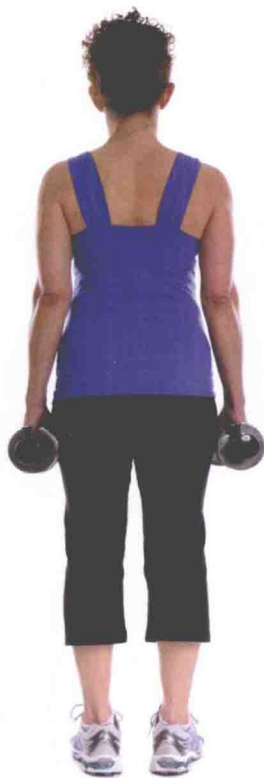
益处

- 强健小腿肌群

以下情形可不做

- 脚踝不适

- ① 站立，手臂悬于两侧，双手各抓住一个重物或哑铃，掌心朝里。



a

正确做法

- 保持双腿站直。
- 平衡点落在前脚掌上时，将注意力集中在收紧小腿上。要想感觉到更大的收紧，就让脚跟抬得更高。
- 保持躯干稳定，后背竖直。
- 目视前方。
- 尽量将平衡点放在前脚掌上。

最佳锻炼部位

- 腓肠肌

- ② 保持身体其他部位稳定，脚后跟慢慢抬离地面，将平衡点放在前脚掌上。
- ③ 坚持10秒，放下脚后跟。重复做3组，每组做15次。



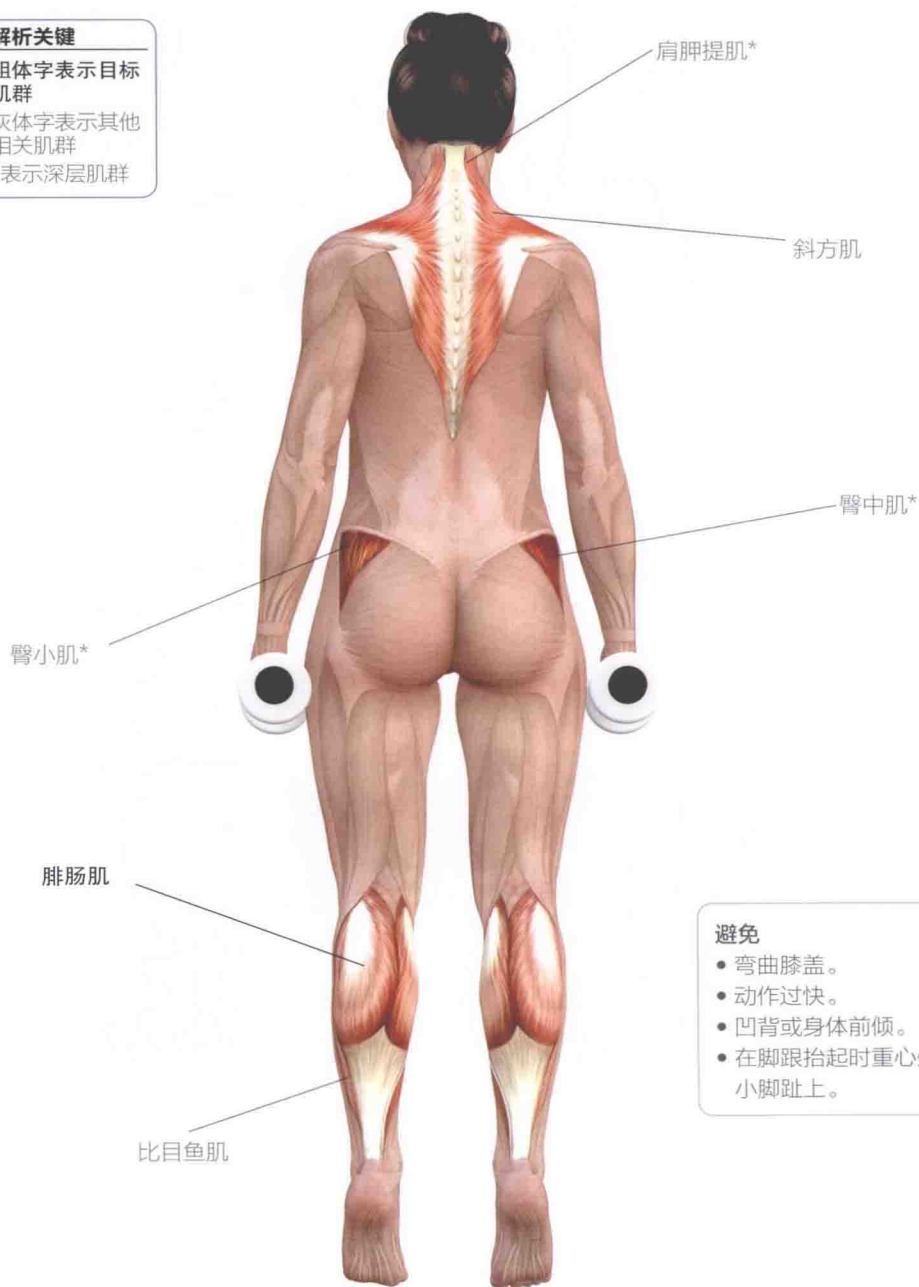
b

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



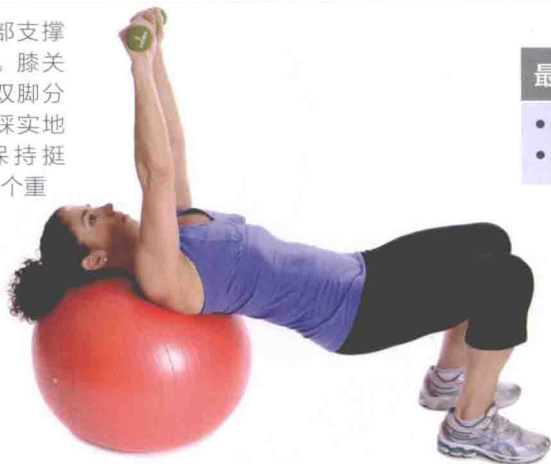
避免

- 弯曲膝盖。
- 动作过快。
- 凹背或身体前倾。
- 在脚跟抬起时重心外斜到小脚趾上。

瑞士球哑铃卧推

塑形训练

- ① 上背、颈部和头部支撑在瑞士球上仰卧。膝关节成直角弯曲，双脚分开略宽于两肩，踩实地面，身体躯干保持挺直。双手各抓住一个重物或哑铃，手臂向上伸直。



最佳锻炼部位

- 胸大肌
- 胸小肌

锻炼目标

- 胸部肌群
- 核心肌群

级别

- 中级

益处

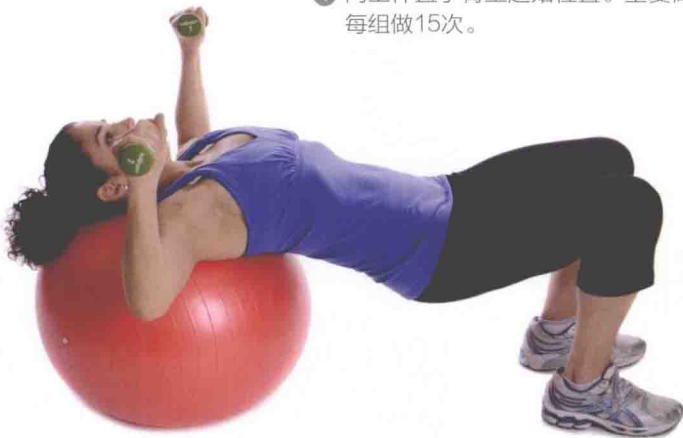
- 强健胸部肌群
- 强健和稳定核心

以下情形可不做

- 肩部不适
- 下背部不适

b

- ② 臀部稍微降低，让躯干成“斜坡”姿势。
- ③ 屈肘，向肩部方向降低重物。
- ④ 向上伸直手臂至起始位置。重复做3组，每组做15次。



正确做法

- 双臂同步移动。
- 保持上斜推胸姿势时，收紧腹部，稳定核心，骨盆上推。
- 有控制地缓慢移动手臂。

避免

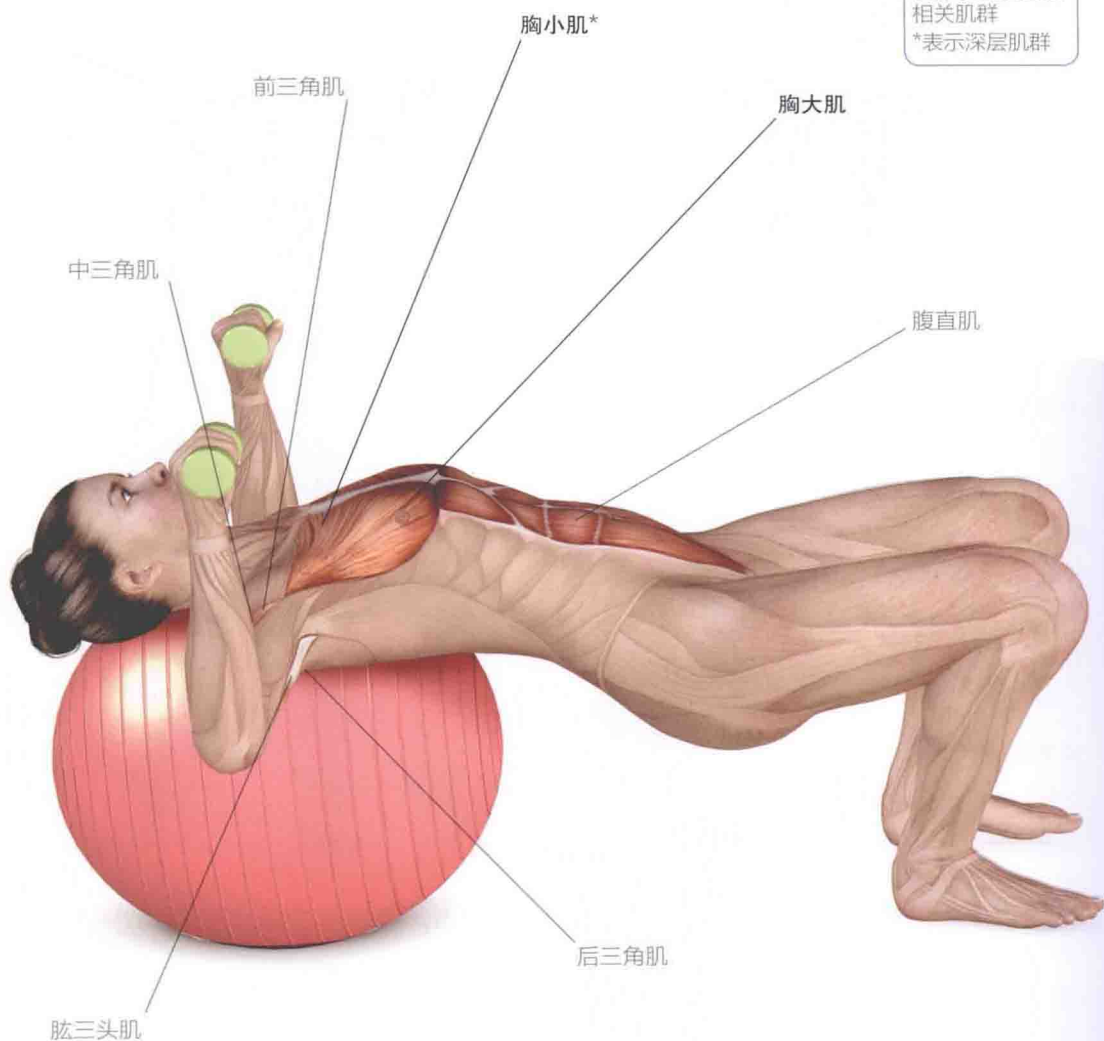
- 动作过快。
- 向一侧扭曲。
- 抬高或放下手臂时移动躯干。

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



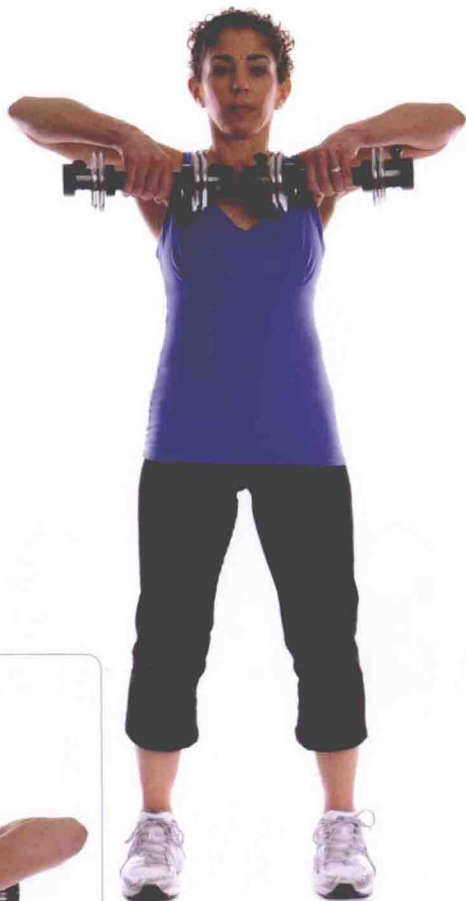
a



① 站立，双手各抓住一个哑铃，置于大腿前侧。

② 抬起重物时，双肘向两侧弯曲，抬到与肩同高。

③ 降低哑铃至起始位置。重复做3组，每组做15次。



b

锻炼目标

- 肩部
- 上背部

级别

- 初级

益处

- 强健上背部和肩部肌肉

以下情形可不做

- 肩部不适
- 网球肘

后视图

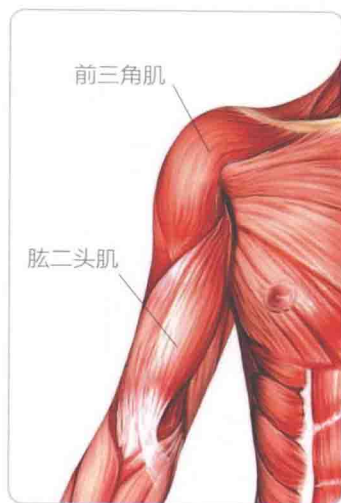
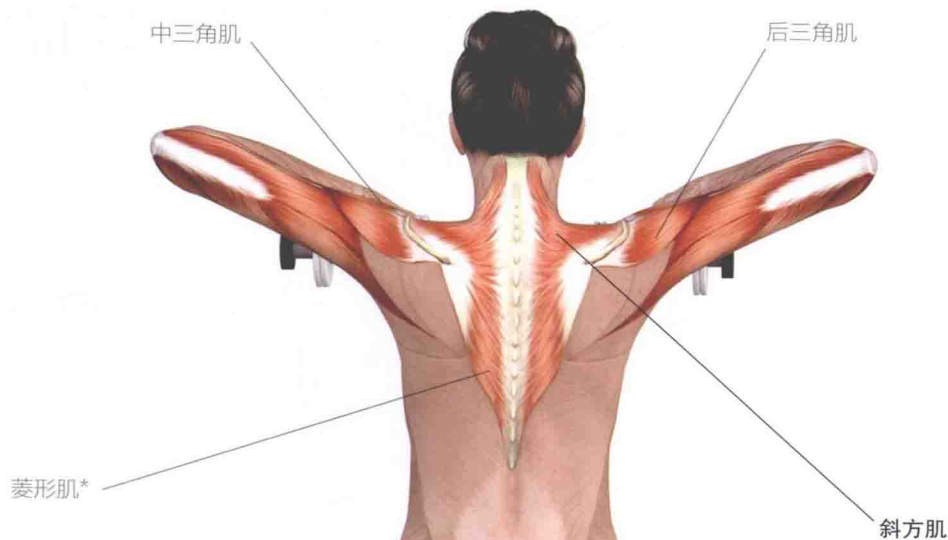


正确做法

- 保持躯干稳定，后背伸直，腹部收紧。
- 由肘部牵引完成动作。

避免

- 晃动重物，而是要有控制地缓慢移动。
- 凹背或身体前倾。



最佳锻炼部位

- 斜方肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

- 1 双腿并拢站立，手臂向两侧伸展，掌心朝下。
- 2 一侧膝关节弯曲，另一只脚平缓地向外迈一大步。胸部前移、髋部后移的同时，手臂向前伸展，以保持身体平衡。
- 3 收回迈出的那只脚，双臂和双腿回复起始位置。换另一侧重复以上动作。重复做3组，每组每侧做15次。

正确做法

- 同时移动手臂和髋部。
- 保持挺胸垂肩。
- 保持上臂平行于地面。
- 下蹲时收紧臀部。

锻炼目标

- 臀部
- 肱三头肌

级别

- 中级

益处

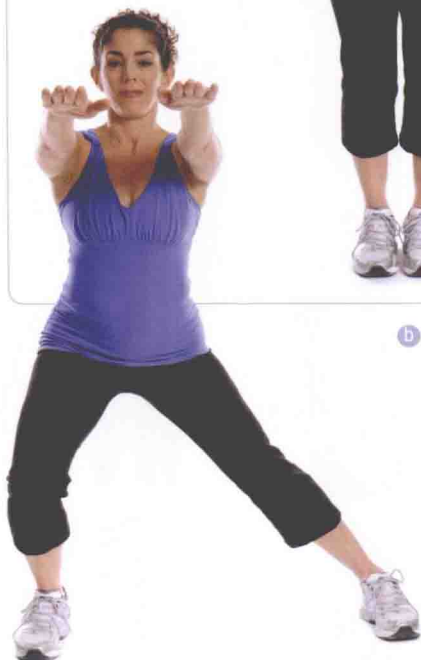
- 强健和塑形臀部及股四头肌
- 改善平衡性

以下情形可不做

- 膝关节不适



a



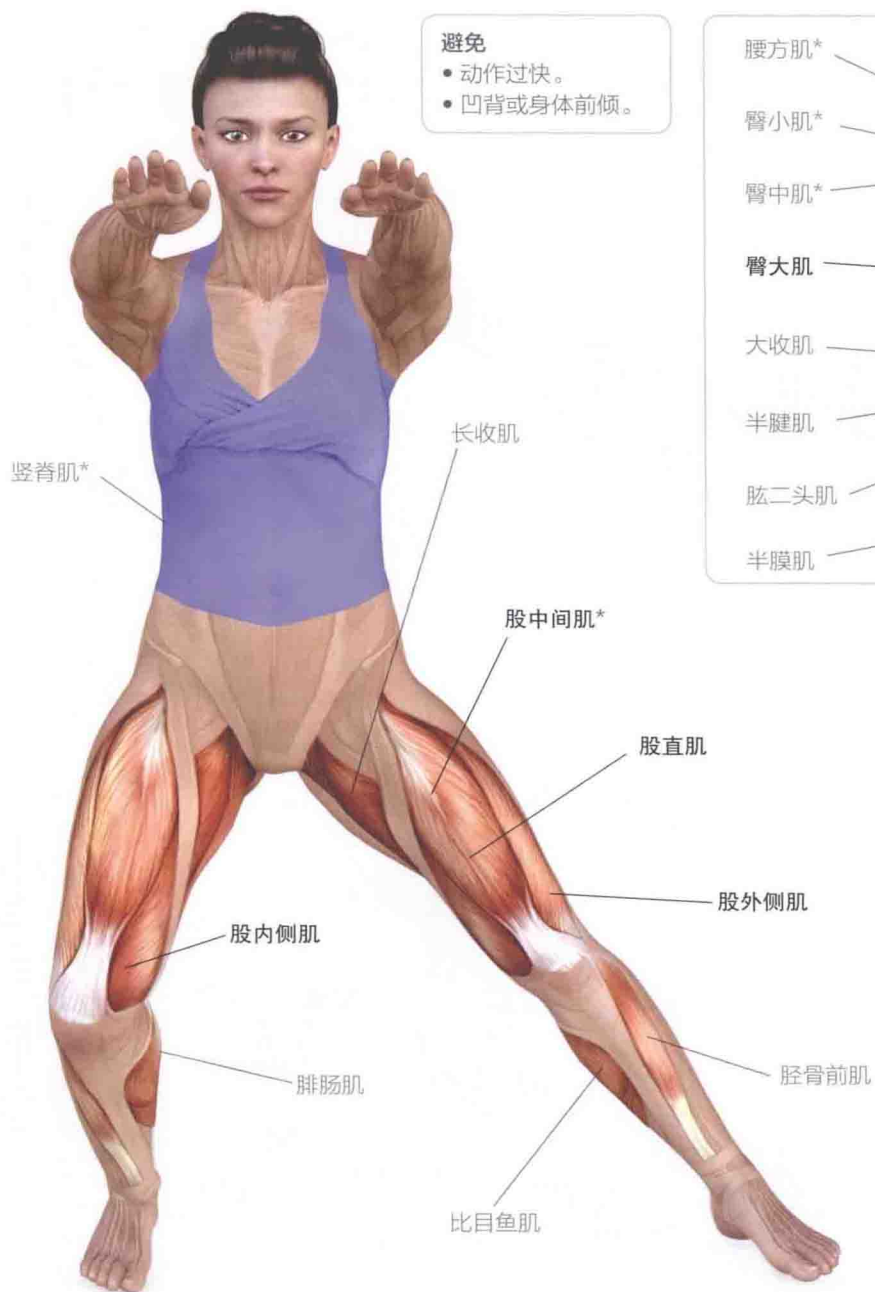
b

最佳锻炼部位

- 臀大肌
- 股直肌
- 股外侧肌
- 股中间肌
- 股内侧肌

避免

- 动作过快。
- 凹背或身体前倾。



腰方肌*

臀小肌*

臀中肌*

臀大肌

大收肌

半腱肌

肱二头肌

半膜肌

解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群

- ① 仰卧，手臂置于两侧，与身体稍微分开成一定角度。伸直双腿，小腿和脚踝搭放在瑞士球上。



最佳锻炼部位

- 肱二头肌
- 半腱肌
- 半膜肌

正确做法

- 双腿放在瑞士球上，使之在弯曲前与地面成45度角。
- 有控制地缓慢移动瑞士球。
- 保持手臂紧贴地面。
- 收紧腹部，压紧臀部。

锻炼目标

- 臀部
- 股后肌群

级别

- 中级

益处

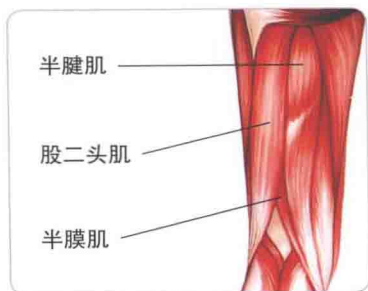
- 强健和塑形股后肌群及臀部

以下情形可不做

- 下背部不适
- 肩部不适
- 颈部不适

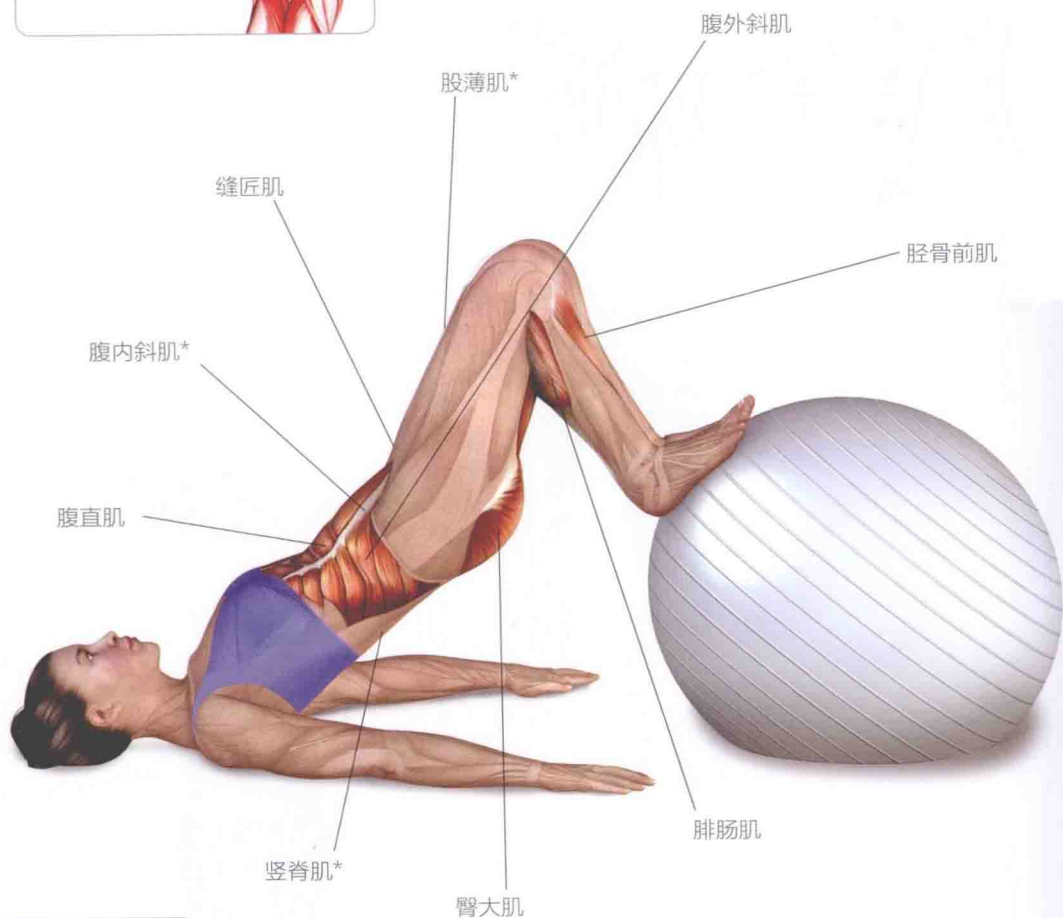
- ② 双脚下压，将瑞士球朝身体方向滚动的同时弯曲膝关节。弯曲骨盆，下半身抬离地面。坚持5秒。
- ③ 有控制地回复起始位置，再次重复。重复做3组，每组做15次。





避免

- 动作过快。
- 双腿弯曲时凹背。而是要保持后背尽可能直。



解析关键

粗体字表示目标肌群

灰体字表示其他相关肌群

*表示深层肌群



训练计划

你已经阅读了本书中的所有训练科目，并且亲身实践了正确完成这些科目的方法。下一步就是将这些训练科目组织成自己的训练计划。下面几页给出了一些针对具体目的而设计的示例训练计划。无论你是刚刚开始熟悉训练科目的初学者，还是想要为达到某个特定目标（比如完善体形或者对双腿和臀部进行塑形）而精心制定训练计划的高级练习者，在尝试了下面给出的训练计划之后，可以尝试通览本书中的所有训练科目并设计出符合你自己个人健身需求的训练计划。

初学者训练计划

训练计划

这个综合性的训练计划适合于所有级别的练习者，尤其适合于初学者。

1 瑞士球飞行



第120-121页

2 瑞士球手臂上拉



第124-125页

3 哑铃交替弯举



第128-129页

4 仰卧臂屈伸



第130-131页

5 相扑下蹲



第132-133页

6 坐姿实心球抬臂



第112-113页

7 卷腹



第100-101页

8 抬腿



第104-105页

9 坐姿俄罗斯转体



第106-107页

10 桥式



第60-61页

11 俯卧抬臂



第62页

这一组训练科目强健和支持形体肌肉群。



① 瑞士球坐姿
肩部推举

第126-127页



② 俯卧抬臂

第62页



③ 眼镜蛇式拉伸

第68-69页



④ 瑞士球双臂前伸

第70页



⑤ 瑞士球双臂后伸

第71页



⑥ 单臂划船

第36-37页



⑦ 侧平举

第40-41页



⑧ 站姿飞行

第42-43页



⑨ 站姿健美腹肌

第58页



⑩ 瑞士球骨盆倾斜

第64-65页



⑪ 仰卧骨盆倾斜

第59页



⑫ 桥式

第60-61页

这也是一组综合训练计划，目的在于紧致和完美你的肌肉外观。

① 瑞士球仰卧推胸



第140-141页

② 过头推举



第38-39页

③ 站姿哑铃划船



第142-143页

④ 肱二头肌弯举



第44-45页

⑤ 单臂肱三头肌臂屈伸



第46-47页

⑥ 单腿下压



第54-55页

⑦ 箭步蹲



第134-135页

⑧ 瑞士球仰卧屈腿



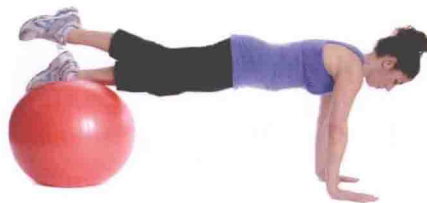
第146-147页

⑨ 瑞士球屈体



第96-97页

⑩ 瑞士球抬腿平板支撑



第88-89页

⑪ T型稳定



第92-93页

这个训练计划的设计目的是，让你更强壮，并能够精确有力地完成动作。

① 交替推胸



第34-35页

② 过头推举



第38-39页

③ 蹲坐



第48-49页

④ 弹力带劈柴



第52-53页

⑤ 伏地哑铃划船



第122-123页

⑥ 平板支撑



第86-87页

⑦ T型稳定



第92-93页

⑧ 瑞士球屈体



第96-97页

⑨ 瑞士球滚动



第98-99页

⑩ 坐姿俄罗斯转体



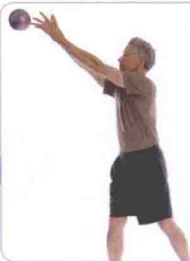
第106-107页

⑪ 空中骑车卷腹



第108-109页

⑫ 过肩投实心球



第114-115页

下半身训练计划

训练计划

此训练计划的重点是强健你的腹部、臀部和双腿，为你在夏天展示完美身材做好准备。

1 蹲坐



第48-49页

2 分腿下蹲弯举



第50-51页

3 瑞士球屈体



第96-97页

4 抬腿



第104-105页

5 反向卷腹



第102-103页

6 瑞士球转髋



第110-111页

7 相扑下蹲



第132-133页

8 箭步蹲



第134-135页

9 直腿硬拉



第136-137页

10 瑞士球仰卧屈腿



第146-147页

11 哑铃提踵



第138-139页

12 侧蹲



第144-145页

此训练计划可以显著改善柔韧性和动作范围。

1 胸部拉伸



第24页

2 瑞士球跪姿背阔肌伸展



第16页

3 站立股四头肌拉伸



第17页

4 站姿腿后肌拉伸



第20页

5 肩膀拉伸



第23页

6 肱三头肌拉伸



第22页

7 站姿肱二头肌拉伸



第25页

8 双肘背后对拉



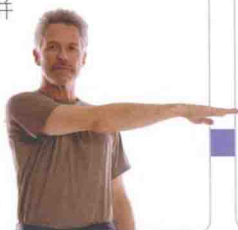
第75页

9 臂前伸



第76页

10 臂侧举并交叉



第77页

11 膝关节抬举



第80页

12 内外旋转



第81页

一般术语

外展 (abduction) : 向远离身体方向移动。

内收 (adduction) : 向靠近身体方向移动。

前 (anterior) : 位于前面。

有氧运动 (cardiovascular exercise) : 任何增加心率的训练, 让参与运动的肌肉可以得到氧气和营养丰富的血液。

心血管系统 (cardiovascular system) : 将血液输送到全身的循环系统, 其中包括心脏、肺、动脉、静脉和毛细血管。

核心 (core) : 是指靠近脊柱、为整个身体提供结构支撑的深层肌肉。核心分为两组: 大核心肌群和小核心肌群。大核心肌群位于躯干上, 包括腹部区域和中下背。这一区域包含骨盆底肌群 (肛提肌、耻尾肌、髂尾肌、耻骨直肠肌和尾骨肌)、腹部肌群 (腹直肌、腹横肌、腹外斜肌和腹内斜肌)、脊柱伸肌群 (多裂脊肌、竖脊肌、夹肌、背最长肌和半棘肌) 和膈肌。小核心肌群包括背阔肌、臀大肌和斜方肌 (上、中和下)。当身体参与需要增加稳定性的活动或运动时, 这些小核心肌群会帮助大核心肌群让身体保持稳定。

卷腹 (crunch) : 一种普通的腹部训练。仰卧, 双手置于脑后, 膝盖弯曲, 肩膀向骨盆方向弯曲。

弯举 (curl) : 一种练习运动, 通常针对的是肱二头肌。要求手持重物, 完成一个弧形动作。

硬拉 (deadlift) : 一个练习运动, 要求从一个稳定的俯身位置, 将重物 (比如杠铃) 抬离地面。

哑铃 (dumbbell) : 一种基本的训练器材, 包括一个短的横梁, 两头固定着一些铁盘。训练过程中, 可以单手或双手抓住一个哑铃。大多数健身房都提供哑铃铁盘焊死的哑铃, 铁盘上标有重量, 但是很多家用哑铃带有可以拆卸的铁盘, 以便调节重量。

伸展 (extension) : 伸直动作。

伸肌 (extensor muscle) : 一种用于将身体部分向外伸展的肌肉。

屈曲 (flexion) : 关节弯曲。

屈肌 (flexor muscle) : 一种用于减小两组骨骼之间的角度的肌肉, 比如说屈肘或者将大腿抬向腹部。

飞行 (fly) : 一种练习运动, 即在手肘保持固定角度的同时, 手或手臂移动一个圆弧。飞行锻炼上半身肌群。

自由重物 (free weights) : 任何非机器重物, 包括哑铃、杠铃、实心球、沙铃和壶铃。

手持重物 (hand weight) : 很多自由重物中的一种, 通常用于举重训练和塑形。小的手持重物通常用铸铁做成哑铃形状, 有时候为舒服起见, 也会在外面包一层橡胶或氟丁橡胶。

髂胫束带 (iliotibial band, ITB) : 一种厚厚的纤维带子, 用于缠绕在腿上, 从髋部开始, 一直到膝关节下面的胫骨外侧。此带子的作用是帮助大腿肌群为膝关节外侧提供稳定性。

上斜 (incline) : 一种姿势, 即身体相对于垂直面板往后靠。通常用于锻炼上部胸肌群。

外侧 (lateral) : 位于外侧, 或者向外伸展。

中间 (medial) : 位于中间, 或者向中间伸展。

实心球 (medicine ball) : 一个小的加重的球, 用于举重训练或塑形。

中间位置 (neutral position) : 即脊柱, 从侧面看, 脊柱就像一个S形, 在下背有一个前凸。

后侧 (posterior) : 位于后方。

推举 (press) : 一种练习运动, 要求将重物或其他阻力推离身体方向。

动作范围 (range of motion) : 关节可以在屈曲位置和伸展位置之间移动的距离和方向。

仰卧推举 (reclining press) : 一种练习运动, 要求一个人仰卧在凳子或瑞士球上, 将重物降低到胸部, 再推回到手臂伸直、肘关节锁定位置。仰卧推举强健胸部肌群、三角肌和肱三头肌。

弹力带 (resistance band) : 任何为力量训练提供阻力的橡胶管或平板带器材。也叫作“健身带”、“拉力带”和“拉力管”。

回旋肌 (rotator muscle) : 一组帮助关节 (比如髋关节或肩关节) 旋转的肌肉。

肩胛骨 (scapula) : 中到上背部突出的骨头, 也叫作“琵琶骨”。

分腿下蹲 (split squat) : 一种辅助的单腿下蹲, 其中非承重腿踩在承重腿后方几步远的地方, 就像一个静止的套马索一样。

下蹲 (squat) : 一种练习运动, 要求髋部后移, 弯曲膝关节和髋关节, 降低躯干和重心, 然后回复直立位置。下蹲主要针对的是大腿、髋部和臀部的肌群, 以及腿后肌群。

瑞士球 (swiss ball) : 一种柔韧的充气式PVC

球，周长大约在35到85厘米之间，用于举重训练、物理治疗、平衡训练和很多其他运动项目。也叫做“平衡球”、“瑜伽球”、“稳定球”、“训练球”、“健身球”、“物理治疗球”、“抗力球”，等等。

热身运动 (warm-up)：任何形式的短期轻微运动，目的是为身体更加剧烈的运动做好准备。

重量 (weight)：是指铁盘或哑铃片，或者标在杠铃或哑铃上的实际磅重。

拉丁术语

下面的术语表解释了用于描述身体肌肉系统的拉丁术语。有些词来源于希腊语，每次出现都标出来了。

胸部

喙肱肌 (coracobrachialis) : 希腊语korakoeidés, 即“像乌鸦一样”; brachium, 即“手臂”

胸肌 (pectoralis) : 分为胸大肌和胸小肌。Pectus, 即“胸部”

腹部

腹外斜肌 (obliquus externus) : obliquus, 即“倾斜的”; externus, 即“外面的”

腹内斜肌 (obliquus internus) : obliquus, 即“倾斜的”; internus, 即“里面的”

腹直肌 (rectus abdominis) : rego, 即“笔直的, 竖直的”; abdomen, 即“腹部”

前锯肌 (serratus anterior) : serra, 即“锯子”; ante, 即“前面的”

腹横肌 (transversus abdominis) : transversus, 即“横向的”; abdomen, 即“腹部”

颈部

斜角肌 (scalenus) : 希腊语skalénós, 即“不规则的”

半棘肌 (semispinalis) : semi, 即“一半”; spinae, 即“脊柱”

夹肌 (splenius) : 希腊语splénion, 即“粘贴, 补丁”

侧胸锁乳突肌 (sternocleidomastoideus) : 希腊语stérnon, 即“胸部”; 希腊语kleís, 即“钥匙”; 希腊语mastoieidés, 即“像乳房一样”

背部

竖脊肌 (erector spinae) : erectus, 即“直的”; spina, 即“脊椎”

背阔肌 (latissimus dorsi) : latus, 即“宽的”; dorsum, 即“背部”

多裂脊肌 (multifidus spinae) : multifid, 即“分成多个部分”; spinae, 即“脊椎”

腰方肌 (quadratus lumborum) : quadratus, 即“方形、矩形”; lumbus, 即“腰”

菱形肌 (rhomboideus) : 希腊语rhembesthai, 即“旋转”

斜方肌 (trapezius) : 希腊语trapezion, 即“小桌子”

肩部

三角肌 (deltoideus) : 分为前三角肌、中三角肌和后三角肌。希腊语deltoeidés, 即“三角形的”

冈下肌 (infraspinatus) : infra, 即“下面的”; spina, 即“荆棘”

肩胛提肌 (levator scapulae) : levare, 即“往上抬”; Scapulae, 即“肩膀[胛骨]”

肩胛下肌 (subscapularis) : sub, 即“下面的”; scapulae, 即“肩膀[胛骨]”

冈上肌 (supraspinatus) : supra, 即“上面的”; spina, 即“荆棘”

圆肌 (teres) : 分为大圆肌和小圆肌。Teres, 即“圆的”

上臂

肱二头肌 (biceps brachii) : biceps, 即“两个头的”; brachium, 即“手臂”

肱肌 (brachialis) : brachium, 即“手臂”

肱三头肌 (triceps brachii) : triceps, 即“三个头的”; brachium, 即“手臂”

前臂

肘肌 (anconeus) : 希腊语anconad, 即“手肘”

肱桡肌 (brachioradialis) : brachium, 即“手臂”; radius, 即“辐条”

桡侧腕伸肌 (extensor carpi radialis) : extendere, 即“伸展”; 希腊语karpós, 即“手腕”; radius, 即“辐条”

指伸肌 (extensor digitorum) : extendere, 即“伸展”; digitus, 即“手指, 脚趾”

拇长腕屈肌 (flexor carpi pollicis longus) : flectere, 即“屈曲”; 希腊语karpós, 即“手腕”; pollicis, 即“拇指”; longus, 即“长的”

桡侧腕屈肌 (flexor carpi radialis): flectere, 即“屈曲”; 希腊语karpós, 即“手腕”; radius, 即“辐条”

尺侧腕屈肌 (flexor carpi ulnaris): flectere, 即“屈曲”; 希腊语karpós, 即“手腕”; ulnaris, 即“前臂”

指屈肌 (flexor digitorum): flectere, 即“屈曲”; digitus, 即“手指、脚趾”

掌长肌 (palmaris longus): palmaris, 即“手掌”; longus, 即“长的”

旋前圆肌 (pronator teres): pronate, 即“旋转”; teres, 即“圆的”

臀部

孖肌 (gemellus): 分为上孖肌和下孖肌。Geminus, 即“孪生的”

臀大肌 (gluteus maximus): 希腊语gloutós, 即“臀部”; maximus, 即“最大的”

臀中肌 (gluteus medius): 希腊语gloutós, 即“臀部”; medialis, 即“中等的”

臀小肌 (gluteus minimus): 希腊语gloutós, 即“臀部”; minimus, 即“最小的”

髂腰肌 (iliopsoas): ilium, 即“腹股沟”; 希腊语psa, 即“腹股沟肌肉”

髂肌 (iliacus): ilium, 即“腹股沟”

闭孔外肌 (obturator externus): obturare, 即“阻挡”; externus, 即“外面的”

闭孔内肌 (obturator internus): obturare, 即“阻挡”; internus, 即“里面的”

耻骨肌 (pectineus): pecten, 即“梳子”

梨状肌 (piriformis): pirum, 即“梨”; forma, 即“形状”

股方肌 (quadratus femoris): quadratus, 即“正方形的, 矩形的”; femur, 即“大腿”

大腿

长收肌 (adductor longus): adducere, 即“内收”; longus, 即“长的”

大收肌 (adductor magnus): adducere, 即“内收”; magnus, 即“大的”

股二头肌 (biceps femoris): biceps, 即“两个头的”; femur, 即“大腿”

股薄肌 (gracilis): gracilis, 即“苗条的, 纤细的”

股直肌 (rectus femoris): rego, 即“笔直的, 竖直的”; femur, 即“大腿”

缝匠肌 (sartorius): sarcio, 即“缝补”或“修补”

半膜肌 (semimembranosus): semi, 即“一半的”; membrum, 即“肢体”

半腱肌 (semitendinosus): semi, 即“一半的”; tendo, 即“肌腱”

阔筋膜张肌 (tensor fasciae latae): tenere, 即“伸展”; fasciae, 即“带子”; latae, 即“躺下”

股中间肌 (vastus intermedius): vastus, 即“巨大的, 很大的”; intermedius, 即“之间的”

股外侧肌 (vastus lateralis): vastus, 即“巨大的, 很大的”; lateralis, 即“侧面的”

股内侧肌 (vastus medialis): vastus, 即“巨大的, 很大的”; medialis, 即“中央的”

小腿

小趾展肌 (adductor digiti minimi): adducere, 即“内收”; digitus, 即“手指, 脚趾”; minimum, 即“最小的”

内收拇趾伸肌 (adductor hallucis): adducere, 即“内收”; hallex, 即“大脚趾”

趾伸肌 (extensor digitorum): extendere, 即“伸展”; digitus, 即“手指, 脚趾”

拇趾伸肌 (extensor hallucis): extendere, 即“伸展”; hallex, 即“手指, 脚趾”

屈指肌 (flexor digitorum): flectere, 即“屈曲”; digitus, 即“手指, 脚趾”

屈拇趾肌 (flexor hallucis): flectere, 即“屈曲”; hallex, 即“大脚趾”

腓肠肌 (gastrocnemius): 希腊语gastroknémia, 即“小腿”

腓骨肌 (peroneus): peronei, 即“腓骨的” 跖肌 (plantaris): planta, 即“唯一的” 比目鱼肌 (soleus): solea, 即“比目鱼”

胫骨前肌 (tibialis anterior): tibia, 即“簧管”; ante, 即“前面的”

胫骨后肌 (tibialis posterior): tibia, 即“簧管”; posterus, 即“后面的”

趾骨滑车 (trochlea tali): trochleae, 即“一种滑车形状的结构”; talus, 即“踝关节的下面部分”

所有图片由Jonathan Conklin/Jonathan Conklin Photography, Inc. 提供。

模特: Elaine Altholz 和 Peter Vaillancourt。

所有大的解剖图由Hector Aiza/3D Labz Animation India制作, 小插图由Linda Bucklin/Shutterstock制作。

致谢

我要感谢一些中年、英雄而无私、经常损己利人的人, 他们是我的姥姥Claire、姥爷Joe、奶奶Audrey, 特别是我的父母Dale和Bruce Liebman, 他俩细心照料Core 4, 让它身体健壮, 充满活力。(注: Core 4可能是他们家的宠物。)

作者和出版商也向那些密切参与本书创作的人表示感谢: Moseley Road董事长Sean Moore, 艺术总监Brian MacMullen, 编辑主任Lisa Purcell, 编辑Erica Gordon-Mallin, 设计师Danielle Scaramuzzo和Terasa Bernard, 摄影师Jonathan Conklin。

中年人士获得完美身材的 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。

帮助成功人士改善体型，增强体质的训练计划

- **13 种灵活性训练** 提高户外活动、家务活动以及弯腰、举重等各种活动的灵活性。
- **11 种耐力训练** 持久、大负荷地锻炼心血管系统，让肌肉能够更长时间地协调工作。
- **8 种形体训练** 帮助你恢复身体平衡，站得更直，走路姿势更加挺拔。
- **4 种动作范围训练** 锻炼颈部、肩部、肘部、腕部、膝盖、髋部和脚踝等特定身体部位，改善血液循环，增加身体柔韧度。
- **17 种核心强健训练** 强健核心肌群，防止受伤，改善身体功能，由内而外地增强体质。
- **14 种塑形训练** 稳固和强健身体组织，塑造完美体形。
- **6 组训练计划** 针对具体目标精心设计，为您私人定制健身计划。



ISBN 978-7-115-37280-2



9 787115 372802 >

ISBN 978-7-115-37280-2

定价:48.00 元

分类建议：体育/健身

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn