

健身私人教练系列

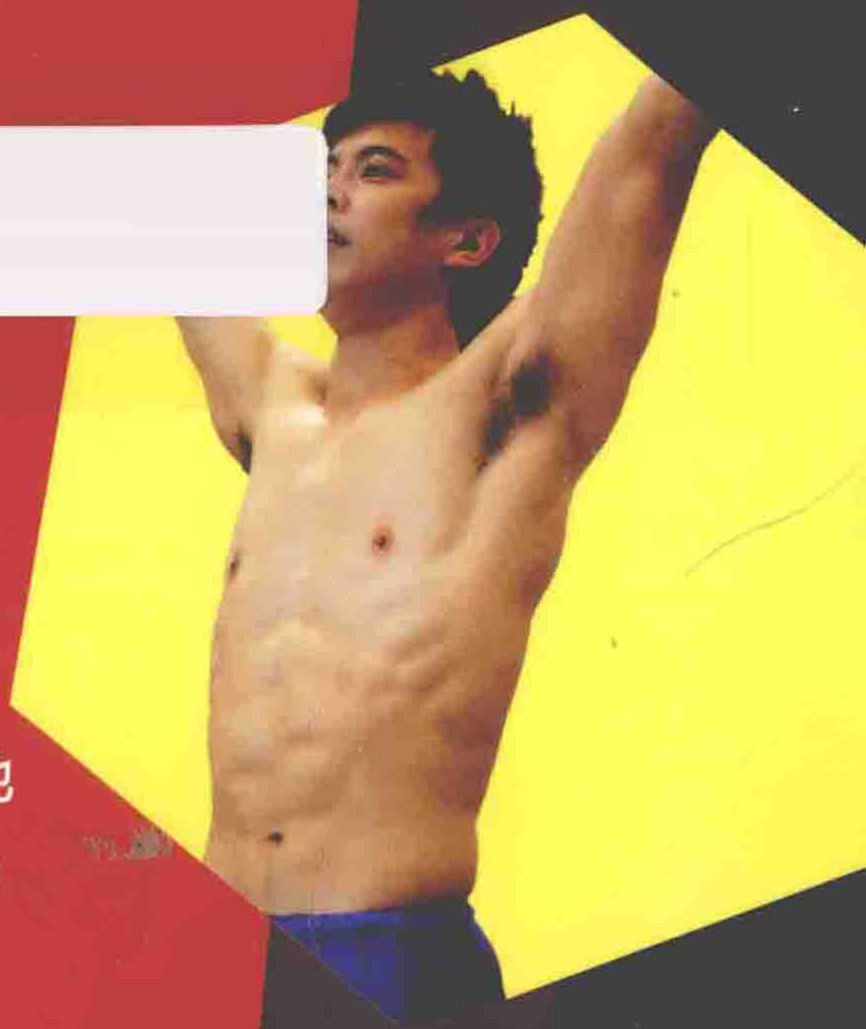
肌肉训练

私人教练150课

健身私人教练编写组 编

146节技术课+4节准备课

协调四肢，匀称身体



提升皮肤弹性，改善肌肉松弛
促进新陈代谢，提升免疫功能



化学工业出版社

肌肉训练

私人教练150课



男生不练健美，不干体力活，还用做肌肉训练吗？

女生不想肌肉成块，不想当男人婆，还能做肌肉训练吗？

答案是：肌肉训练，这个，必须有。

因为肌肉训练可以帮你：

1. 增大肌肉体积，协调四肢，匀称身体，保持健康的体态。
2. 增粗肌纤维，扩大肌肉横断面，让自己变得强劲而有力。
3. 促进机体新陈代谢，提升免疫力，青春永驻，延年益寿。
4. 保护和维持骨骼的正常形态，防治颈椎病、脊柱疾病等。
5. 提升皮肤弹性，改善肌肉松弛，预防皮下脂肪过度堆积。

ISBN 978-7-122-21779-0



9 787122 217790 >



销售分类建议：体育/健身

定价：25.00元

健身私人教练系列

肌肉训练

私人教练150课

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

·北京·

男生不练健美，不干体力活，还用做肌肉训练吗？

女生不想肌肉成块，不想当男人婆，还能做肌肉训练吗？

答案是肯定的，因为肌肉训练可以帮你：

1. 增大肌肉体积，四肢协调，身体匀称，保持健康的体态。

2. 增粗肌纤维，扩大肌肉横断面，让自己变得强劲而有力。

3. 促进机体新陈代谢，提升免疫力，青春永驻，延年益寿。

4. 保护和维持骨骼的正常形态，防治颈椎病、脊柱等疾病。

5. 提升皮肤弹性，改善肌肉松弛，预防皮下脂肪过度堆积。

枯燥的训练很难坚持，所以这本书用146节技术课+4节准备课的方式，将最简单、最实用、锻炼效果最显著的肌肉训练秘籍传授给你。

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练私人教练 150 课 / 健身私人教练编写组编.

北京：化学工业出版社，2014.10

(健身私人教练系列)

ISBN 978-7-122-21779-0

I. ①肌… II. ①健… III. ①肌肉-力量训练

IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207513号

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张7 字数225千字

2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究



目 录

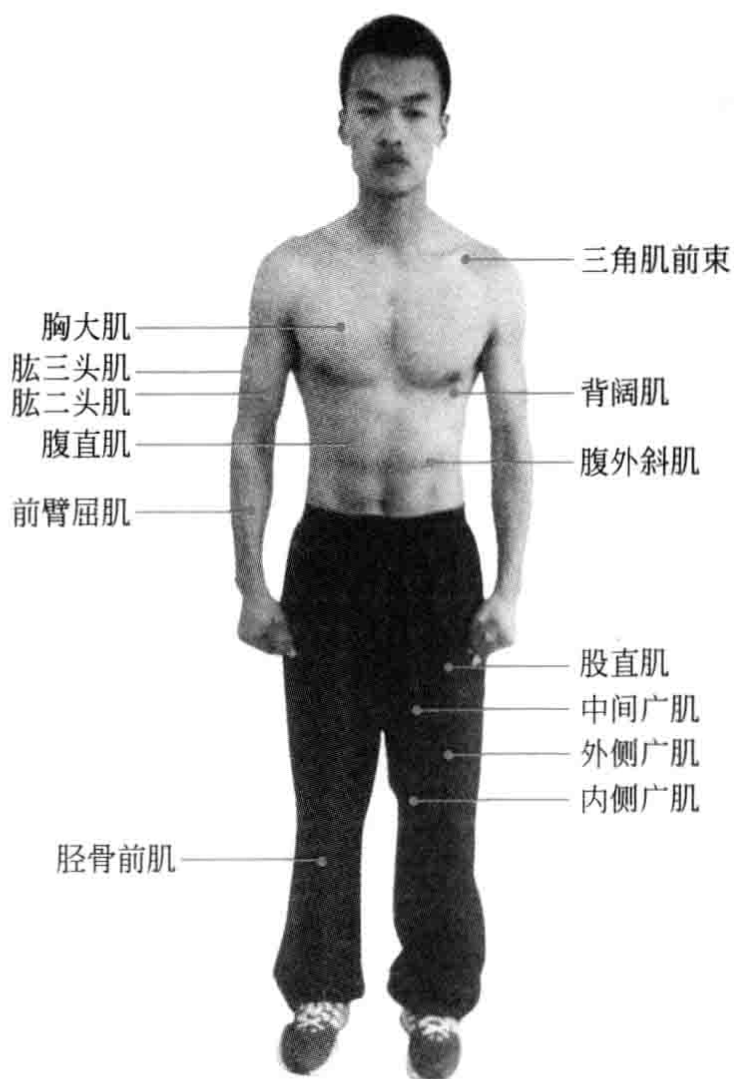
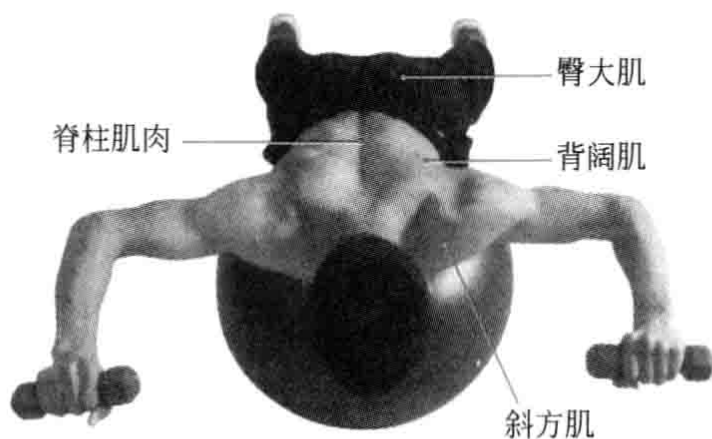
- Part 0 准备课 /001**
- Part 1 超实用热身运动 /007**
——不想受伤，必先热身
- Part 2 水瓶的肌肉动员 /025**
——变废为宝，想动就动
- Part 3 椅子的肌肉革命 /053**
——椅子引发的肌肉奋战
- Part 4 核心肌肉的训练 /065**
——穿什么都好看全靠它
- Part 5 胸部肌肉的训练 /127**
——型男不可或缺的标志
- Part 6 背部肌肉的训练 /153**
——挺拔身姿的坚强后盾
- Part 7 肩部和手臂肌肉的训练 /173**
——健身教练的金字招牌
- Part 8 臀部和腿部肌肉的训练 /195**
——长腿男神的塑造秘诀



Part 0

准备课

1. 认识全身肌肉



2. 改善营养结构

当你决定了要通过运动改变自己的时候，先别忙动手，再一起了解下哪些重要的生活习惯必须调整，以适应运动即将带来的身体变化。

成功的健身 = 60% 营养 + 20% 运动 + 10% 休息 + 10% 坚持

很多人把 90% 甚至更多的精力和注意力都放在运动上，而忽略了应该调整自己的饮食结构。

运动过程中的饮食要尽量少吃糖、少摄入淀粉、多补充蛋白质、注意食物的热量。

了解自己需要的基本热量：

	年龄	热量
男性	11 ~ 17 岁	体重 (千克) $\times$ 105 = 基本热量 (千焦耳)
	18 ~ 30 岁	体重 (千克) $\times$ 63 + 2850 = 基本热量 (千焦耳)
	31 ~ 60 岁	体重 (千克) $\times$ 48 + 3500 = 基本热量 (千焦耳)
	60 岁以上	体重 (千克) $\times$ 56 + 2050 = 基本热量 (千焦耳)
女性	11 ~ 17 岁	体重 (千克) $\times$ 84 = 基本热量 (千焦耳)
	18 ~ 30 岁	体重 (千克) $\times$ 61 + 1880 = 基本热量 (千焦耳)
	31 ~ 60 岁	体重 (千克) $\times$ 36 + 3500 = 基本热量 (千焦耳)
	60 岁以上	体重 (千克) $\times$ 44 + 2050 = 基本热量 (千焦耳)

了解食物的热量：

食物基本热量表

食物 (100克)	热量 (千焦)	食物 (100克)	热量 (千焦)	食物 (100克)	热量 (千焦)	食物 (100克)	热量 (千焦)
米饭	125	对虾	90	干紫菜	260	蚕豆	90
馒头	225	河虾	75	黄豆	410	四季豆	30
标准粉	335	海参	65	绿豆	335	绿豆芽	35
油条	320	猪瘦肉	290	胡萝卜	30	黄豆芽	90
挂面	335	猪肥肉	820	白萝卜	25	土豆	80
玉米面	365	牛肉	300	西红柿	15	红薯	120
窝窝头	190	羊肉	305	辣椒	20	笋肉	25
麦乳精	365	牛肚	95	南瓜	30	茄子	20
牛乳	70	猪肝	125	大白菜	10	麻油	760
人乳	65	猪肾	105	菠菜	12	豆腐皮	395
豆浆	40	鸡肉	110	西瓜	20	姜	55
河螃蟹	120	鸭肉	135	韭菜	20	熟火腿	115
带鱼	120	鸡蛋	165	芹菜	20	莴苣	15
鲫鱼	120	鸭蛋	175	大蒜	110	兔肉	80
鲤鱼	115	酱油	70	花生仁	580	苹果	60
鳊鱼	80	醋	5	丝瓜	20	香蕉	90
黄鱼	80	干海带	260	桔橘	45	梨	40
鱿鱼	75	黑木耳	300	荔枝	60	桃	30
豆腐干	186	洋葱	40	豆腐	50	柠檬	40

3. 准备训练器材

如果你没有时间去健身房，或者是觉得请个教练有点儿贵，那就尝试用书里介绍的最便捷、最廉价、最有效的方法开始练习吧。因为整本书里没有介绍任何在健身房器械辅助下的练习方法，只介绍了器械容易准备和不受场地、时间限制的健身手段。你需要的全部训练辅助器材如下。

“生活级”装备：

- 水瓶：变废为宝，空可乐瓶灌满自来水。
- 椅子：办公室、家里随时随地可以获得。

“专业级”装备：

- 瑜伽垫：瑜伽垫选择时，最重要的是柔软、贴地，平铺时抓地力要强，出汗时不能滑动，还有就是最好便于携带。为了预防锻炼时大量出汗会打滑，瑜伽垫需要有较好的防水、防滑性能。建议在挑选的时候着重看一下垫子底部，一般颗粒饱满的不会打滑。
- 健身球：选择时要注重耐压、防爆性能，因为无论是坐在球上、趴在球上，还是做其他动作，球体都要承受练习者的体重，要尽量避免球体爆破。推荐选择舒适、柔软、弹性大的健身球。直观挑选的标准是用手摸球的表面，感觉比较细腻，有较好的手感。一般按照球的直径可以分为45cm、55 cm、65 cm、75 cm等，练习者可以根据自身的体重和身高（体重较重，身高比较高的可以选择大号的）来选择合适的健身球。建议女性挑选稍小的球，男性挑选较大的球。
- 弹力带：弹力带的长短、粗细有很多种选择。越粗的弹力带阻力越大，因此在练习之初可以选择几条粗细不同的带子搭配使用。肩部运动时，可以用细一些的弹力带，腿部运动时，就可以选择粗一些的弹力带。运动初期可以选择力量小的弹力带，

随着健身的逐步深入，再逐步加大弹力。

- 哑铃：购买可拆卸式的动能哑铃，挑选时要留意螺纹的好坏，质量不好的哑铃很容易脱扣，在健身中可能存在危险。选择重量合适的哑铃。练习者挑选哑铃时可以连续举15～25次，感觉接近自己臂力极限的，就是适合的重量；如果连举15次以内就感觉支持不住了，说明选择超重。可以根据不同训练目的选择，建议选择两副哑铃，一副重、一副轻。重的哑铃训练大肌肉群，如胸、背、腿等；轻的哑铃训练小肌肉群，如手臂、肩膀、小腿等。

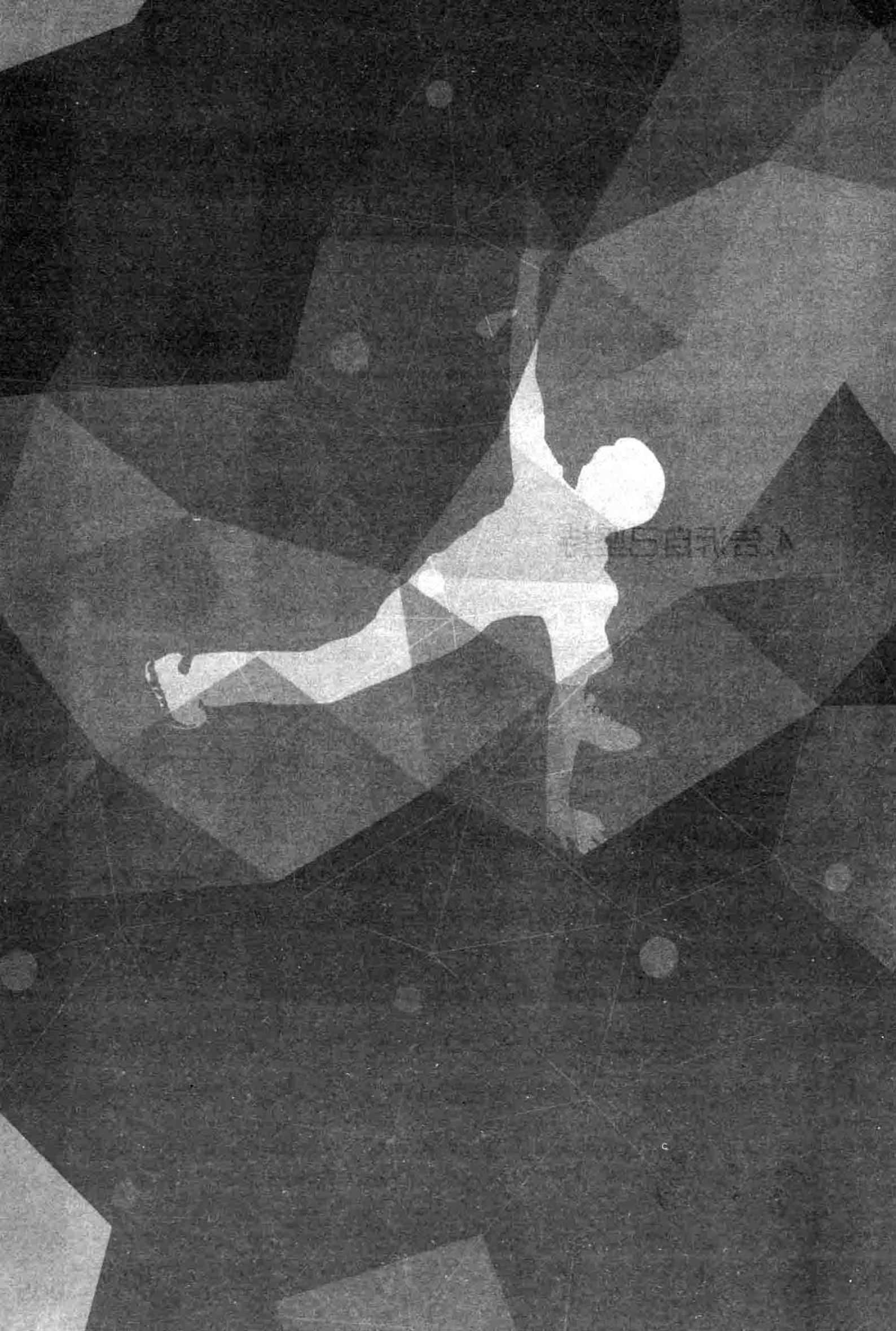
4. 告诉自己坚持

想参与运动的时候总是很冲动：看见周遭有人瘦了，翻出以前的衣服穿不下了，甚至是看了一场韩剧，对着镜子发现自己和主角间的距离越来越大了……于是咬牙切齿，下定决心开始一场艰苦卓绝的运动之旅。

最开始的一两天还是信心满满，之后便虎头蛇尾。推脱的理由仿佛又都很合理：工作太忙了、堵车太严重了、见效太慢了……于是，越来越懒得运动，最后只能放弃。

保持运动最关键的是“日课”，不求一天练上20小时，但求20天每天都能坚持，运动效果不是一天两天就能显现出来的，坚持才能看到战绩。

如果你已经准备好了，就从热身运动开始改变吧。





超实用热身运动

——不想受伤，必先热身

急于塑造肌肉线条的你有可能会跳过这部分，直接翻看具体训练方法。为了保障运动中不受伤、快减脂、早见效，一定不能错过热身运动。简单5分钟的热身，可以帮你强化肌肉间的联系，改善身体的柔软度和灵活性，让你以更加积极的状态开始训练自己的肌肉。

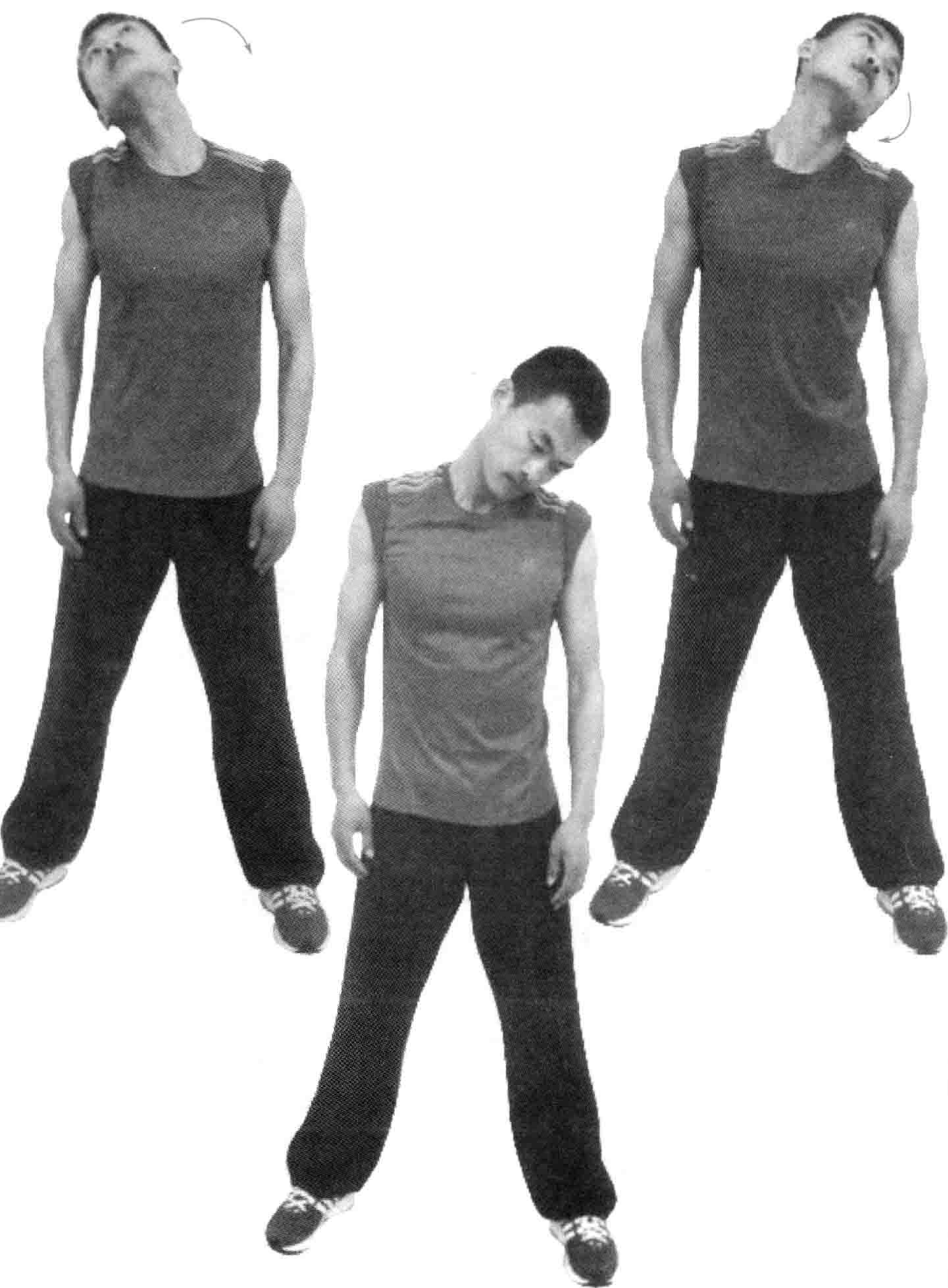
1. 头部绕环

双脚分开站立，腰背挺直。

头部顺时针环绕10圈。

头部逆时针环绕10圈。





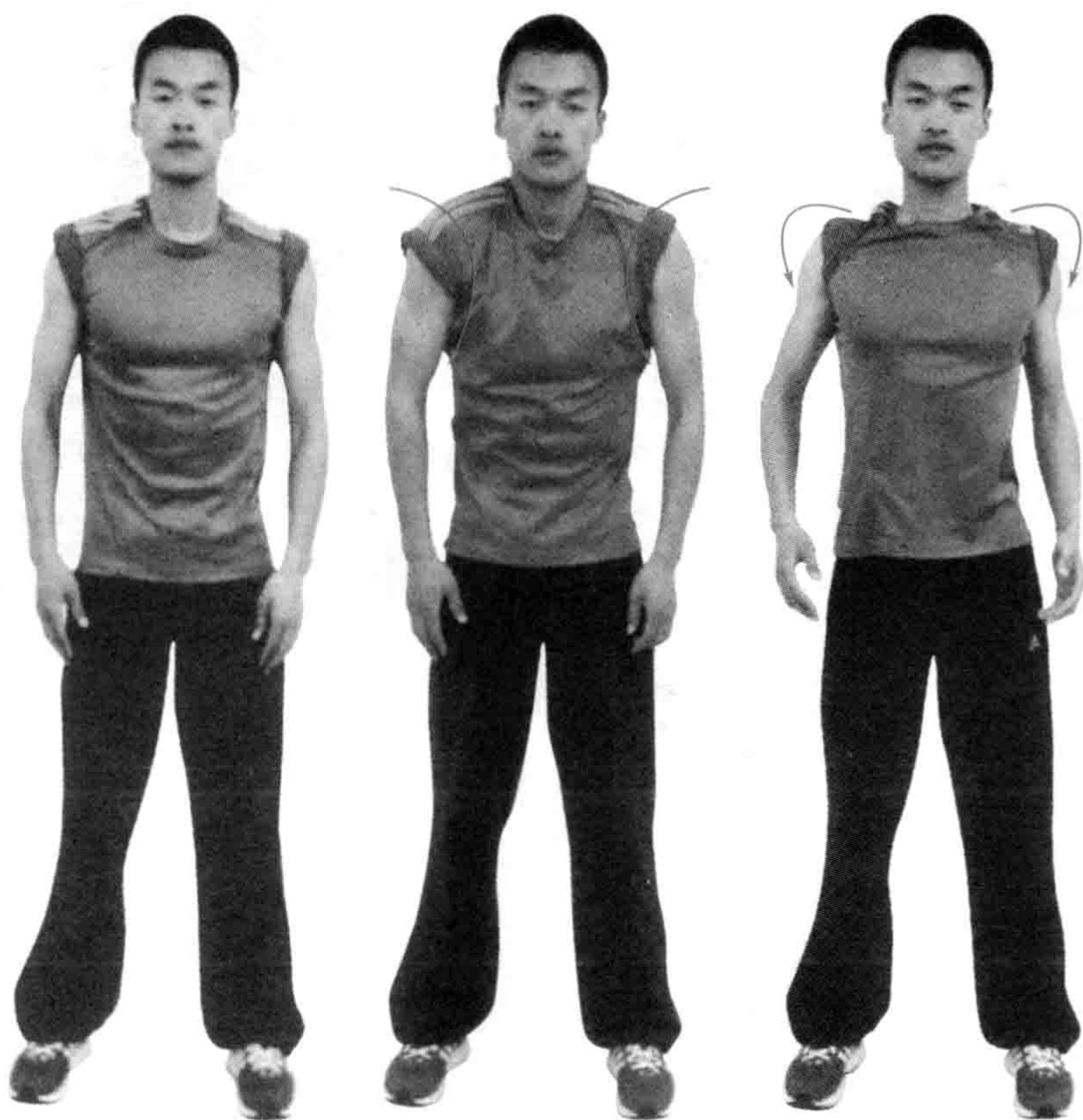
2. 肩部绕环

双脚分开与肩同宽，腰背挺直。

身体其他部位都不动的情况下，肩部从前向后绕环10次，从后向前绕环10次。

每当肩部向前或者向后达到极限时，可以保持3 ~ 5个呼吸，感受背部拉伸，充分展胸。

练习3 ~ 5组，每组20次，每组间不停顿，快速重复。

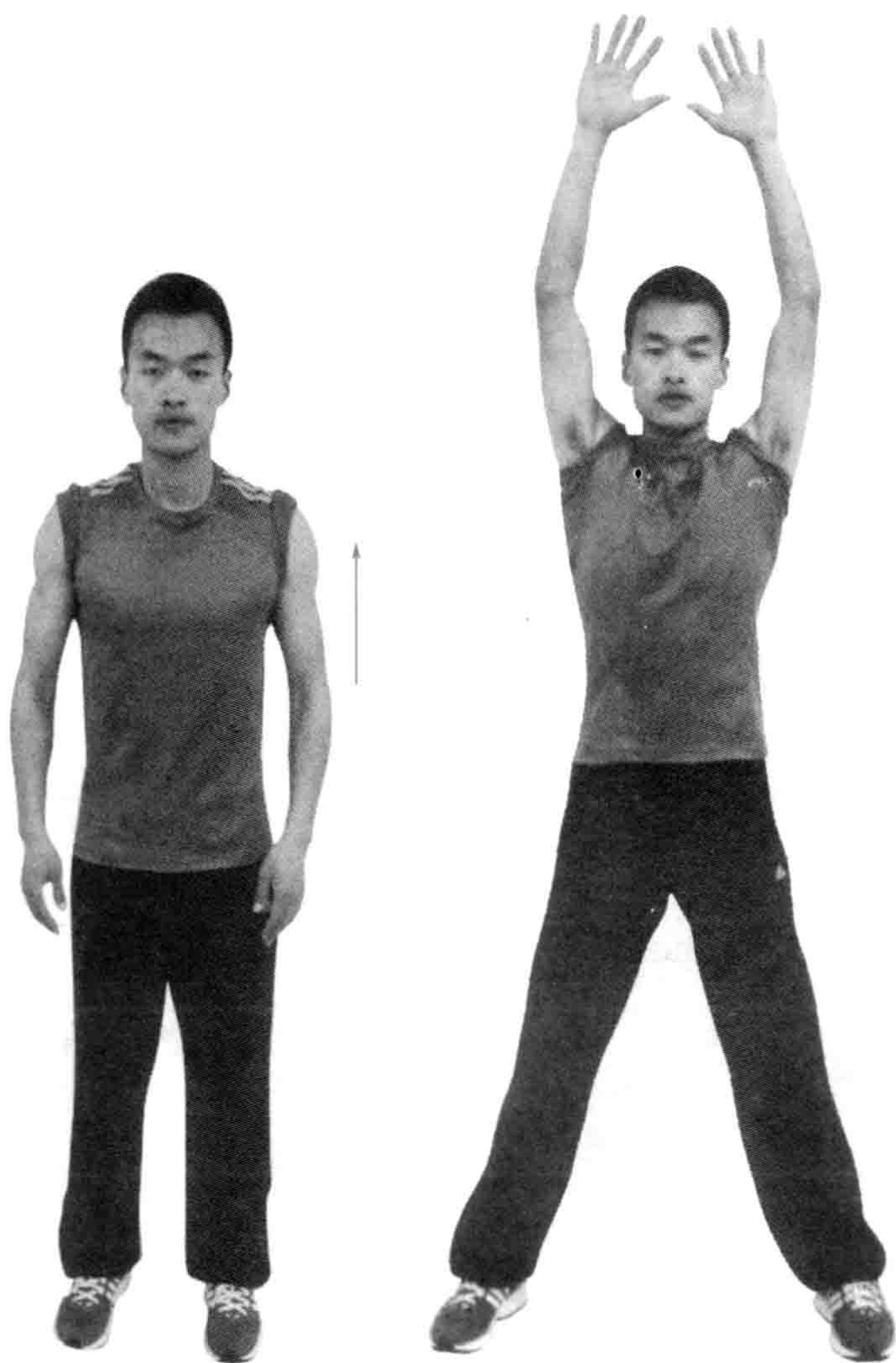


3. 开合跳

双脚分开与肩同宽，腰背挺直。

双臂上举过头顶的同时向上跳起，落地时双腿左右分开。

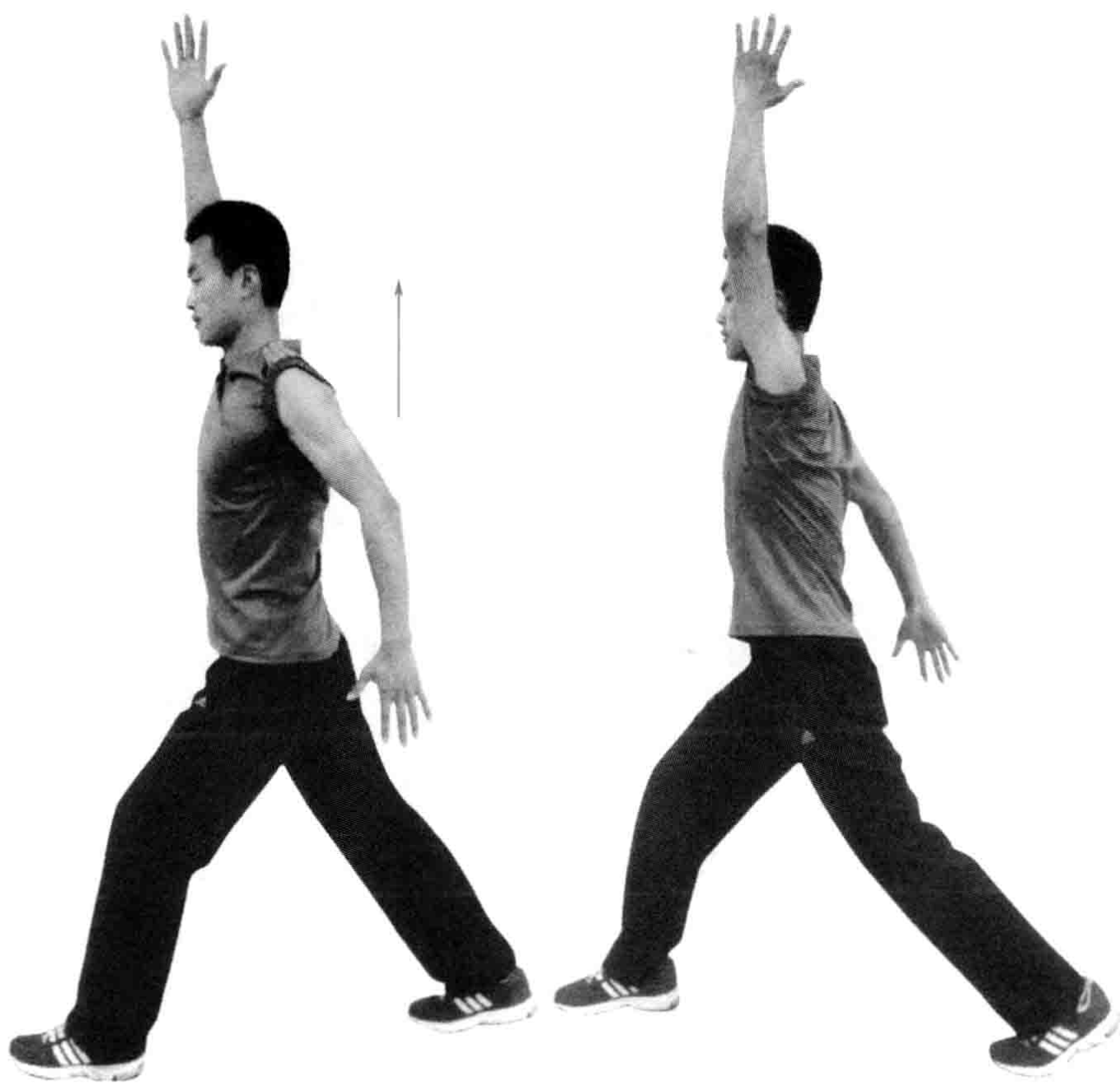
练习3 ~ 5组，每组20次，每组间不停顿，快速重复。



4. 举臂开合跳

左脚在前，右脚在后，间距约两倍肩宽，右臂高举，左臂在体侧。尽力向上跳起。落地时右脚在前，左脚在后，左臂高举，右臂在体侧。

练习3 ~ 5组，每组20次，每组间不停顿，快速重复。



5. 靠墙开肩

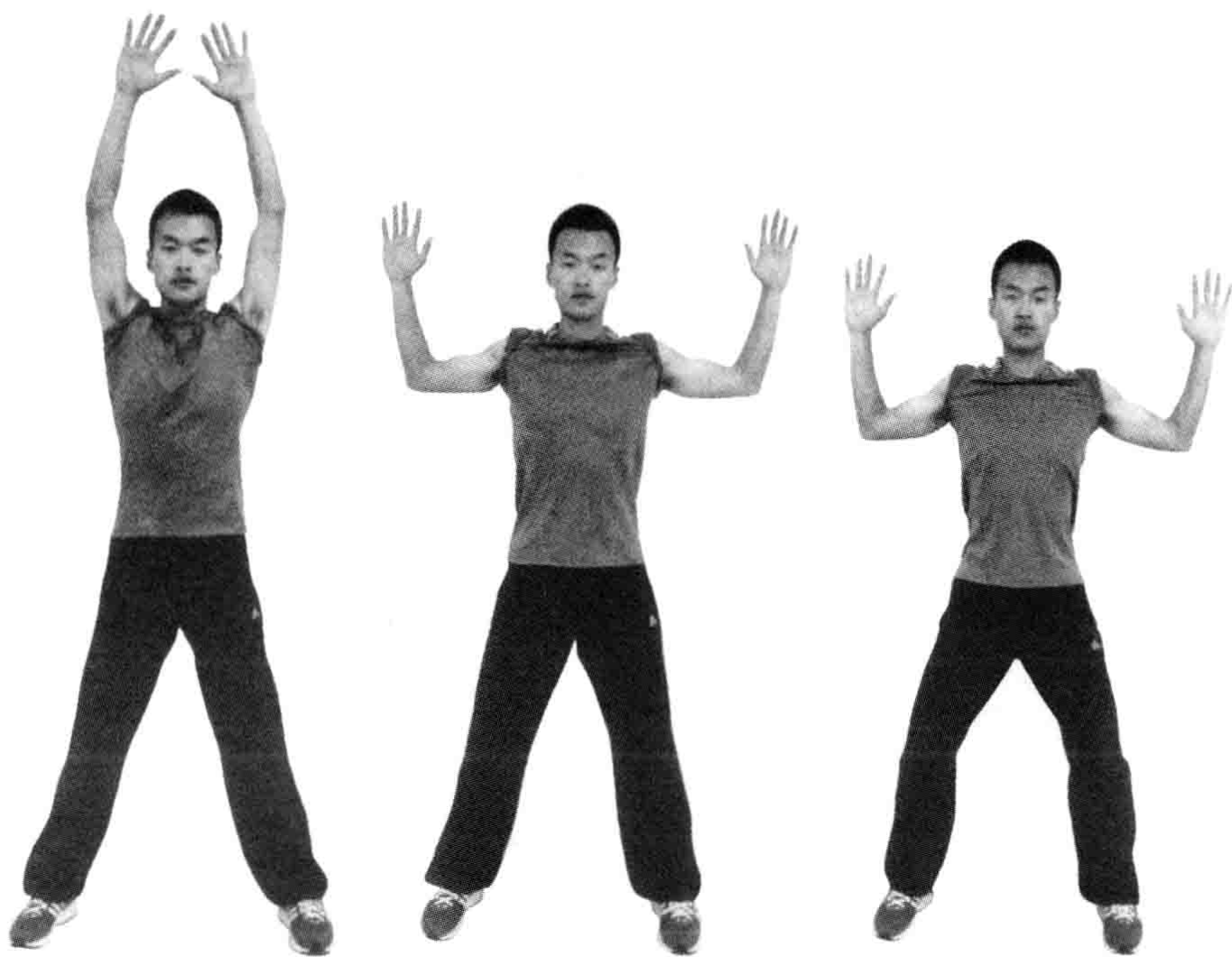
双腿开立，双臂举起，靠墙站立。头、背、臀、脚跟贴墙。

双肘下落，至大小臂夹角约90度。

屈膝，上身整体下落。

练习3 ~ 5次，每次上身下落至极限状态时保持10个呼吸。

特别提示：这个动作是肩部放松最简单、最有效的方法，对于长期保持坐姿的办公室一族有极强的肩部疾病治愈效果。



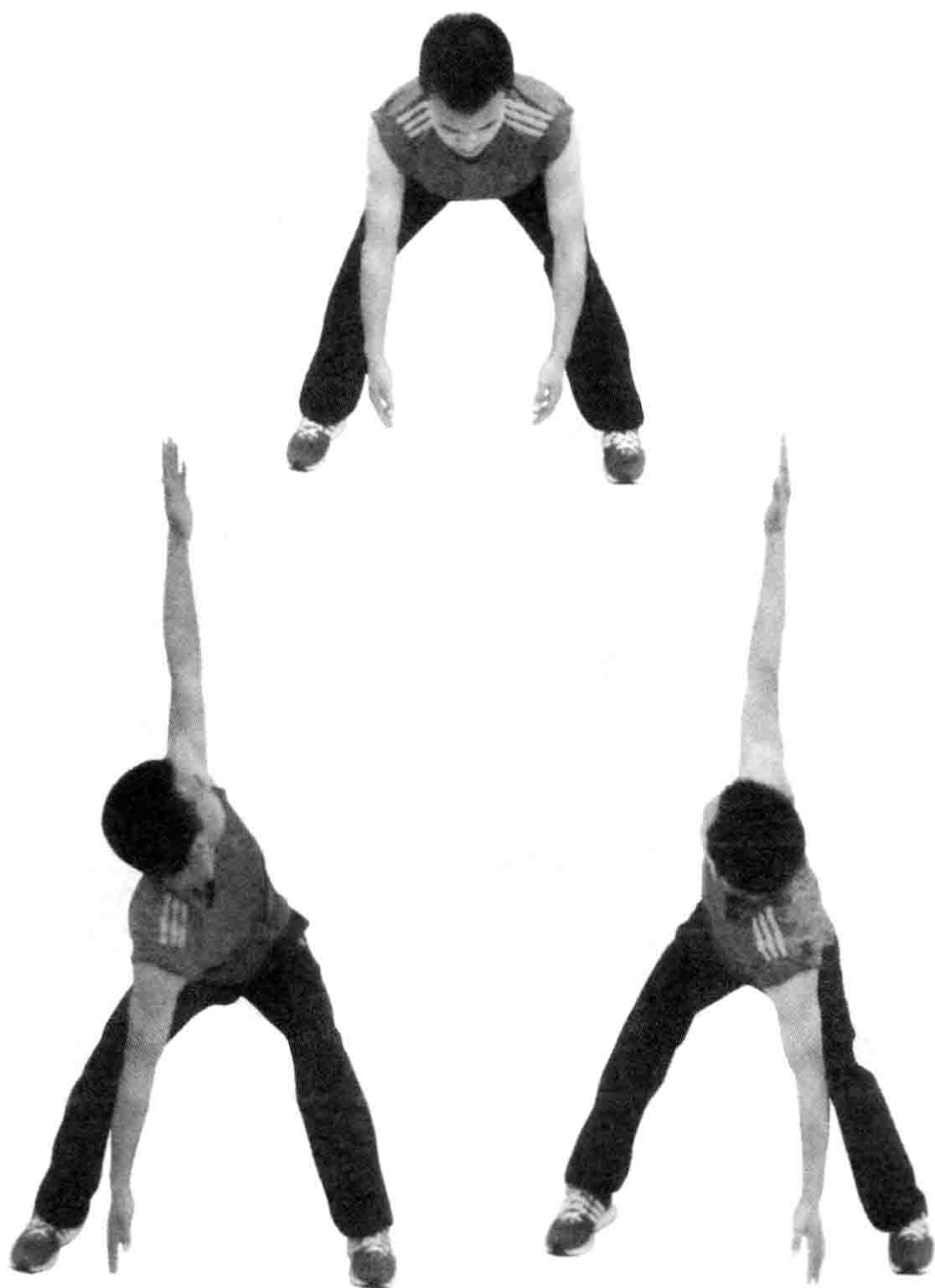
6. 弯腰单臂伸展

上身自然前倾，双臂自然垂直向下。

向左侧转体的同时上扬左臂，头同时转向，眼睛看左手。

向右侧转体的同时上扬右臂，头同时转向，眼睛看右手。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次，转体到极限时保持3 ~ 5个呼吸。

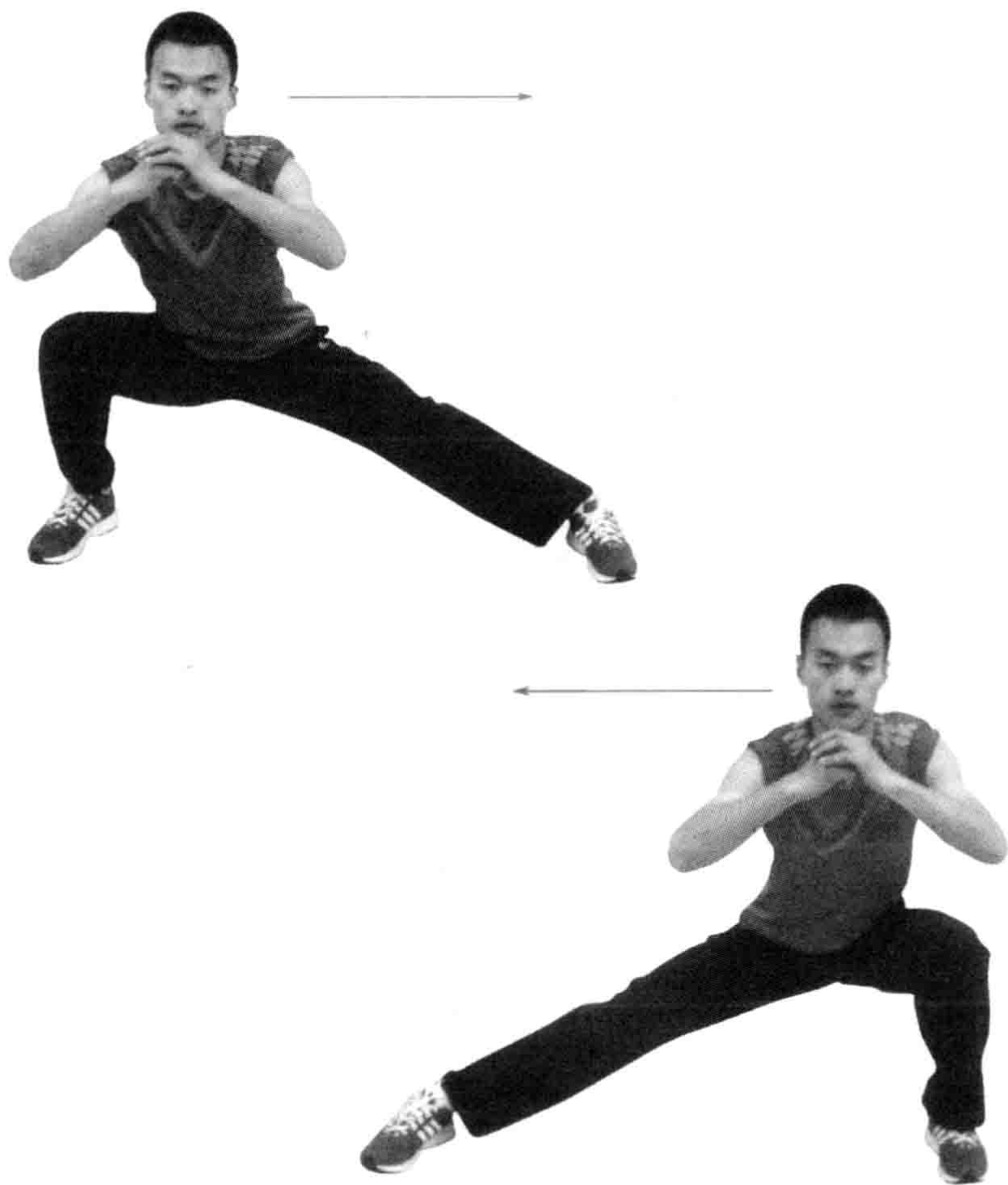


7. 侧弓步压腿

右腿屈膝，左腿伸直，成仆步压腿姿态，双手在胸前抱拳。

双脚位置不变，身体左移，转换为左腿屈膝，右腿伸直的成仆步压腿姿态。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。



8. 弓步转体伸展

左腿屈膝，成弓步姿态，腰背挺直，双臂上举。

上身向左转动，髋关节保持向前。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。



9. 单腿支撑后抬腿

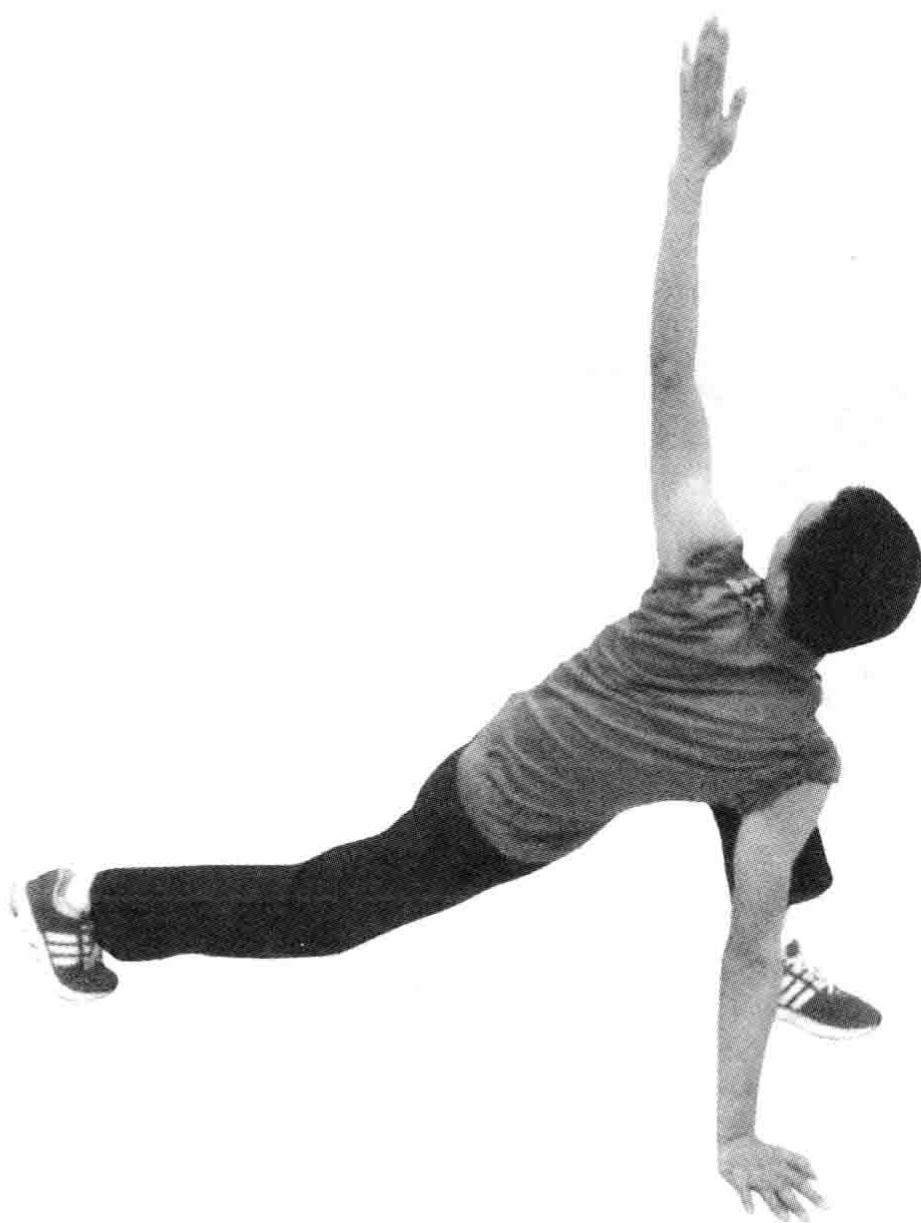
左腿直立支撑，右腿向后抬起，上身前倾与地面平行，双臂向前平伸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次，每次身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。



10. 肘至脚弓步前蹲

左腿屈膝，成弓步姿态，双臂在胸前垂直撑地，上身与地面平行。左臂抬起至垂直于地面，眼睛看左手。



左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。

难度更进一步时，要先大小臂弯曲90度，小臂平贴地面后再扬起。



11. 立卧撑

双腿开立与肩同宽，蹲下，双臂垂直，双手在脚前支撑。

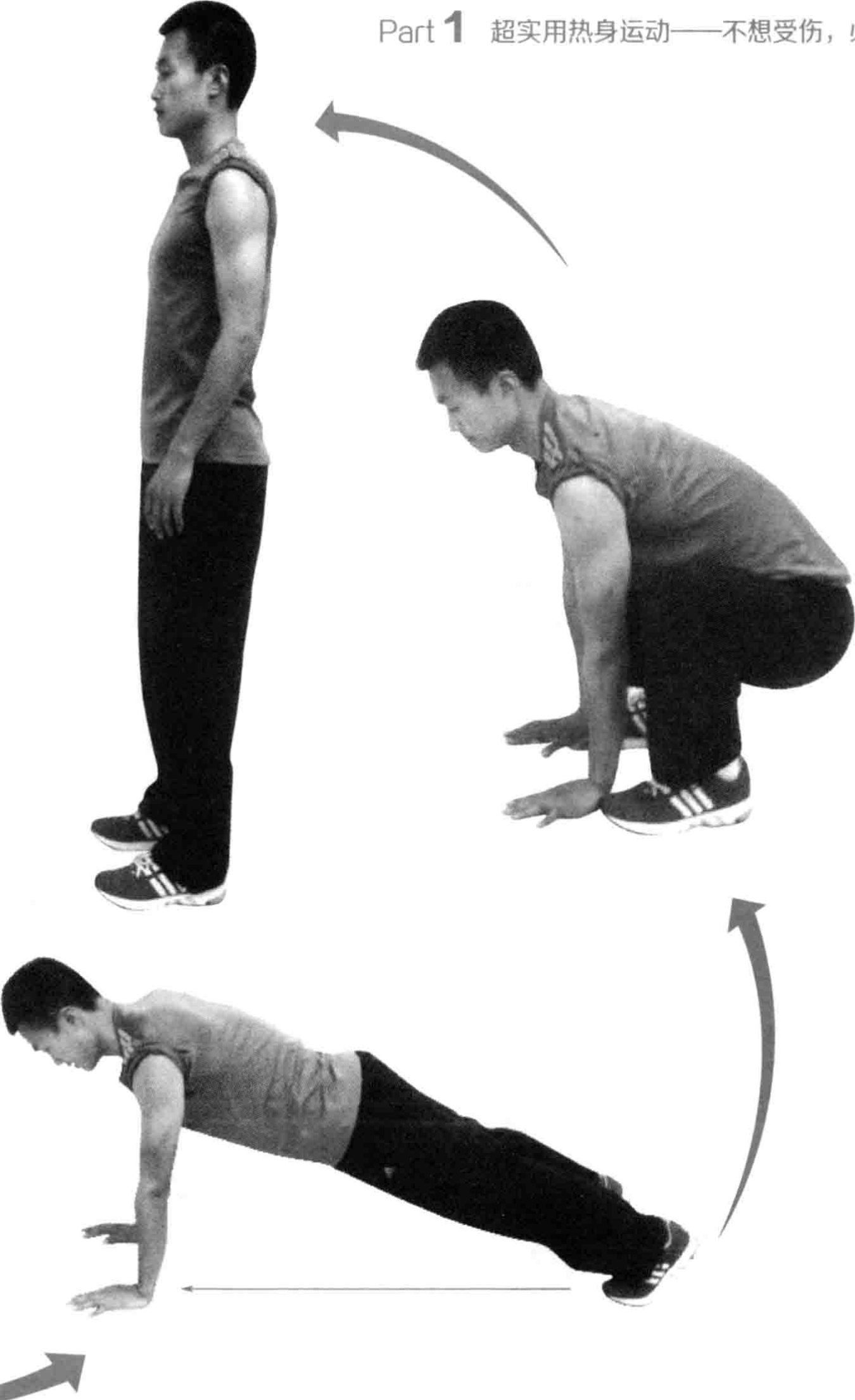
双腿向后蹬跳，成俯卧撑姿势。

双腿向前蹬跳，回到蹲的姿势。

站起。

练习3 ~ 5组，每组20次，每组间不停顿，快速重复。





12. 侧向抱膝

双脚开立与肩同宽，手臂垂在身体两侧。

提左膝，左手扶在左膝关节处，右手抓住左小腿。

尽量折叠左侧的大小腿，贴紧身体。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次，身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。



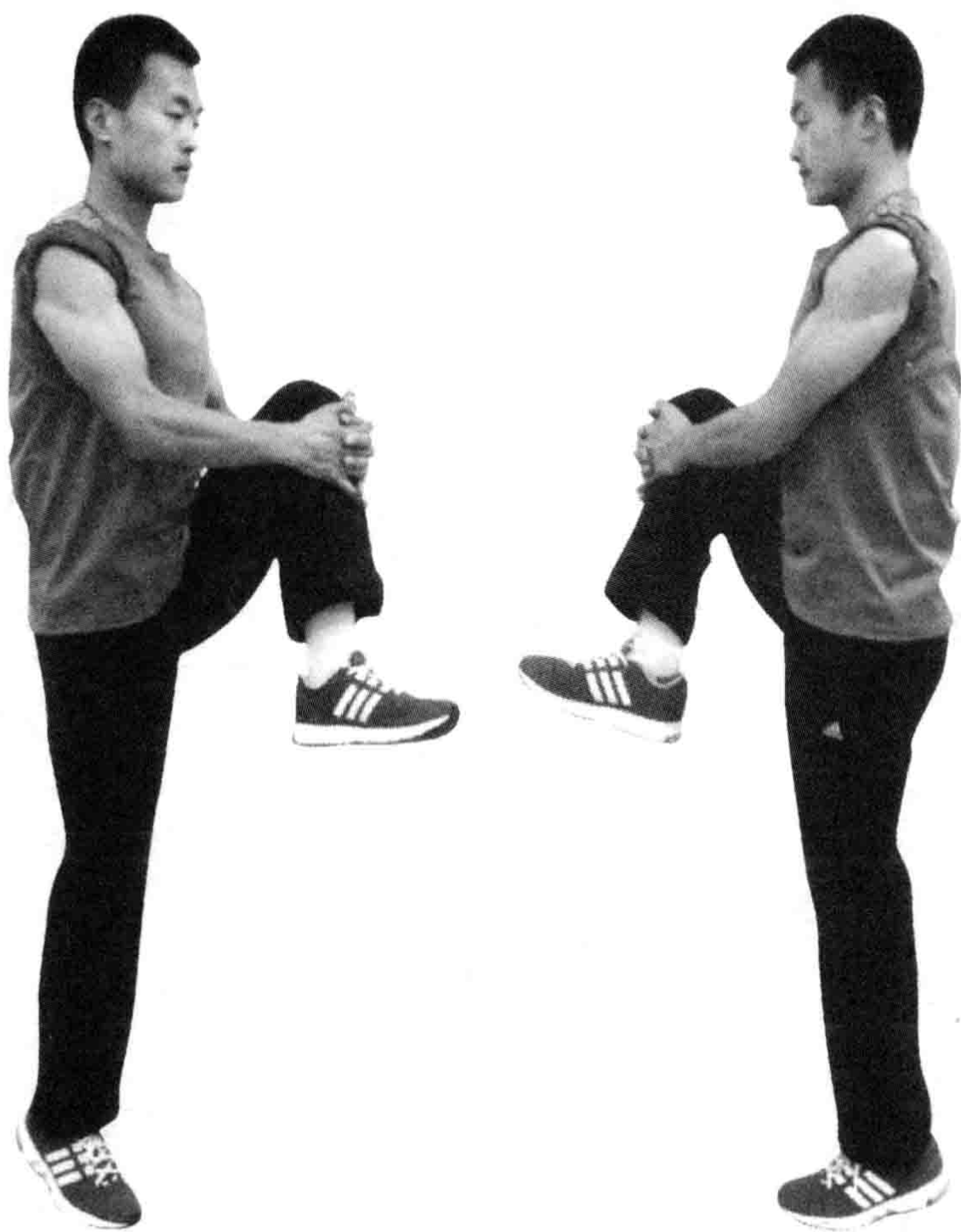
13. 步行抱膝

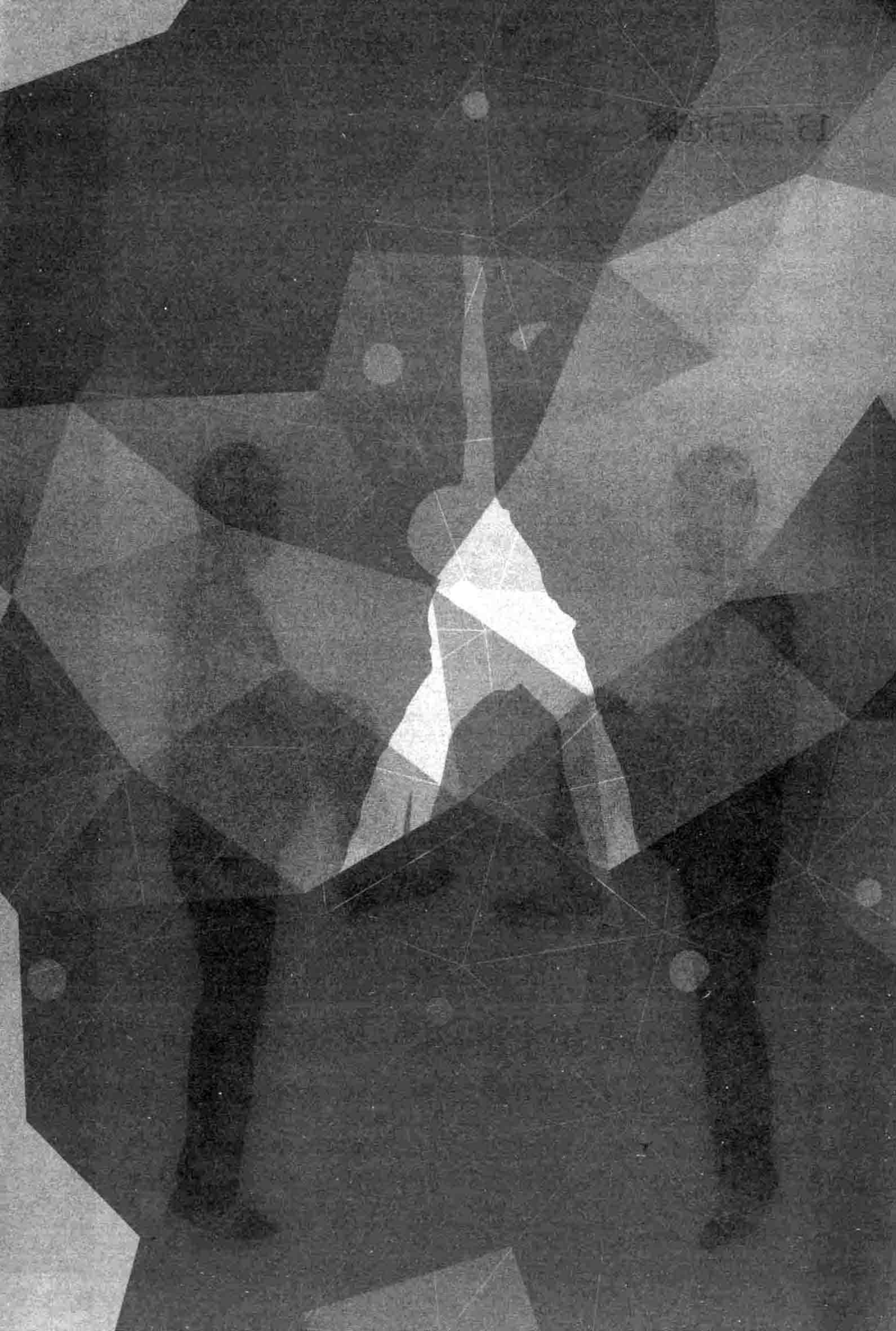
双脚开立与肩同宽，手臂垂在身体两侧。

提左膝，双手交叉环抱住左膝关节。

尽量折叠左侧的大小腿，左大腿贴紧身体。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次，身体姿态平衡时保持3 ~ 5个呼吸。







Part 2

水瓶的肌肉动员

——变废为宝，想动就动

坚持的首要条件是运动方案设计得简单、可行。上至老翁、下至青少年，都能欣然接受且轻松参与的锻炼方法，才是帮助我们保持运动状态的好方法。

下面介绍一组在家、办公室、公园，哪里都可以的运动组合，这些动作虽然简单，但是能够非常有效地帮你增强肌肉力量，提升身体的基础体力。

可以使用的道具：

- 小瓶矿泉水。
- 大瓶可乐。
- 哑铃。

1. 俯身侧平举

双脚分开略比肩宽，双手各握住一个水瓶，双臂垂直于地面，眼睛看向水瓶底部。

双臂向身体两侧慢慢抬起，直至手臂与肩同高，手肘微曲。保持 3 ~ 5 个呼吸。

手臂慢慢下落，回到原始姿态。

练习 3 ~ 5 组，每组 10 ~ 20 次。

小贴士： 整套动作中，背部要尽量保持平直，最好能与地面平行。

手臂打开和下落的过程尽量缓慢，手臂打开与肩同高后的保持时间可以逐渐拉长。





2. 侧平举

双脚分开站立。双手各握一个水瓶，手心相对，放于身体两侧。双臂自然下垂。

双臂慢慢上抬至与肩同高，感到吃力的话手肘可以略弯曲。

在此姿态下保持3 ~ 5个呼吸，也可以模仿倒水的动作旋转水瓶。

手臂缓慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：手臂上抬的时候不要耸肩。

最开始练习时，手臂平举与肩同高的保持状态时，手臂可能会抖，坚持练习会改善。





3. 前平举

双脚分开站立。双手各握一个水瓶，手心相对，放于身体两侧。双臂自然下垂。

缓慢抬起右侧手臂至与肩同高，尽量使抬起的手臂与地面平行，保持3 ~ 5个呼吸。

手臂缓慢放下，回到原始姿态。

同样的动作要求，换左手抬起。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 手臂上抬的时候不要耸肩。

最开始练习时，手臂平举与肩同高的保持状态时，手臂可能会抖，坚持练习会改善。

整组动作过程中要始终保持目视前方。





4. 肩部推举

双脚略分开，双手各握一个水瓶，双臂高举过头顶，手心向前。

由肘带动上臂下落，同时展胸。保持3 ~ 5个呼吸。

缓慢推举上臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：这是一组经典锻炼肩部肌肉的动作，可以完美肩部线条。

手臂下落、扩胸保持呼吸时，体会吸气状态下肋骨的扩张和收缩。





5. 屈臂

双脚分开，与肩同宽，双手各握住一个水瓶，手心向前。

手肘固定，大臂贴紧身体，小臂缓慢上举，手抬至与肩同高。保持3~5个呼吸。

上臂缓慢下落，回到原始姿态。

练习3~5组，每组10~20次。

小贴士： 整组动作过程中，腰背都要挺直。

手肘固定是动作的关键。

眼睛始终目视前方。





6. 小臂前平举

双脚开立，与肩同宽。两手各持一个水瓶，手心朝向身体内侧，水瓶贴在大腿根部。

大臂贴紧身体，保持手肘位置固定的状态下抬起小臂，至大臂小臂夹角成90度，保持3 ~ 5个呼吸。

缓慢下落小臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：整组动作过程中，腰背都要挺直。

手肘固定是动作的关键。

眼睛始终目视前方。





7. 耸肩

双脚分开，与肩同宽。双手各握一个水瓶，手心相对，放于身体两侧。双臂自然下垂。

放松手臂，完全靠肩部斜方肌的力量提起两臂，形成耸肩。保持3 ~ 5个呼吸。

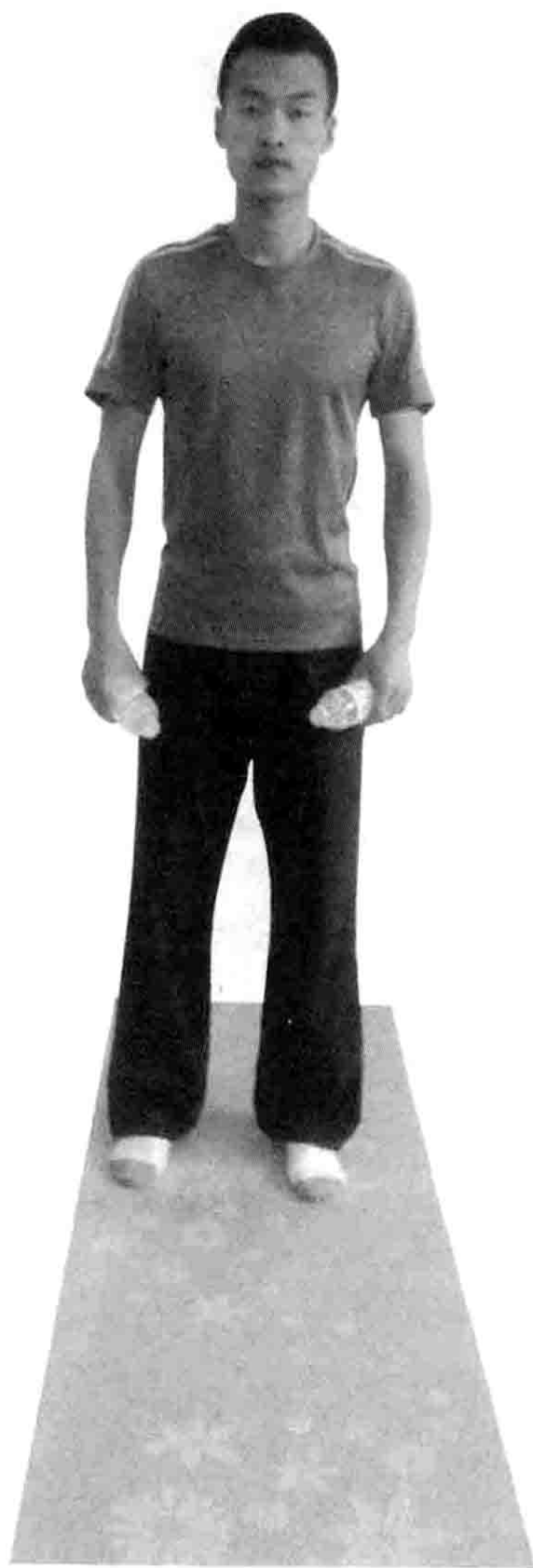
肩部肌肉逐渐放松，回到初始姿态。

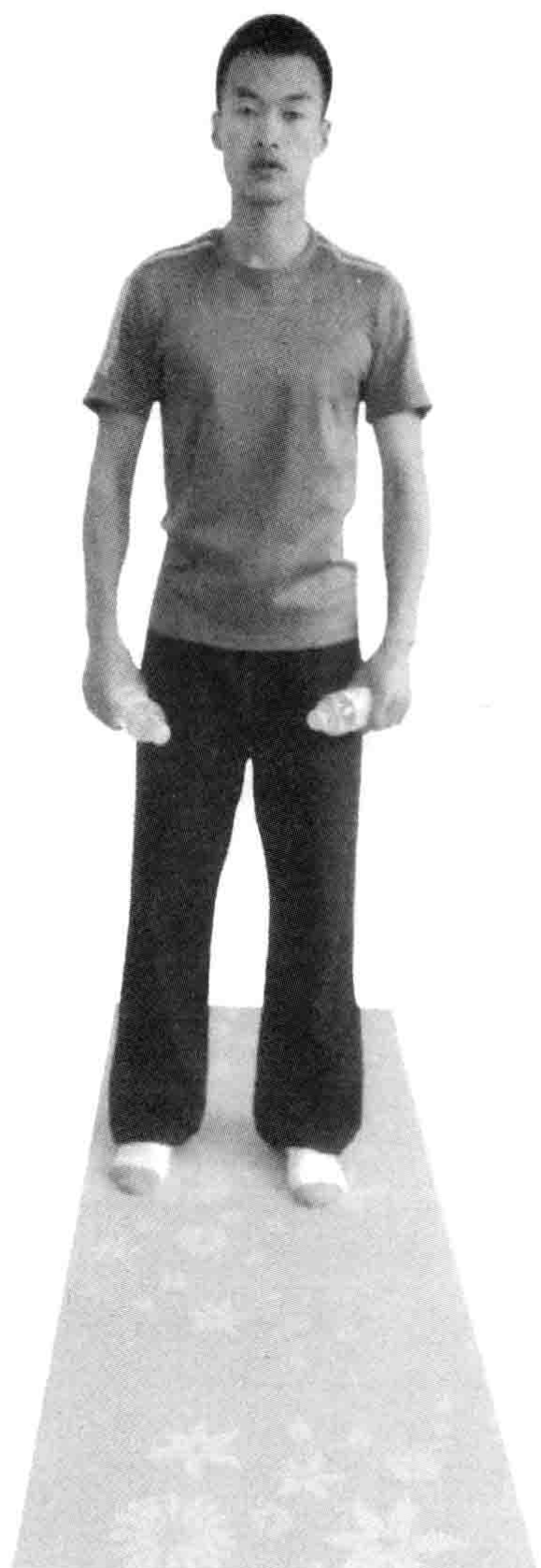
练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：整组动作过程中，腰背都要挺直。

完全依靠肩部肌肉收缩的力量提起双臂是动作的关键。

眼睛始终目视前方。





8. 俯身划船

双脚分开站立，双手各握住一个水瓶，自然下垂双臂，抬头目视前方。

肘关节提起，拉向背部，大小臂成90度。背部绷紧，充分挺胸。保持3~5个呼吸。

缓慢下落手臂，回到初始姿态。

练习3~5组，每组10~20次。

小贴士：手臂向上提起的时候不要弯曲背部。

整组动作过程中要保持重心稳定。





9. 椅子辅助手臂向后屈伸

借助椅子或者是可以手扶的台阶、沙发扶手等。

双脚分开站立，腰部与大腿成90度，挺直。左手握住水瓶，手心朝向身体内侧，大臂和小臂成90度夹角。眼睛看向扶住支撑物的手。

左手向臀部方向缓慢抬起，抬起的过程中尽量保持与身体平行。抬高到极限时保持3 ~ 5个呼吸。

缓慢下落手臂，回到原始姿态。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 整组动作过程中，腰和背都要挺直。

动作关键点在于保持手肘的位置，以肘为圆心画圆，不是移动手肘完成。





10. 仰卧屈臂

平躺，双脚并拢后屈膝成90度，双手各握一个水瓶，双臂向上伸展。

胸部向上推起，双臂向头部上方落下，肘关节自然弯曲。

双臂伸展，回到初始姿态。

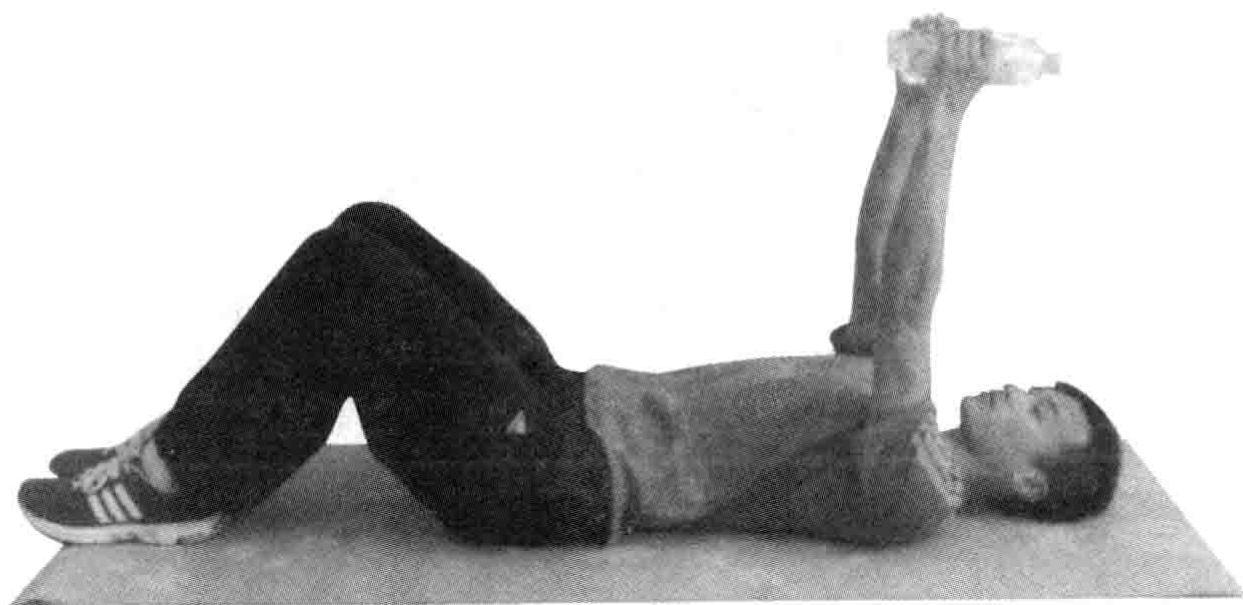
练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

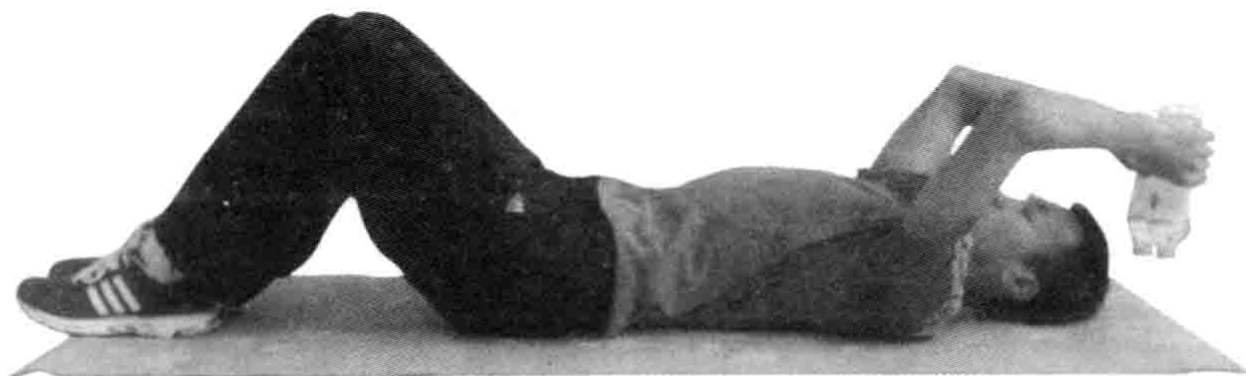
小贴士：运动之前最好能做个简单的热身。

从力所能及的重量开始，不要一味图快。

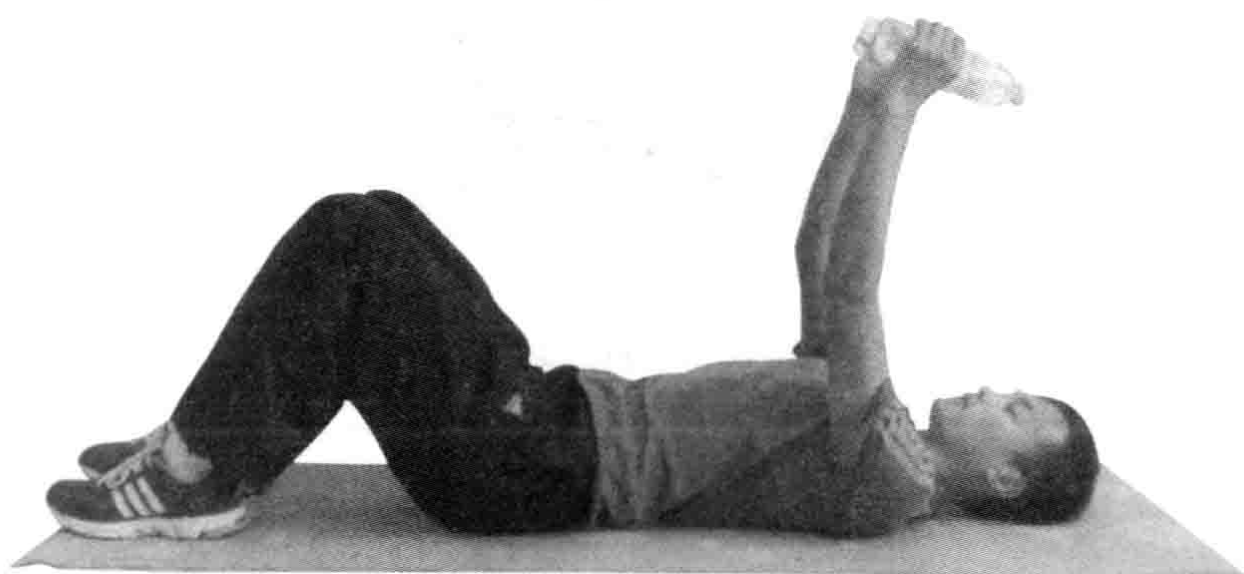
因为器械很简单，所以运动的次数是关键。

可以对着镜子纠正自己的动作，理想的运动效果离不开准确的动作。





水瓶不要触地，这个动作的关键在于保持住水平悬空的状态。



11. 水平飞鸟

平躺，双腿伸直，双臂伸直，两手各持一个水瓶。

胸部向上推的同时，双臂向两侧打开，直至双肘碰到地面前为止，可以逐步加长保持的时间。

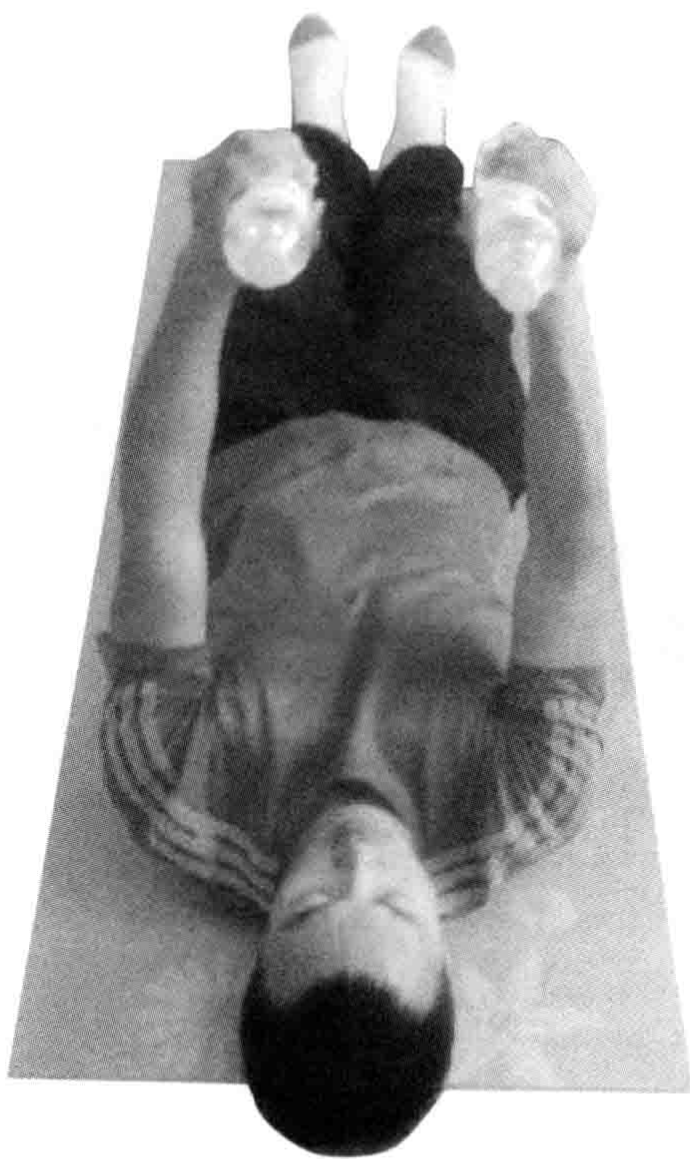
随着胸部肌肉的收拢，双臂慢慢向胸前收拢，回到初始姿态。

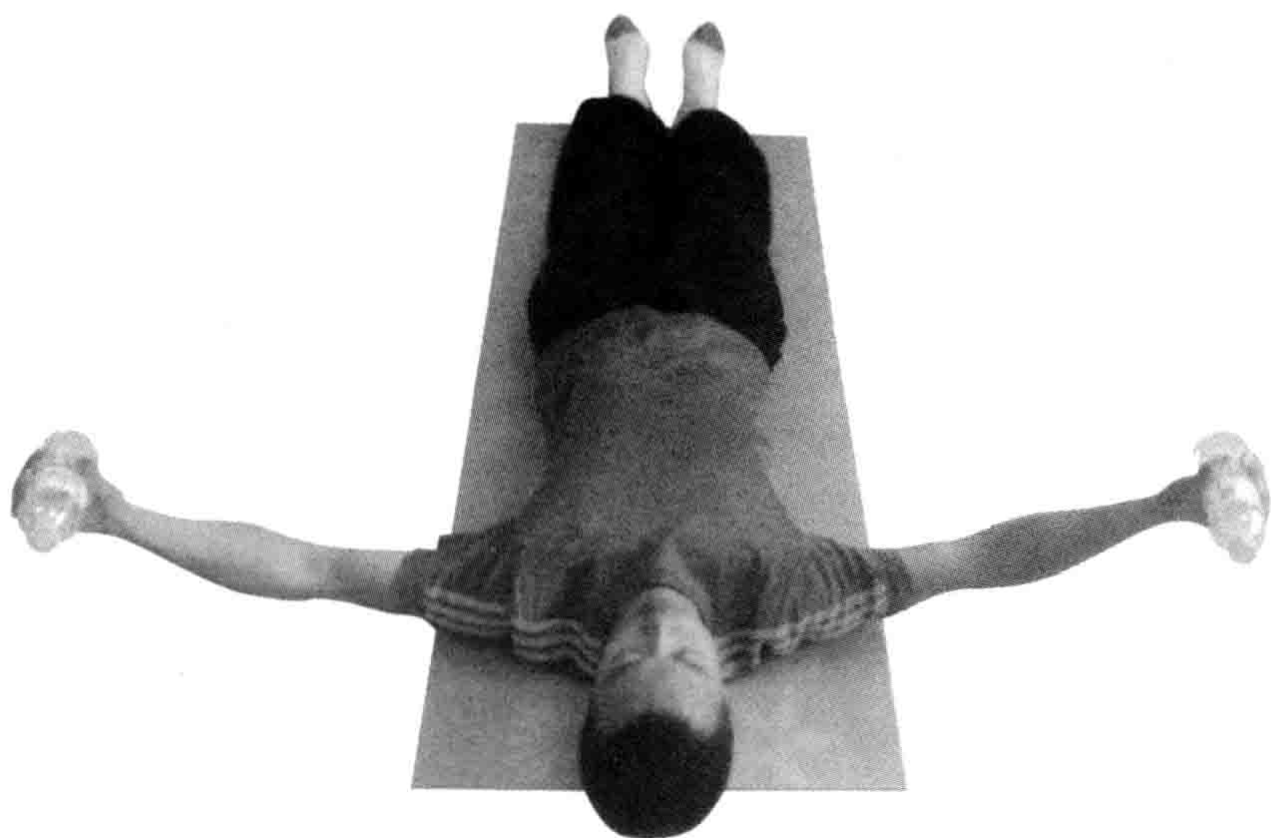
练习 3 ~ 5 组，每组 10 ~ 20 次。

小贴士：

整组动作都要在胸部肌肉收缩与舒缓中完成。

双臂打开和收拢的过程中胸部的肌肉得到充分的锻炼。





12. 固定脚踝的腹肌训练

随着练习的推进，可以尝试加大负重。用比水瓶更重的哑铃替代。平躺，双腿成90度弯曲，双臂前平举，各握一个哑铃。

依靠腹部肌肉的力量抬起上身，双臂尽量保持与地面垂直。保持1~3个呼吸。

缓慢下落上半身，回到原始姿态。

练习3~5组，每组10~20次。

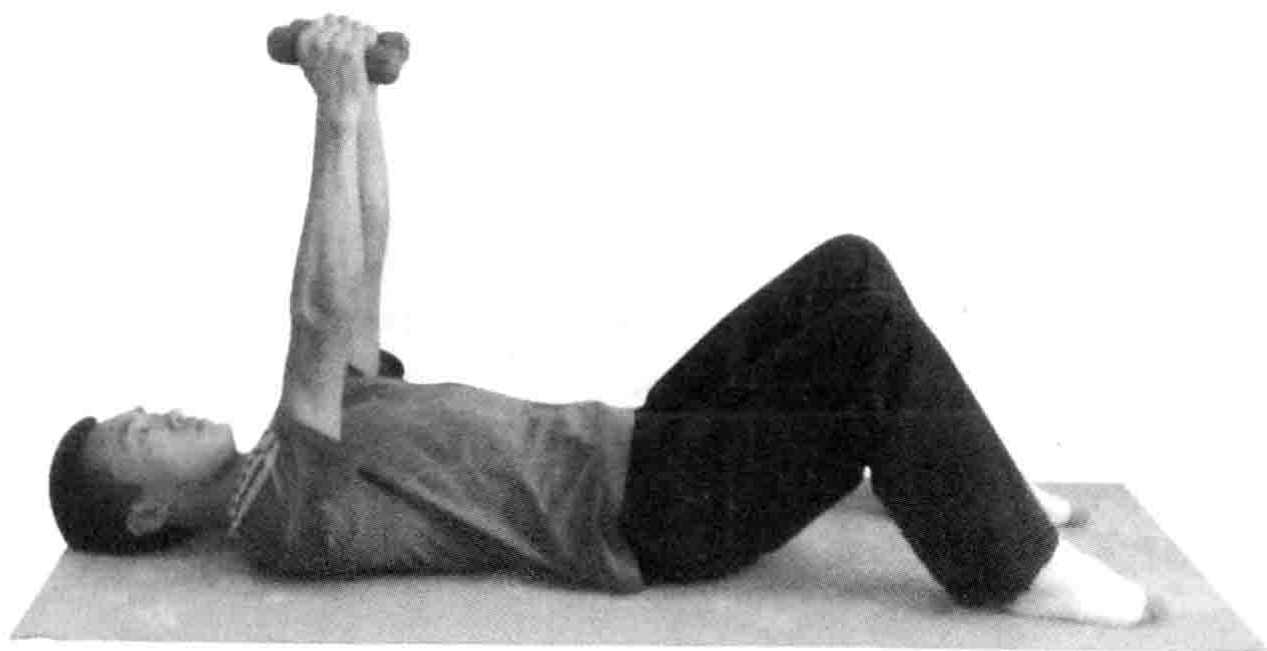
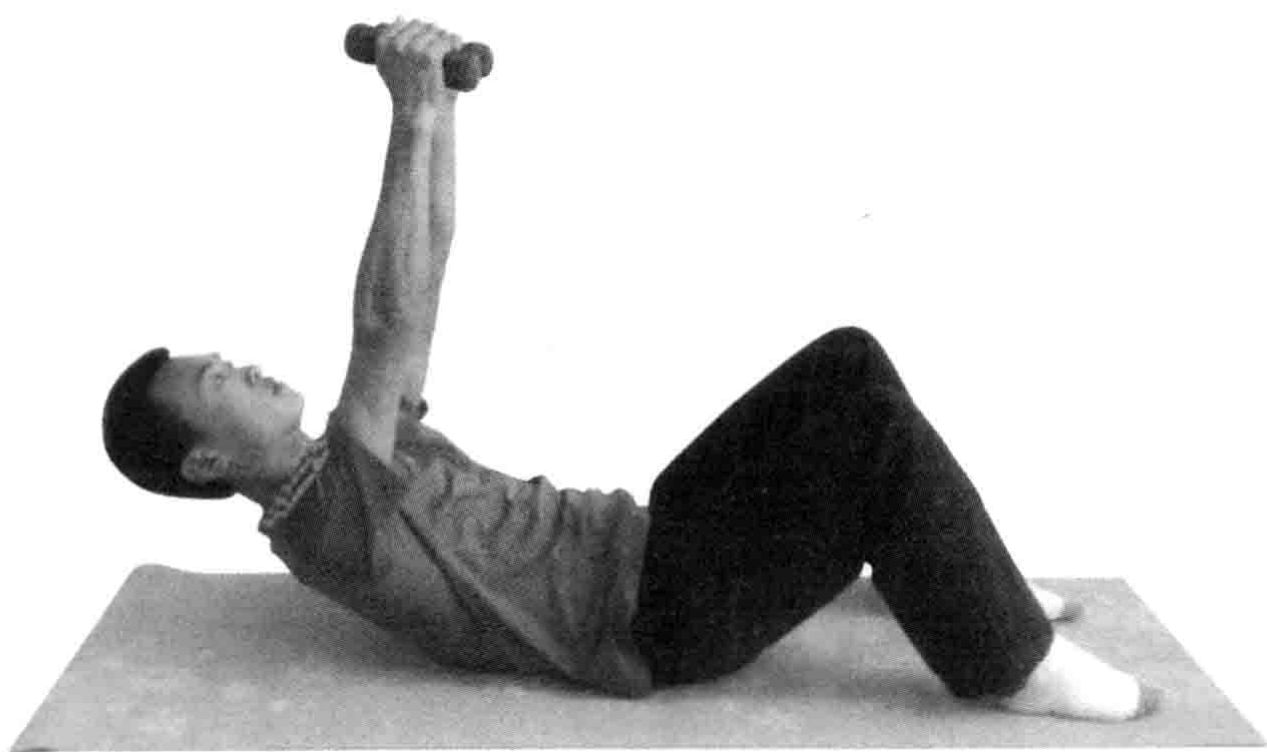
小贴士：手握的重量要量力而为。

抬起上身后保持呼吸的次数逐步增加。

下落上身时尽量缓慢。



也可以是水瓶，重量自我调节



13. 侧身腹肌训练

平躺，左腿屈膝90度立起，右腿屈膝90度放平。双臂前平举，各握一个哑铃。

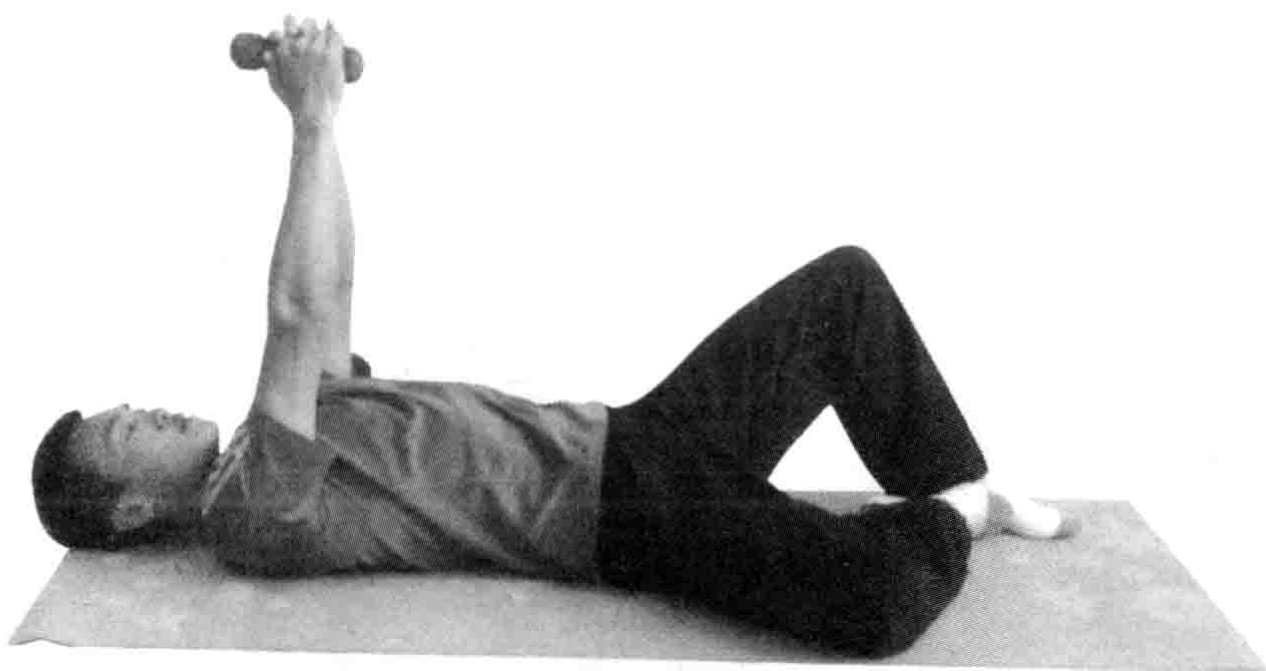
依靠腹部肌肉的力量抬起上半身，保持1 ~ 3个呼吸。

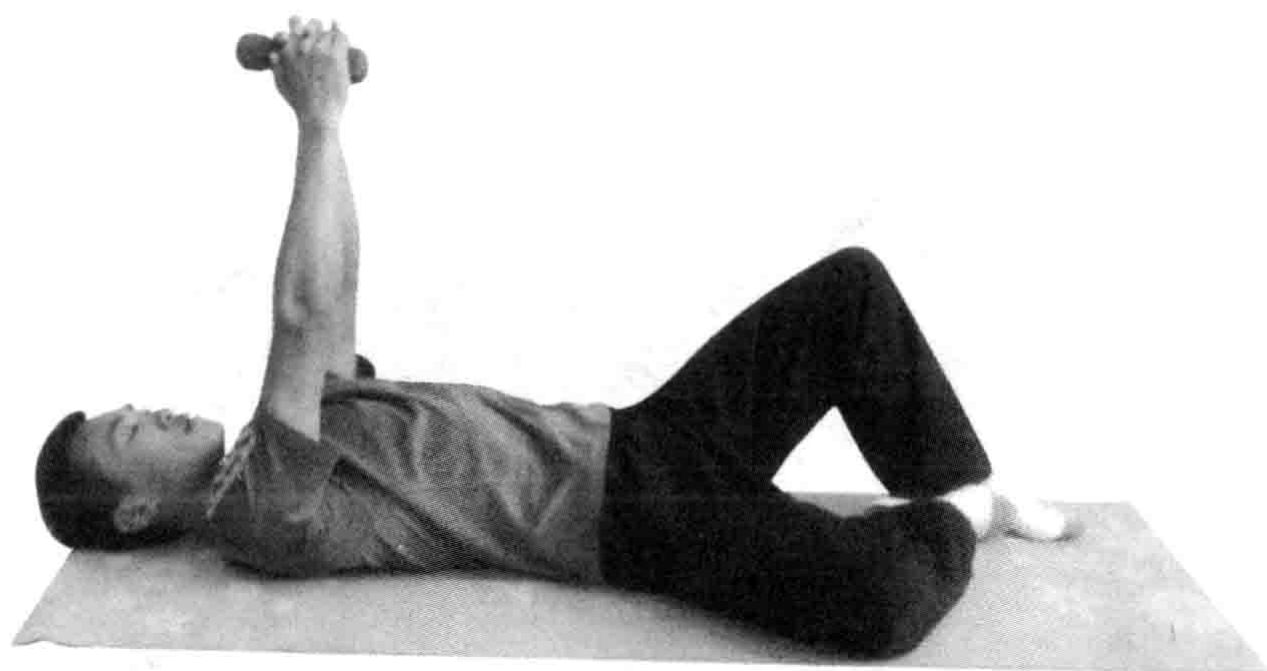
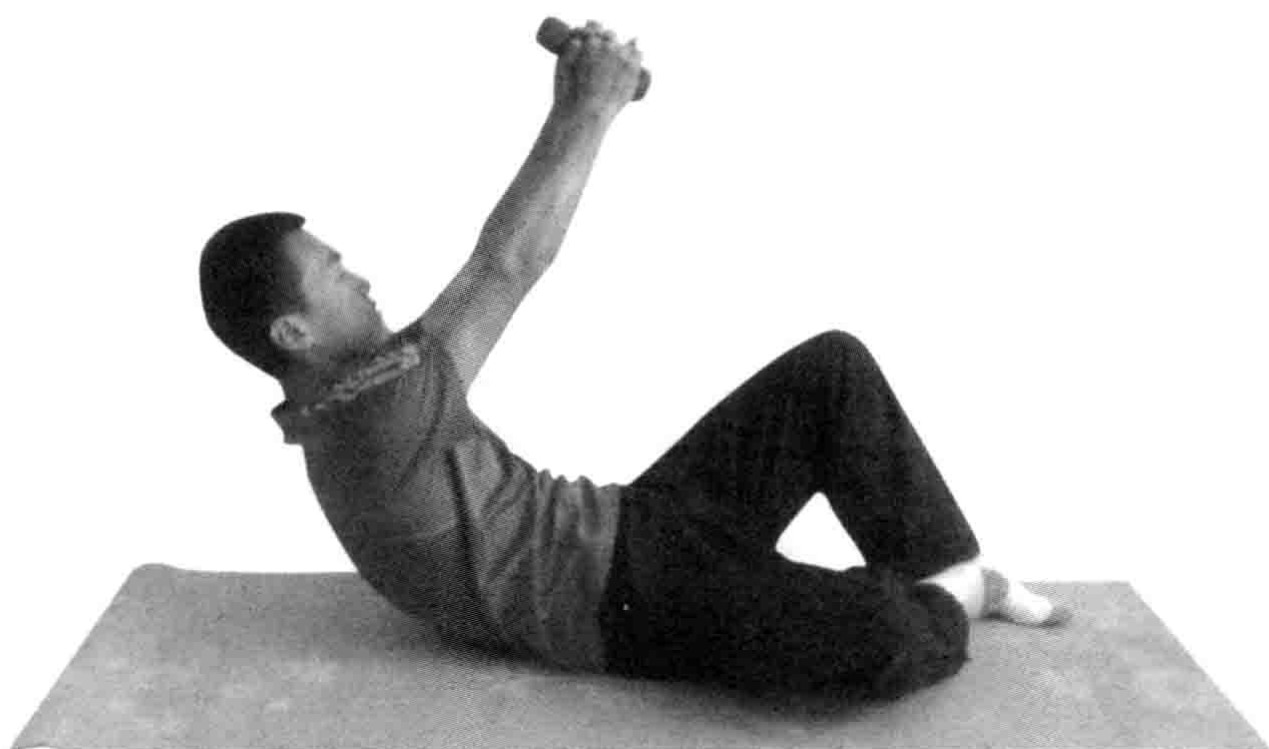
缓慢下落上半身，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 动作过程中头和背部尽量保持平直。

最初练习时，上身抬起保持呼吸身体可能会抖动，坚持练习会缓解。





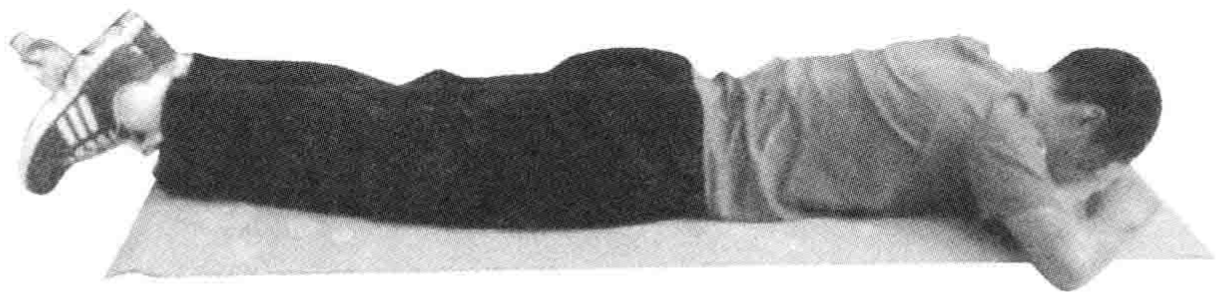
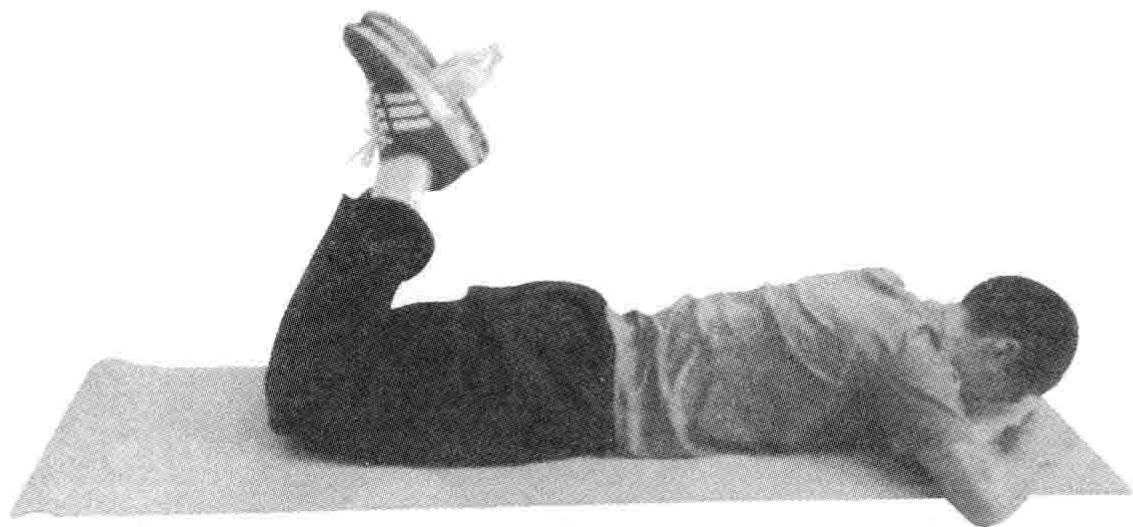
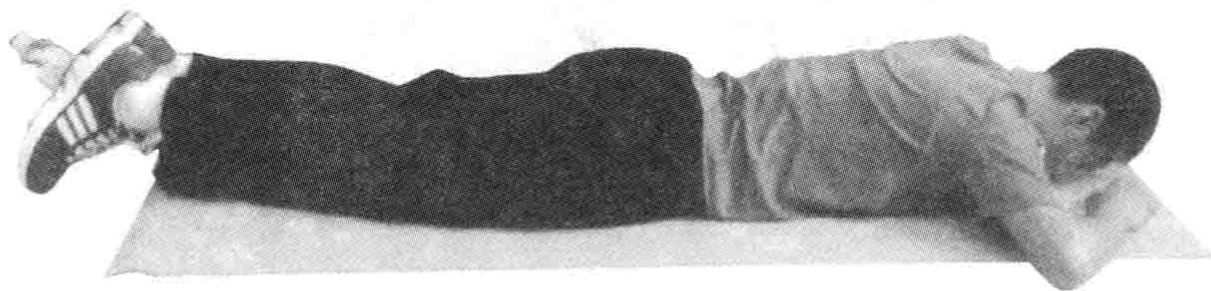
14. 后举腿

趴在垫子或者床上，双脚夹住水瓶。两臂弯曲，手放在额头前。小腿慢慢抬起，尽量使大小腿成90度夹角，保持3~5个呼吸。小腿缓慢下落，夹着水瓶的双脚不要落地，以此为下一个动作的起始。

练习3~5组，每组10~20次。

小贴士：抬起和下落小腿的动作不能太快。

第一次做完小腿下落后，脚不要着地，感受腿部肌肉保持时的紧绷感。





椅子的肌肉革命

——椅子引发的肌肉奋战

很多人会以为运动必须具备专用的健身器材，日常生活的工具达不到健身效果，其实只要动作设计得当，动作要领正确，工作、生活中的很多东西都可以充当健身工具，比如椅子。对于办公室一族和课业负担较重的学生来讲，每天的工作、学习中大部分时间都与椅子相伴，与其抱怨因为总坐着长肉，不如充分利用身边的椅子进行锻炼，将以往椅子所扮演的角色从平添赘肉的帮凶，转换为健康运动的帮手，让身体和司空见惯的椅子一起投入到肌肉大战中。

1. 用一把椅子练习曲臂

双脚分开略比肩宽，双手从背后撑住椅子，腰部、背部挺直，头直立，目视前方。

屈大臂，大小臂夹角约90度时，上身慢慢下落，臀部做下蹲状。保持3 ~ 5个呼吸。

伸展手臂，慢慢提起上身，回到初始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：整组动作过程中，腰部和背部都要尽量挺直。

眼睛始终目视正前方。

身体移动要靠手臂的力量，而不是腿部力量。





2. 用两把椅子练习曲臂

两把椅子根据自己的身高，摆成直线。双手、双脚各撑在一把椅子上。

保持身体稳定后，挺直腰背。依靠手和脚的支撑让身体悬空。

身体慢慢下落，至肘部弯曲90度。保持3 ~ 5个呼吸。

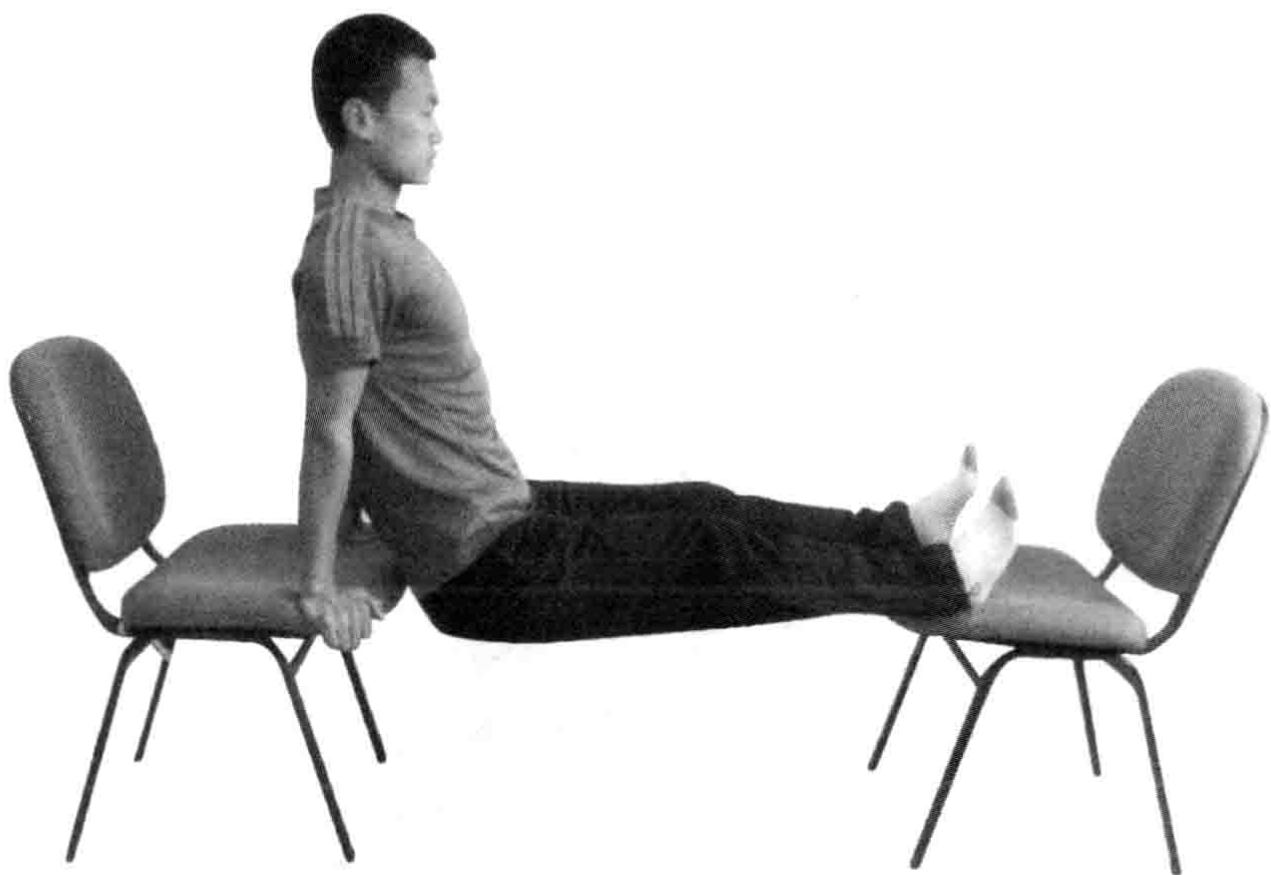
慢慢抬起上身，回到原始姿态。

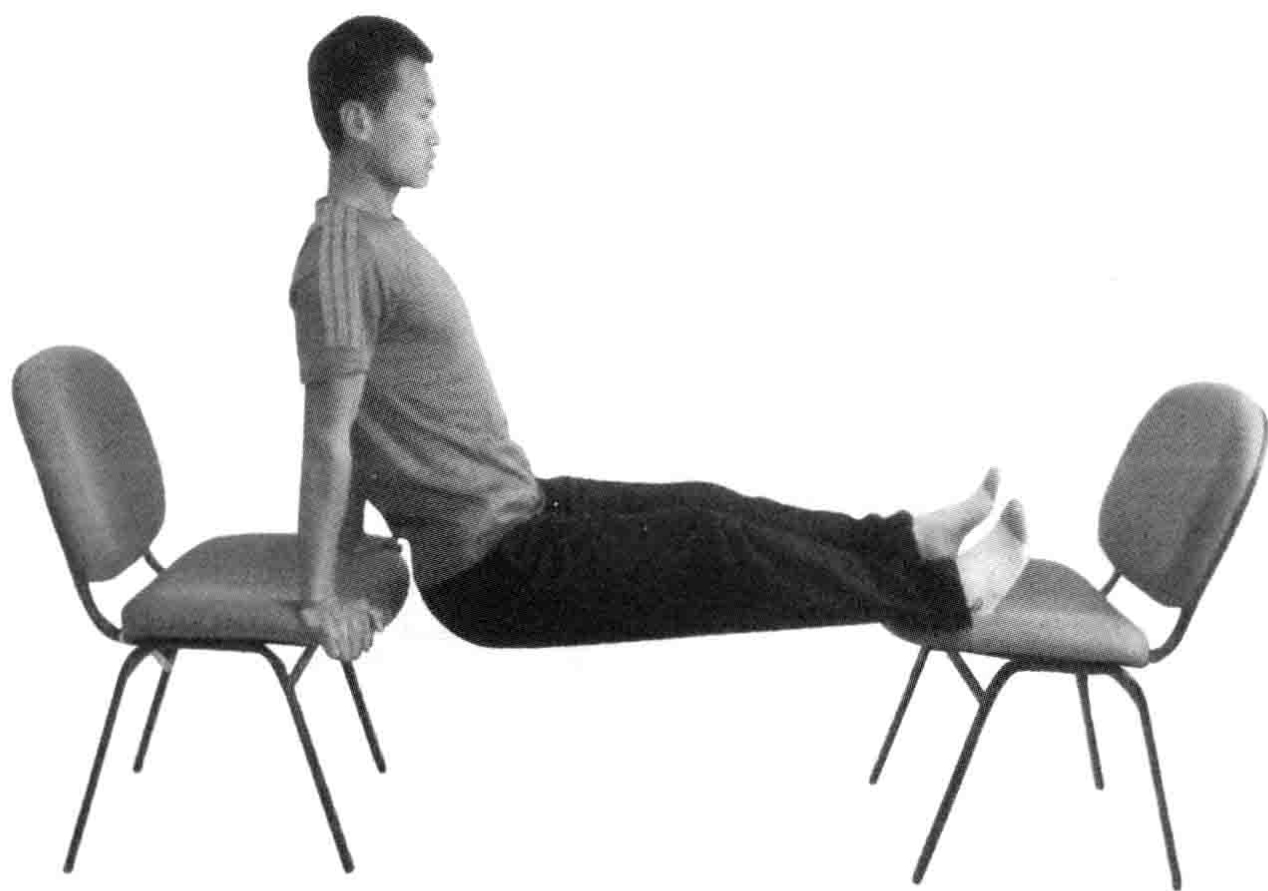
练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 整组动作过程中，腰部和背部都要尽量挺直。

眼睛始终目视正前方。

身体移动要靠手臂的力量。





3. 提膝

坐在椅子上，双脚夹住一个哑铃，双腿伸直，双手在身体侧面抓紧椅子，目视前方。

上半身挺直的同时，慢慢向上举起双腿。双脚抬高到面前时，保持3 ~ 5个呼吸。

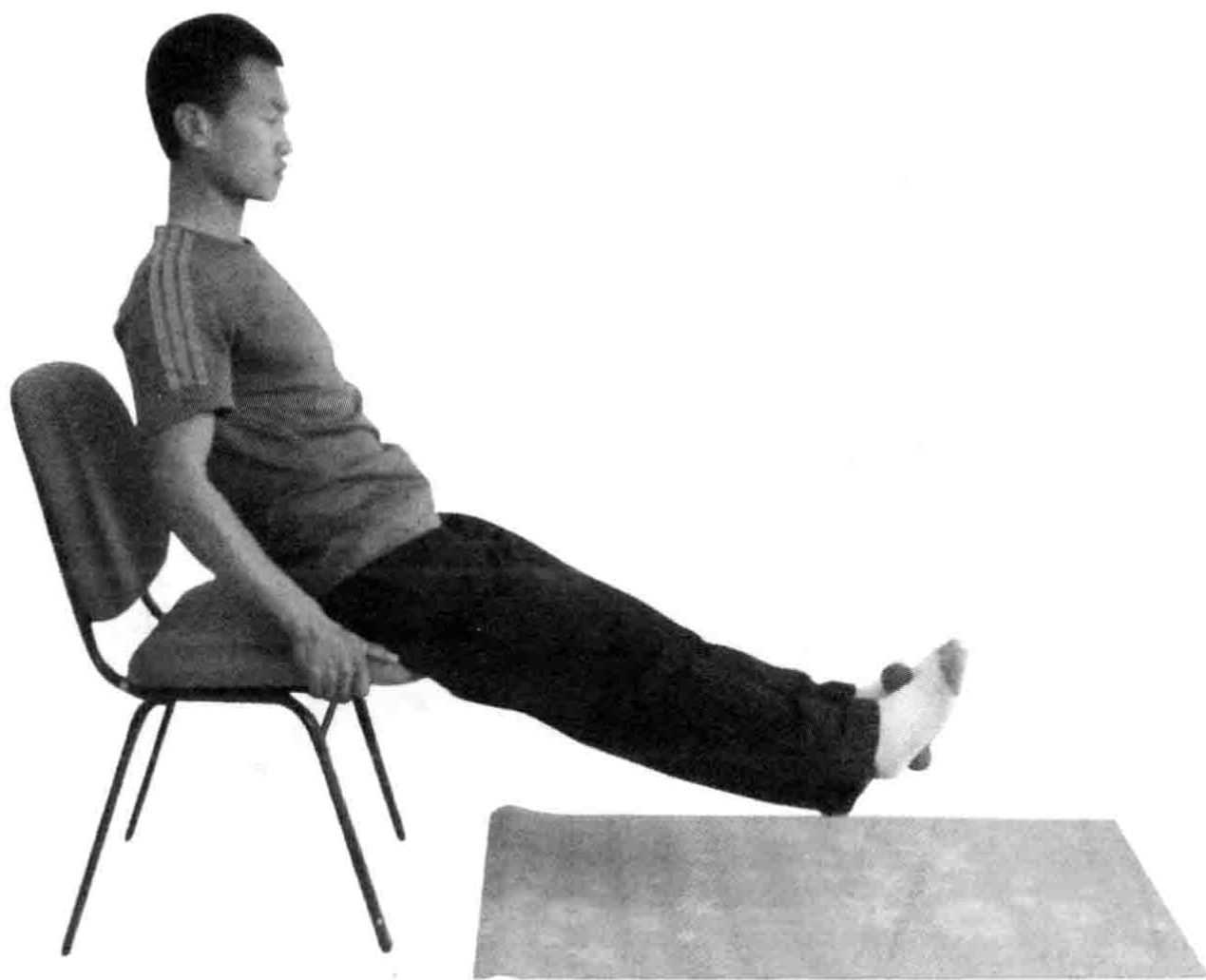
双腿慢慢下落，回到原始姿态。

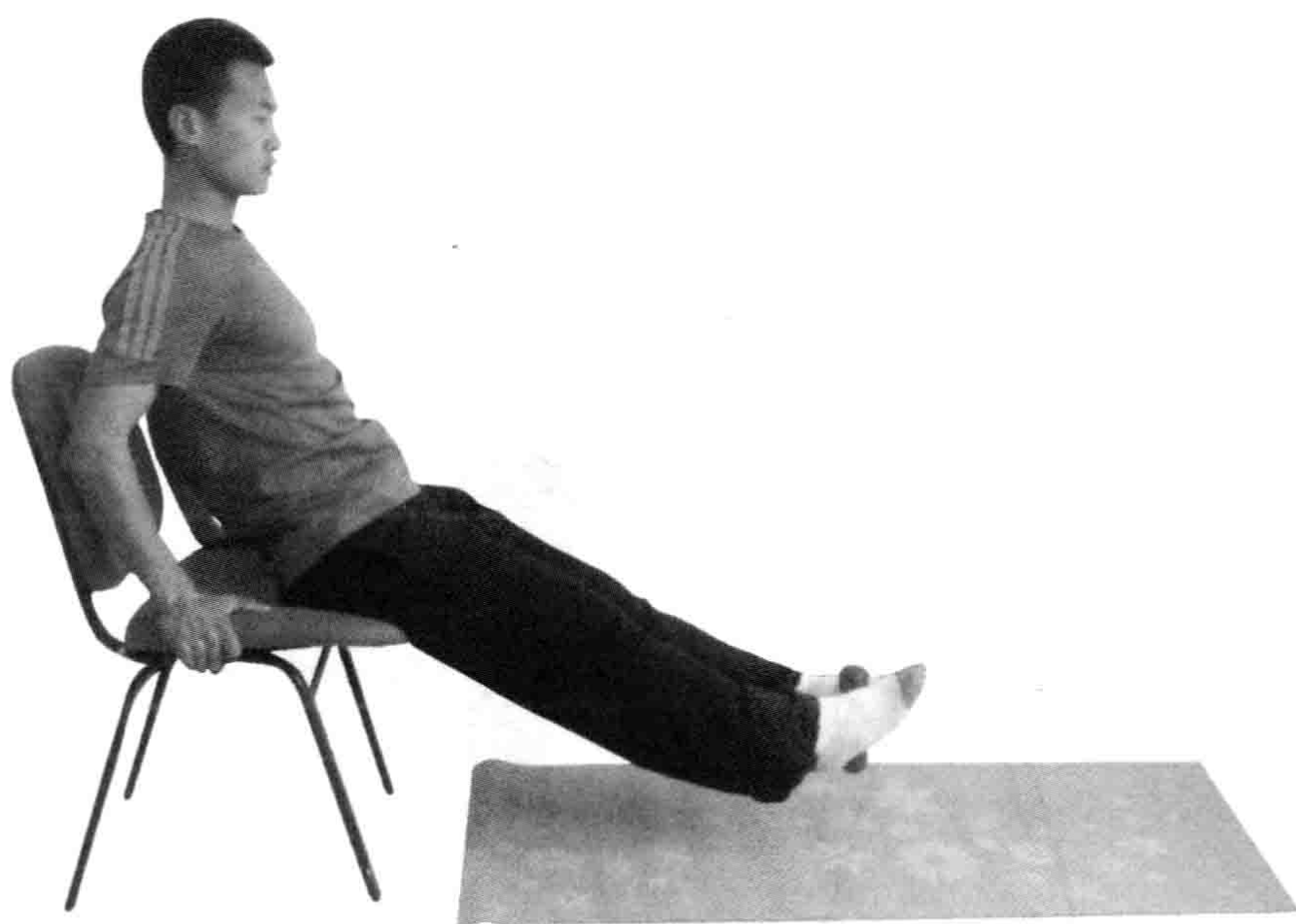
练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 要依靠下腹部力量抬举双腿。

眼睛始终目视前方。

可以根据自身条件，选择水瓶、皮球等替换哑铃进行练习。





4. 单腿深蹲

双手扶椅背，双脚并拢站立。屈右膝，至右腿大小腿成90度。

保持右腿屈膝角度不变，慢慢下落身体，至左膝弯曲成90度。保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢抬起身体，回到原始姿态。

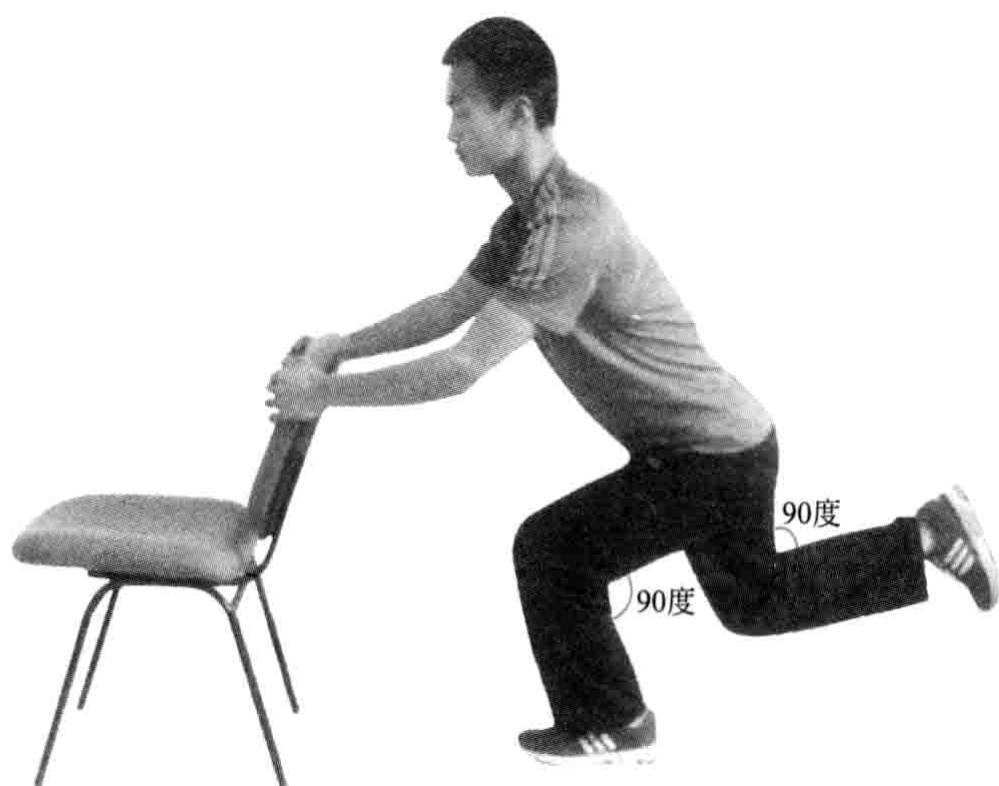
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士：整组动作过程中，腰部和背部都要尽量挺直。

眼睛始终目视正前方。

首先抬起弯曲的腿在动作过程中尽量不落地。





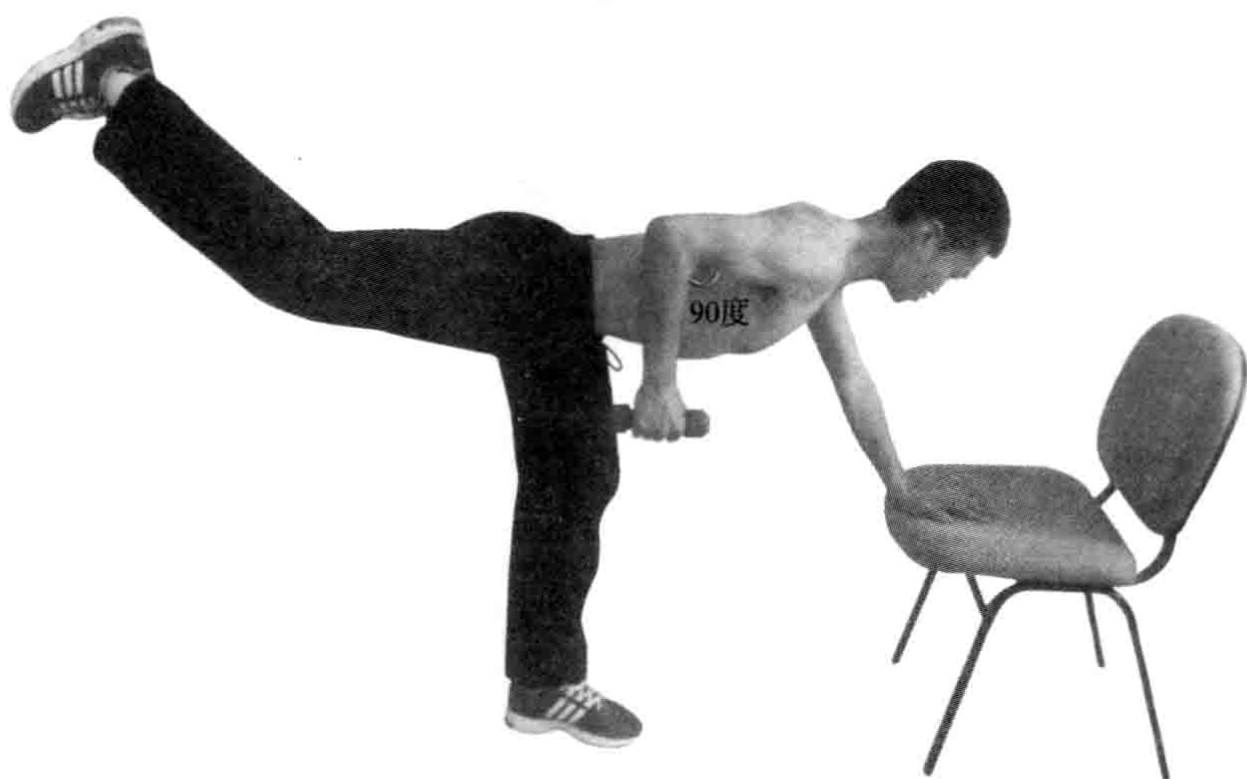
5. 提肘抬腿

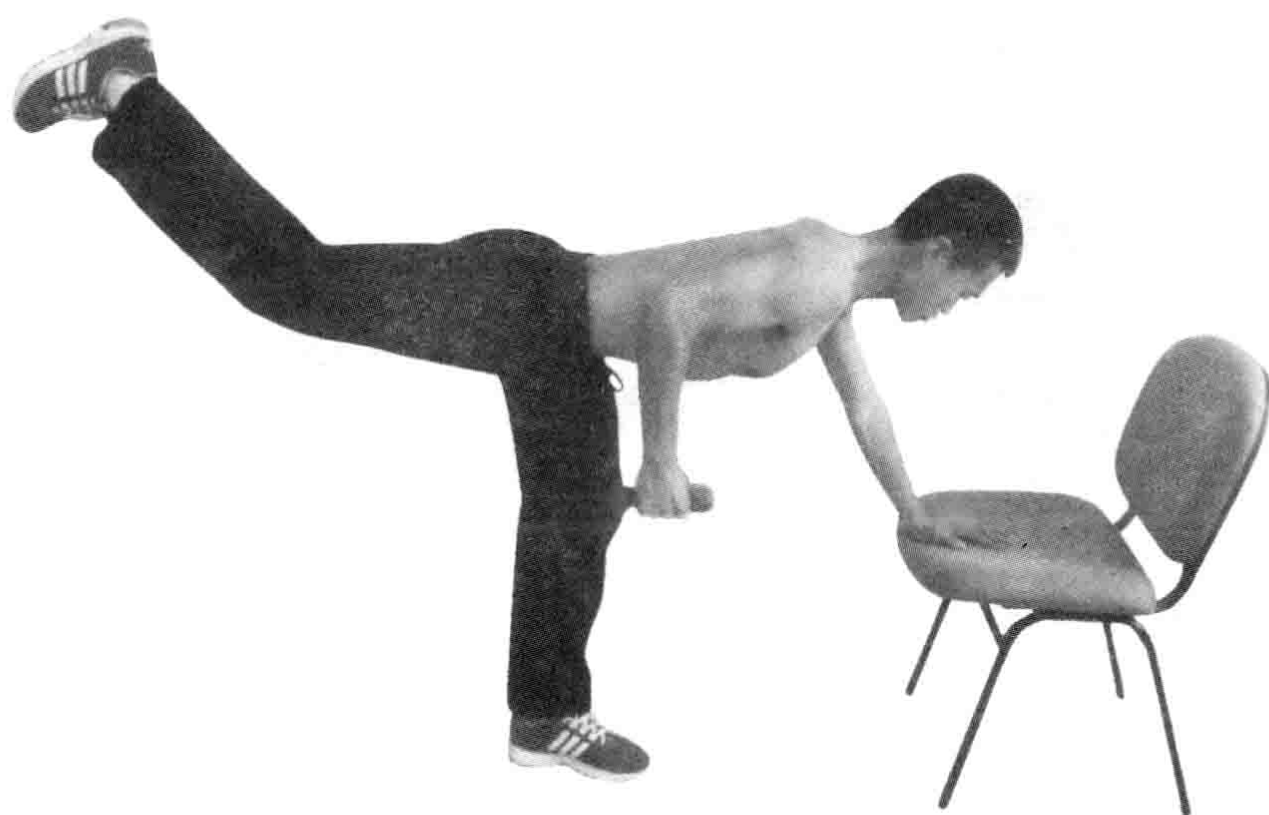
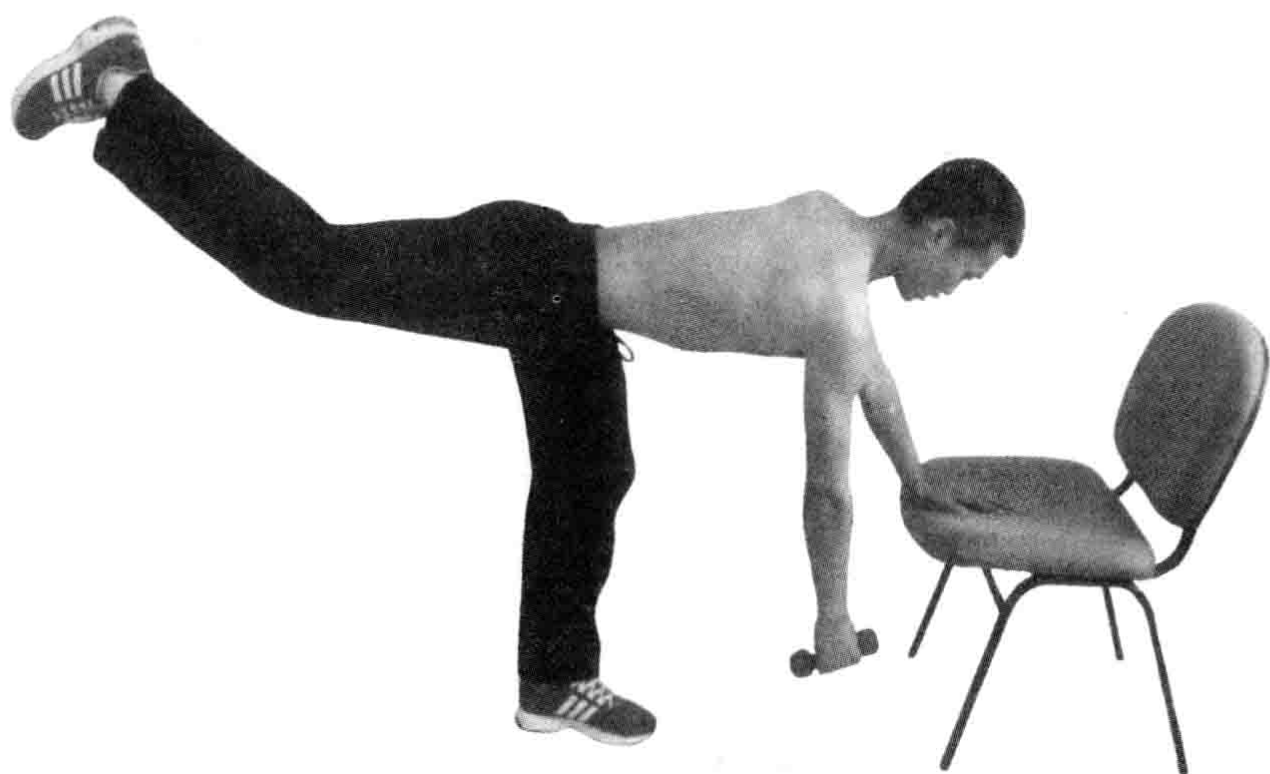
左手撑在椅子上，右手握哑铃提肘，大小臂夹角90度，抬起右腿。

上身和右腿都不动的情况下，伸直右臂。

慢慢提起右肘，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次，换先提左肘练习。





6. 用椅子压腿

右脚搭在椅子上，双手叉腰，上身前倾，感受右腿后部肌肉被拉伸。





核心肌肉的训练

——穿什么都好看全靠它

核心肌=腹肌，大错特错！

核心肌=肩关节以下+髋关节以上的29块肌肉，包括：腰+骨盆+髋。

核心肌=男人健身消费最高的肌肉群。

核心肌=男神的固定装备。

核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用，是整体发力的主要环节，对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用。

强有力的核心肌肉群，对运动中的身体姿势、运动技能和专项技术动作起着稳定和支持作用。

凡是姿态优美挺拔、身体控制力和平衡力强的人，核心肌肉群肯定受过很好的训练。

平板支撑——最基础的核心肌训练方法

1. 平板支撑

趴在垫子上，双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



2. 45度前平板支撑

双肘弯曲，小臂放在椅子上，用小臂支撑整个身体。

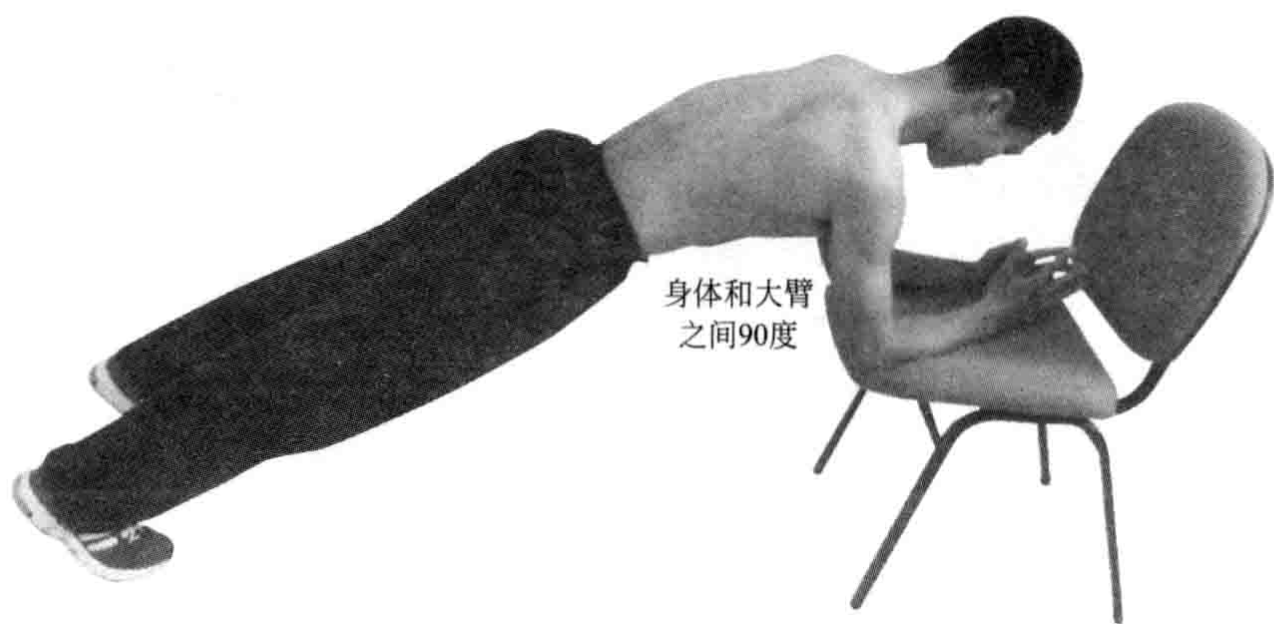
头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 45度前平板支撑比在垫子上做的平板支撑动作要容易，如果平板支撑有困难，可以从这个动作开始练起。



3. 双膝着地前平板支撑

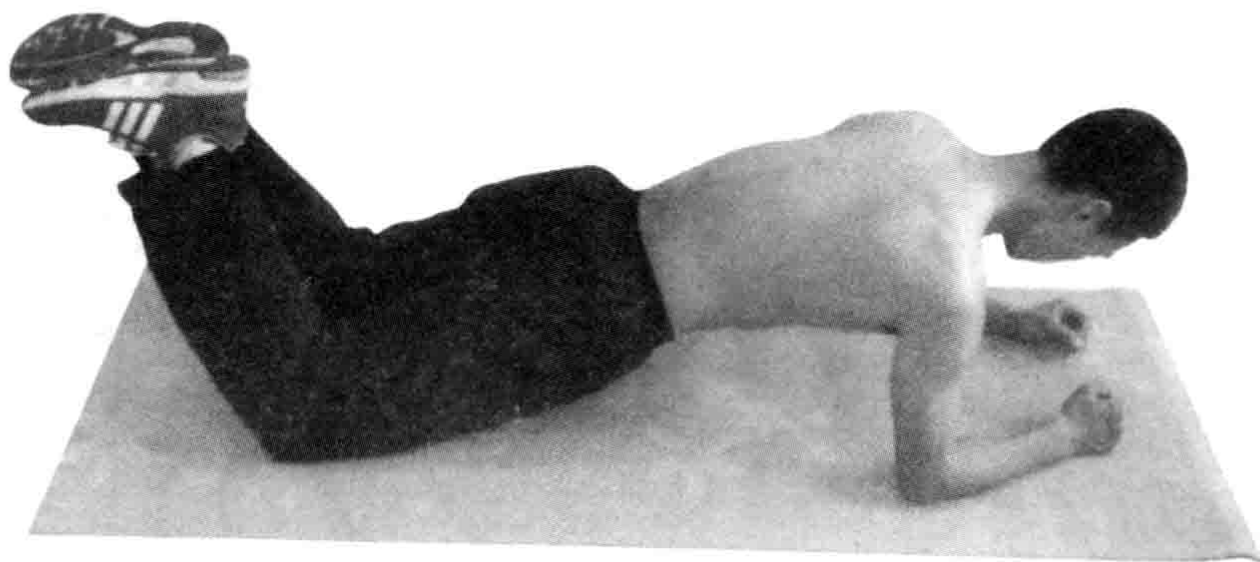
趴在垫子上，双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。

头、背、臀、膝关节在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



4. 双脚抬高平板支撑

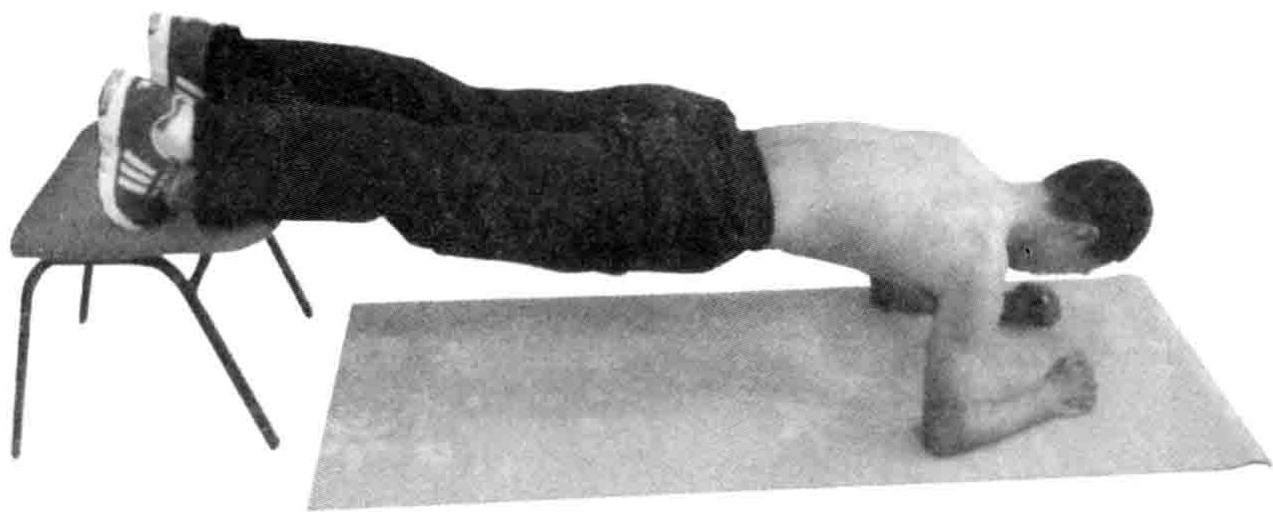
趴在垫子上，双脚支撑在椅子上。双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



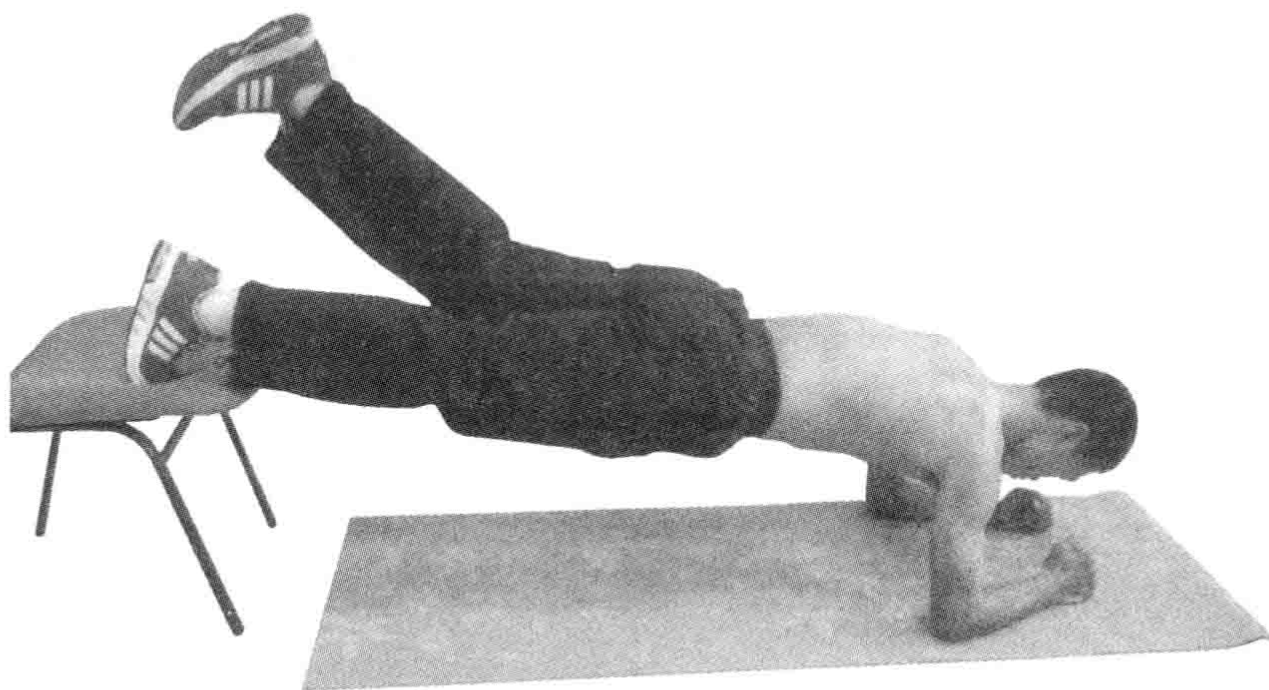
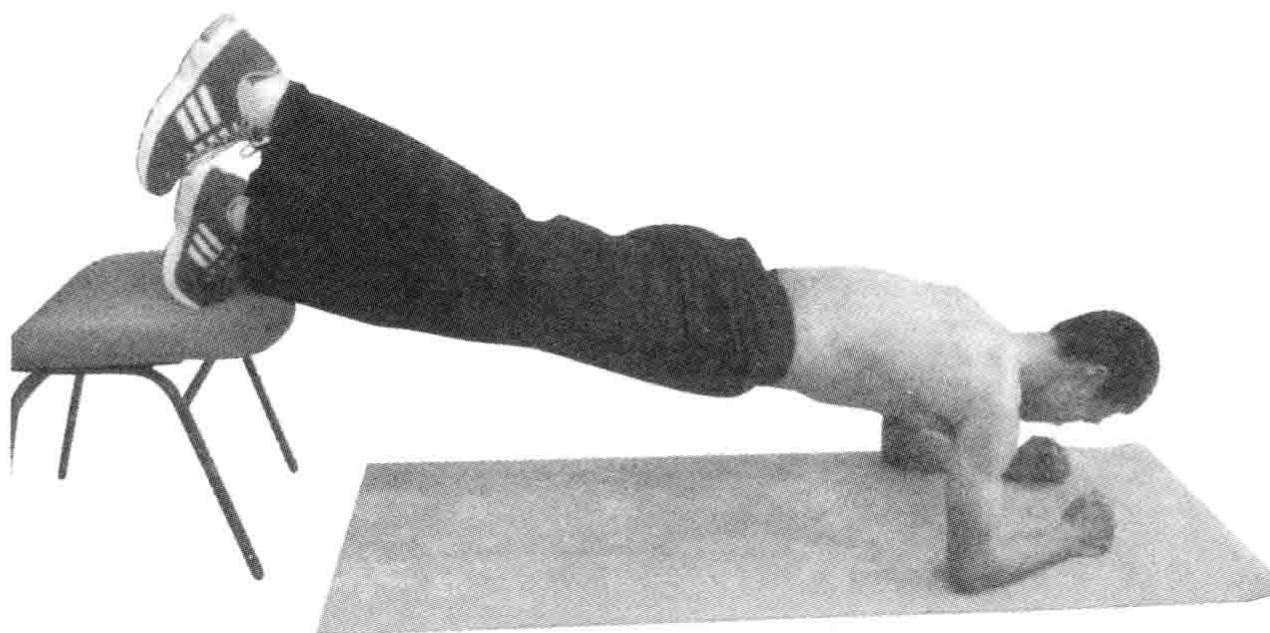
5. 单脚抬高平板支撑

趴在垫子上，双脚支撑在椅子上。双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。抬起右腿、保持3 ~ 5个呼吸，慢慢放下，换左腿。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

左右腿交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



6. 延伸前平板支撑

趴在垫子上，双臂直臂，用手掌支撑整个身体。

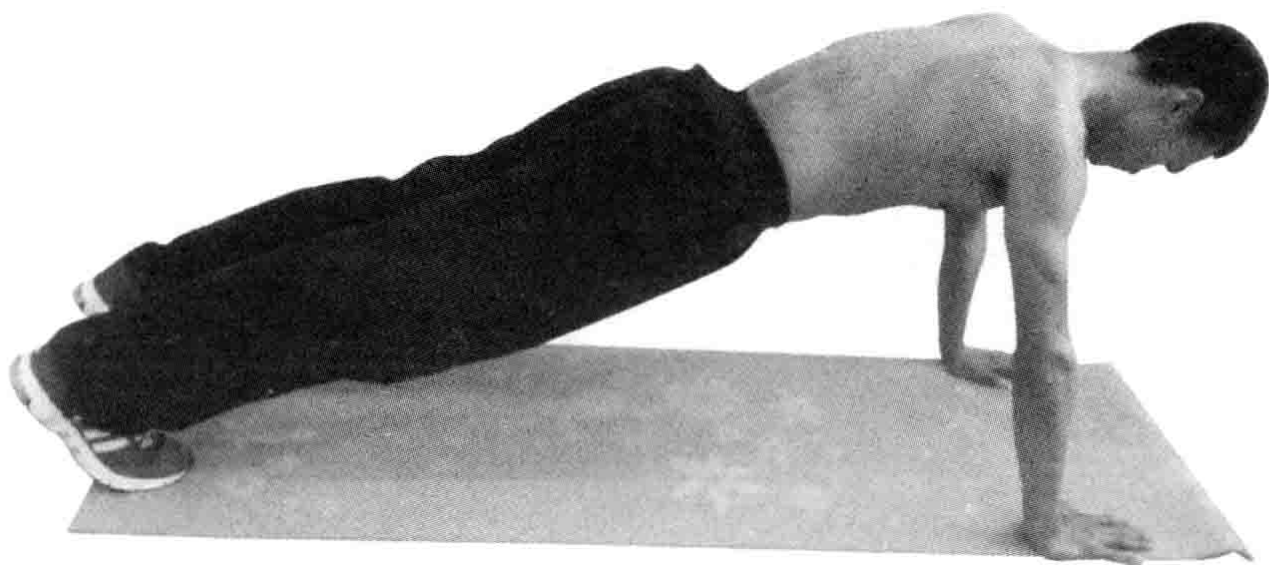
头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 加大练习难度的方法是逐步将支撑的手向前放，支撑手离身体越远，需要的支撑力量越大。



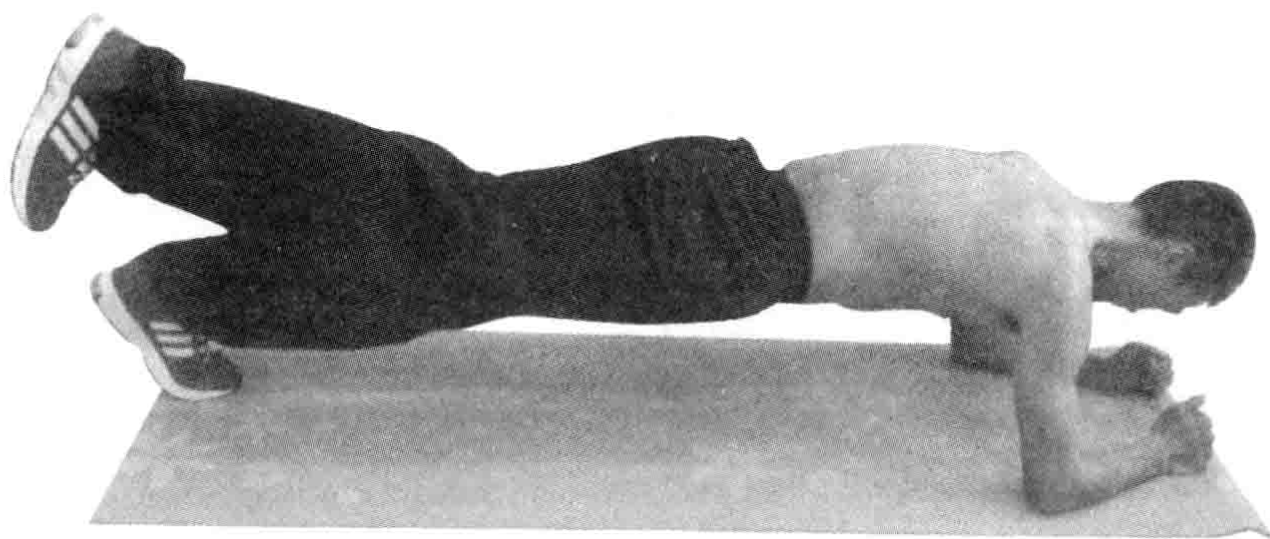
7. 垫上单脚平板支撑

趴在垫子上，双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。抬起右腿、保持3 ~ 5个呼吸，慢慢放下，换左腿。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

左右腿交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



8. 垫上举臂平板支撑

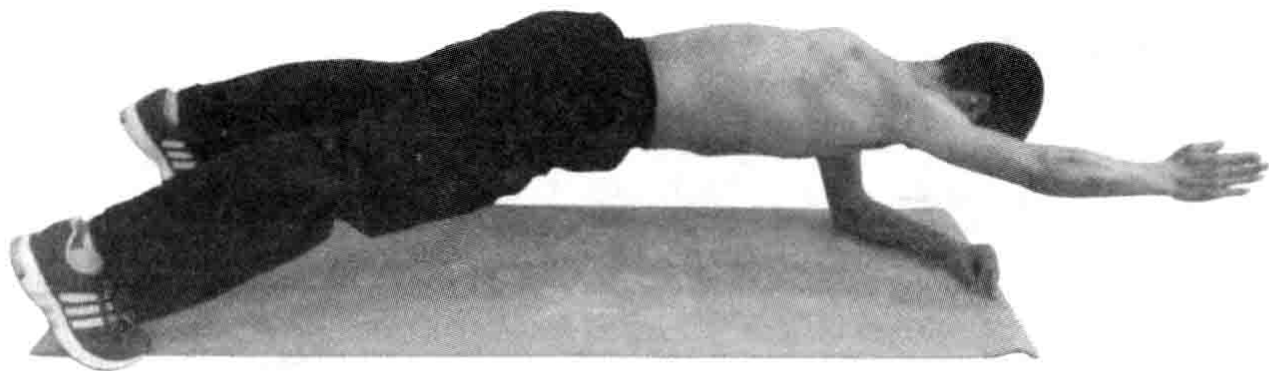
趴在垫子上，双脚分开略宽于肩。双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。

抬起右手，尽量与地面平行，保持3 ~ 5个呼吸，慢慢放下，换左手。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

左右手交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



9. 垫上单脚举臂平板支撑

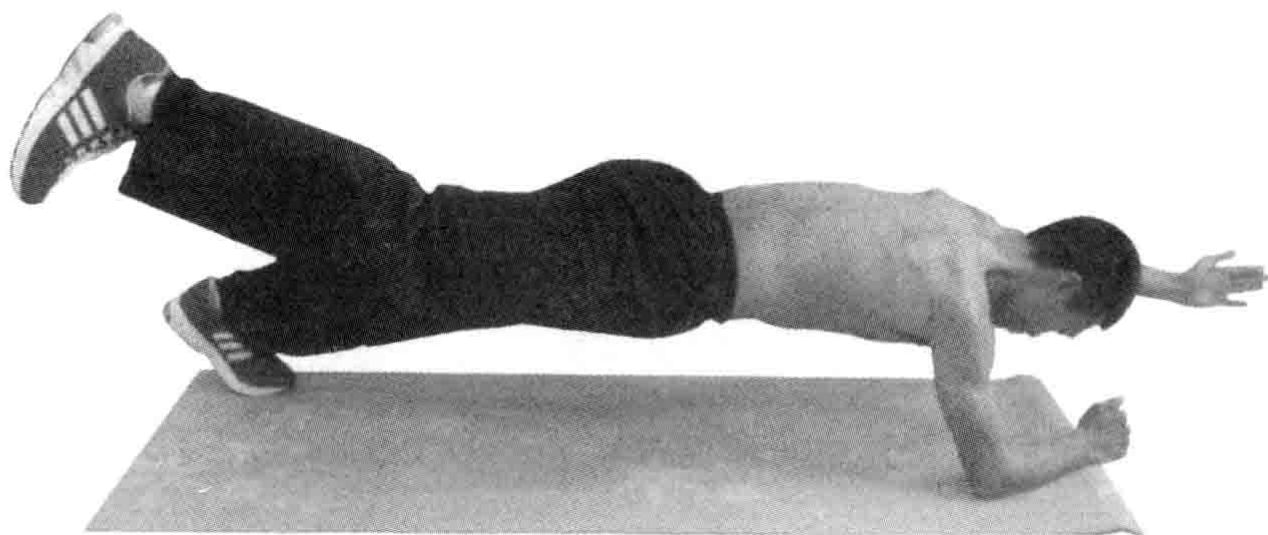
趴在垫子上，双脚分开略宽于肩。双肘弯曲，用小臂支撑整个身体。

抬起左手，尽量与地面平行，同时抬起右腿，保持3 ~ 5个呼吸，慢慢放下，换右手、左腿。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



10. 健身球平板支撑

双肘弯曲，小臂放在健身球上，用小臂支撑整个身体。

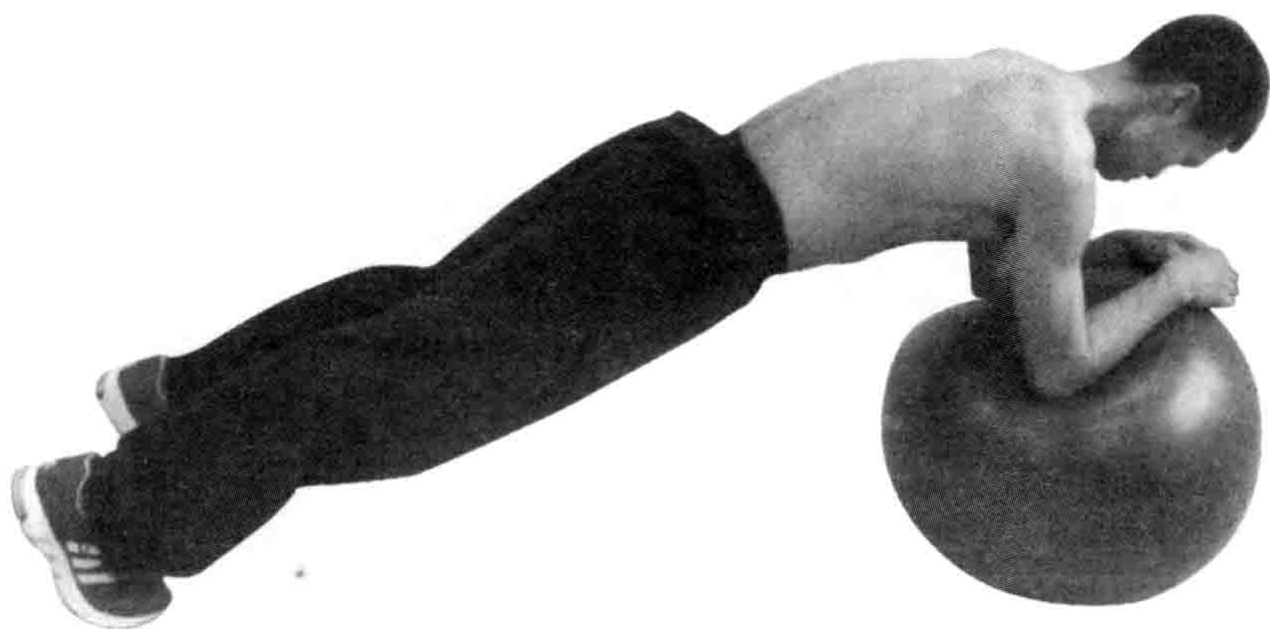
头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 健身球上的平板支撑比在垫子上做的平板支撑更难。



11. 健身球+椅子平板支撑

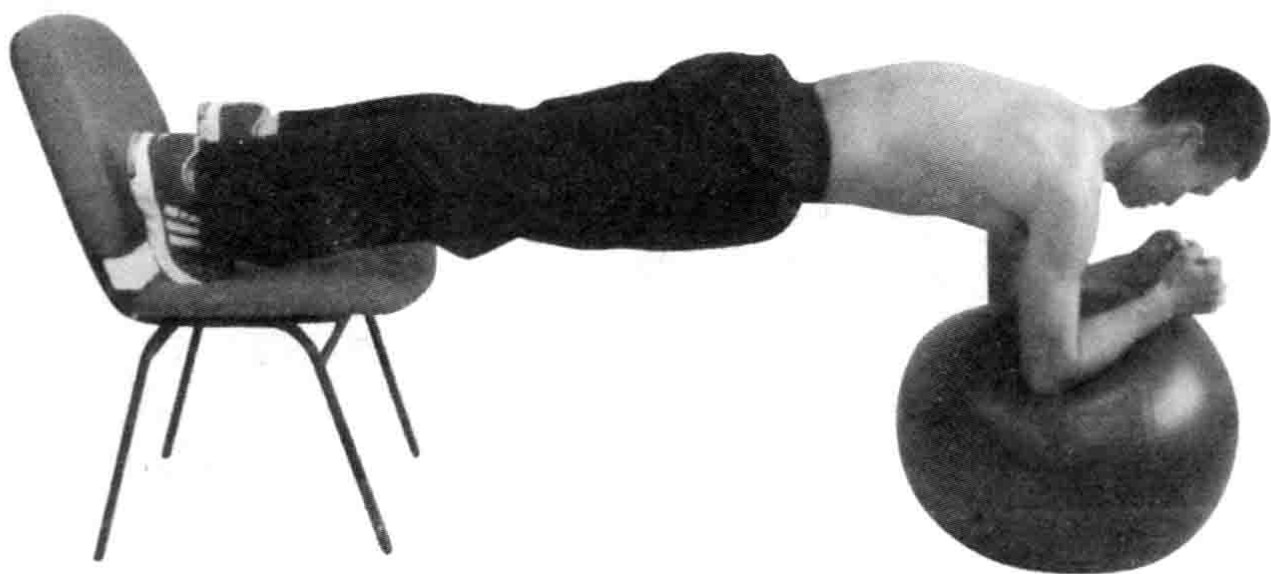
双肘弯曲，小臂放在健身球上，双脚放在椅子上，用小臂和双脚支撑身体。

头、背、臀、腿在一条直线上。

腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



俯卧支撑——最基础的俯卧支撑姿态

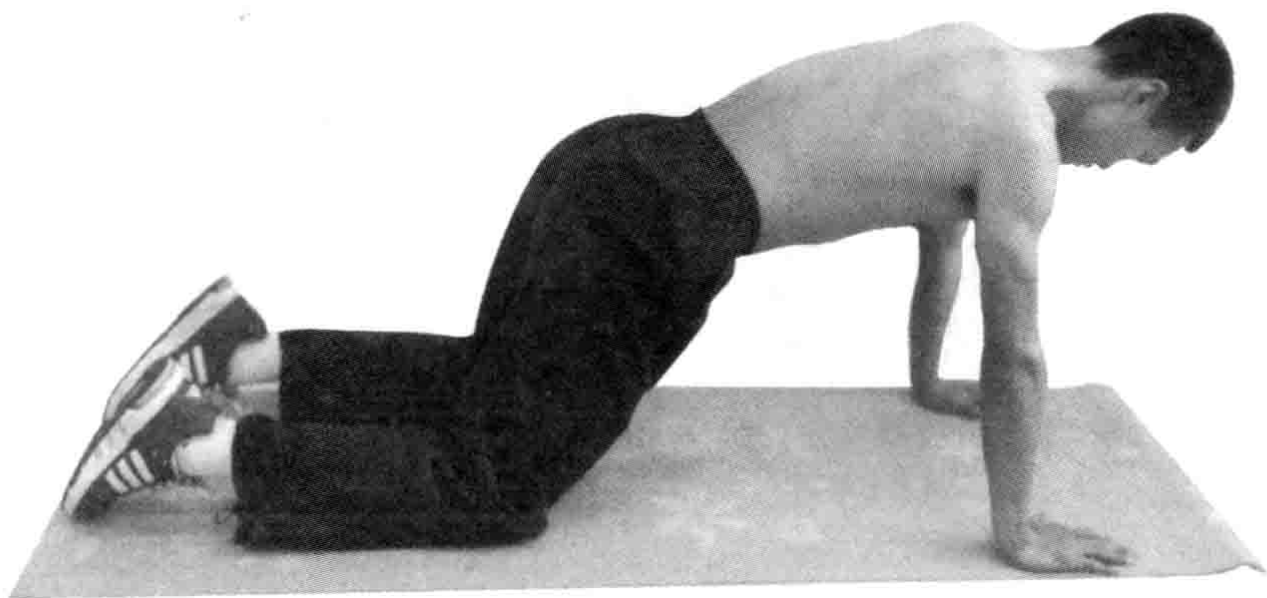
12. 俯卧跪撑

大腿垂直于地面，大小腿之间90度，膝盖在臀部正下方
俯卧在垫子上，双膝弯曲，双臂伸直。

头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至
10 ~ 15个呼吸。

练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



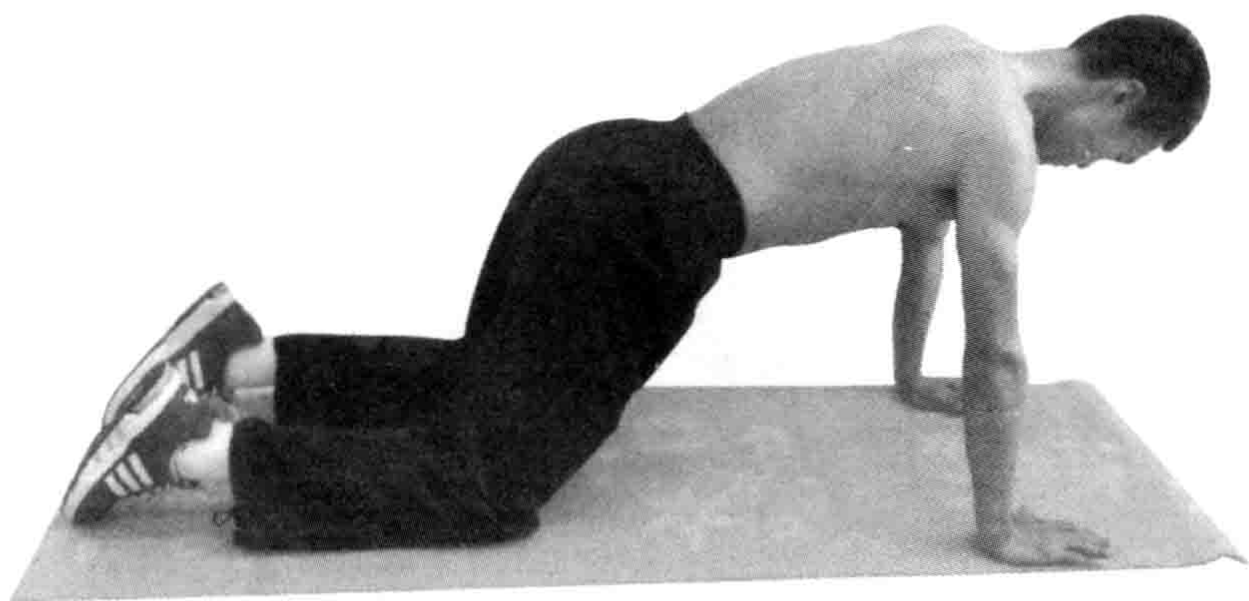
13. 俯卧跪撑侧抬腿

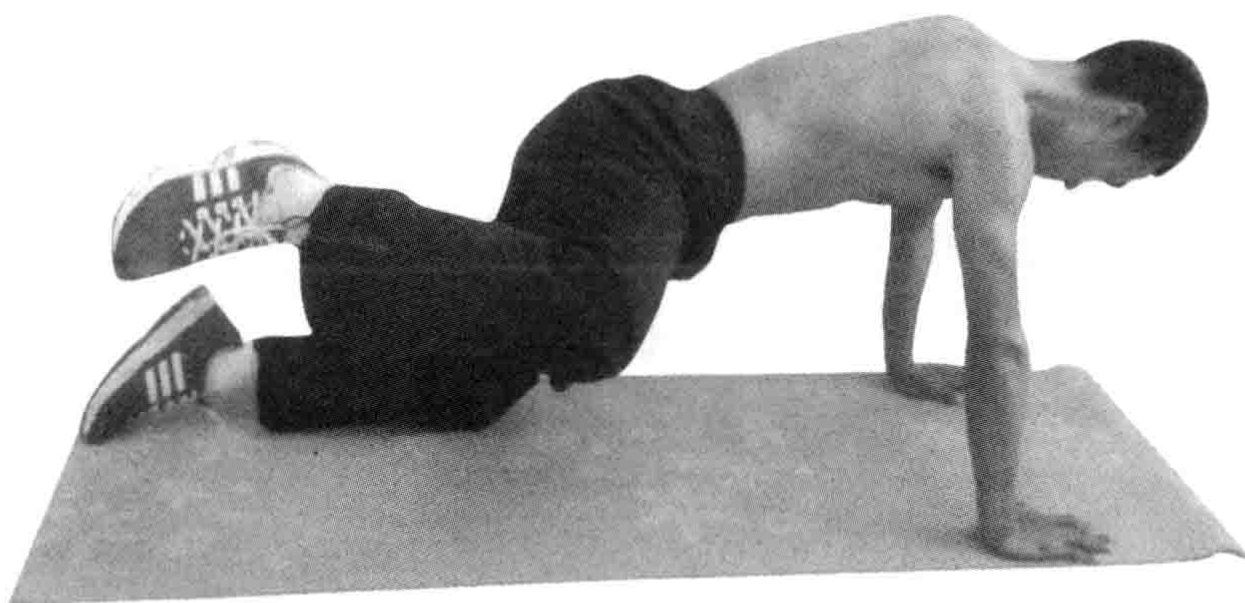
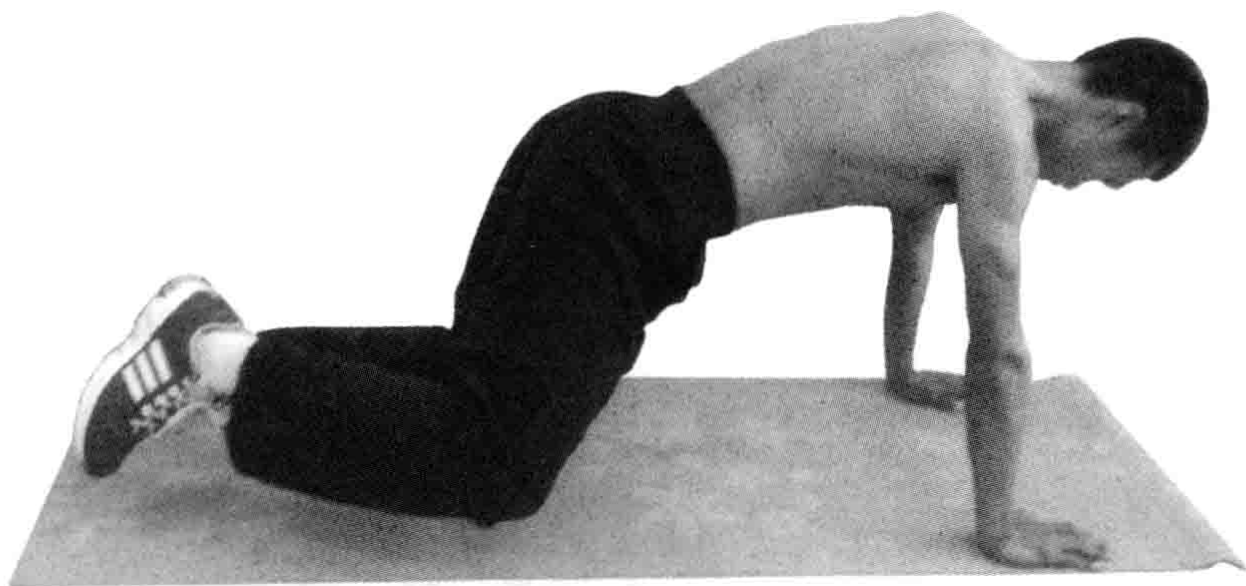
俯卧在垫子上，双膝弯曲，双臂伸直。

头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

将右腿向外侧抬起，保持3 ~ 5个呼吸，换左腿。

左右腿交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。





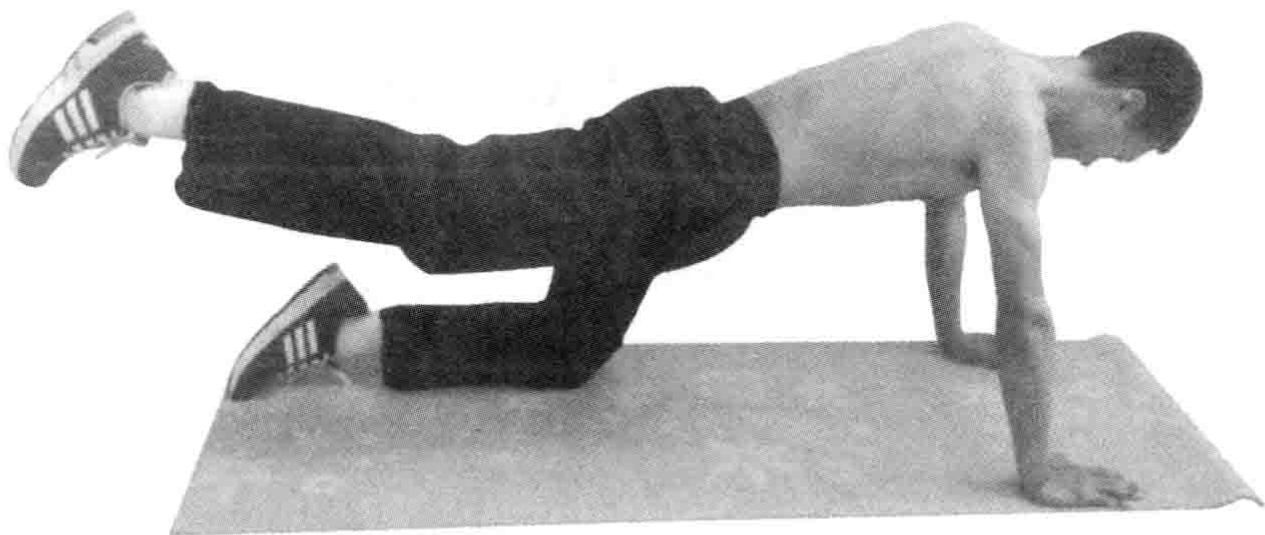
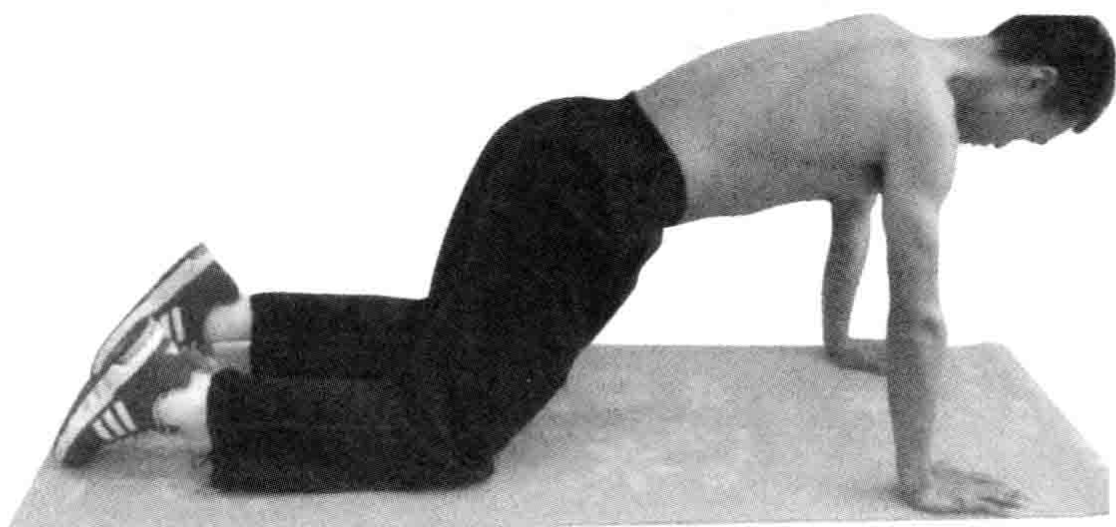
14. 俯卧跪撑后抬腿

俯卧在垫子上，双膝弯曲，双臂伸直。

头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

将右腿向后蹬直，保持3 ~ 5个呼吸，换左腿。

左右腿交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



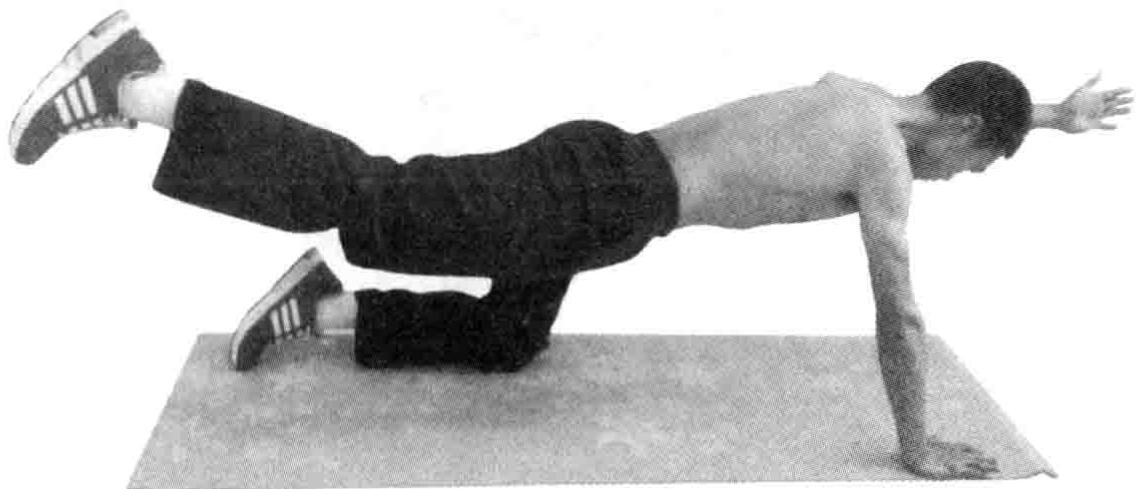
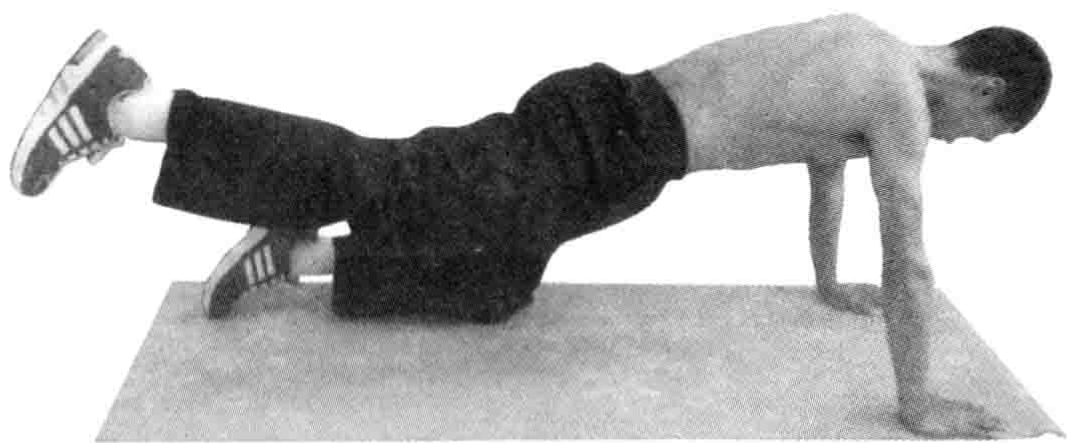
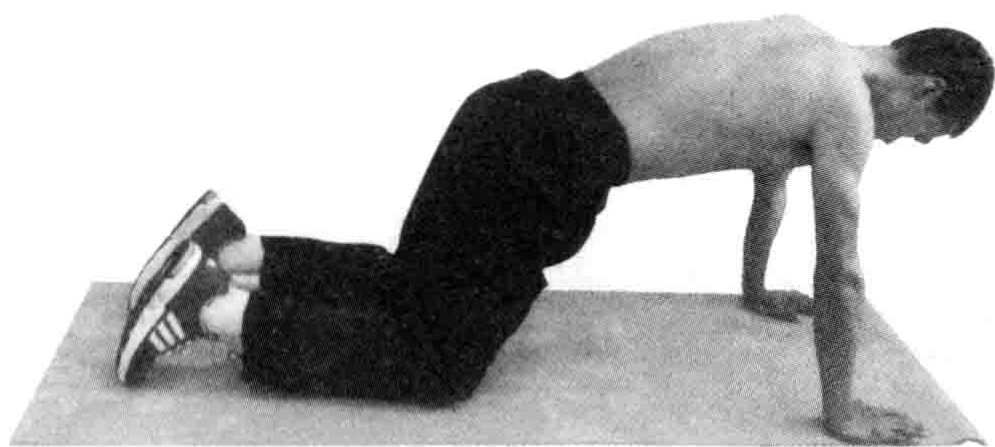
15. 俯卧跪撑对向举手抬腿

俯卧在垫子上，双膝弯曲，双臂伸直。

头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

将右腿向后蹬直，同时举起左手，保持3 ~ 5个呼吸，换左腿、右手。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。



16. 俯卧健身球支撑对向举手抬腿

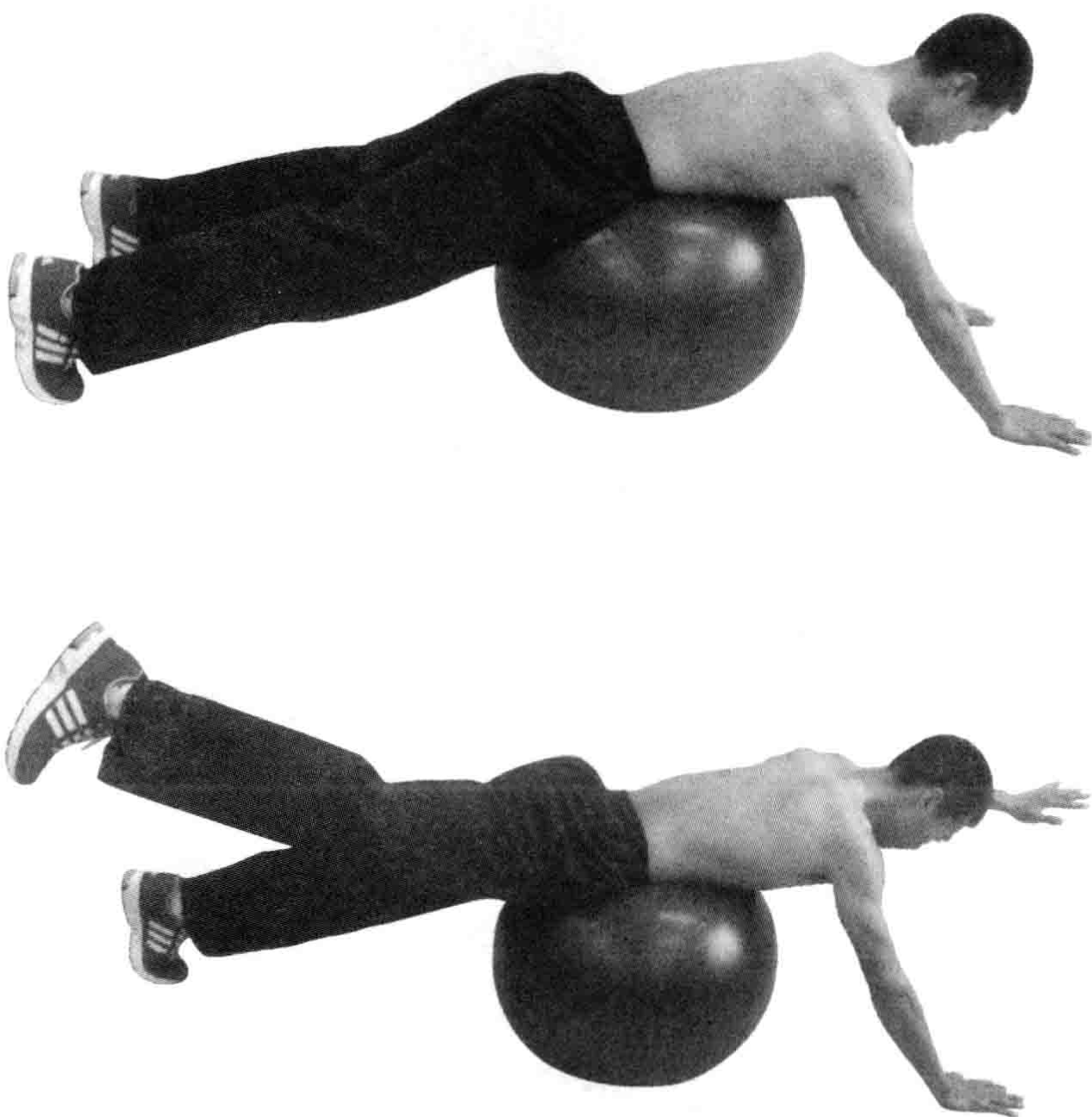
俯卧在健身球上，肚脐在健身球的中间。

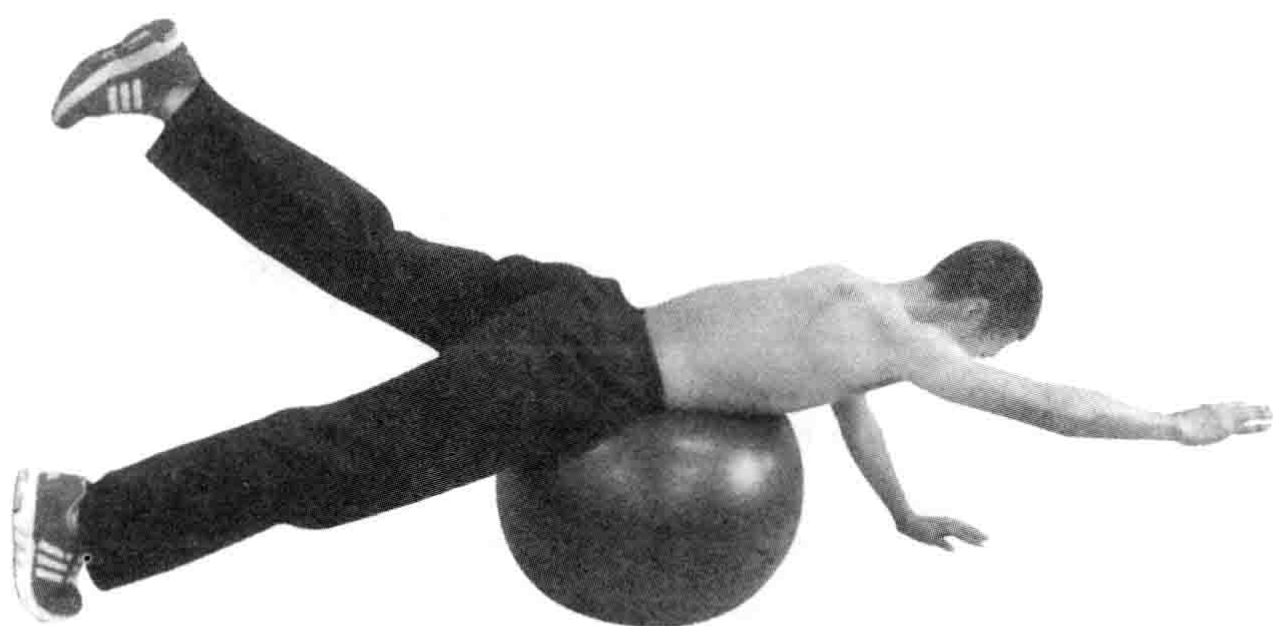
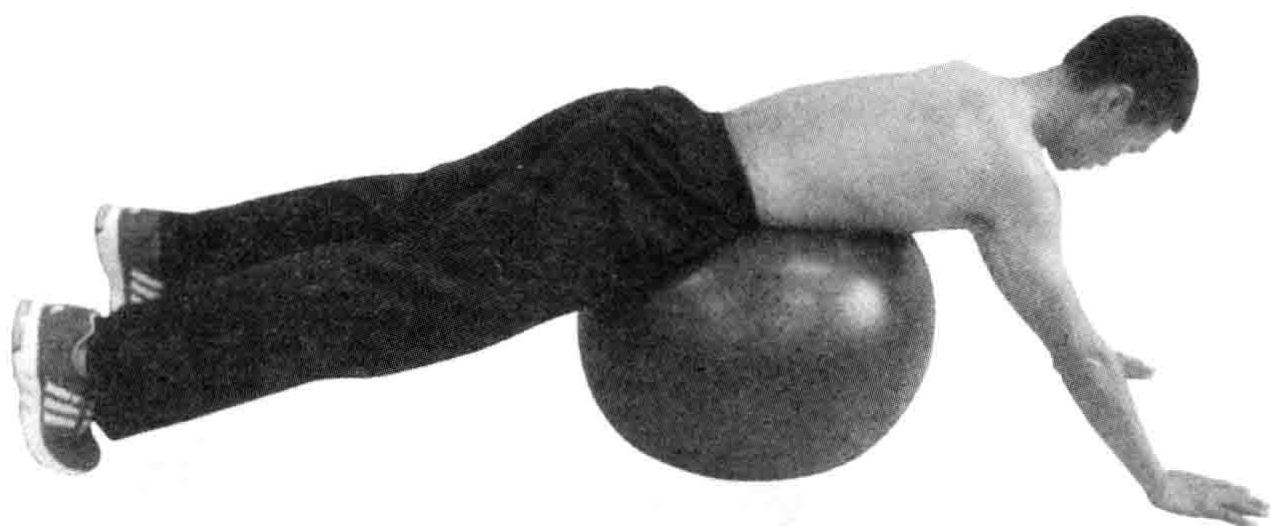
双臂、双腿伸直。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

抬起右腿同时举起左手，保持3 ~ 5个呼吸，换左腿、右手。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。





17. 猫式弓背

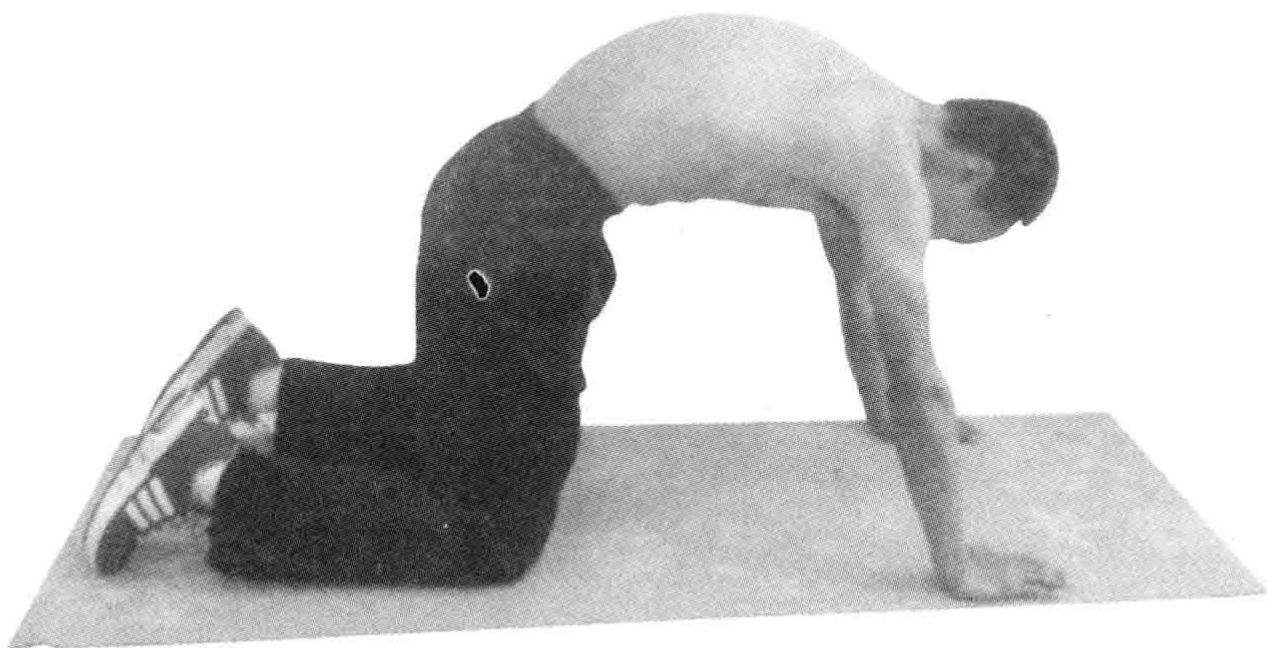
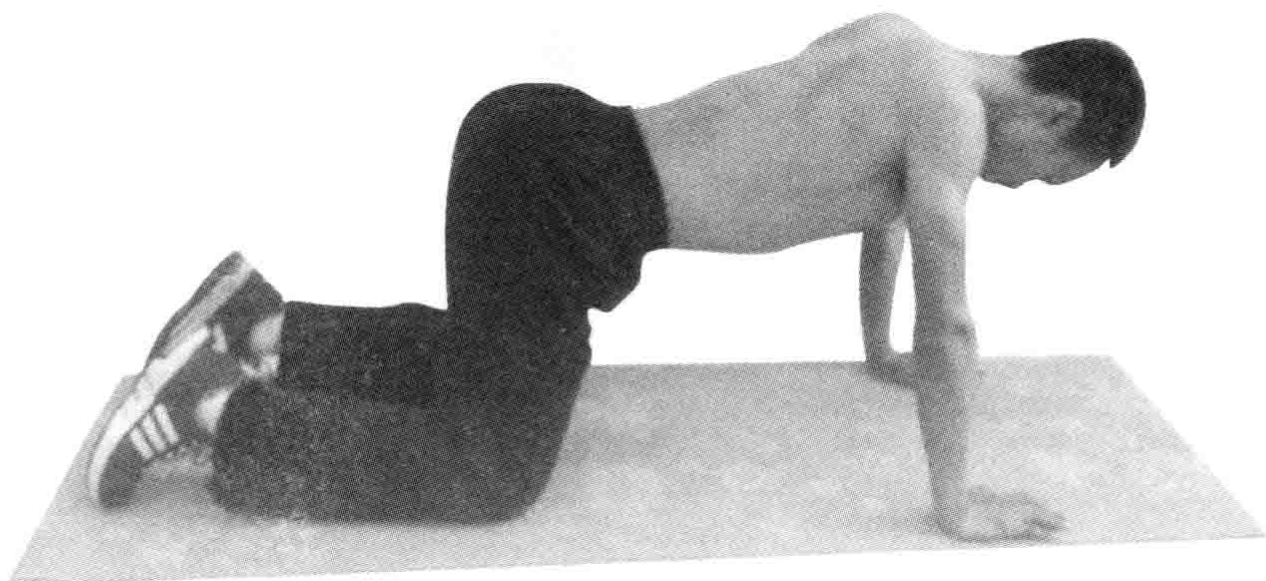
俯卧在垫子上，双膝弯曲，双臂伸直。

头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

将后背向天花板用力顶起，同时低头。

练习3 ~ 5组，每组20次，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长至10 ~ 15个呼吸。练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 猫式弓背是瑜伽的经典体式，可以配合呼吸进行。吸气弓背、呼气还原。



侧平板支撑

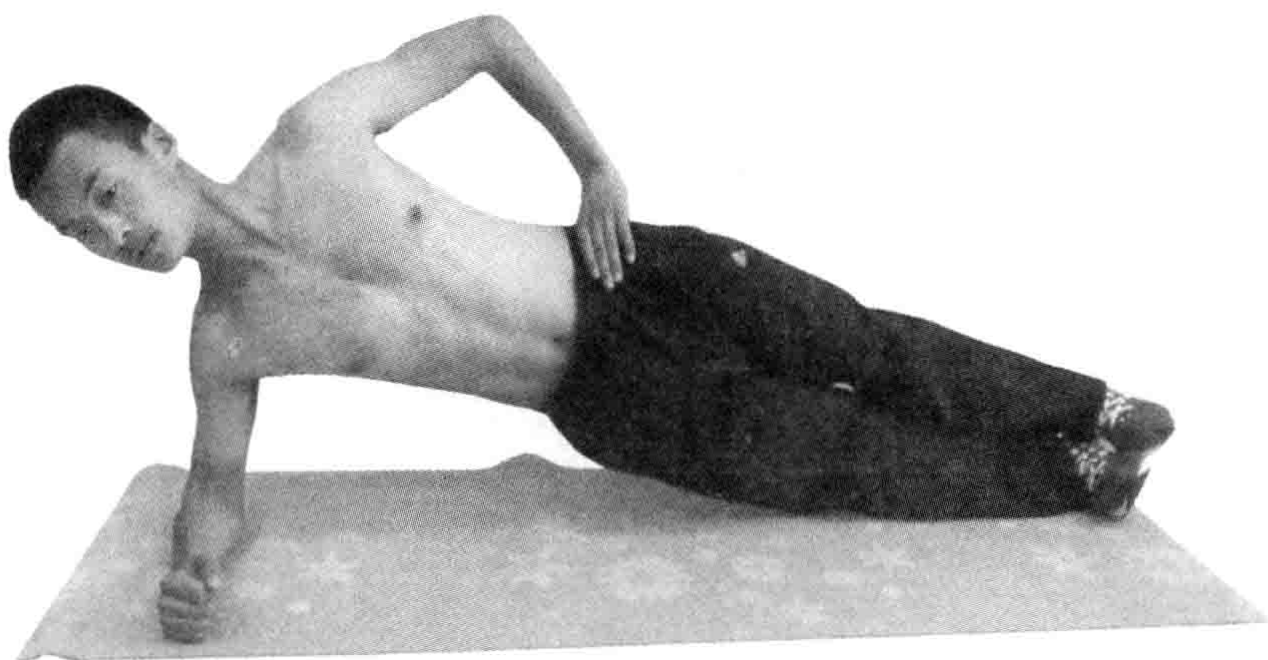
18. 侧平板支撑

侧卧在垫子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



19. 膝盖着地平板支撑

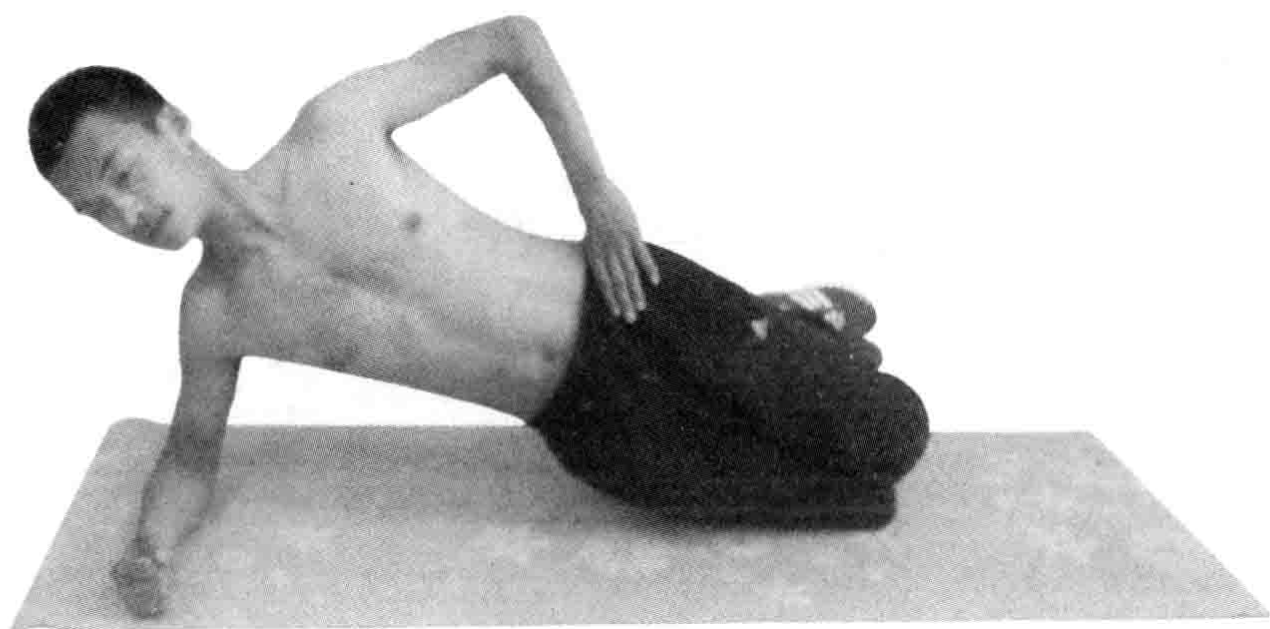
侧卧在垫子上，双腿弯曲，大小腿成90度，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑身体。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 屈膝可以减少手臂支撑的力量，如果做侧平板支撑有困难，可以从这个动作练起。



20. 侧平板支撑伸臂

侧卧在垫子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体。
向上抬起左手和左腿。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



21. 侧平板支撑伸臂屈膝

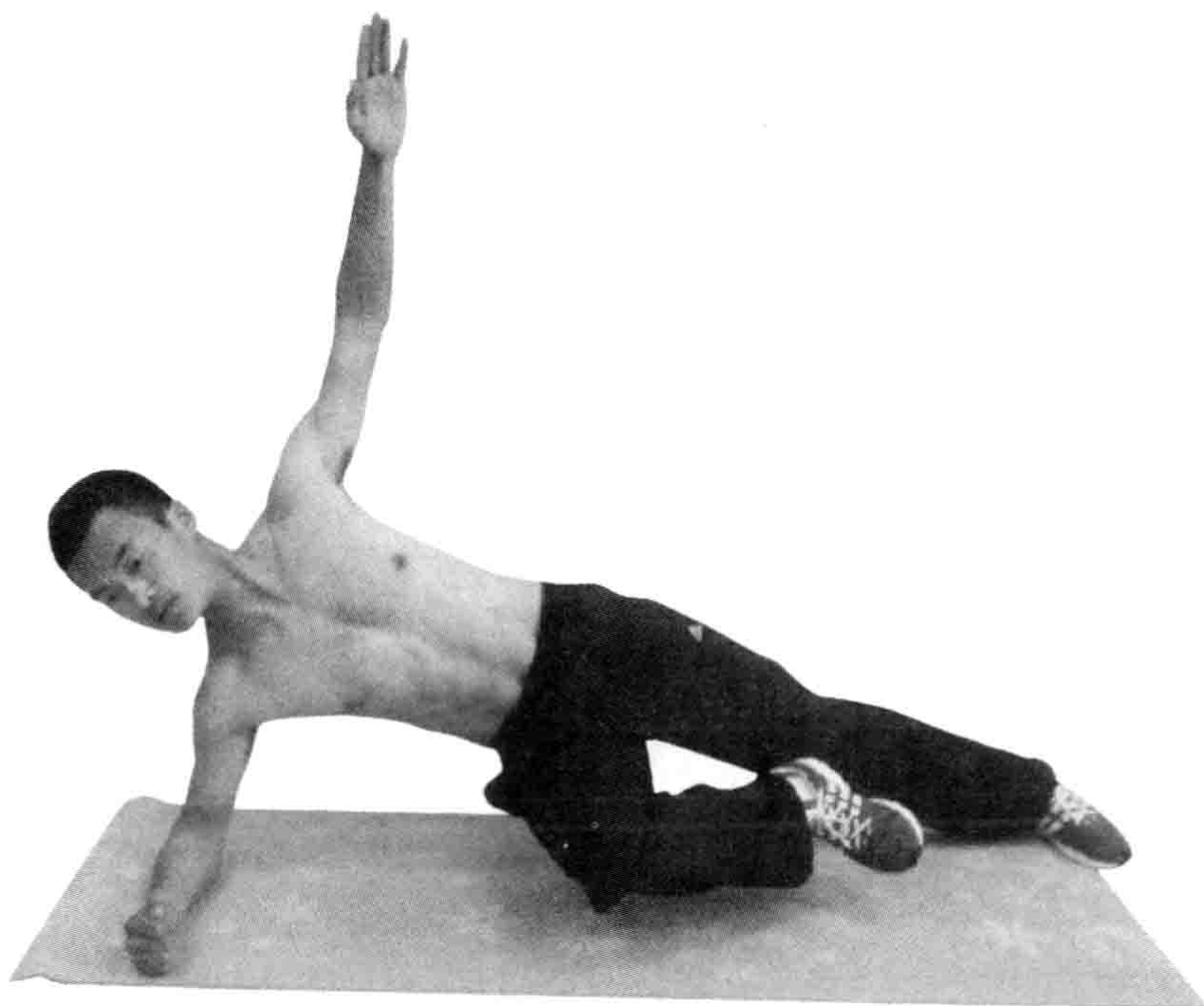
侧卧在垫子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体。

左手向上抬起，右腿向前抬起。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



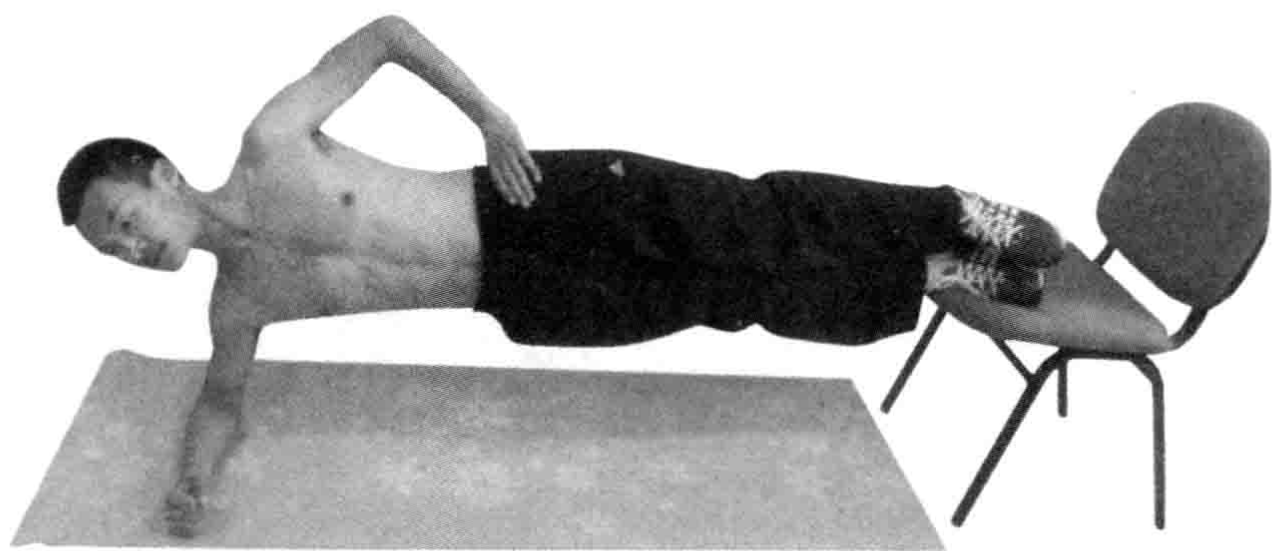
22. 椅子侧平板支撑

侧卧在垫子上，双脚放在椅子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



23. 健身球侧平板支撑

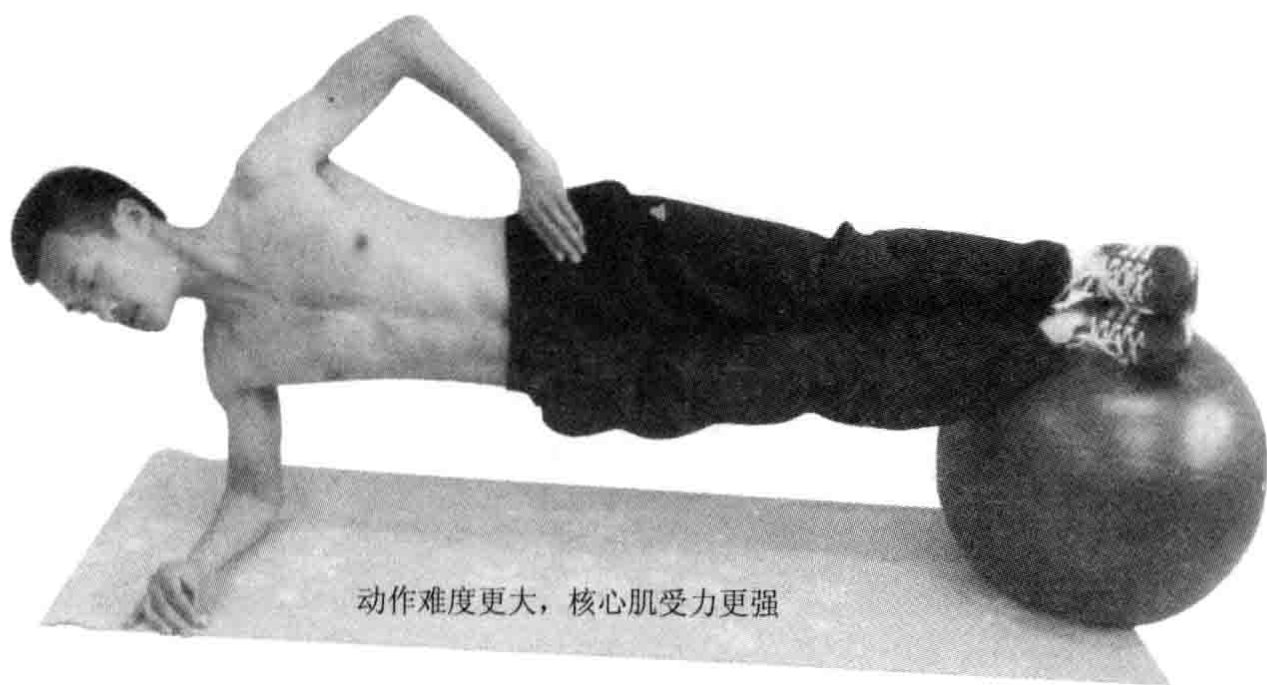
侧卧在垫子上，双脚放在健身球上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸，逐步拉长支撑时间至10 ~ 15个呼吸。

每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。

小贴士： 因为健身球不稳定，所以核心肌得到更多的刺激。



动作难度更大，核心肌受力更强

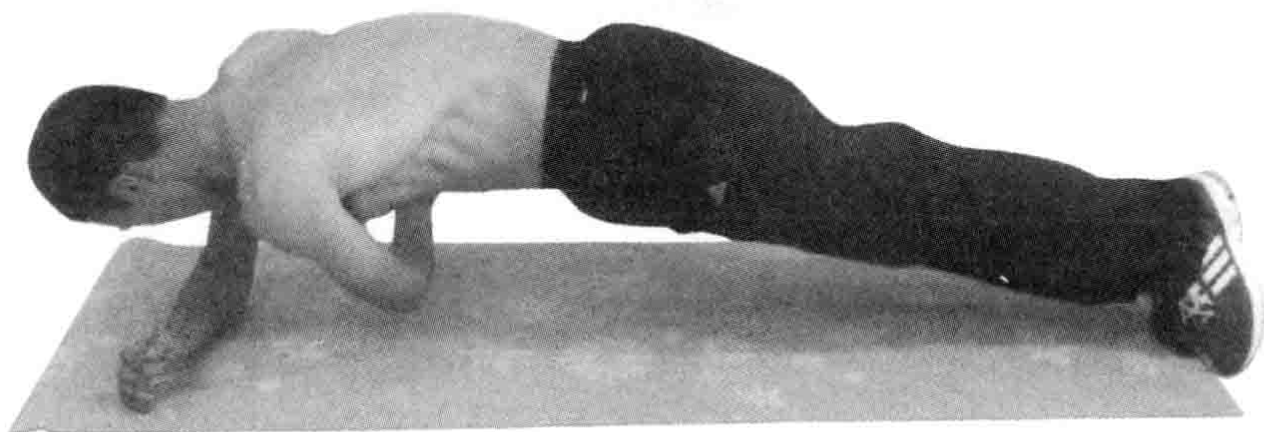
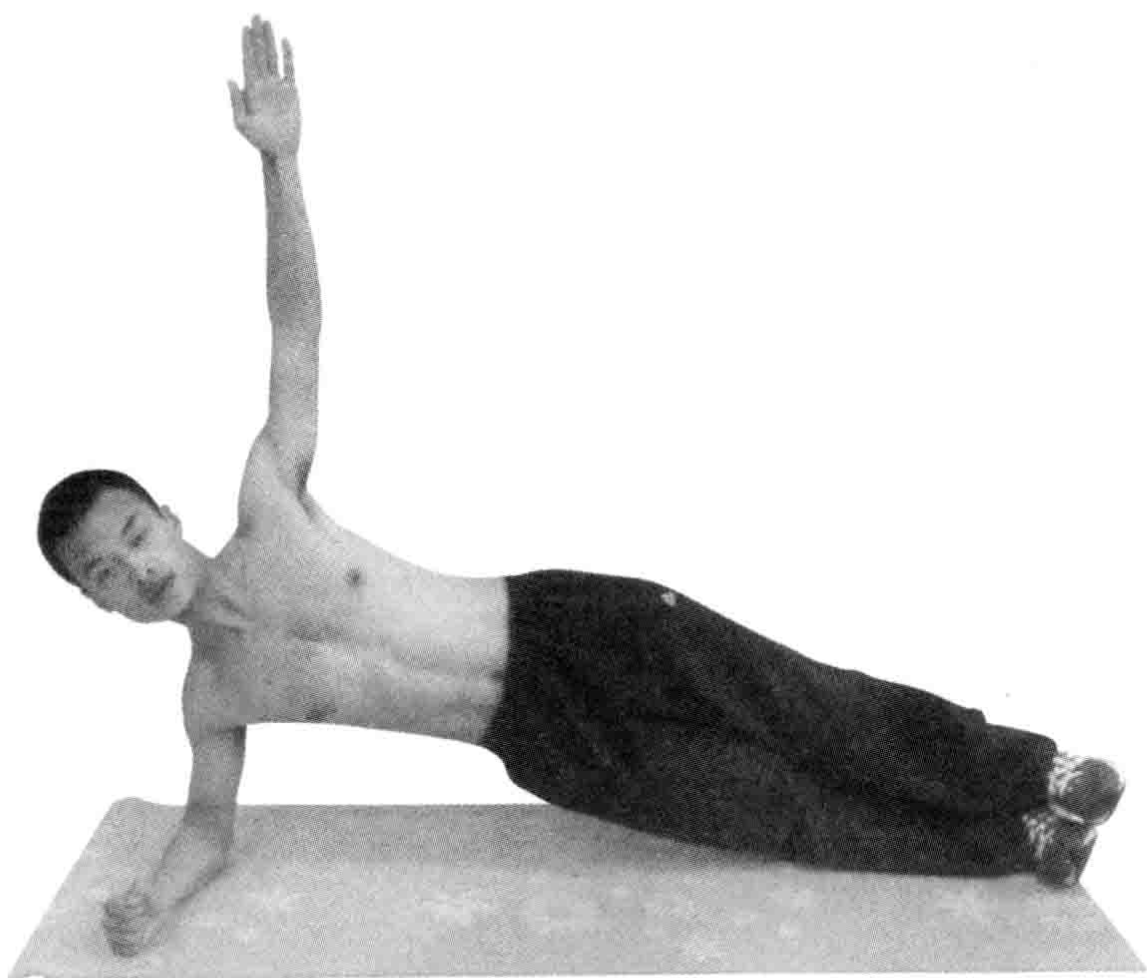
24. 侧平板支撑转体

侧卧在垫子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体，左臂高举。

身体向右转，左手穿过身体下方，再还原到原始姿态。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5次，每次间稍事休息。



25. 侧平板支撑前后摆腿

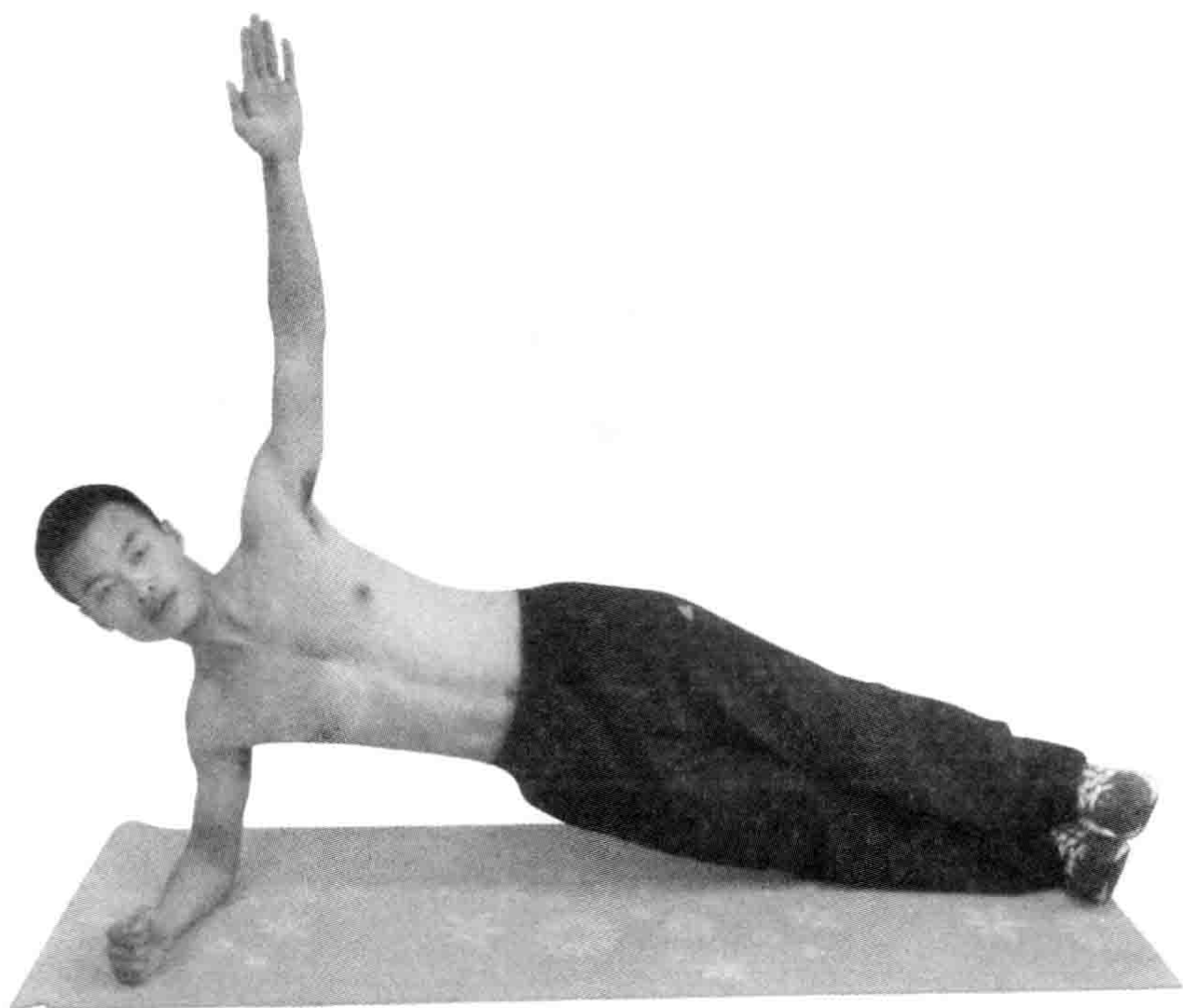
侧卧在垫子上，右臂肘弯曲，用小臂和肘关节支撑整个身体，左臂高举。

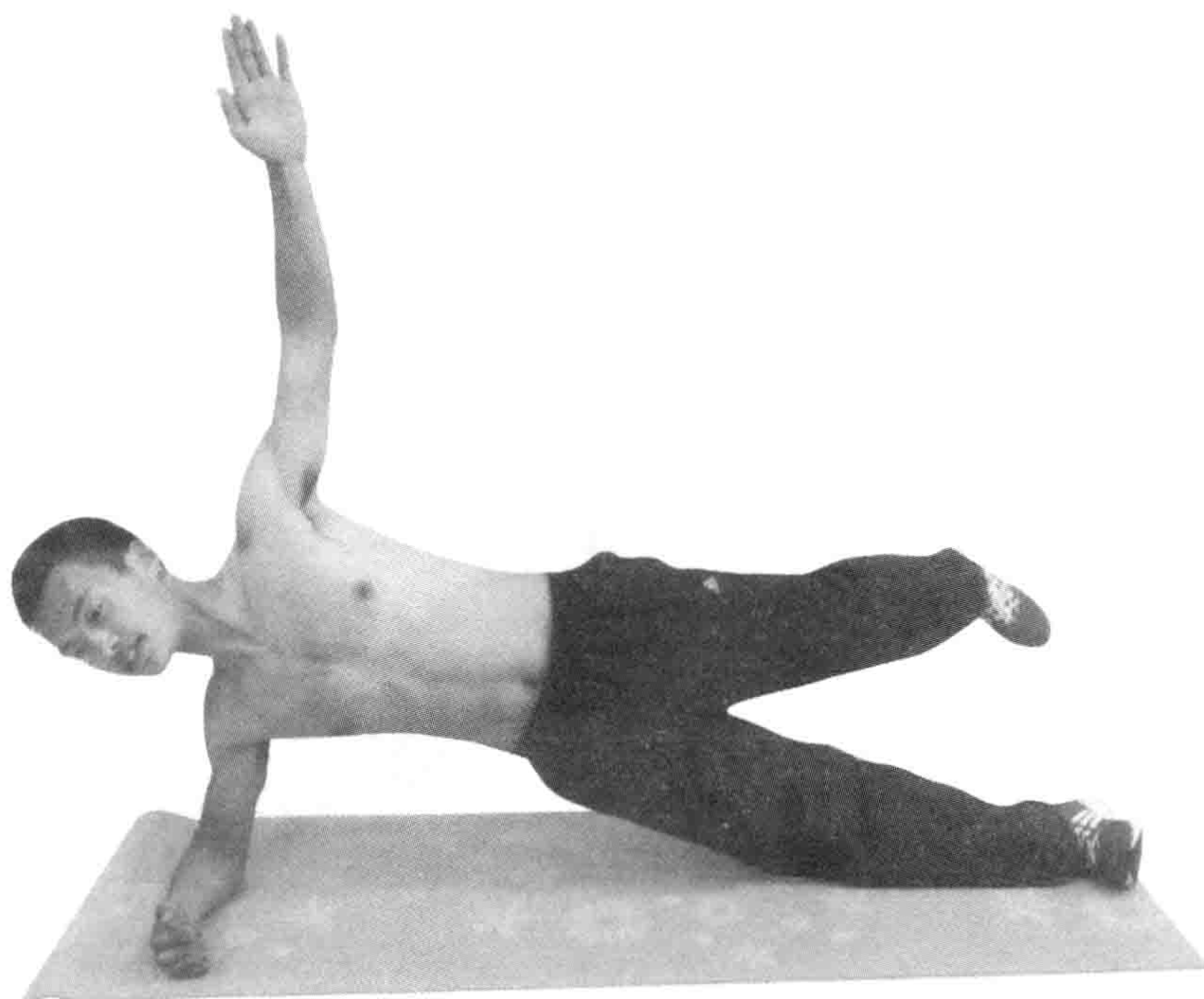
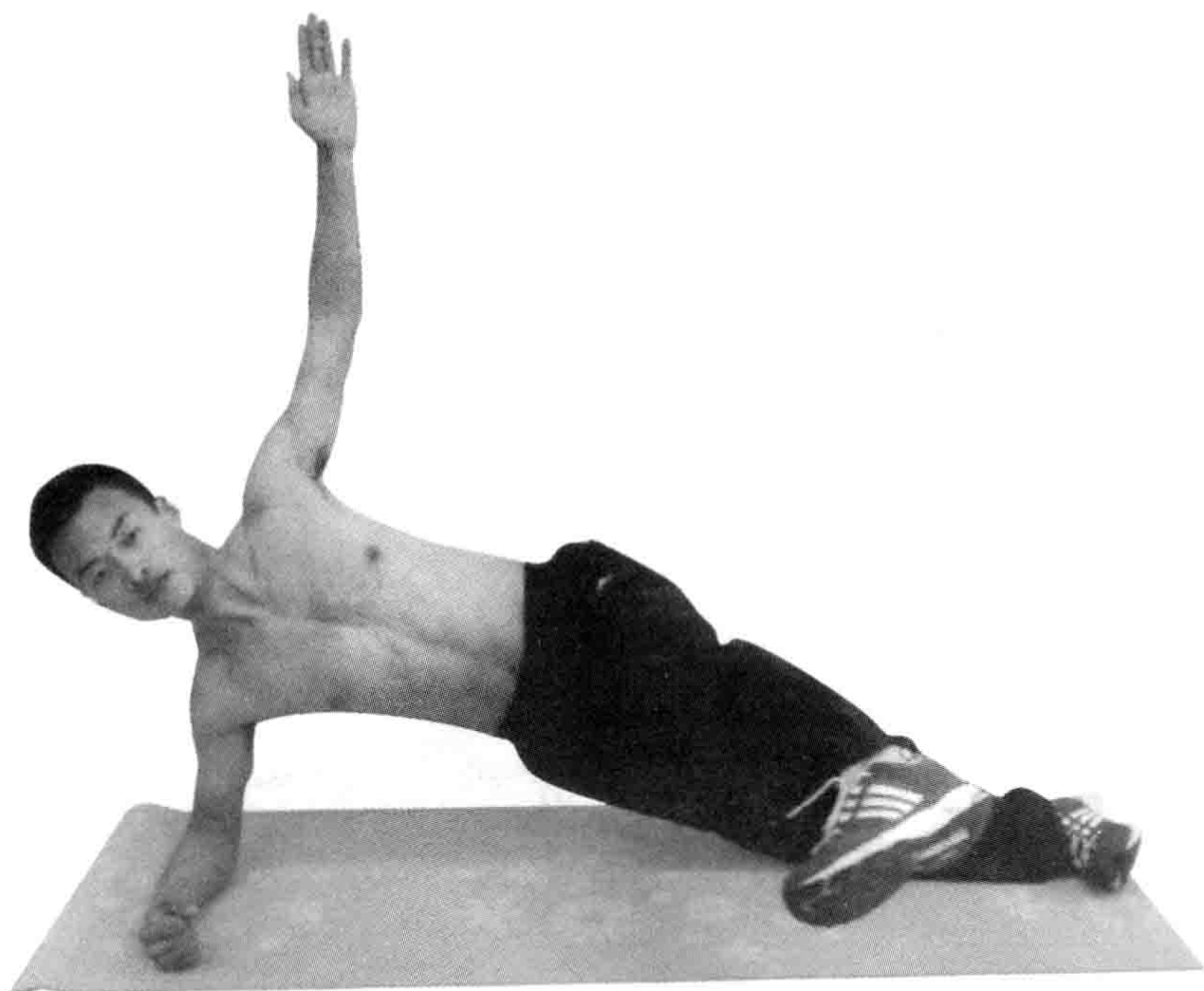
左腿向身体前后摆动。

头、胸、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。

小贴士： 逐步加大摆动腿的幅度。





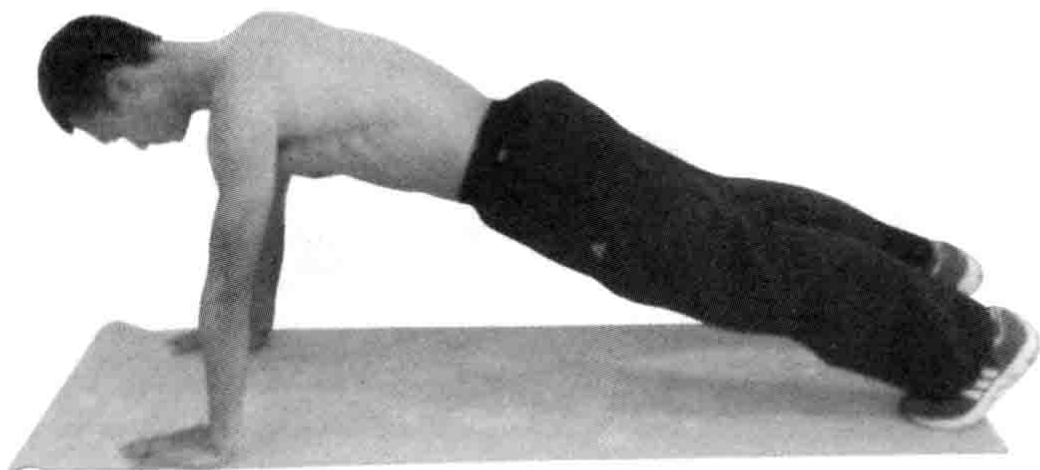
26. 俯卧撑转体

双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

左手扬起，身体随手臂向左转，眼睛看左手。

左右交替进行，练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。



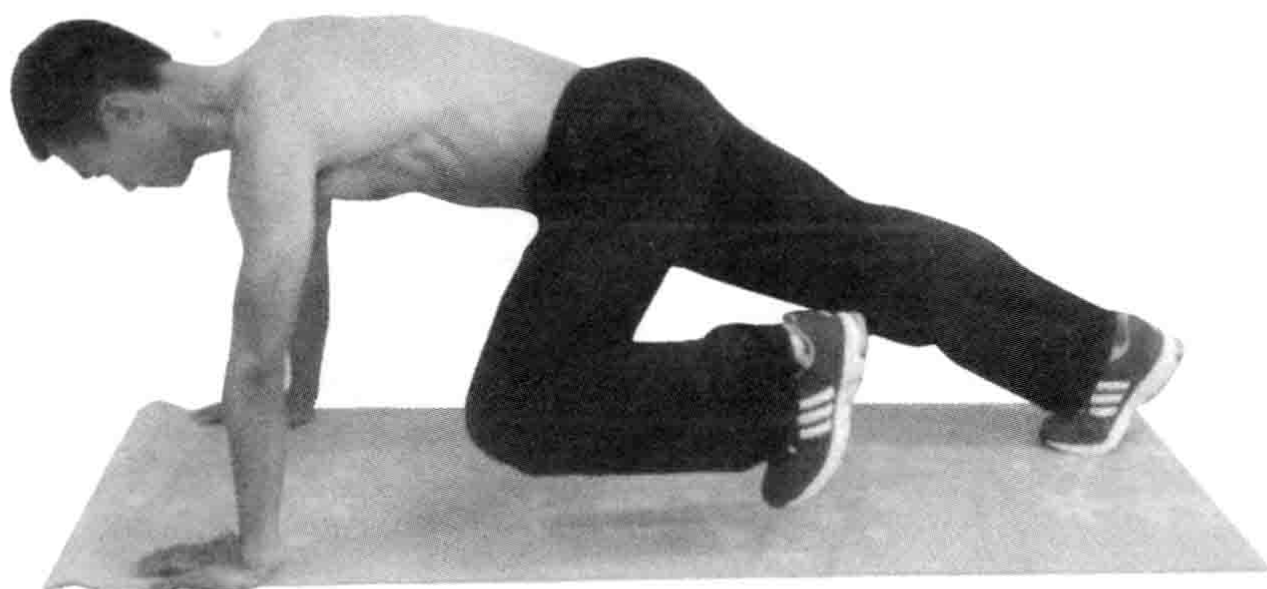
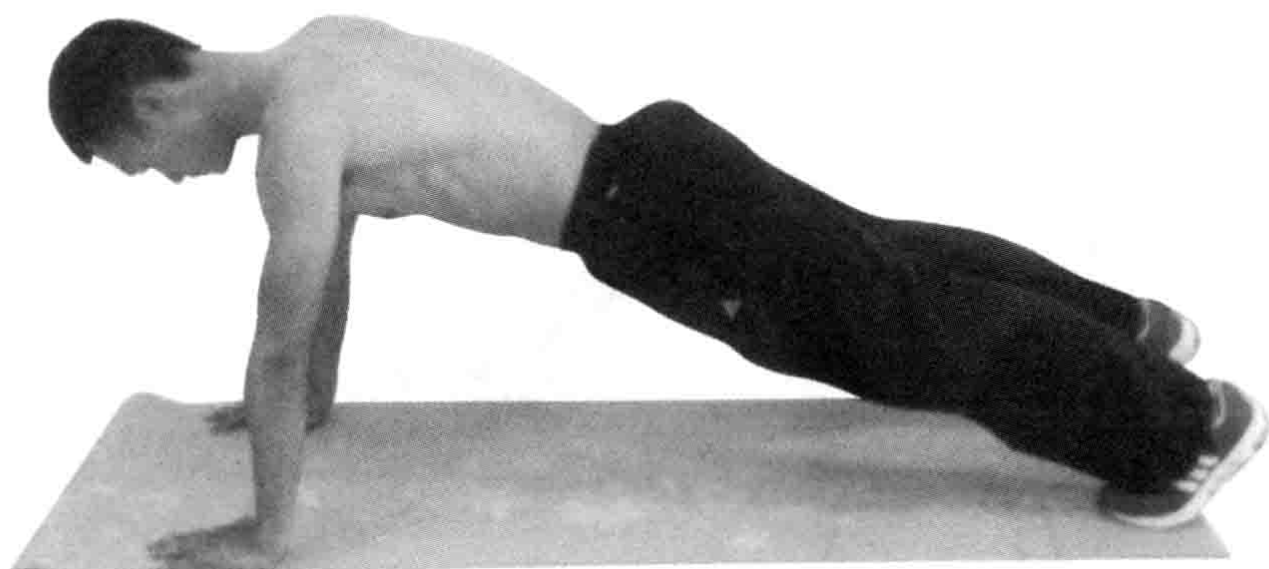
27. 垫上俯撑屈膝

双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

曲左膝，左腿向身体前方提起，模仿登山的动作。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。

小贴士： 逐步加大提膝的幅度，尝试将大腿尽量贴近胸前。



28. 椅子俯撑屈膝

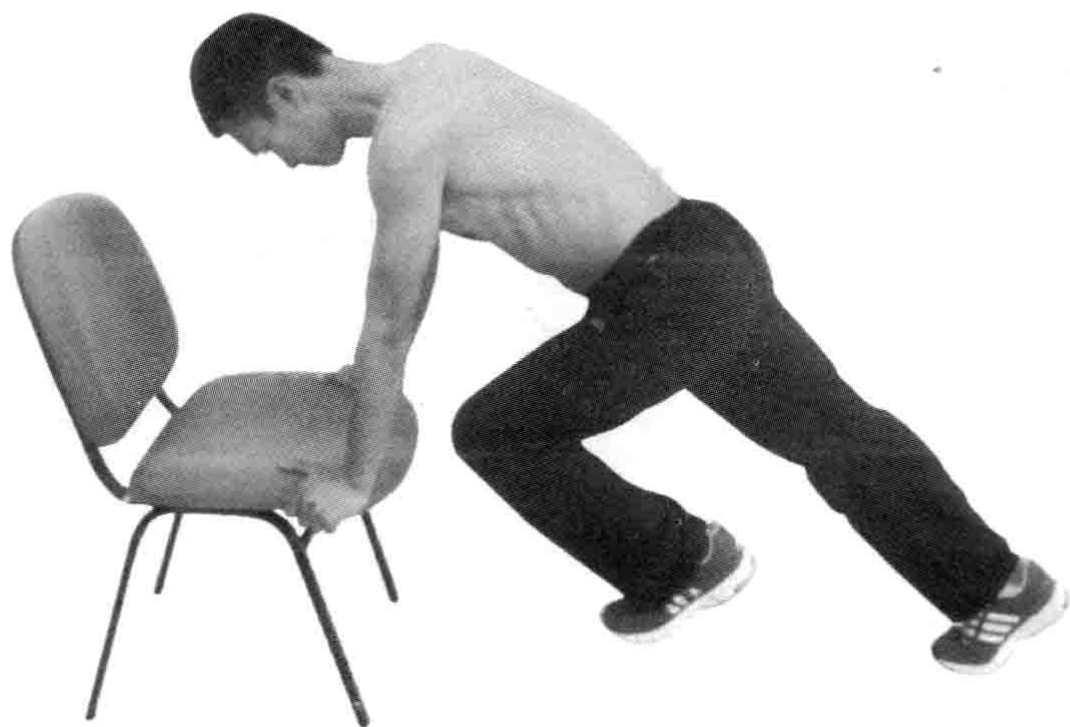
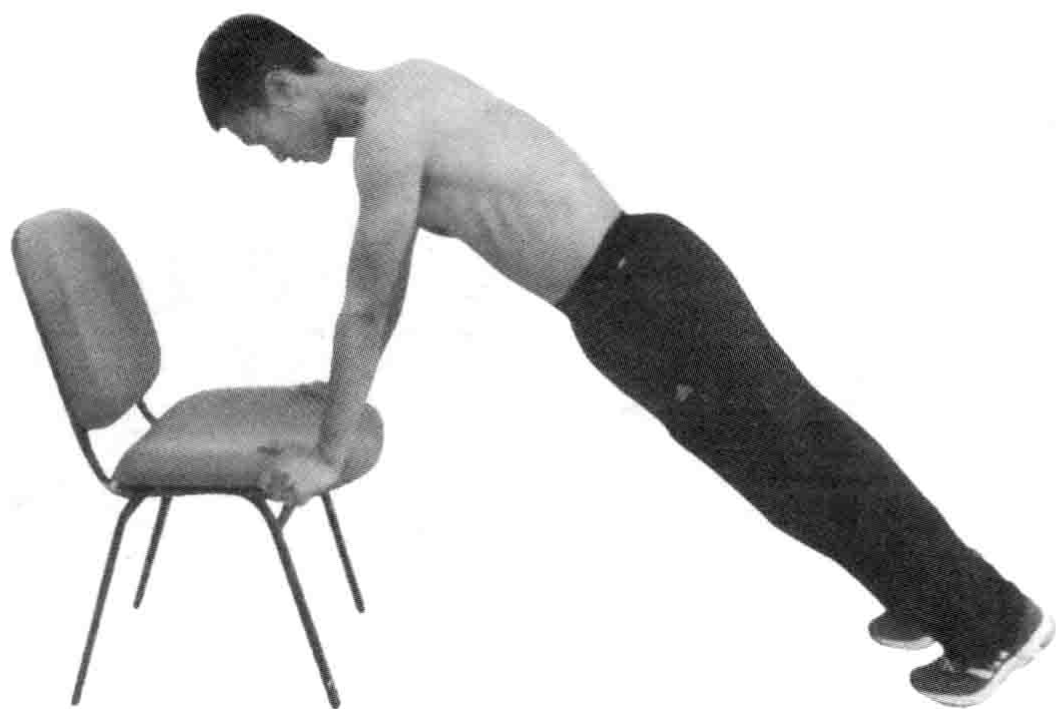
双手支撑在椅子上，双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

曲左膝，左腿向身体前方提起，模仿登山的动作。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。

小贴士： 如果做垫上俯撑屈膝有困难可以从这个动作练起。



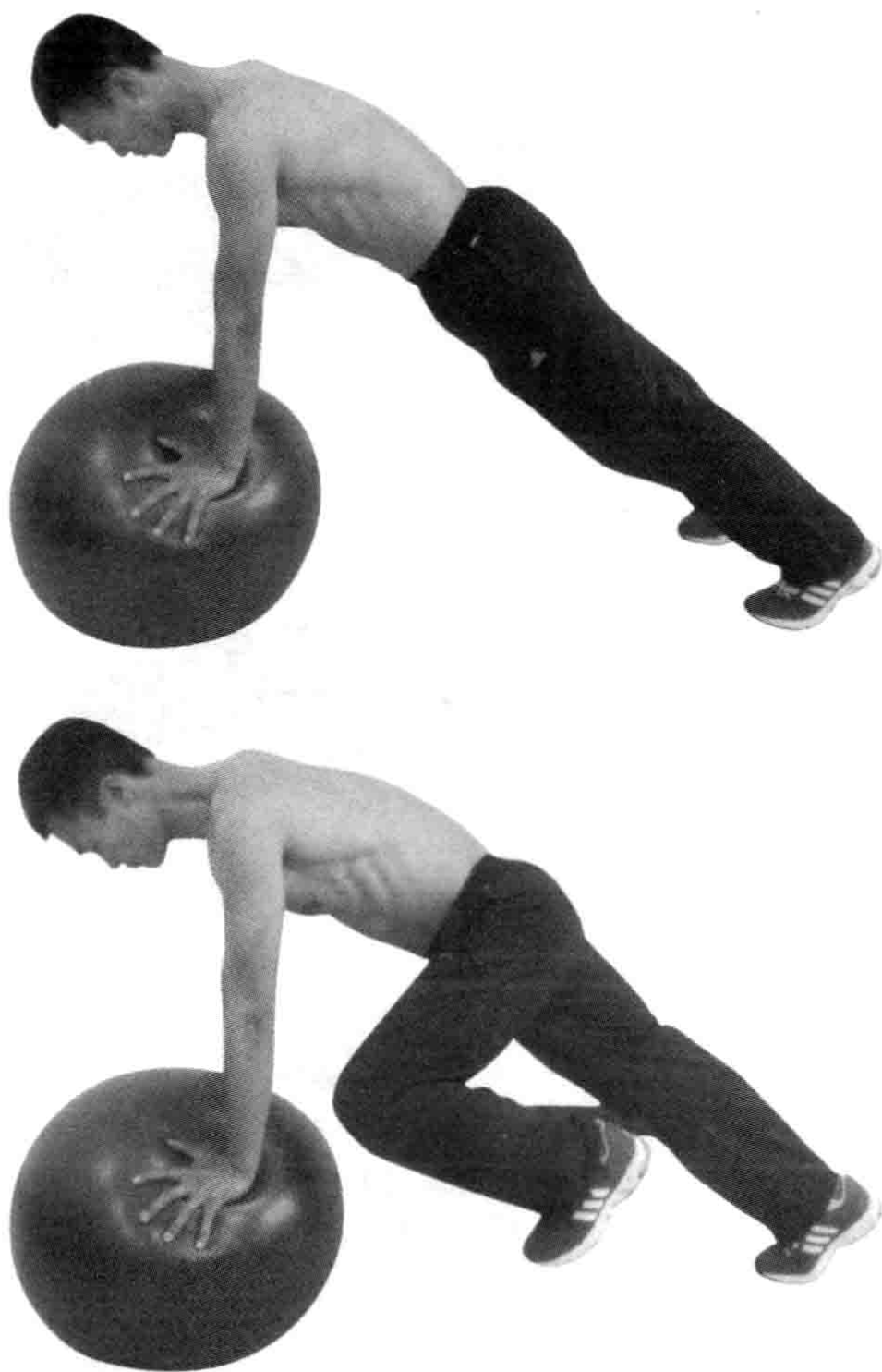
29. 健身球俯撑屈膝

双手支撑在健身球上，双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

曲左膝，左腿向身体前方提起，模仿登山的动作。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。



30. 俯撑内侧摆腿

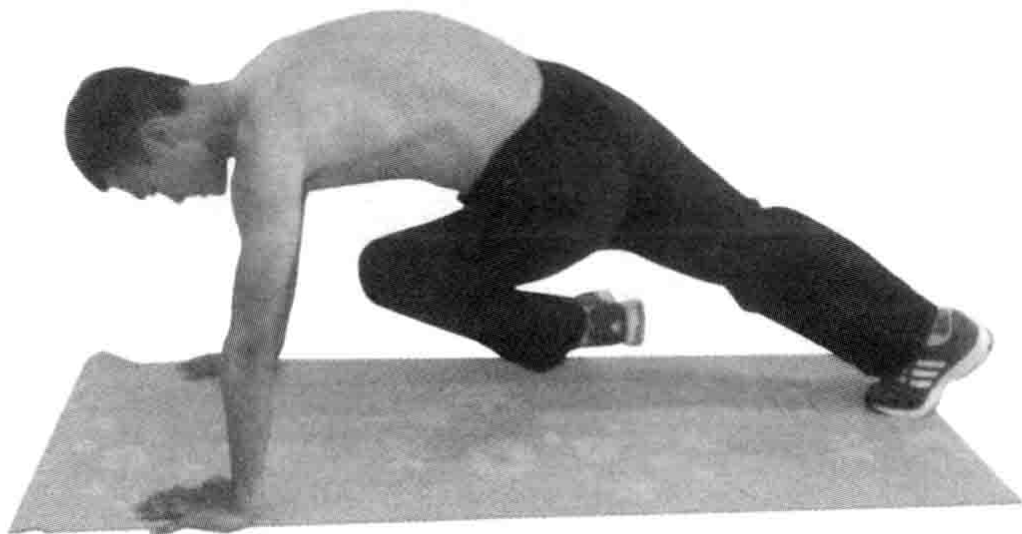
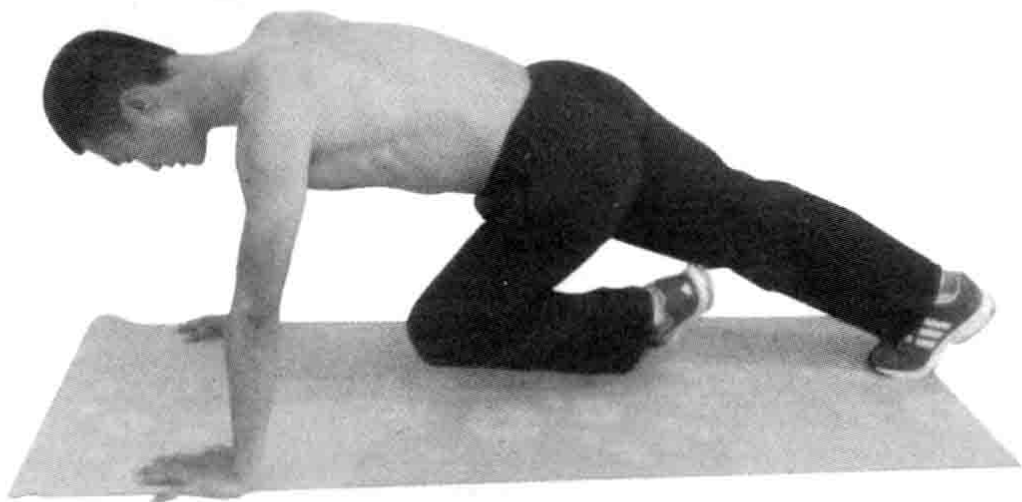
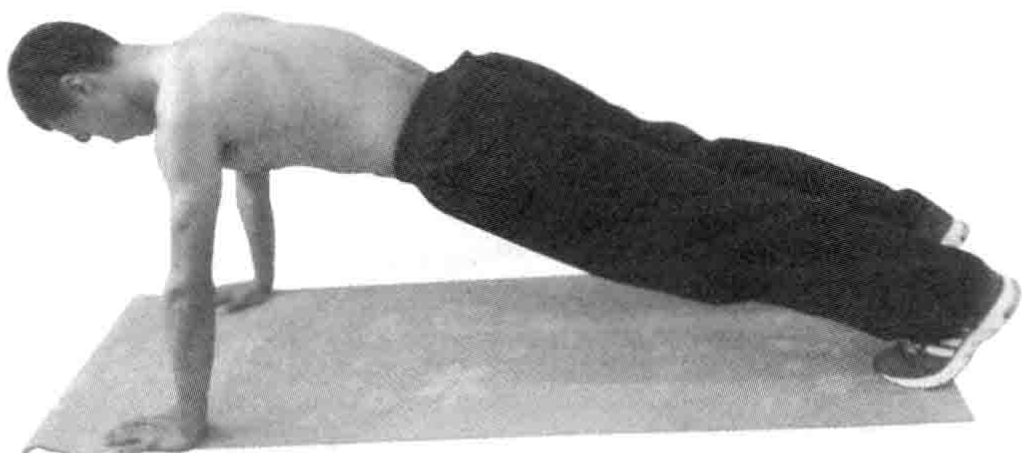
双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

屈左膝同时左腿向身体右前方摆动。

左右交替进行，每侧练习 3 ~ 5 组，每组 20 次。动作姿态稳定后，保持 3 ~ 5 个呼吸。

小贴士： 逐步加大提膝的幅度，尝试将大腿尽量贴近胸部。



31. 健身球俯撑内侧摆腿

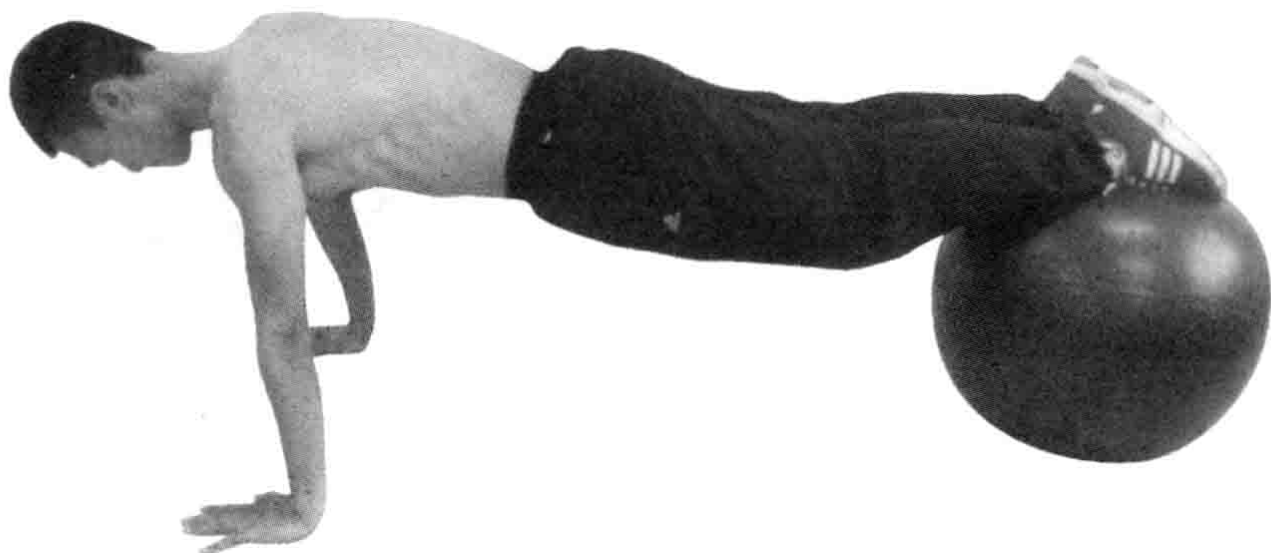
双脚放在健身球上，双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

曲左膝，左腿向身体前方提起，模仿登山的动作。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。动作姿态稳定后，保持3 ~ 5个呼吸。

小贴士：逐步加大提膝的幅度，尝试将大腿尽量贴近胸部。



32. 健身球俯撑双脚屈腿

双脚放在健身球上，双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

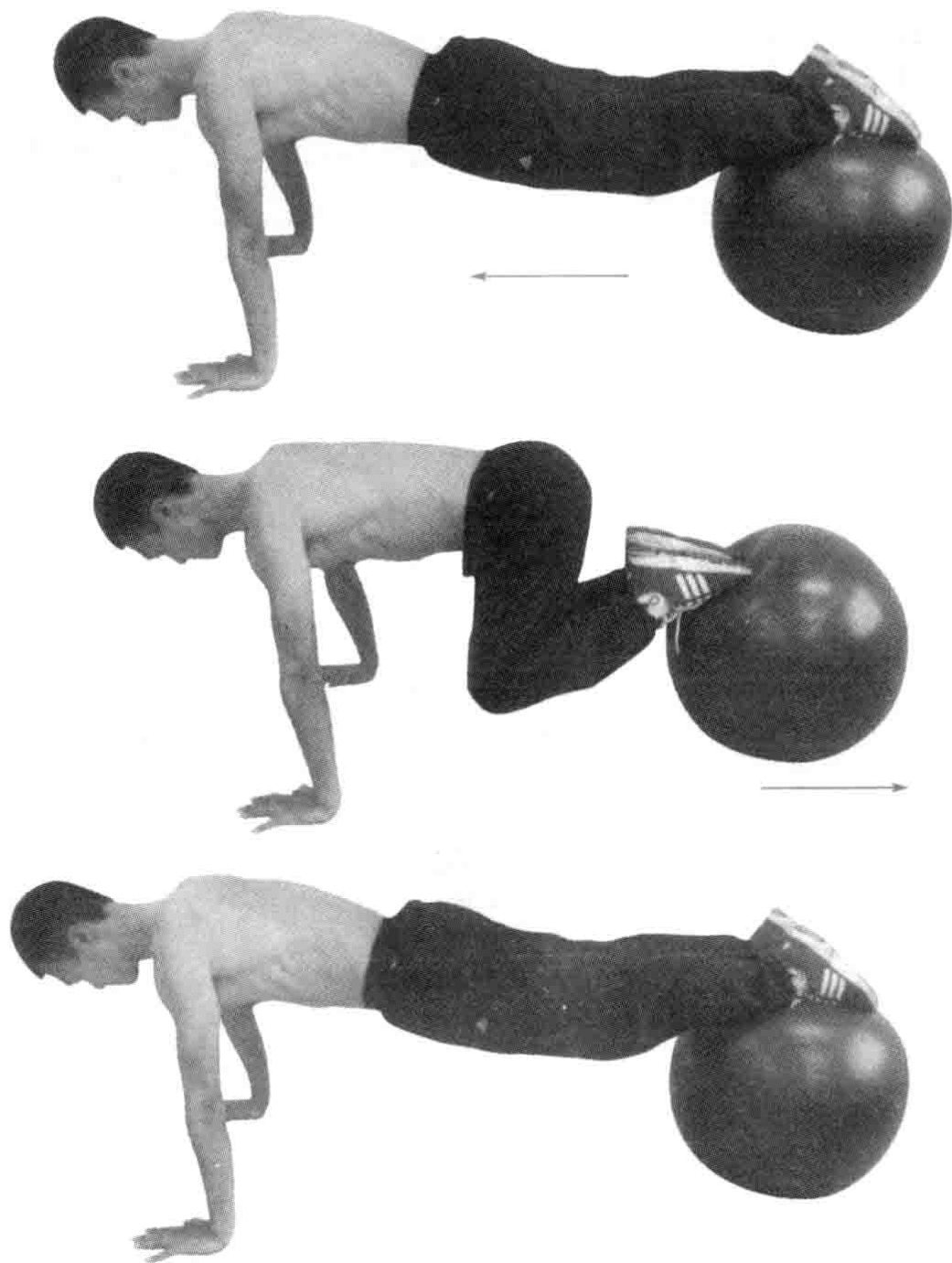
头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

用双脚的力量向头部方向滚动健身球，身体姿态平衡后保持 3 ~ 5 个呼吸。

下沉臀部，再依靠双脚将健身球推回原始位置。

练习 3 ~ 5 组，每组 20 次。

小贴士： 双脚始终是用脚面与健身球接触，动作过程中尽量保持平衡。



33. 健身球俯撑单脚屈腿

双脚放在健身球上，双手、双脚分开略比肩宽，双臂伸直，用手掌和脚尖支撑整个身体。

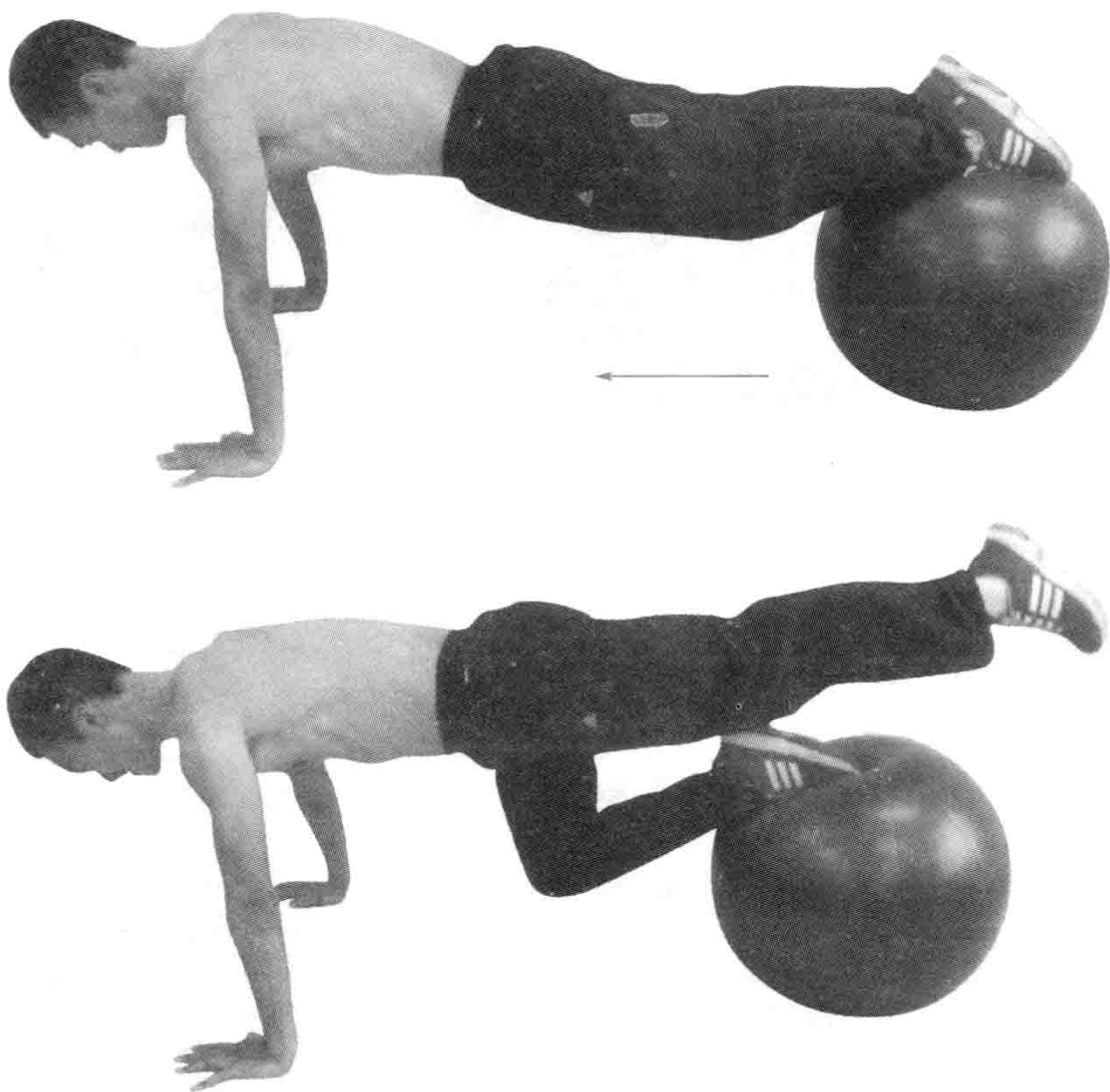
头、背、臀、腿在一条直线上，腹部收紧。

右腿抬起，用左脚向头部方向滚动健身球，身体姿态平衡后保持3 ~ 5个呼吸。

放下右腿，左脚推回健身球，换左腿、右脚。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 用脚面与健身球接触，动作过程中尽量保持平衡。



34. 俯撑健身球前推

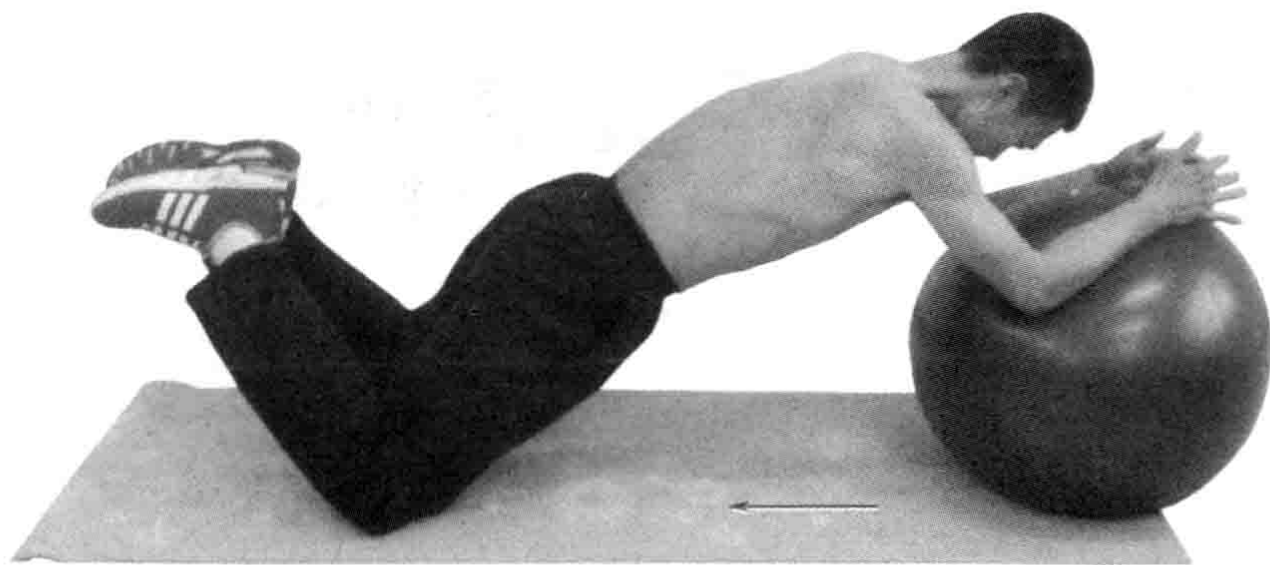
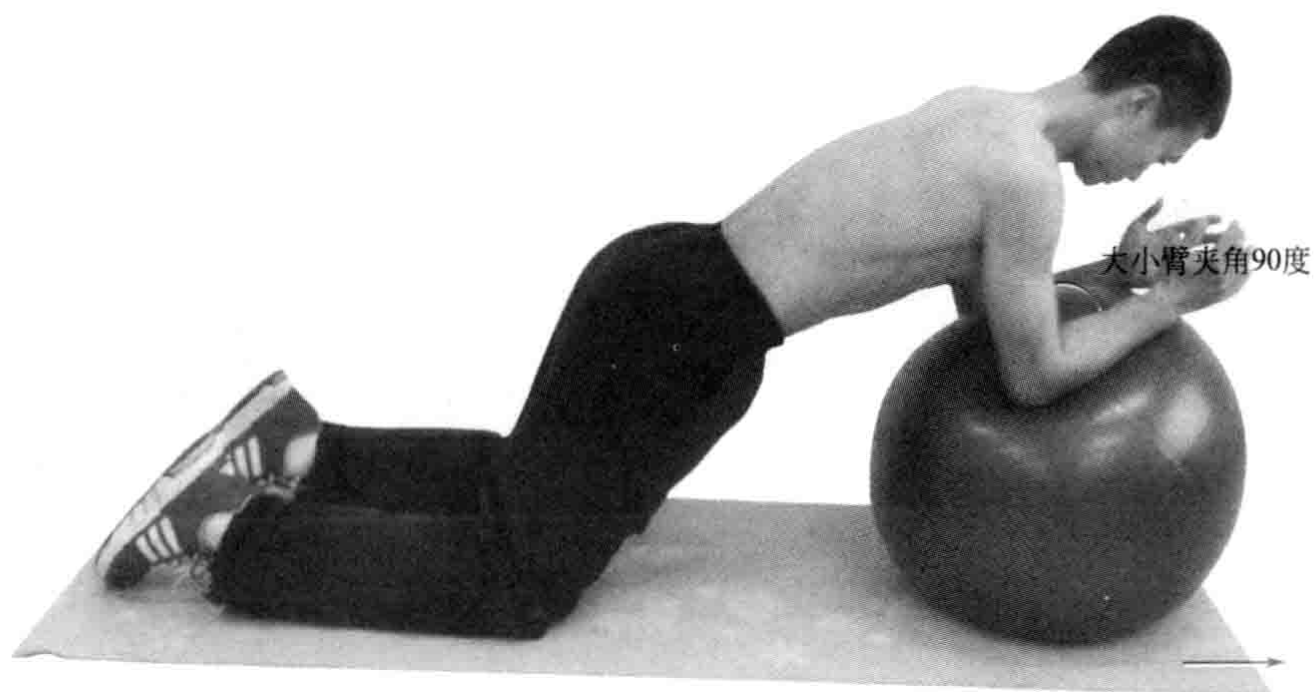
双肘放在健身球上，双腿屈膝。

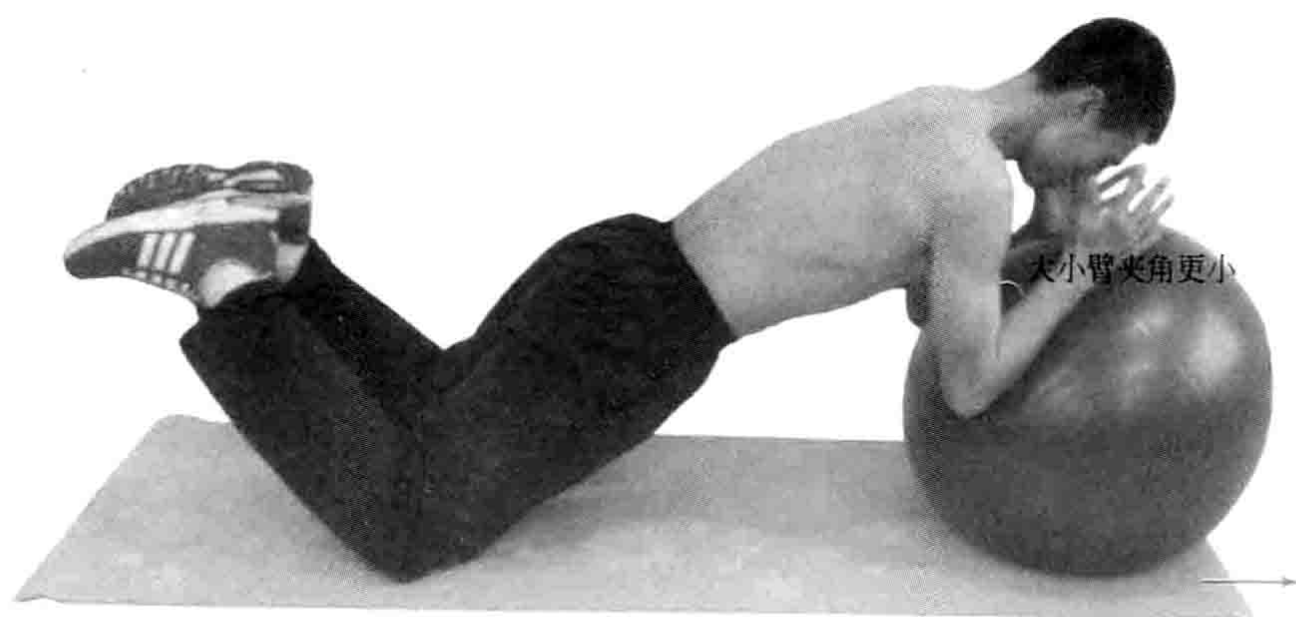
头、背、臀在一条直线上，腹部收紧。

用双臂滚动健身球向前，身体姿态平衡后，保持3 ~ 5个呼吸，再将健身球带回到原始位置。

健身球推出、收回为一组。练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 在基础动作熟练的基础上，可以加大幅度练习。



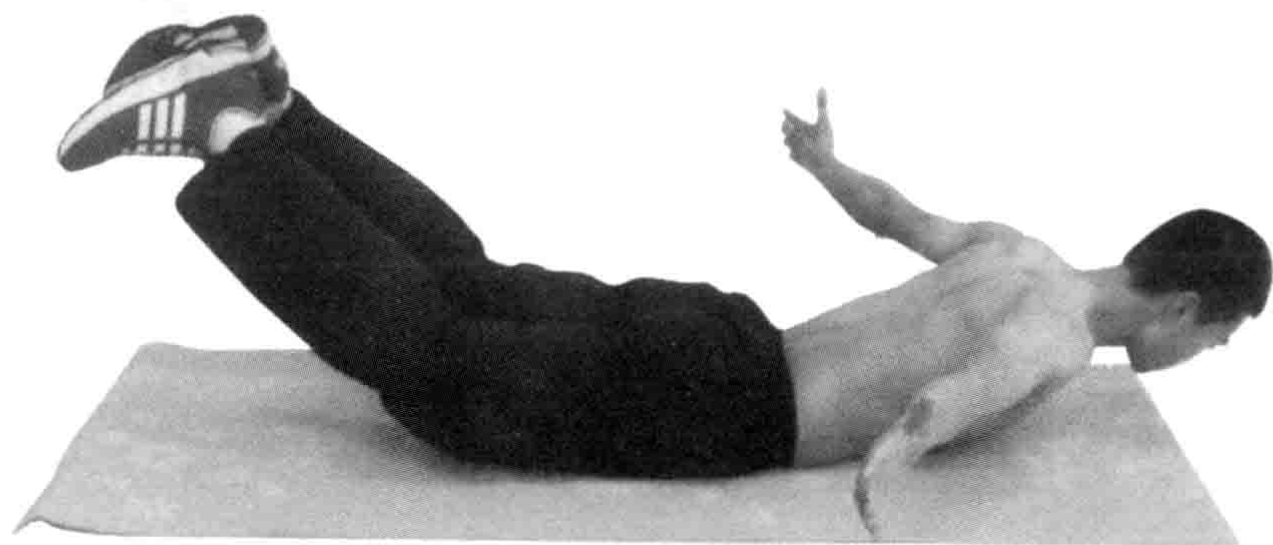


35. 俯卧展翅

趴在垫子上，双腿、双臂向上抬起。用腰腹支撑整个身体。

练习 3 ~ 5 组，每组 20 次。身体姿态平衡后，保持 3 ~ 5 个呼吸。

小贴士： 在基础动作熟练的基础上，可以手握哑铃加大难度练习。



头部、胸部都要向上抬起

仰卧支撑

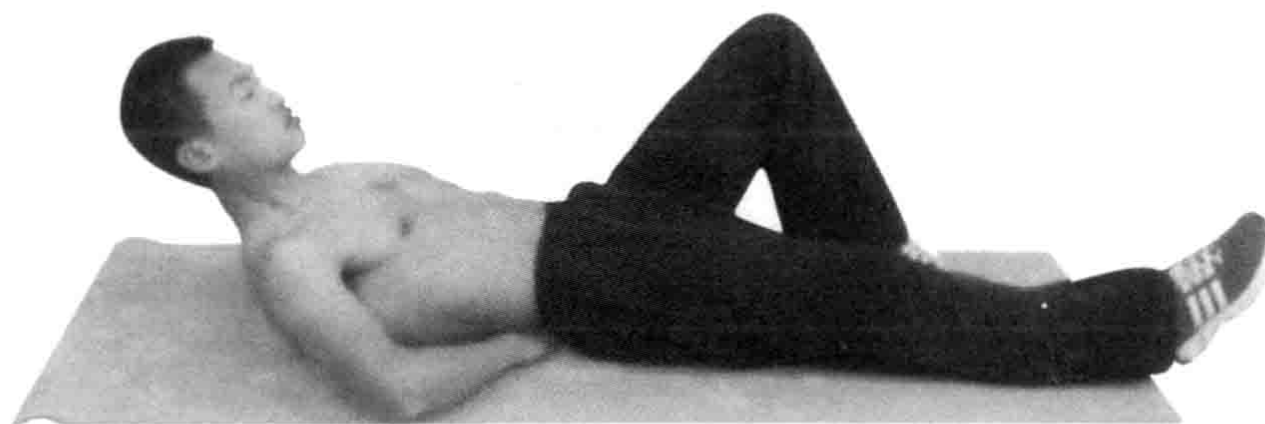
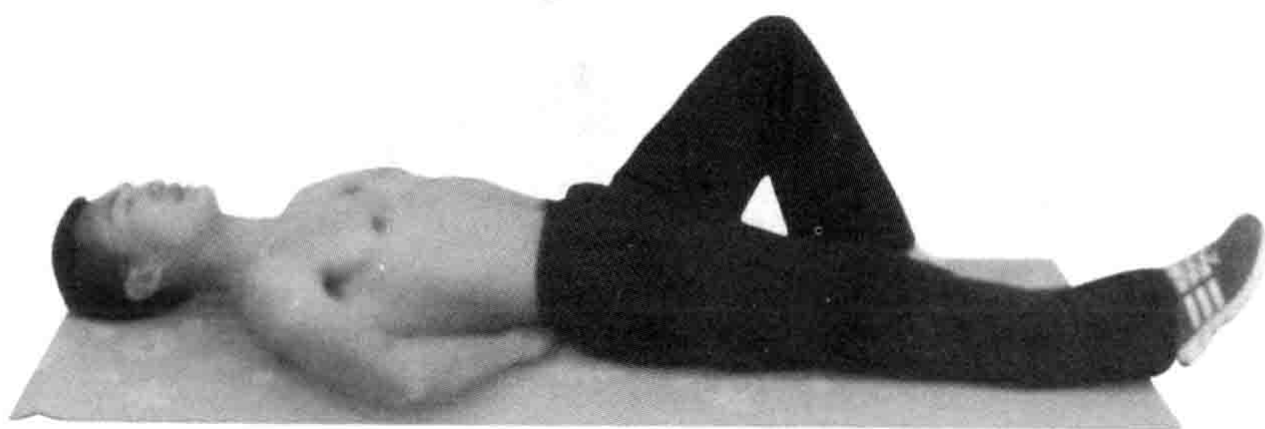
36. 垫上背前弯

平躺在垫子上，左腿屈膝，双臂弯曲，双手压在腰部。

抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右腿交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 这个动作迫使整个核心肌受力，脊椎受到的压力降低，可以有效预防背疼。



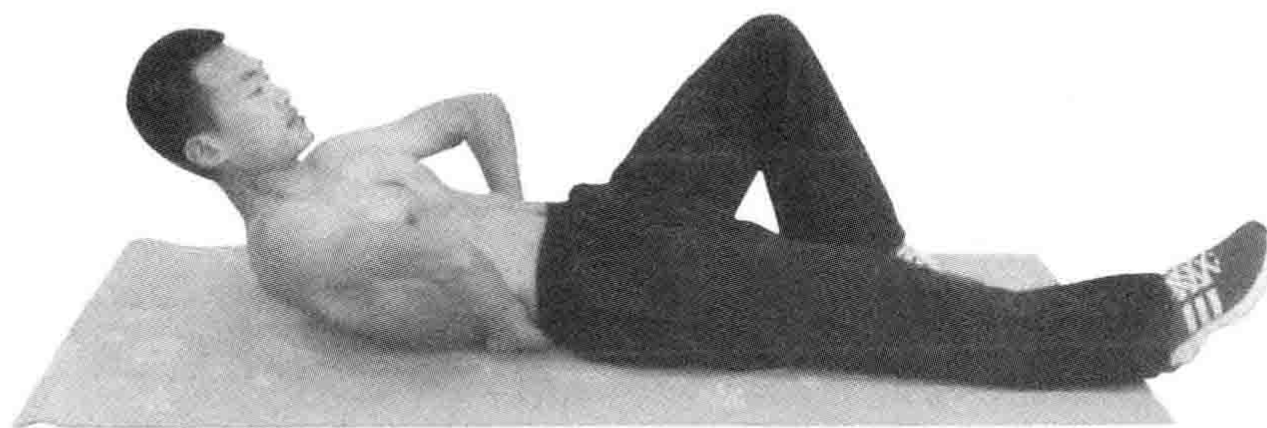
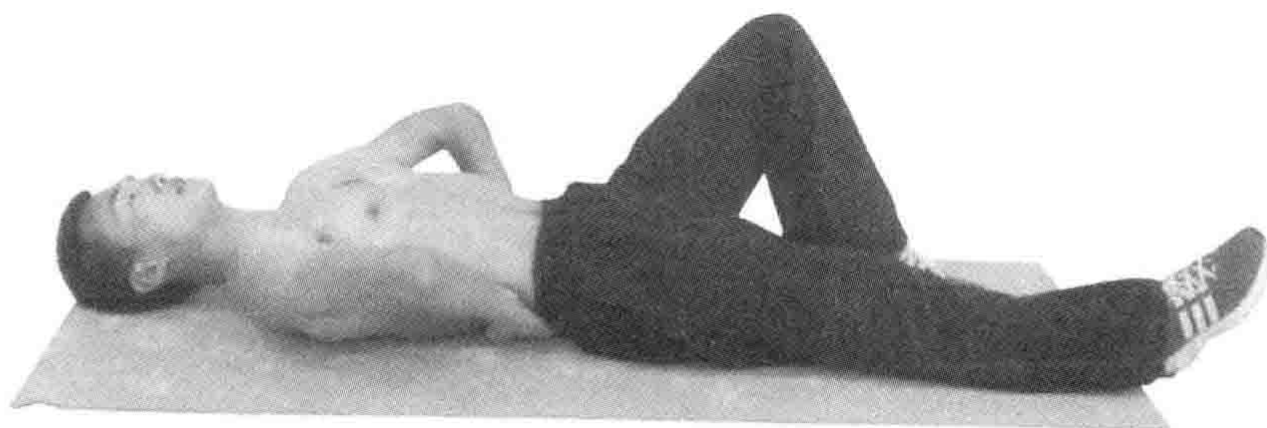
37. 垫上提肘背前弯

平躺在垫子上，左腿屈膝，双臂弯曲，双手压在腰部。双肘向上提起。

抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。

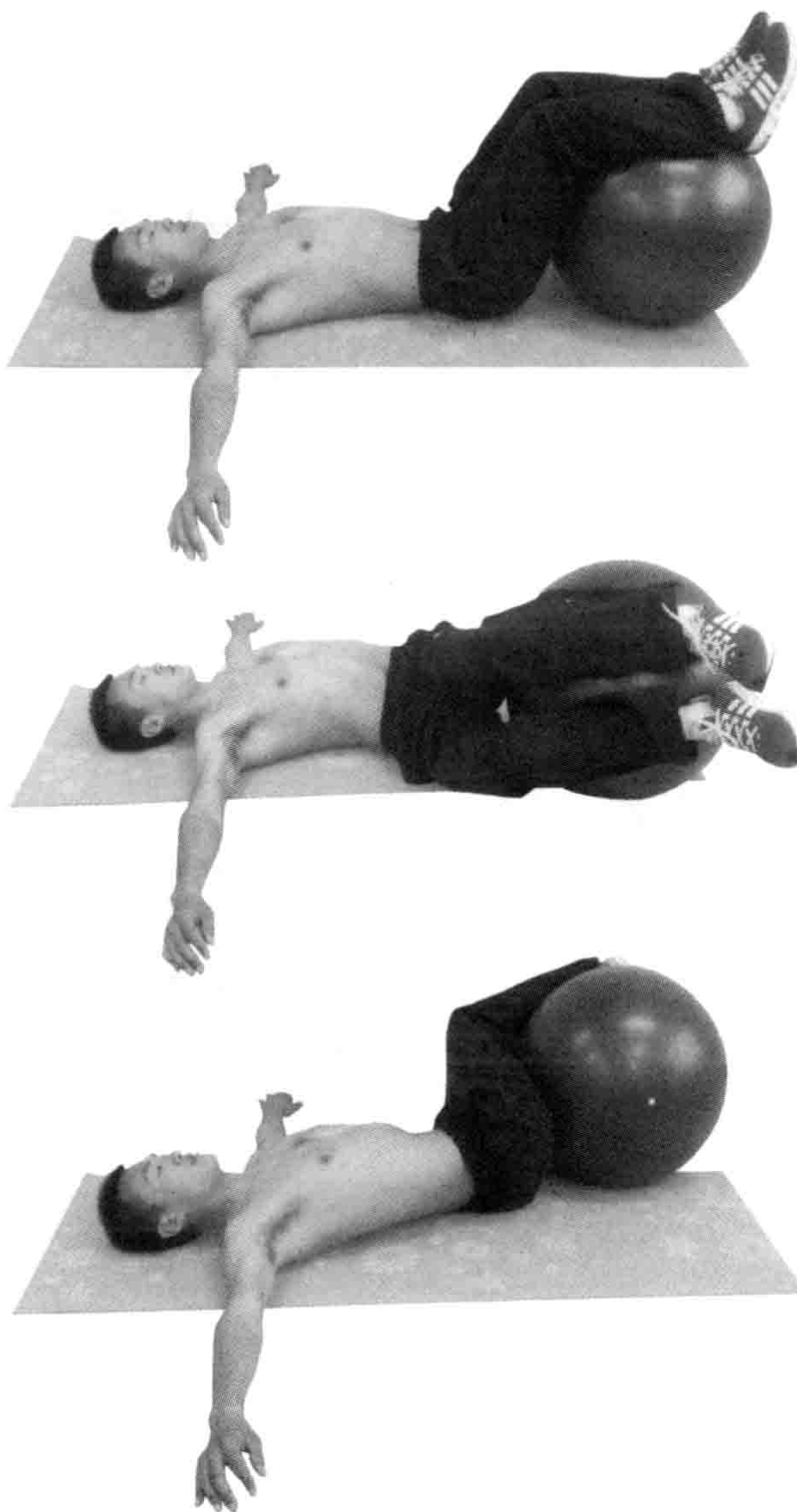
小贴士： 这个动作是垫上背前弯的升级版，更有难度。



38. 垫上健身球摆腿

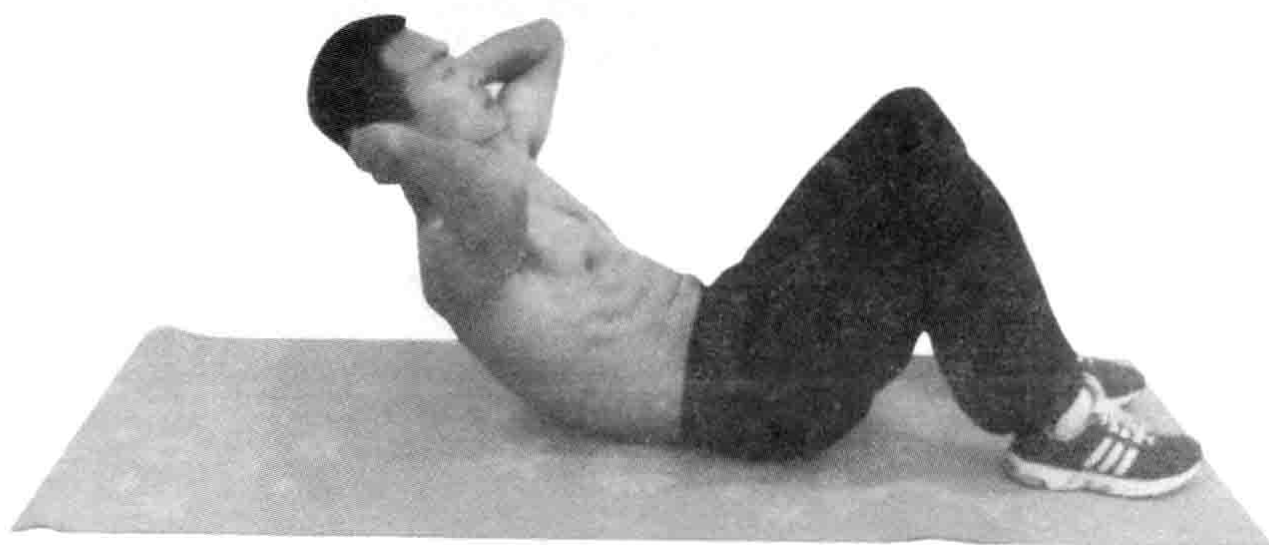
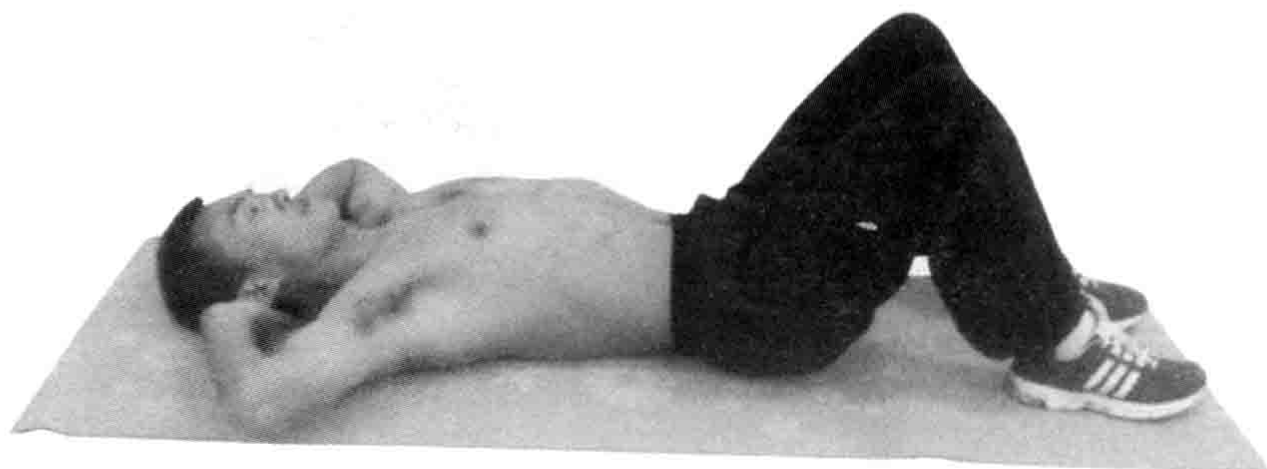
平躺在垫子上，双臂向身体两侧自然伸展。双腿屈膝架在健身球上，用大小腿夹住健身球滚动。

健身球向左、向右滚动后恢复原位为1次，练习3 ~ 5组，每组20次。身体姿态平衡后保持3 ~ 5个呼吸。



39. 抱头仰卧起坐

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手抱头。
抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。
练习3 ~ 5组，每组20次。

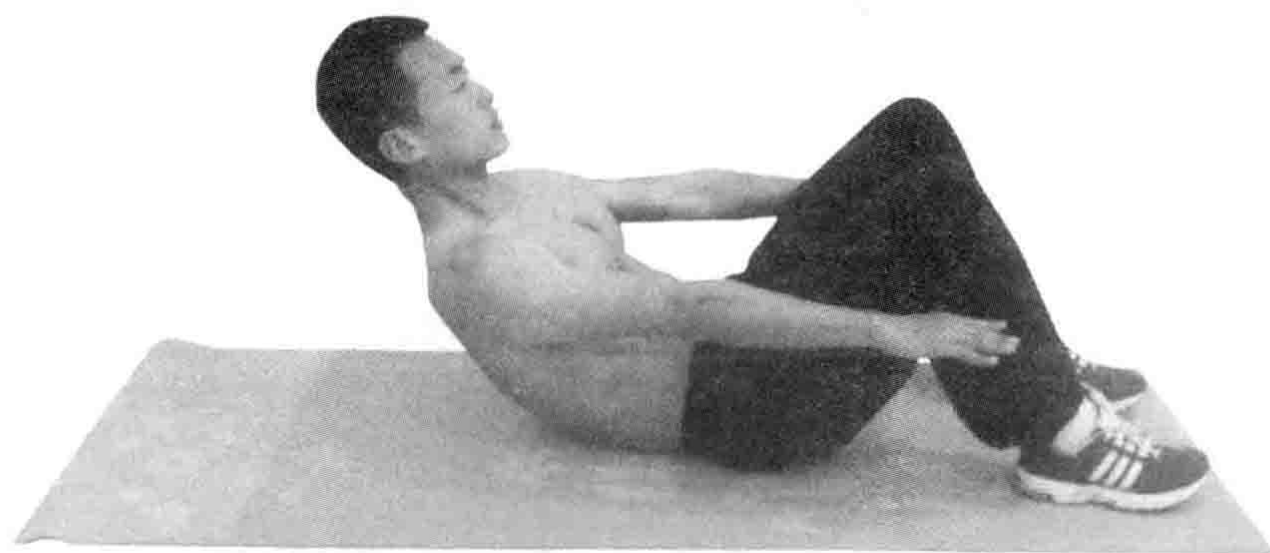
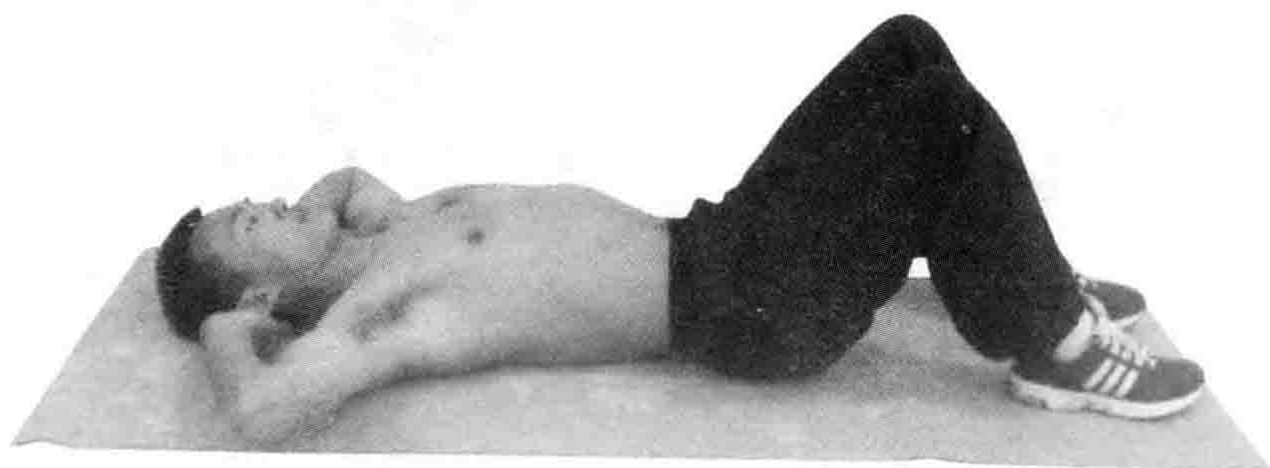


40. 举臂仰卧起坐

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手抱头。

抬起上身，双臂平伸，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

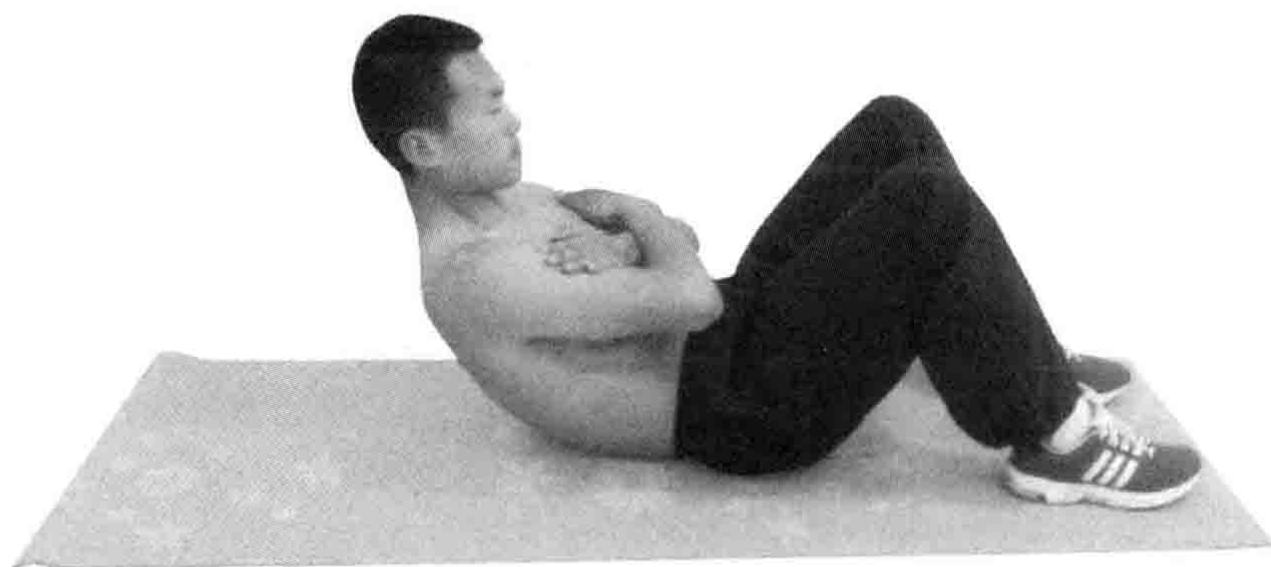
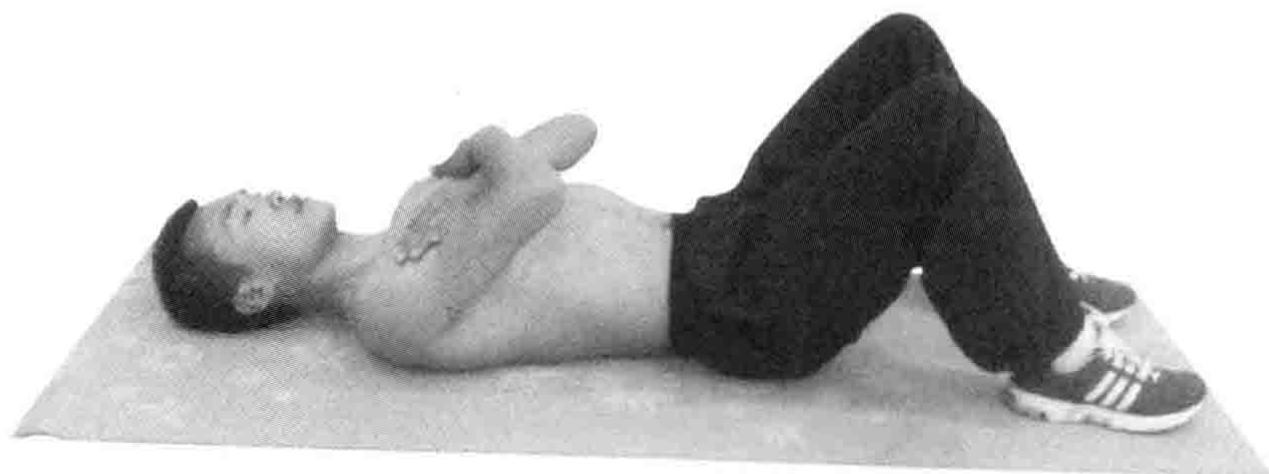
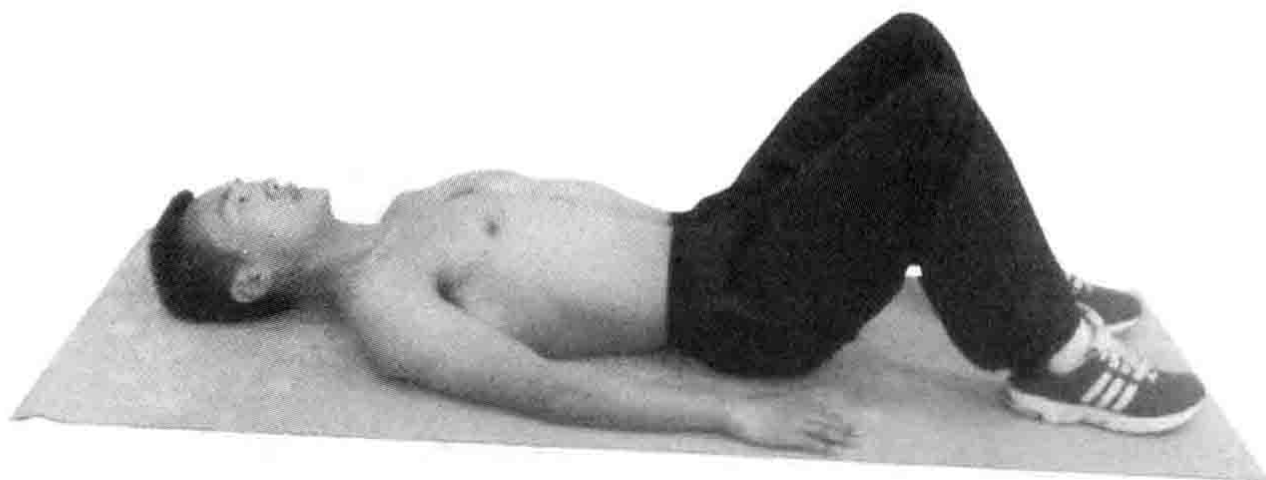


41. 手臂交叉仰卧起坐

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手自然放在体侧。

抬起上身，双臂胸前交叉，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

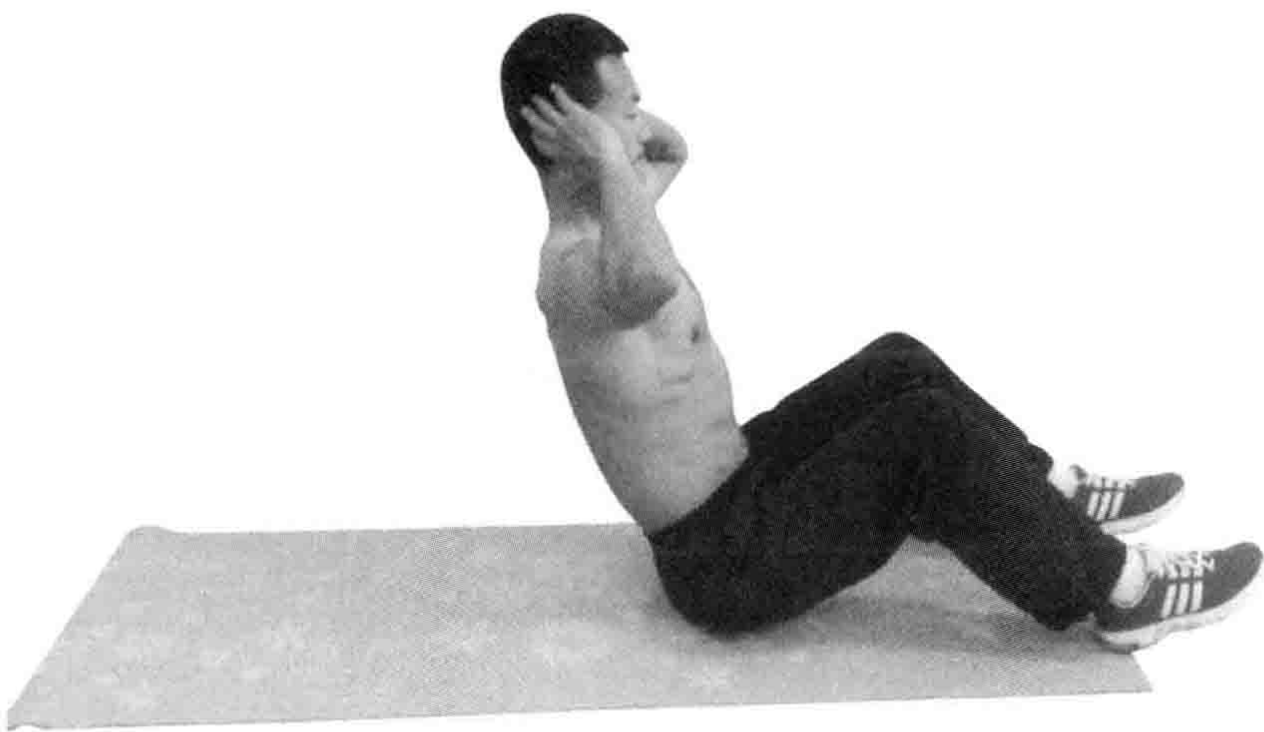
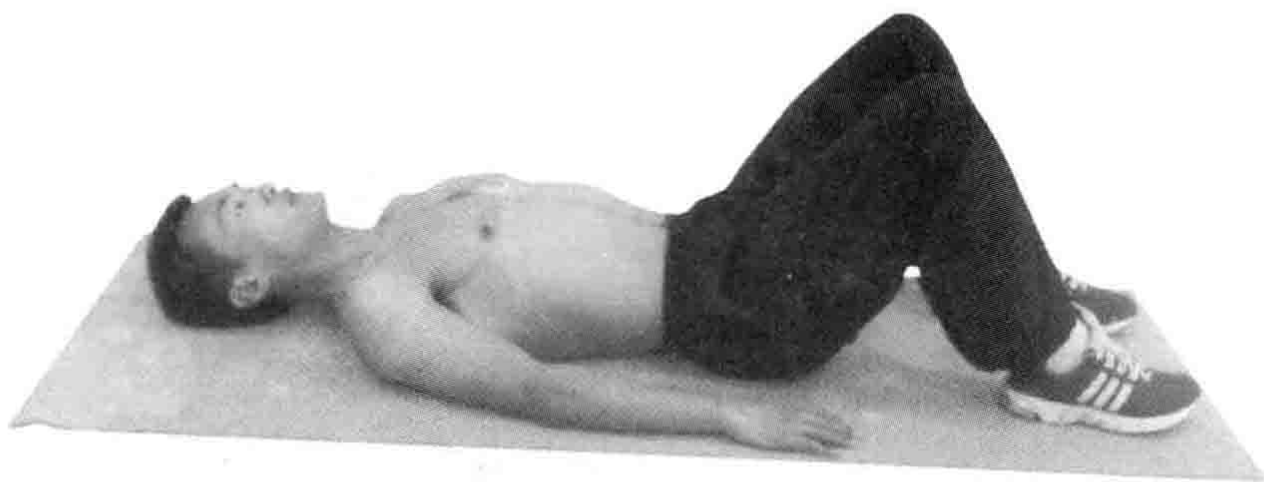


42. 仰卧坐起

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手自然放在体侧。

抬起上身，双手抱头，挺直腰背成坐姿。

练习3 ~ 5组，每组20次。



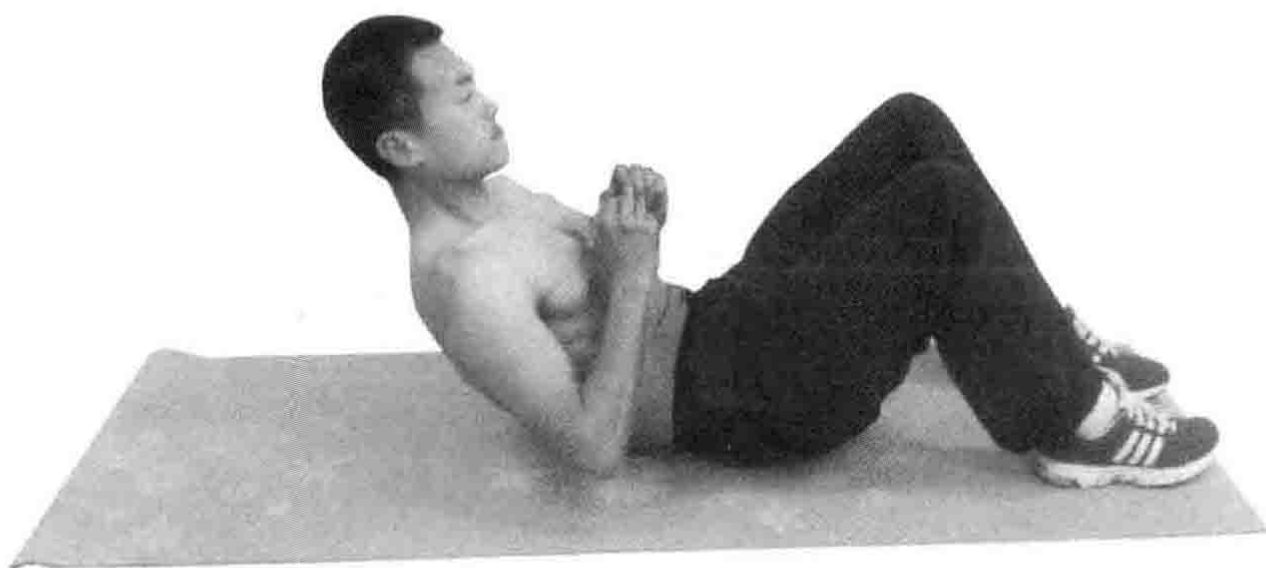
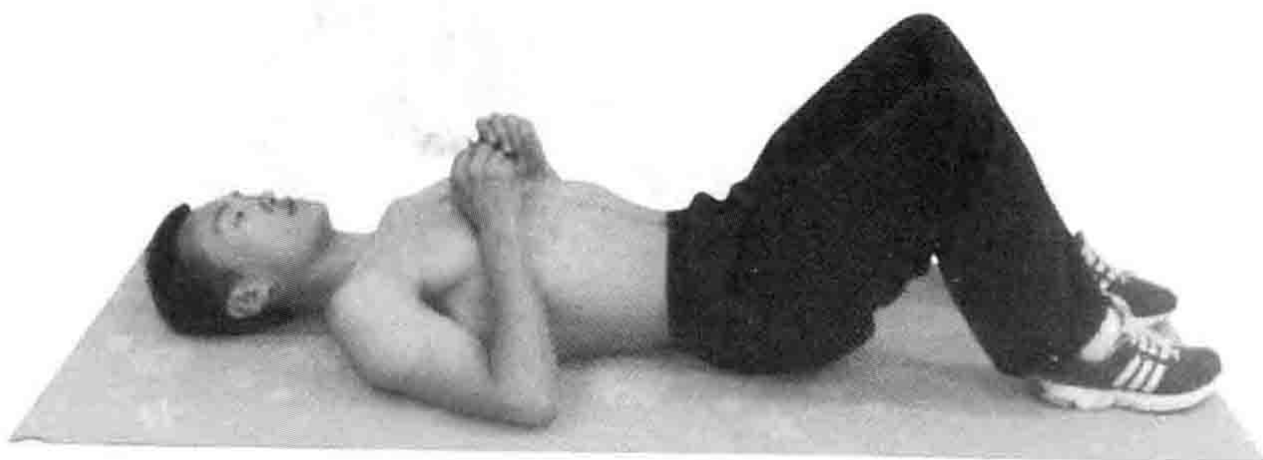
43. 手握哑铃仰卧起坐

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手握哑铃在胸口。

抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士：手握的哑铃可以换成杠铃片、水瓶等，根据自己实际情况选择。

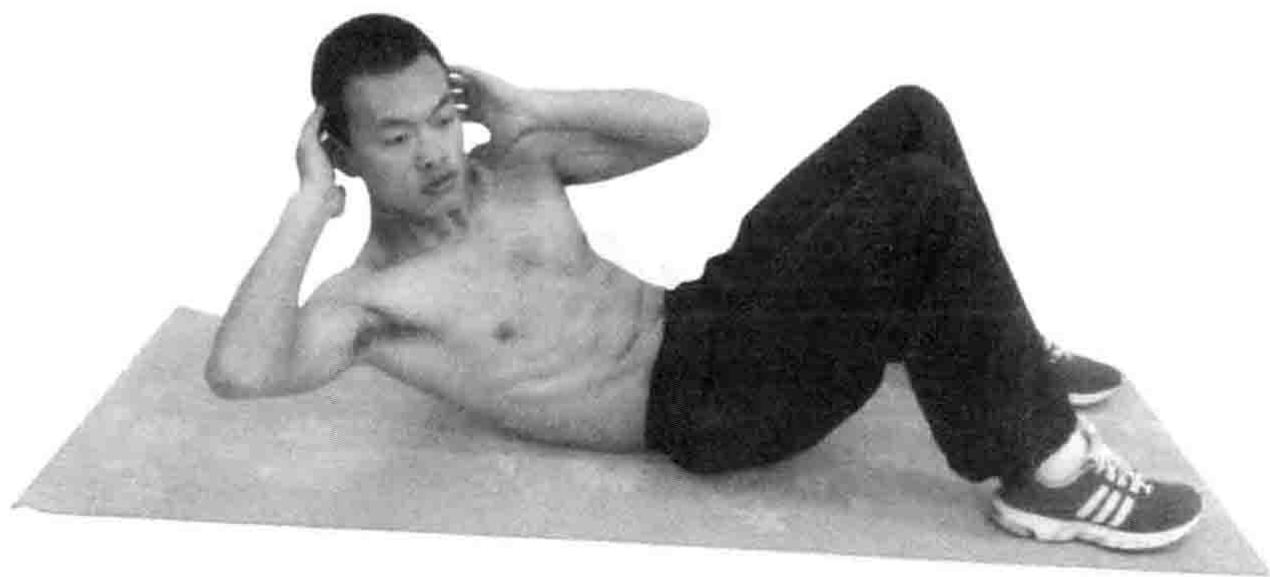
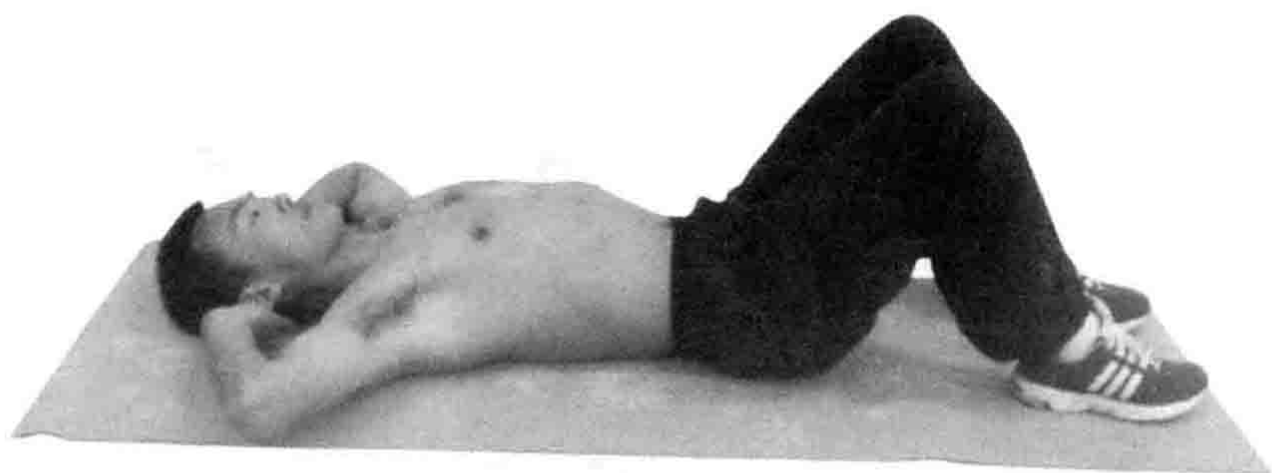


44. 仰卧起坐侧转身

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手抱头。

抬起上身的同时转体，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。



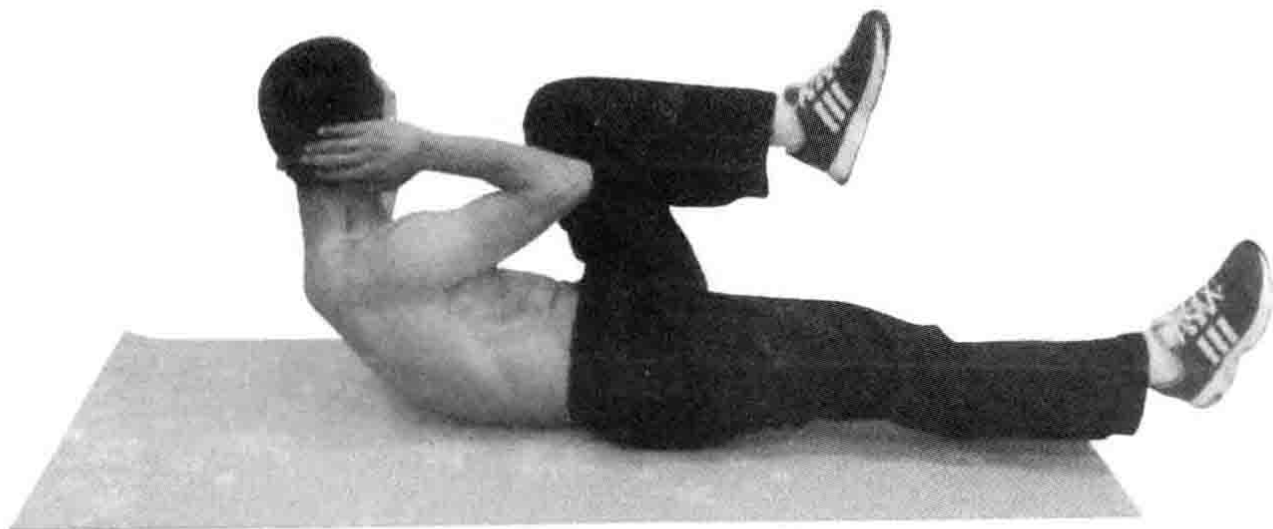
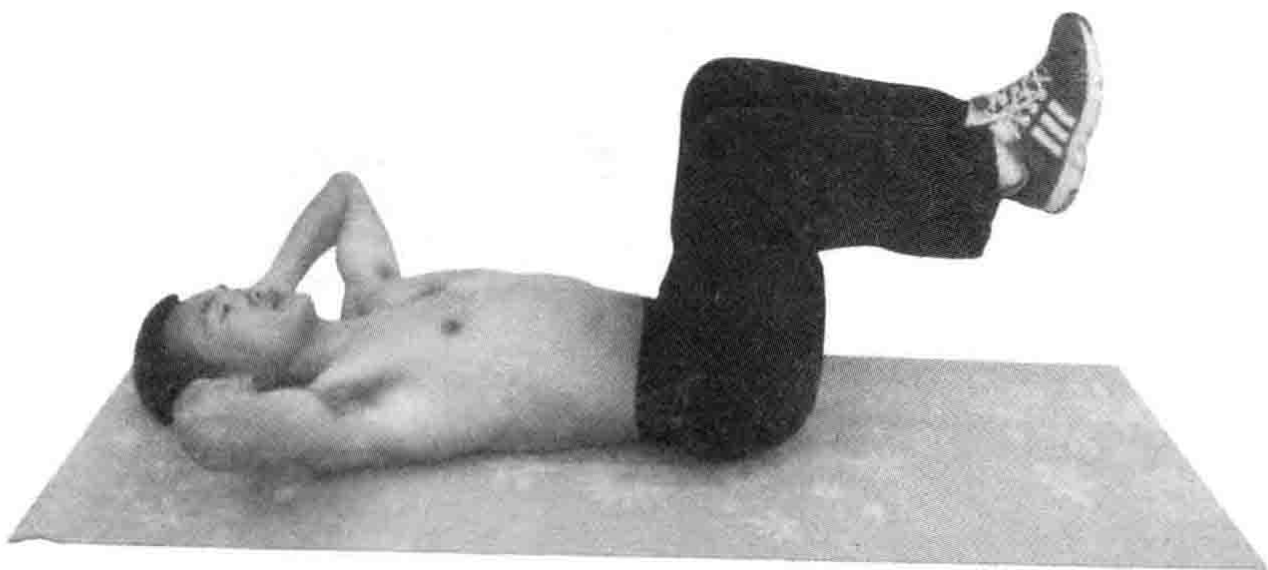
45. 仰卧转身蹬腿

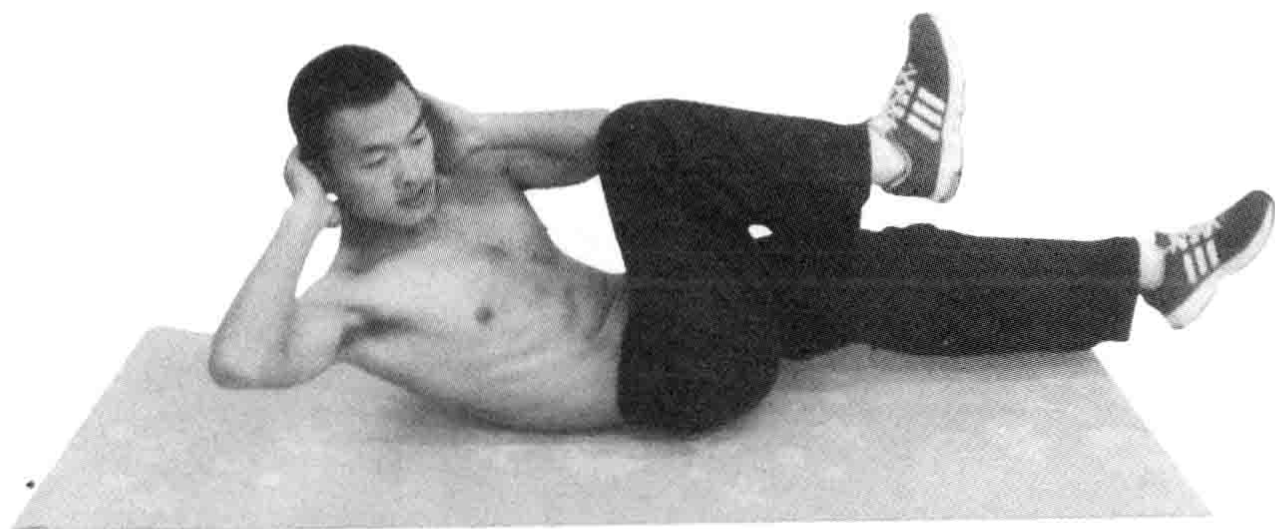
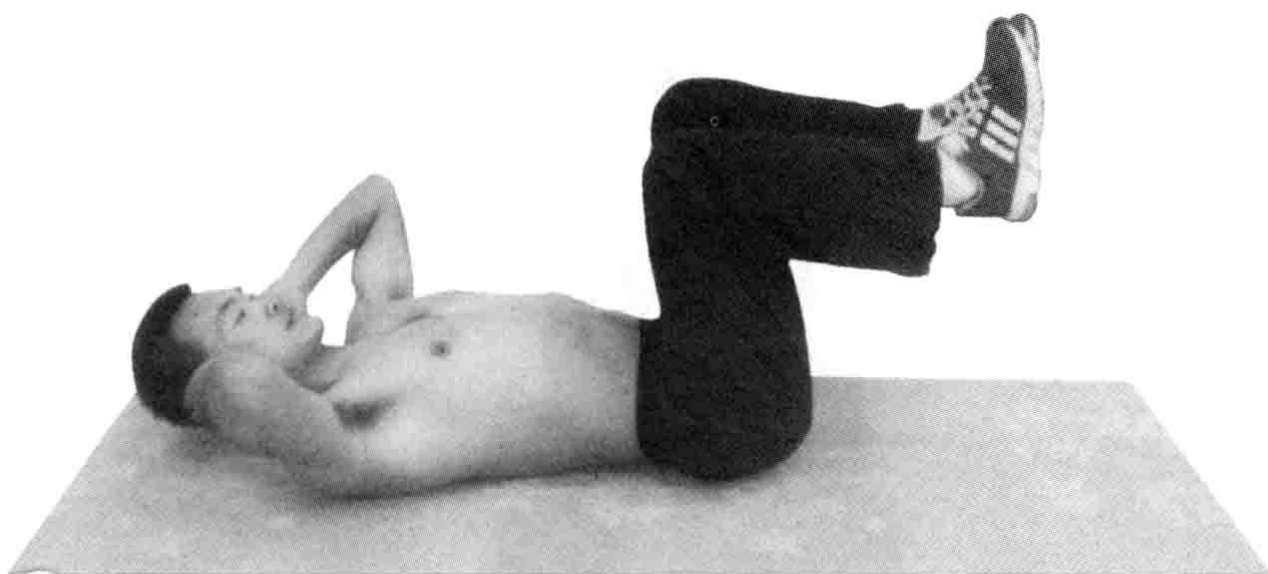
平躺在垫子上，双腿屈膝抬起，大小腿成90度，小腿与地面平行，双手抱头。

抬起上身的同时转向左侧，右腿向胸前靠拢，左腿蹬直，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

还原原始姿态，改另一侧重复。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。



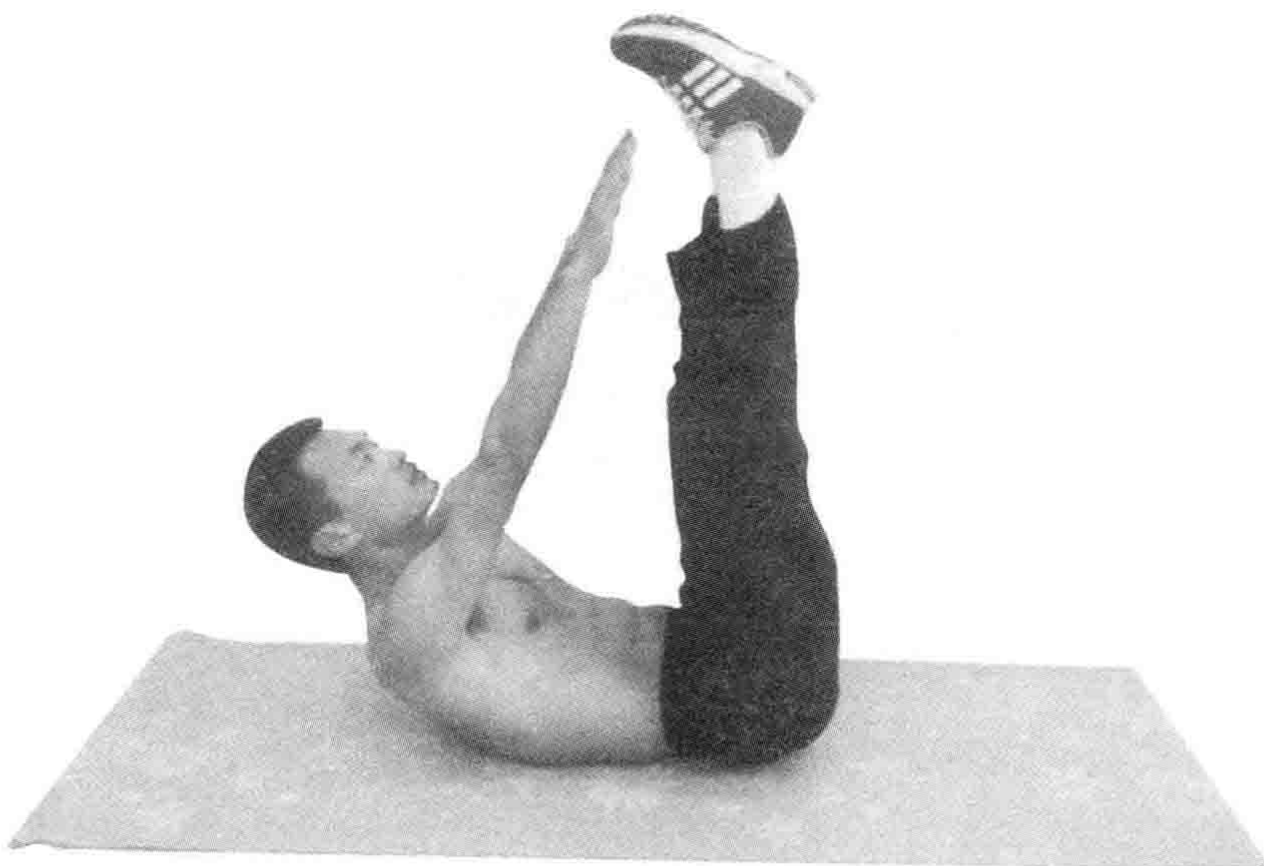
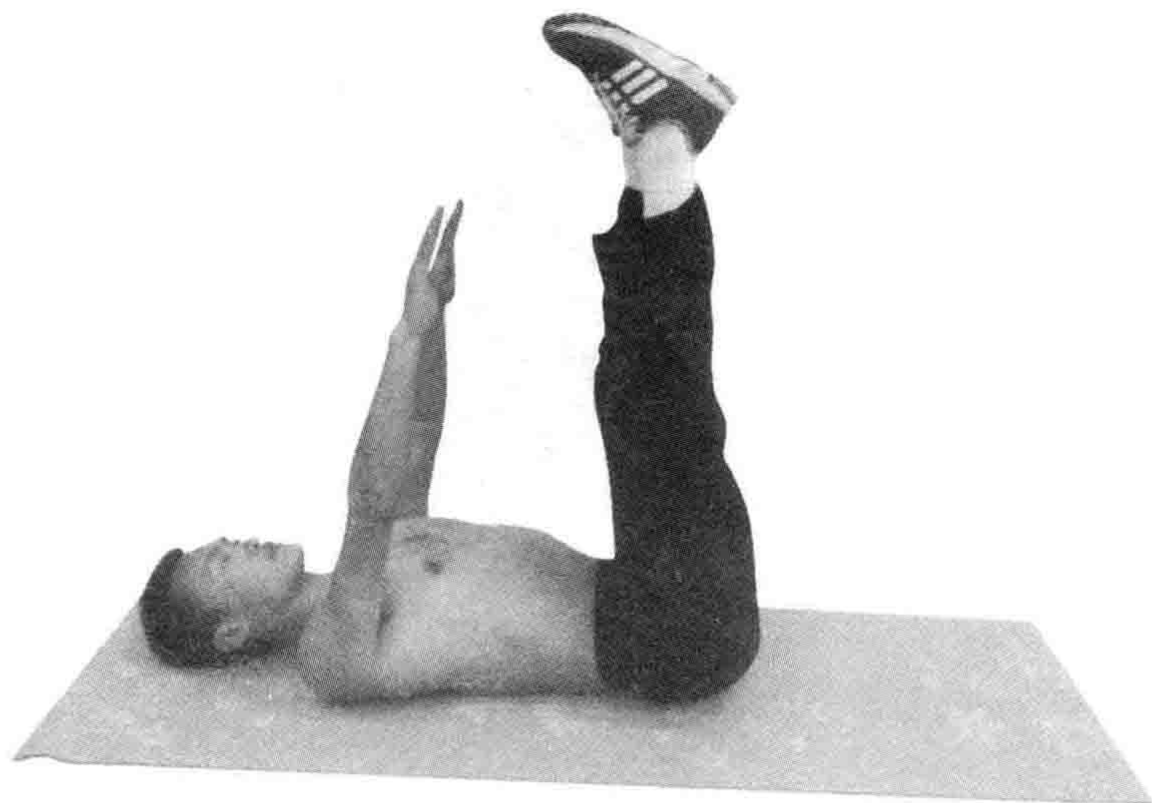


46. 仰卧直腿举臂

平躺在垫子上，双腿、双臂举起垂直于地面。

抬起上身，用手去够脚尖，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

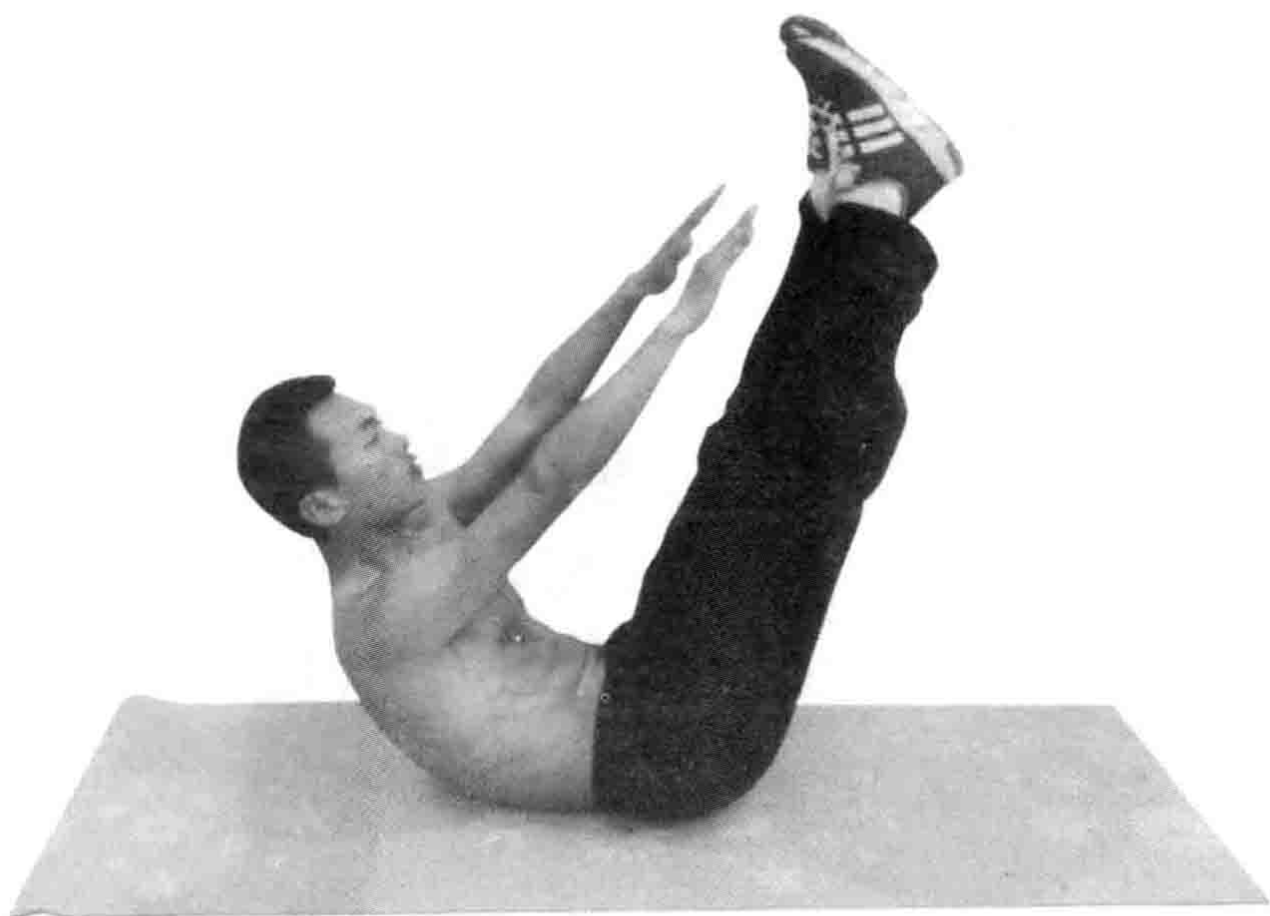
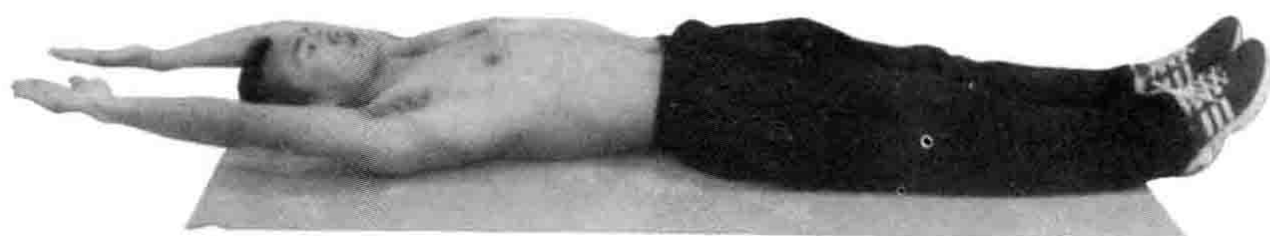


47. 仰卧直腿、直臂两头起

平躺在垫子上，双腿、双臂伸直。

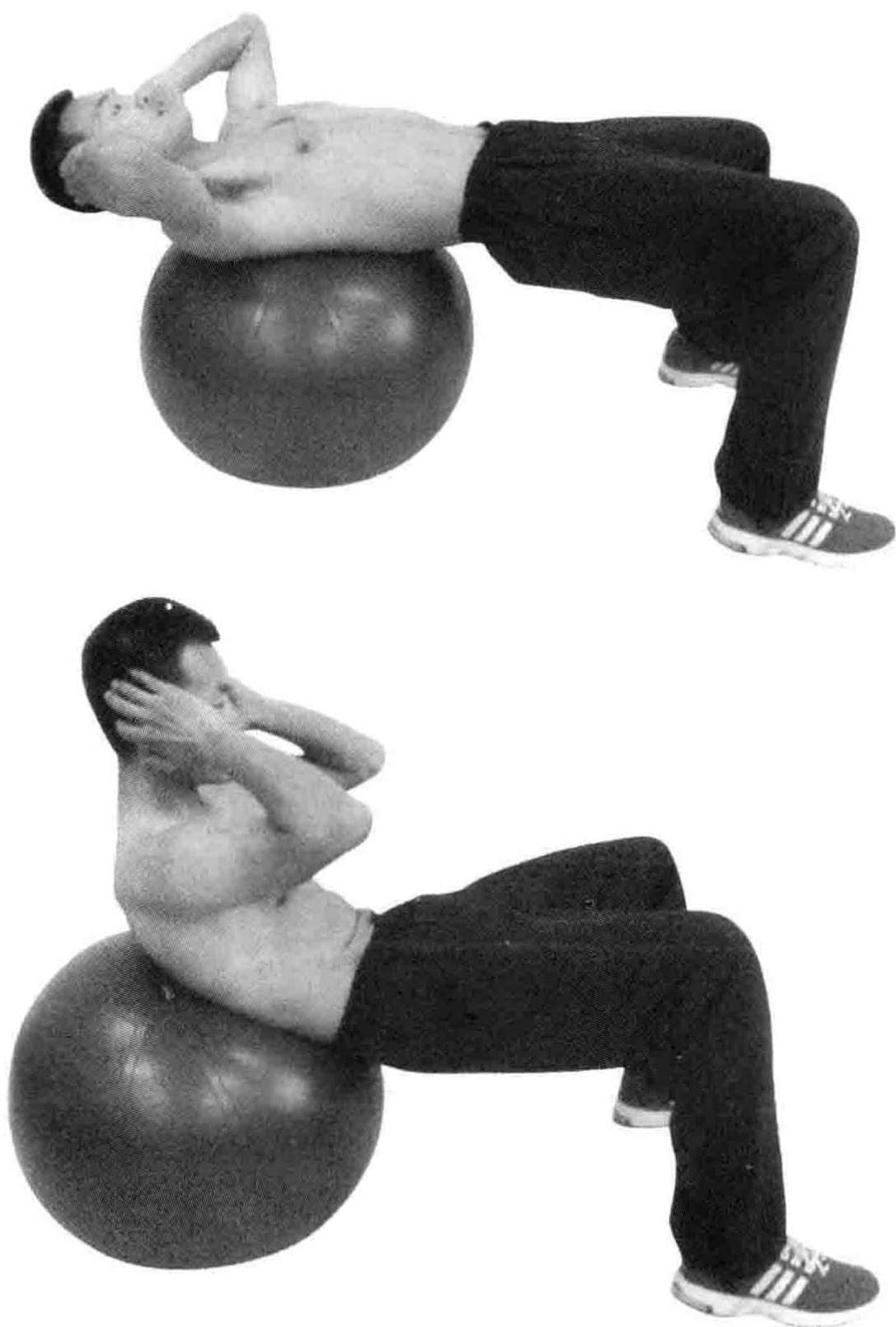
抬起上身，用手去够脚尖，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

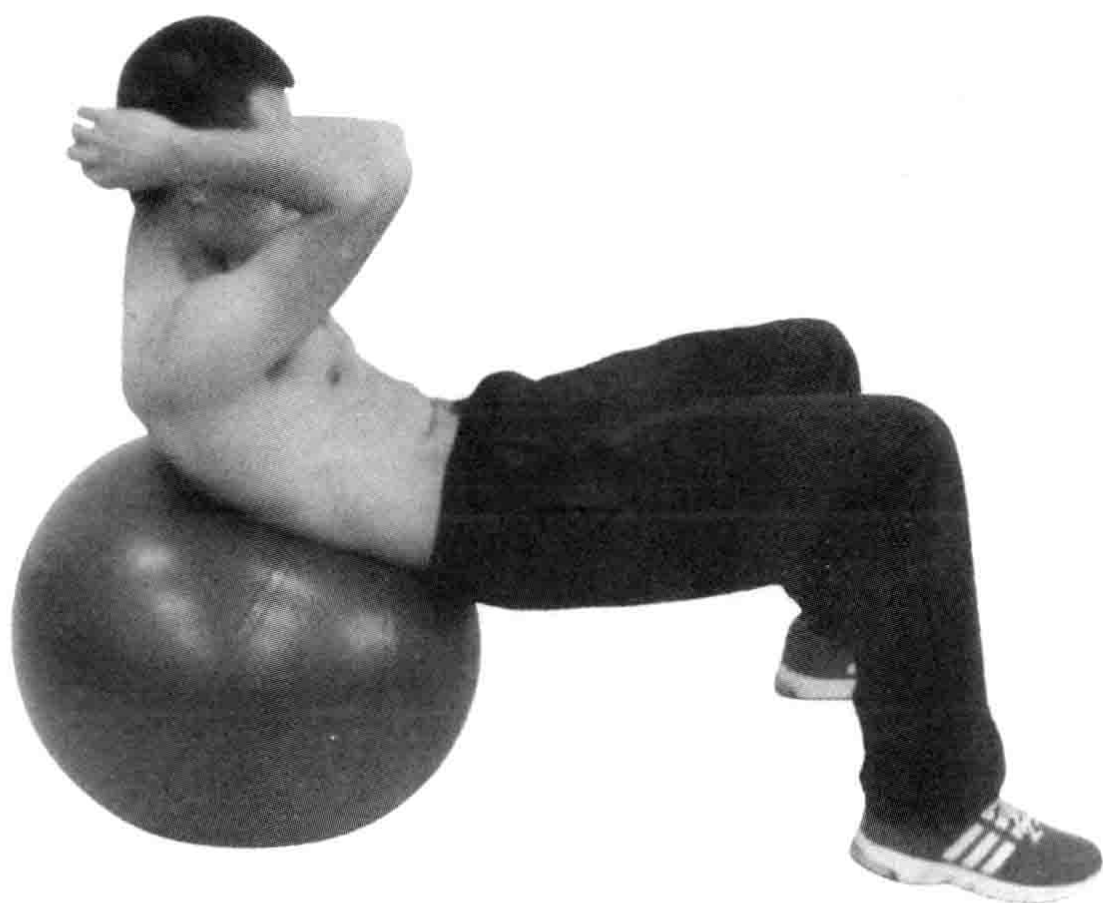
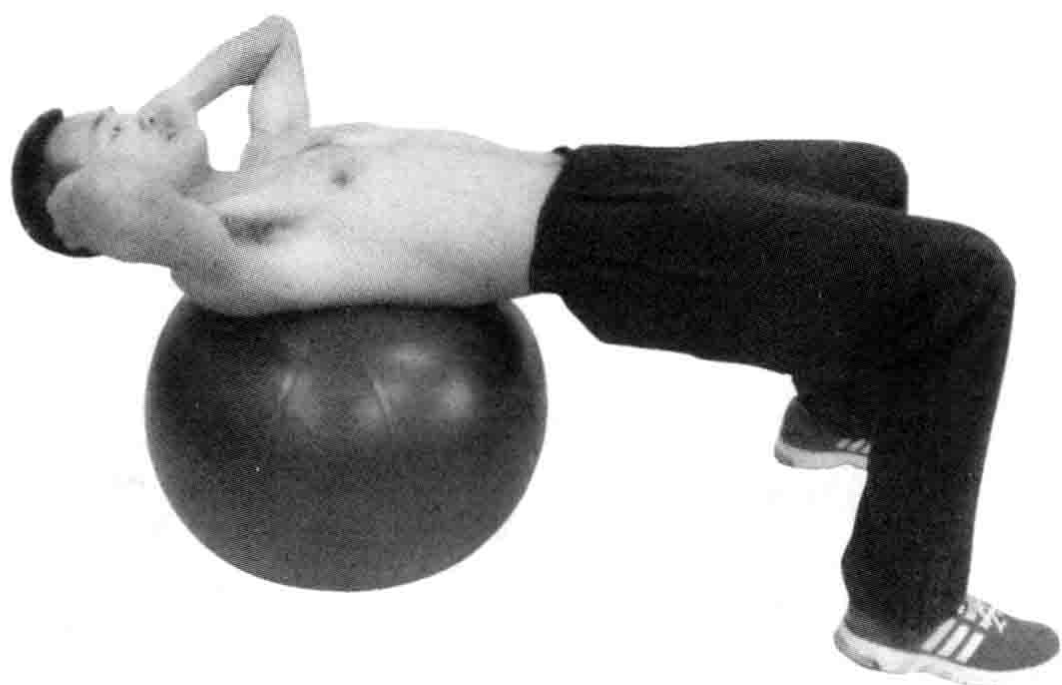


48. 健身球抱头仰卧起坐

躺在健身球上，双腿屈膝，双手抱头。
抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。
练习3 ~ 5组，每组20次。



可以尝试把头抱得更紧一些，辅助上身抬起。

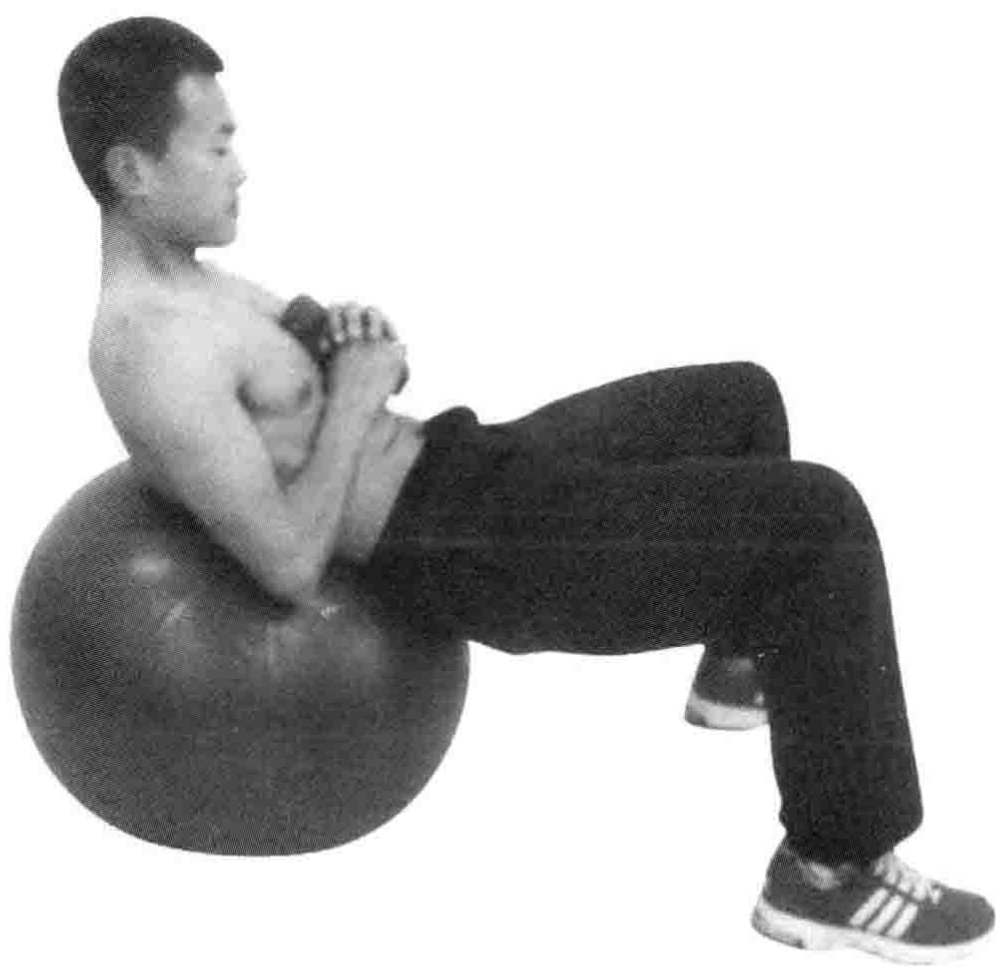
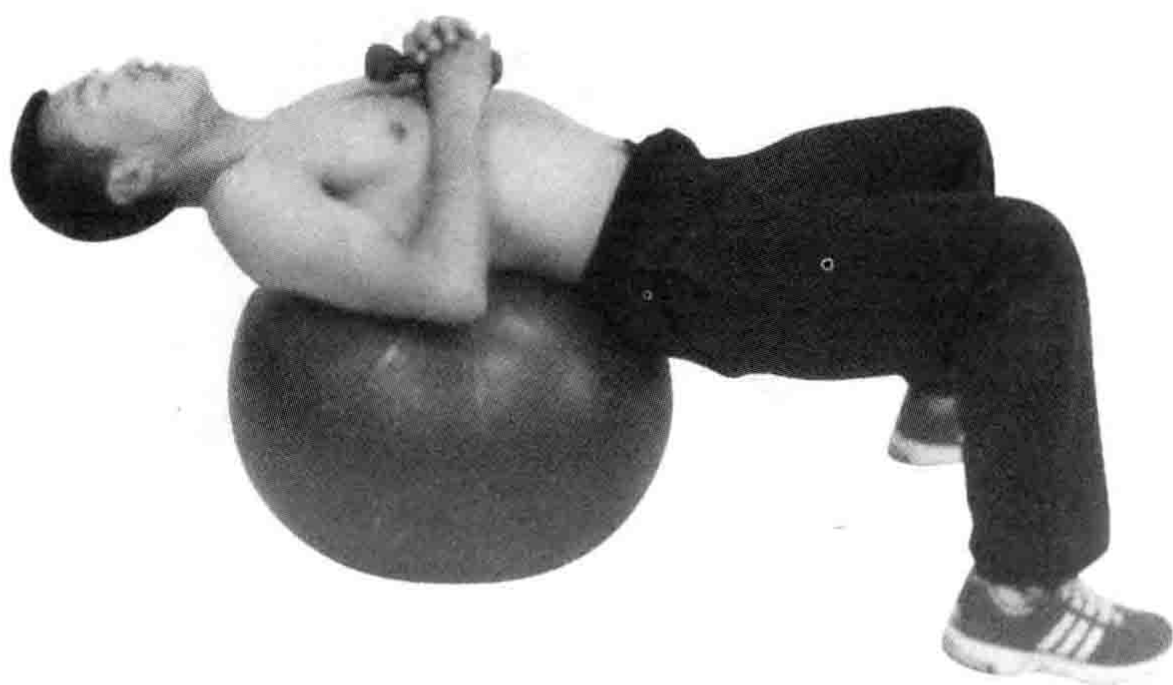


49. 健身球手握哑铃仰卧起坐

躺在健身球上，双腿屈膝，双手握哑铃于胸前。

抬起上身，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。

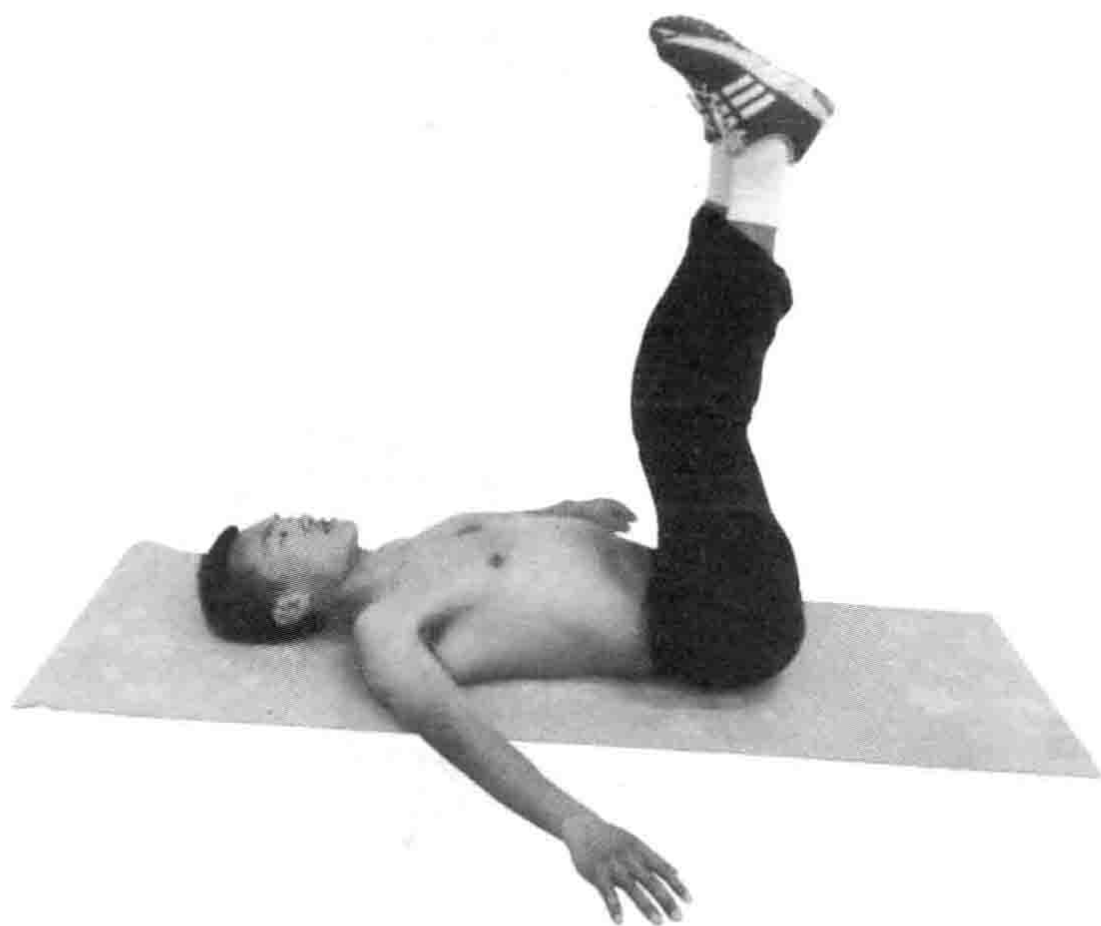
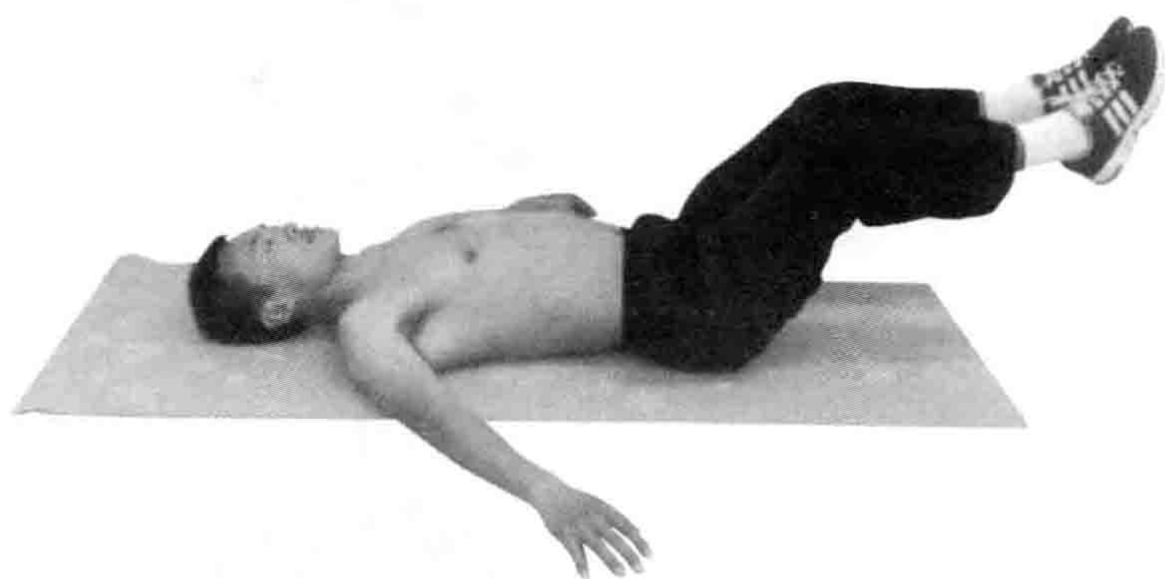


50. 仰卧举腿

平躺在垫子上，双腿屈膝举起，大小腿成120度，小腿平行于地面，双手自然放在身体两侧。

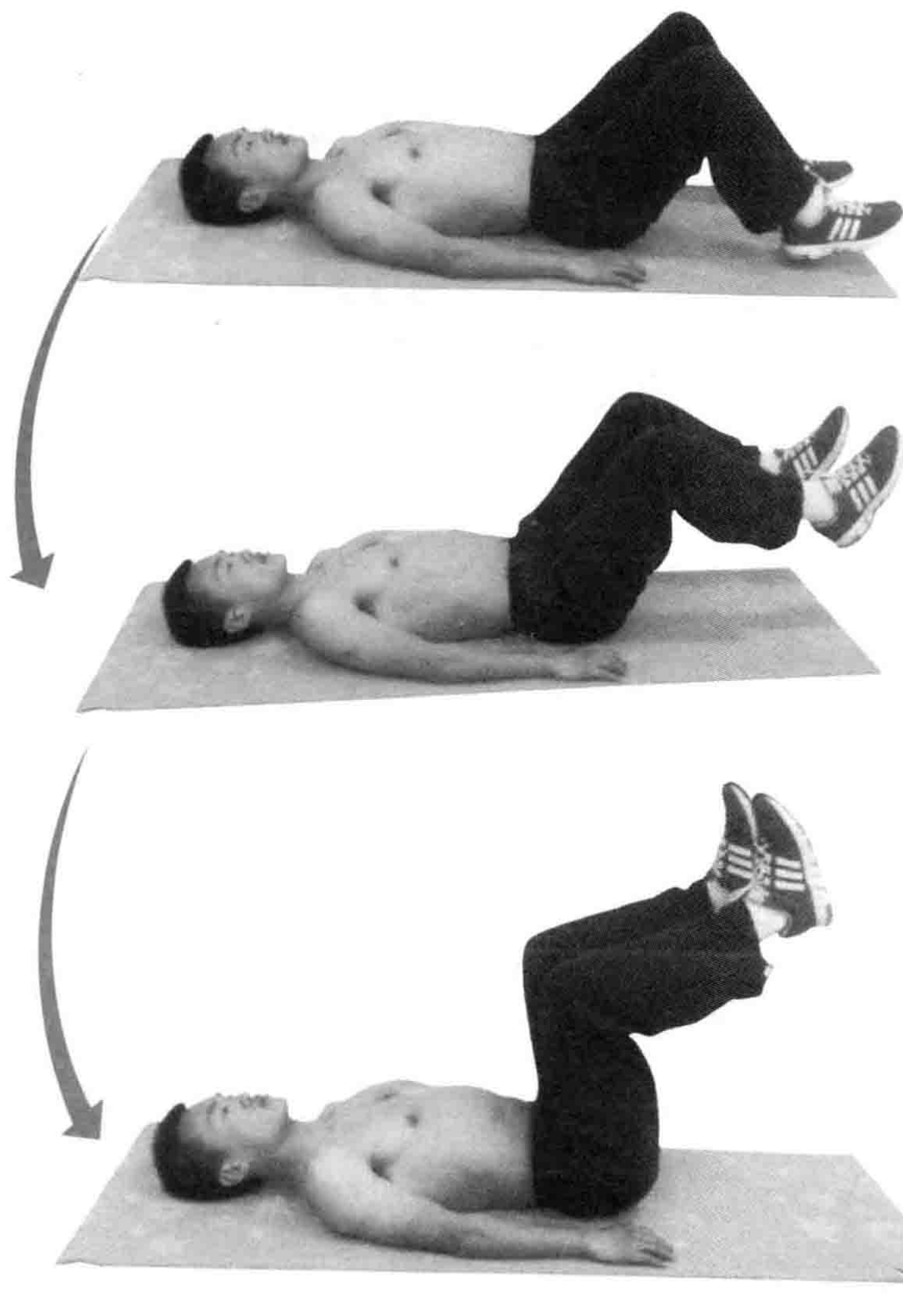
抬起双腿，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，再慢慢放下双腿。

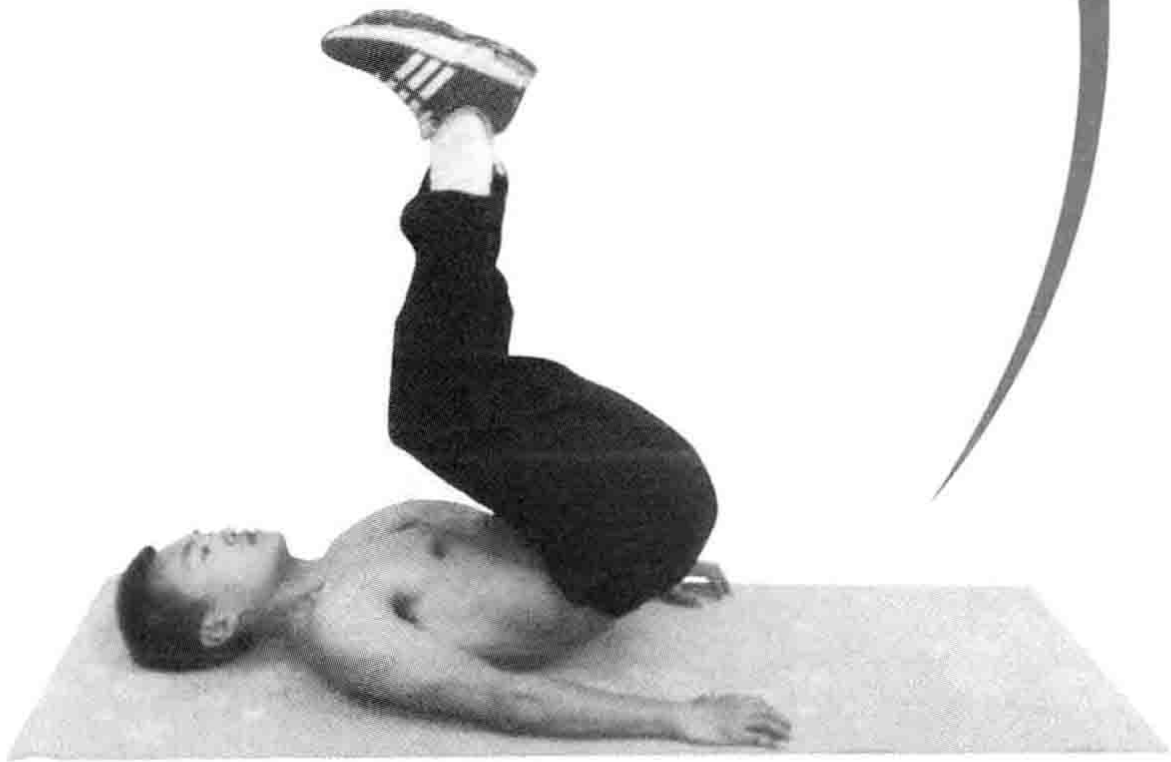
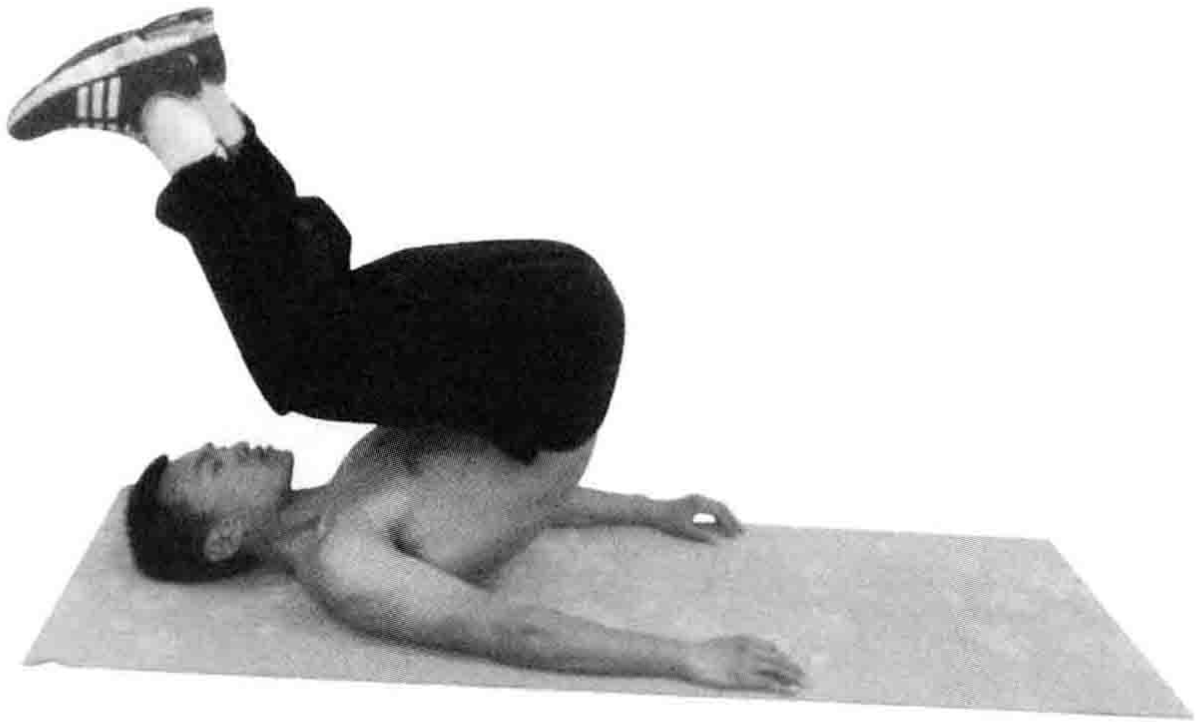
练习3 ~ 5组，每组20次。



51. 反向卷腹

平躺在垫子上，双腿屈膝，双手自然放在身体两侧。
抬起双腿，用膝关节去够下巴，极限位置保持3 ~ 5个呼吸。
练习3 ~ 5组，每组20次。



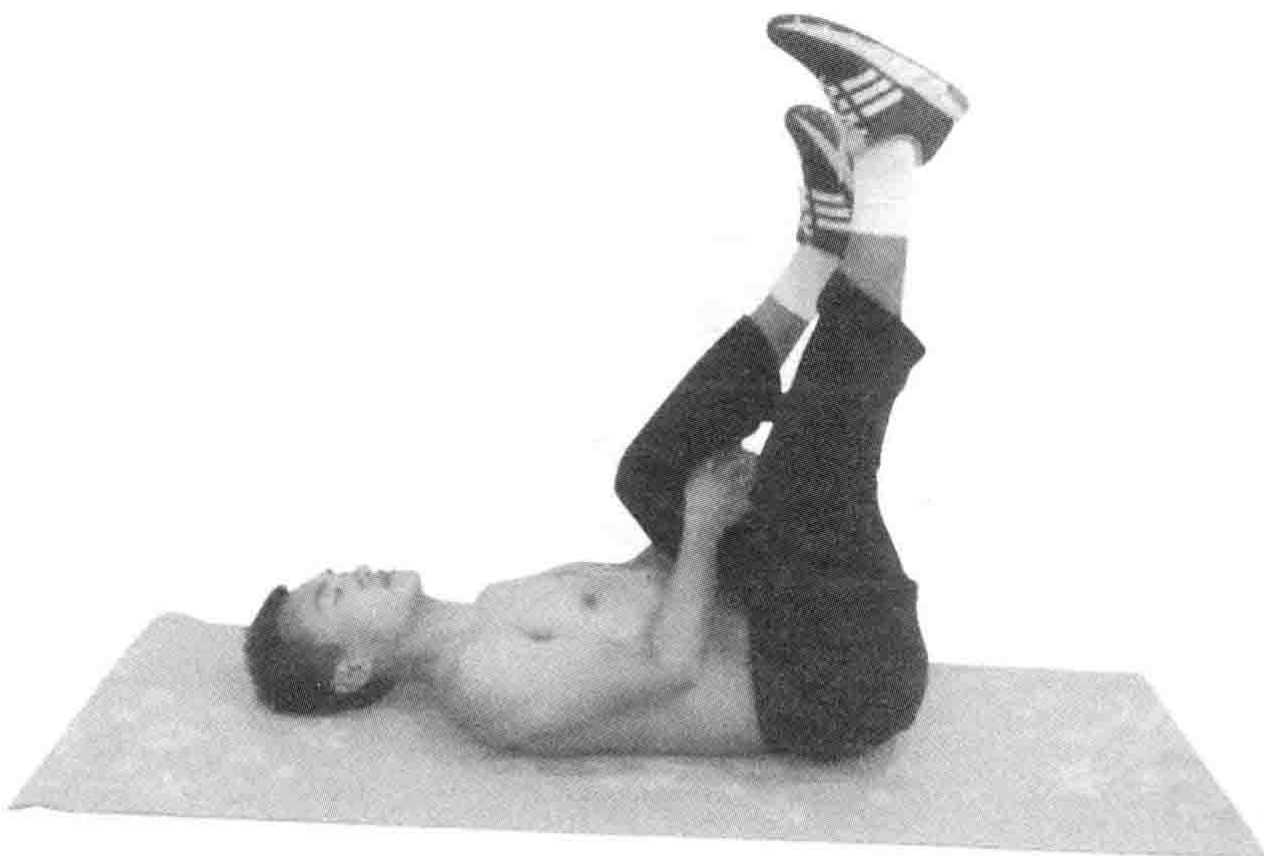
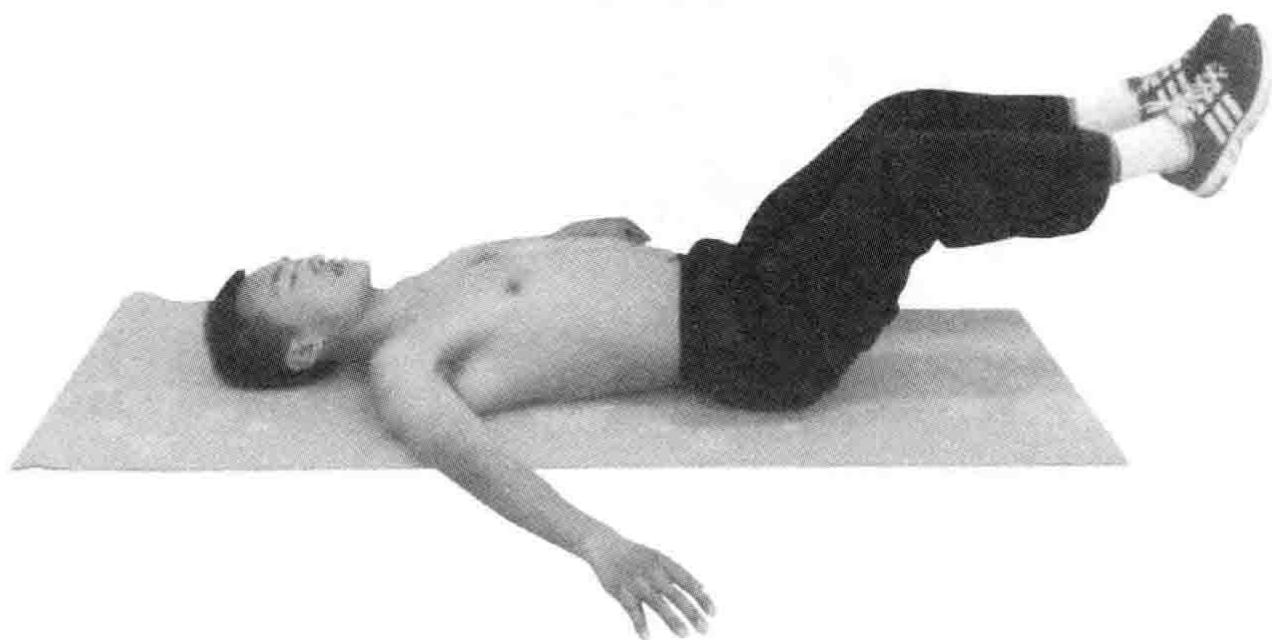


52. 仰卧举腿抱膝

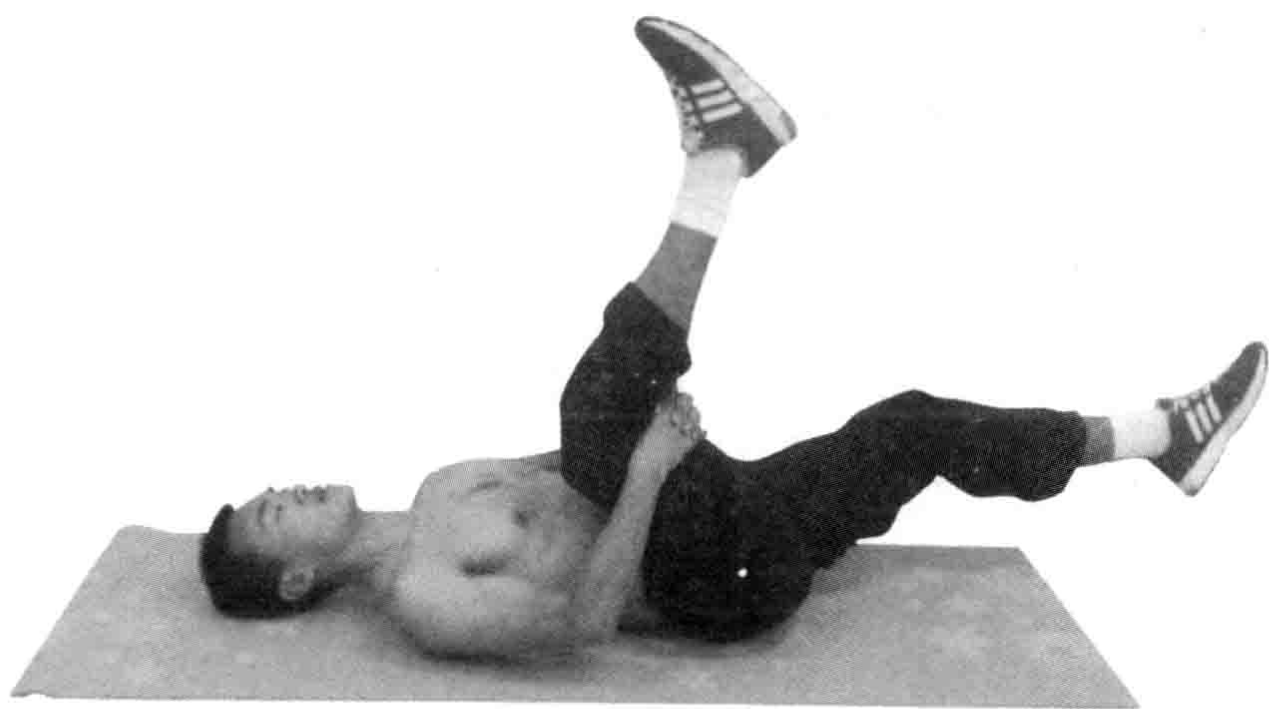
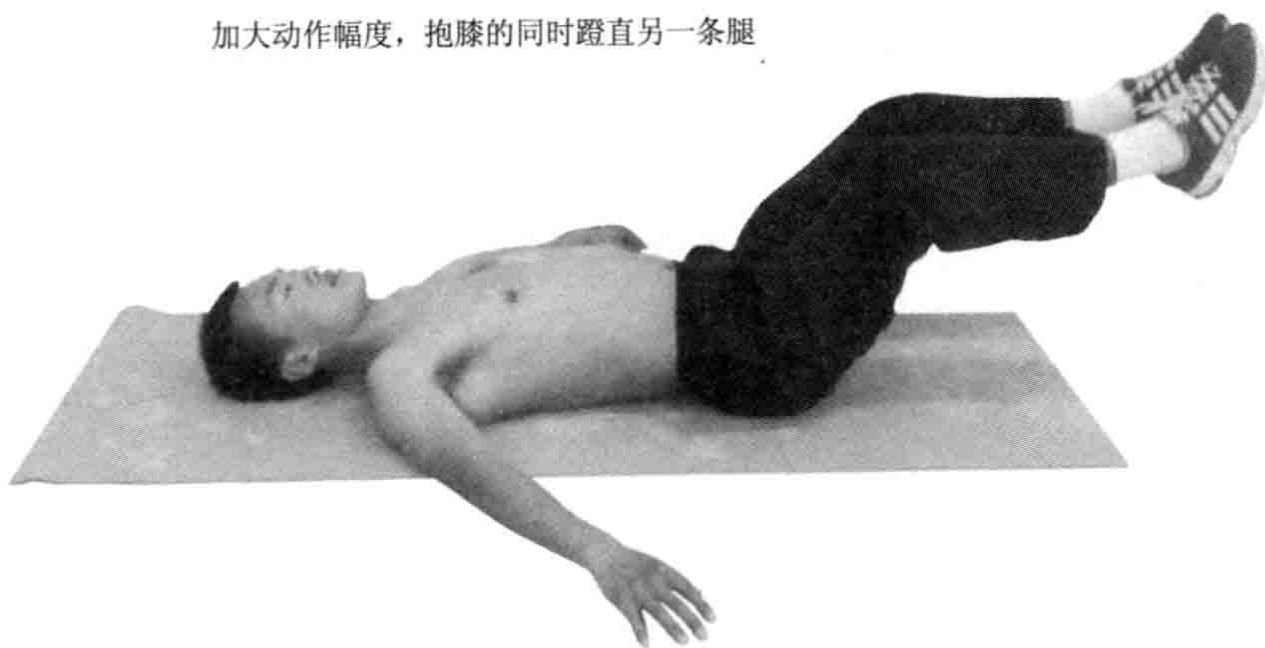
平躺在垫子上，双腿屈膝举起，大小腿成120度，小腿平行于地面，双手自然放在身体两侧。

抬起双腿，双手环扣抱在左侧膝关节后，将左大腿拉向胸前。极限位置保持3 ~ 5个呼吸，再慢慢使双腿回到初始姿态。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。



加大动作幅度，抱膝的同时蹬直另一条腿







胸部肌肉的训练

——型男不可或缺的标志

胸部是重要的景观部位，宽阔而坚实的胸肌能让男子汉们尽显英雄本色。当你从镜子里检视自己的健身效果时，胸肌往往是最先映入眼帘的，这就难怪那么多大牌明星喜欢在广告、宣传、活动中想尽办法大秀胸肌，吸引粉丝们的眼球了。

因为胸肌在日常生活中很少有机会用到，所以只有在特别训练的情况下才能保持胸部肌群不萎缩。除了满足观赏性需求外，厚实而健壮的胸肌是打篮球时合理冲撞对手的法宝，是打网球、羽毛球、乒乓球时挥拍有力的后盾，而且锻炼胸肌的方法主要是手臂向前推举，所以锻炼过程中也能进一步提升注意力，一举多得的胸肌练习，赶快来试试吧。

1. 健身球俯卧撑

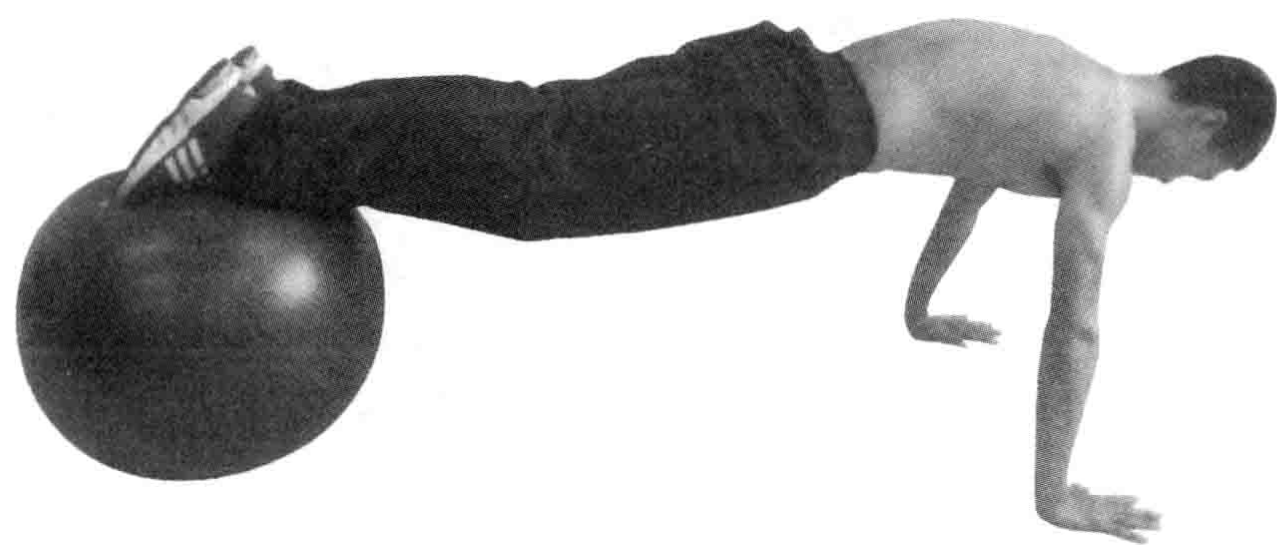
双手撑地，双脚搭在健身球上，紧绷腹部肌肉。

身体下沉，至胸部和头部挨近地面，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上身，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。





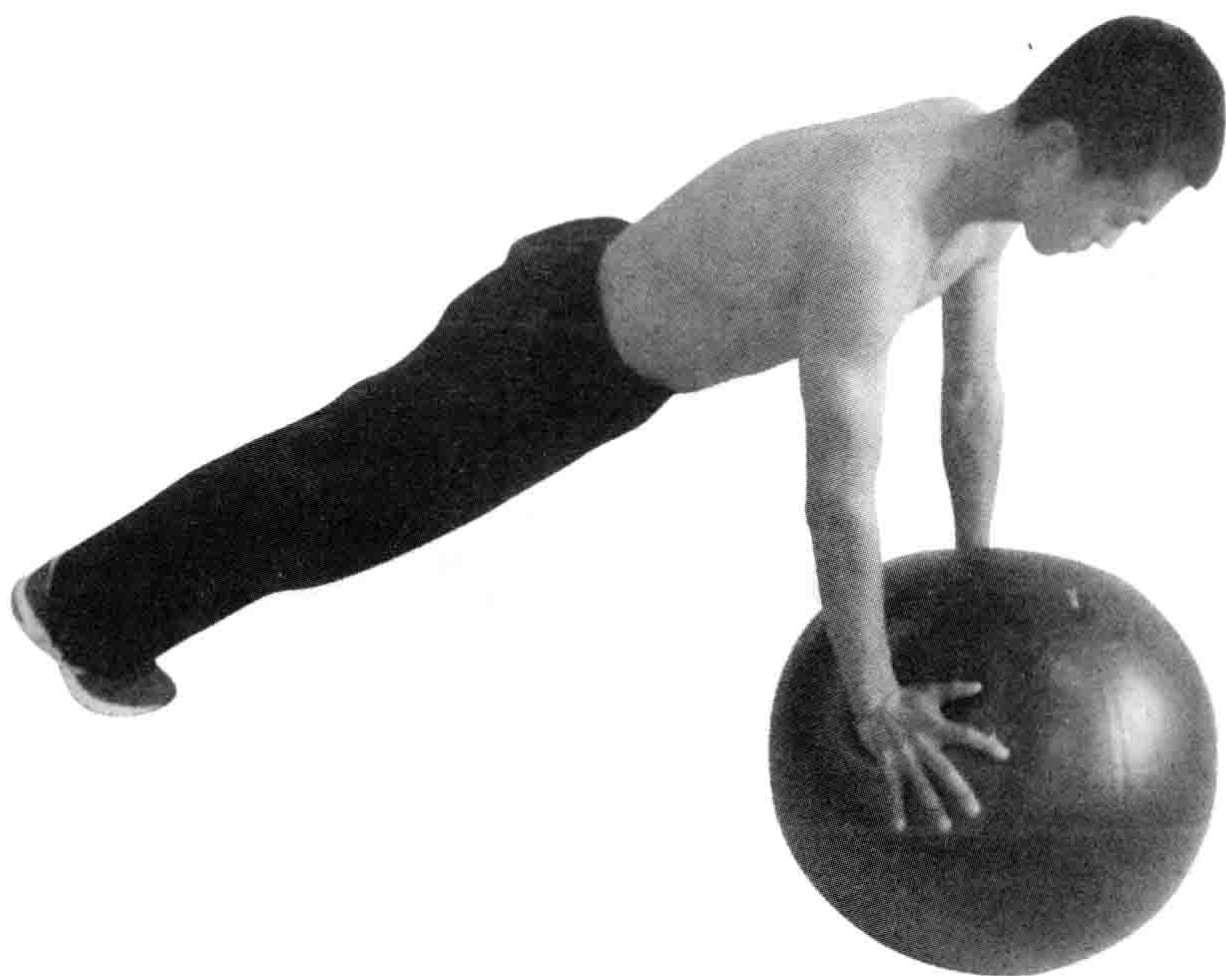
2. 健身球俯卧撑

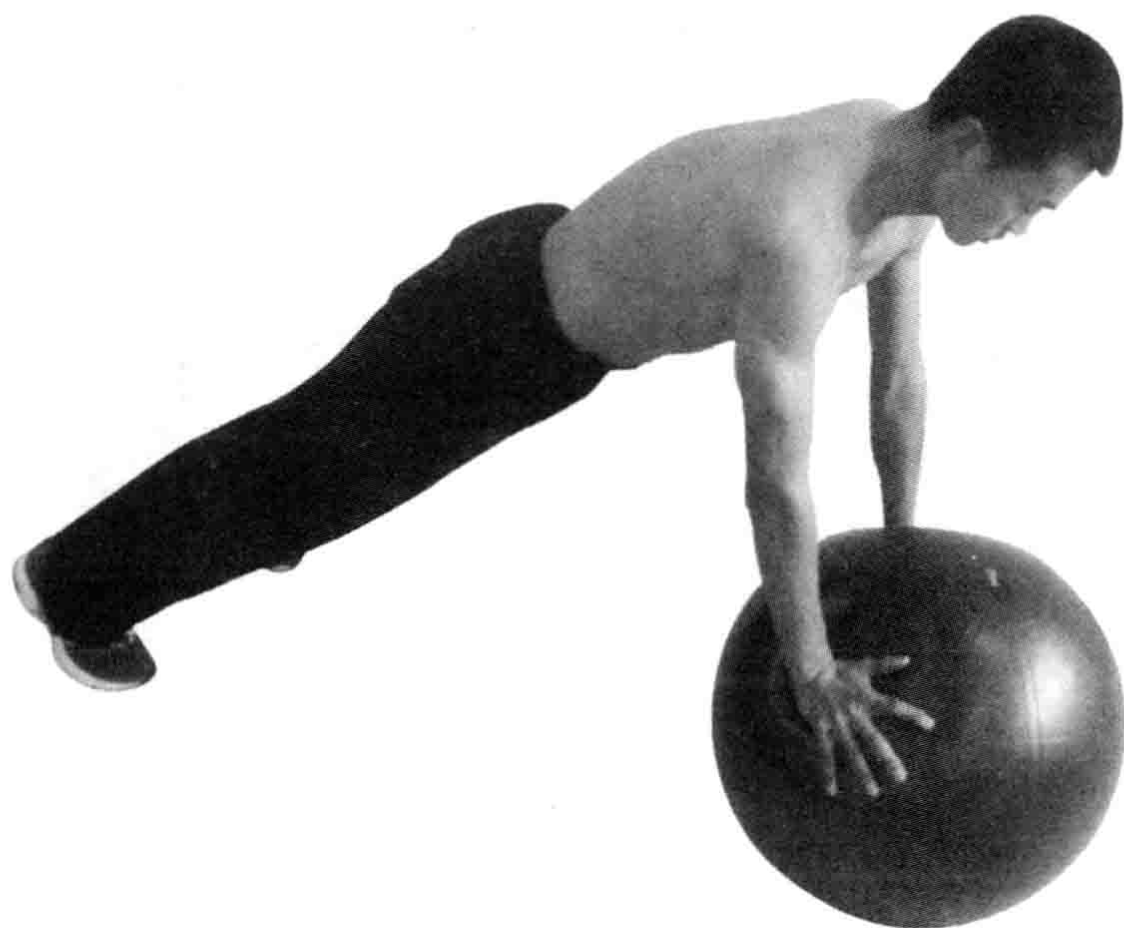
双脚开立，双手撑在健身球两侧，腰部、背部、头部成一条直线。身体下沉至胸部轻触健身球，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上身，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组10 ~ 20次。

小贴士： 刚开始如果坚持3 ~ 5次呼吸有困难，可以从坚持1 ~ 2个呼吸开始。





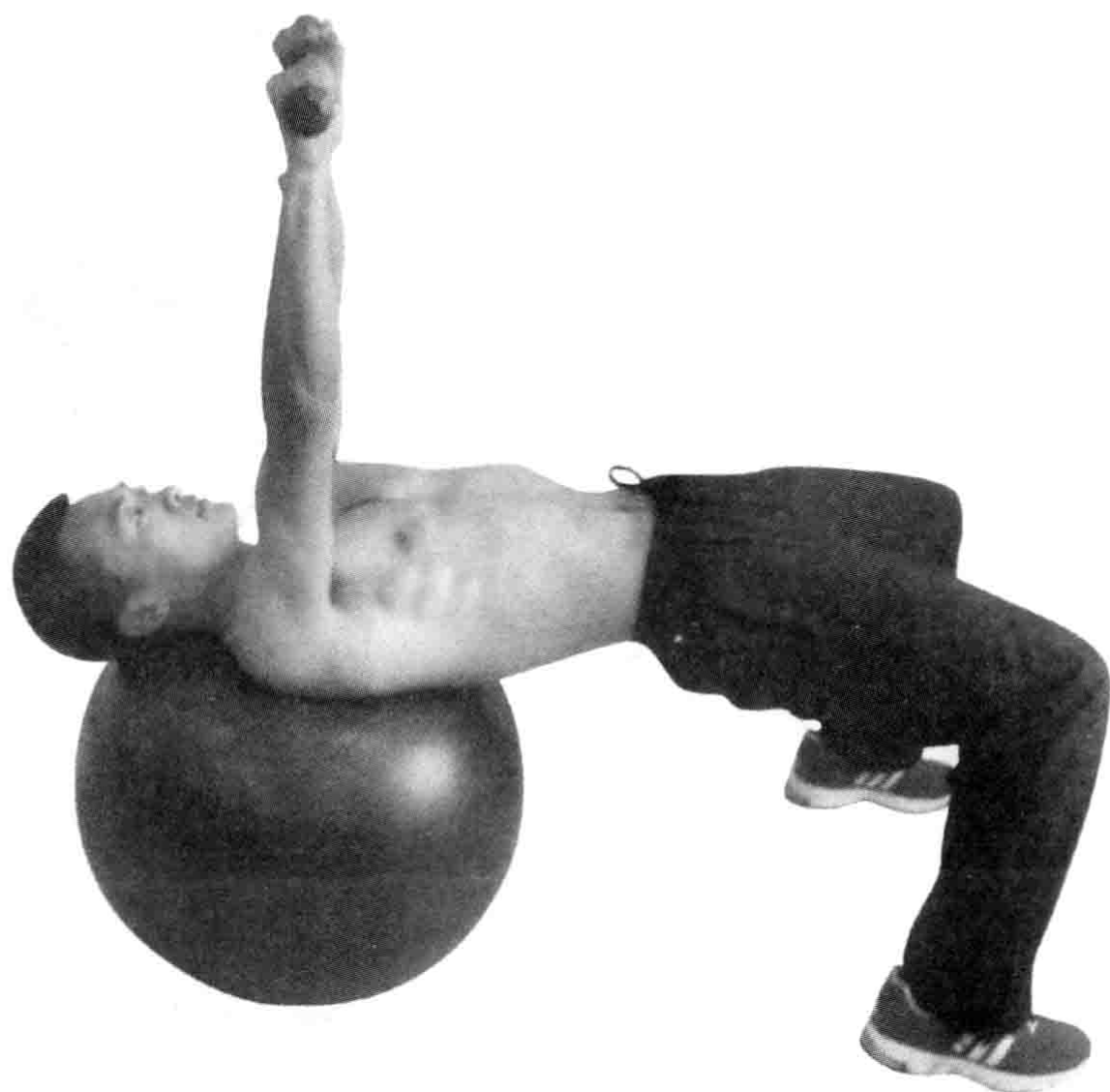
3. 健身球仰卧双侧曲臂

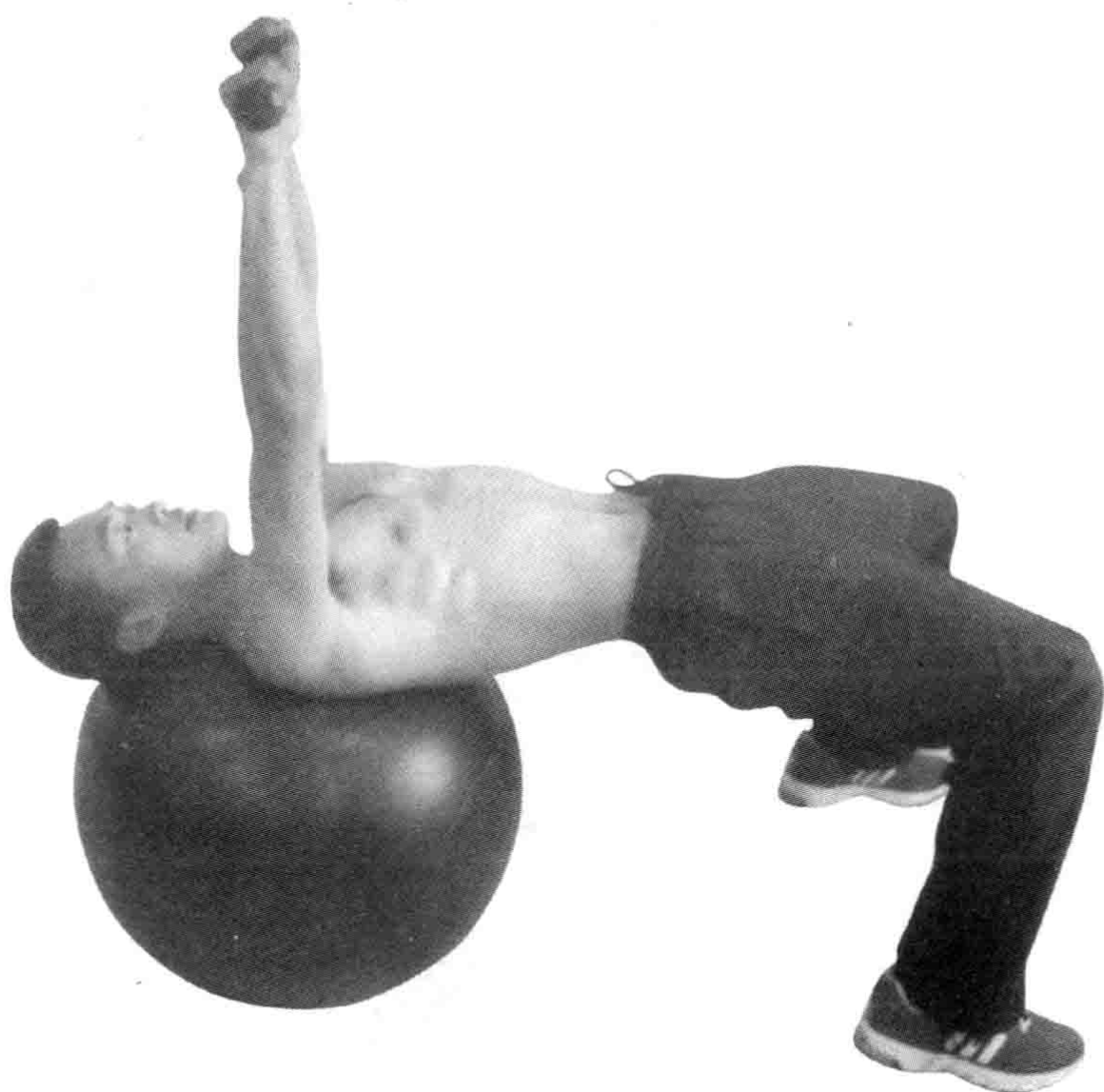
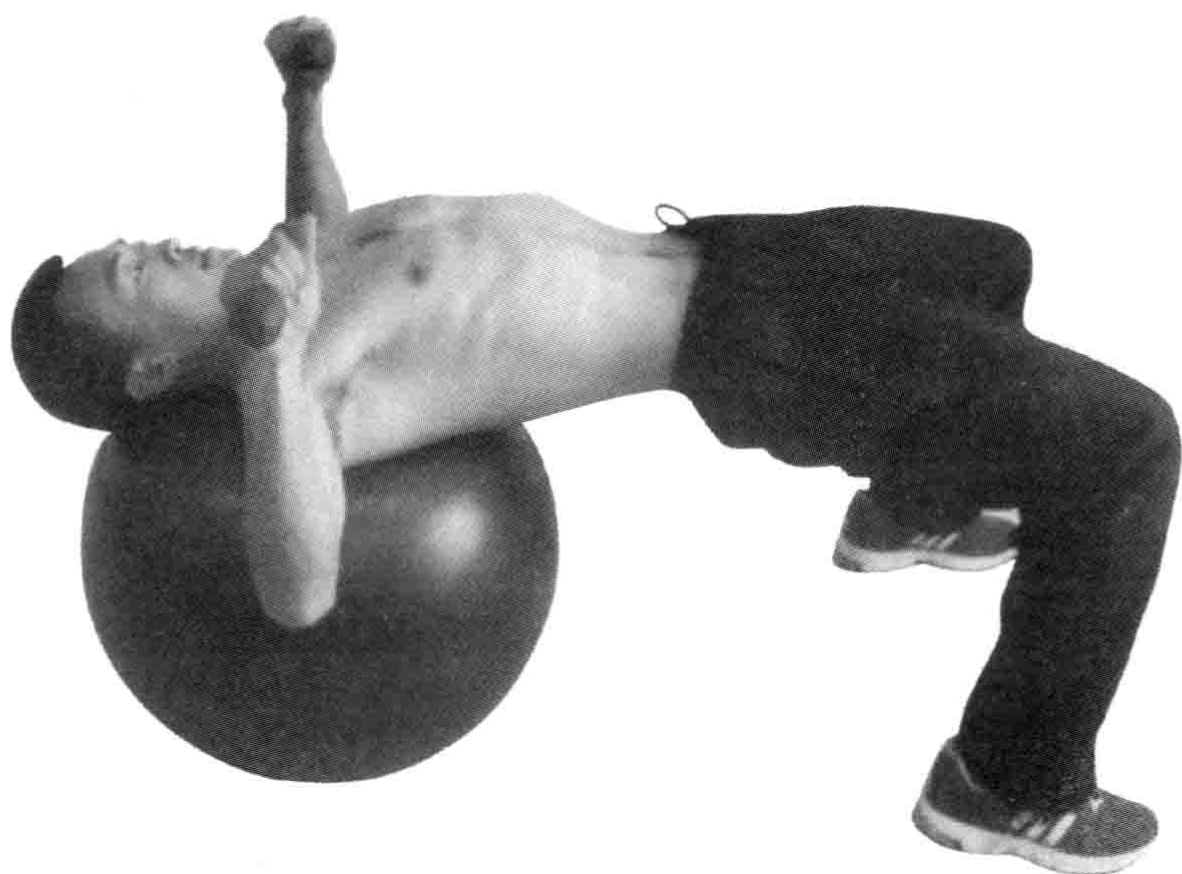
双脚开立，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。
腰背挺直。

屈双臂，至大小臂成90度，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





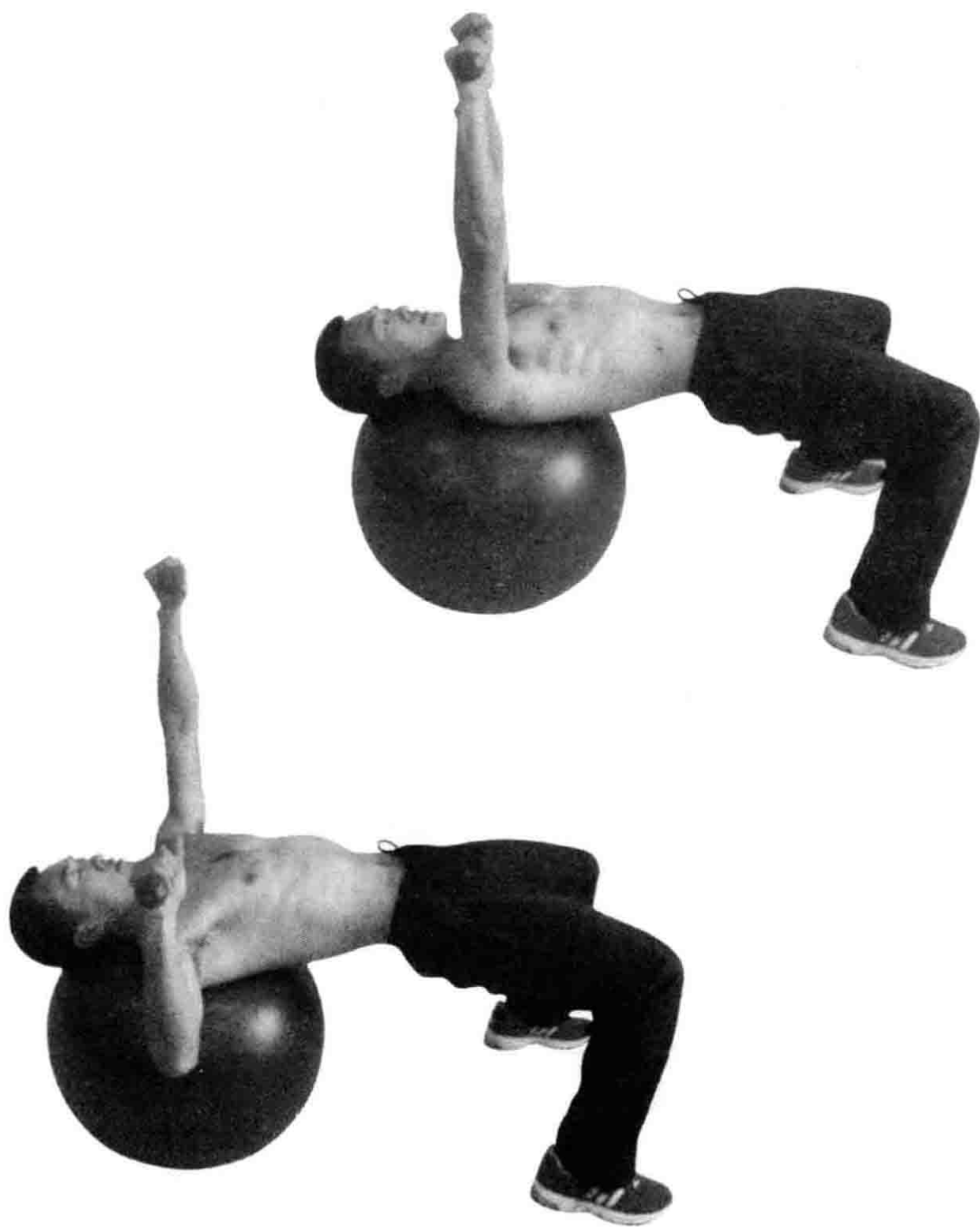
4. 健身球仰卧单侧曲臂

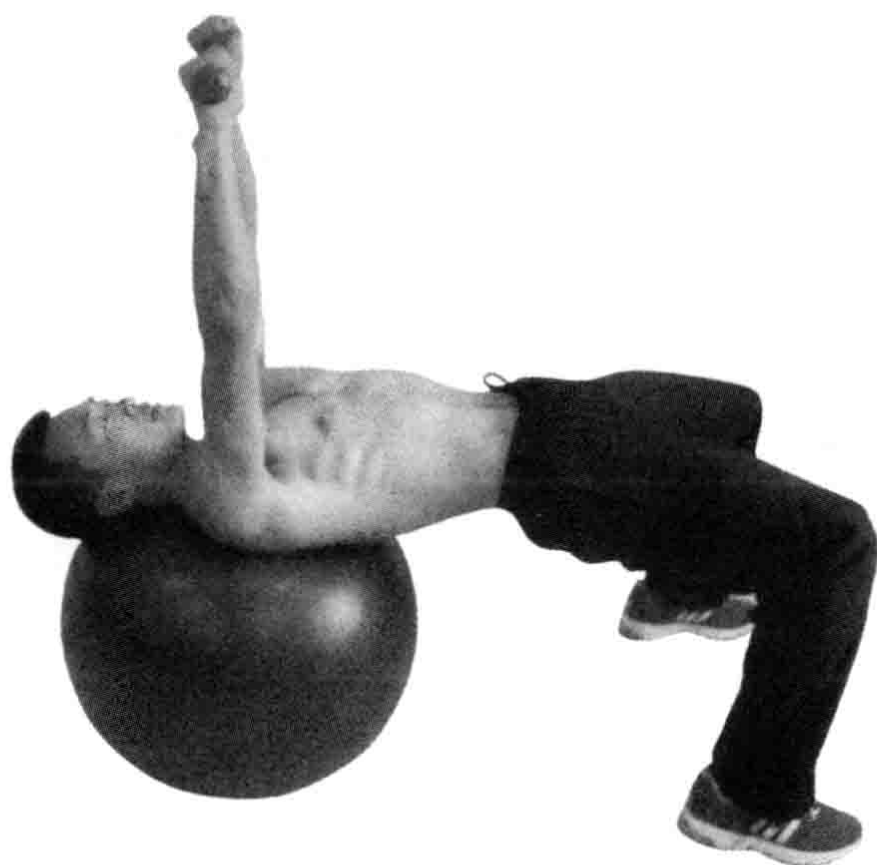
双脚分开，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。腰背挺直。

左右两臂交替曲臂。

推起上臂，回到原始姿态。

练习 3 ~ 5 组，每组 20 次。





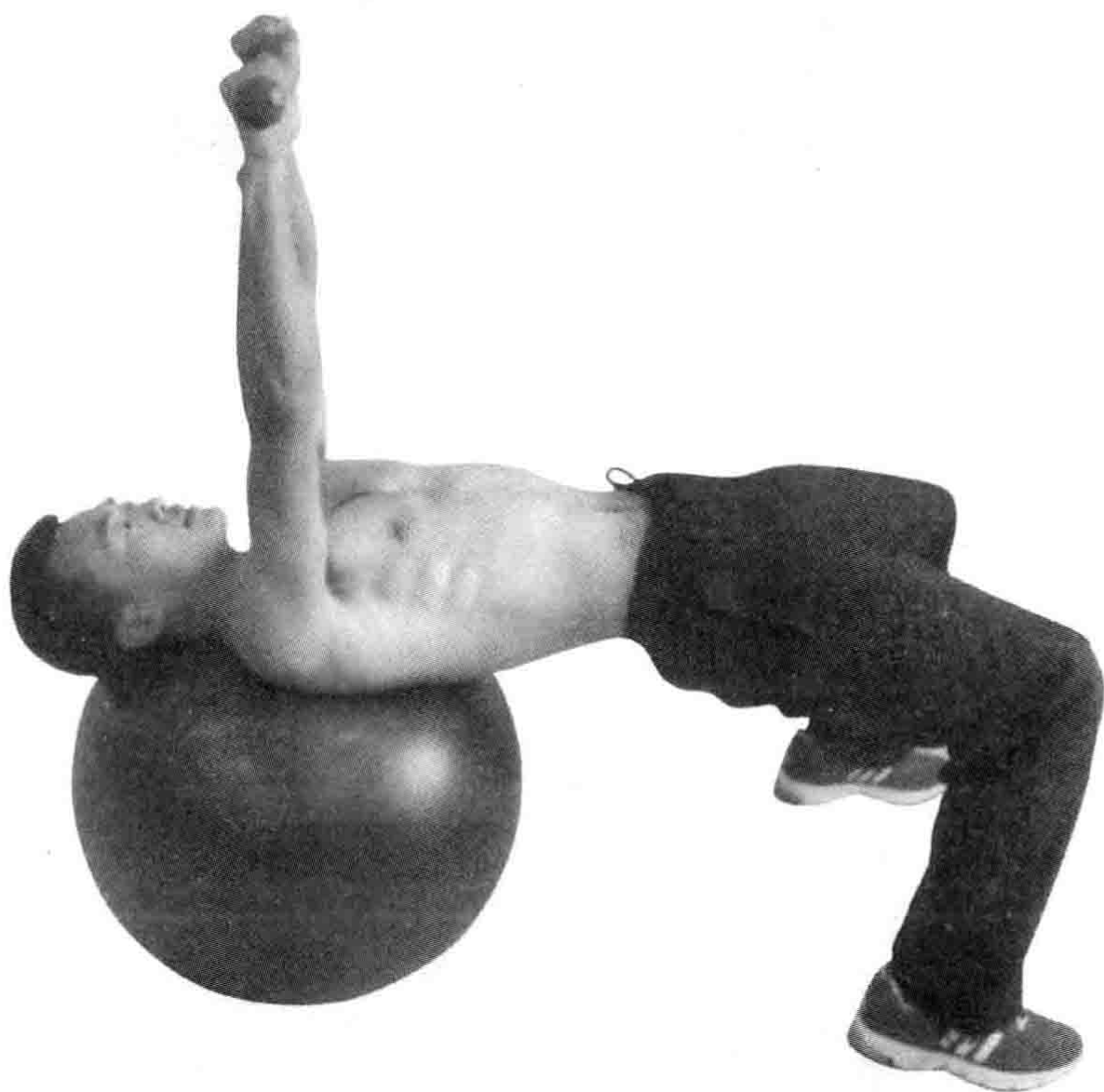
5. 健身球仰卧深曲臂

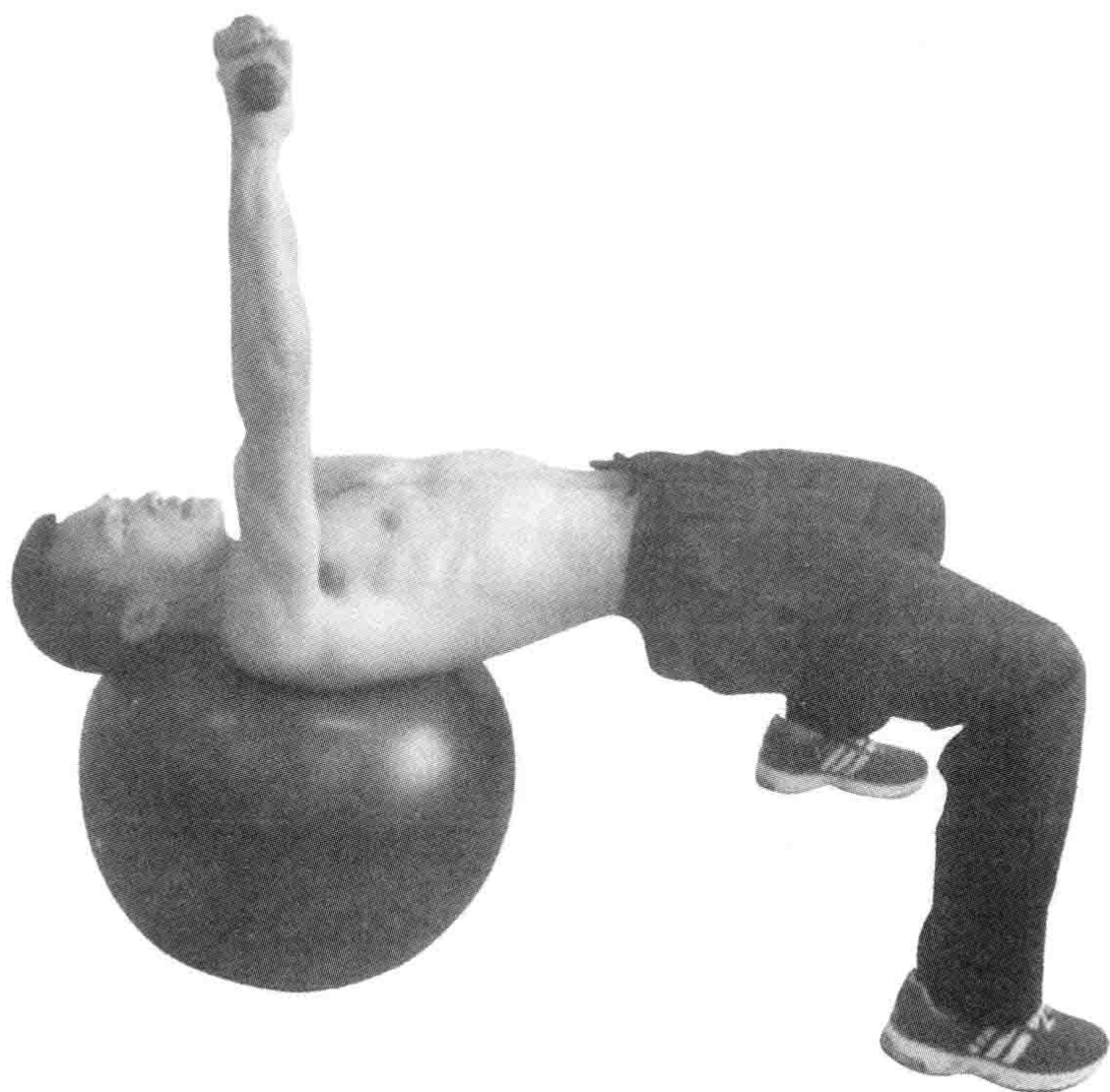
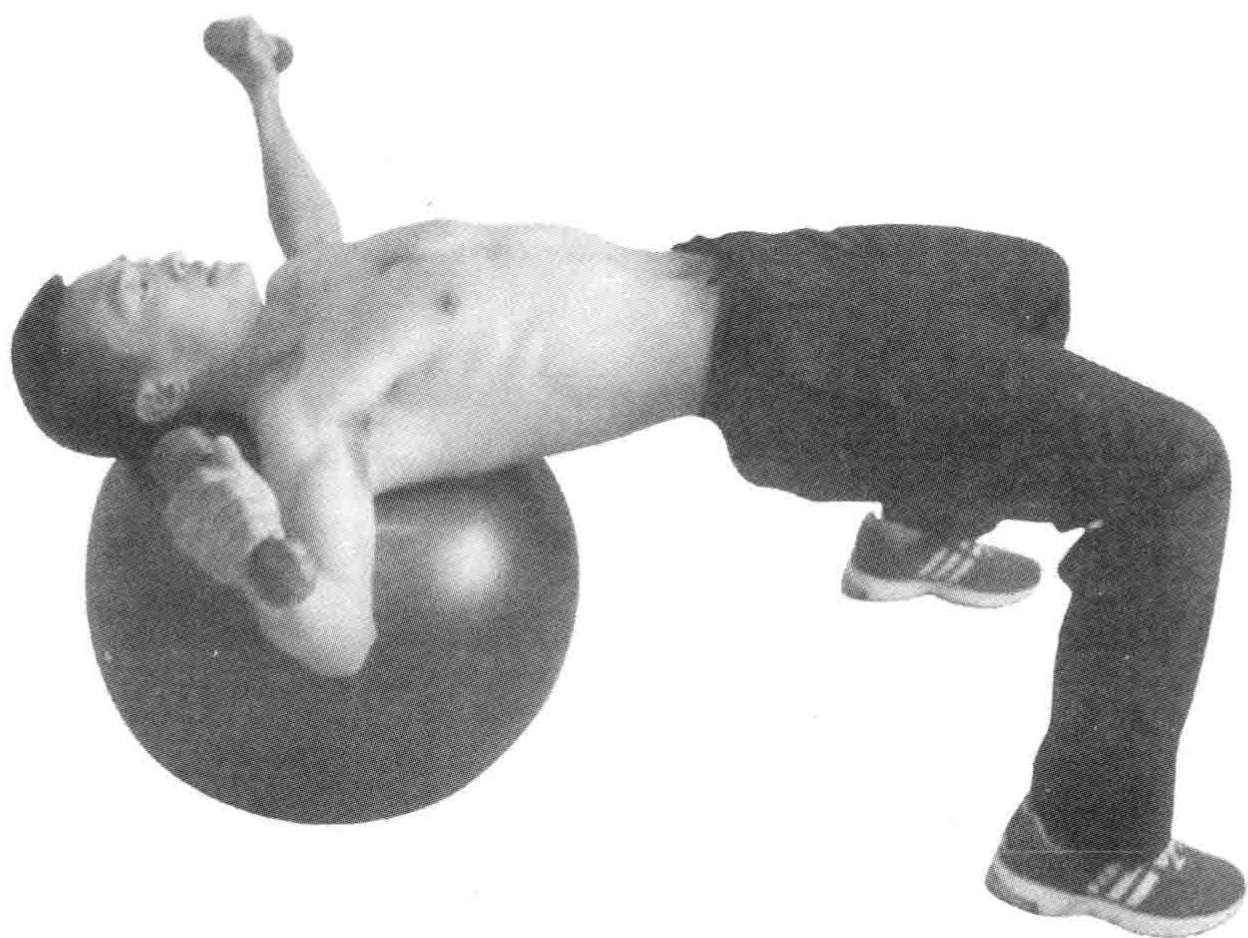
双脚开立，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。腰背挺直。

曲双臂，大臂向身后展开，至轻触健身球，保持3 ~ 5个呼吸。

推起双臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





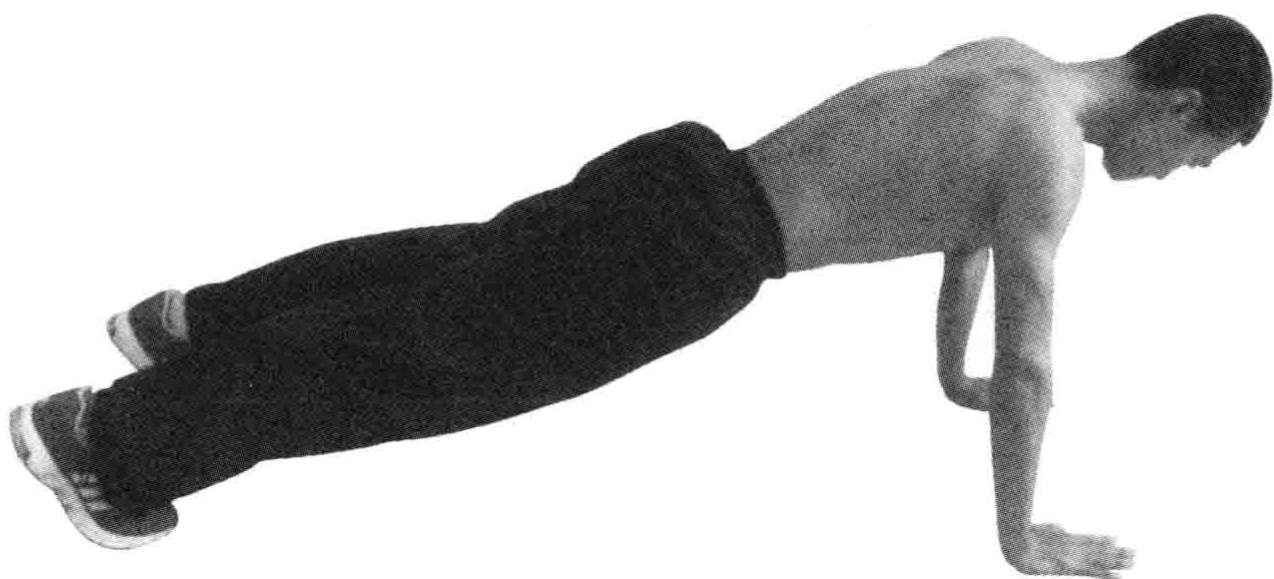
6. 双脚支撑俯卧撑

双脚、双手分开与肩同宽，用手掌和脚尖支撑整个身体，从头到脚成一条直线。

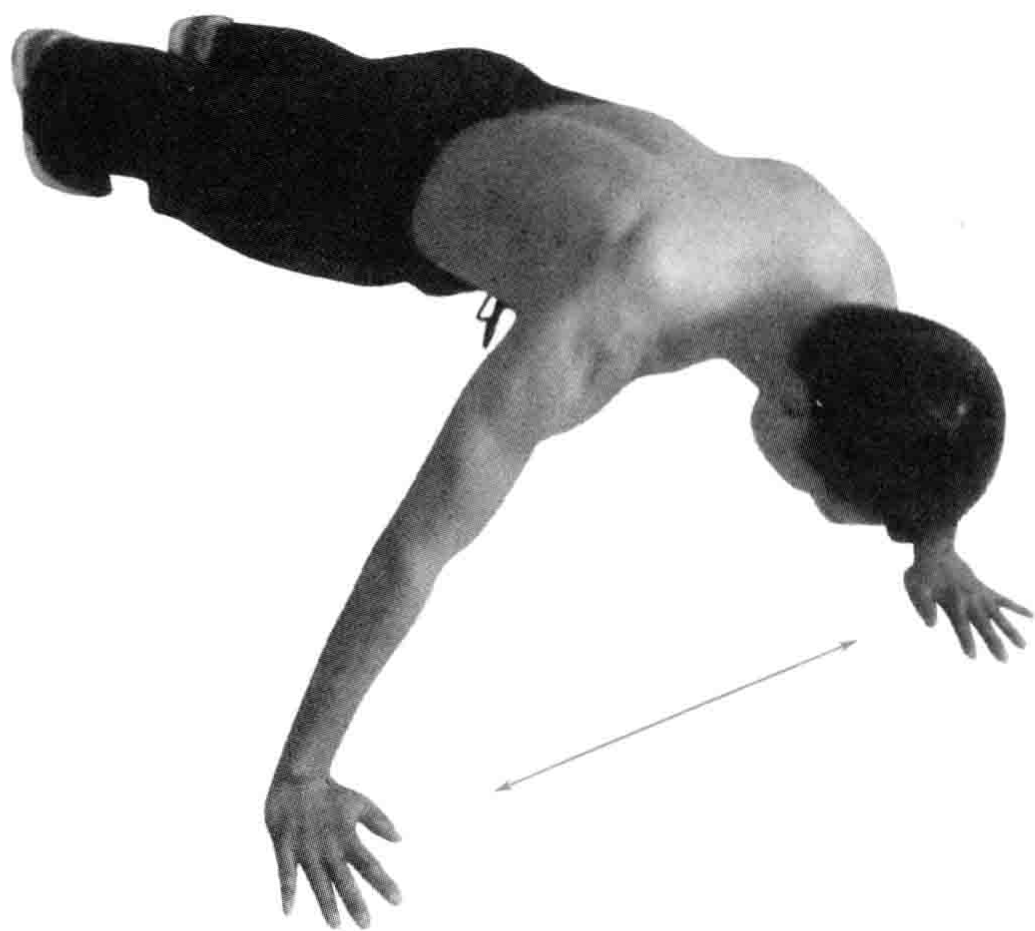
弯曲双肘，身体下压。使两大臂和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



小贴士： 如果双手分开与肩同宽有困难，可以再分开大些。



7. 窄手双脚支撑俯卧撑

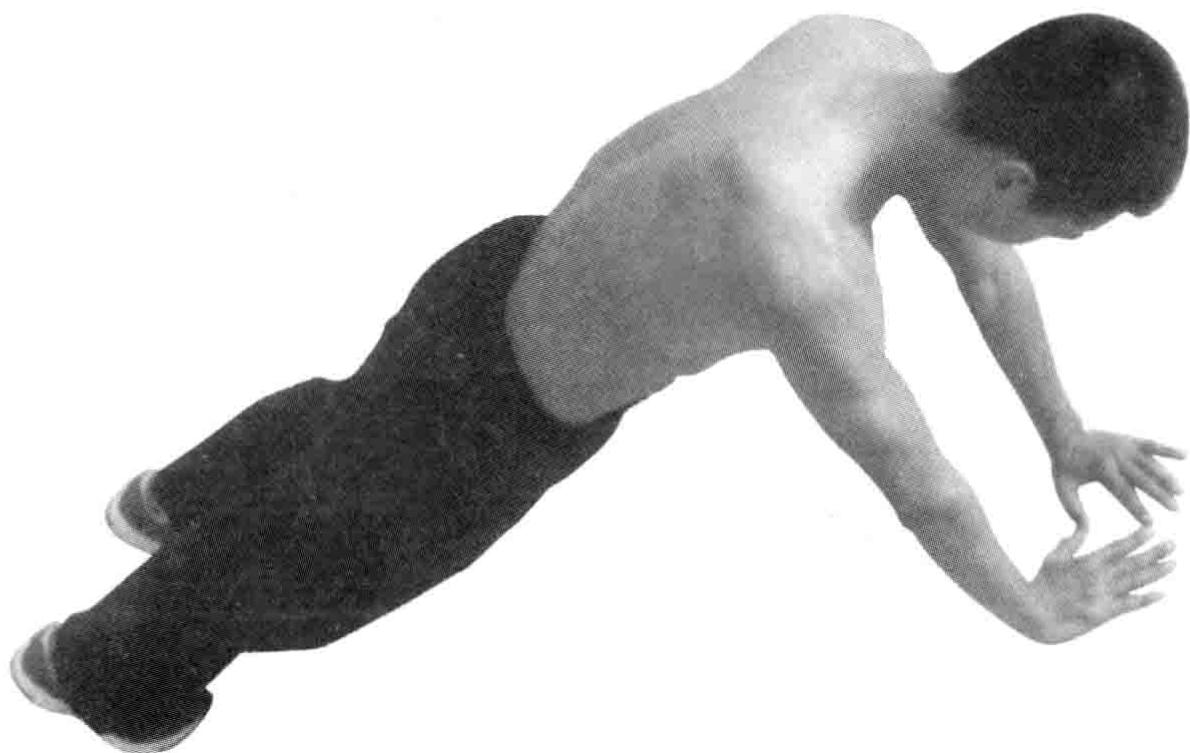
双脚分开与肩同宽，双手拇指和食指相接触成心字形，用手掌和脚尖支撑整个身体，从头到脚成一条直线。

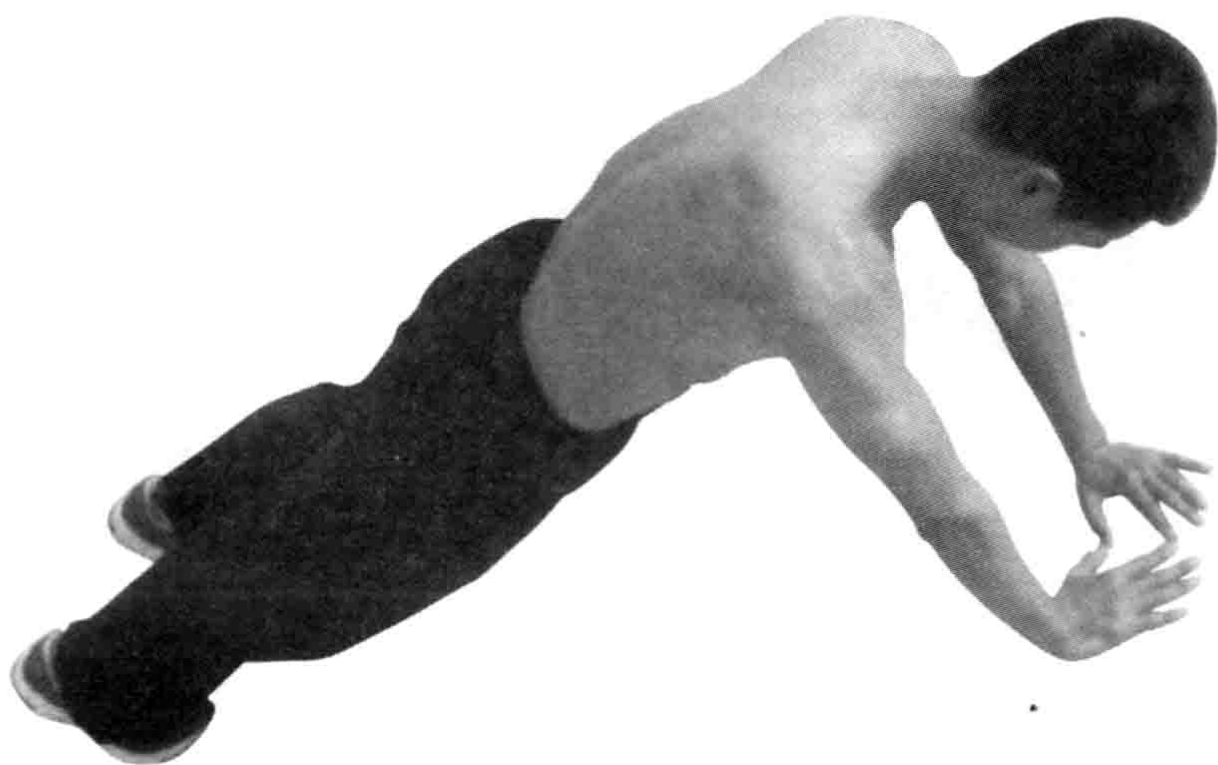
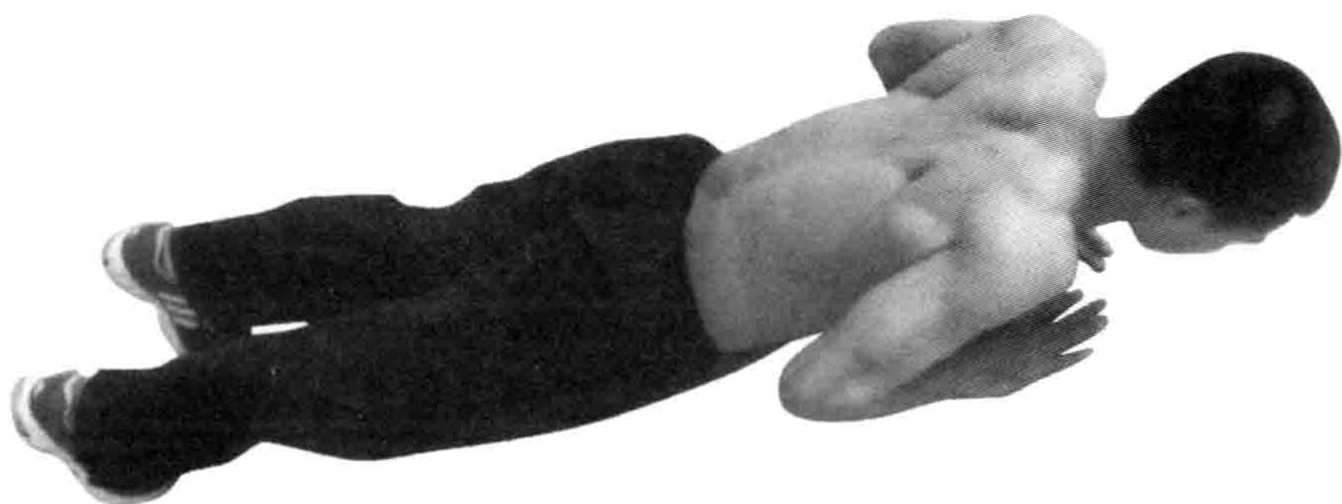
弯曲双肘，身体下压。使两大臂和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 双臂支撑时，双手离得越近，难度越大。





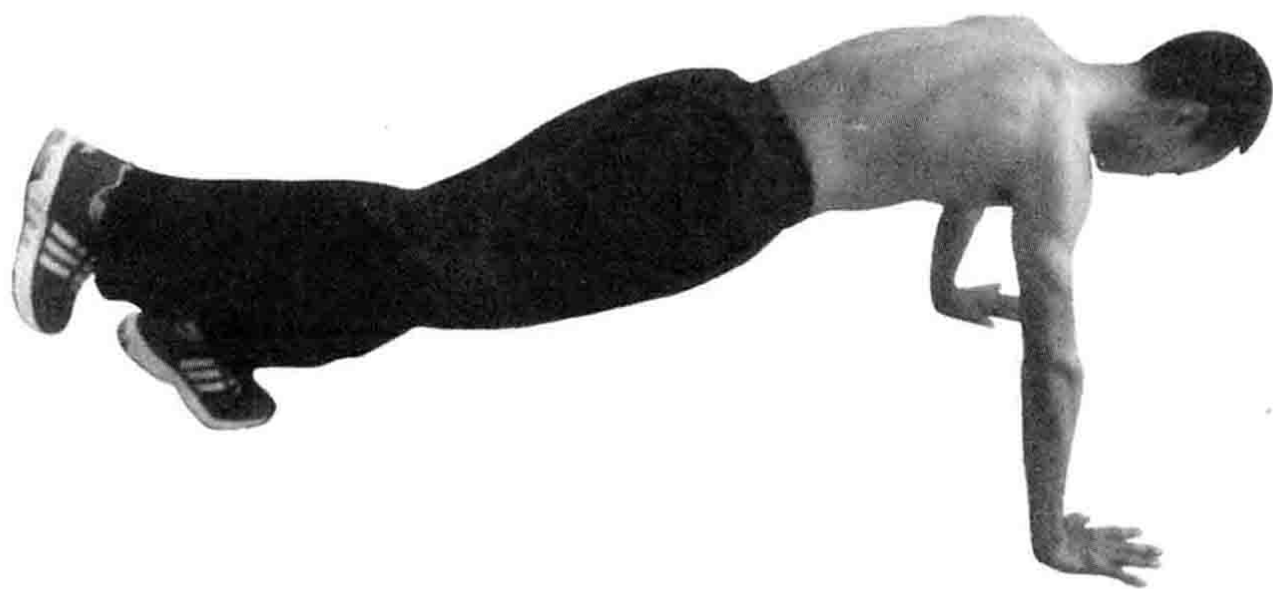
8. 单脚支撑俯卧撑

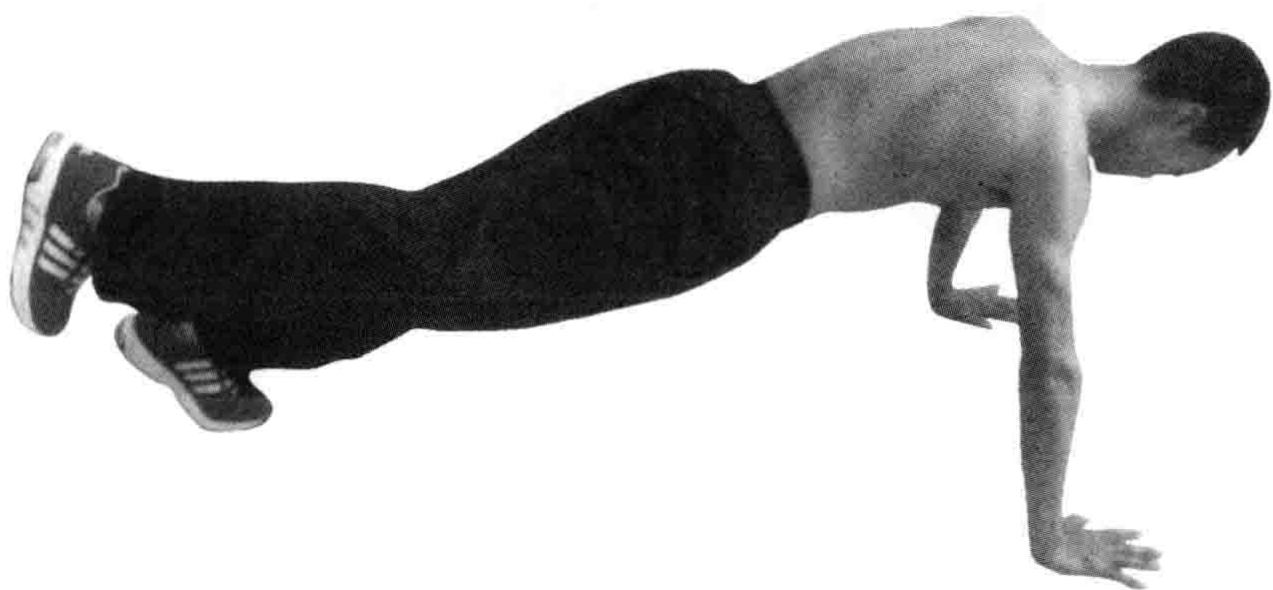
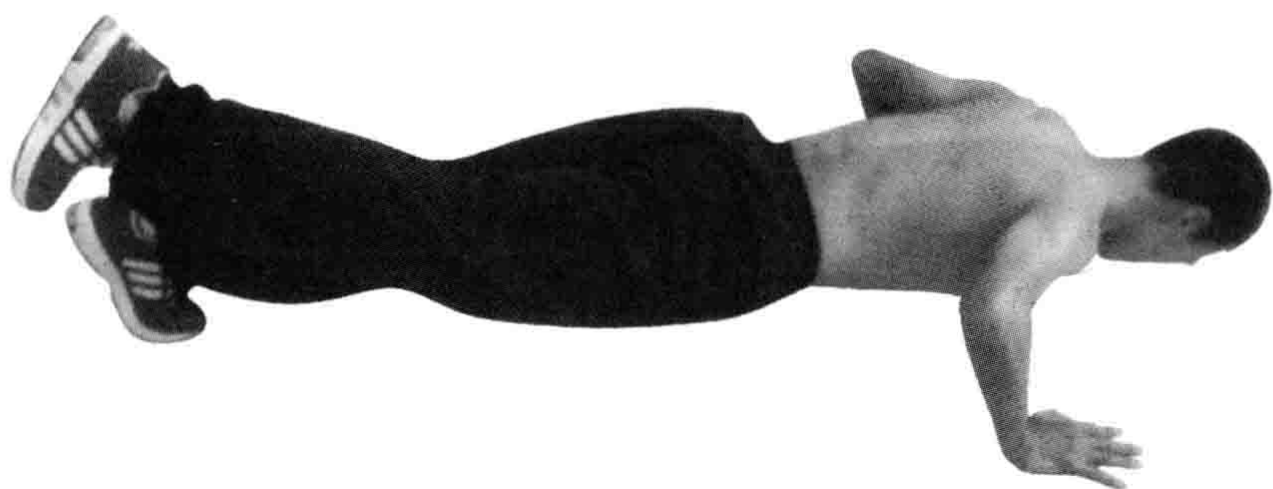
双手、双脚分开与肩同宽，右脚离地，用手掌和左脚支撑整个身体。

弯曲双肘，身体下压。使两大臂和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

左右腿交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。





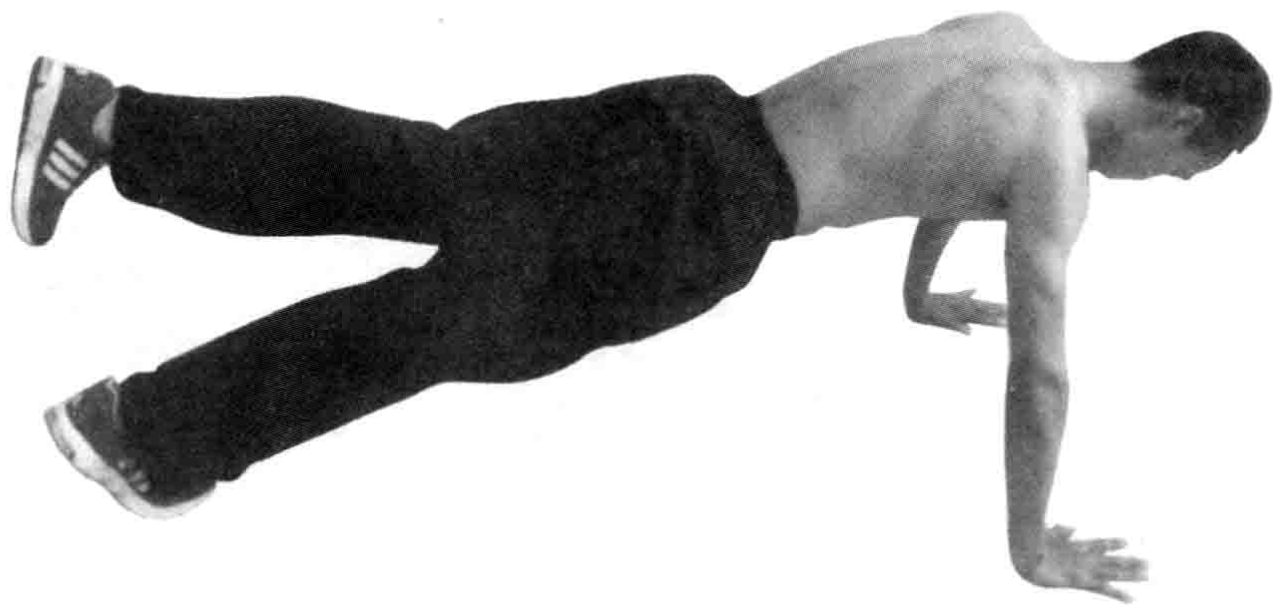
9. 抬腿俯卧撑

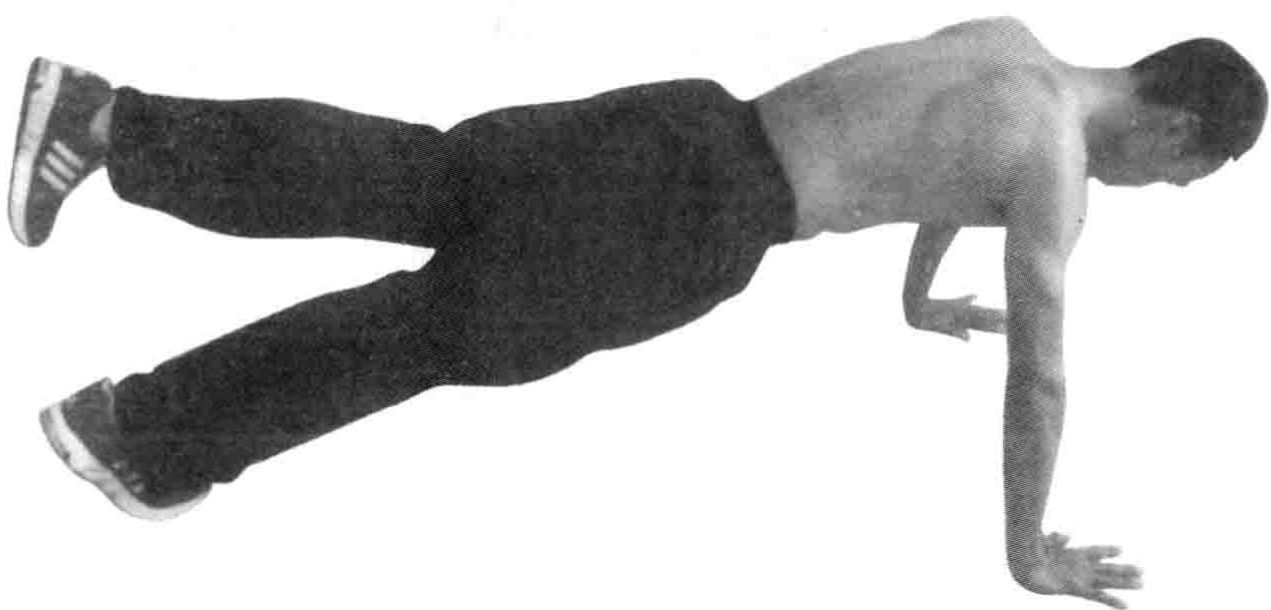
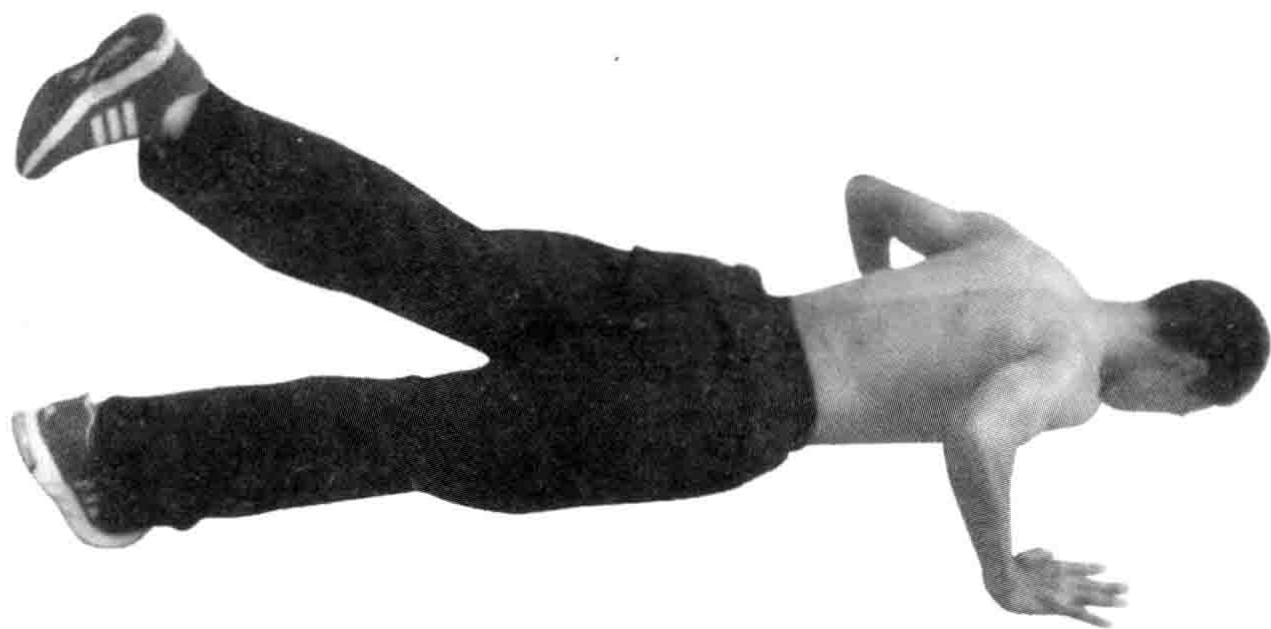
双手、双脚分开与肩同宽，左腿向上抬起，用手掌和右脚支撑整个身体。

弯曲双肘，身体下压。使两大臂和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

左右腿交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。





10. 屈膝俯卧撑

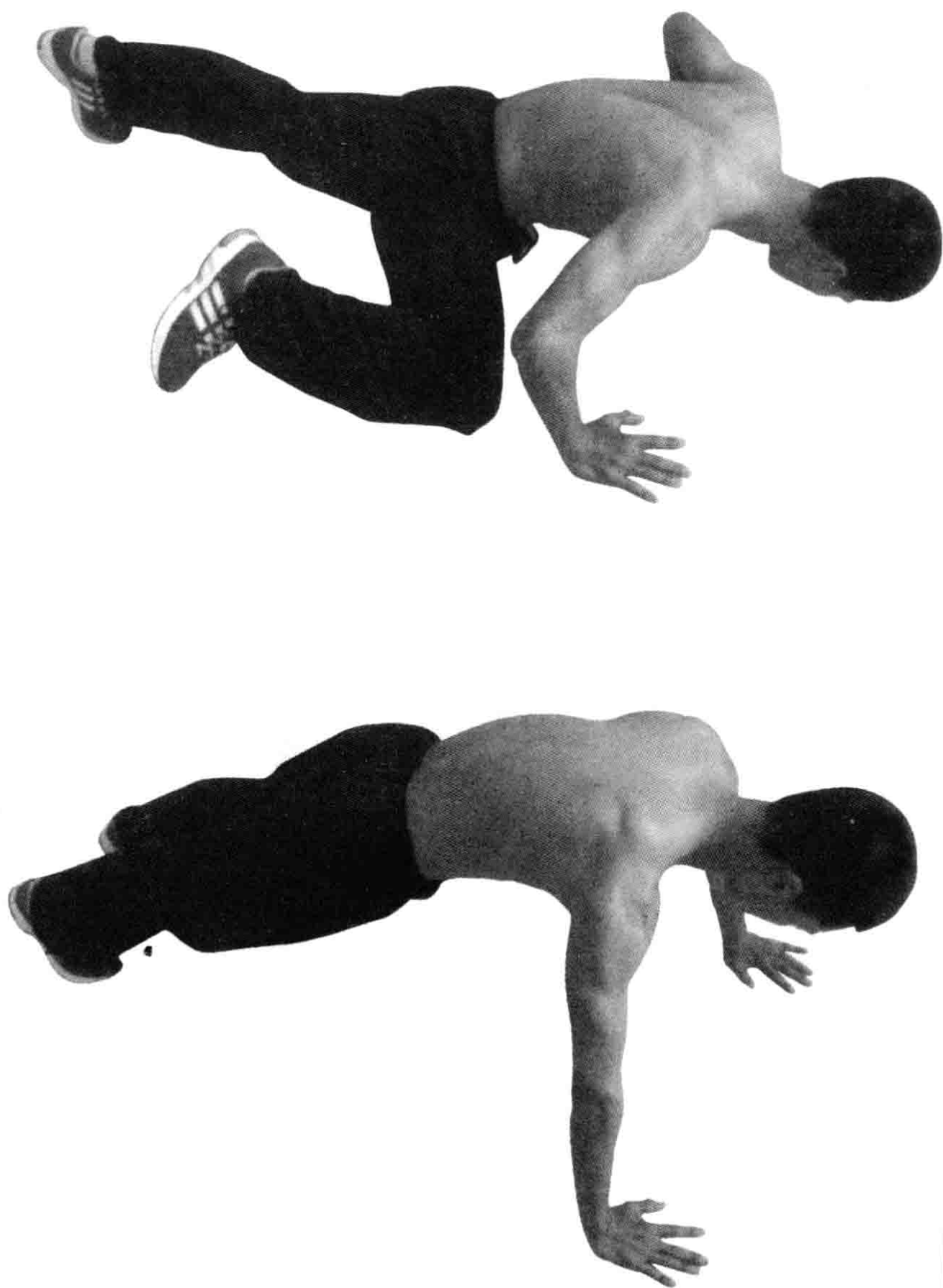
双手、双脚分开与肩同宽，用手掌和右脚支撑整个身体。

弯曲双肘，身体下压，右腿向身体右侧屈膝，使两大臂、右腿和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

左右腿交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。





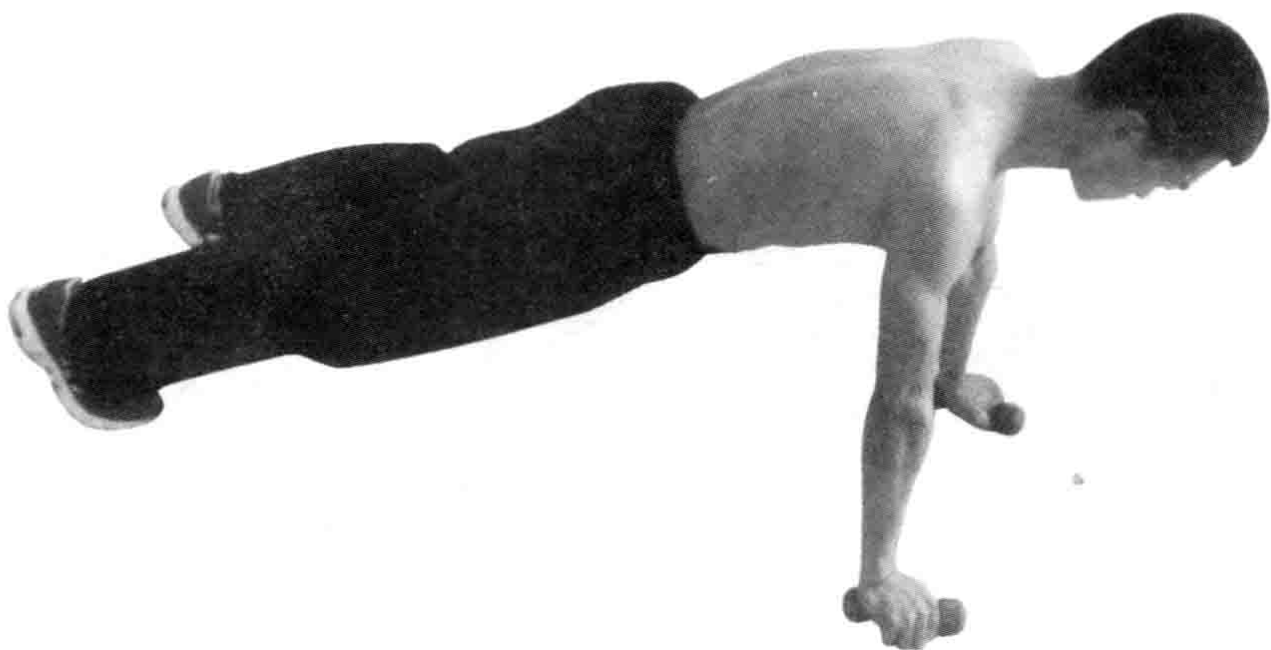
11. 哑铃支撑俯卧撑

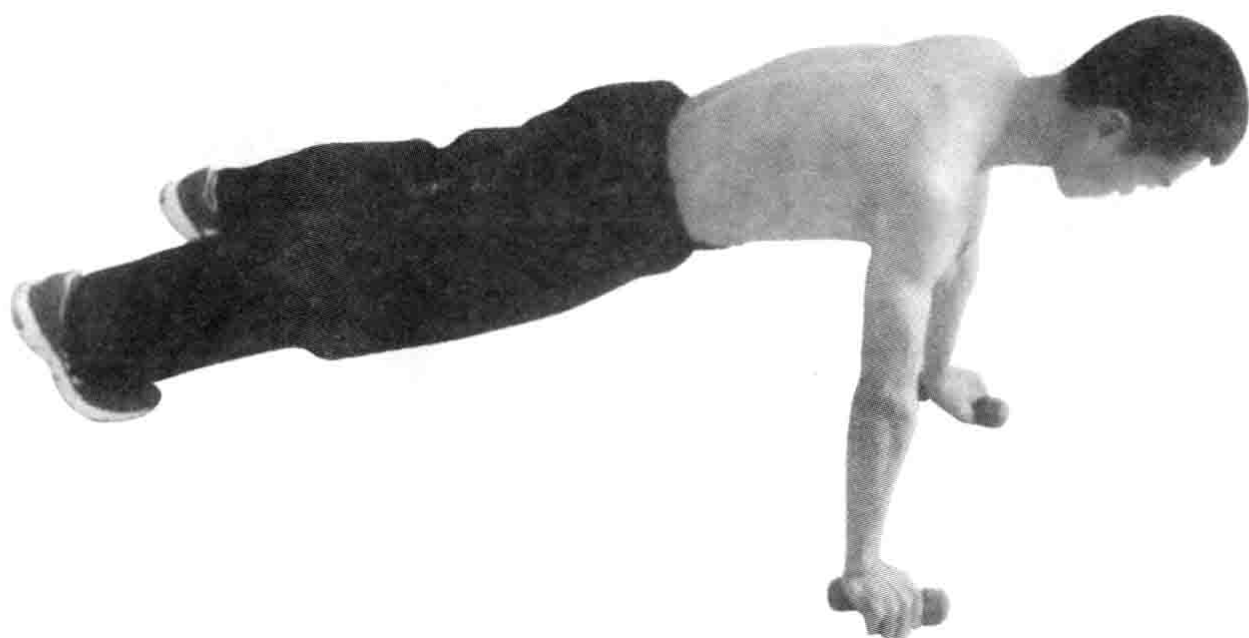
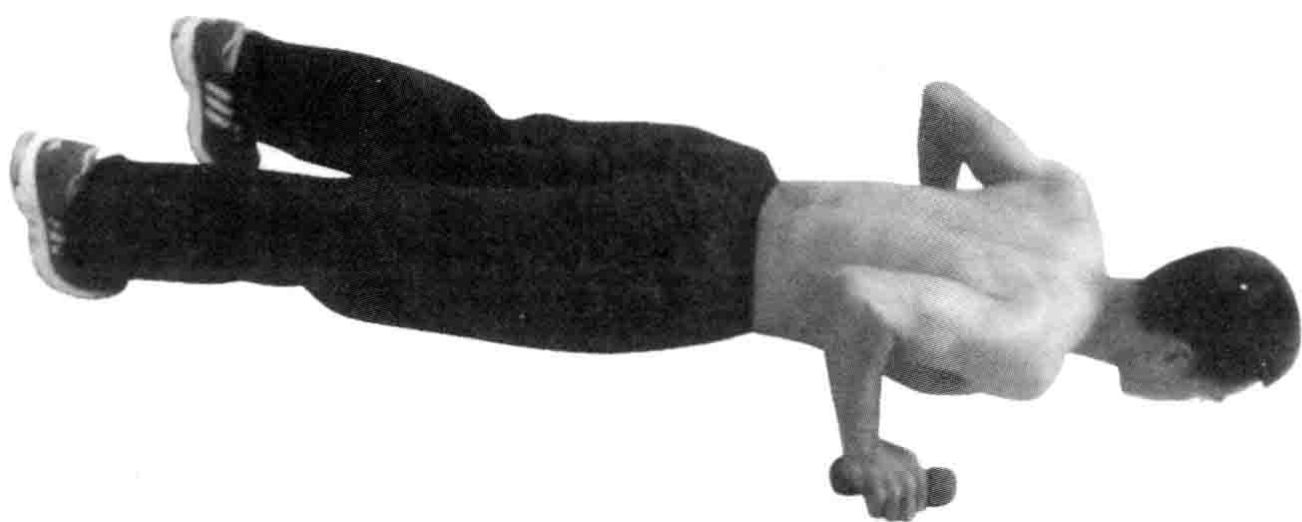
双手、双脚分开与肩同宽，双手各握一个哑铃，用哑铃和双脚支撑整个身体。

弯曲双肘，身体下压，使两大臂和身体在一条直线上。身体姿态稳定后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢推起手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





12. 俯卧撑钻山洞

双腿分开与肩同宽，双手分开略比肩宽，提臀支撑身体。

臀部向头部方向移动，同时屈臂。

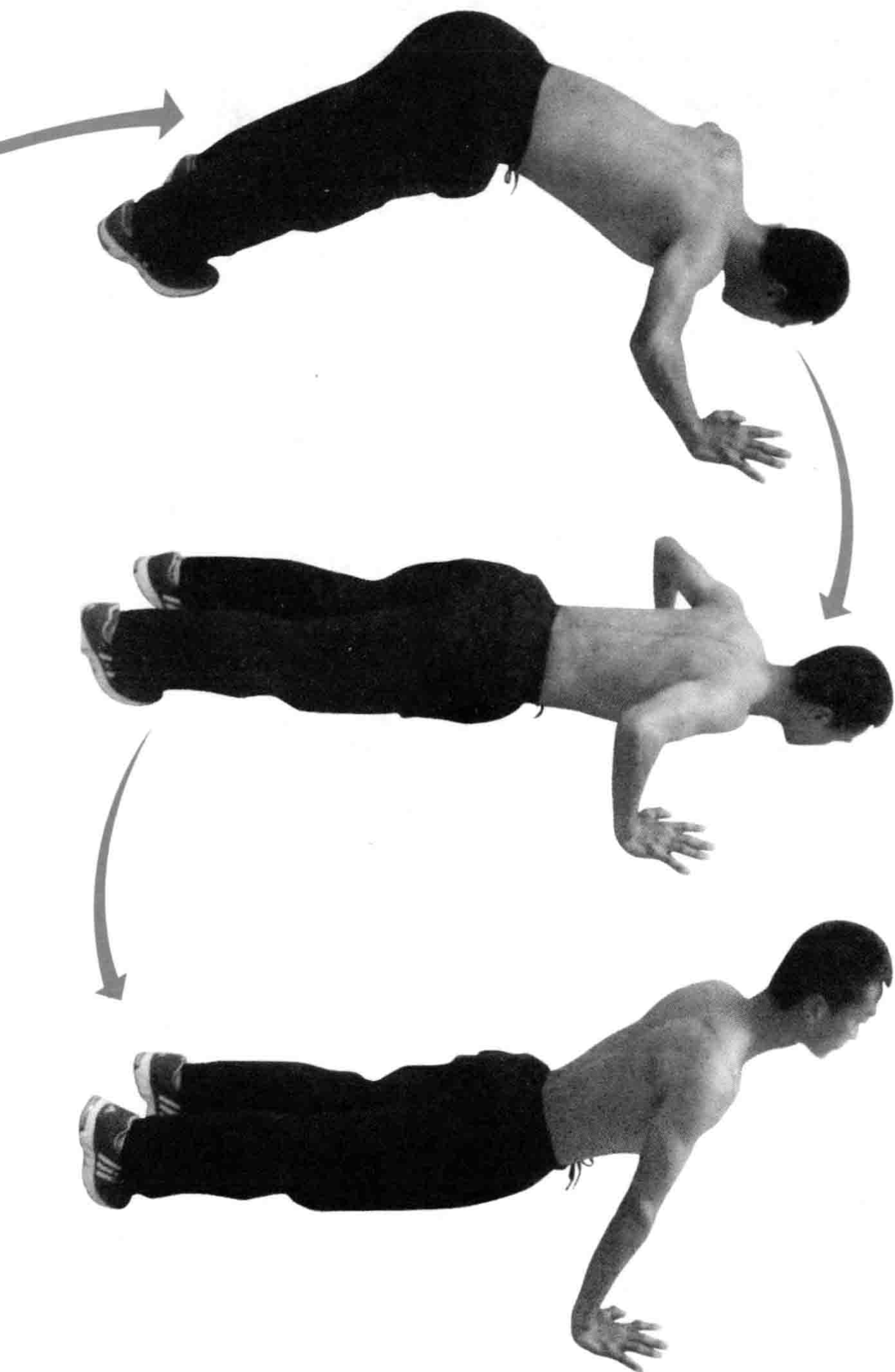
想想身体前方有一个山洞，用俯卧撑的姿态使身体穿过山洞。

完成穿越动作后，手臂伸直，上身抬起，两眼目视前方。

练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 动作要连贯而缓慢。









背部肌肉的训练

——挺拔身姿的坚强后盾

对于刚接触重量训练的人来说，胸肌、腹肌或手臂等部位，因为锻炼效果明显易见，通常是许多人最先训练的部位，但是胸肌、腹肌等处，通常都只是练出来好看，其实对力气提升而言帮助不大。而背肌属于大肌肉，是人类出力时所运用的关键肌肉群，无论拉东西、提重物都需要背肌出力，如果锻炼得宜，不但体形会呈倒三角形，还有扩胸作用，更能有效增加力气。

背肌发达会给人以强壮的感觉，而且背肌是维持标准体态非常重要的肌肉群。背肌力量不够的人，通常会弯腰驼背，长久下来不仅有碍体型发育，还会压迫到肺部等内脏器官，造成脊椎不正当弯曲，因此，增强背肌力量显得相当重要。锻炼背肌有很多方式，我们特别介绍了几款简易的锻炼方法，让你在轻松无负担的状况下，能有效强化背肌，塑造完美的标准体态！

1. 单臂直握哑铃

双腿开立，两倍肩宽。腰背保持一条直线，右手握哑铃自然垂直，左手扶左膝。

提起右臂，同时屈肘，大小臂成90度，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下右臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。右臂完成后换左臂练习。





2. 俯立曲臂

双腿开立，两倍肩宽。腰背保持一条直线，臀部下坐。双手手握哑铃自然垂直，手心相对。

保持身体重心不移动的情况下，提起大臂。

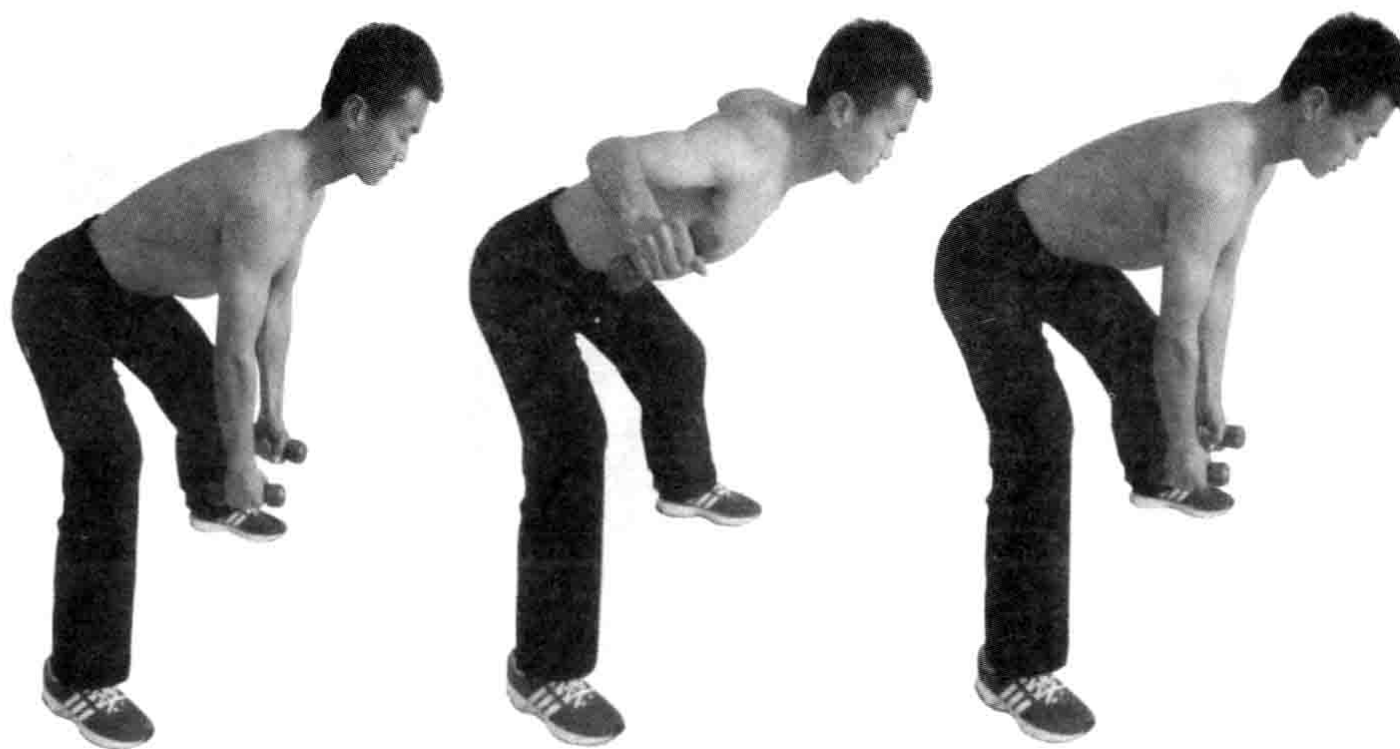
至大臂与肩同高，保持3 ~ 5个呼吸。

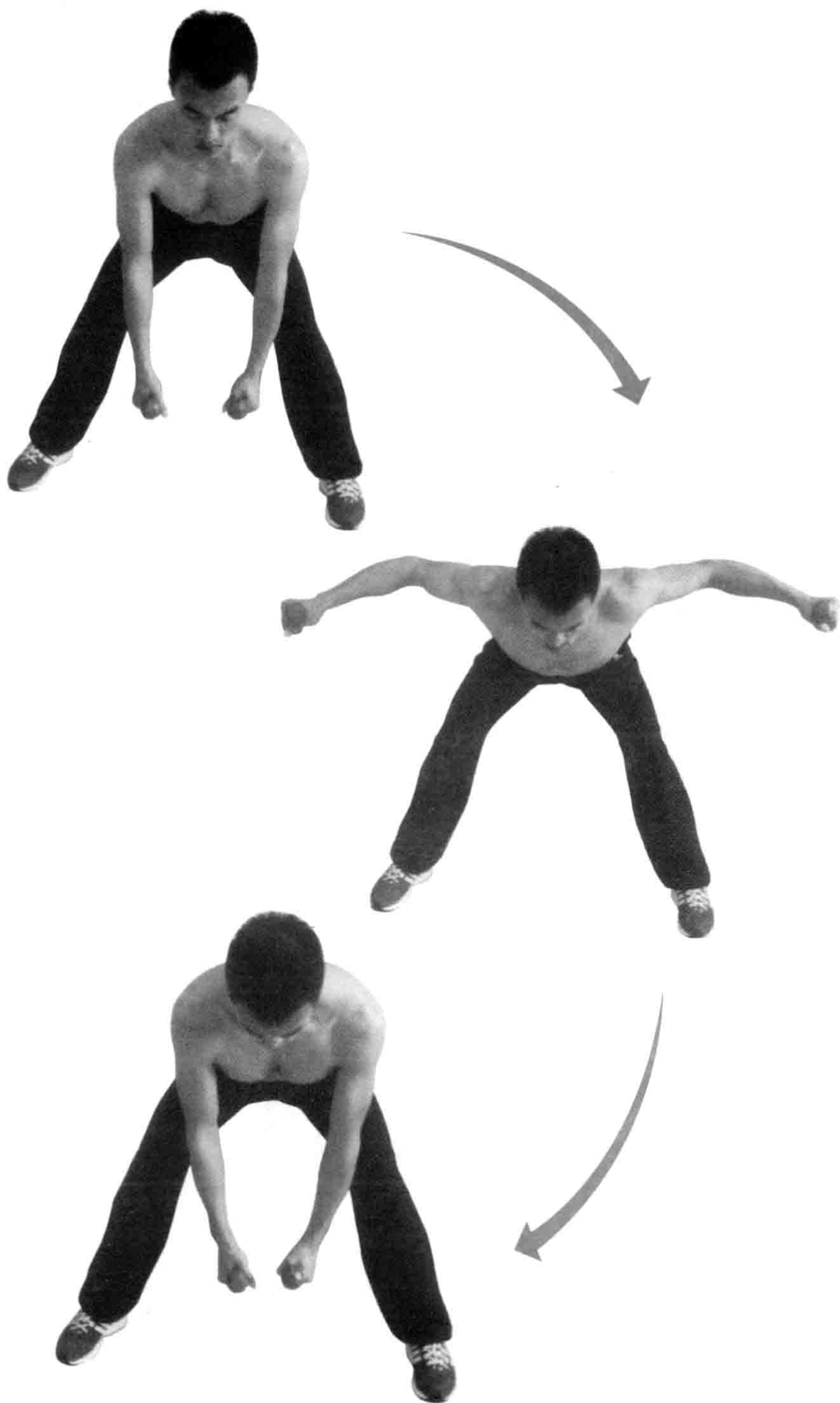
慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。

动作交换：

起始姿态变化：双臂稍内收，双臂内收，哑铃可以相碰。





3. 坐姿曲臂

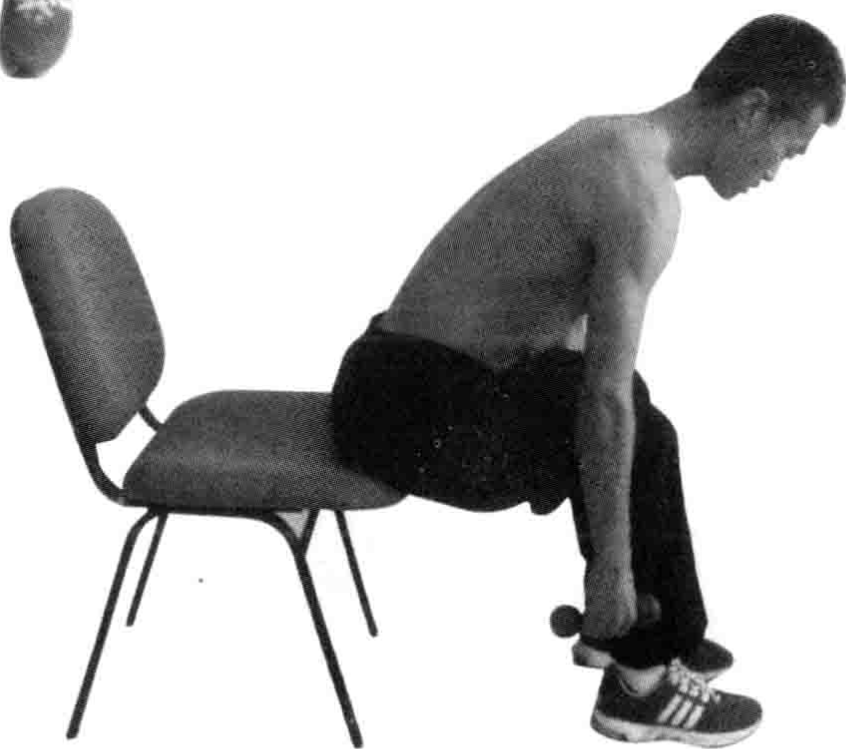
坐在椅子上，双手握哑铃放在身体两侧，手心相对。

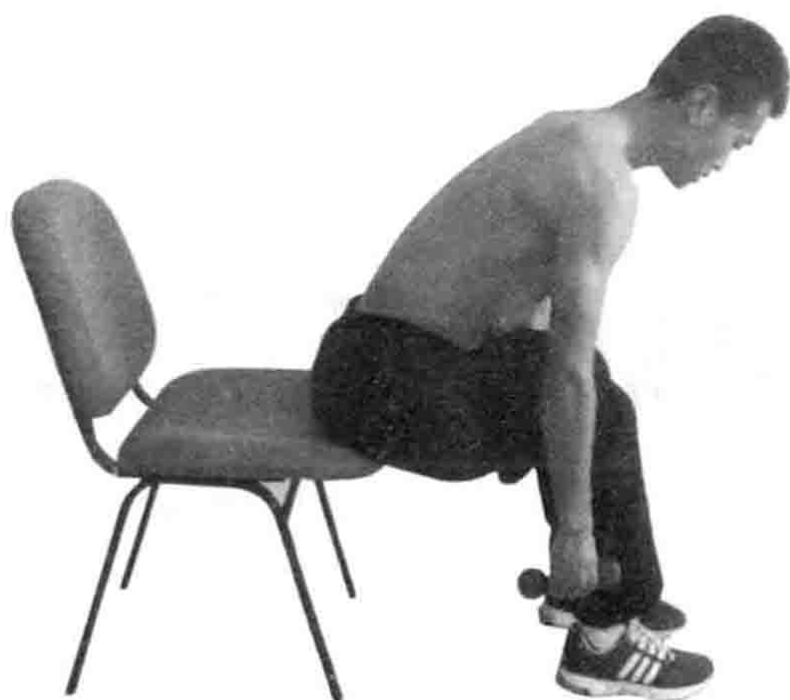
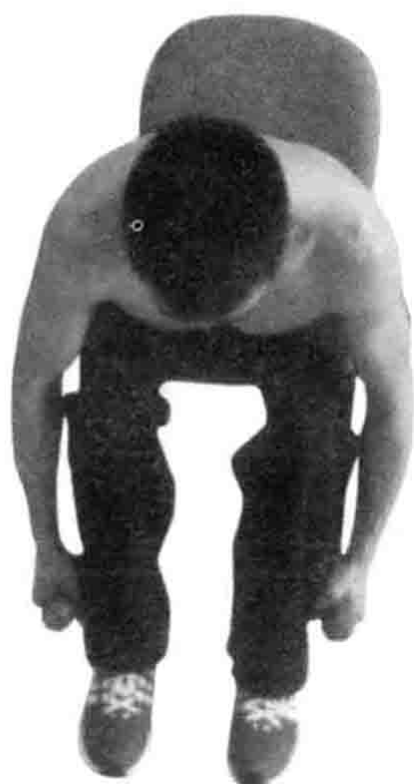
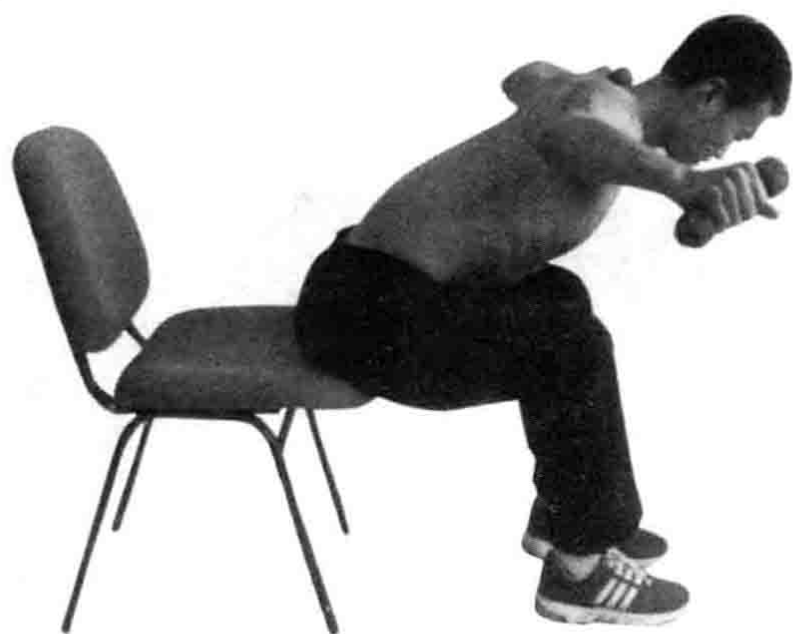
保持身体重心不移动的情况下，提起大臂。

至大臂与肩同高，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





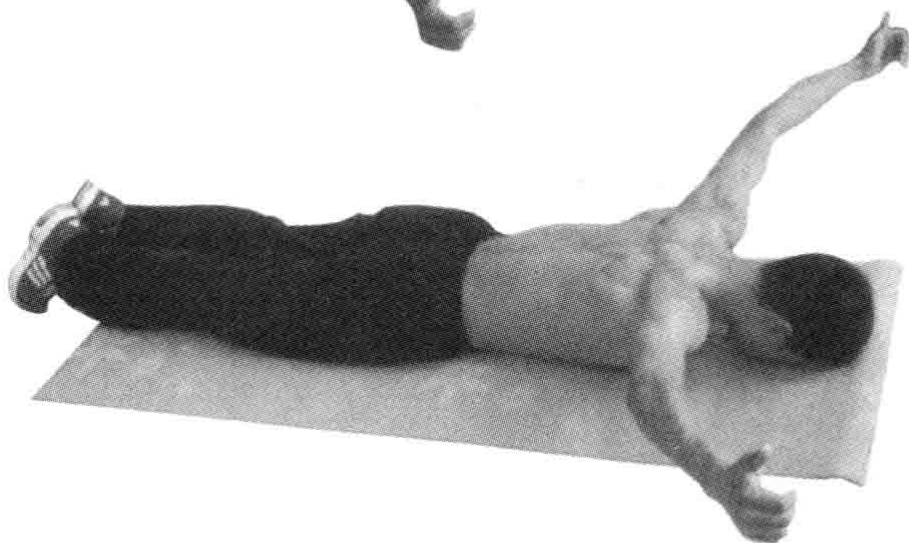
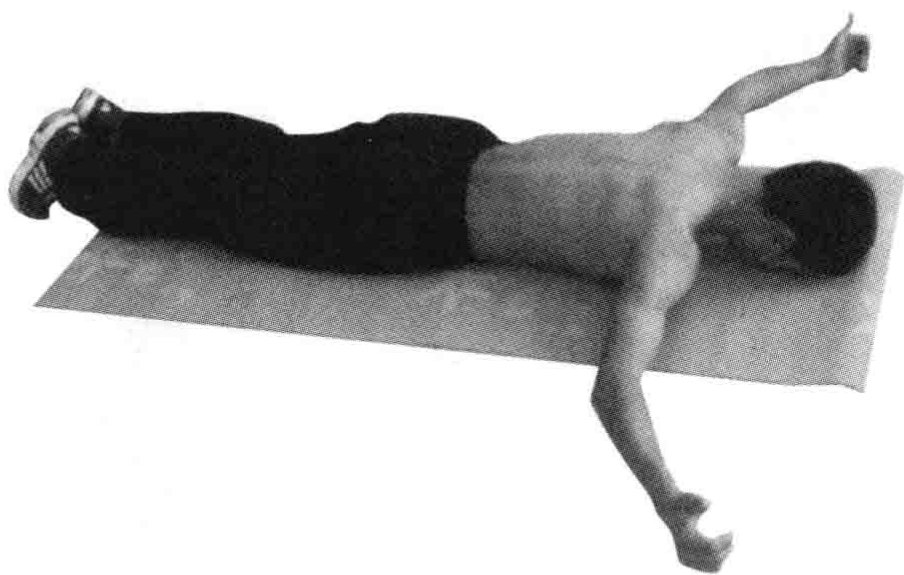
4. 垫上平举

脸朝地面，俯卧在垫子上。双臂向两侧伸展。

手臂尽量向上举高，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



5. 垫上健身球开肩

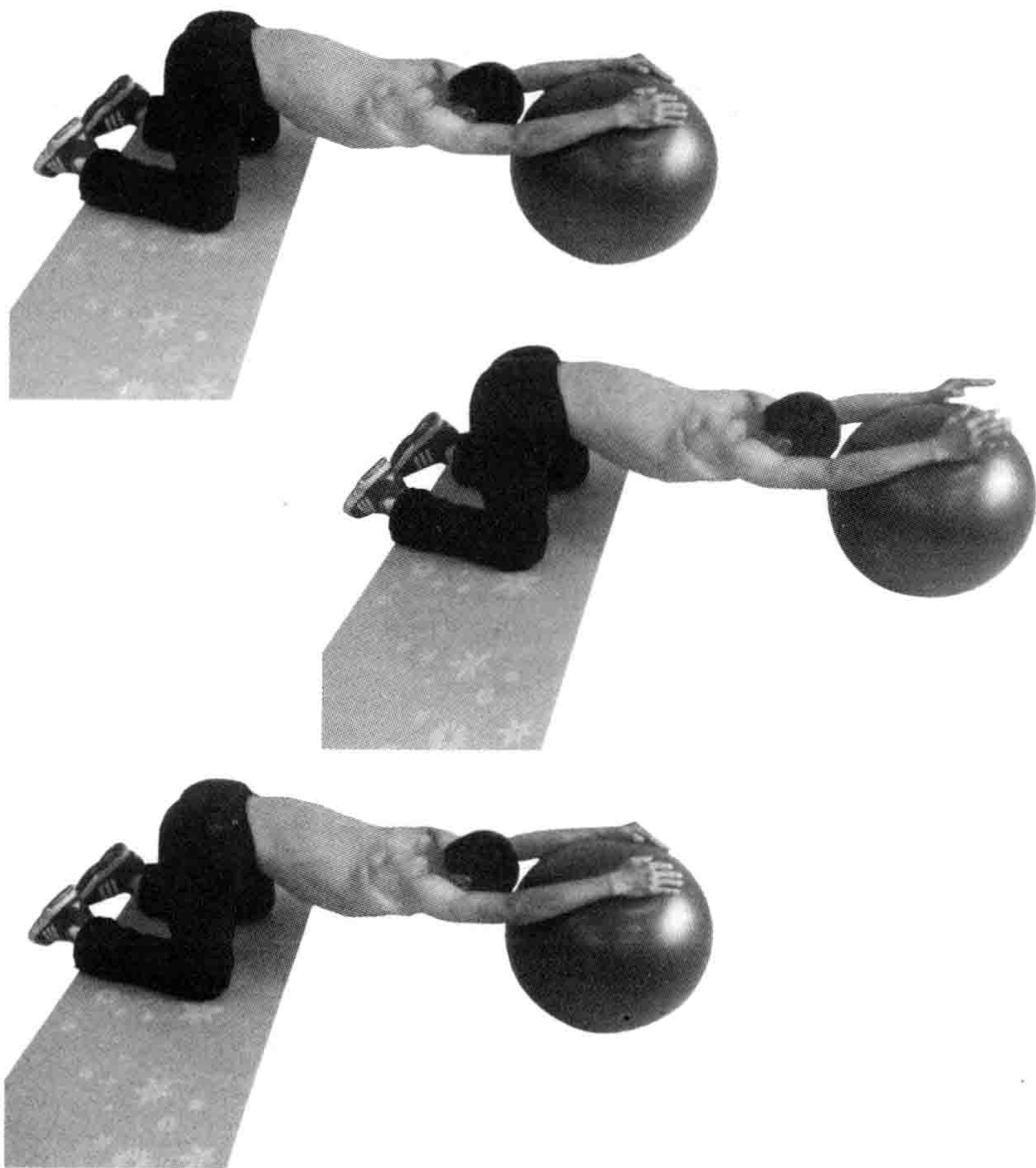
跪卧在垫子上，双臂前平举，小臂搭在健身球上，腰部、背部、头部成一条直线。

身体前倾，依靠肩膀的力量下压上身。保持3 ~ 5个呼吸。

放松，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 这个动作不仅可以锻炼背阔肌，也可以作为运动开始时的热身，或者是运动结束前的放松。



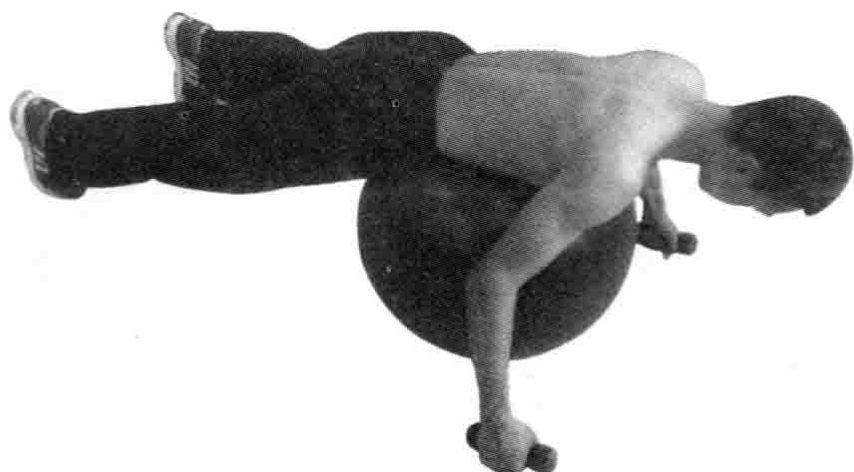
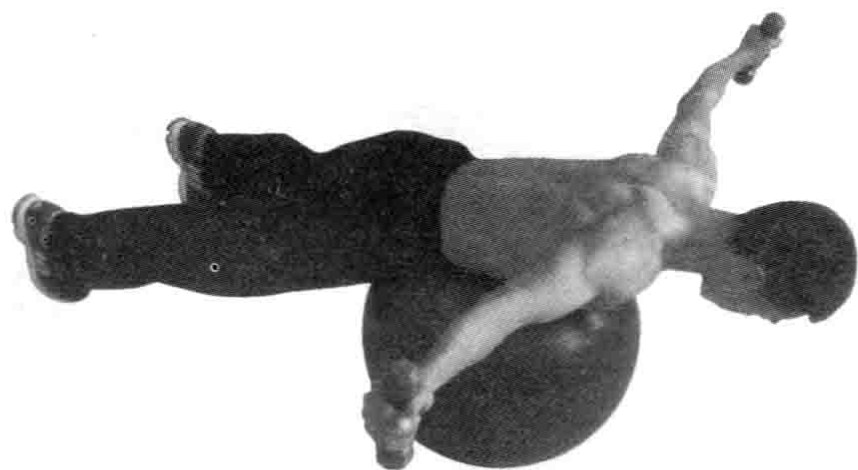
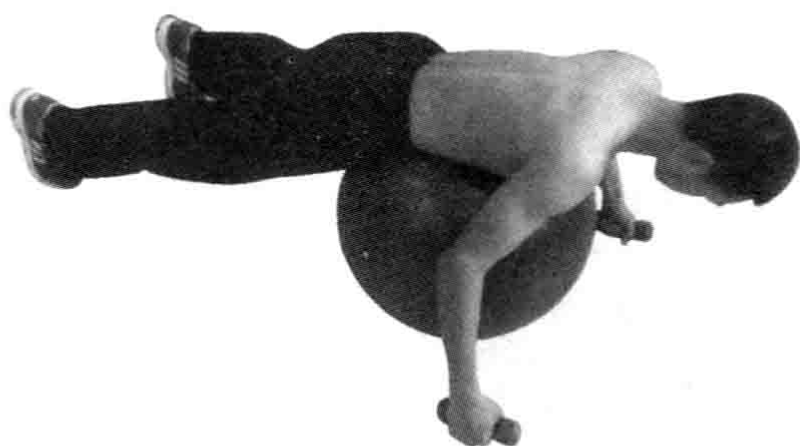
6. 健身球平举

俯卧在健身球上，双手握哑铃，用哑铃撑地。如果平衡不容易掌握，可以双手分开大些。

双臂侧平举，如果感到伸直双臂比较吃力，可以小臂稍弯曲。保持3 ~ 5个呼吸。

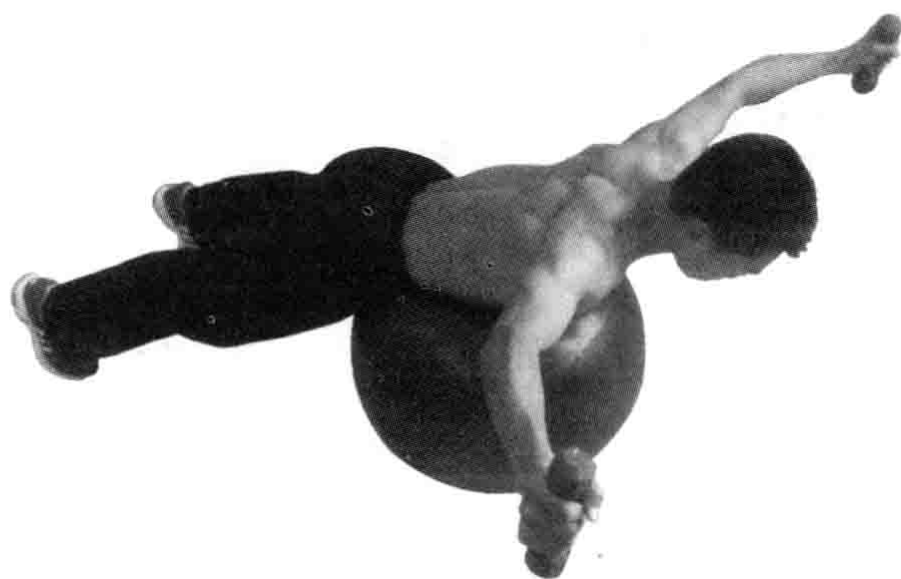
慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





如果身体平衡不容易掌握，双手可以分开大些。



如果感到伸直双臂比较吃力，可以小臂稍弯曲。

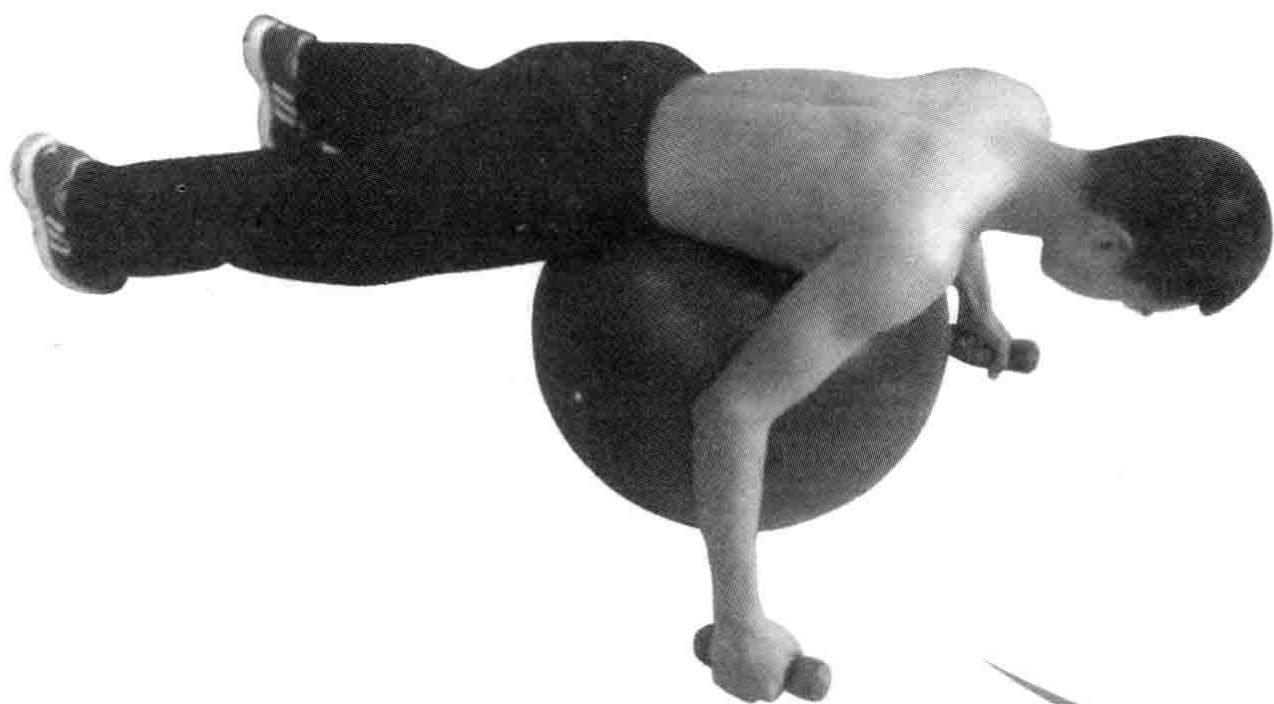


7. 健身球L形平举1

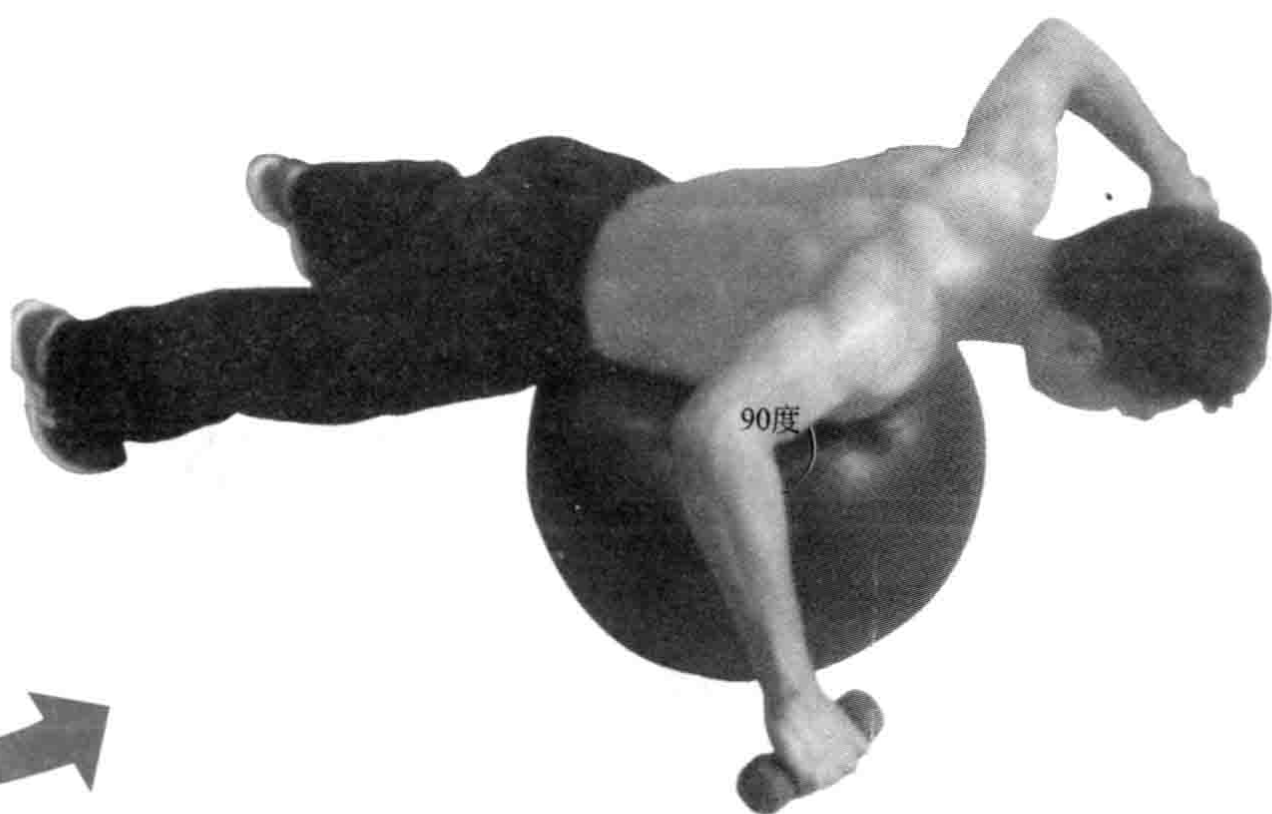
俯卧在健身球上，双手握哑铃，用哑铃撑地。

上抬大臂，小臂弯曲，肩胛骨夹紧。大臂与背部成一直线、小臂与大臂夹角90度时，保持3 ~ 5个呼吸。此时为小臂与身体垂直的L形。

练习3 ~ 5组，每组20次。



如果平衡不容易掌握，可以双手分开大些。

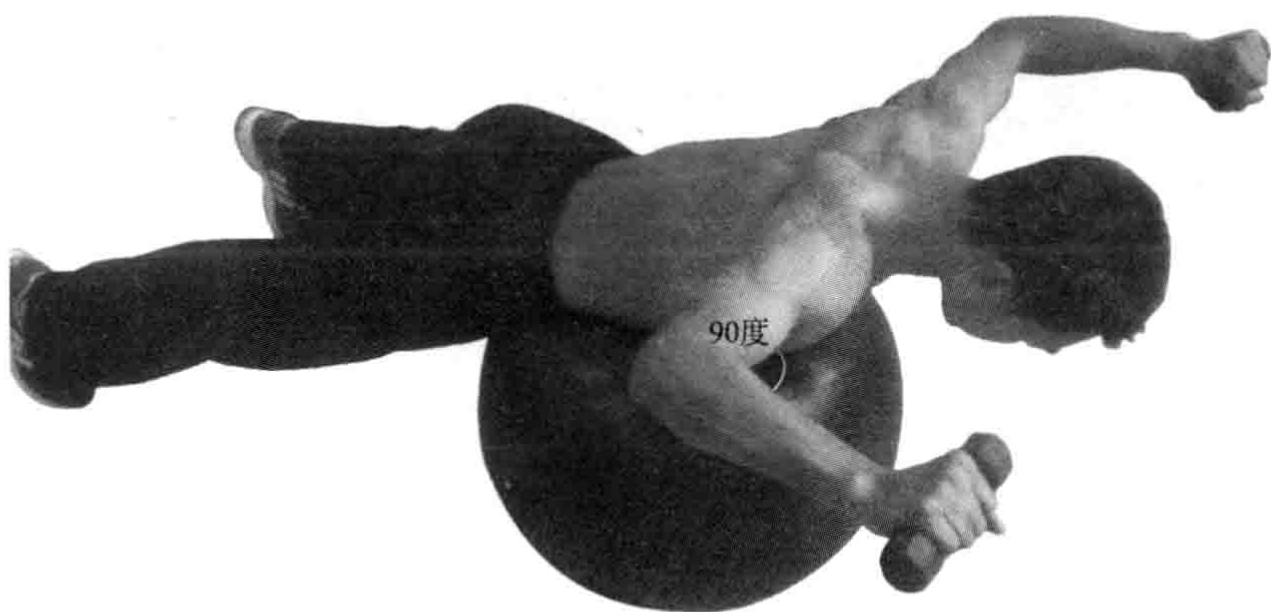
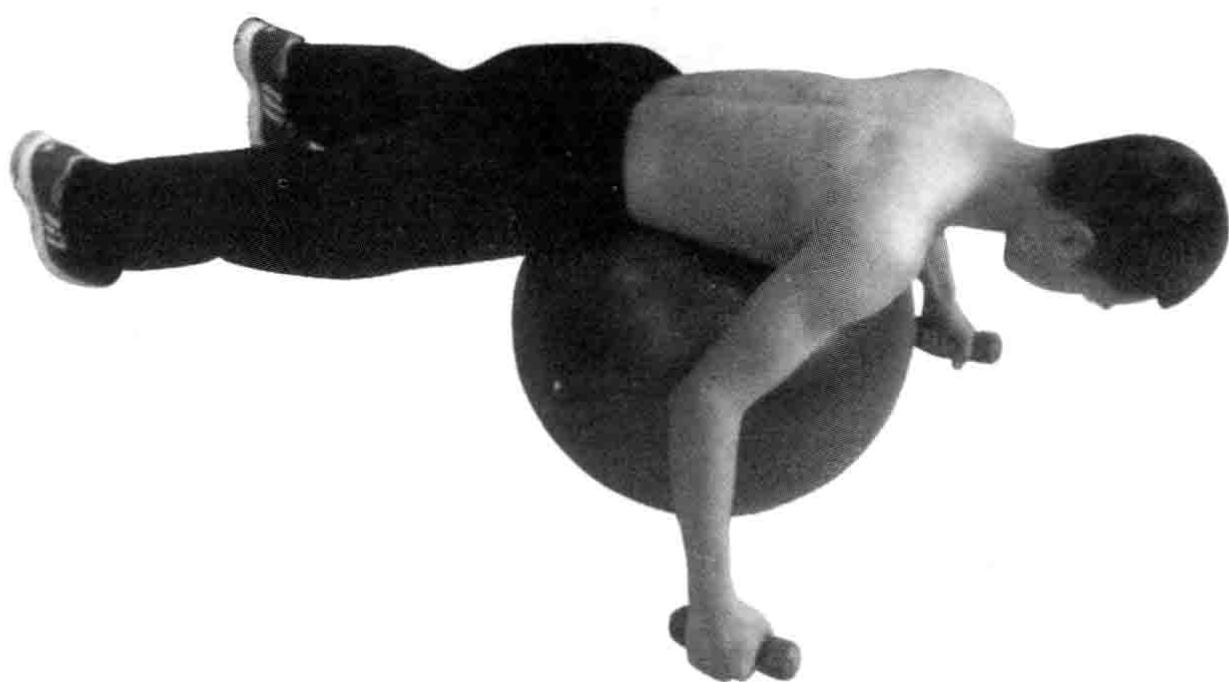


8. 健身球L形平举2

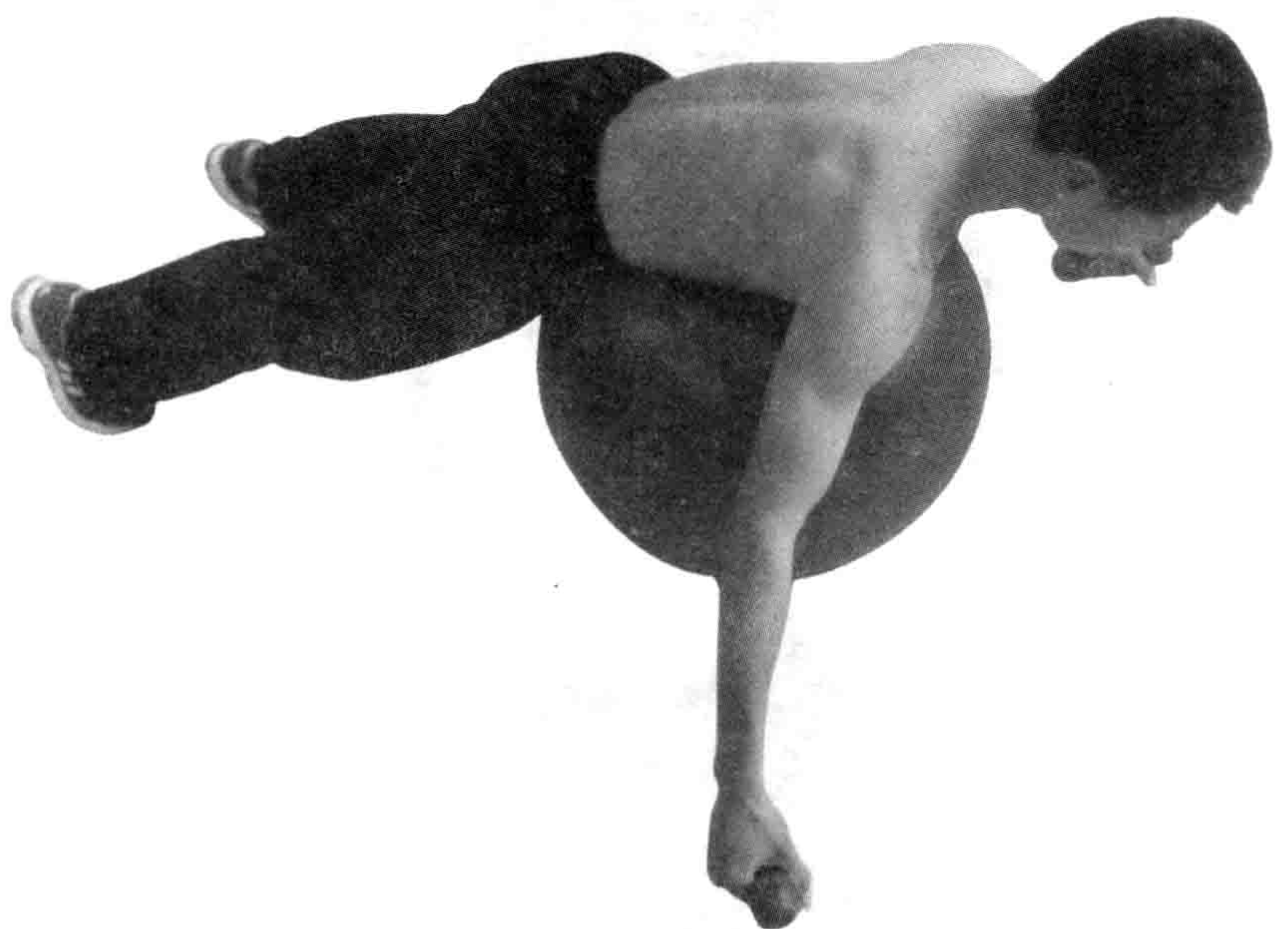
也可以是小臂与身体平行的L形。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



如果身体平衡不容易掌握，双手可以分开大些。

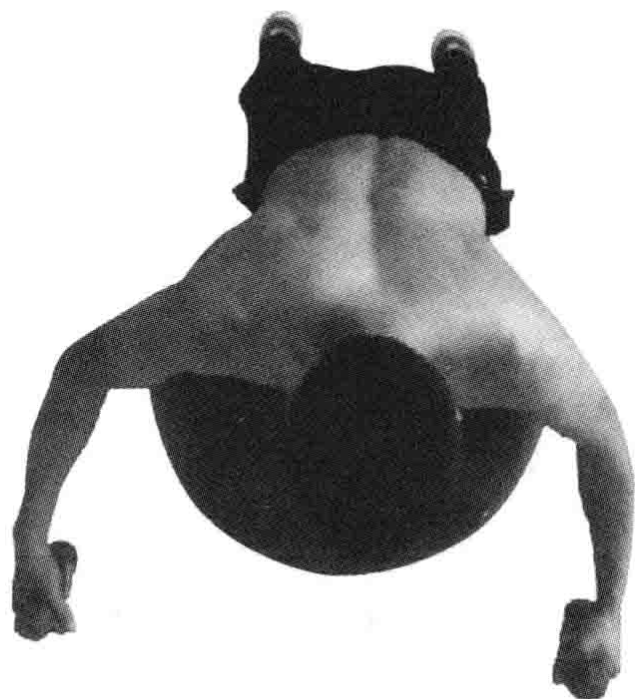


9. 健身球Y形平举

俯卧在健身球上，双手握哑铃，用哑铃撑地。

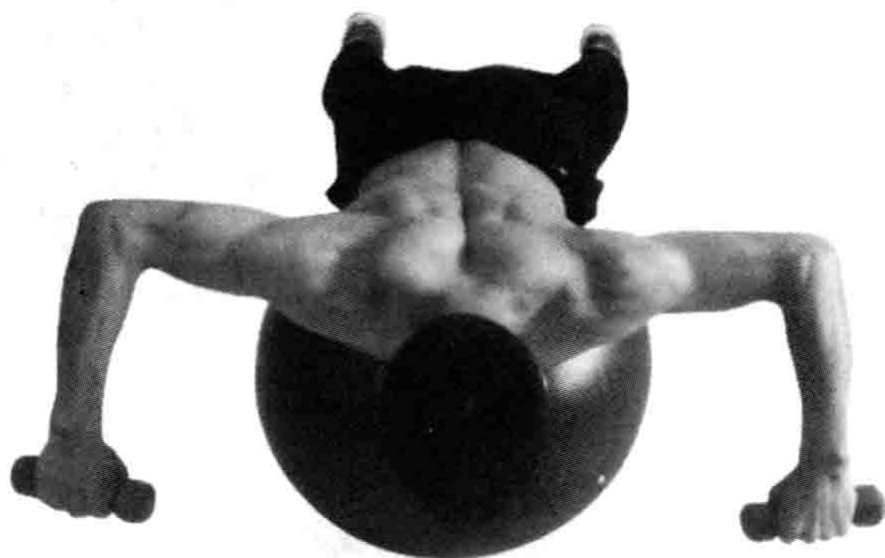
手臂举起，与身体成一条直线。手臂与身体夹角30度，使手臂与身体形成Y字形。

练习3 ~ 5组，每组20次。



10. 健身球W形平举

提大臂、弯曲小臂，加紧肩胛骨。哑铃举到底时，两臂成W字形。
练习3 ~ 5组，每组20次。



11. 健身球T形平举

双臂平举，腰背挺直，使手臂与身体形成T字形。
练习3 ~ 5组，每组20次。



12. 健身球I形平举

双臂前伸后平举，身体与手臂形成I字。

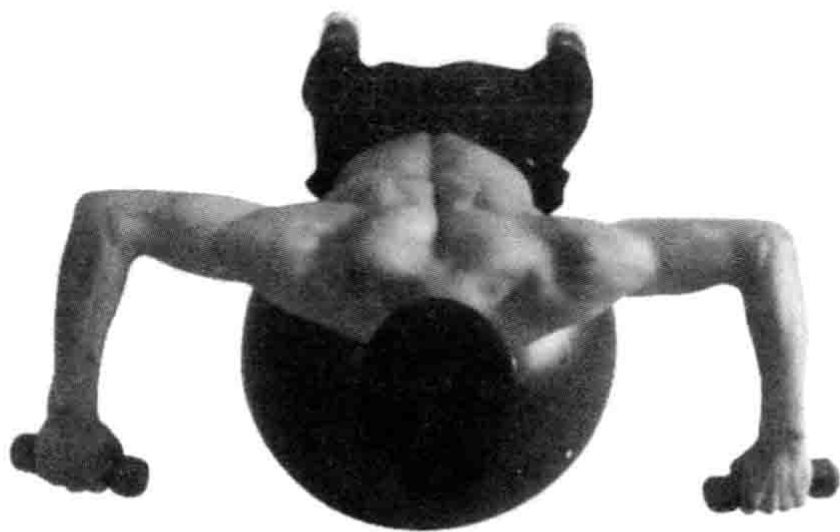
练习3 ~ 5组，每组20次。

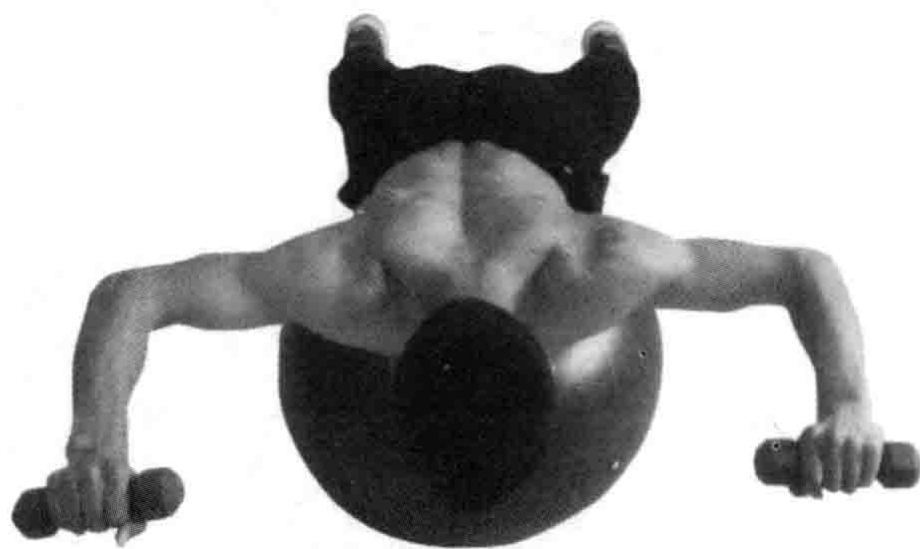
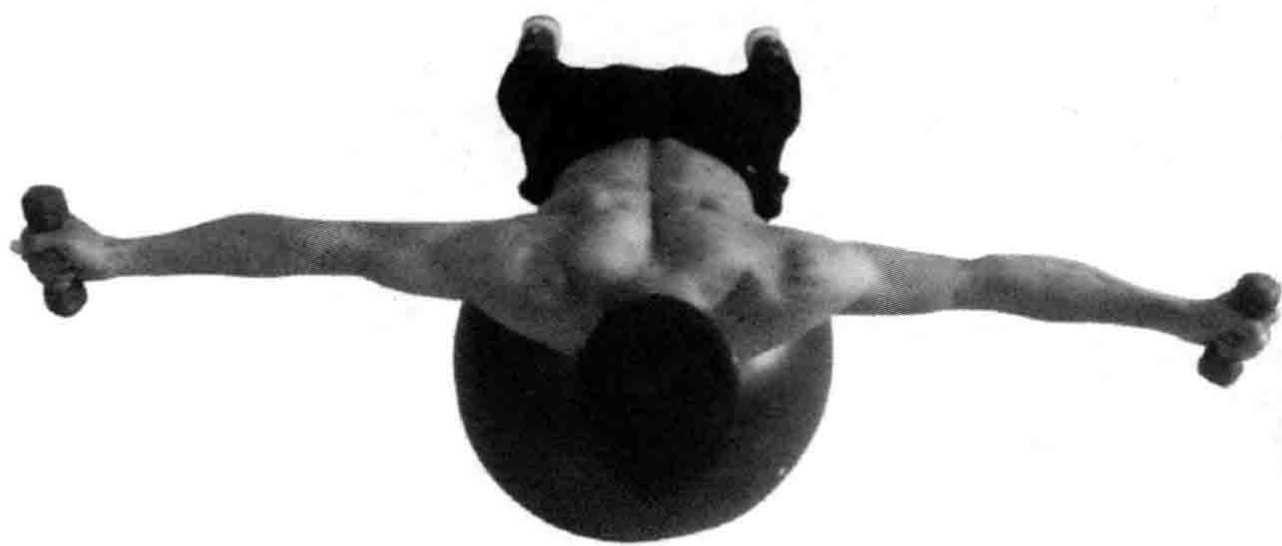
小贴士： 平举组合

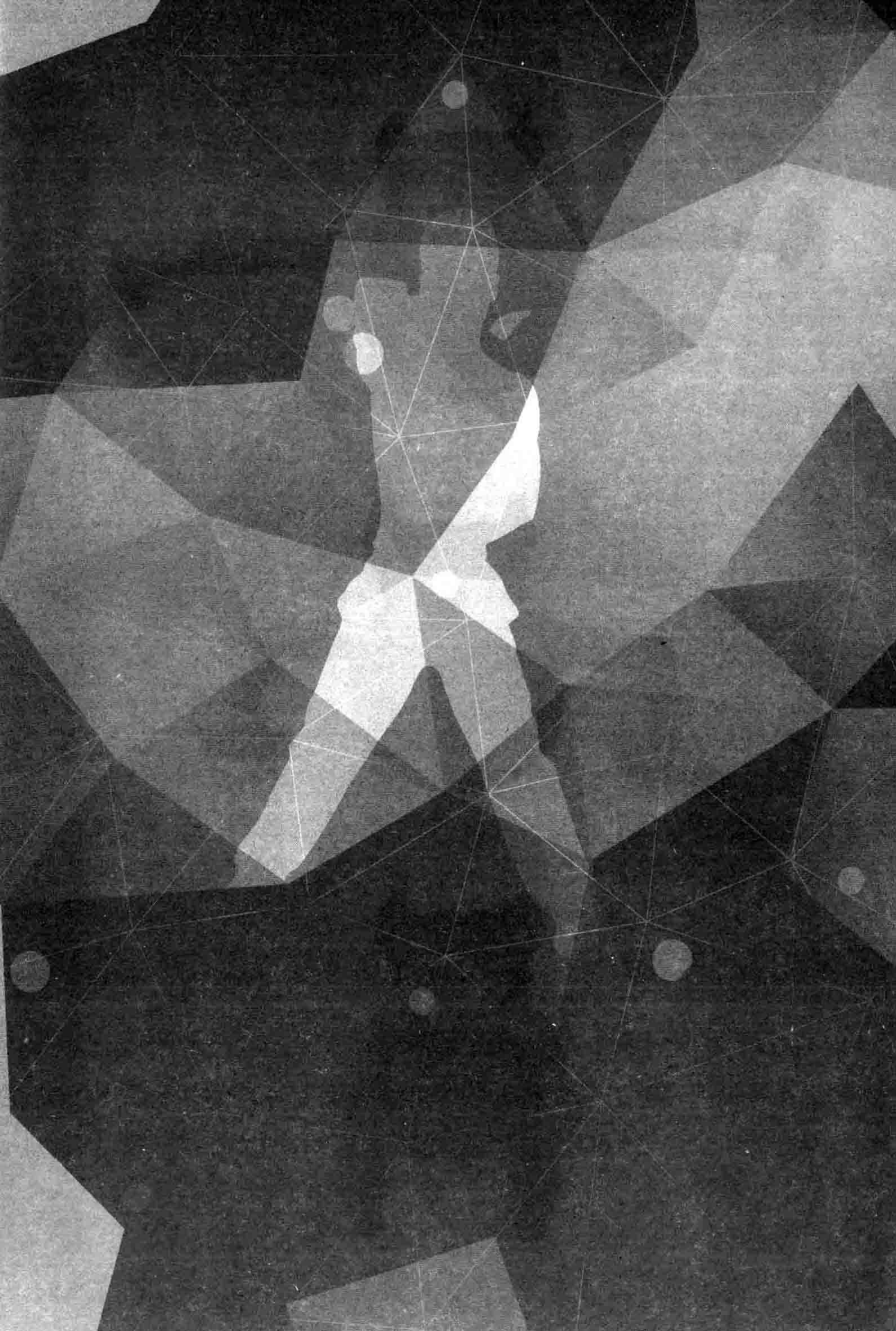
Y形、W形、T形、L形、I形平举可以组合练习，也可以分别练习。

做出平举动作且身体在健身球上保持平衡后，保持3 ~ 5个呼吸。

还原原始姿态的过程不宜太快。









肩部和手臂肌肉的训练

——健身教练的金字招牌

宽宽的肩膀可以让腰部看起来更精瘦，可以让手臂看起来更粗壮，可以让背部看起来更宽阔，因为肩膀肌肉需要协助胸部肌群、背部肌群、肱二头肌、肱三头肌等做很多动作，所以身体内的脂肪不太容易在肩膀处囤积，进行肩膀的肌肉训练也更容易看到效果。

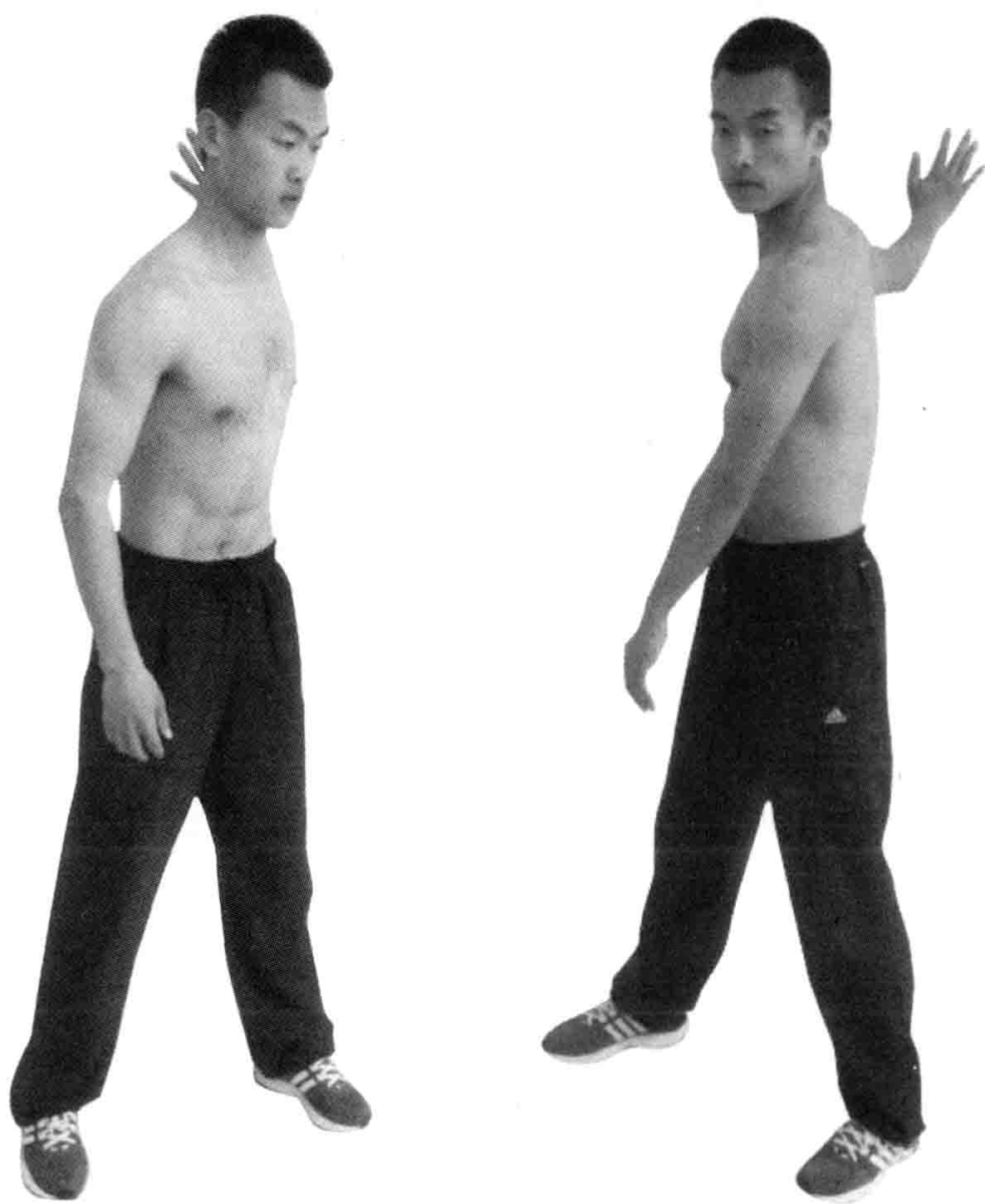
手臂肌肉因为最方便随时随地展示给大家看而成为健身教练的金字招牌。有结实的手臂肌肉其实并不困难，因为几乎所有的上半身训练都会锻炼到手臂，所以只要稍加特殊关注，手臂就会形成鲜明的线条。

1. 最简单的肱二头肌伸展

双脚开立，左臂伸直扶墙，右臂自然下垂。身体向墙靠近，拉伸肱二头肌。

左右交替进行，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，逐步延长至10 ~ 15个呼吸，练习3 ~ 5次。

练习3 ~ 5组，每组20次。



2. 最简单的肱三头肌伸展

双脚开立，右臂弯曲，左手握住右肘，向左下方按压。

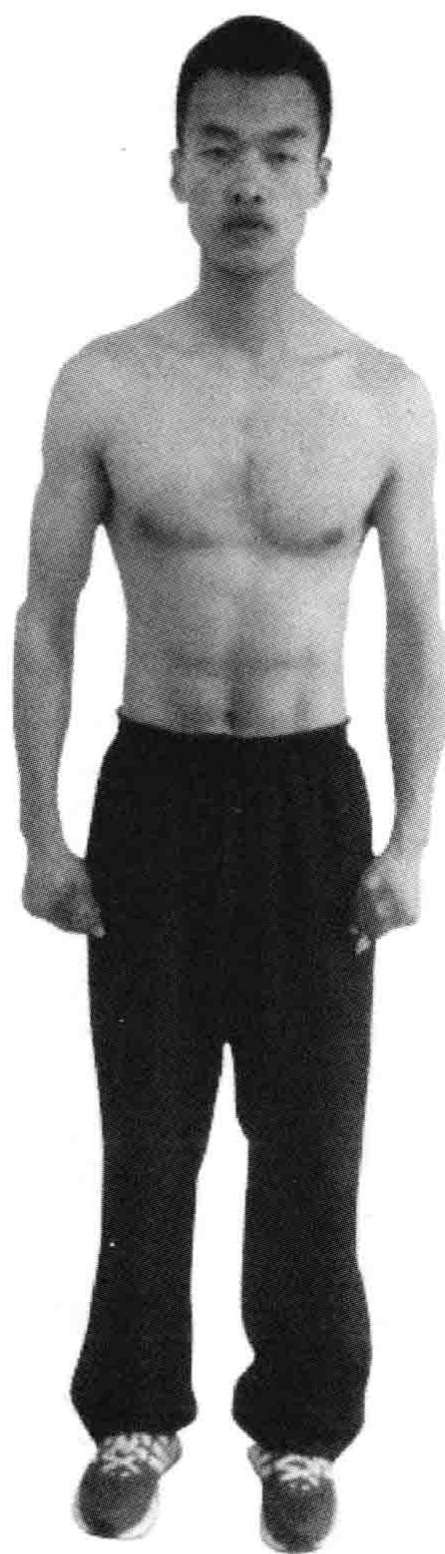
左右交替进行，极限位置保持3 ~ 5个呼吸，逐步延长至10 ~ 15个呼吸，练习3 ~ 5次。

练习3 ~ 5组，每组20次。



3. 30度肩平举

双脚开立，与肩同宽（或者略比肩窄），双手握哑铃，自然垂于身体两侧。



手肘角度不变，举起手臂，和身体成30度，双臂抬到与肩同高，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



4. 30度平举耸肩

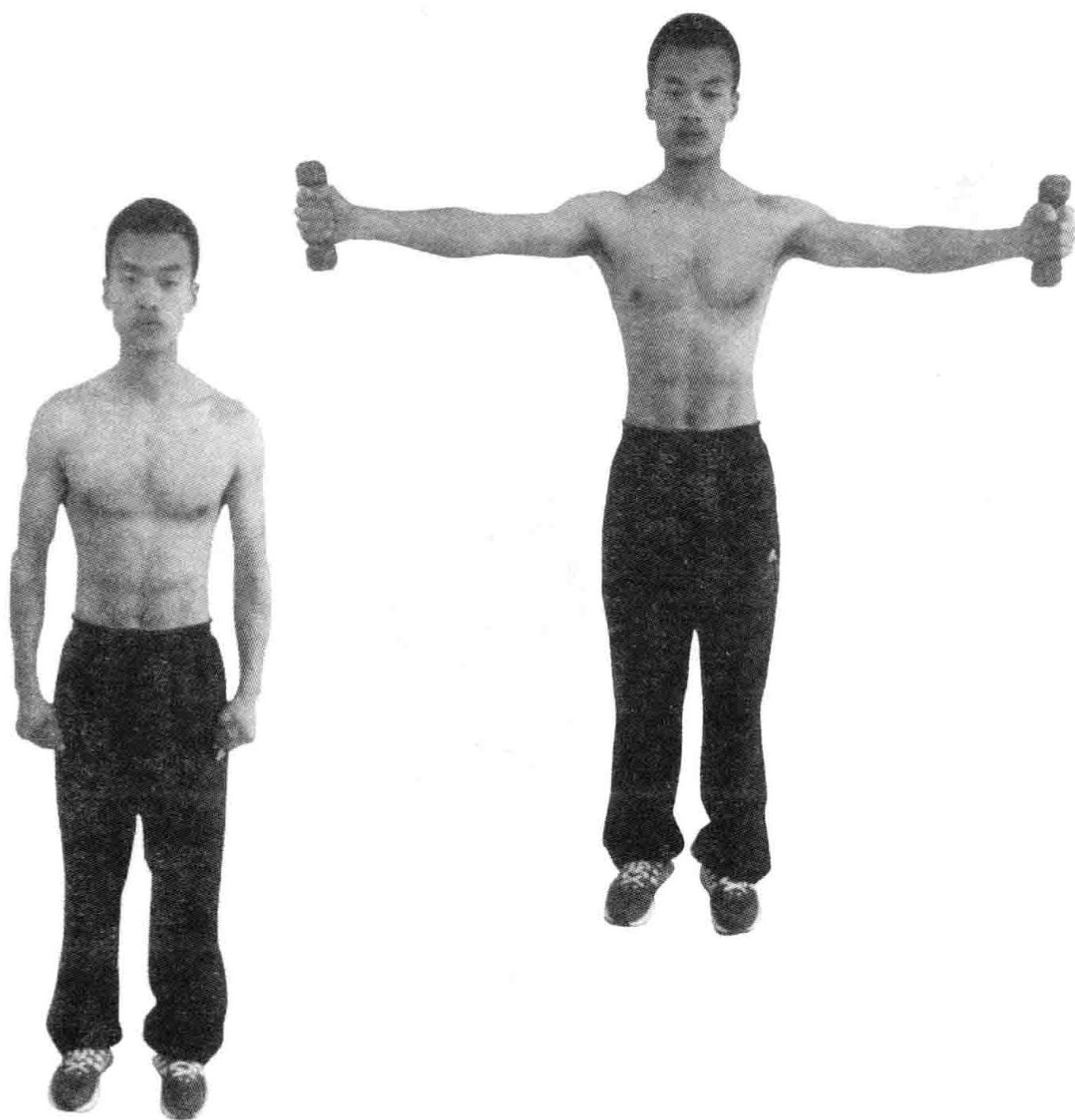
双脚开立，与肩同宽（或者略比肩窄），双手握哑铃，自然垂于身体两侧。

手肘角度不变，举起手臂，和身体成30度，双臂抬到与肩同高。

肩膀向上抬起，用两肩去够同侧的耳朵，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢放下手臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





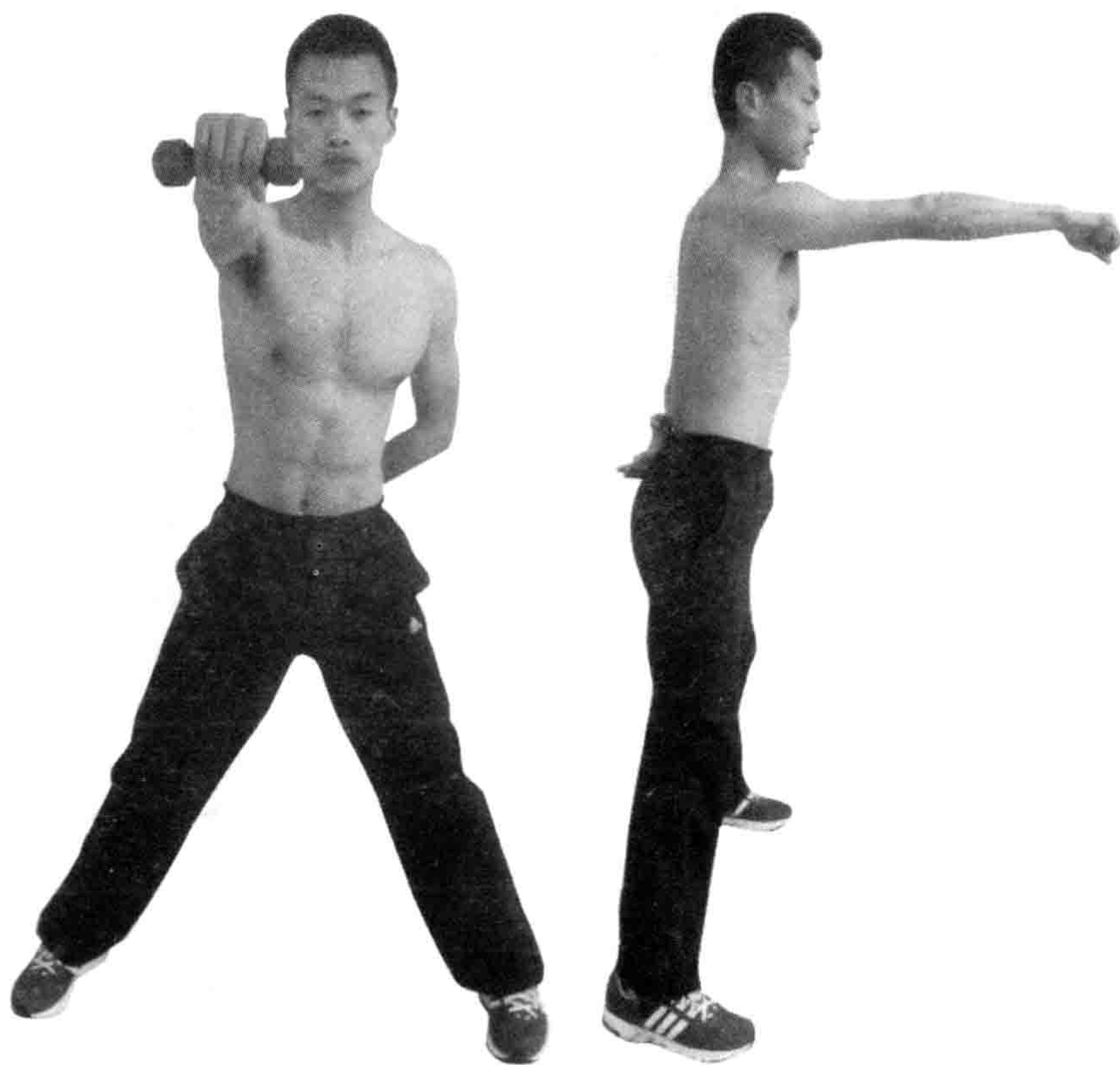
5. 深蹲平举

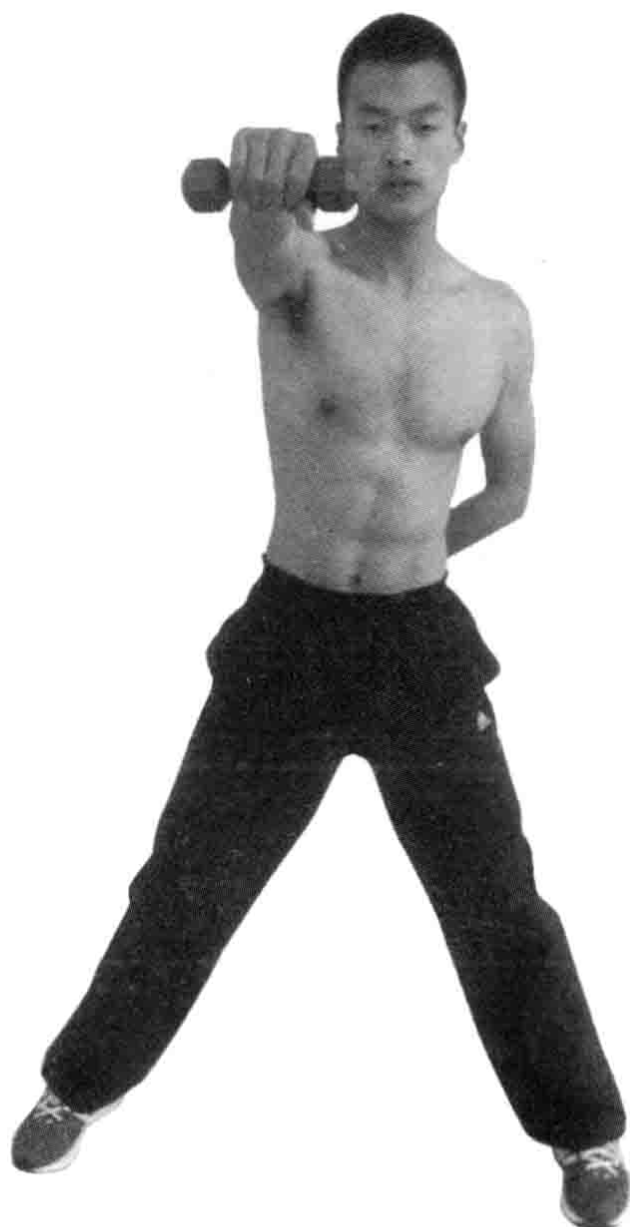
双腿开立约2倍肩宽，右手握哑铃，右臂平举，左手背在身后，目视前方。

两膝弯曲的同时，上身下倾，手臂下垂，低头，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢抬起手臂，蹬直双腿，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





6. 睡姿伸展

侧卧在垫子上，右大臂靠在垫子上，手肘弯曲成90度。
调整身体平衡，左肩位于右肩稍后的位置，而不是正上方。
轻轻将右手推向地面，伸展肩后部的肌肉。保持3 ~ 5个呼吸。
左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。



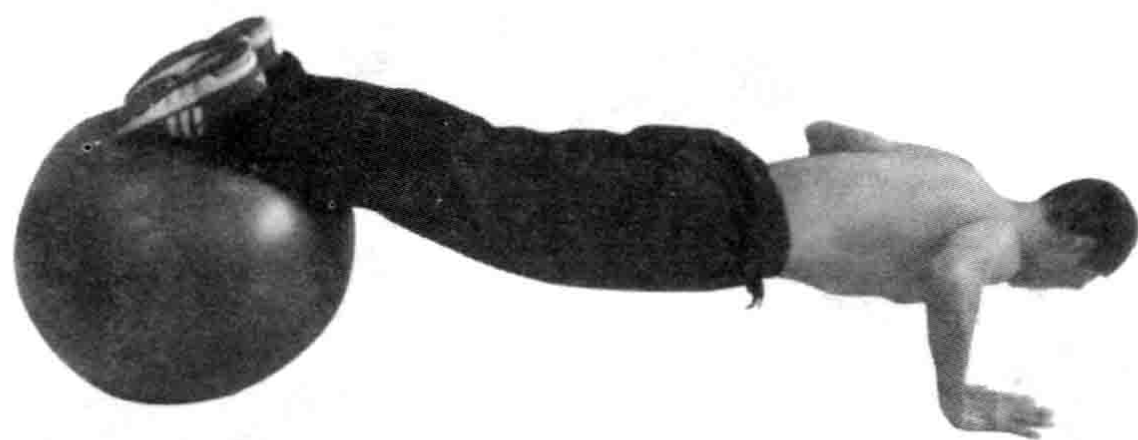
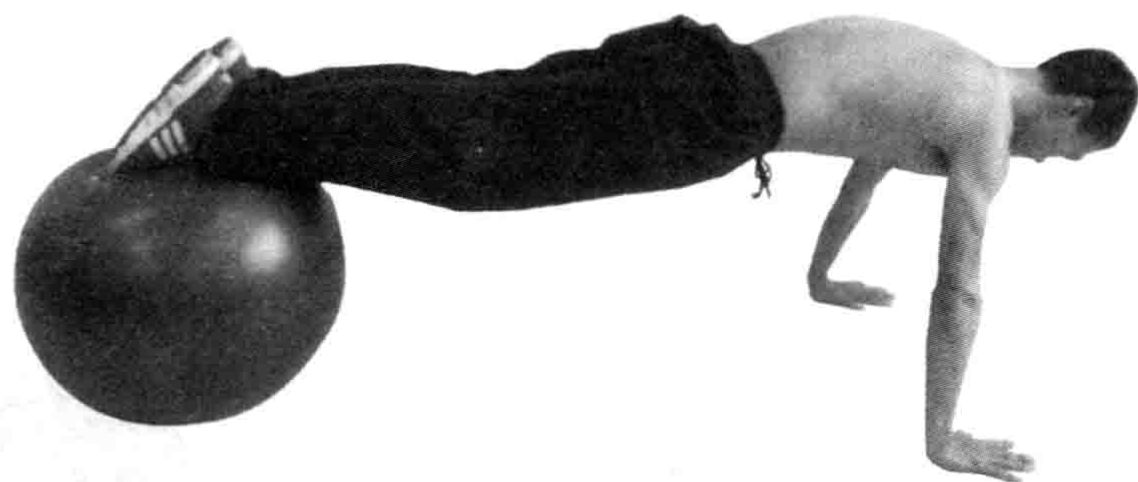
7. 健身球俯卧撑

双手撑地，双脚搭在健身球上，紧绷腹部肌肉。

身体下沉，至胸部和头部接近地面，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上身，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



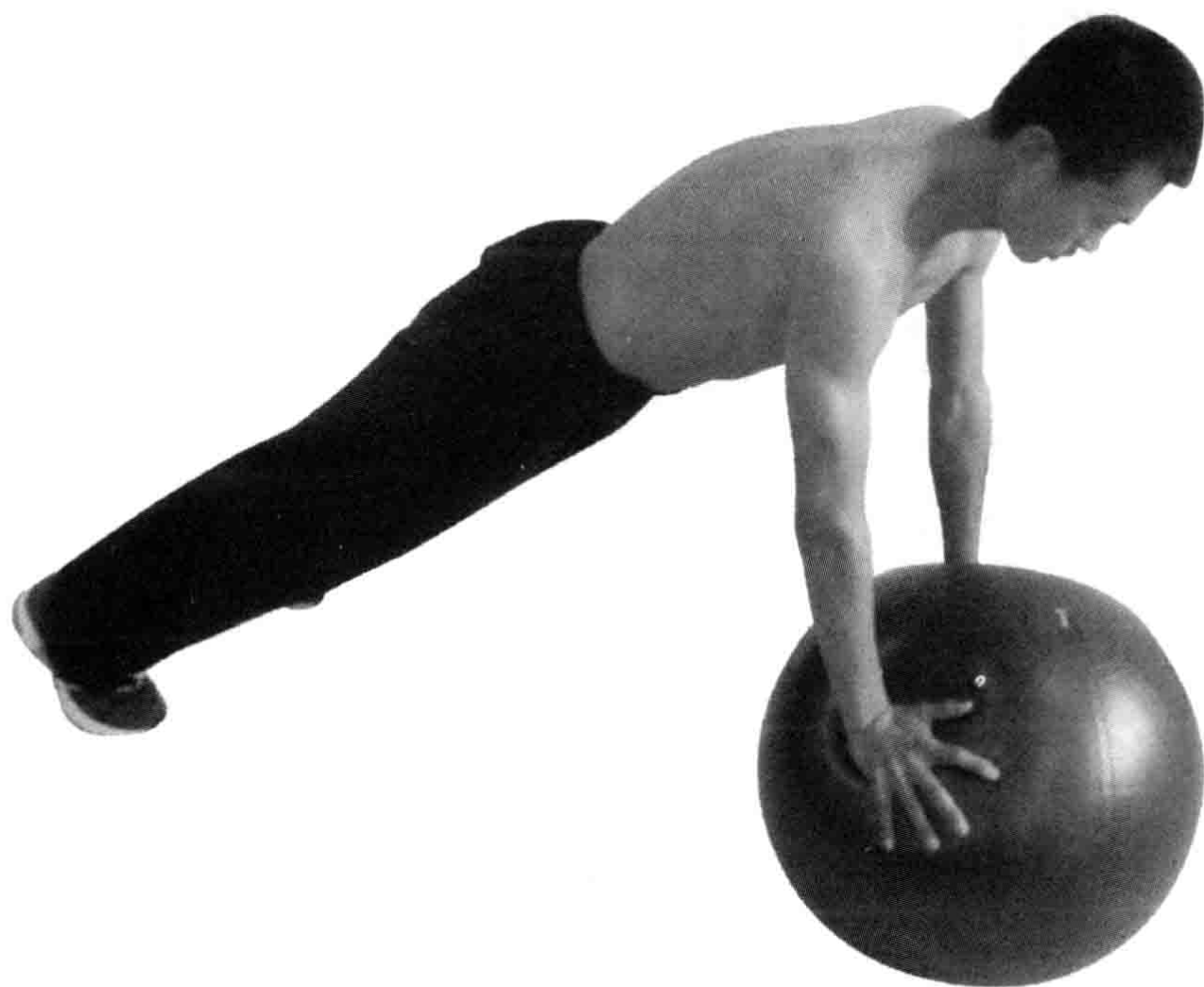
8. 健身球俯卧撑

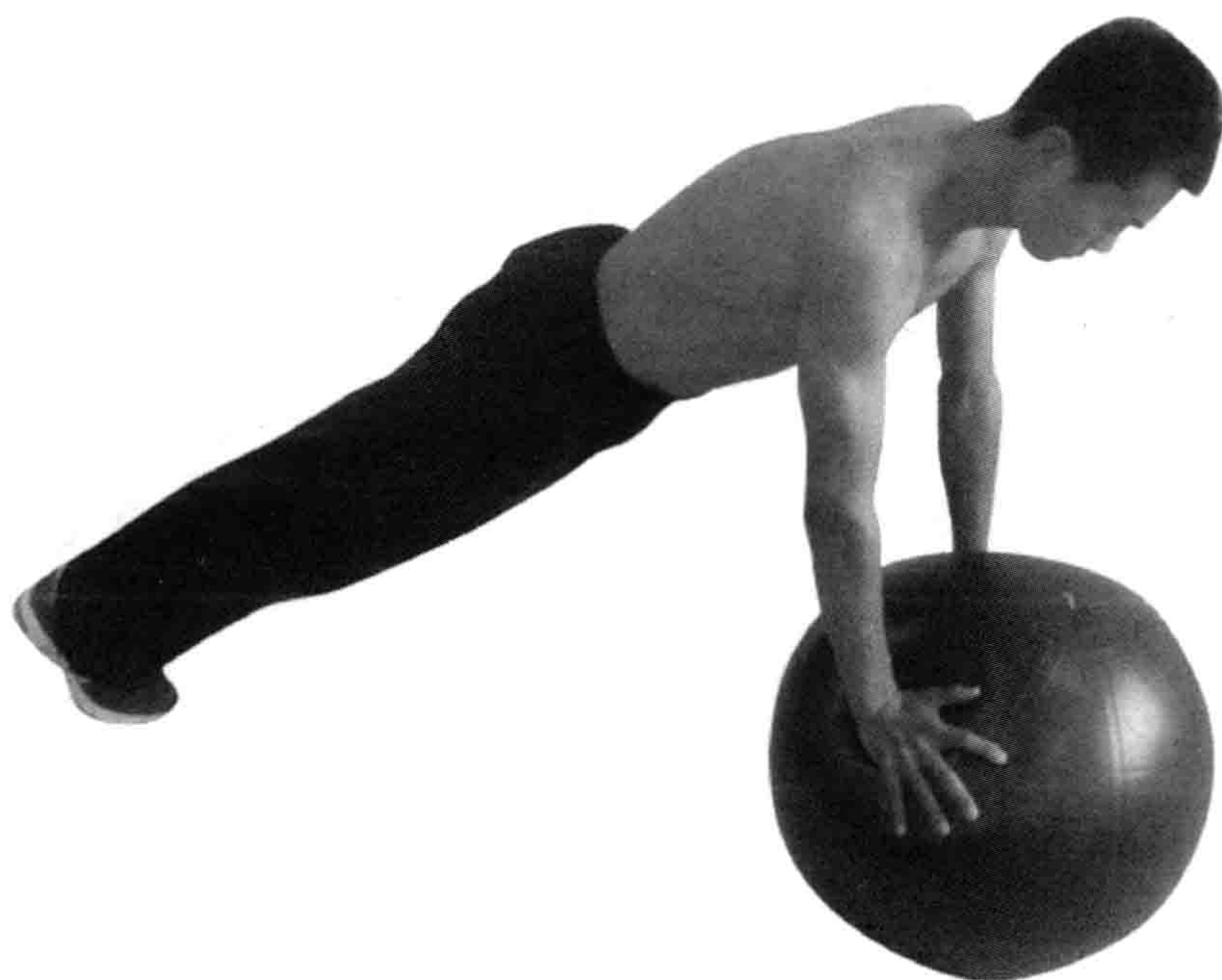
双脚开立，双手撑在健身球两侧，腰部、背部、头部成一条直线。

身体下沉至胸部轻触健身球，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上身，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





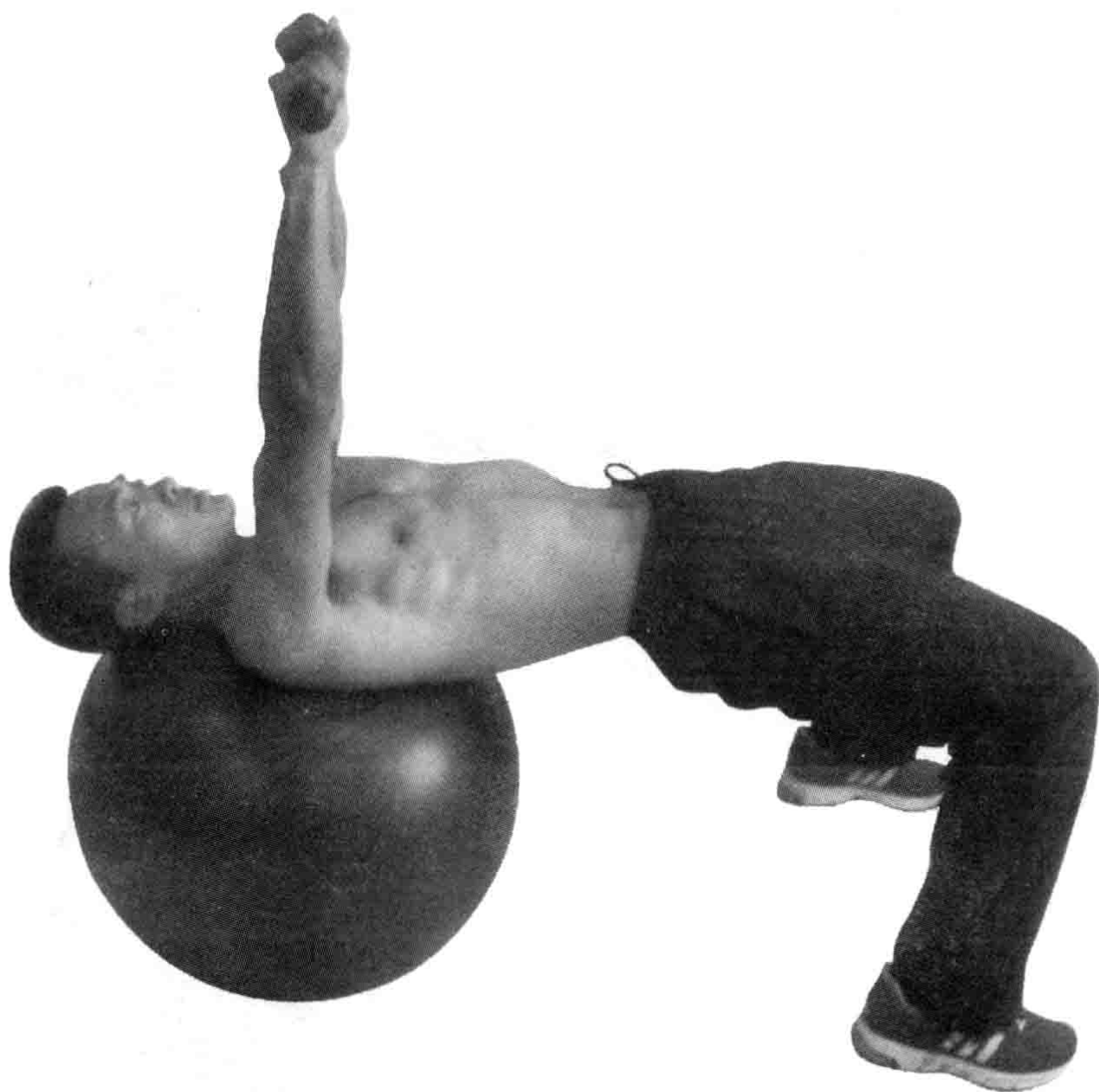
9. 健身球仰卧双侧曲臂

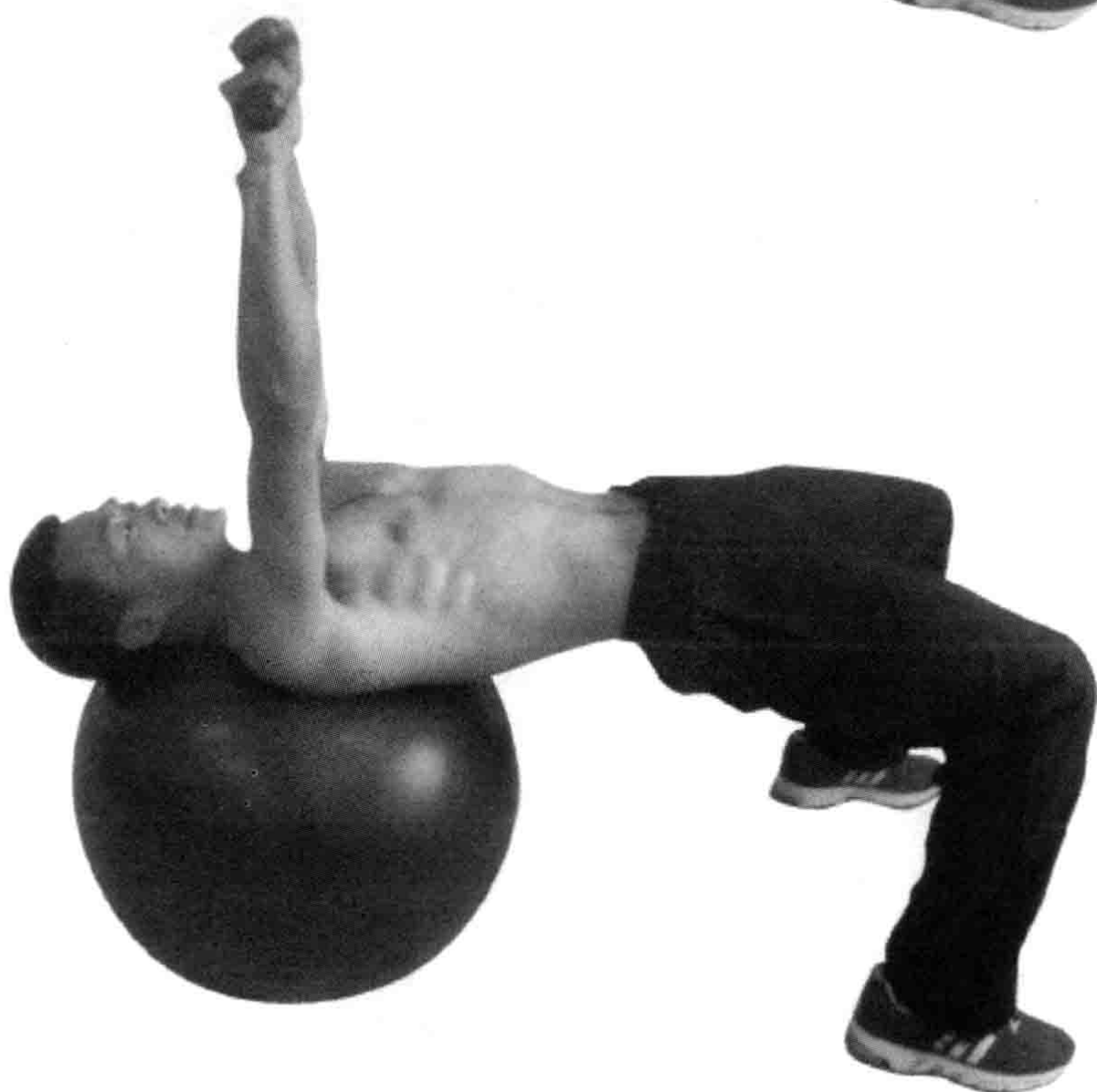
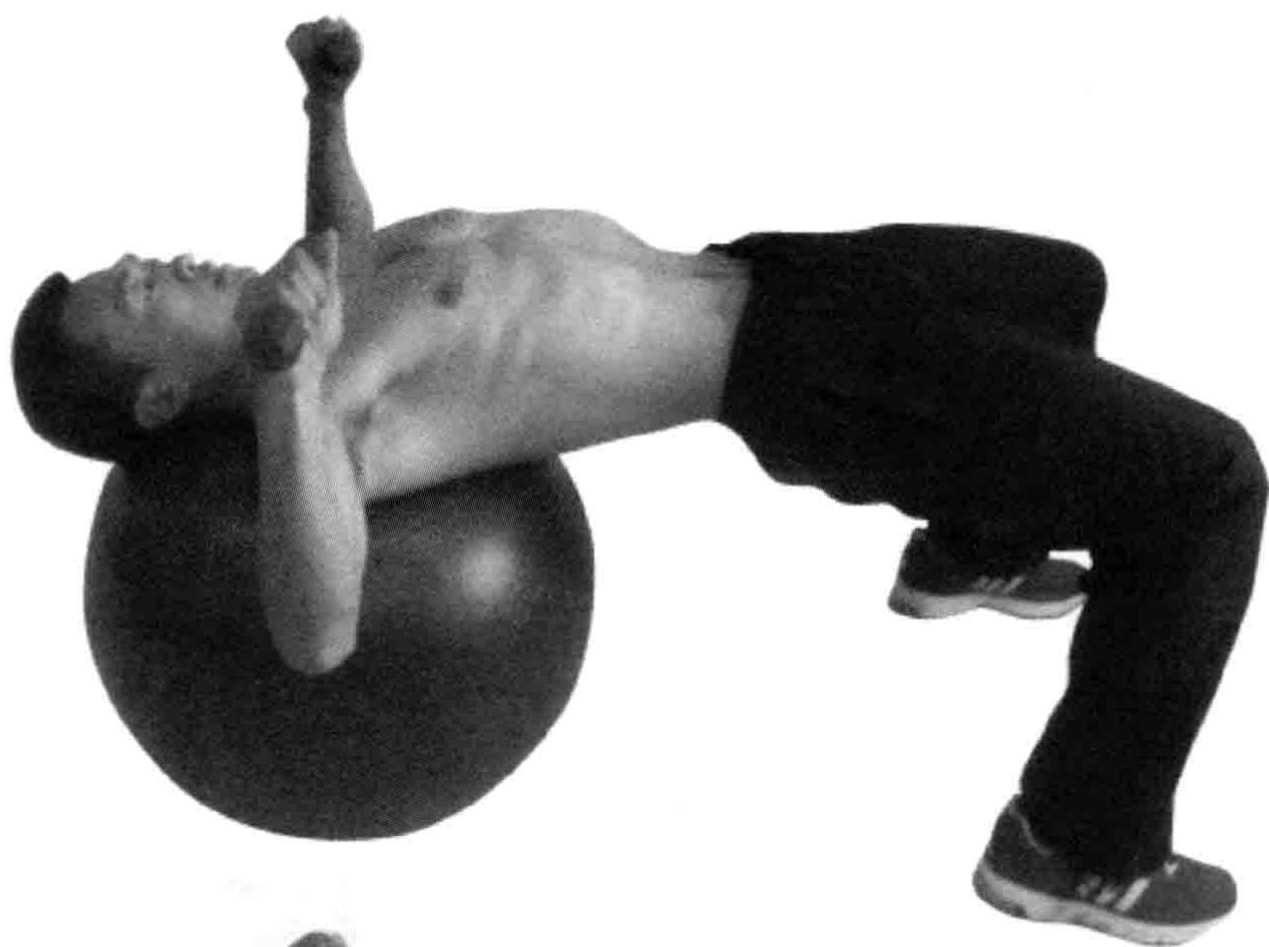
双脚开立，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。
腰背挺直。

弯曲双臂，至大小臂成90度，保持3 ~ 5个呼吸。

推起上臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





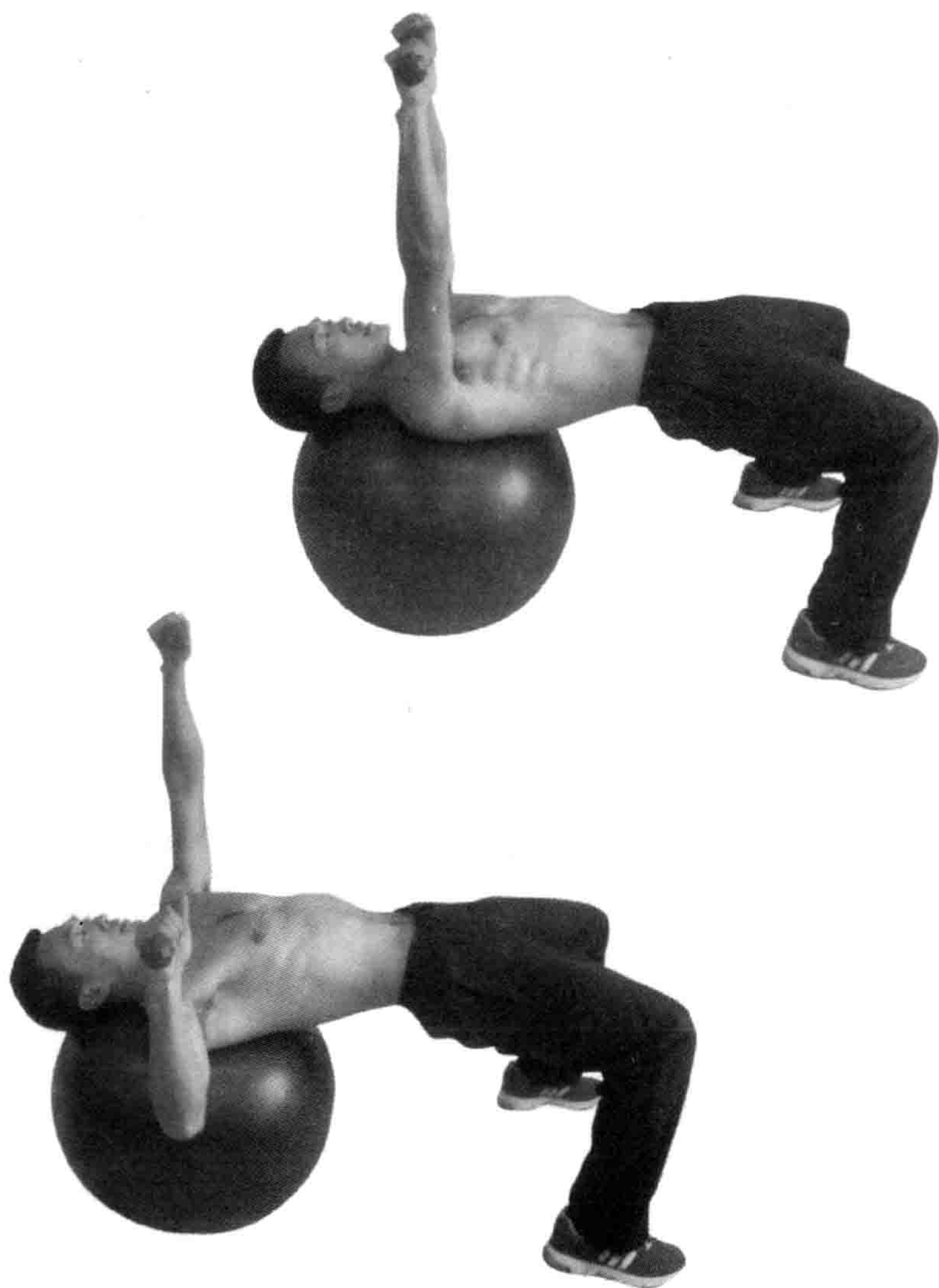
10. 健身球仰卧双侧曲臂

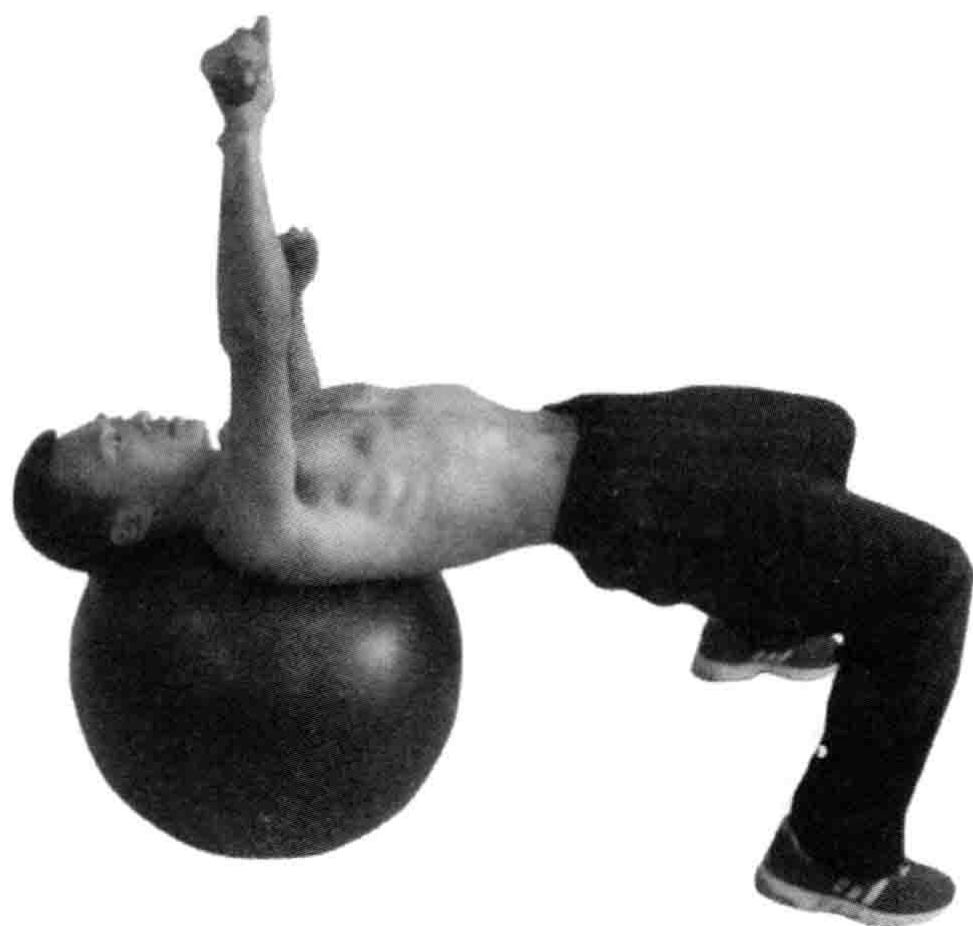
双脚开立，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。
腰背挺直。

左右两臂交替曲臂。

推起上臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





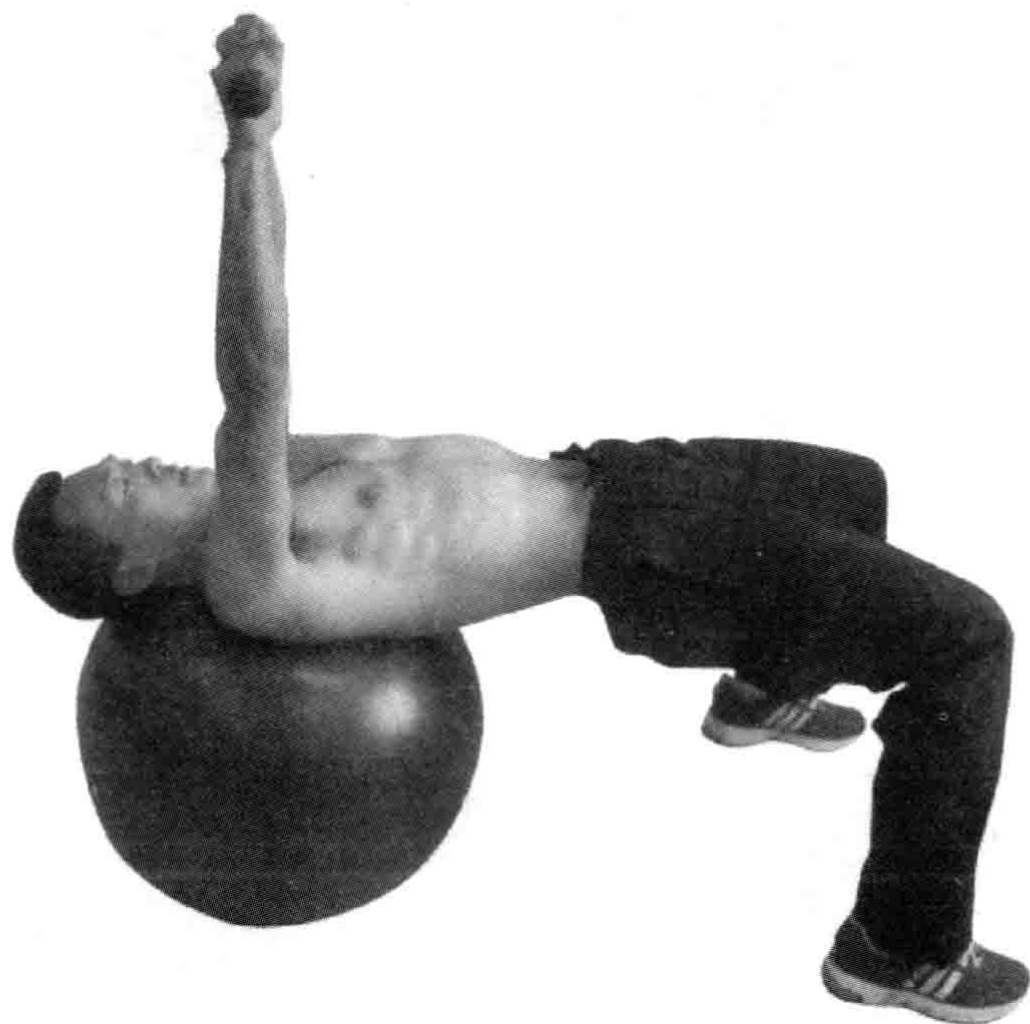
11. 健身球仰卧W形曲臂

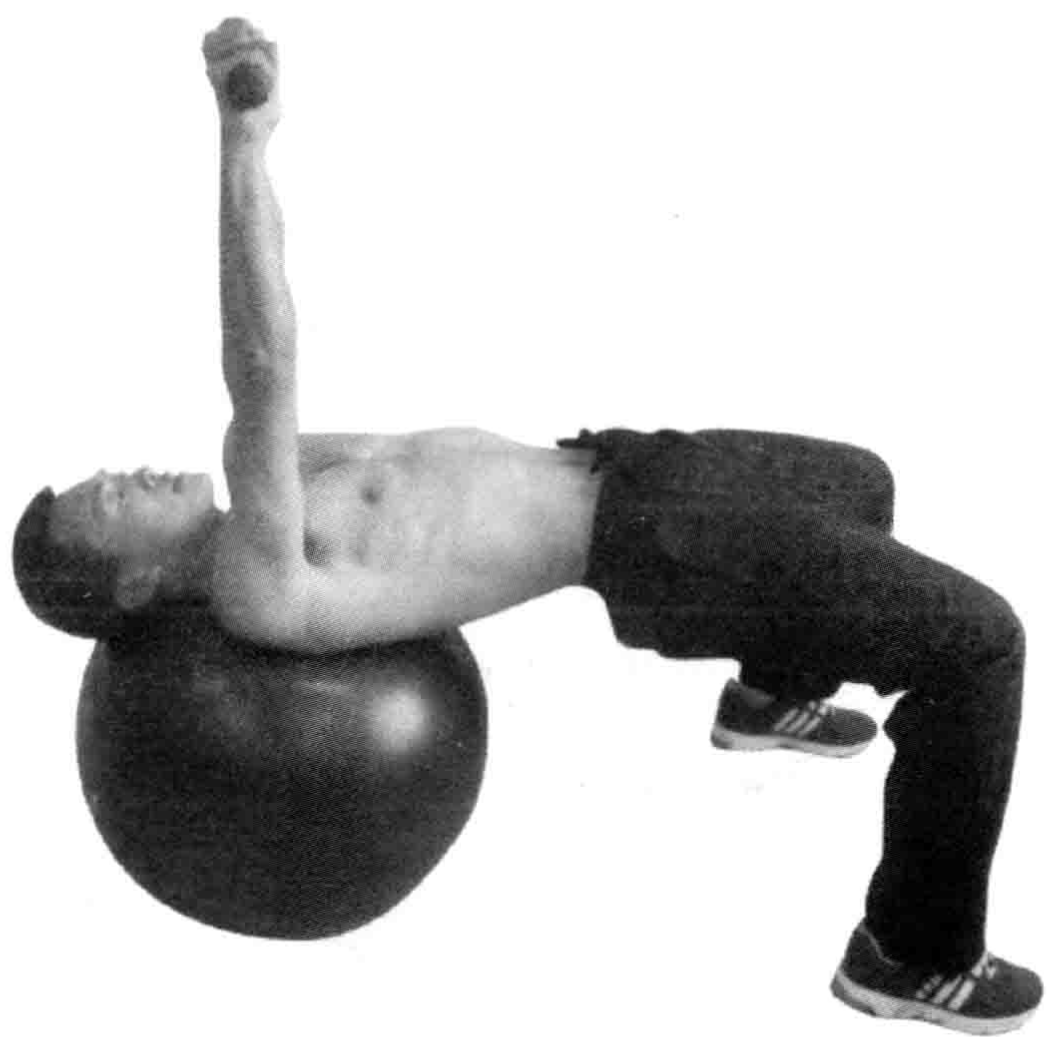
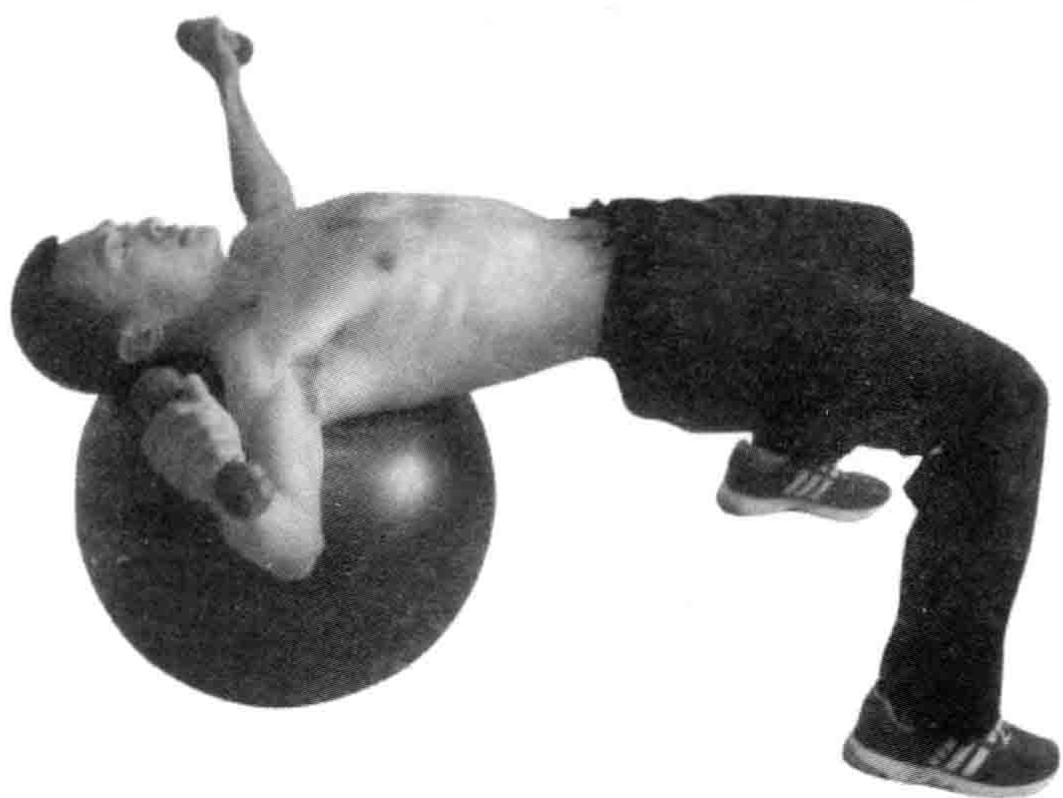
双脚开立，上身支撑在健身球上，成仰卧姿态。双手握哑铃上举。腰背挺直。

曲双臂，大臂向身后展开，至轻触健身球，保持3 ~ 5个呼吸。

推起双臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





12. 健身球上哑铃过头伸展

坐在健身球上，腰背挺直，双手握哑铃上举。

大臂保持不动，小臂向身后弯曲，至小臂基本和地面平行，保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢举起小臂，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。









Part 8

臀部和腿部肌肉的训练 ——长腿男神的塑造秘诀

臀部肌群是身体中最大也是最有力的肌群，只要成站立姿态，臀部肌群就在发力。都市生活中人们坐着的时间越来越多，办公的时候对着电脑坐着，休息的时候对着电视坐着，赶路的时候在驾驶座或者在公车上坐着。越来越多的坐姿状态，使臀部肌肉萎缩甚至下垂，由此而扰乱了身体肌肉的平衡，最常见的问题就是膝盖、臀部和背部疼痛。

腿部肌肉的练习以蹲和蹲举动作为主，练习的时候很辛苦，坚持锻炼的信念特别容易受挫。但是你知道吗，这些看似只对腿部肌肉有效的训练，其实也在同时塑造臀部肌肉，可以让身姿更加挺拔。

腿部肌肉

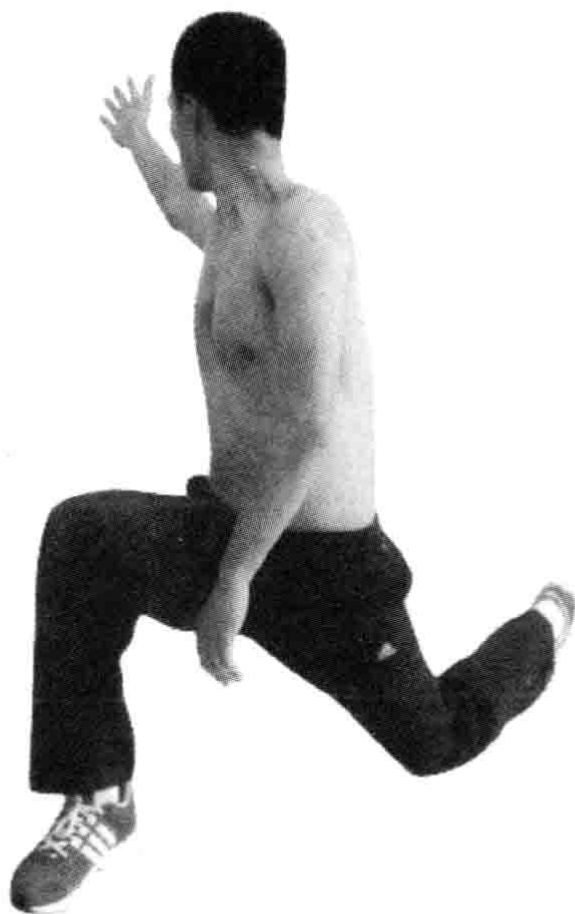
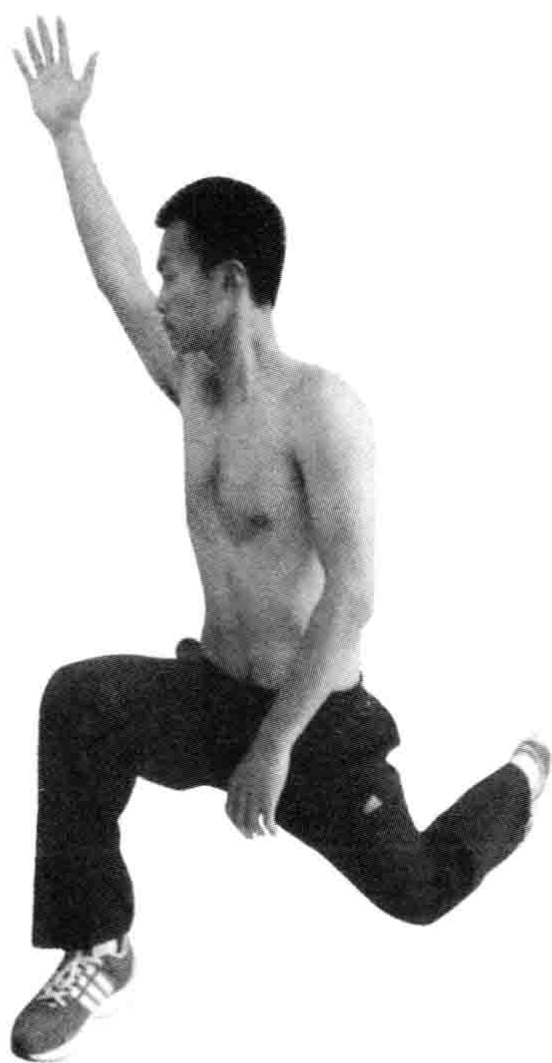
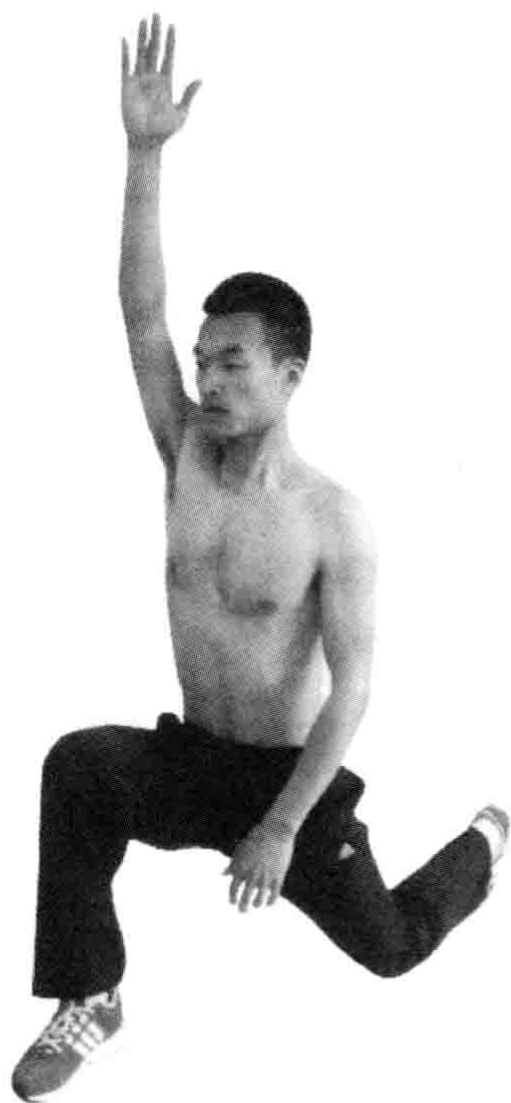
1. 股四头肌最简单伸展

左腿跪地，右腿屈膝（大小腿成90度），右臂上举。

身体向右侧弯曲伸展。

右手尽可能向后伸展，达到极限位置时保持3 ~ 5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。





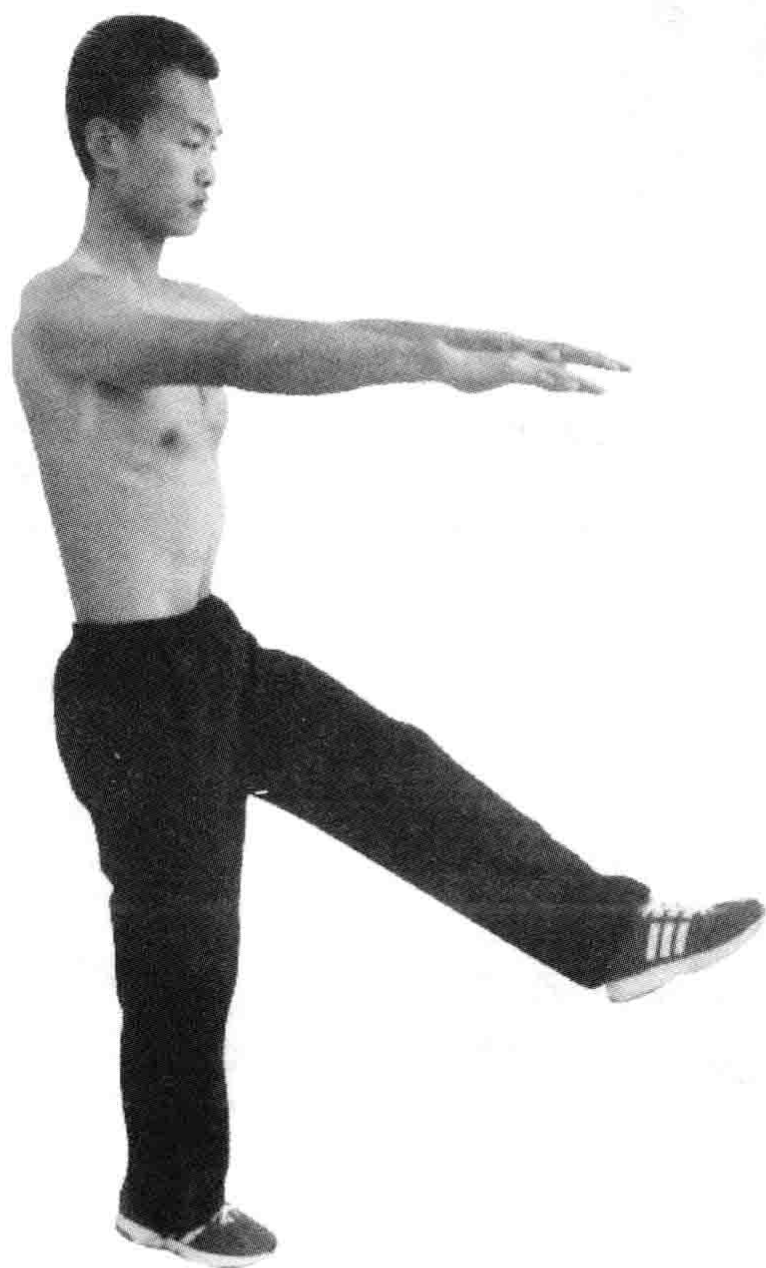
2. 单腿深蹲起

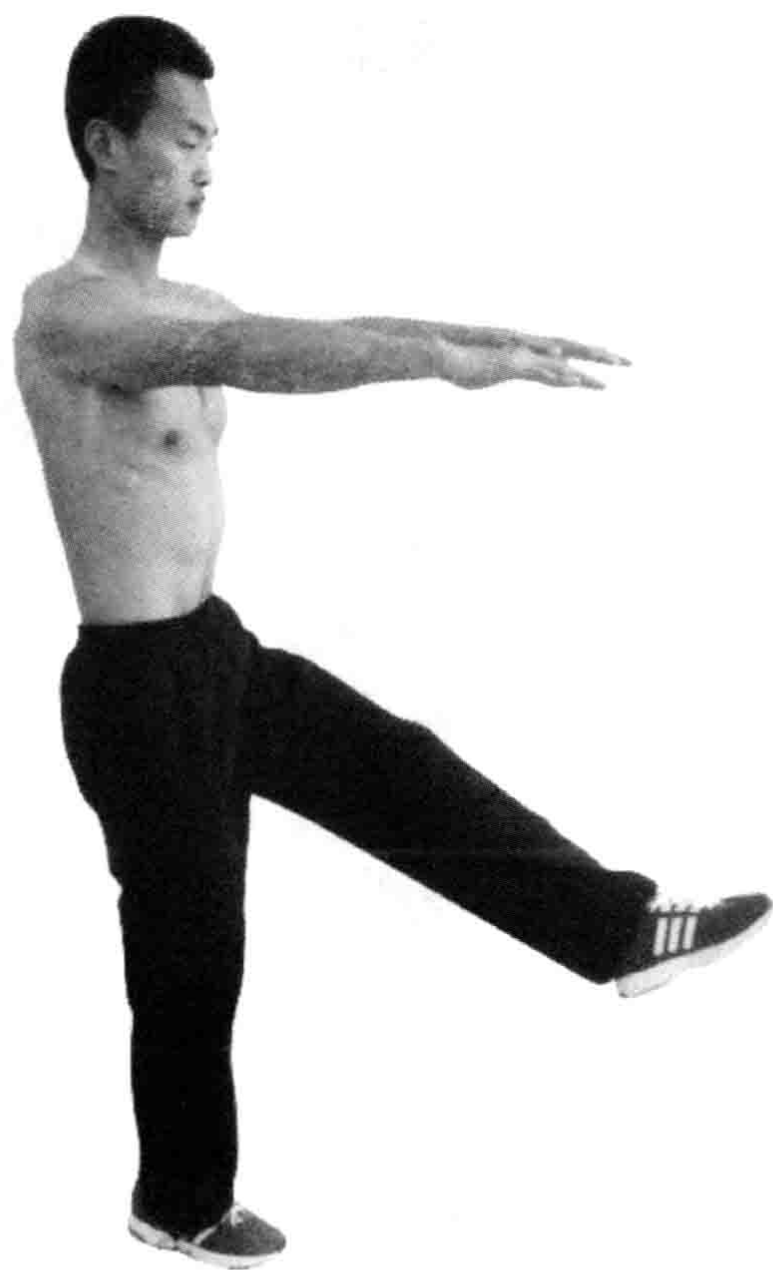
右腿直立，左腿伸直抬起，双臂前平举。

弯曲右膝，蹲下。身体姿态平衡后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢蹬直右腿，回到原始姿态。

左右交替进行，每侧练习3 ~ 5组，每组20次。





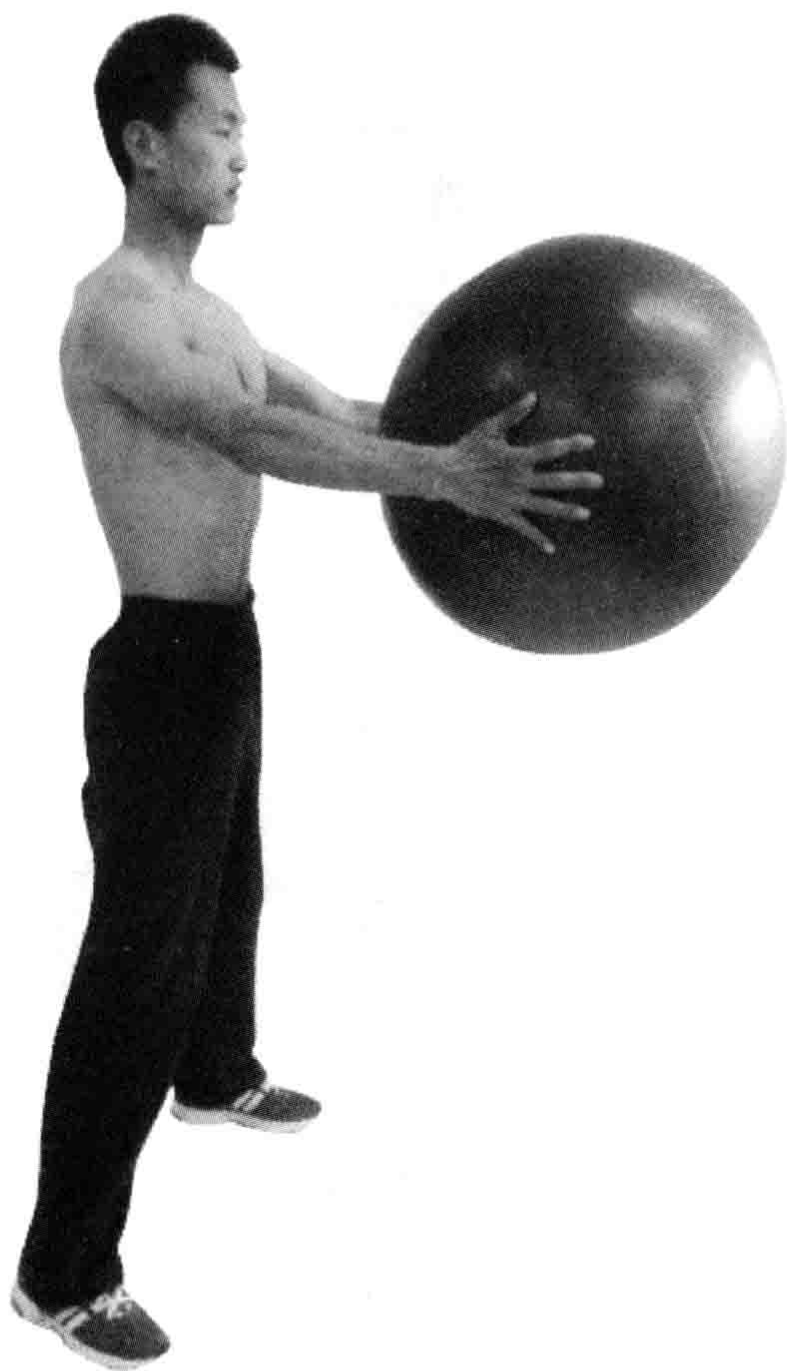
3. 双腿健身球蹲起

双脚分开略比肩宽，双手抱住健身球，平举。

弯曲膝盖，下蹲成马步。身体姿态平衡后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢蹬直双腿，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





4. 双手抱头蹲跳起

双手抱头，两膝弯曲，成马步姿态。用力向上跳起。

跳起落地后，成直立状态。

练习3 ~ 5组，每组20次。



向上跳起



5. 健身球靠墙深蹲

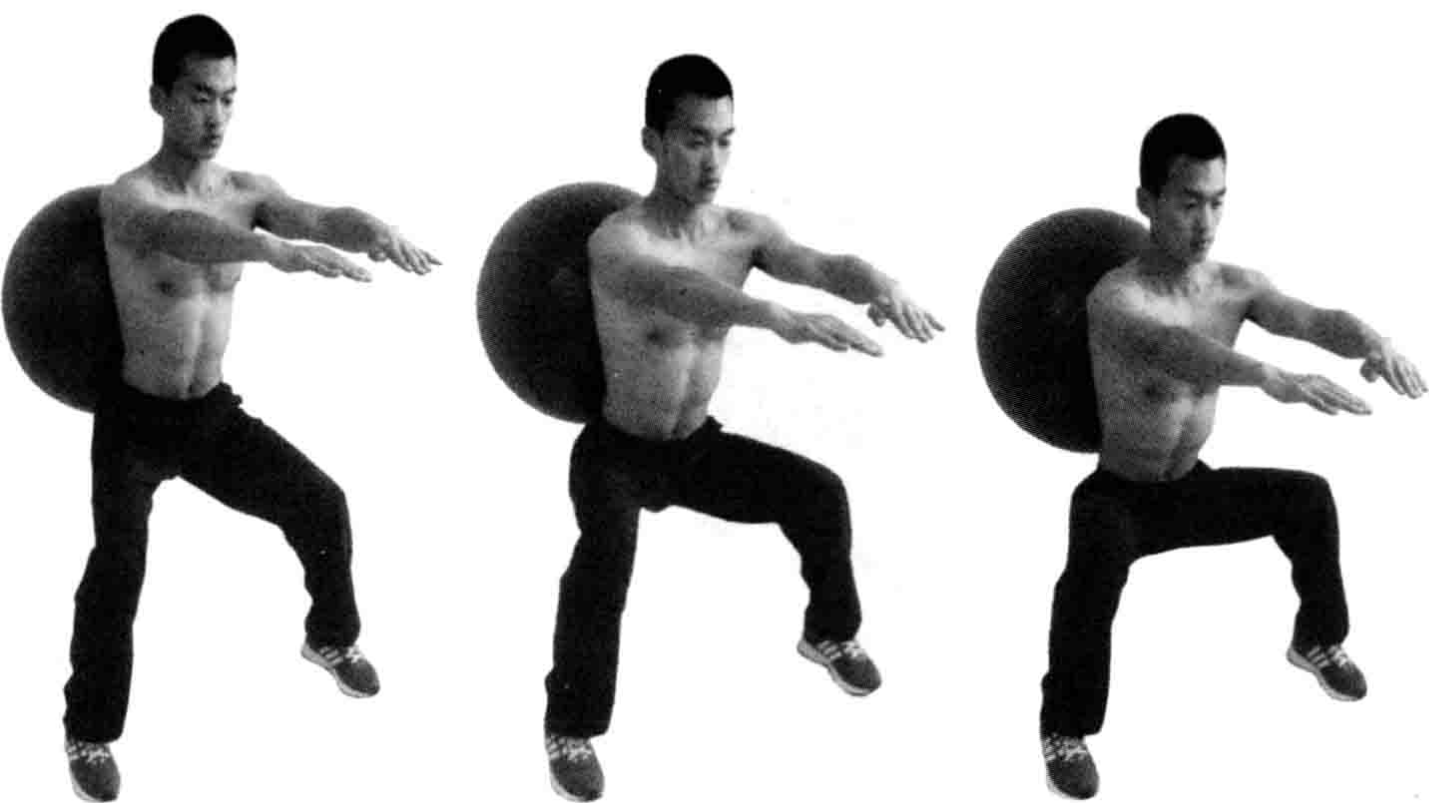
双脚分开约2倍肩宽，背靠健身球，健身球抵住墙面。

慢慢向下蹲，同时滚动健身球。

成深蹲姿态时，保持3 ~ 5个呼吸。

练习3 ~ 5组，每组20次。





6. 双手抱头深蹲

双脚开立，2倍肩宽，双手抱头，两眼目视前方。

身体慢慢向下蹲，成马步姿态。身体平衡后保持3 ~ 5个呼吸。

慢慢蹬直双腿，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





臀部肌肉

7. 抬臀

平躺在垫子上，双腿屈膝，双臂自然放在身体两侧。

臀部抬起，身体从肩膀到膝盖成一条直线，腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





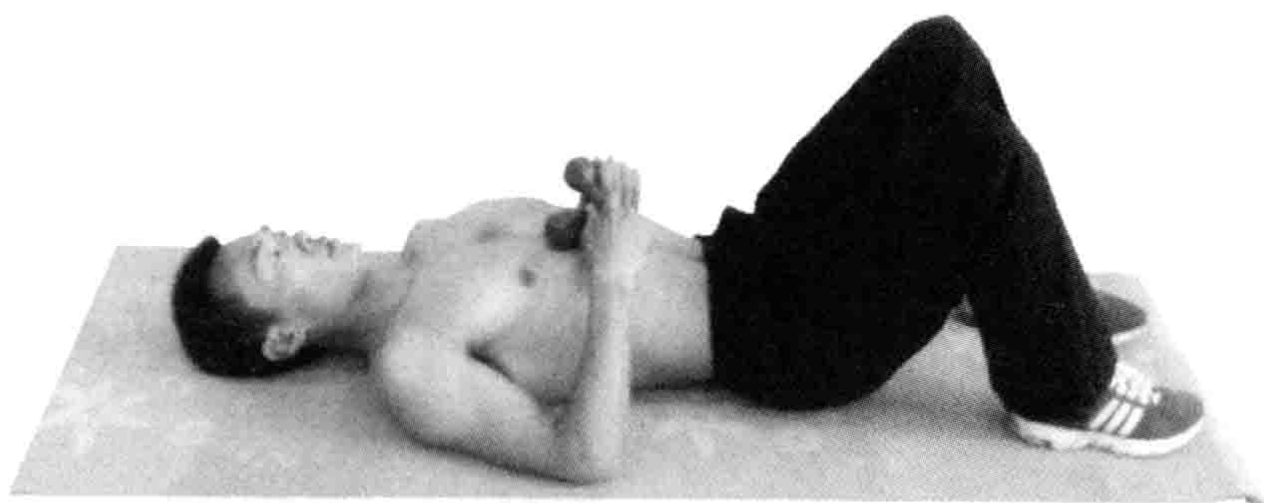
8. 握哑铃抬臀

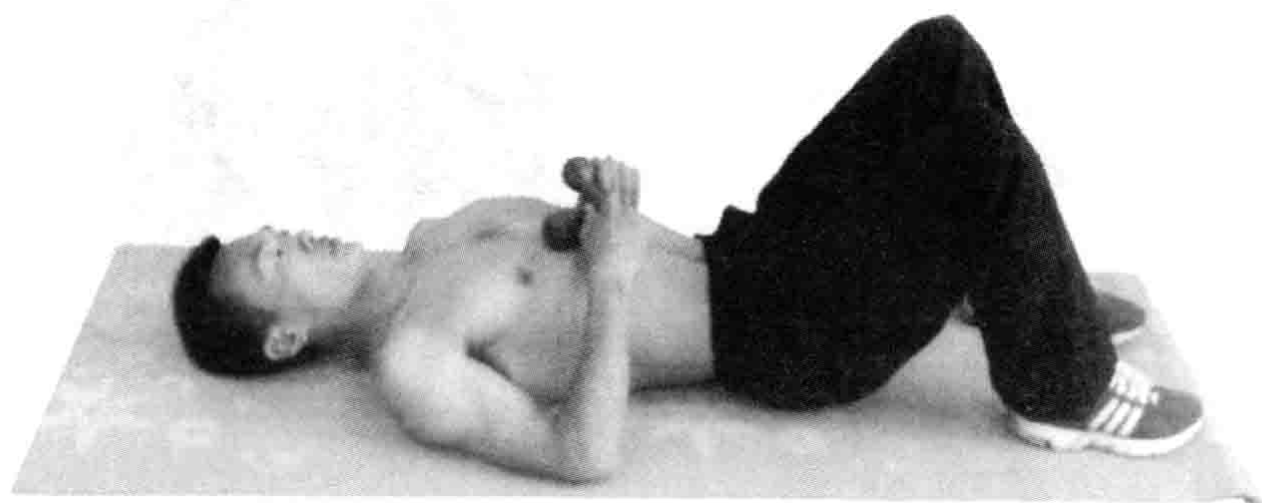
平躺在垫子上，双腿屈膝，双手各握一个哑铃，放在胸前。

臀部抬起，身体从肩膀到膝盖成一条直线，腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





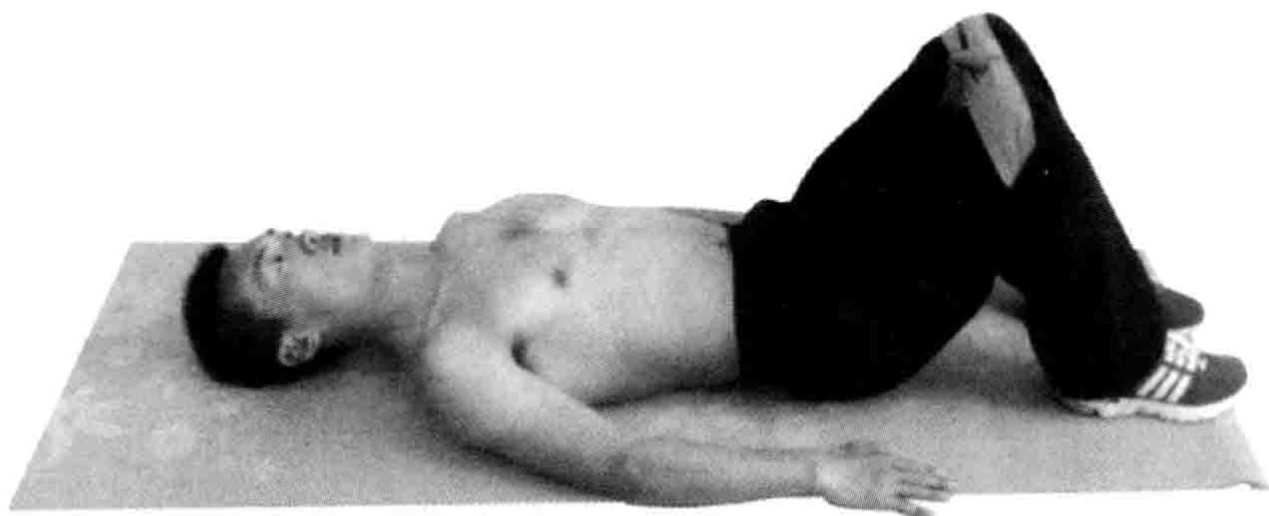
9. 健身带抬臀

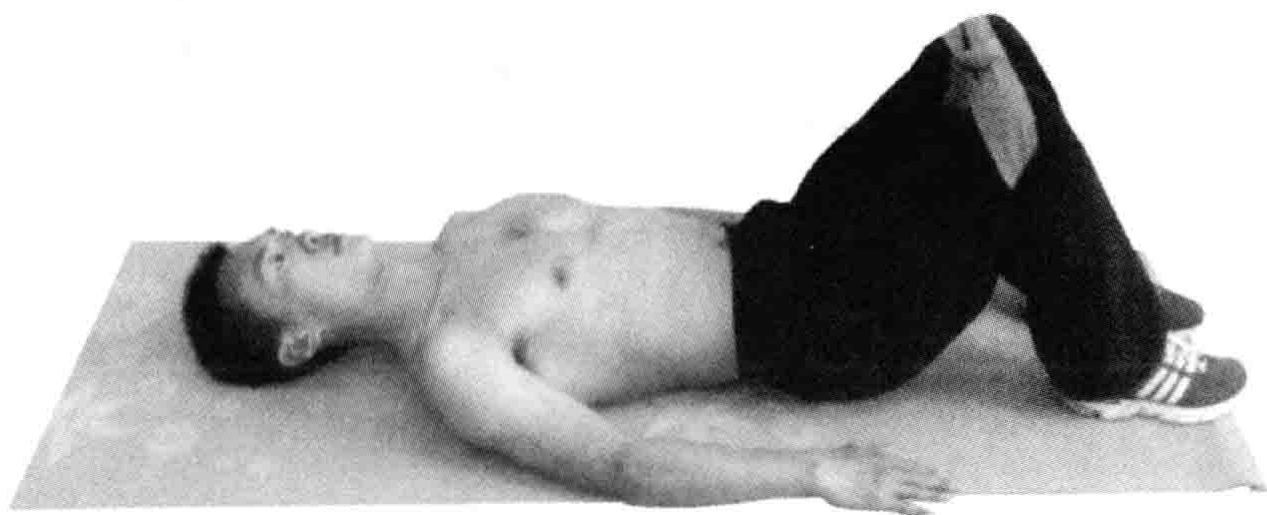
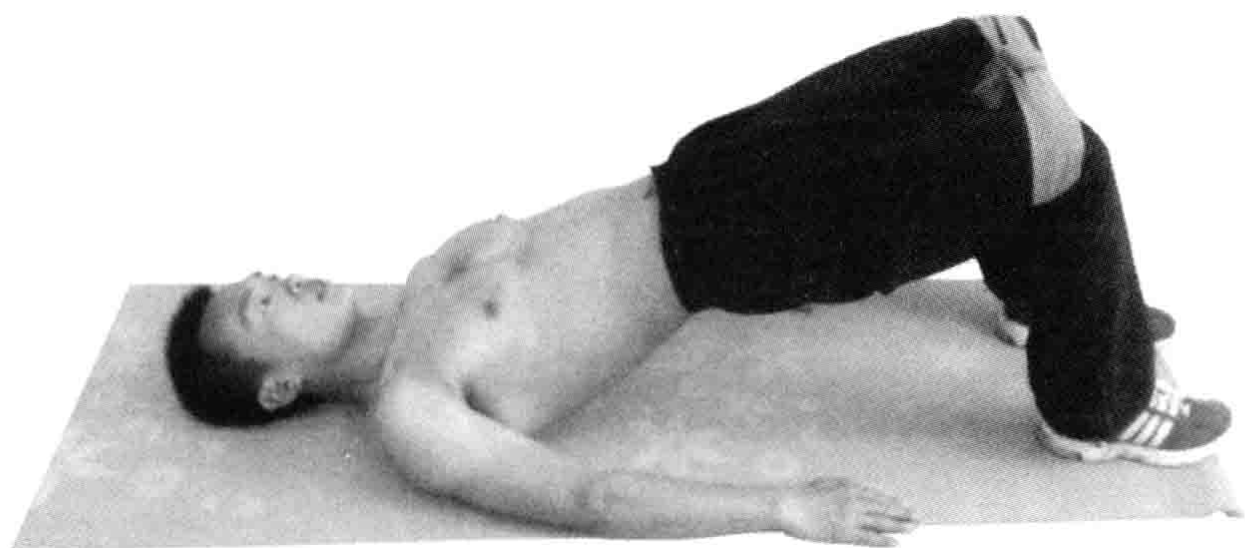
平躺在垫子上，双腿屈膝，双臂自然放在身体两侧。将健身带套在膝盖上方。

臀部抬起，身体从肩膀到膝盖成一条直线，腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





10. 腿夹书抬臀

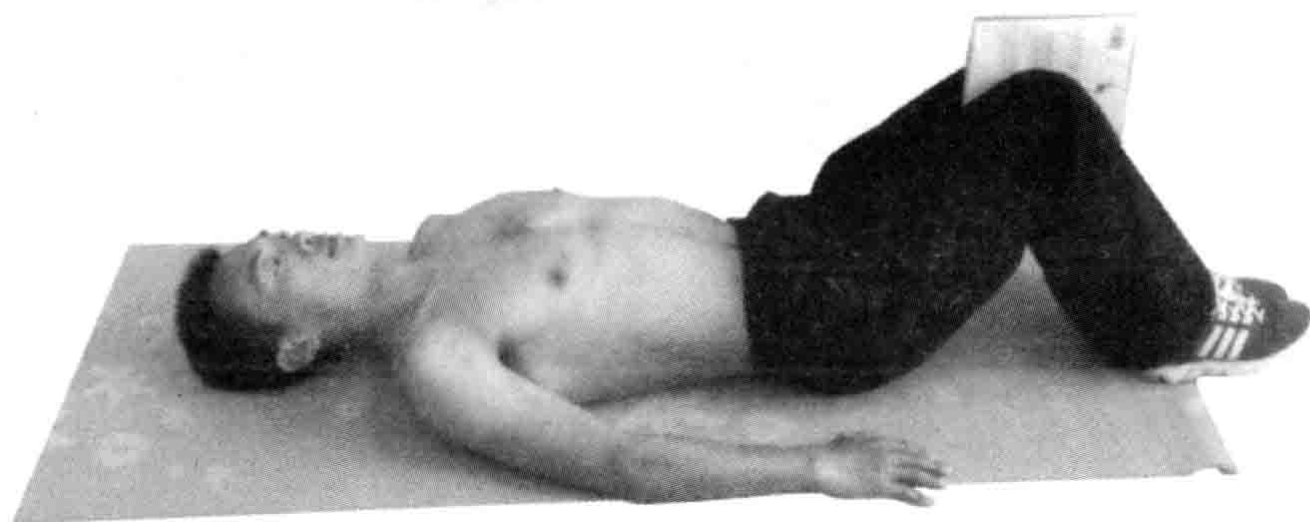
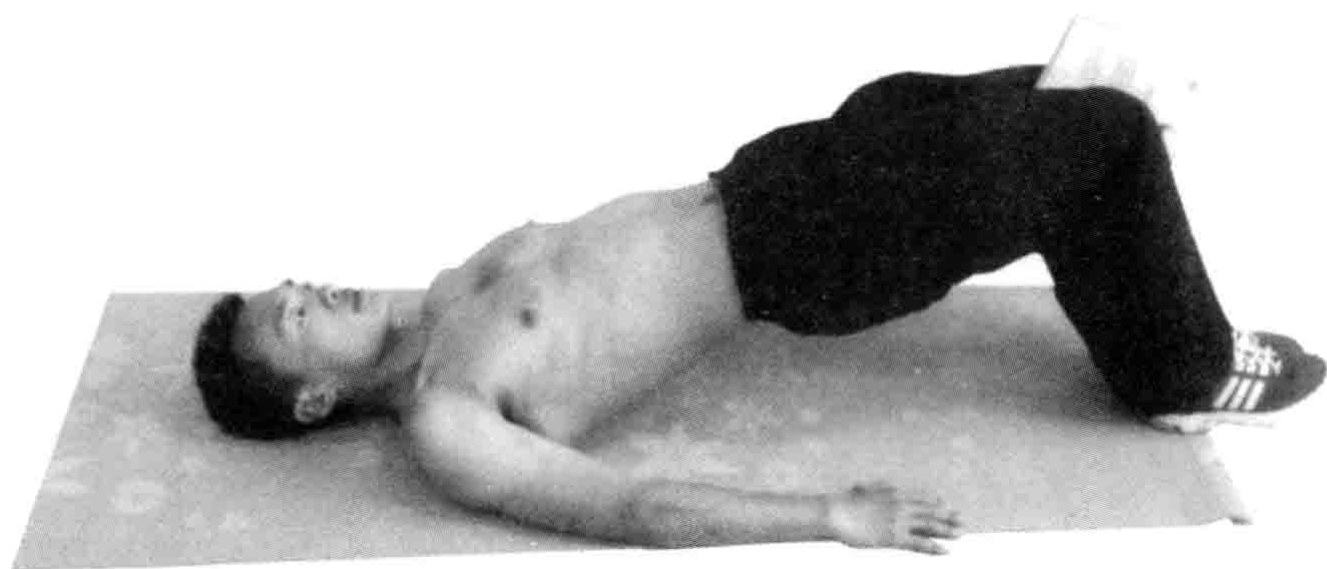
平躺在垫子上，双腿屈膝，双臂自然放在身体两侧。用两个膝盖夹住一本书。

臀部抬起，身体从肩膀到膝盖成一条直线，腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





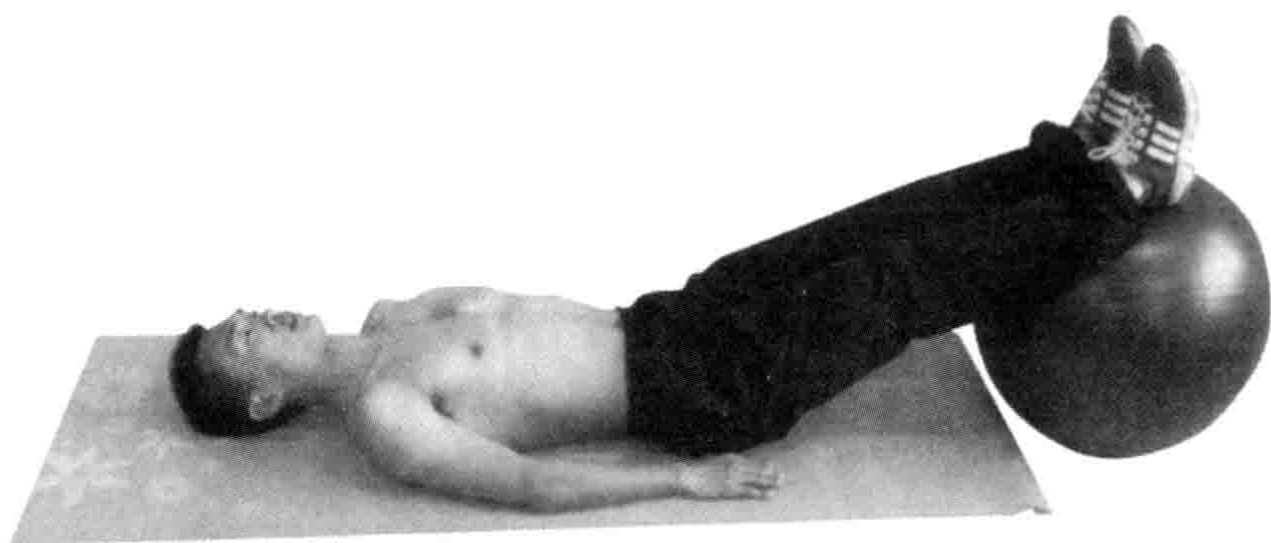
11. 健身球抬臀

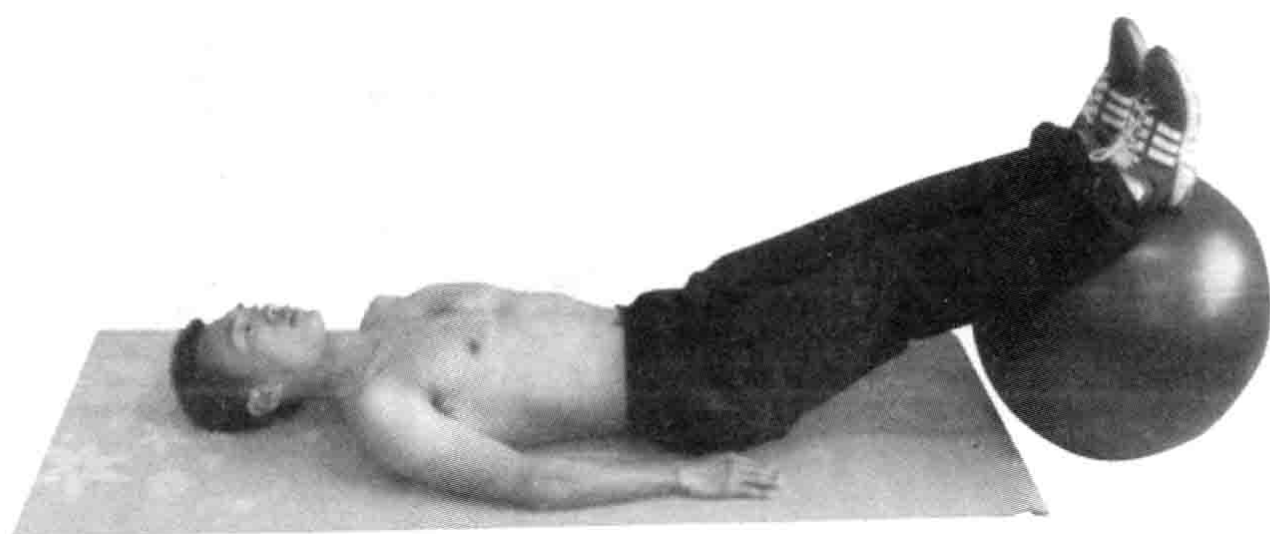
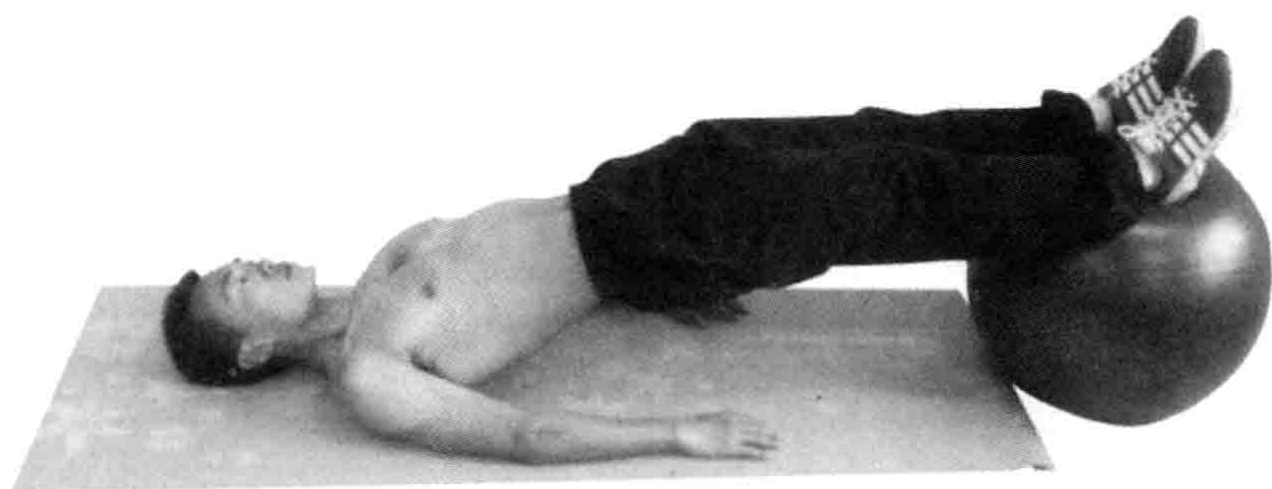
平躺在垫子上，双臂自然放在身体两侧，双脚搭在健身球上。

臀部抬起，腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，回到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。





12. 健身球抬臀屈膝

平躺在垫子上，双臂自然放在身体两侧，双脚搭在健身球上。

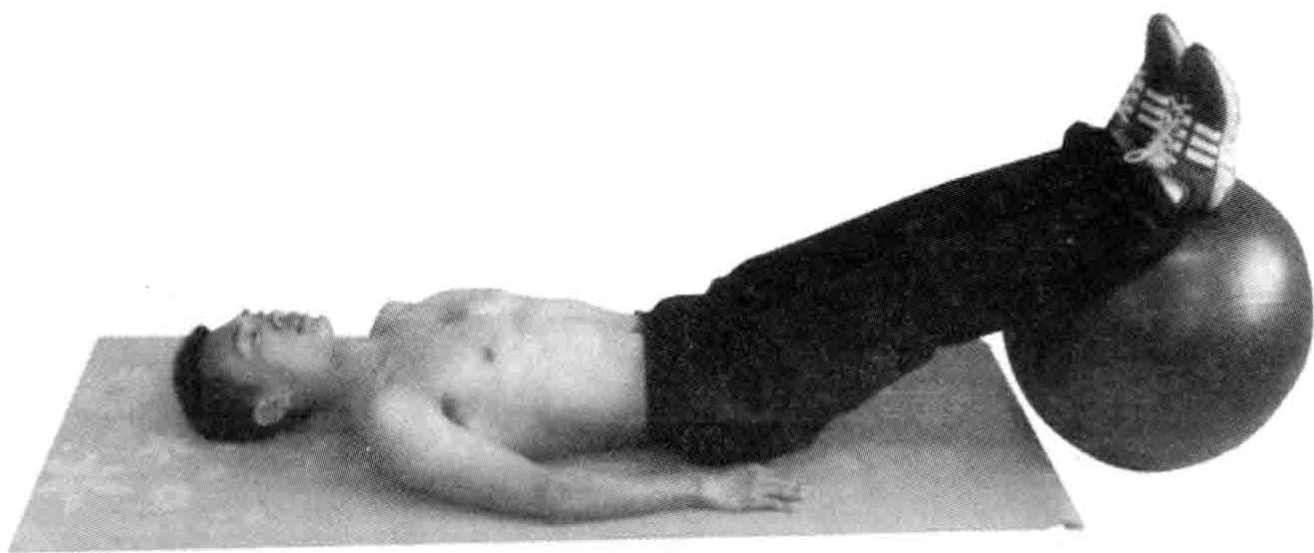
臀部抬起，同时屈膝，大小腿成90度，双脚将健身球滚动到靠近臀部。

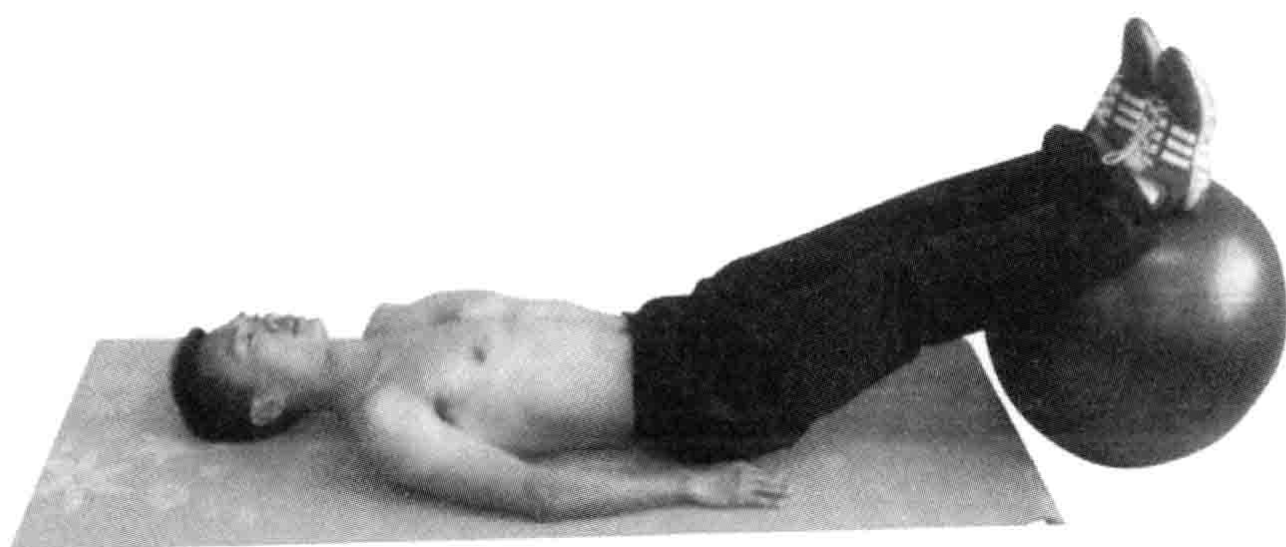
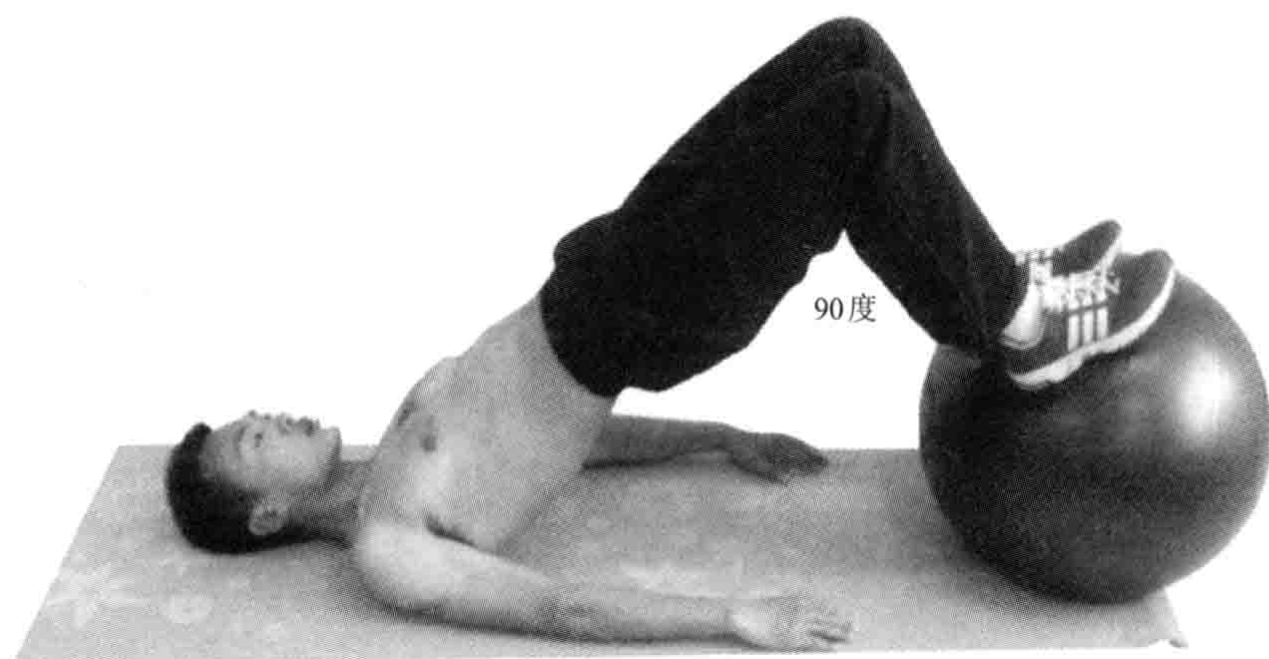
腹部收紧，感受臀部绷紧，保持3 ~ 5个呼吸。

臀部慢慢放下，双脚将健身球推回，还原到原始姿态。

练习3 ~ 5组，每组20次。

小贴士： 健身球抬臀屈膝是健身球抬臀的升级版动作，可以在健身球抬臀熟练后练习。





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

```
{
  "filename": "MTM2ODM3NTYuemlw",
  "filename_decoded": "13683756.zip",
  "filesize": 14422593,
  "md5": "814fafa9e793fa924bc7a0a6d3228b6f",
  "header_md5": "84e7c4aa72627200048f4f2bf96b8024",
  "sha1": "ac0612a052fd95b2da33a44eef5c47e56c9ef43d",
  "sha256": "9c8e7eae79d36b97ace6ab64eb05c986aaeb5904892246e639b9b42864834446",
  "crc32": 2993733560,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 20648895,
  "pdg_dir_name": "\u255d\u00ed\u255a\u0393\u2564\u2561\u2534\u2556\u2566\u255c\u255a\u2566\u255c\u2560\u2534\u2556150\u2510\u256c_13683756",
  "pdg_main_pages_found": 219,
  "pdg_main_pages_max": 219,
  "total_pages": 224,
  "total_pixels": 842491776,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```