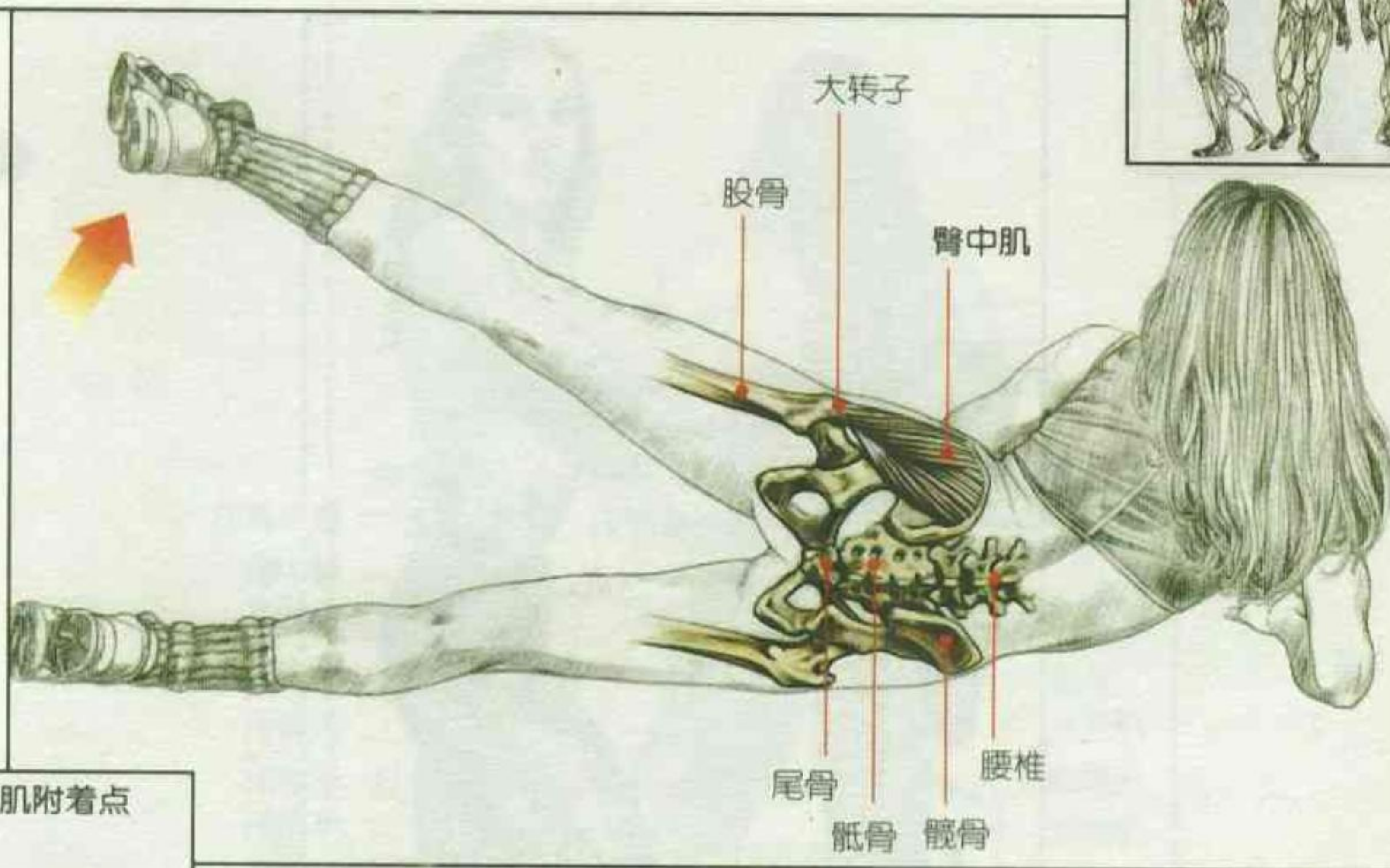
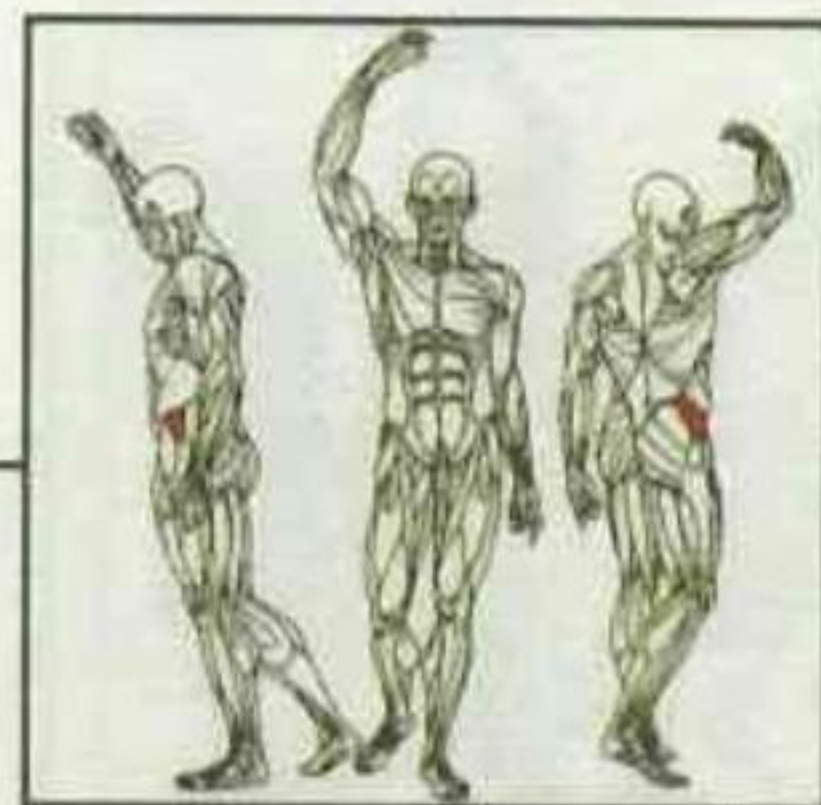


8 侧卧直腿侧平举



臀肌附着点



身体侧卧，头部与肩在一条直线上：

- 向上抬起小腿，与地面约成 70 度角，保持膝部伸直
- 回到起始位置并重复此动作

此动作锻炼臀中肌和臀小肌，运动幅度可自由控制。在髋外展的动作终末即在肌肉最大限度收缩时停留几秒钟。可将小腿稍向前、后或者垂直抬起。在腿上捆扎沙袋或低位拉力器可增加运动的阻力。

臀肌三角

臀肌三角
臀中肌
阔筋膜张肌
臀大肌



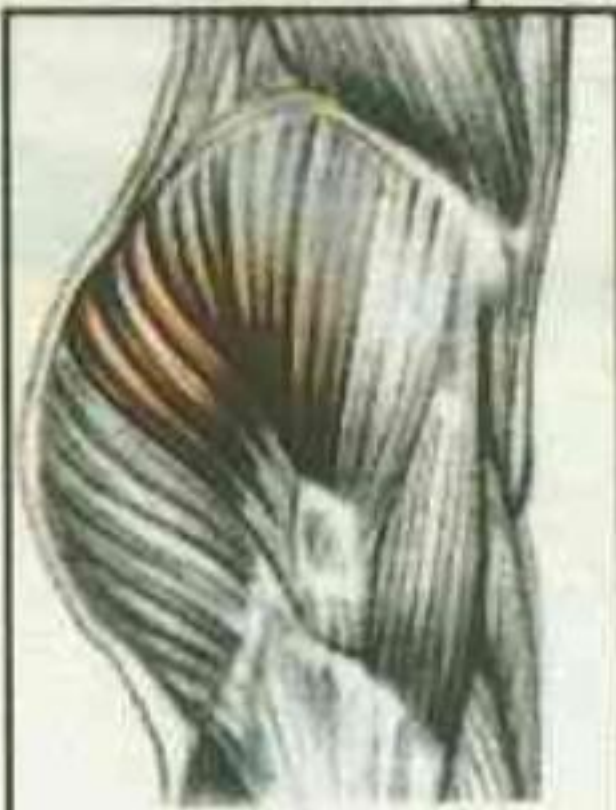
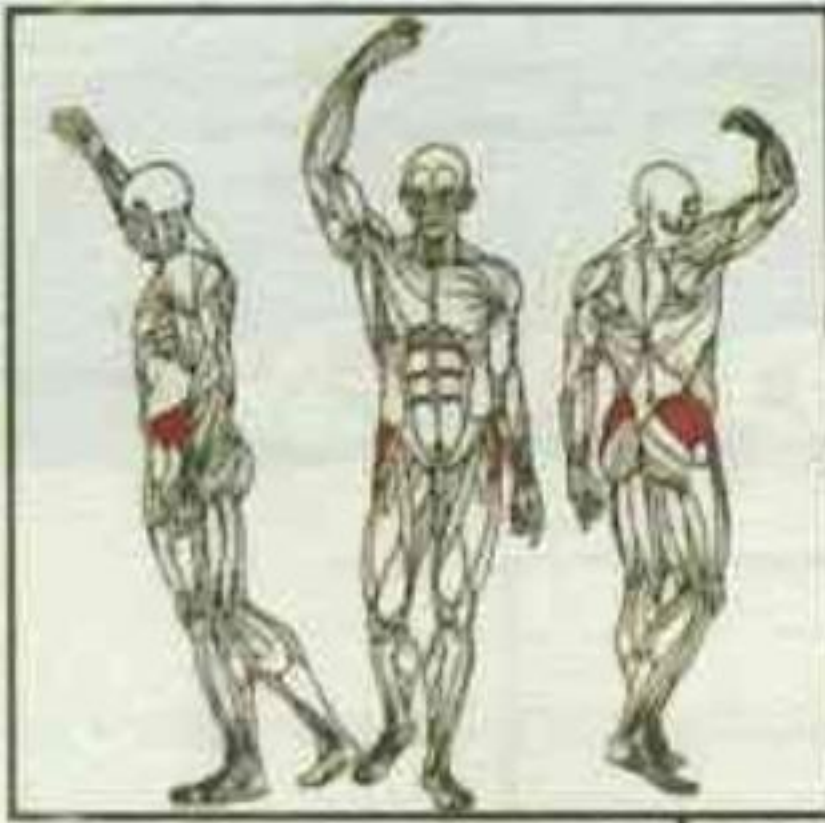
臀小肌



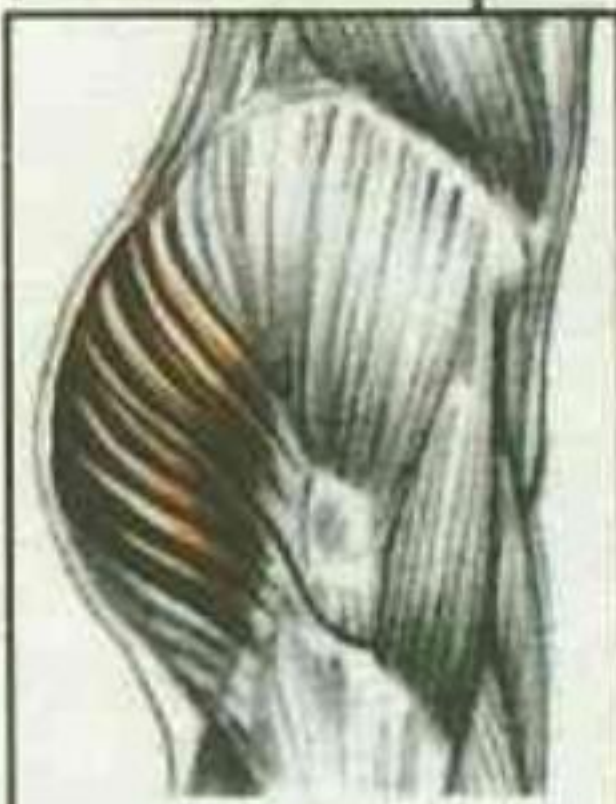
虽然臀小肌位置较深，但也参与保持臀上部形态。

坐姿健身机直腿侧平举

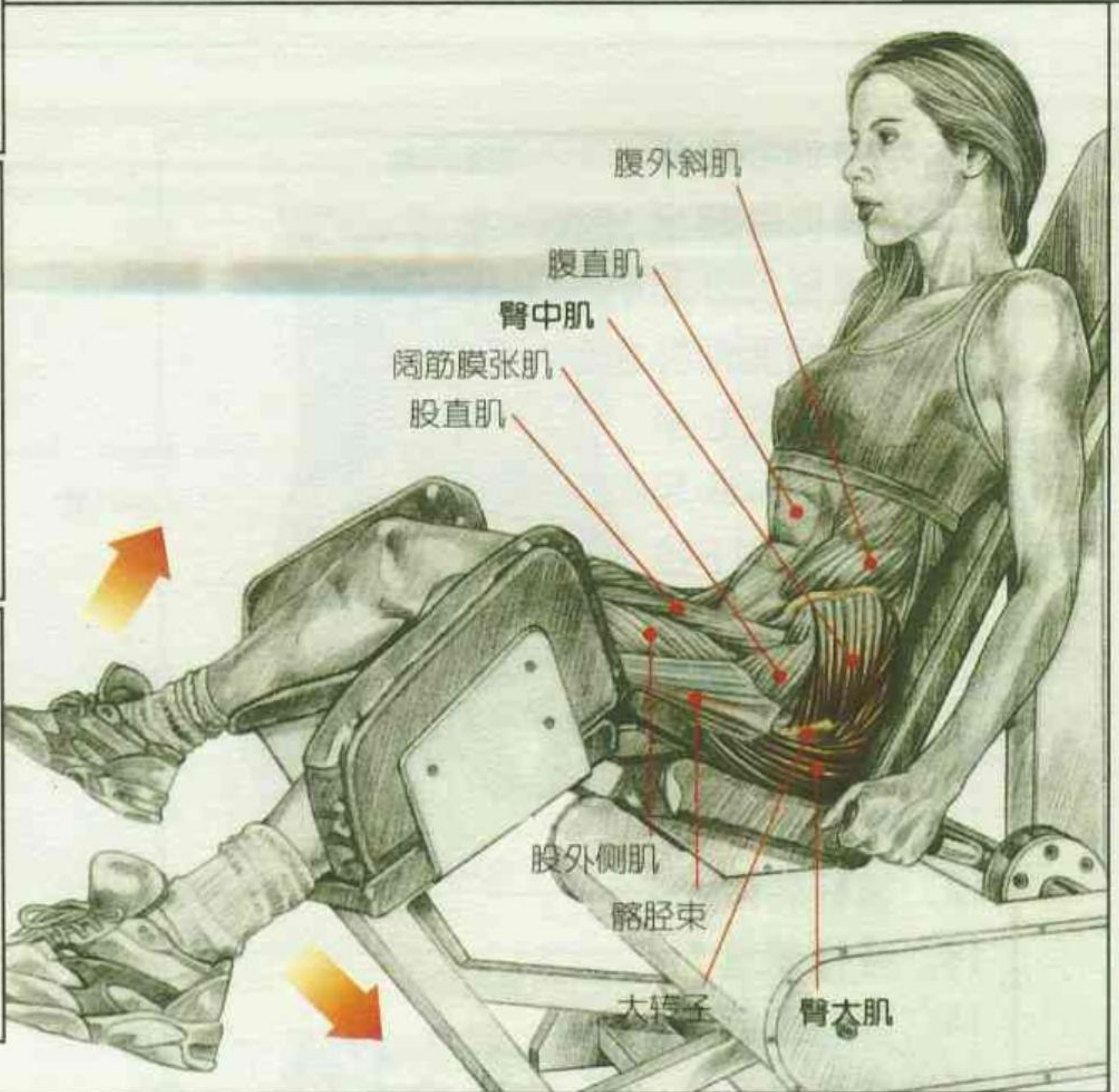
9



身体抵于椅背时锻炼的部分臀肌



腰部前倾时锻炼的部分臀肌



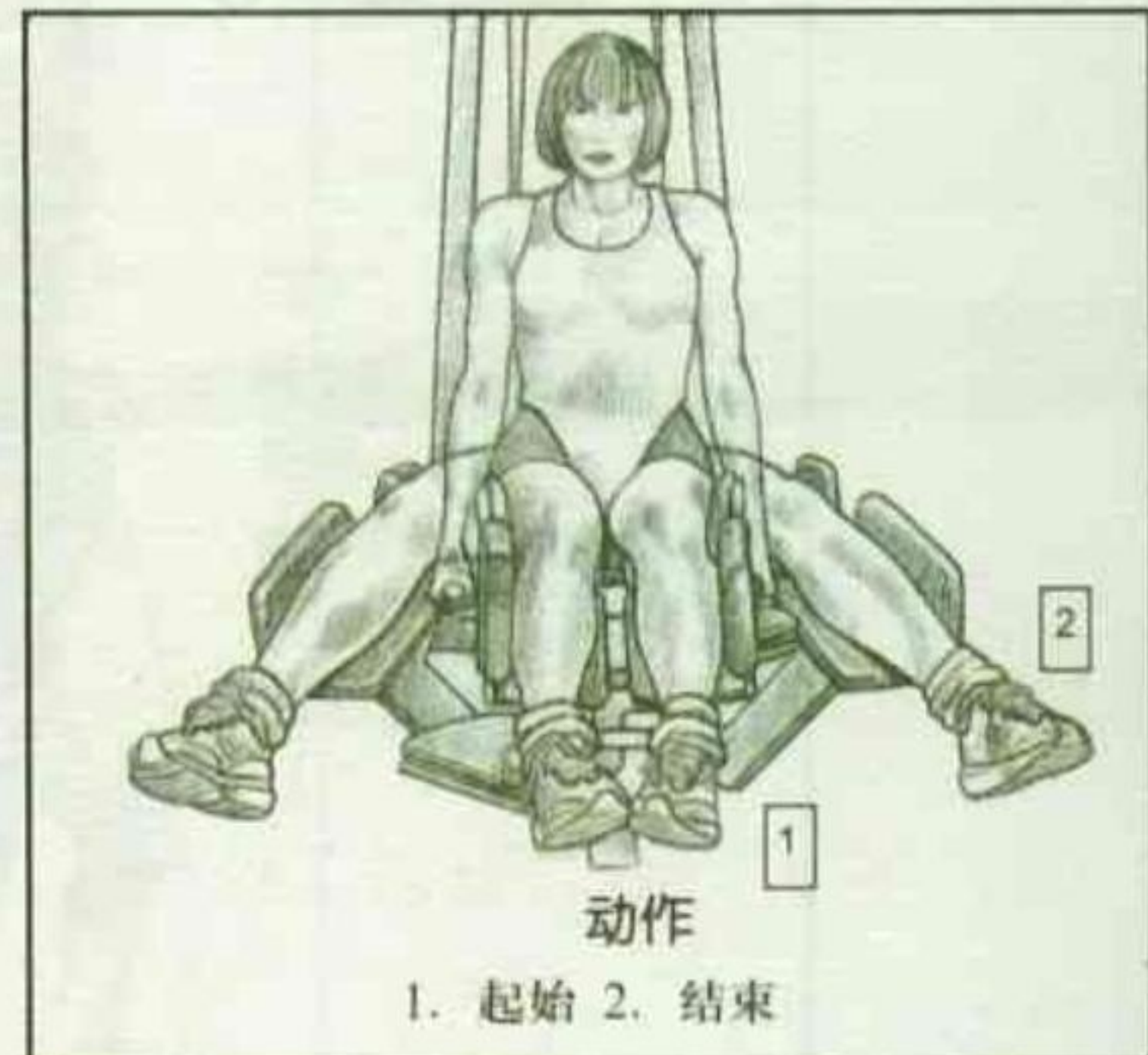
动作变化
腰部前倾可强化臀肌上部的锻炼

坐于展肌训练机上：

——尽可能缓慢地分开两腿

——回到起始位置并重复练习

如果健身机的坐位倾斜，此动作主要锻炼臀中肌；如果健身机的坐位直立，可锻炼臀大



动作

1. 起始 2. 结束

肌。为达到理想的效果，可在每次训练时改变躯体的倾斜度交替练习。例如：上半身抵于椅背练习 10 次，腰部前倾再练 10 次。

此动作对增加臀上部肌肉张力的效果良好，使臀部外观浑圆，显得腰部更加纤细。

7

腹部训练

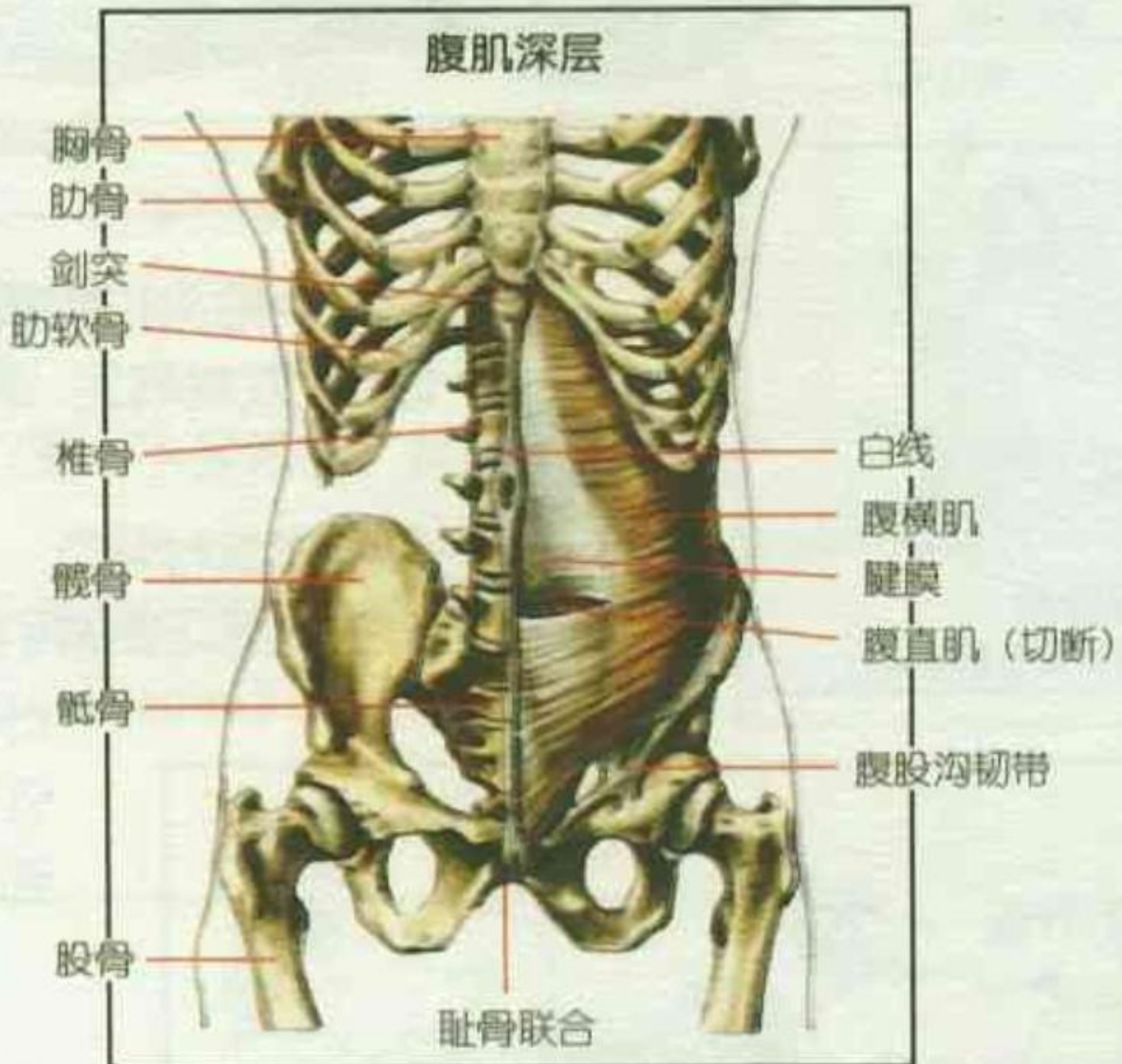
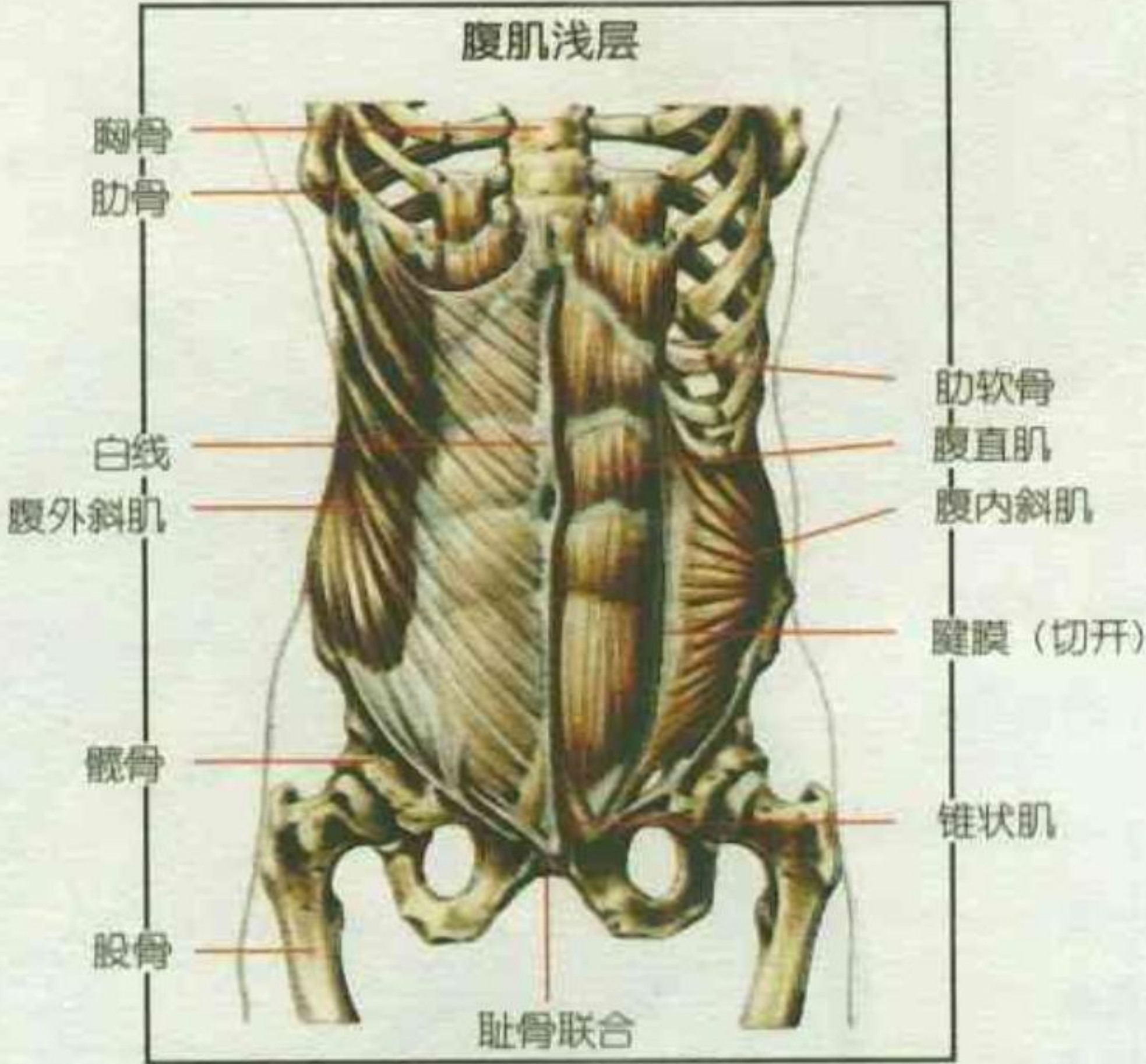
ABDOMEN

1. 屈腿仰卧起坐
2. 屈膝仰卧起坐
3. 体操梯仰卧起坐
4. 小腿搁凳仰卧起坐
5. 斜板后仰起坐
6. 特制凳仰卧起坐
7. 跪地收腹下拉
8. 坐姿收腹下拉
9. 斜板仰卧腿上举
10. 坐姿屈膝上举
11. 悬垂屈膝上举
12. 横杆转体
13. 哑铃侧屈
14. 罗马椅后仰起坐
15. 健身盘转体

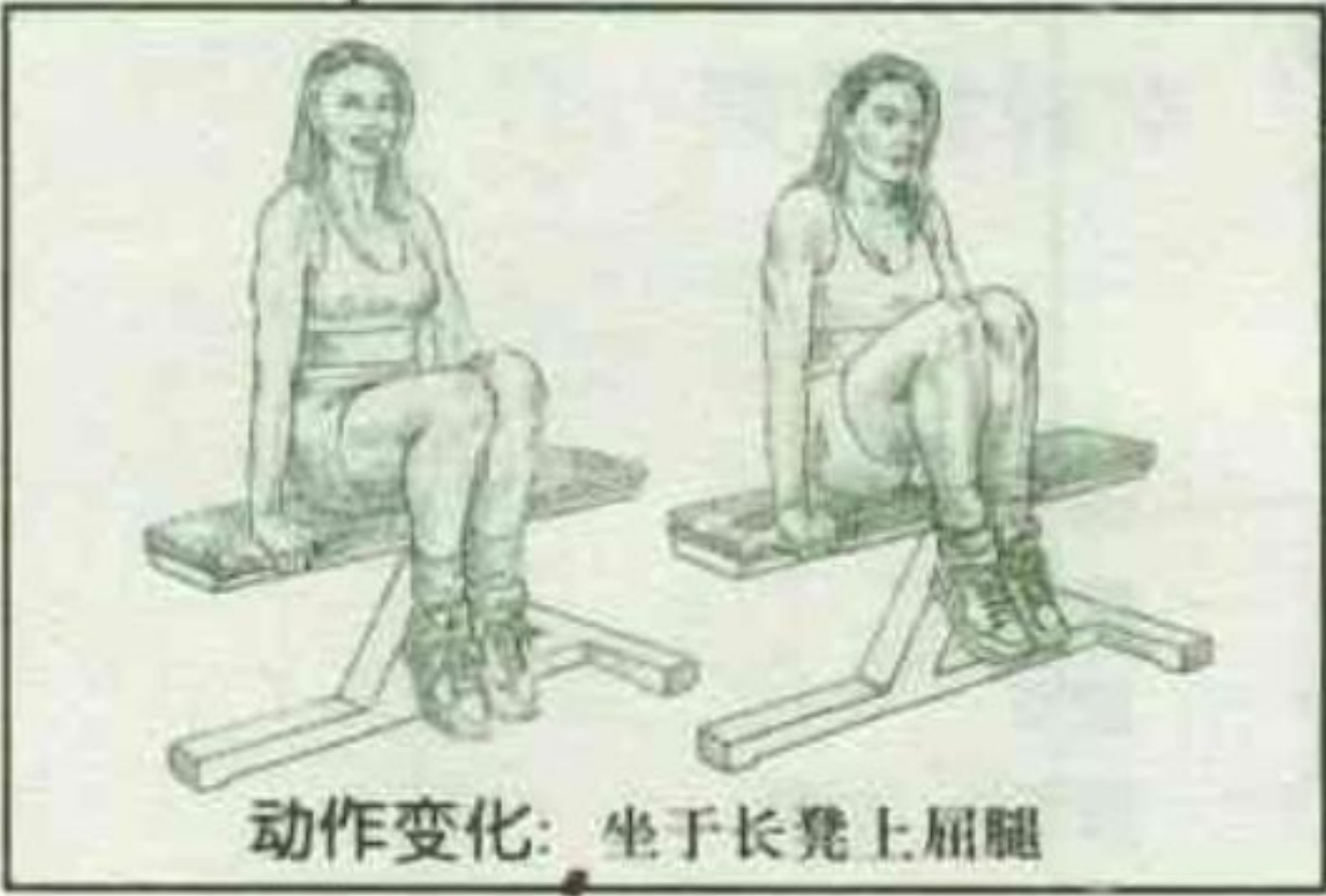
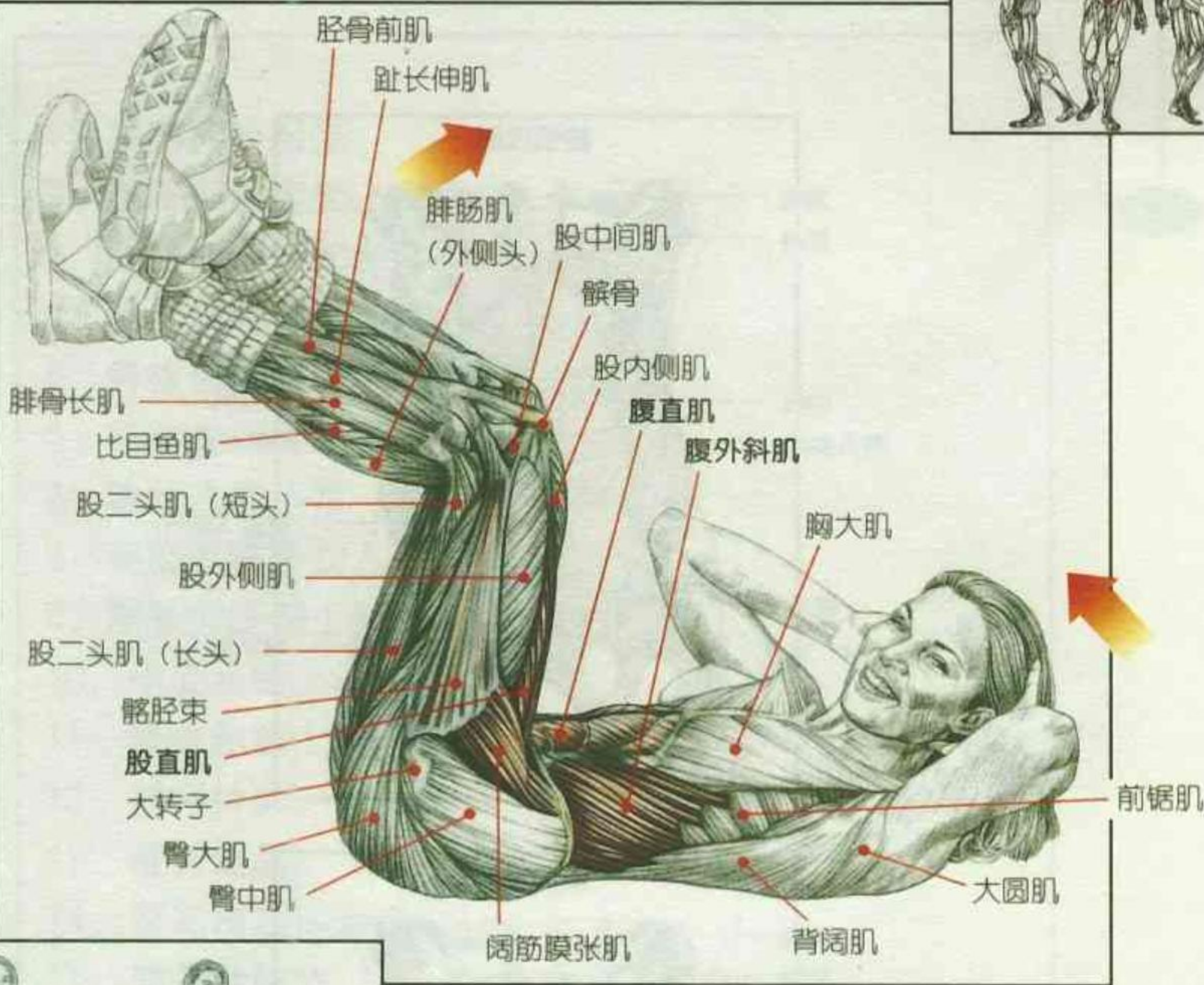
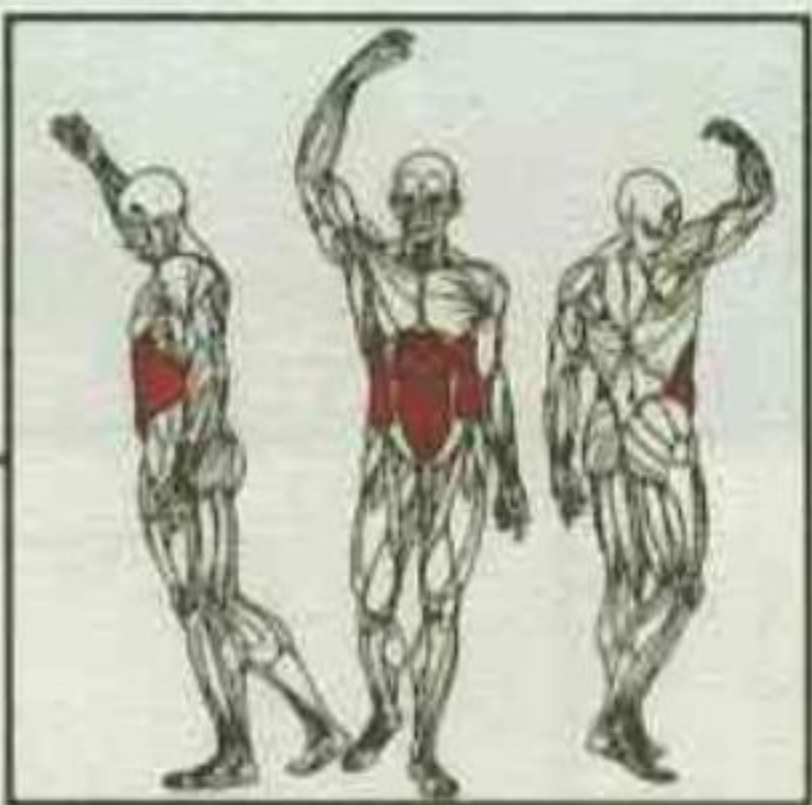
更多武道精品请访问: [Http://Zq5d.008.Net](http://Zq5d.008.Net)



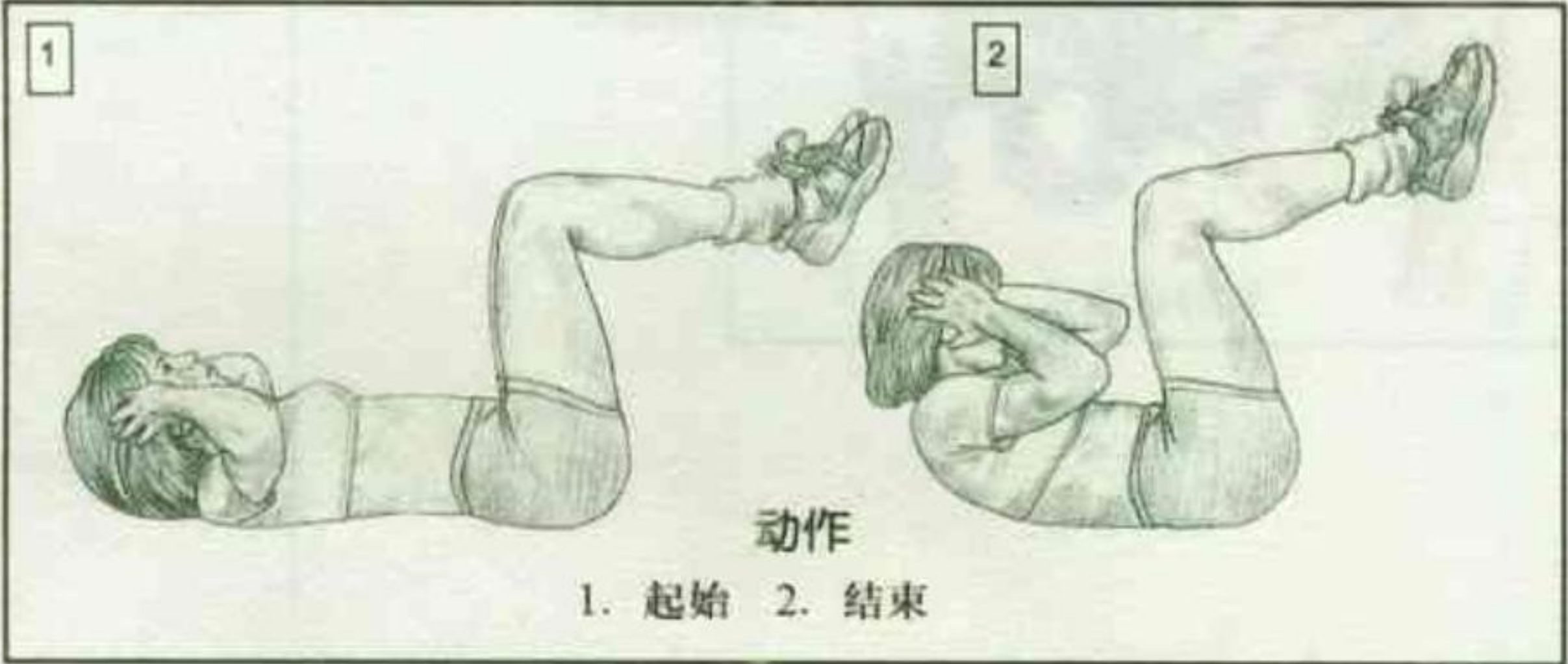
虽然存在很大的争议,但是如果下背部有疾患时,为了减轻腰肌的活动、防止脊柱腰部前凸或出现其他病理变化,要保持髋部不动。所以,最好的方法是腹直肌收缩,拉胸骨向耻骨靠拢。



1 屈腿仰卧起坐



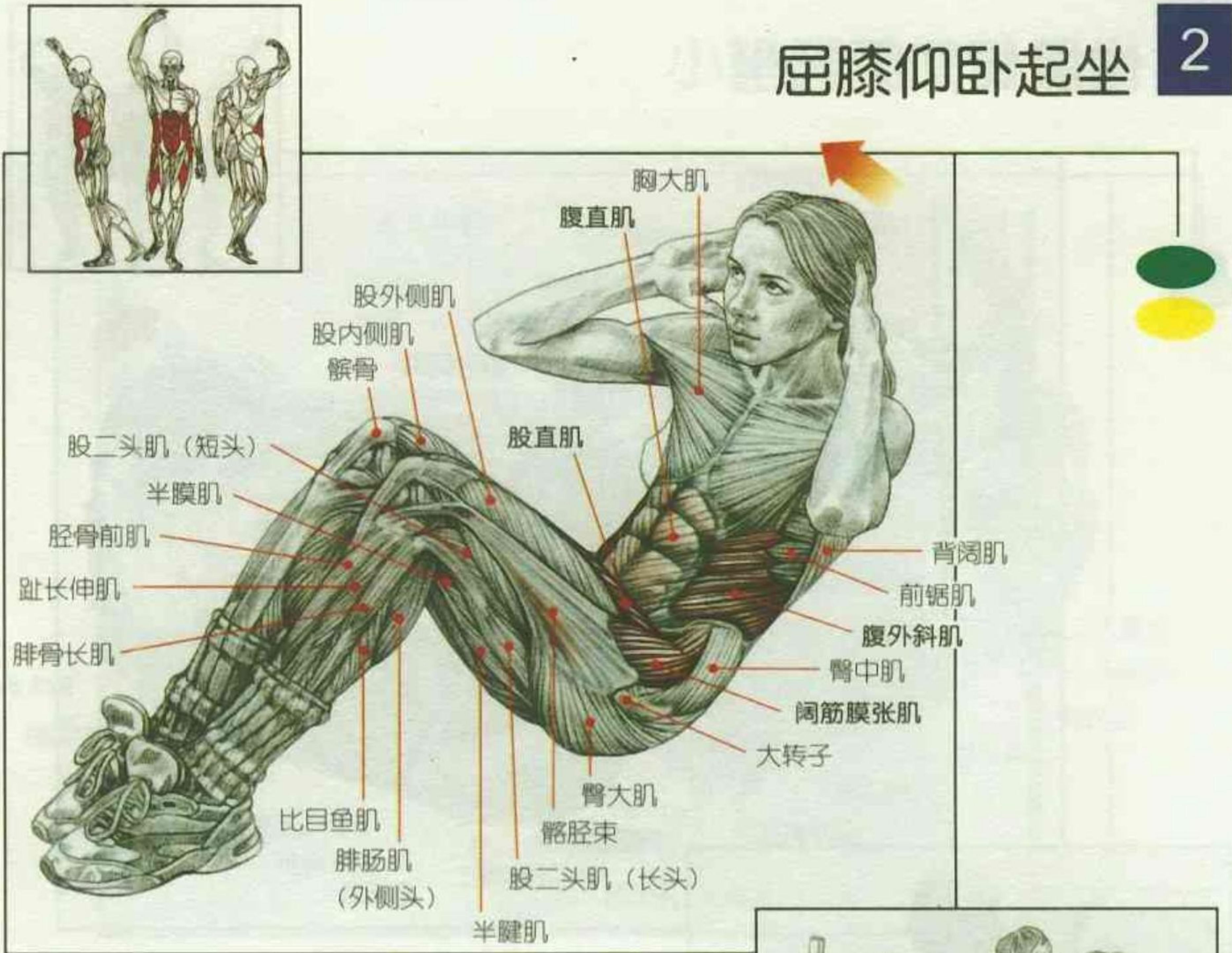
平躺，双手抱头，屈髋屈膝 90 度：
——吸气，双肩离地，双腿屈膝上抬靠近头部，全身蜷缩
——动作完成时呼气
此动作主要练习腹直肌。向一侧扭转身体（使右肘靠近左膝，或者使左肘靠近右膝），可使腹部斜肌得到更多的锻炼。



全身蜷缩的目的是使躯干缩短。通过刻意收缩腹肌，可使耻骨与胸骨靠近。

屈膝仰卧起坐

2



屈膝平卧，双足着地，两手抱头：

——吸气，屈身将躯干抬起

——动作完成时呼气

——身体返回起始位置，不要停歇，接着做下一次动作

——重复动作，直至腹肌出现胀热感

此动作可锻炼屈髋肌、腹部斜肌，但主要锻炼腹直肌。

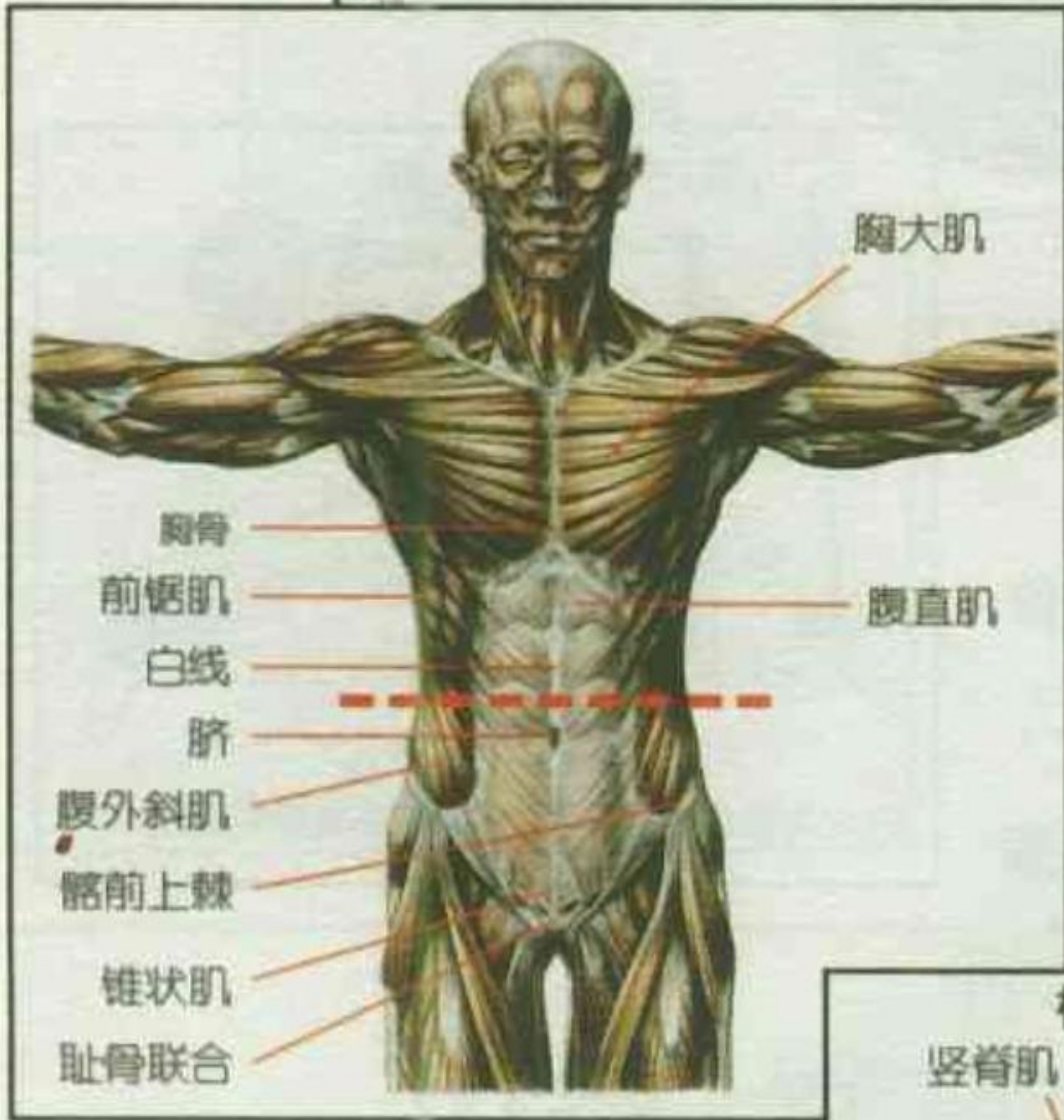
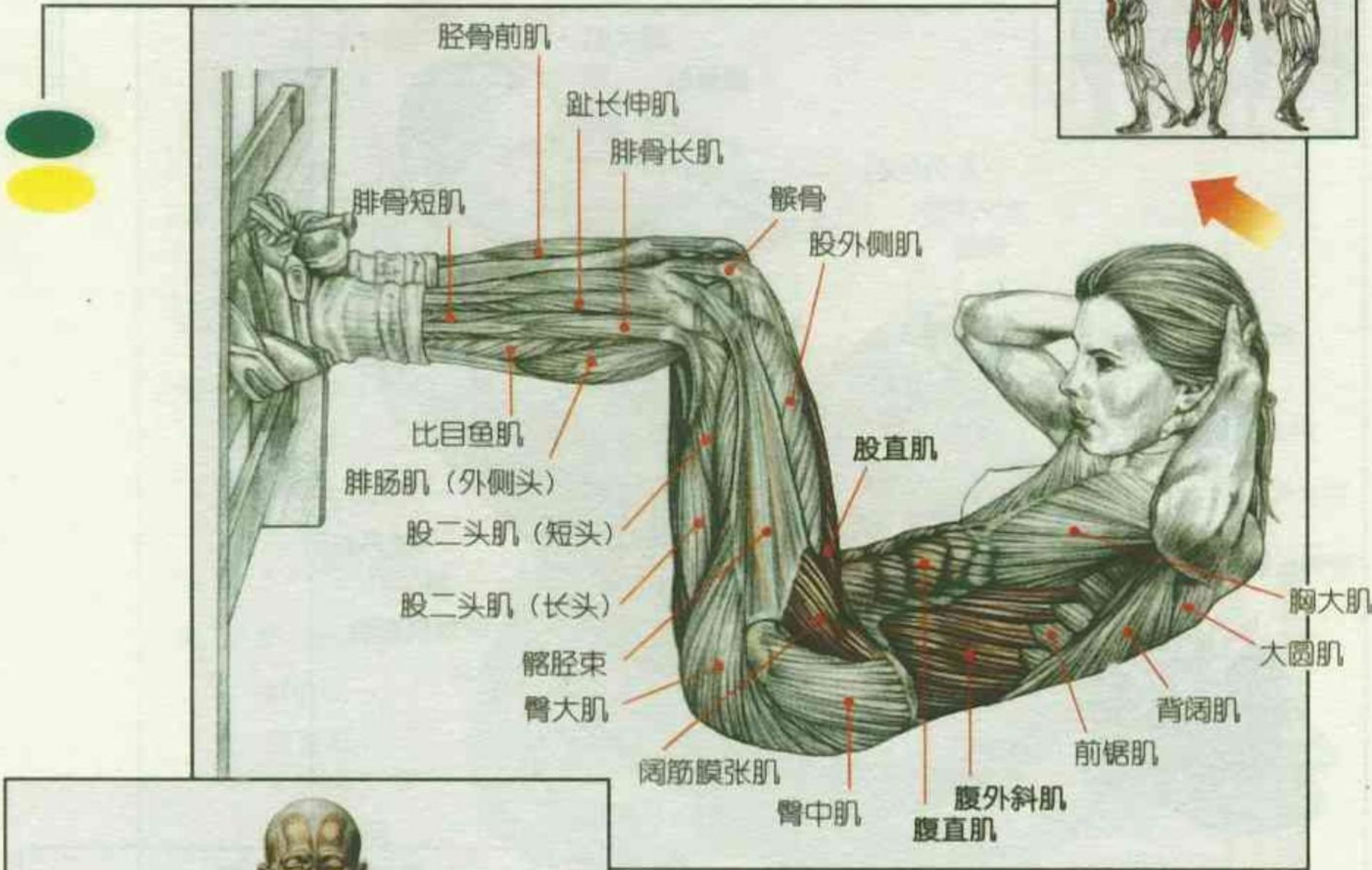


动作变化:

1. 为保持身体平衡，可请同伴帮助固定双脚

2. 对于初练者而言，向前伸臂可使动作做起来容易一些。

3 体操梯仰卧起坐

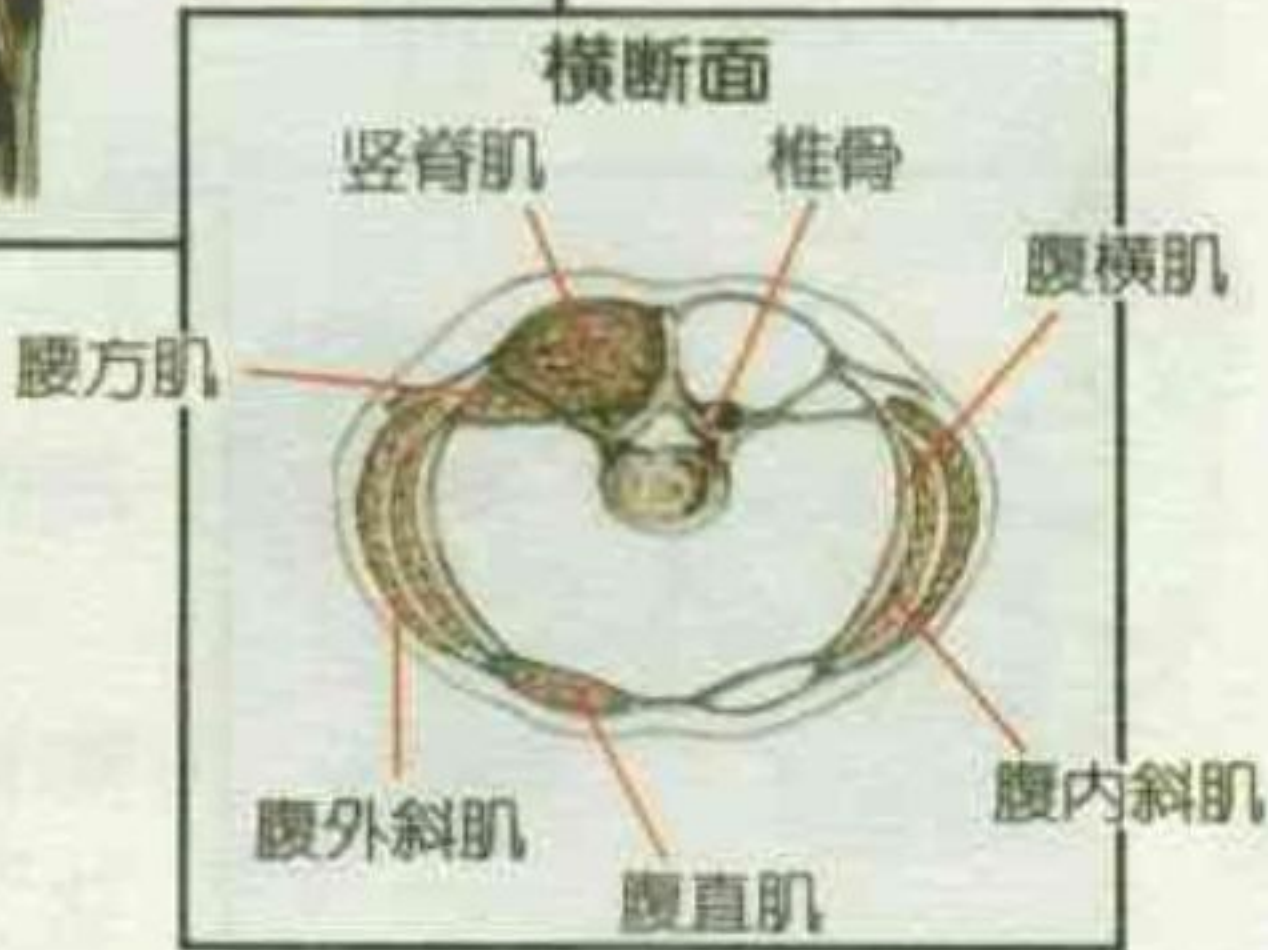


双脚勾住体操梯，双手抱头，屈髋屈膝 90 度：

- 吸气，屈身，尽可能抬高背部
- 动作完成时呼气

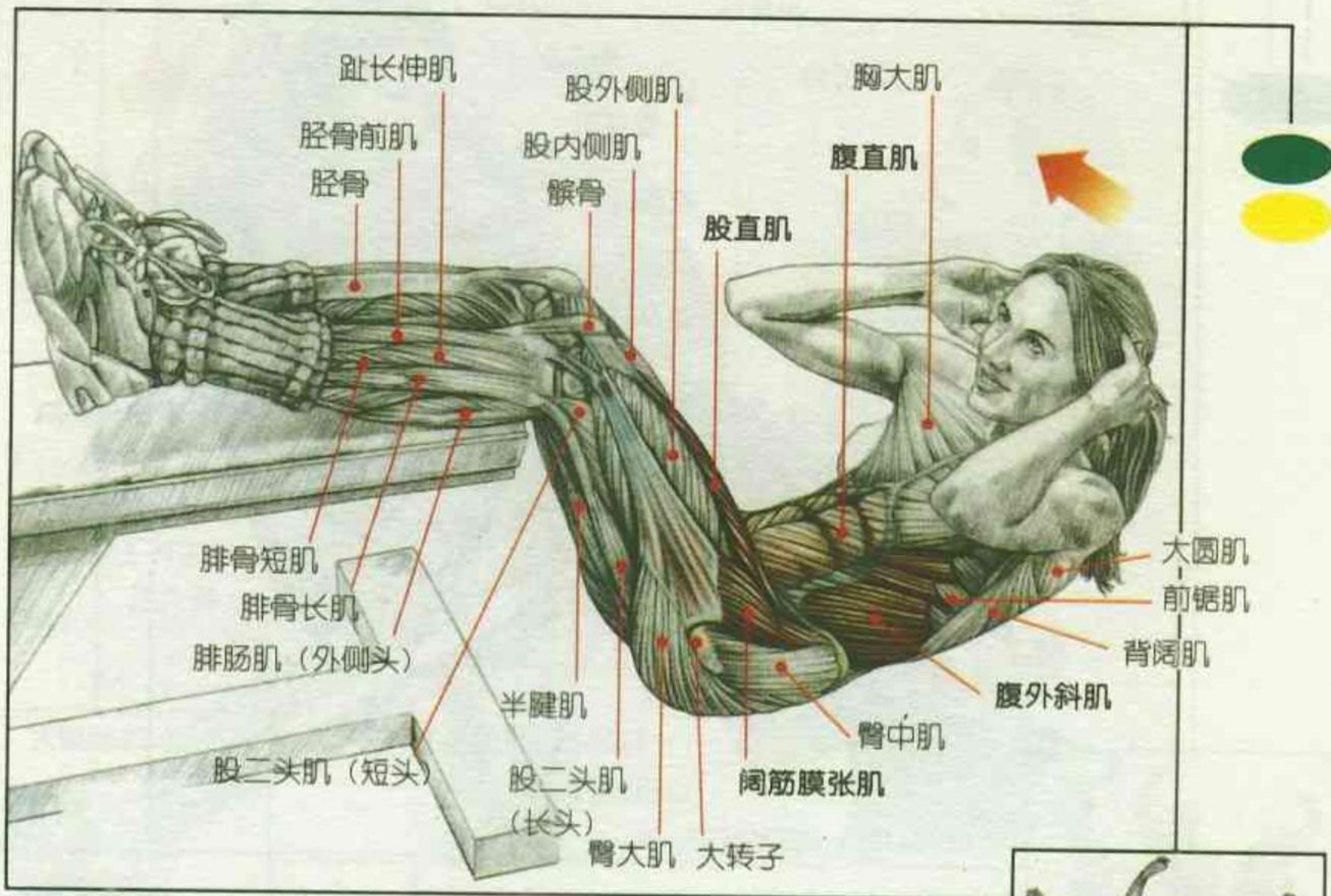
此动作集中锻炼腹直肌，对腹内斜肌和腹外斜肌也有锻炼作用。

躯干远离体操梯，双脚位置降低时，可增加骨盆的活动度，使屈髋肌得到更多锻炼。



小腿搁凳仰卧起坐

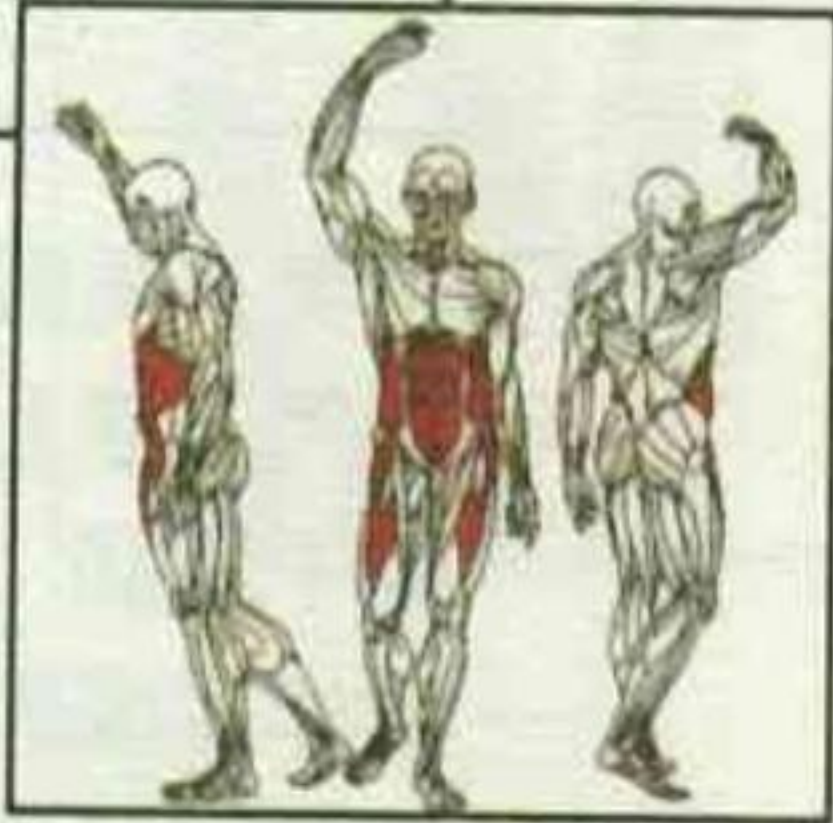
4



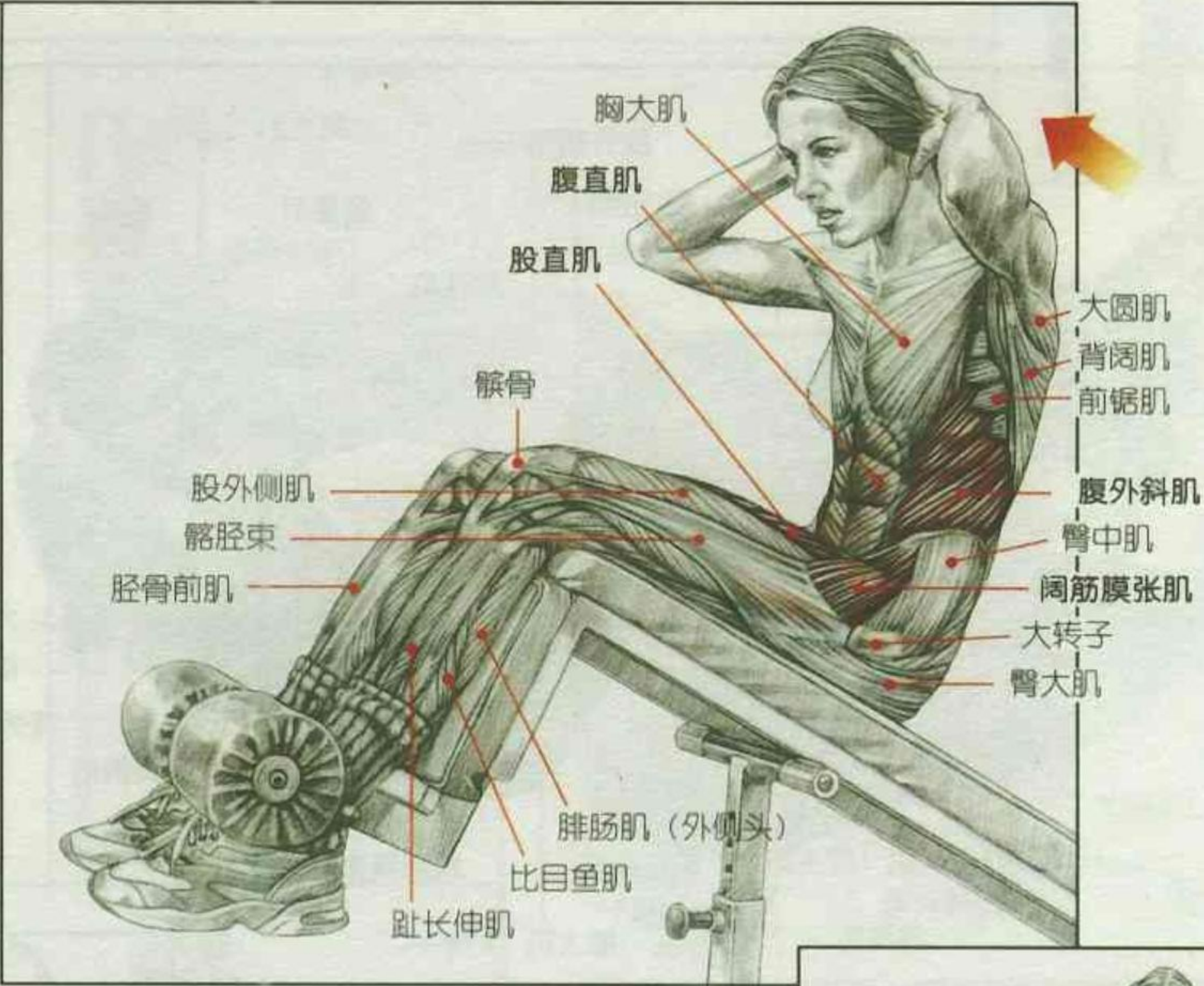
身体平躺，两小腿搁在凳上，双手抱头：

- 吸气，抬肩离开地面
- 使头部尽量触及膝部
- 动作完成时呼气

此动作集中锻炼腹直肌，特别是脐上部分。躯干离长凳远一些，可增加骨盆的活动度，使髂腰肌、阔筋膜张肌和股直肌收缩，抬起躯干。



5 斜板后仰起坐



坐于长凳，两脚勾住海绵滚轴，双手抱颈：
——吸气，使上身倾斜小于 20 度
——躯干后仰、抬起，轻度屈身强化锻炼腹直肌
——动作完成时呼气

此动作锻炼整个腹直肌，以及髂腰肌、阔筋膜张肌和股直肌等，后三块肌可使骨盆前倾。

动作变化：起坐时交替向两侧转身，可使腹部斜肌分担部分应力。

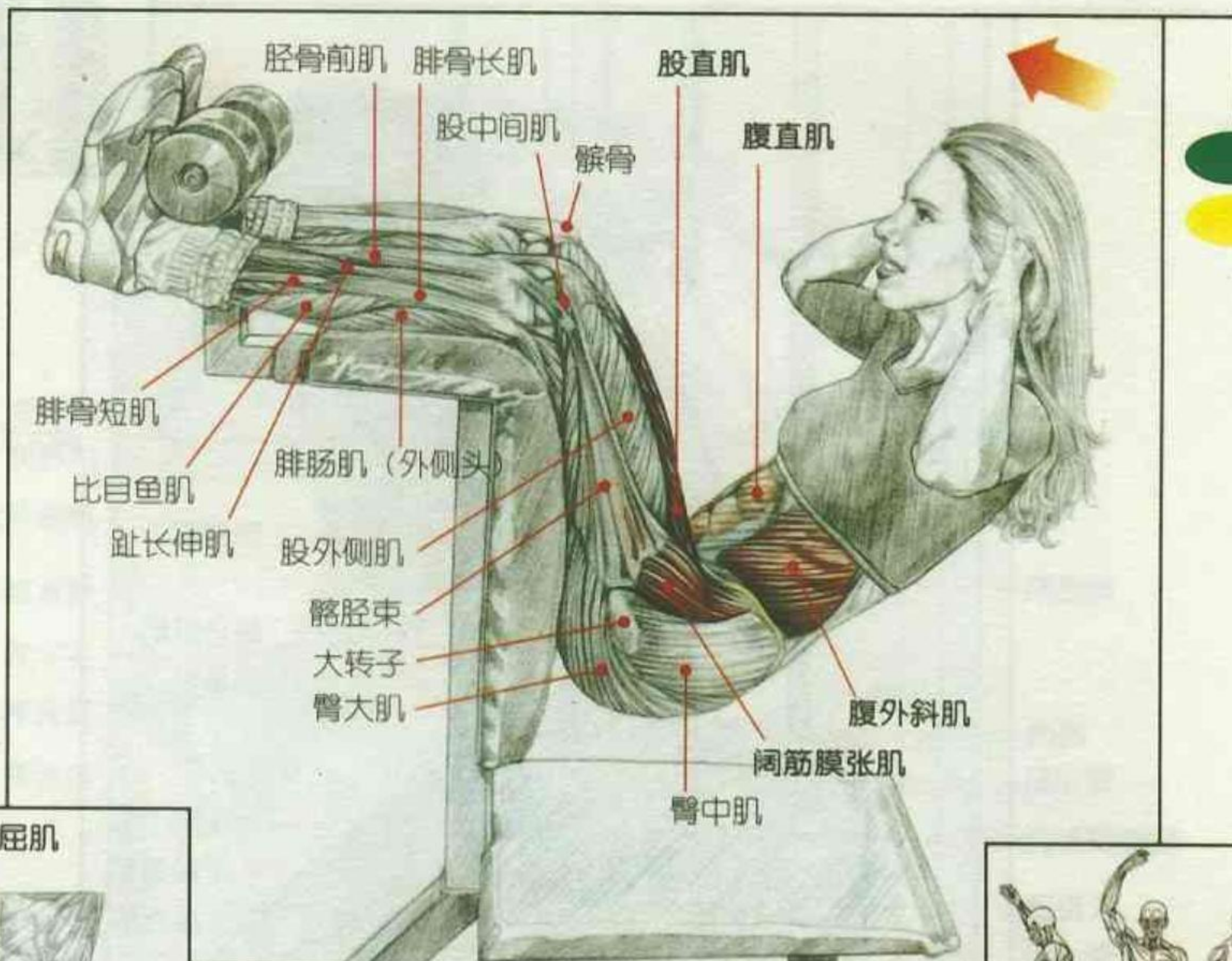
例如，向左转身可锻炼右侧腹外斜肌、左侧腹内斜肌和右侧腹直肌。

此动作可交替转身进行，或者向一侧重复练习后换对侧。无论怎样练习时都应集中精力，直至感到腹肌紧张为止。过度增大斜板的倾斜度并没有好处。



特制凳仰卧起坐

6



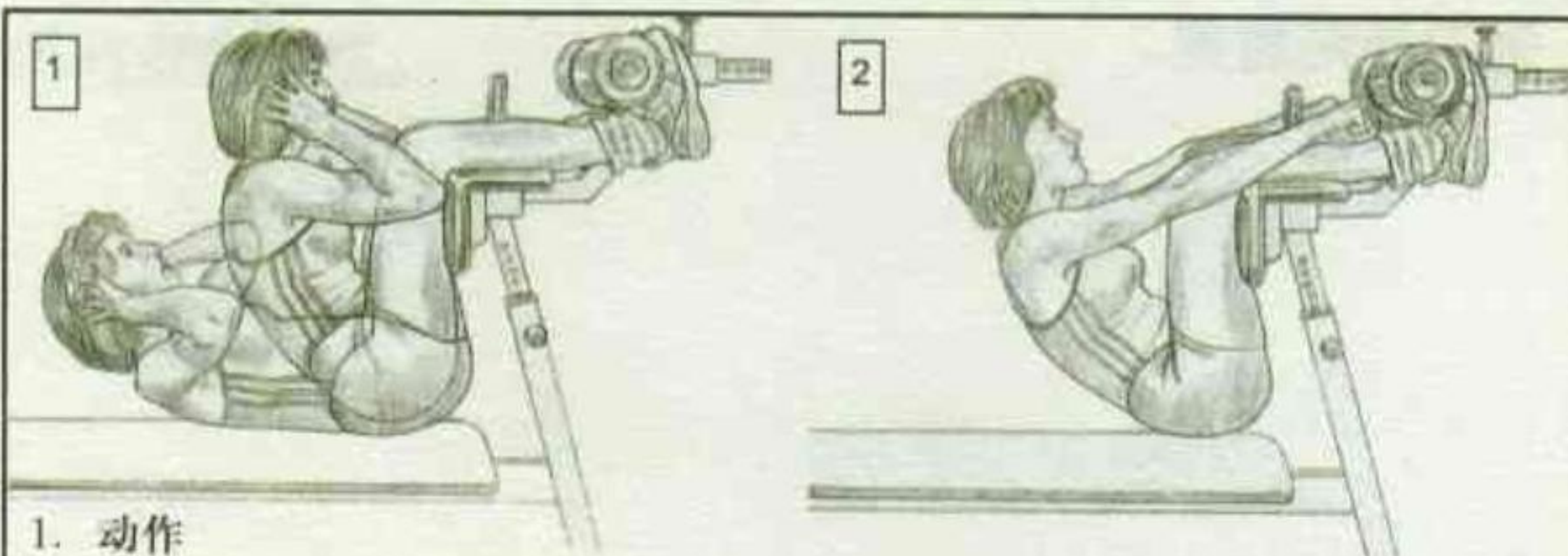
两脚勾住海绵滚轴, 上身与地面平行, 双手抱头:

——吸气, 向上蜷身
——使头部尽量触及膝部, 确保躯干蜷缩

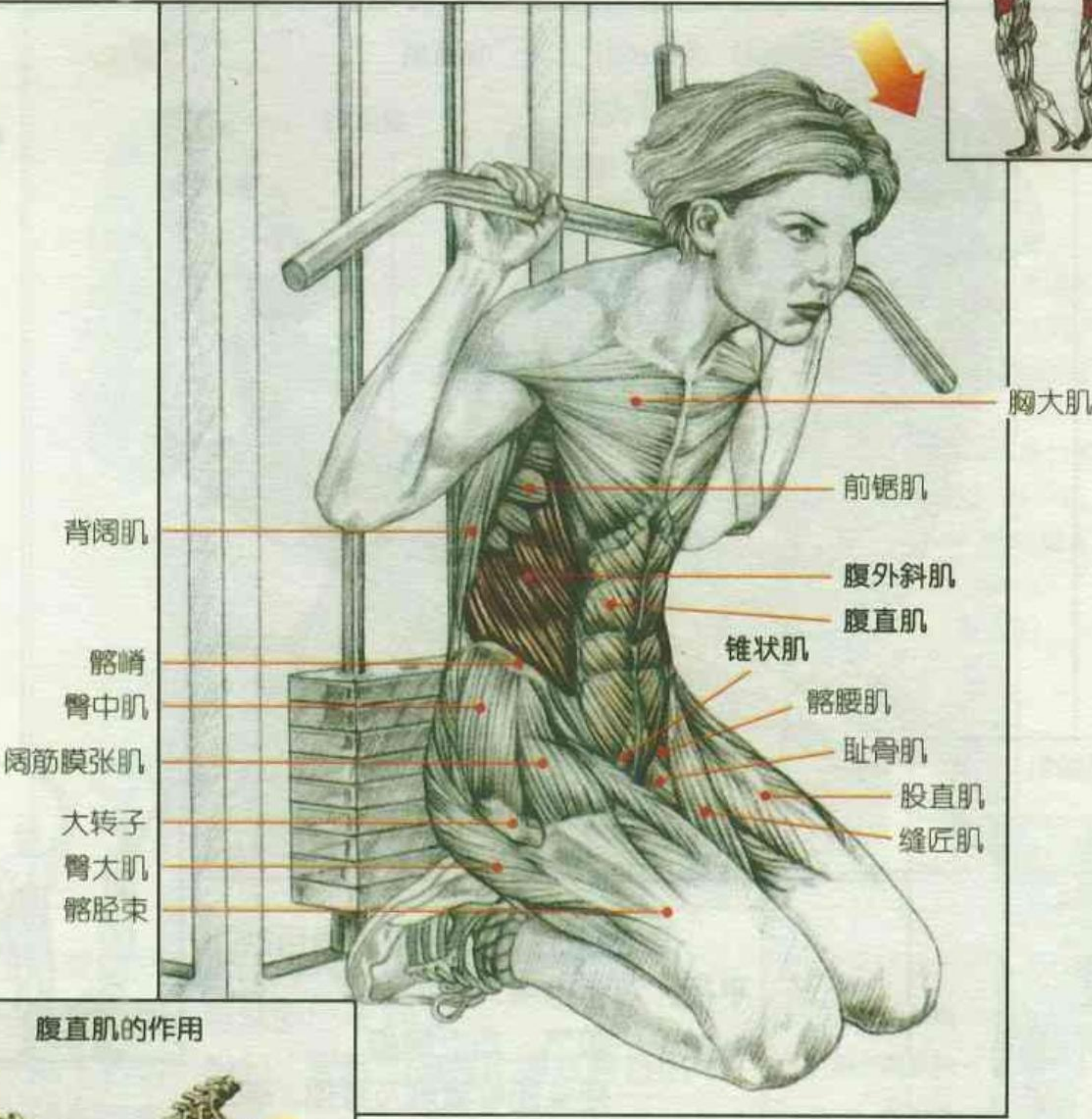
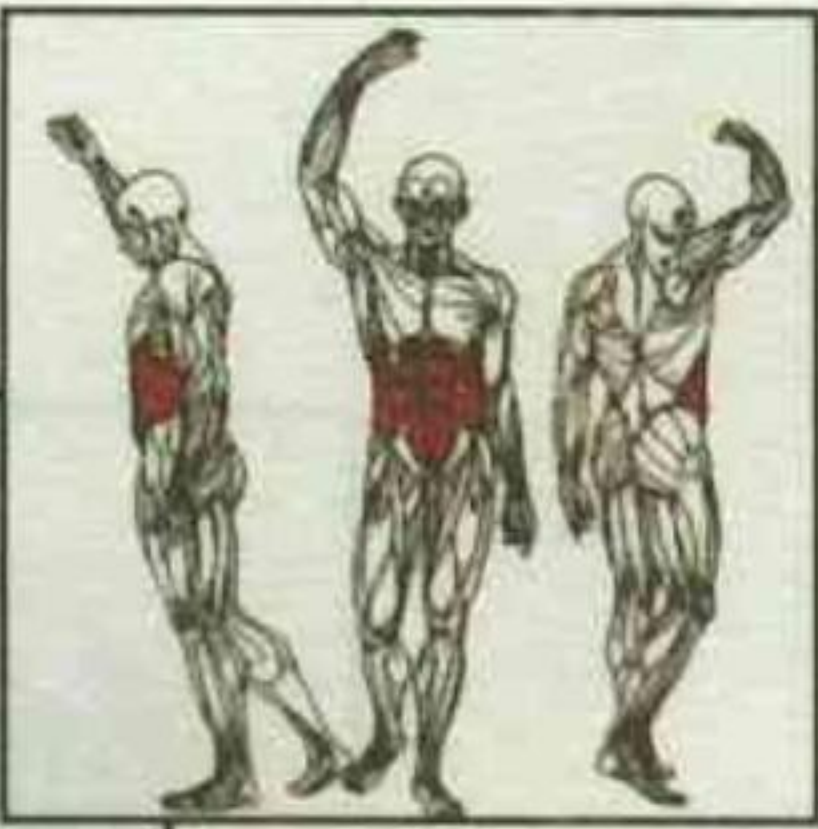
——收缩完成时呼气

此动作对增进腹直肌的力量非常有效, 对腹部斜肌也有作用, 骨盆倾斜可使腹直肌、髂腰肌和阔筋膜张肌得到强化锻炼。

注: 初练者可从较容易的动作开始练习, 增加腹肌力量。



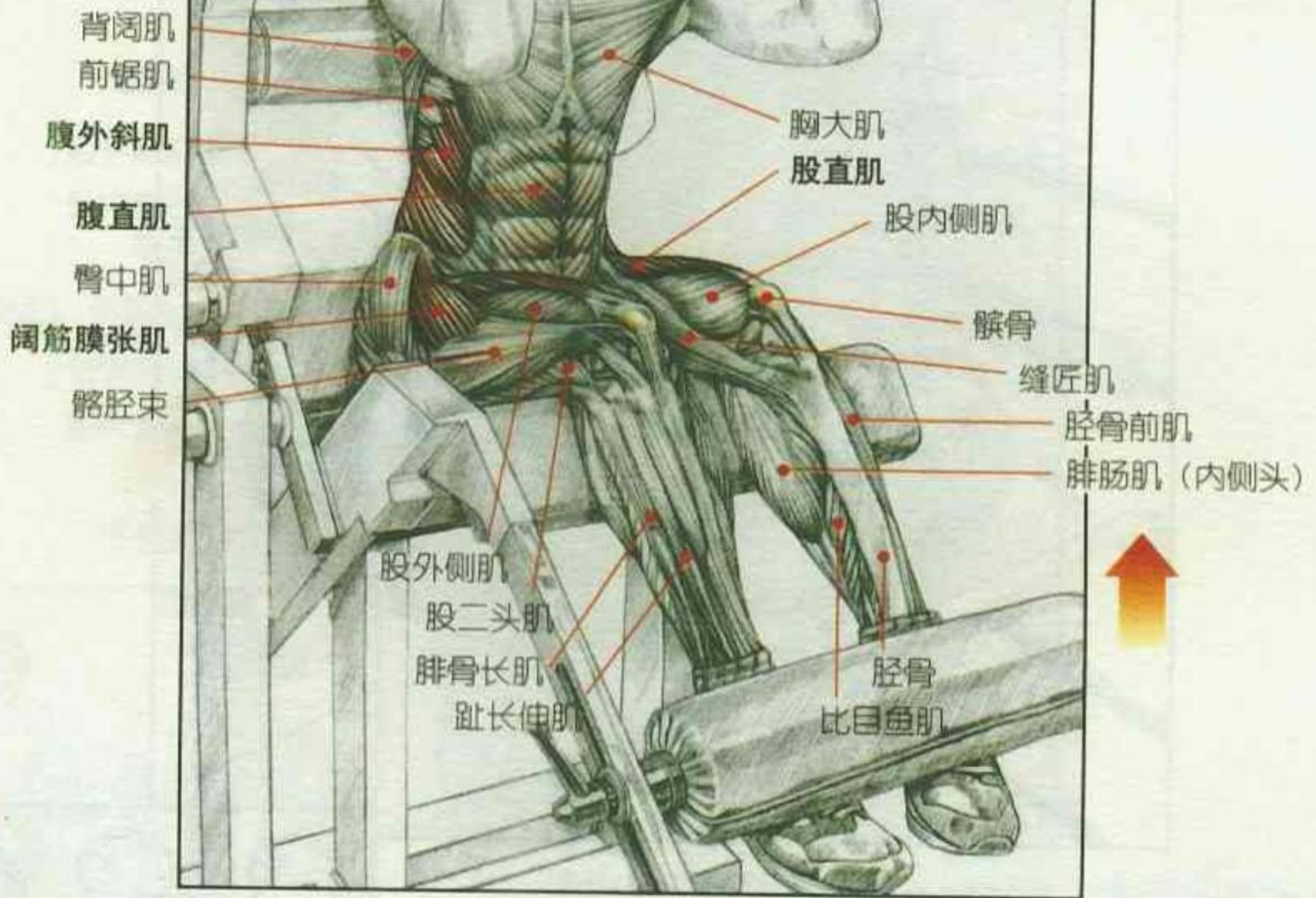
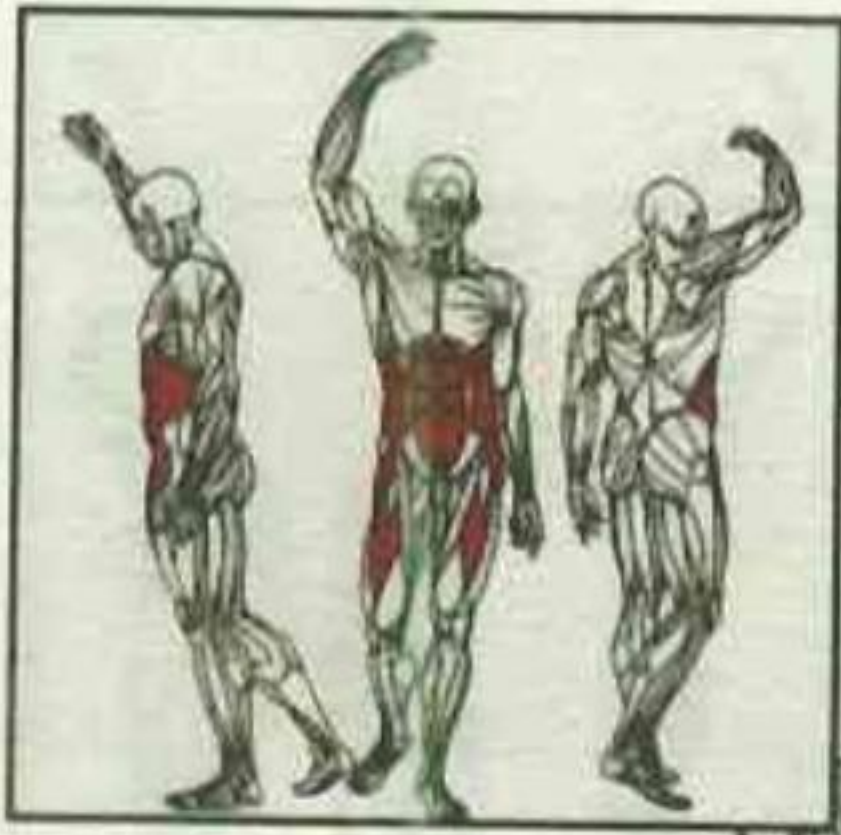
7 跪地收腹下拉



双膝跪地，双手握拉杆置于颈后：
——吸气，缩身，使胸部向大腿靠近
——动作进行时呼气
此动作不能负重过大，注意腹肌（特别是腹直肌）的张力非常重要。



坐姿收腹下拉 8



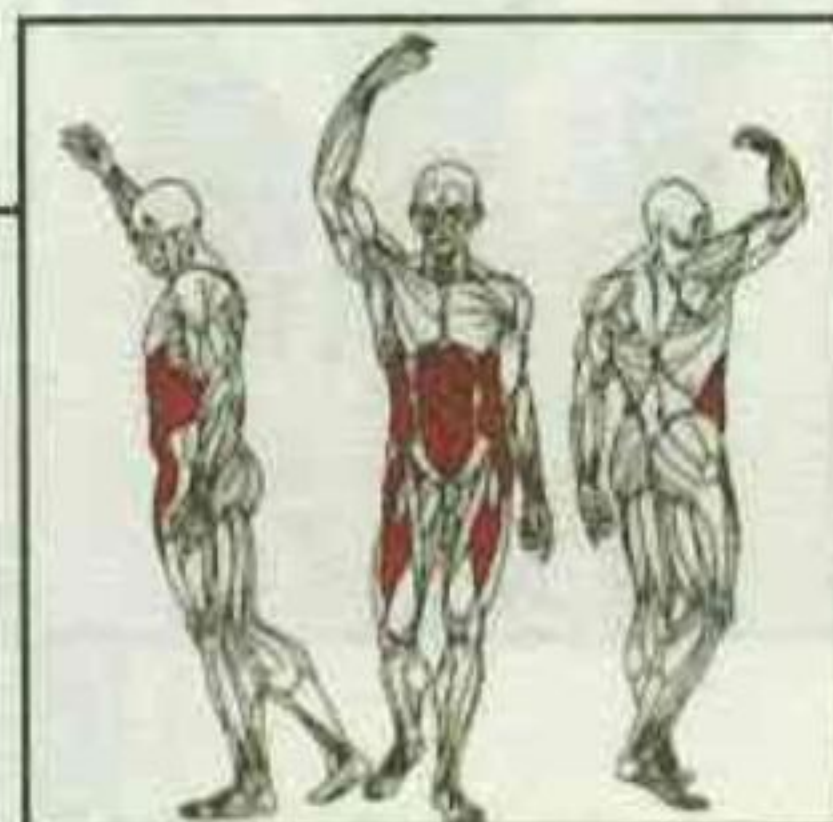
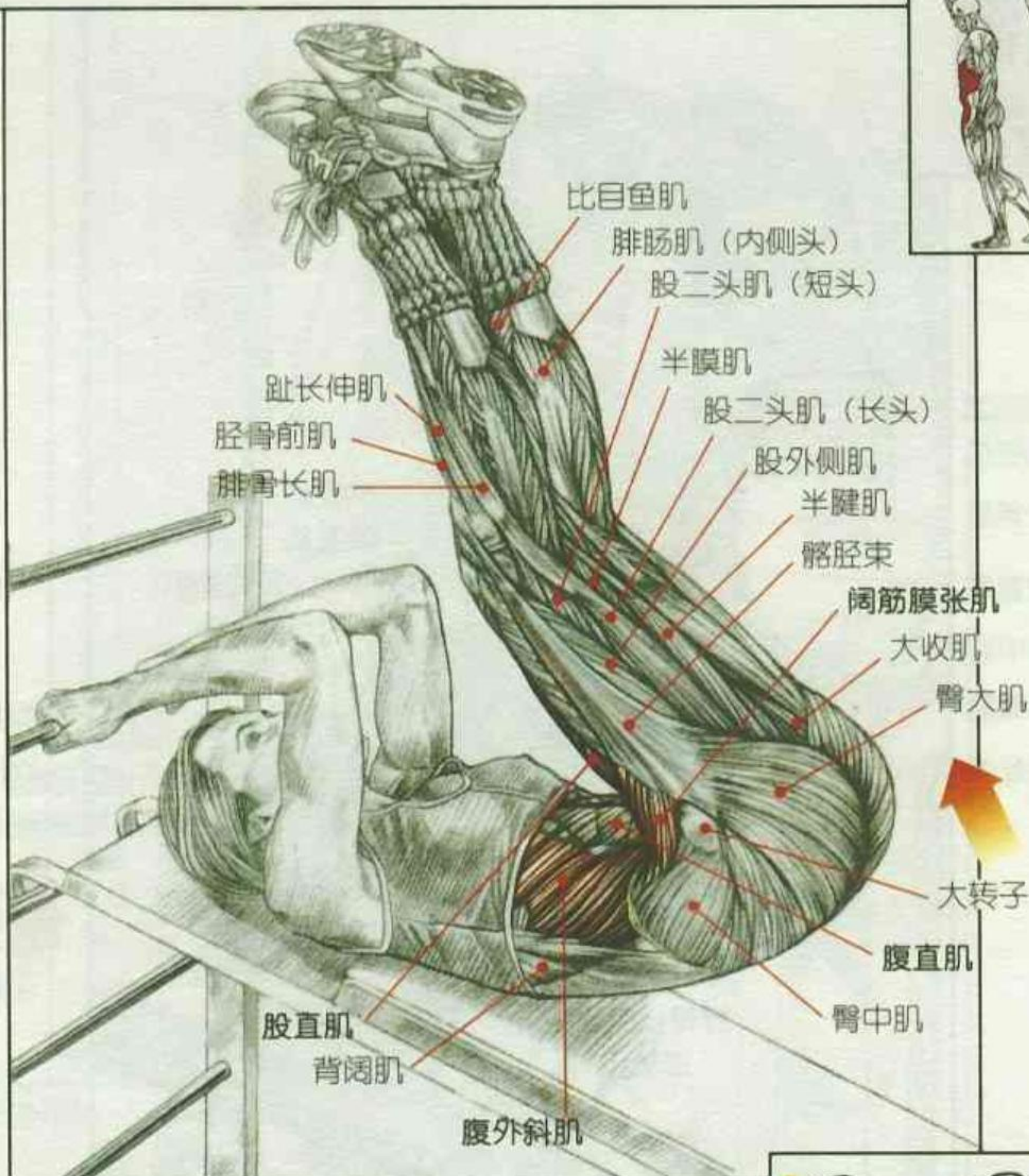
坐于训练机上，双手紧握手柄，两脚勾于海绵固定轴：

——吸气，蜷身，使胸部向大腿靠近

——动作结束时呼气

此项训练可选择负荷的大小，初练者应从小负荷开始，有经验的运动员可进行大负荷安全训练。

9 斜板仰卧腿上举

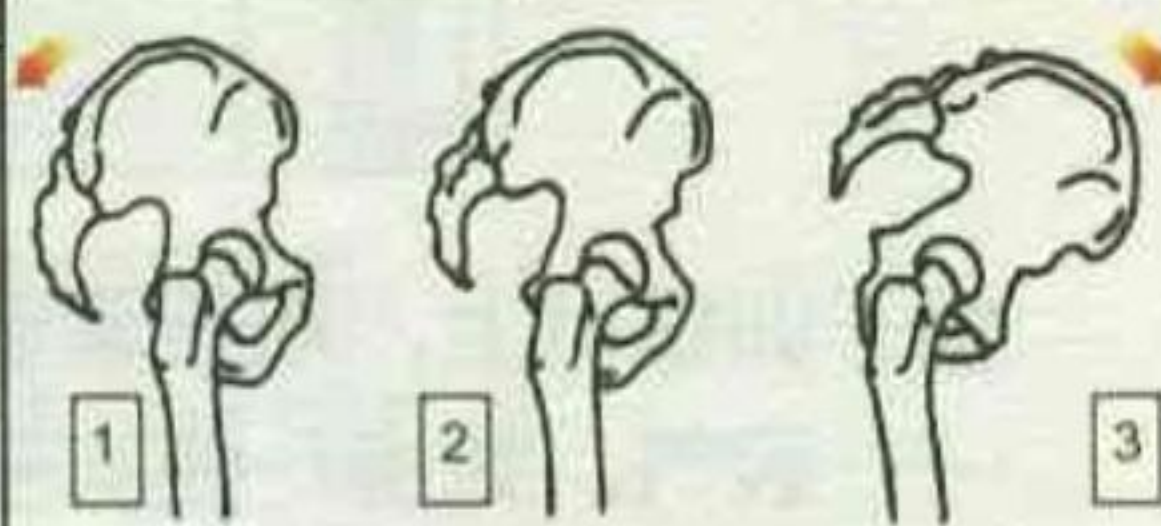


仰卧于斜板上，双手抓握横杠：

——两脚上举，垂直于臀部

——蜷身抬臀，使头部尽量触及膝部

抬腿动作可锻炼髂腰肌、阔筋膜张肌、腹直肌和股四头肌，而抬臀蜷身动作可使腹肌（特别是腹直肌）得到锻炼。

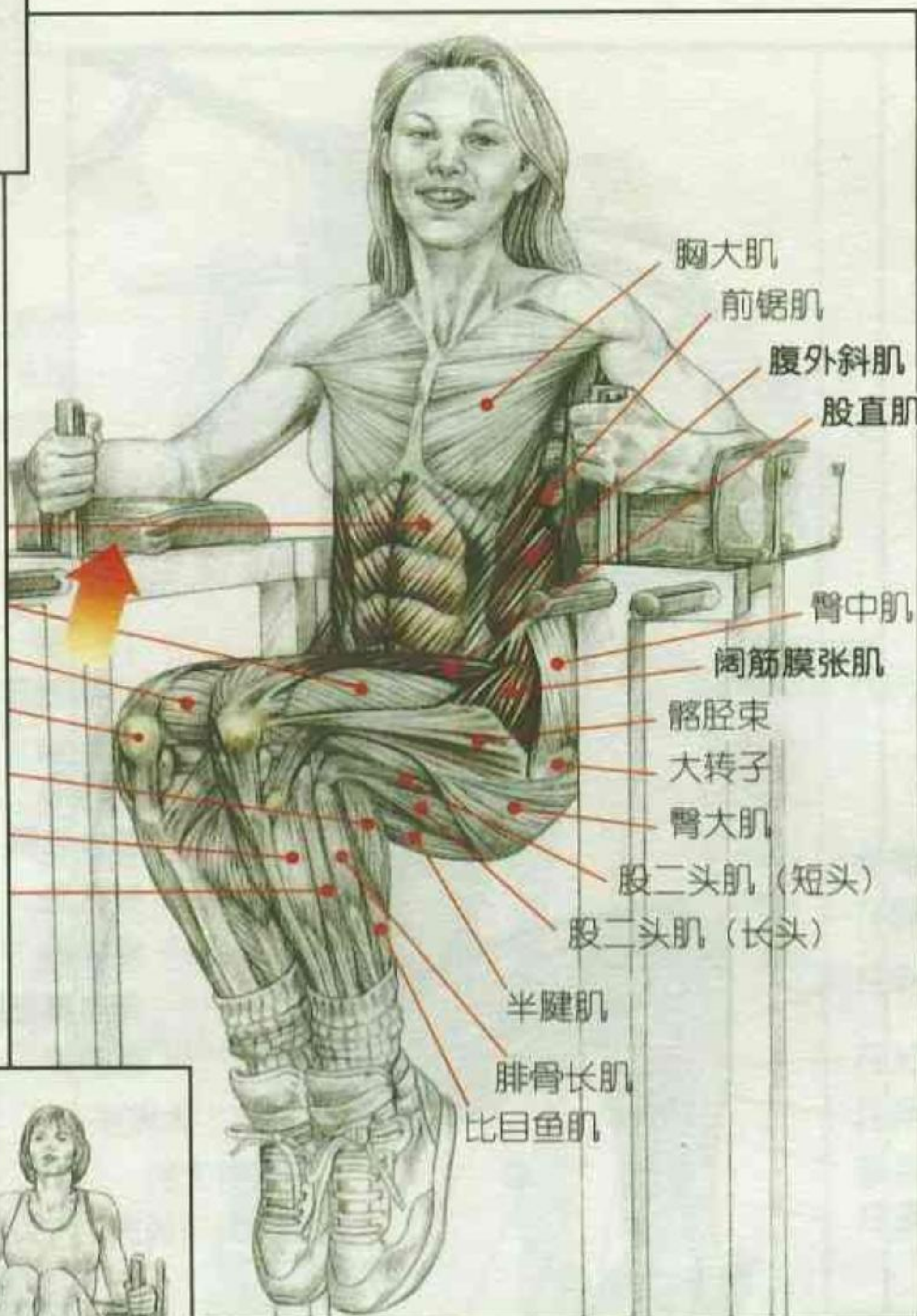


骨盆运动：1.后倾；2.正常；3.前倾。



注：此动作是锻炼下腹部肌肉的良好方法。此项训练有一定难度，初练者可适当减少斜板坡度。

坐姿屈膝上举 10



腹直肌

股外侧肌

股内侧肌

髌骨

腓肠肌 (外侧头)

胫骨前肌

趾长伸肌

胸大肌

前锯肌

腹外斜肌

股直肌

臀中肌

阔筋膜张肌

髂胫束

大转子

臀大肌

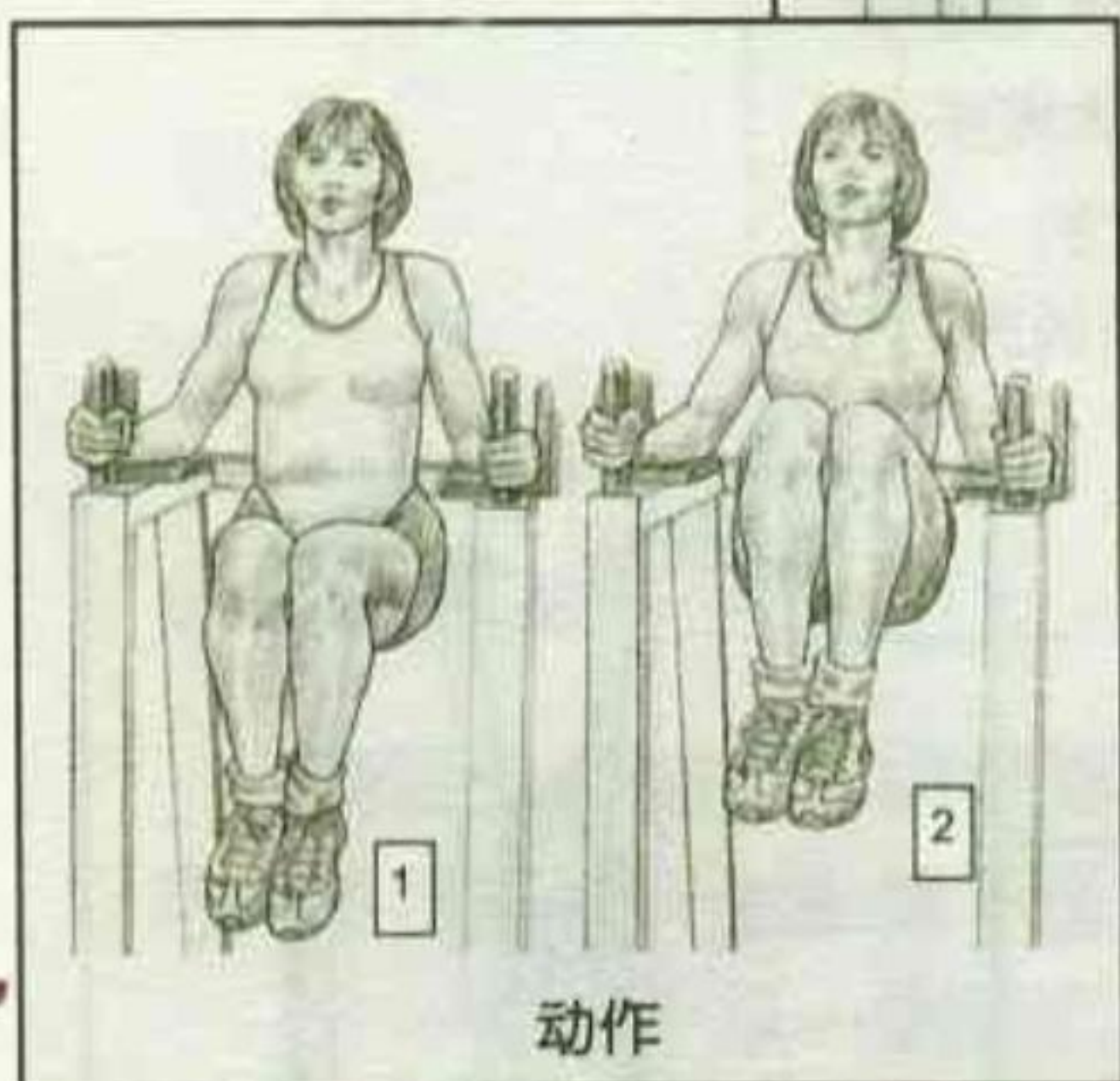
股二头肌 (短头)

股二头肌 (长头)

半腱肌

腓骨长肌

比目鱼肌



动作

两肘置于肘部托垫上, 腰部靠于腰部支撑垫:

——吸气, 双腿屈上举, 使大腿贴近胸部, 腹肌收

缩弓背

——动作完成时呼气

此动作锻炼屈髋肌, 特

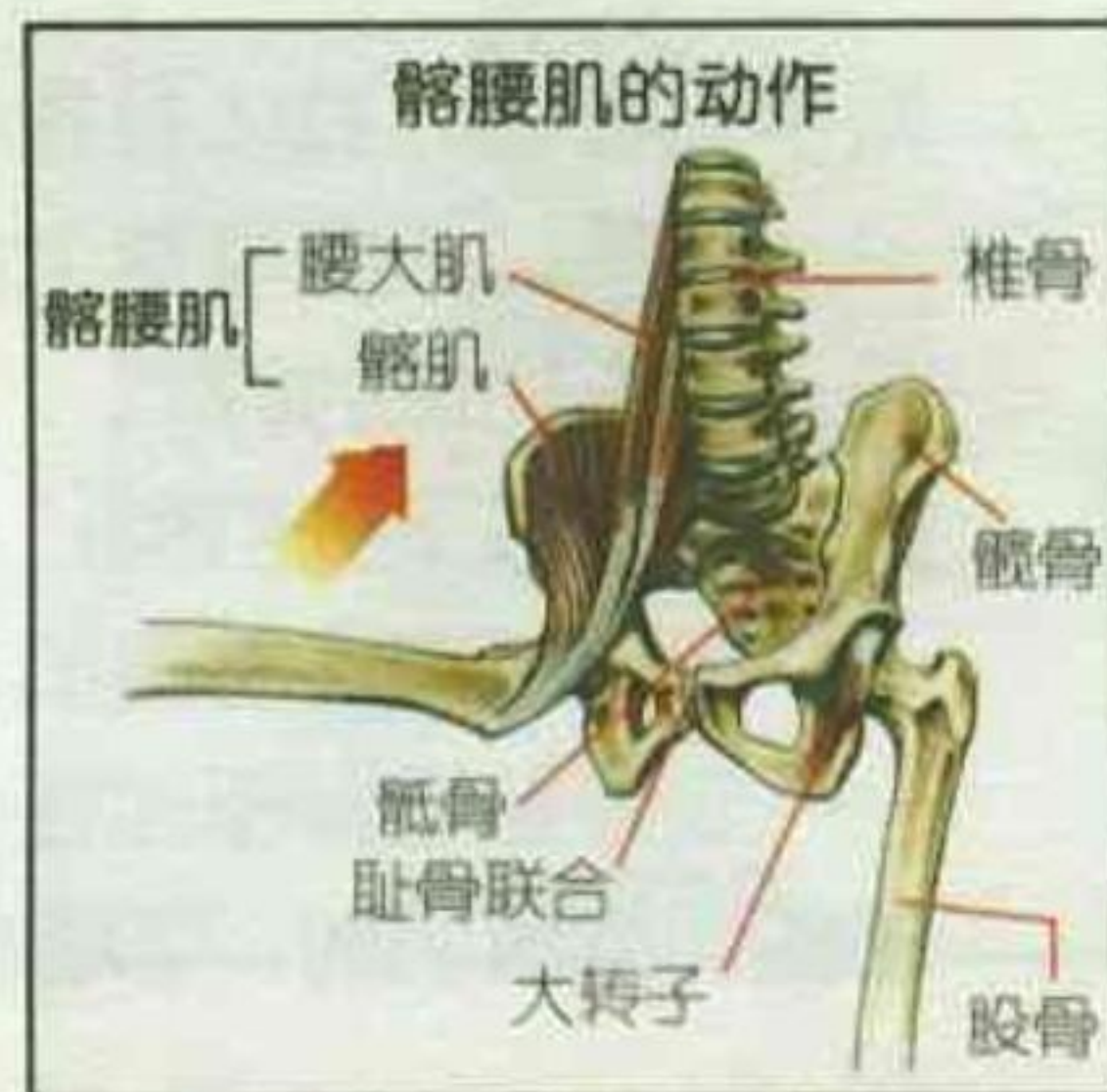
别是髂腰肌、腹部斜肌和腹直肌。

动作变化:

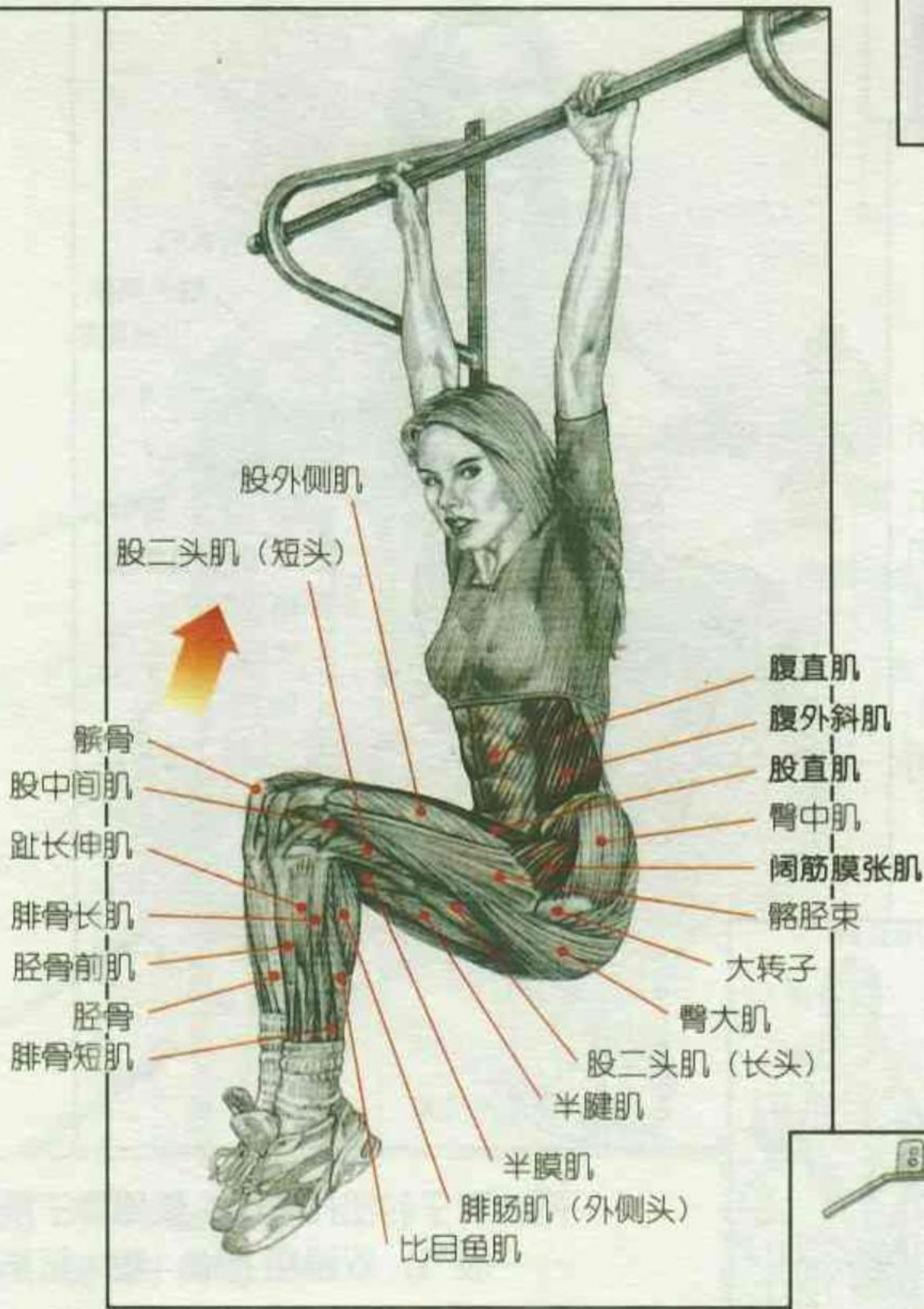
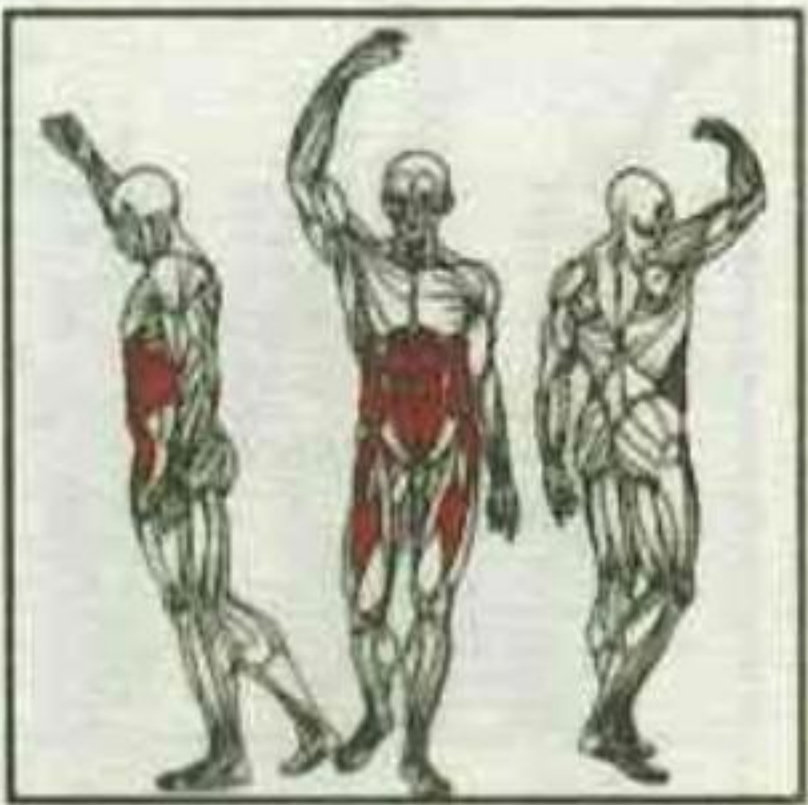
1. 单独锻炼腹肌, 可限制运动幅度, 但膝部不能低于水平面, 保持脊柱稍屈。

2. 要增加动作难度, 可直腿练习, 但是需要有柔韧的腘绳肌。

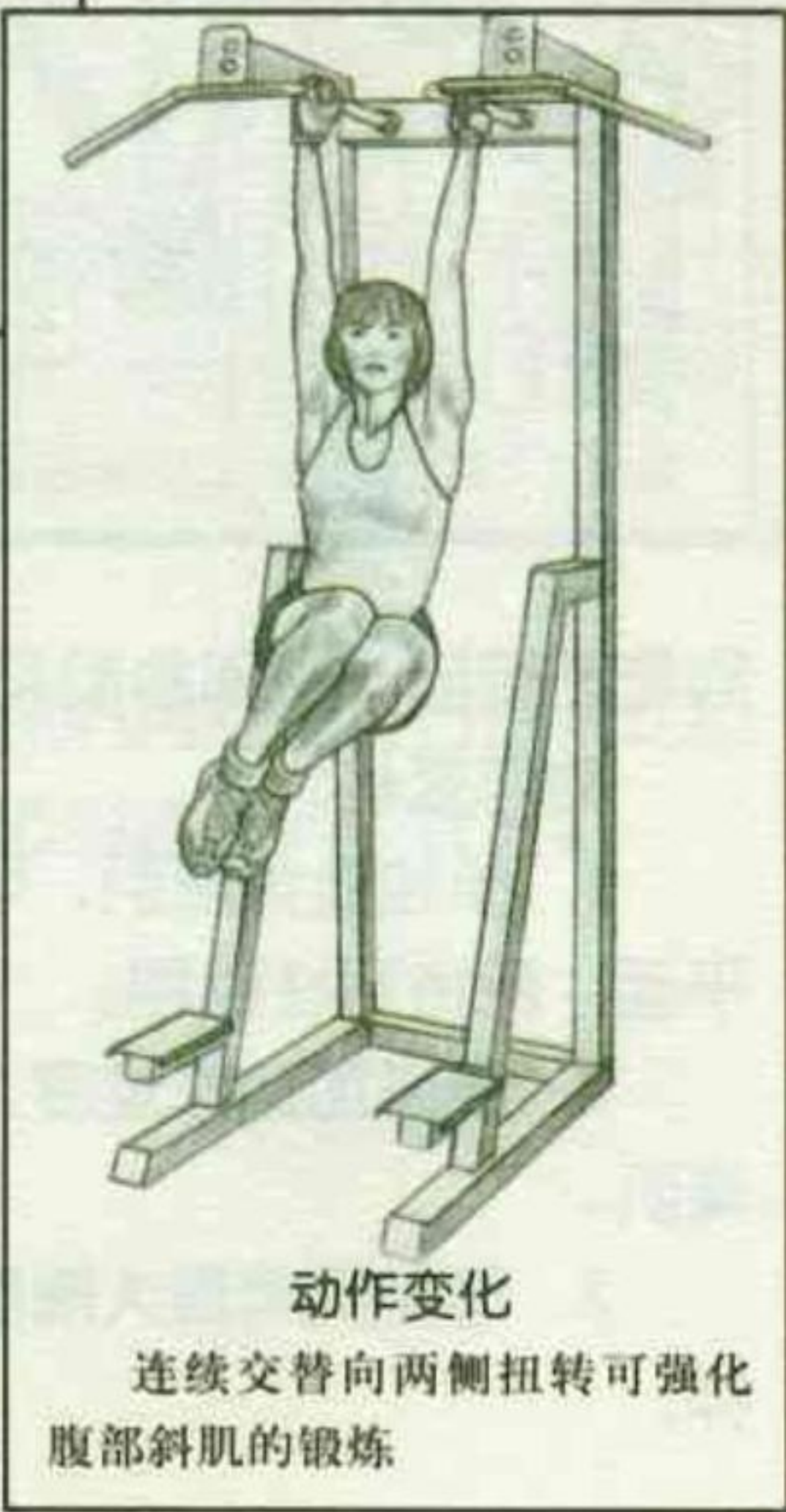
3. 可在肌肉最大限度收缩时 (双膝贴近胸时) 停留几秒钟。



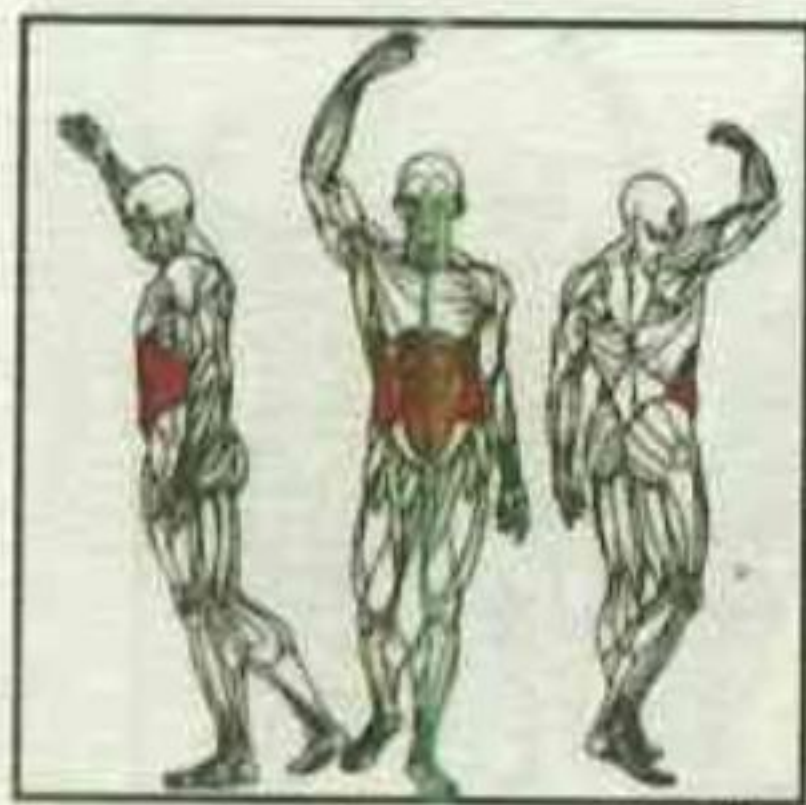
11 悬垂屈膝上举



两手正握杠，身体悬垂：
——吸气，双膝尽量上提，通过蜷身使双膝贴近胸部
——动作完成时呼气
此动作锻炼下列肌肉：
——提腿时锻炼髂腰肌、腹直肌和阔筋膜张肌
——双膝贴近胸部时在一定程度上锻炼腹部斜肌。
单独训练腹肌时，可限制运动幅度，使膝部不低于水平面。



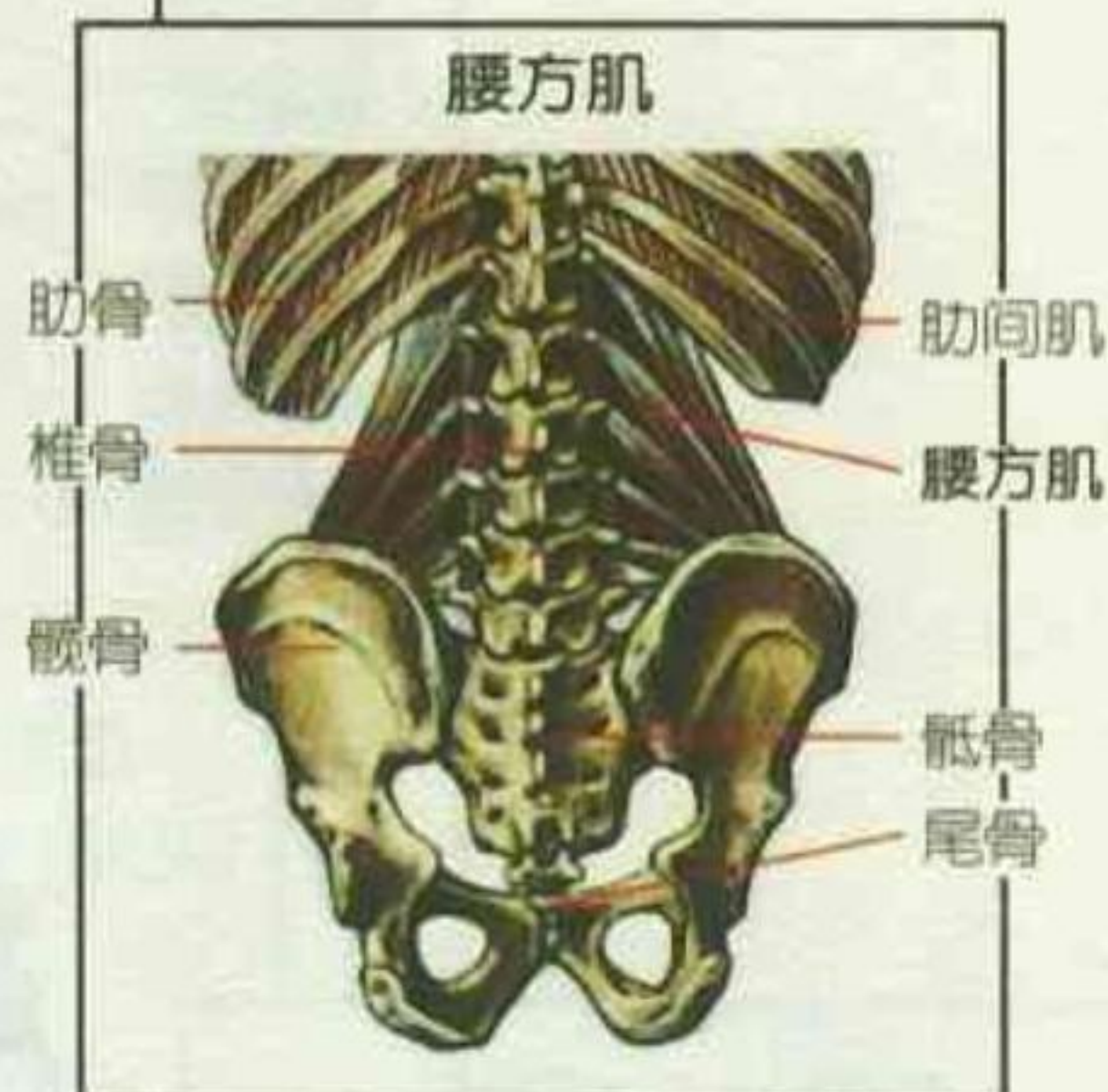
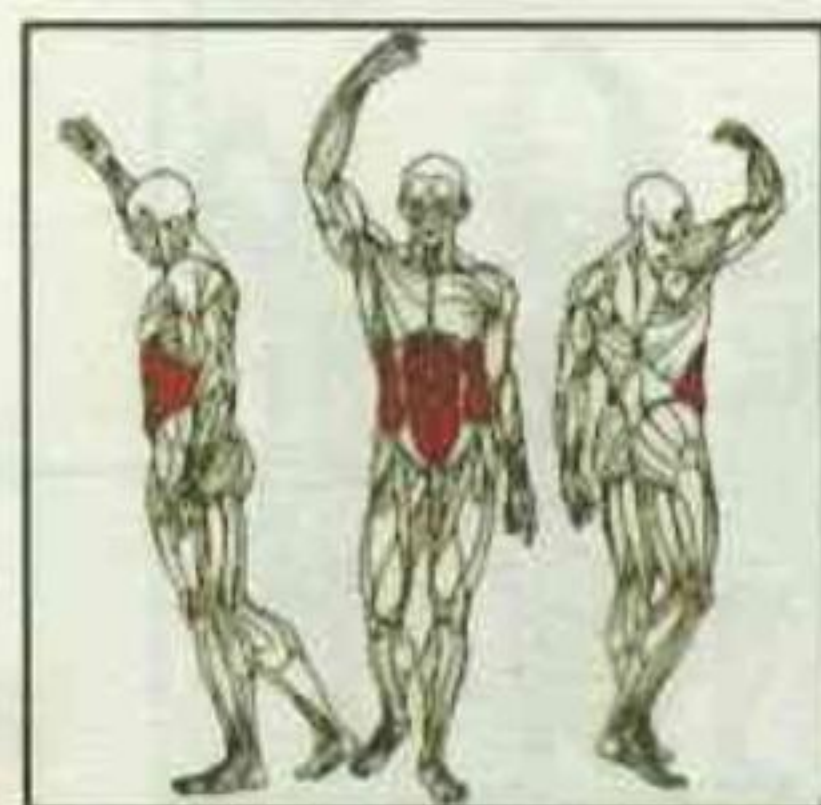
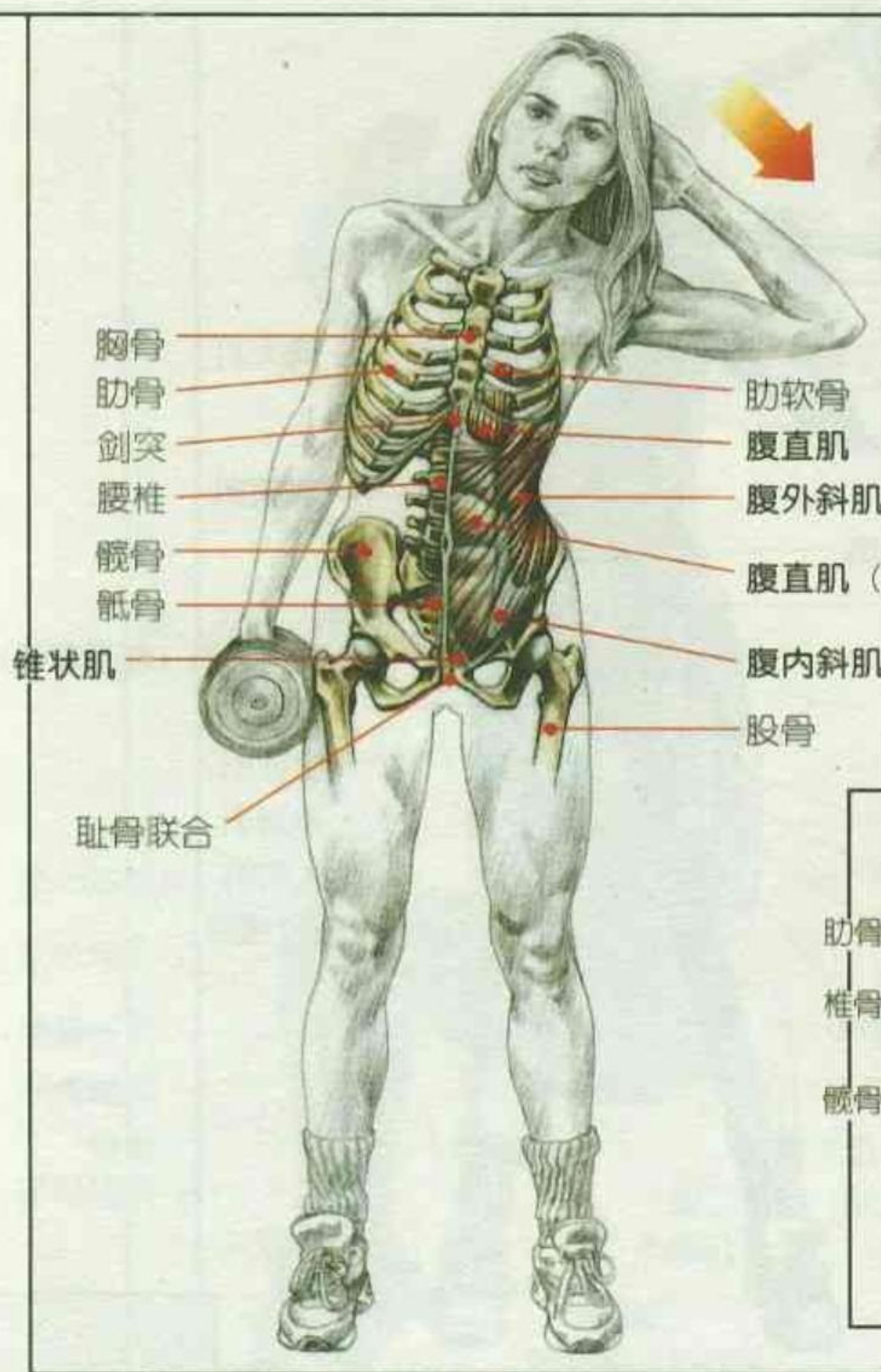
横杆转体 12



两脚分开站立，横杆置于颈后斜方肌、三角肌后部上方，不要将横杆上抬或下压：
——使躯干从一侧转向对侧
——动作过程中臀肌等长收缩，使骨盆保持不动
右肩转向前时锻炼右侧腹外斜肌和左侧腹内斜肌，对腹直肌和左侧竖脊肌也可起到轻度锻炼作用。为了增加运动强度，可稍弓背。此项训练也可坐于长凳上进行，两腿分开，这样可使髋部固定，腹肌得到单独锻炼。



13 哑铃侧屈



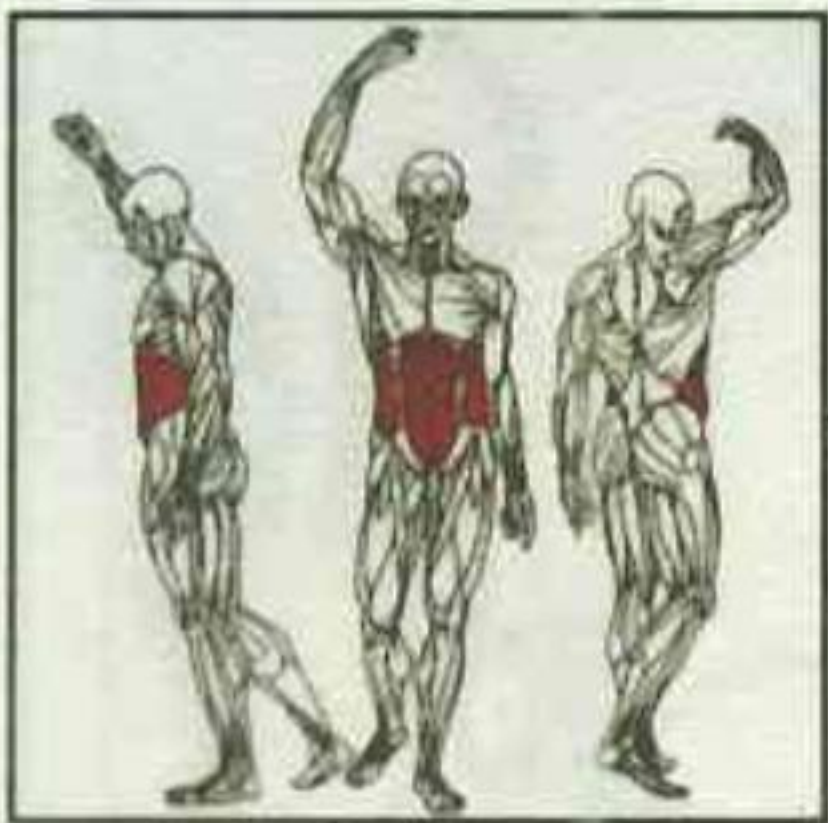
两脚稍稍分开站立，左手置于颈后，右手握哑铃：

——身体向左侧弯屈

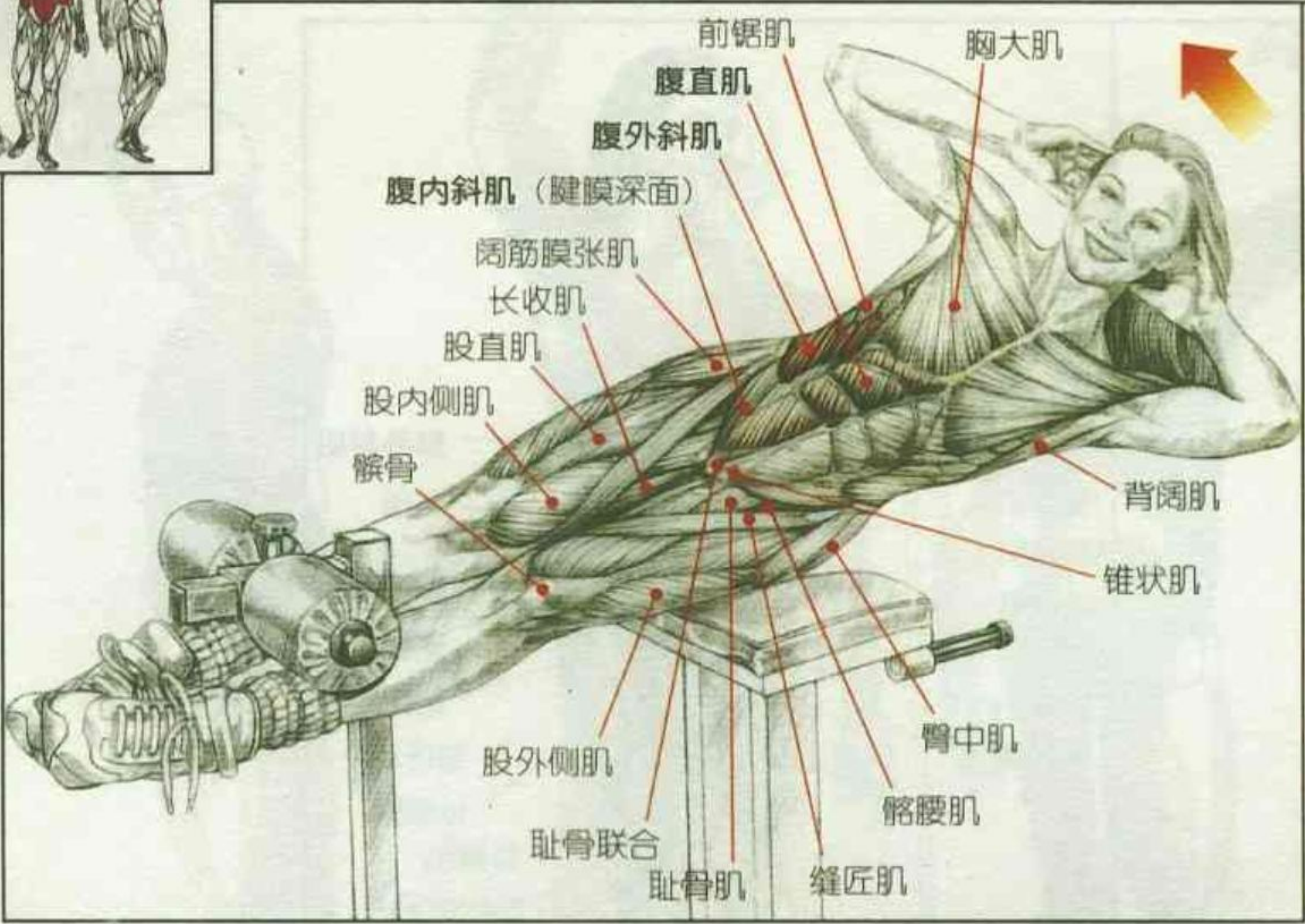
——回到起始位置，或者腰部被动向另一侧稍微侧屈

身体两侧的训练量要相等，中间不要停歇。

此运动主要集中锻炼腹侧面的腹部斜肌，对腹直肌和腰方肌（附着于12肋、腰椎横突和髂嵴）也有一定的锻炼作用。



罗马椅后仰起坐 14



髋部侧卧于罗马椅的支撑板上，两脚勾住海绵固定轴，双手抱头或交叉于胸前，上体稍高于水平面：

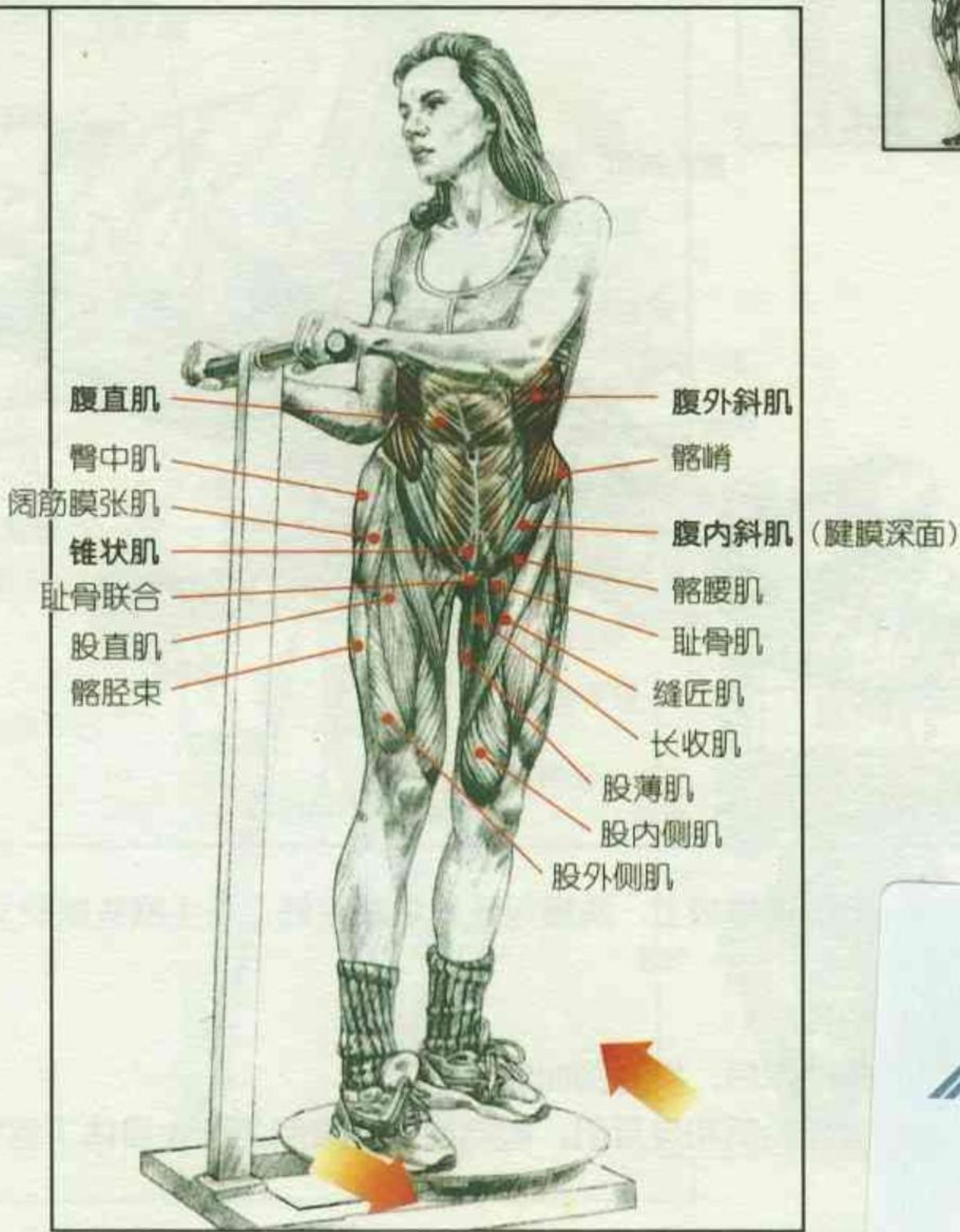
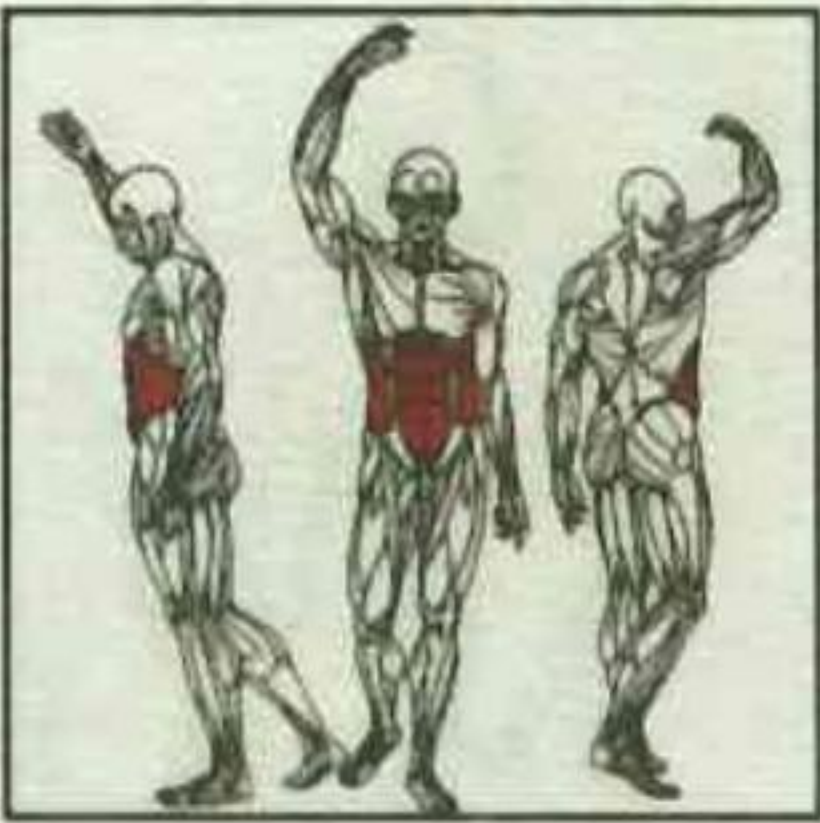
- 抬起上体并扭转
- 完成一组同侧动作后，换对侧训练

此运动锻炼屈侧腹部斜肌和腹直肌，但同时同侧腹肌为防止身体下落需要等长收缩，也得到一定的锻炼。

注：此运动可持续锻炼腰方肌。



15 健身盘转体



手握扶柄站于转盘上:

- 向一侧扭转髋部, 动作过程中保持肩部固定
- 双膝微屈, 控制身体的运动

此运动主要锻炼腹外斜肌和腹内斜肌, 对腹直肌也有锻炼作用。背部稍弓, 可以更强烈地感觉到锻炼效果。



15948280



腹部——胸部和骨盆之间的部分。

髌臼——髌骨外侧面的杯状窝。

跟腱——连接小腿肚肌肉和跟骨的坚强韧带。

微动关节——允许做有限运动的关节。

解剖学——研究有机体结构的形态学分支。

腱膜——阔肌薄而宽阔的腱性部分及覆盖、包裹肌肉的厚而致密的深筋膜。

骨突——骨表面明显突起的部分。

软骨——半透明的弹性组织, 骨骼的一部分。

尾骨——脊柱末端、骶骨之下的部分。

向心肌肉运动——以肌肉缩短时锻炼肌腱为特点的一种肌肉收缩类型。

髌——骨在关节处的隆起部分。

喙突——肩胛骨上缘的一个突起。

蜷身——锻炼腹肌的一种运动方法。

撑体杠——高度适于进行撑体、腿上架、锻炼腹肌等训练动作的双杠。

上髌——上肢肱骨上的骨性突起。

筋膜——包绕肌群和器官表面, 起支持固定作用的结缔组织膜。

纤维束——起止、行程相同的一组纤维。

股骨——大腿骨。

前屈髌——前屈腰部的训练动作。

髌——躯干后下方向两侧突出的部位, 由骨盆的外侧和股骨的上部及覆盖其周围的肌肉组织构成。

肱骨——位于肩与肘之间的长骨。

髂腰肌——屈髌的两块肌肉, 即腰大肌和髂肌。

髌骨——构成骨盆三块骨中最大的一块骨, 位于后上部, 形成了骨盆的两个侧壁。

椎间盘——连接相邻椎体的坚韧而富有弹性的圆盘状组织。

等长收缩——拮抗肌收缩时保持长度不变但肌张力增加。

挺举——一种将重物从肩部水平上举过头顶的举重方式。

关节——骨与骨之间的连接, 根据结构和活动度可分为以下几种:

——滑膜连接 (自由活动)

——软骨连接 (轻微活动)

——纤维连接 (不能活动)

韧带——将构成关节的两块骨连接起来的致密结缔组织。

叶——器官内界线明确的一部分 (如乳腺叶)。

肌纤维——骨骼肌是由细长的有收缩性的肌纤维组成, 附着于下列部位:

——骨骼

——肌腱

——腱膜

负向锻炼——肌肉在维持一定张力的情况下拉伸而非收缩的一种锻炼形式, 例如缓慢地将胳膊放下的动作, 也被称作离心式锻炼。

牛顿运动三定律——

1. 除非受到外力, 物体的运动方式将保持不变。

2. 物体的质量 (m)、加速度 (a) 和外力 (F) 的关系是 $F = ma$, 而且加速度和外力的矢量方向一致。

3. 作用力与反作用力大小相等、方向相反。

枕骨——脑颅骨后部。

上肢带骨——连接胸廓与上肢的骨骼。

旋前——

1. 旋转前臂使掌心向后的动作。

2. 旋前握: 掌心向下抓杠, 两手拇指相对, 也称正手握。

前伸——器官的前翘动作。

腰大肌——屈曲、外旋大腿并使脊柱屈曲的肌肉, 起于下位六个腰椎, 与髂肌以共同的



肌腱止于股骨(小转子)。

耻骨联合——髌骨前上部的不可动(或微动)连接(分娩时变为可动连接)。

桡骨——位于大拇指侧的前臂骨骼(见尺骨)。

反弓——身体向后弯曲。

骶骨——参与构成骨盆的脊柱部分,由5块脊椎骨融合而成。

肩胛骨——贴附于胸廓后外侧的两块大的三角形骨骼,是上肢带肌附着的重要骨骼,还与锁骨相关节。

坐骨神经——身体最大的神经,起于支配下肢和盆区的神经丛,穿出骨盆后沿大腿后方下行。

肩——躯干和上肢相连接的部分,由骨、关节和覆盖的肌肉构成,并向身体两侧突出。

抓举——用一个快速连贯的动作将杠铃从地面举至头顶的举重方式。

蹲举架——肩部水平的杠铃支架,适用于将杠铃放于颈后蹲举。

胸骨——连接肋骨和肩带骨,由胸骨柄、胸骨体和剑突组成。

旋后——通过旋转前臂和手,使掌心向前、尺桡骨相平行的动作。

旋前肌——产生旋前动作的肌肉。

滑膜——覆盖于可动关节囊内面的一层薄膜。

肌腱——连接肌肉和其他组织并传导肌肉力量的白色致密的结缔组织束或带。

转子——股骨上段的一个粗糙的隆起部位。

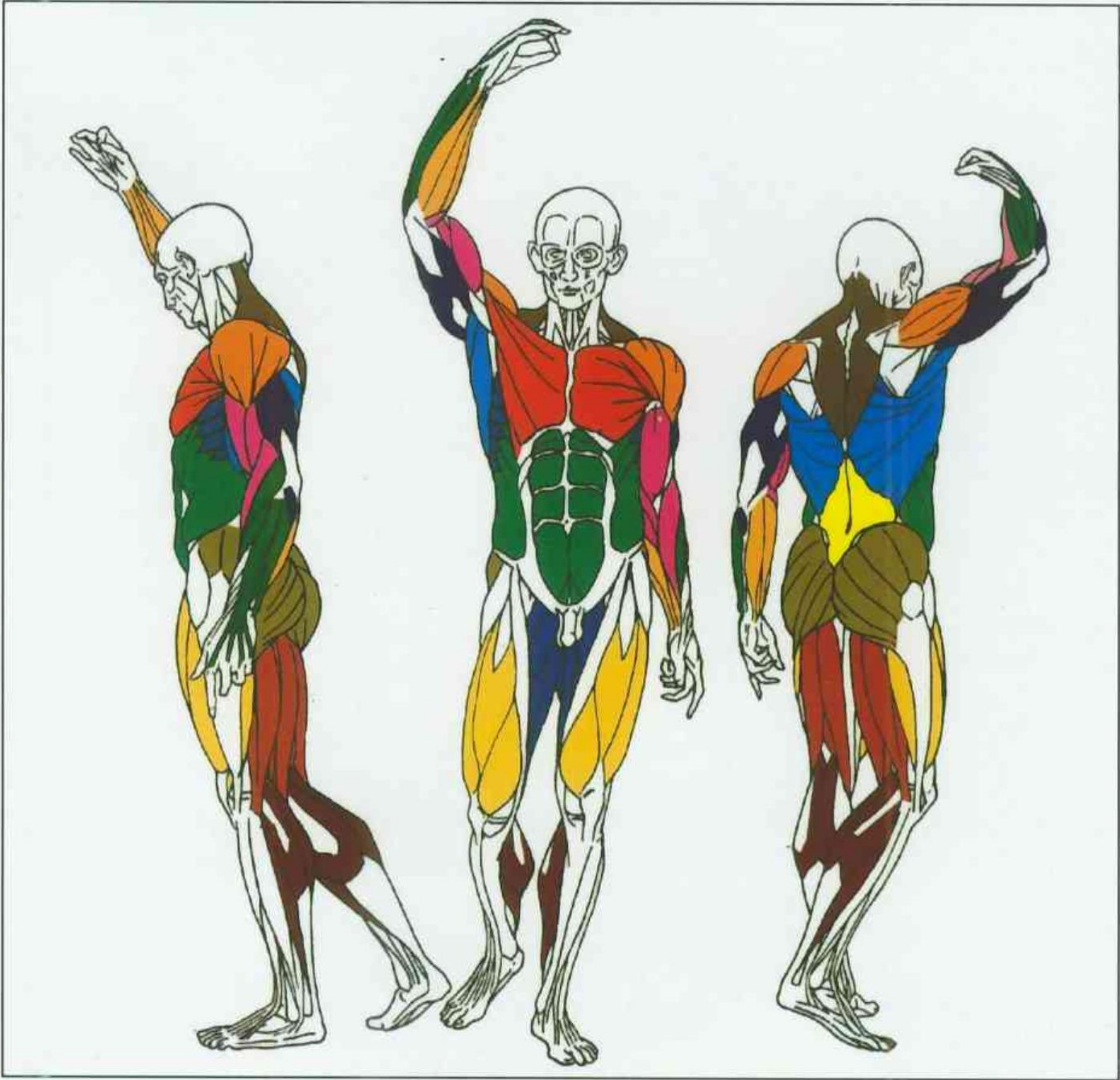
尺骨——小指侧的前臂骨。

椎骨——参与构成脊柱的33~34块骨(包括7个颈椎,12个胸椎,5个腰椎,5个骶椎和4~5个尾椎)。

肺活量——一次尽力吸气后,再尽力呼出的气体总量,用以衡量肺的呼吸能力(女性平均为3.1升,男性平均为4.3升)。



更多精品请访问: [Http://Docin.008.Net](http://Docin.008.Net)



主要肌群

- 腹肌
- 内收肌
- 背肌
- 肩肌
- 伸臂肌

- 伸腕肌
- 臀肌
- 屈臂肌
- 屈腕肌
- 固定肩胛骨肌

- 屈大腿肌
- 腰肌
- 小腿肚肌
- 胸肌
- 四头肌
- 斜方肌



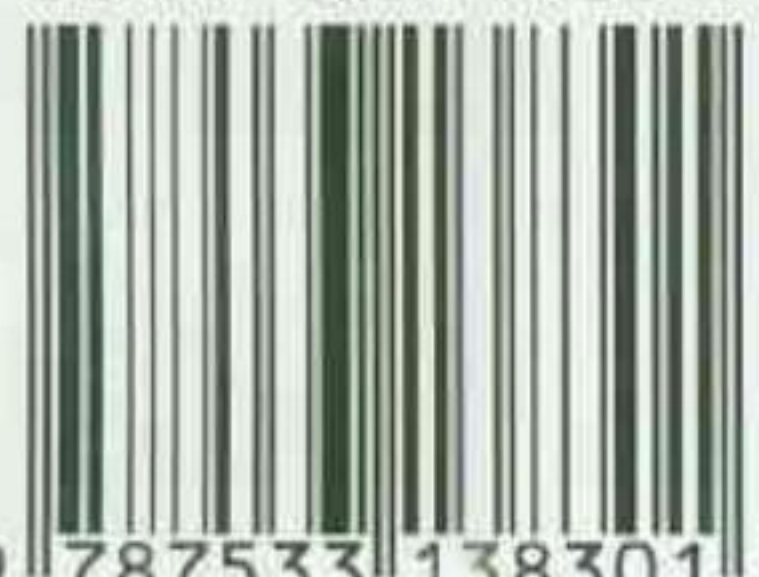
风靡欧美畅销全球的健身图书!

更多精品请访问: [Http://Docin.008.Net](http://Docin.008.Net)

责任编辑 仲彭军 曹秉训 李 宇
封面设计 史速建 董小眉

JIROUJIANMEI XUNLIANTUJIE

ISBN 7-5331-3830-9



9 787533 138301 >



ISBN 7-5331-3830-9
定价:49.00 元

正武道 • 倾情制作