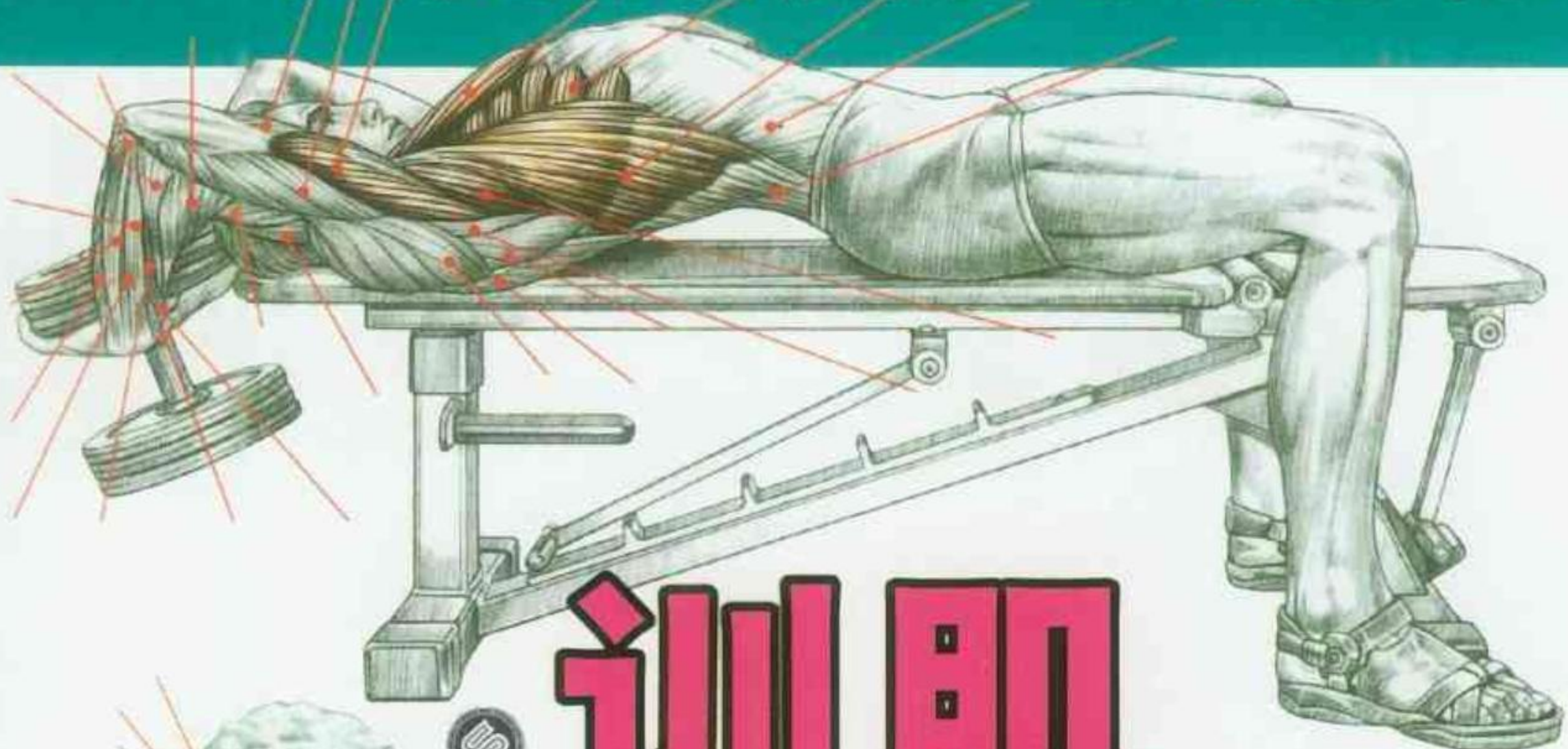
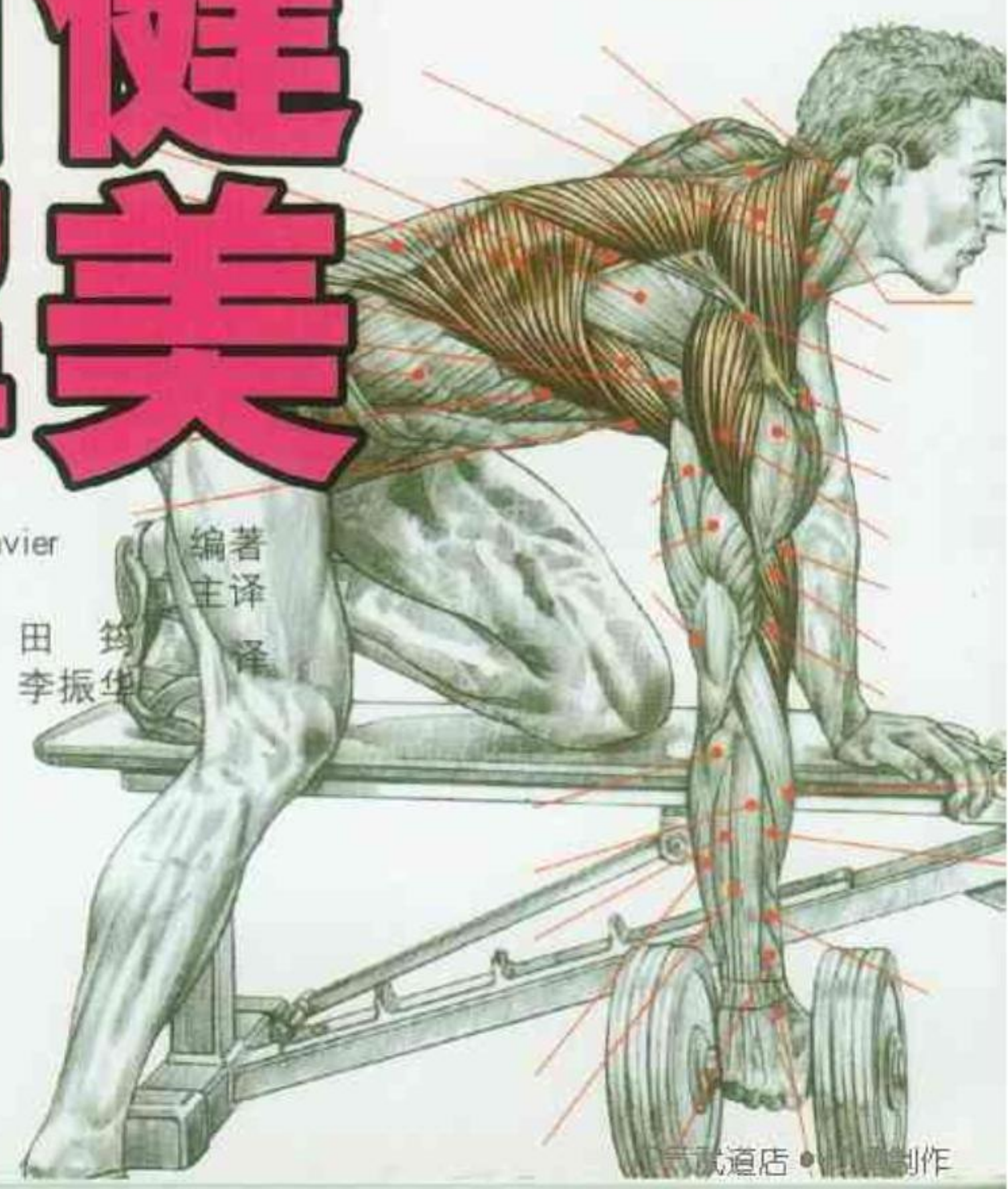
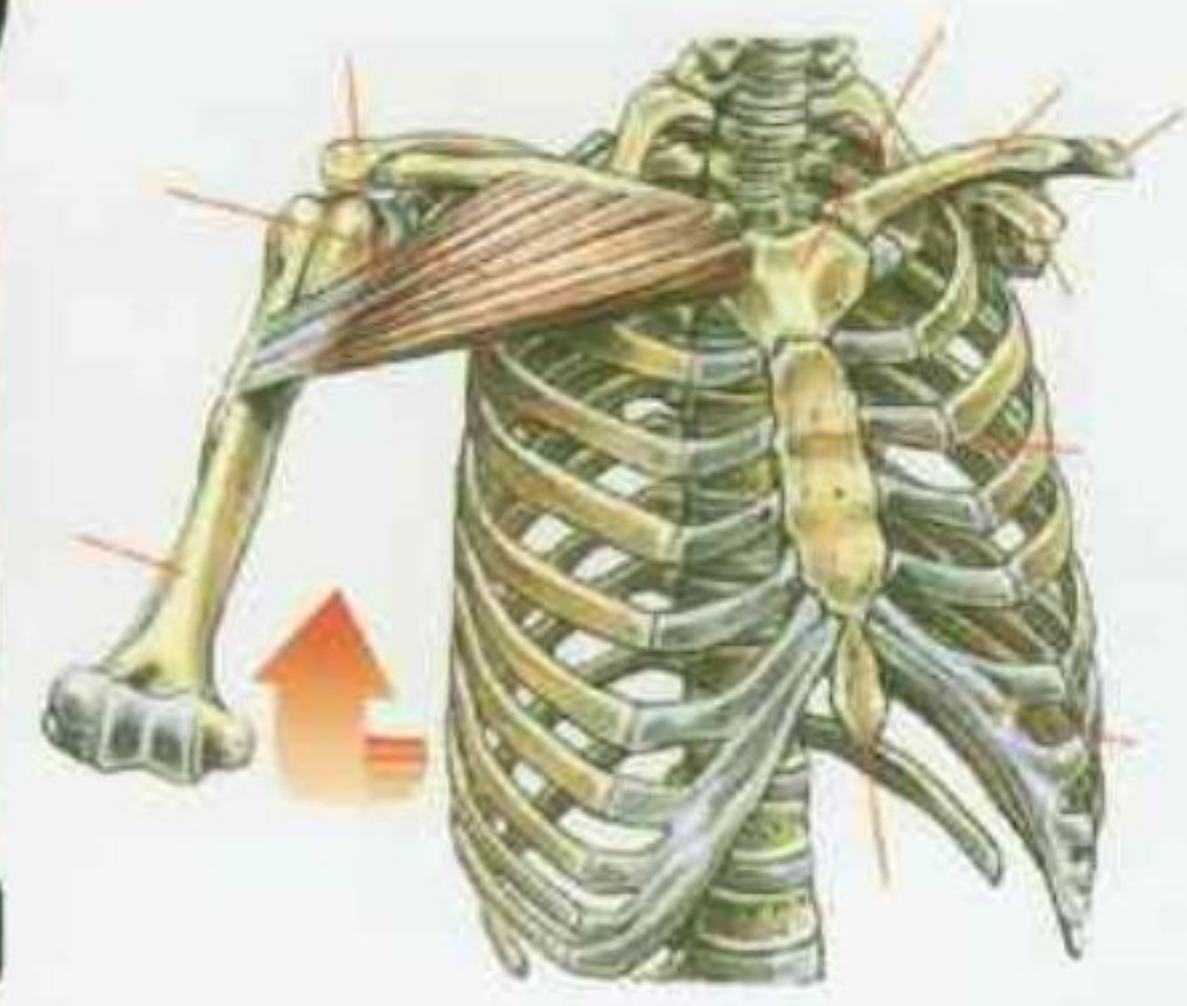


●●● 风靡欧美畅销全球的健身图书!



肌肉健美 训练图解

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



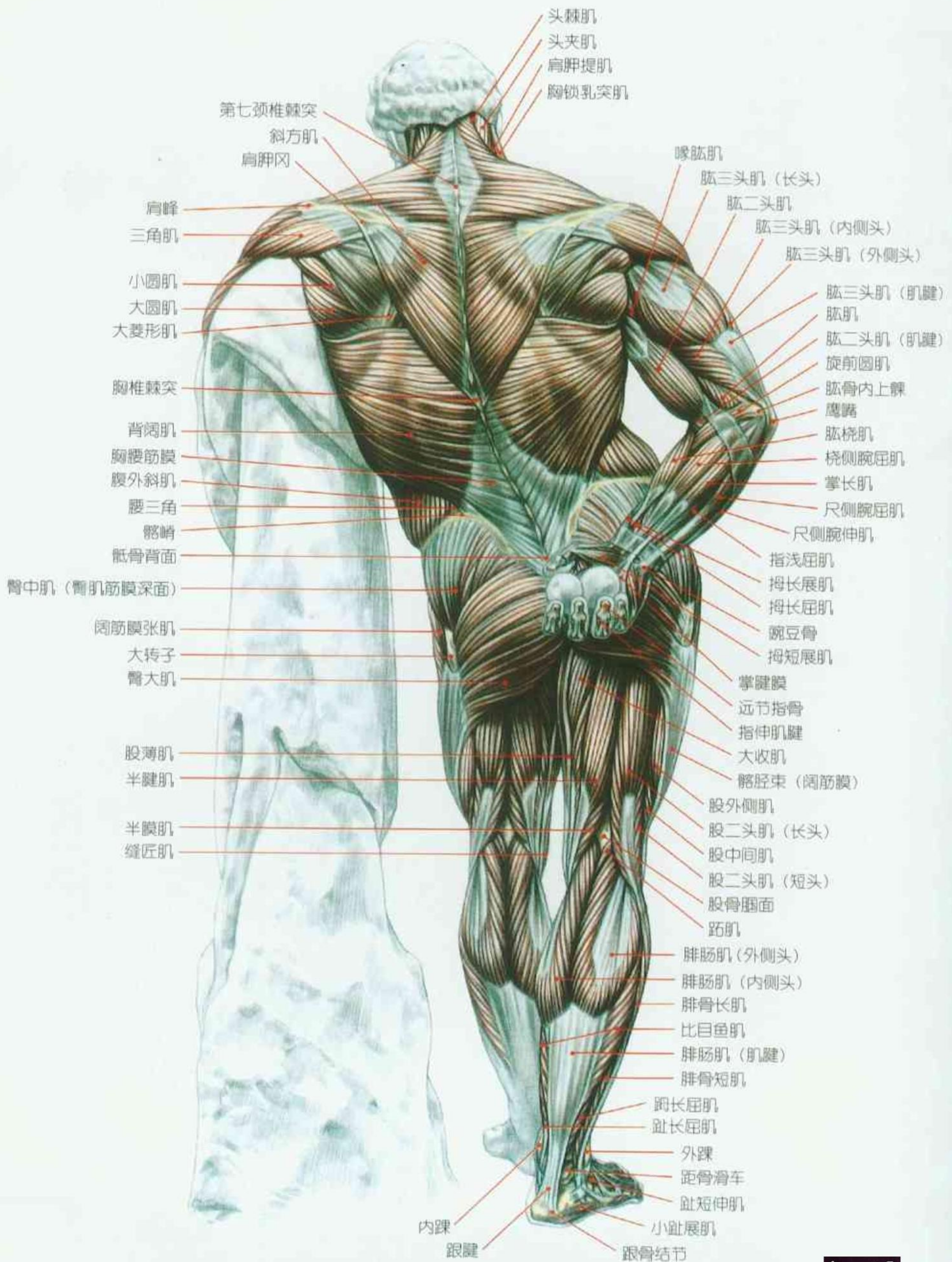
[法] Frédéric Delavier 编著
李振华 胡坚莉 主译
胡坚莉 杨允 田筠 译
冯蕾 傅煜 李振华

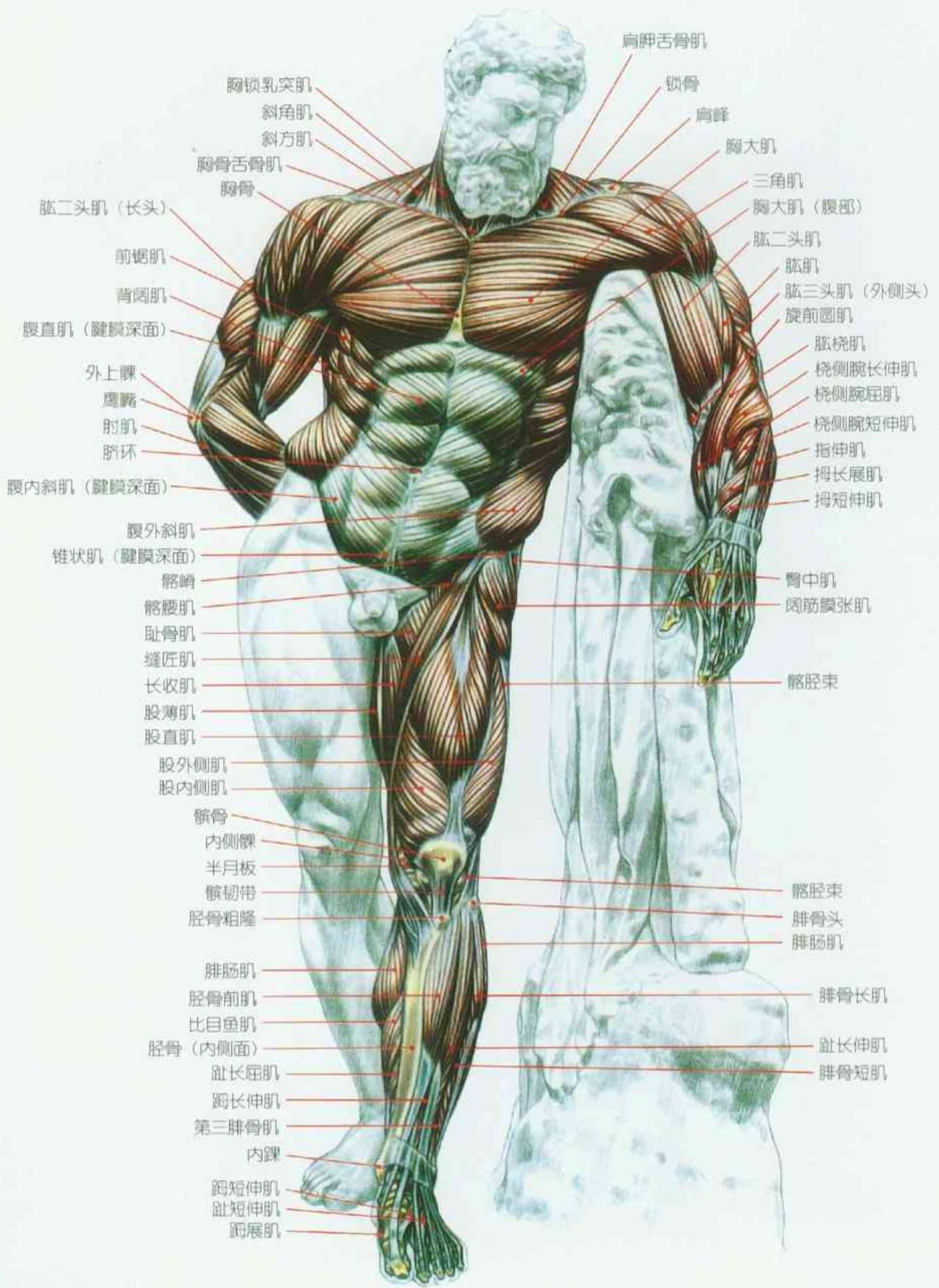


= 正气武道店 • 倾情制作 =
<http://shop34076623.taobao.com>
仅供内部交流，请勿外传!

正气武道店 • 倾情制作







目 录

CONTENTS

1. 臂部训练	1
2. 肩部训练	23
3. 胸部训练	41
4. 背部训练	57
5. 下肢训练	78
6. 臀部训练	98
7. 腹部训练	108



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

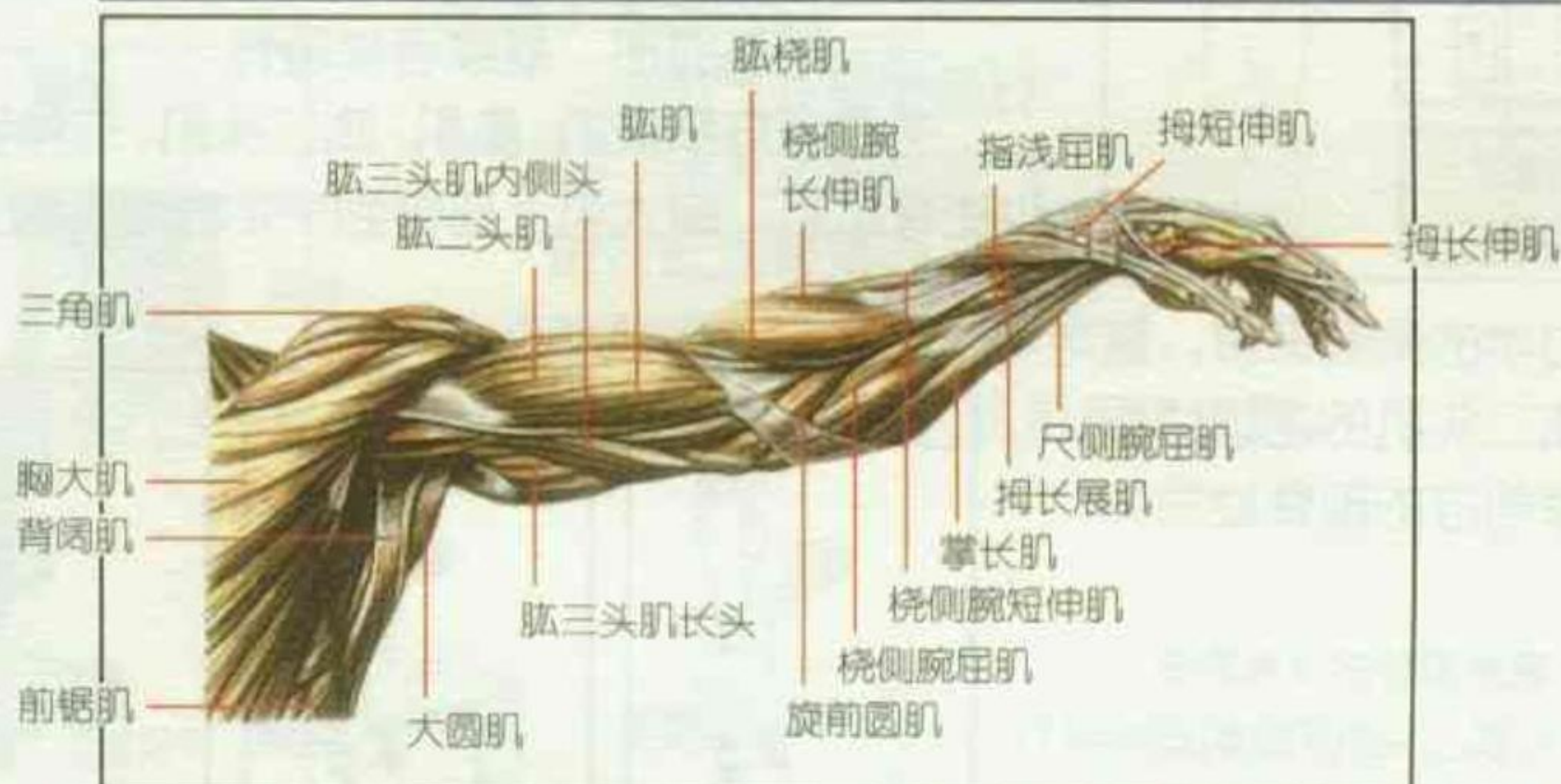


1 臂部训练

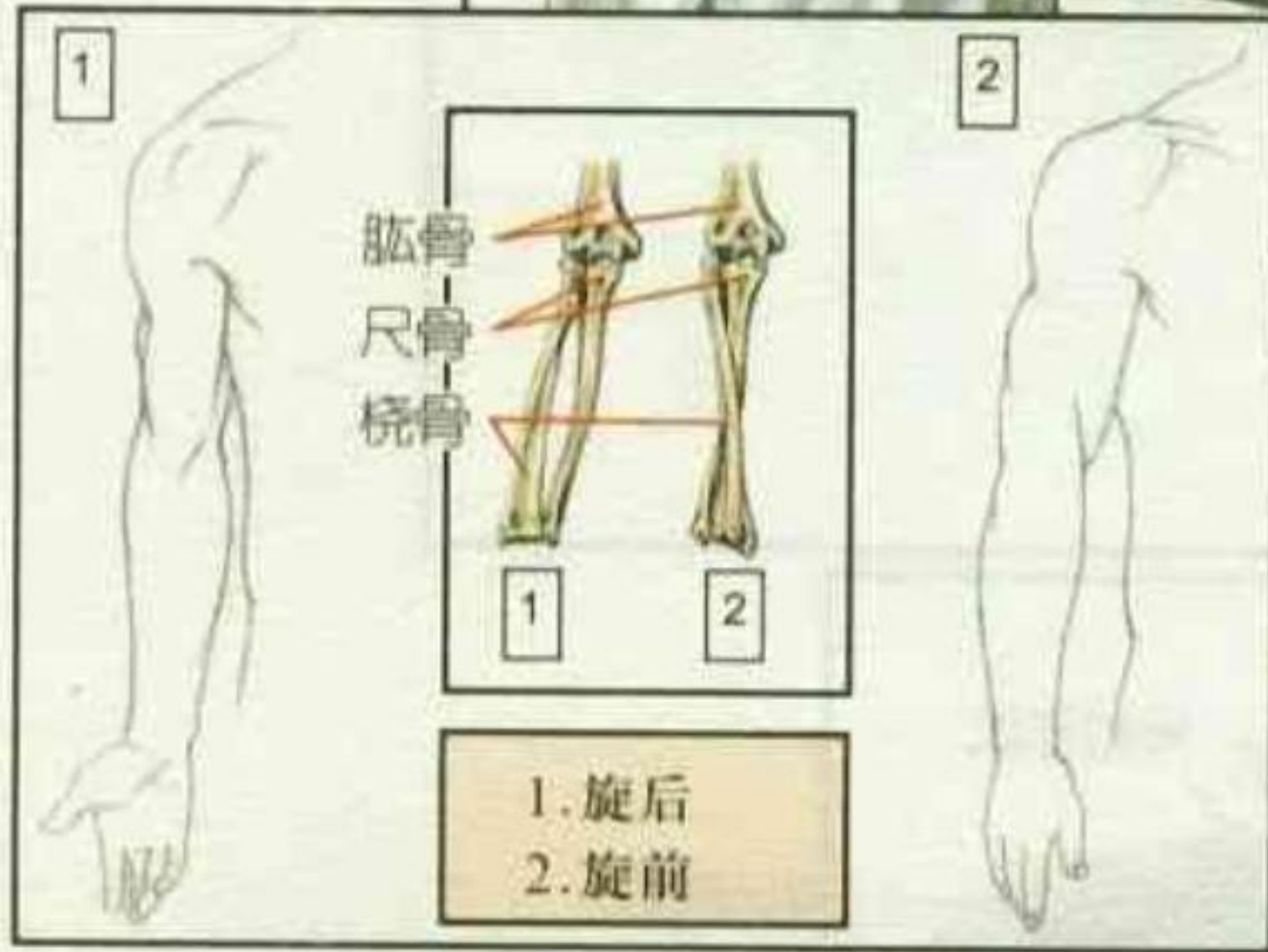
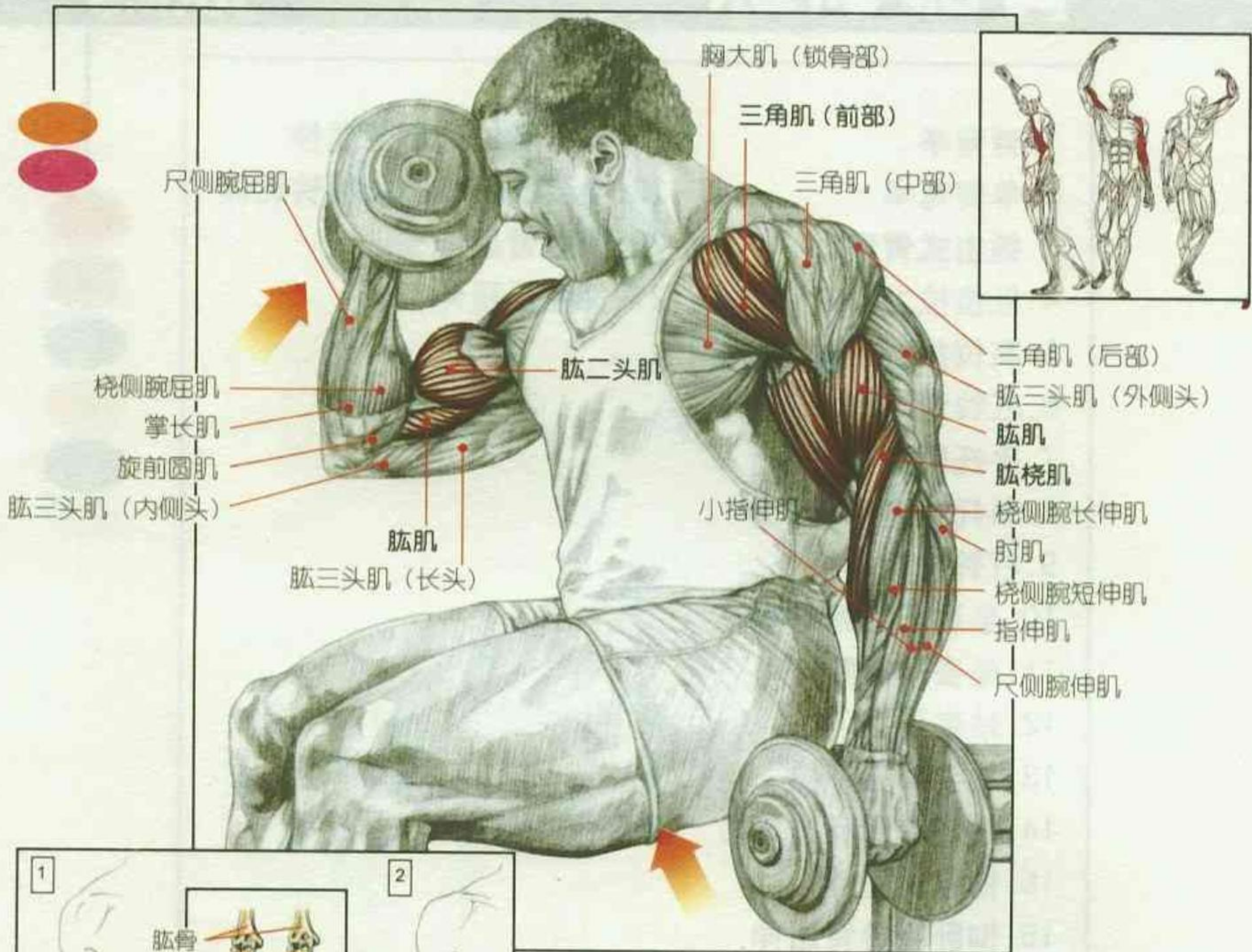
ARMS

1. 臂弯举
2. 单臂弯举
3. 锤击式臂弯举
4. 低位拉力器臂弯举
5. 高位拉力器臂弯举
6. 杠铃臂弯举
7. 平托臂弯举
8. 斜托臂弯举
9. 杠铃臂弯举
10. 坐姿正握腕弯举
11. 坐姿反握腕弯举
12. 站姿正握下拉
13. 站姿反握下拉
14. 站姿单臂反握下拉
15. 仰卧臂屈伸
16. 仰卧哑铃臂屈伸
17. 颈后单臂屈伸
18. 坐姿哑铃颈后臂屈伸
19. 坐姿曲柄杠铃颈后臂屈伸
20. 俯立臂屈伸
21. 仰姿反屈伸

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



1 臂弯举

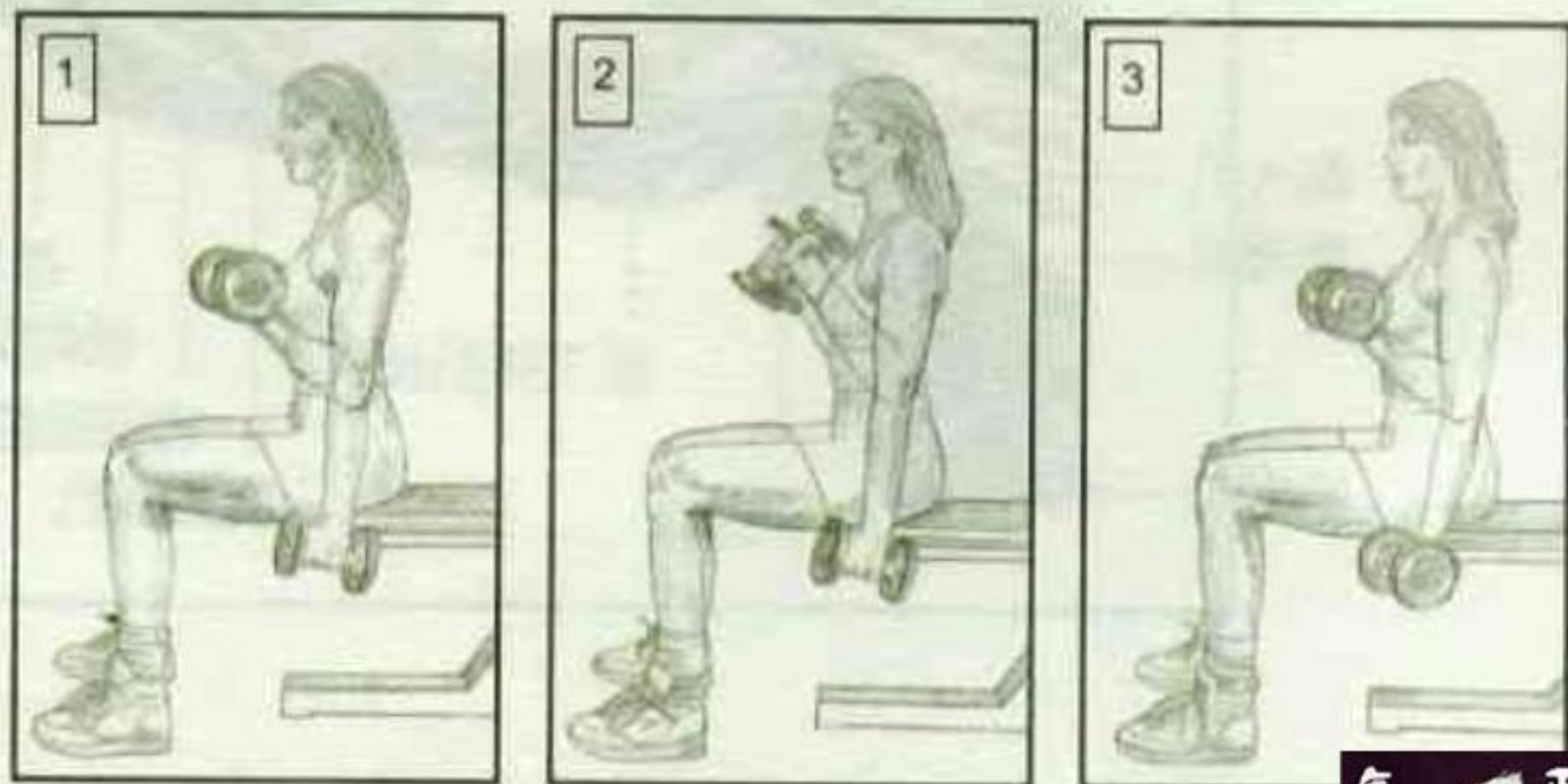


坐于长凳上，掌心向内，双手各握一哑铃：
——吸气，同时抬起一侧手臂、掌心转向上
——抬高肘部，继续弯举哑铃
主要锻炼肱桡肌、肱肌、肱二头肌、三角肌前部，
也使喙肱肌、胸大肌上部得到一定程度的锻炼。

注：从生物力学的角度来讲，这一练习适于强化肱二头肌的各项功能（屈上肢，使处于旋前位的前臂旋后）。

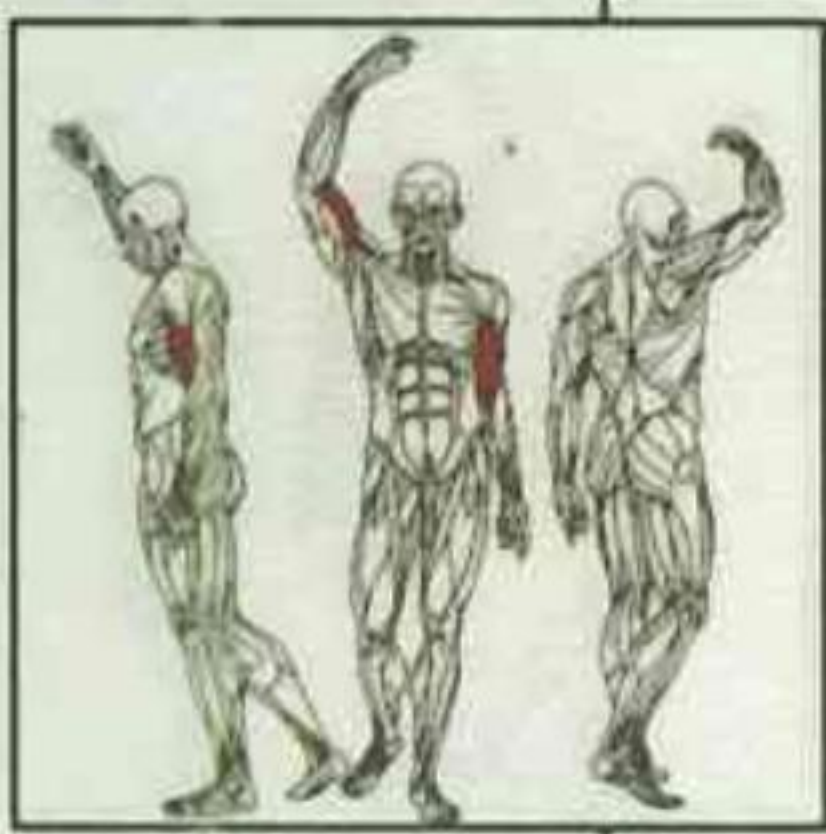
弯举哑铃的3种方法：

1. 肱二头肌和肱肌同时用力
2. 肱桡肌主要用力
3. 肱二头肌主要用力



单臂弯举

2



喙肱肌

肱三头肌 (长头)

肱三头肌 (内侧头)

旋前圆肌

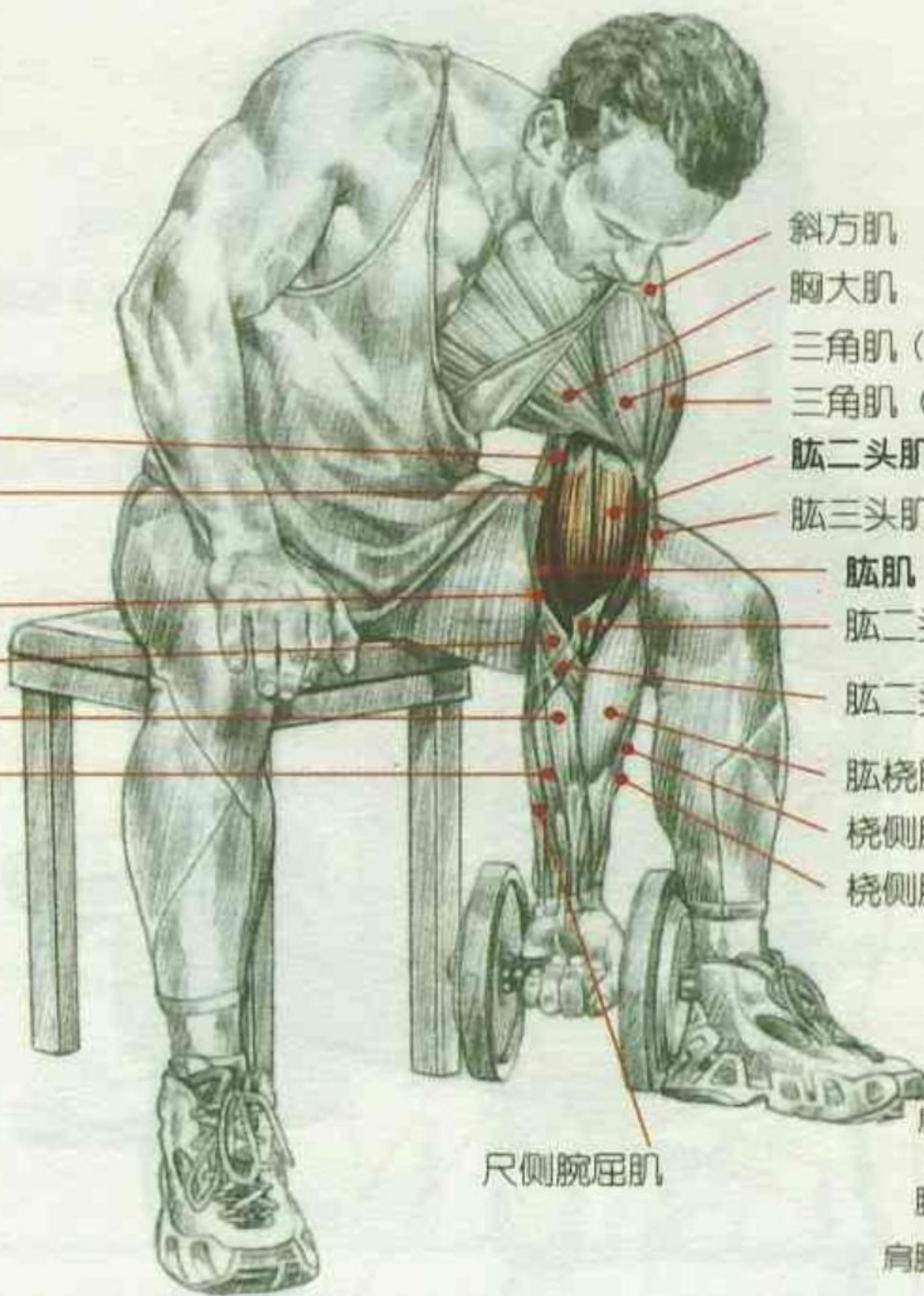
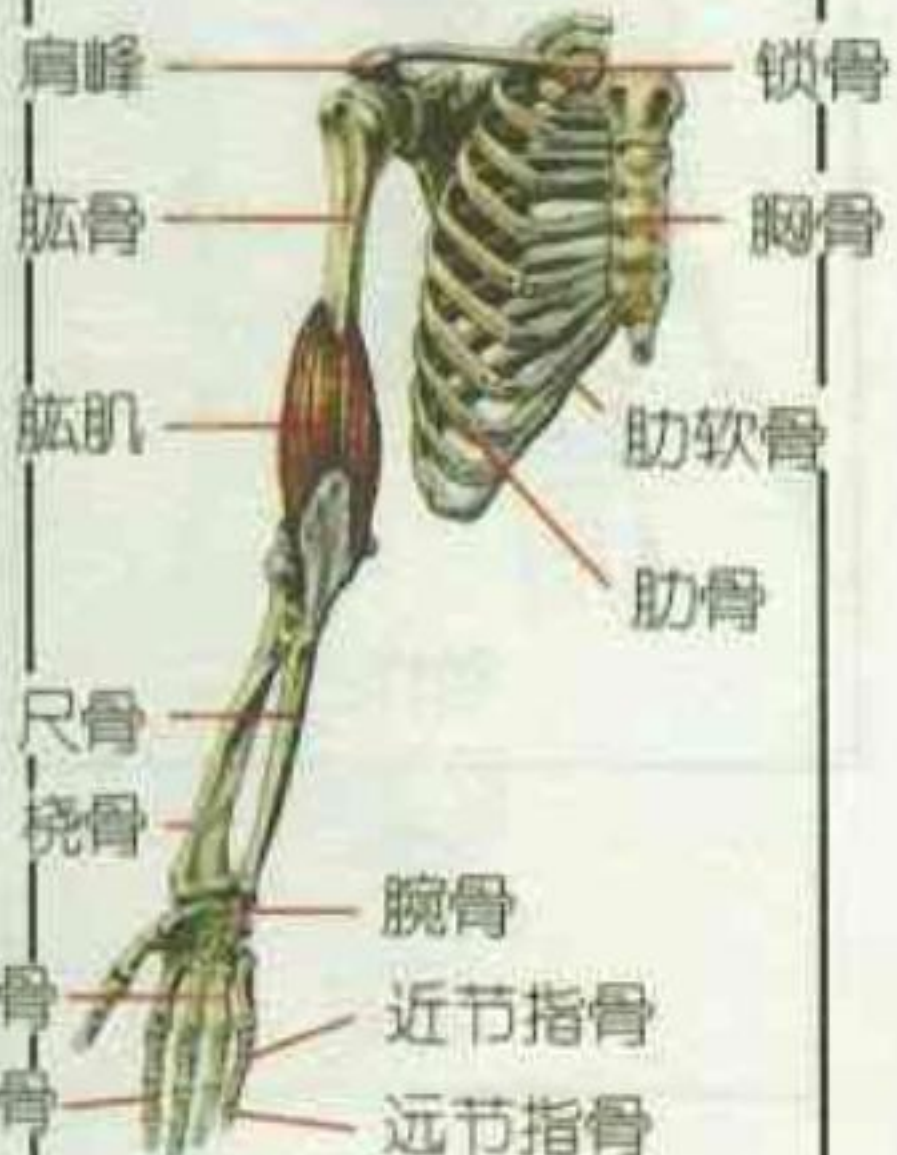
桡侧腕屈肌

掌长肌



动作

肱肌



斜方肌

胸大肌

三角肌 (前部)

三角肌 (中部)

肱二头肌

肱三头肌 (外侧头)

肱肌

肱二头肌腱

肱二头肌腱膜

肱桡肌

桡侧腕长伸肌

桡侧腕短伸肌

尺侧腕屈肌

肩峰

肱骨

肩胛骨

肱二头肌 (长头)

锁骨

喙突

喙肱肌

肱二头肌 (短头)

肱肌

肱二头肌腱

尺骨

桡骨

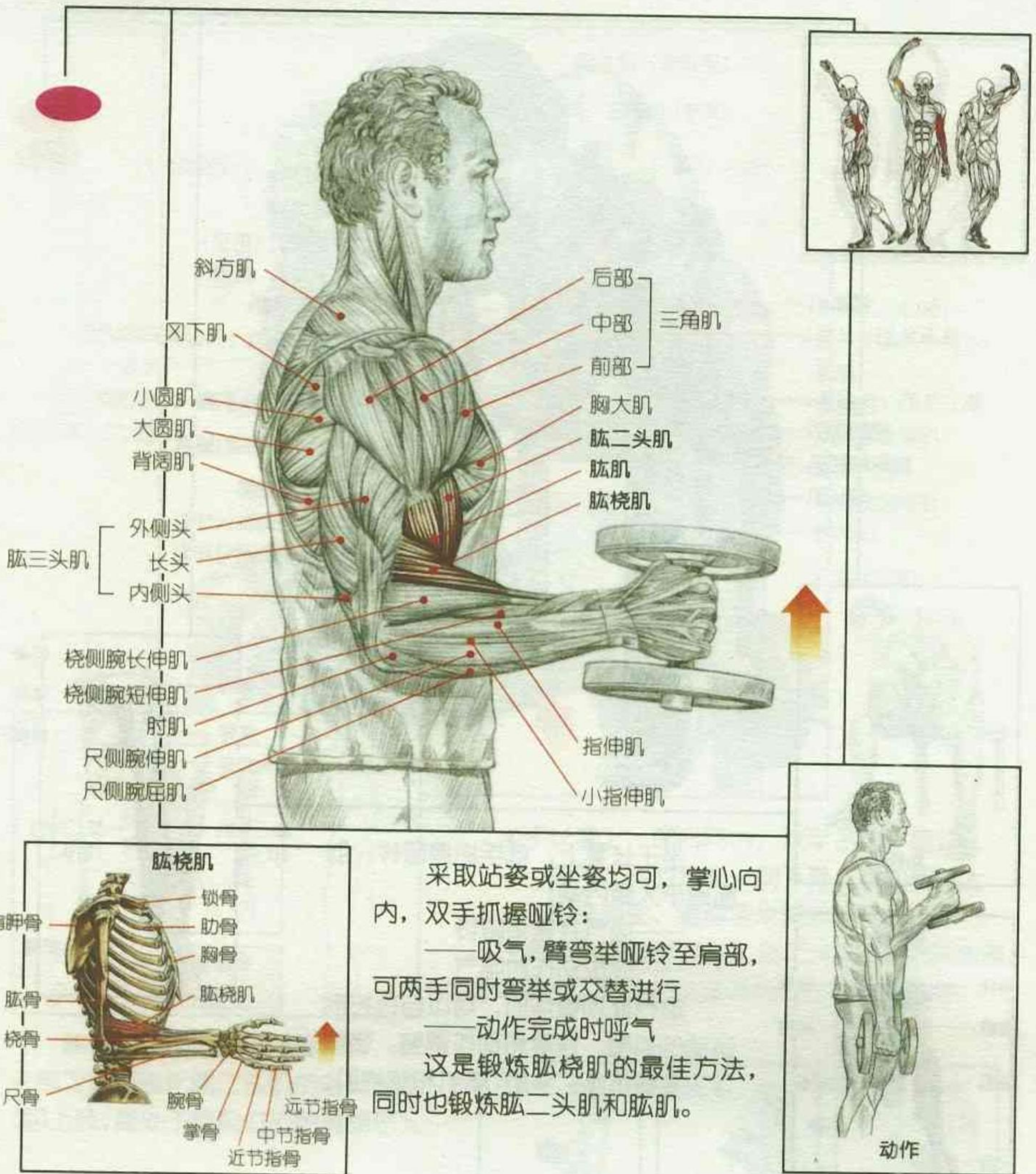
坐于长凳上，低手抓握哑铃，肘部靠于大腿内侧：

——吸气并弯举哑铃

——完成动作时呼气

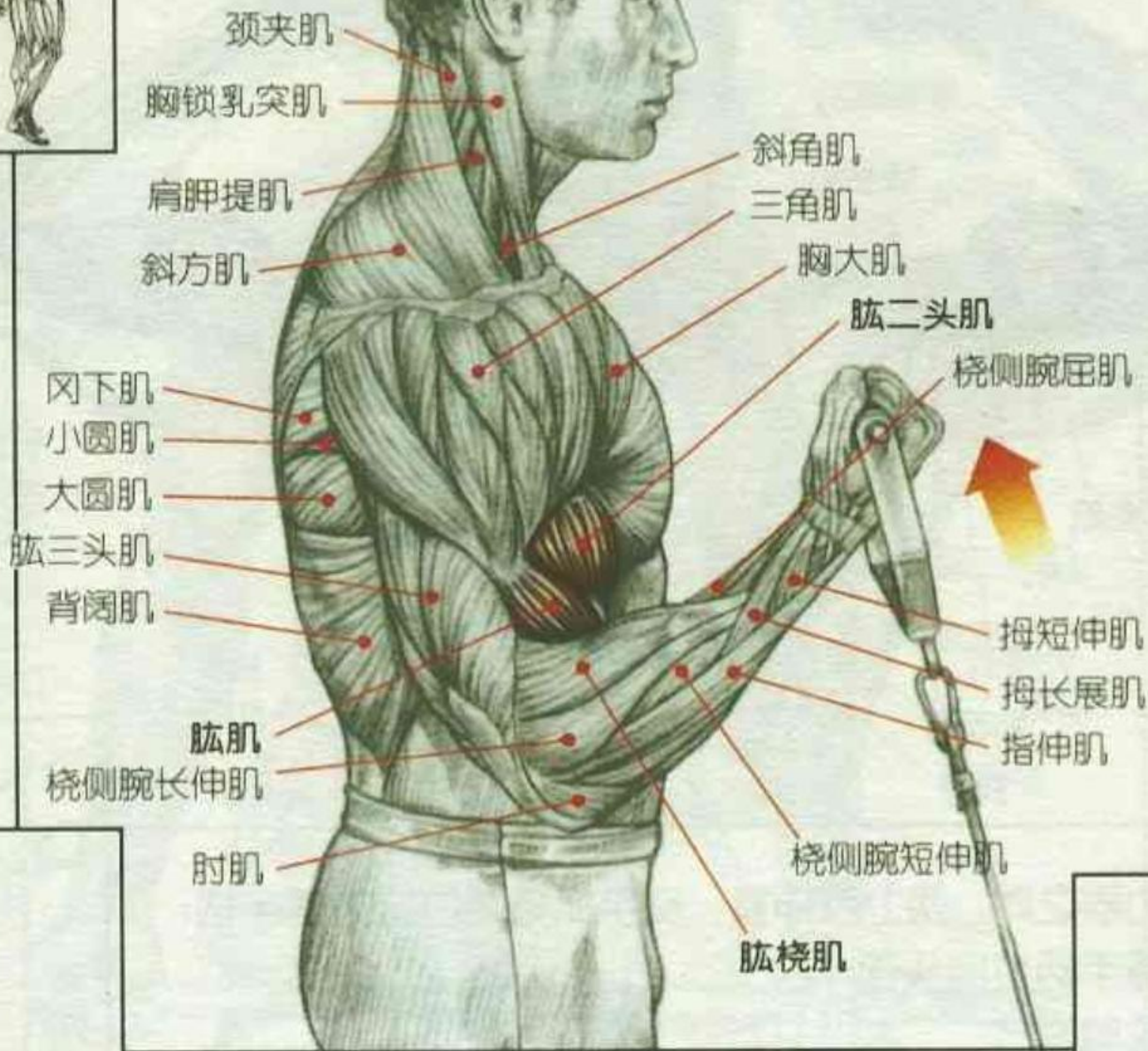
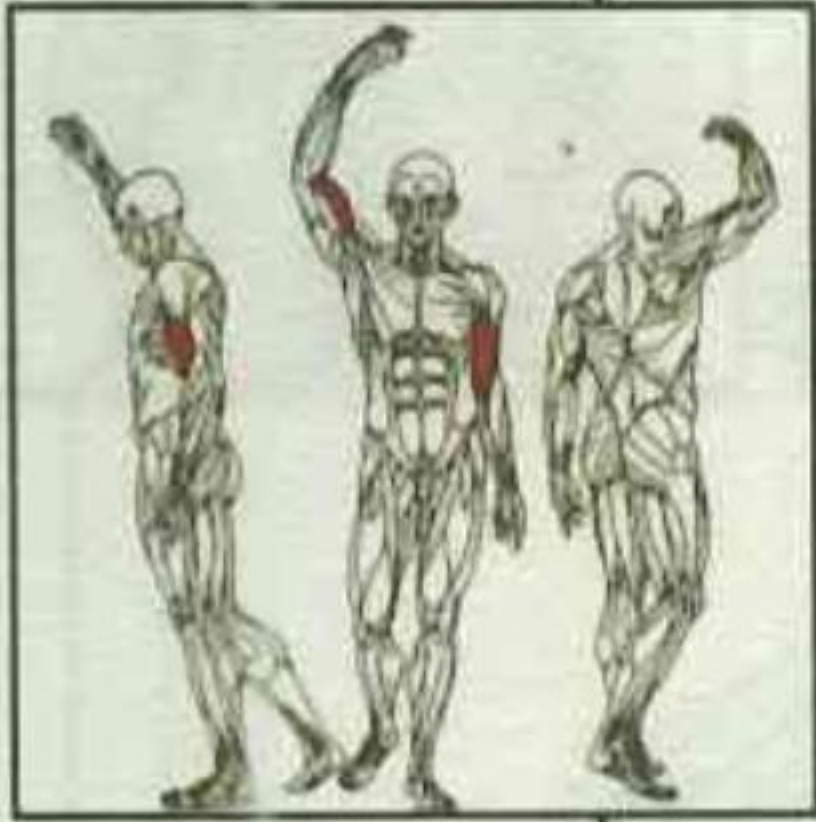
进行此项锻炼时，可以自行控制运动的范围、速度和动作调整。该练习主要锻炼肱二头肌、肱肌和肱桡肌。

3 锤击式臂弯举



低位拉力器臂弯举

4



动作

面向拉力器站立，反手抓握拉力器手柄：

——吸气，屈臂提拉手柄

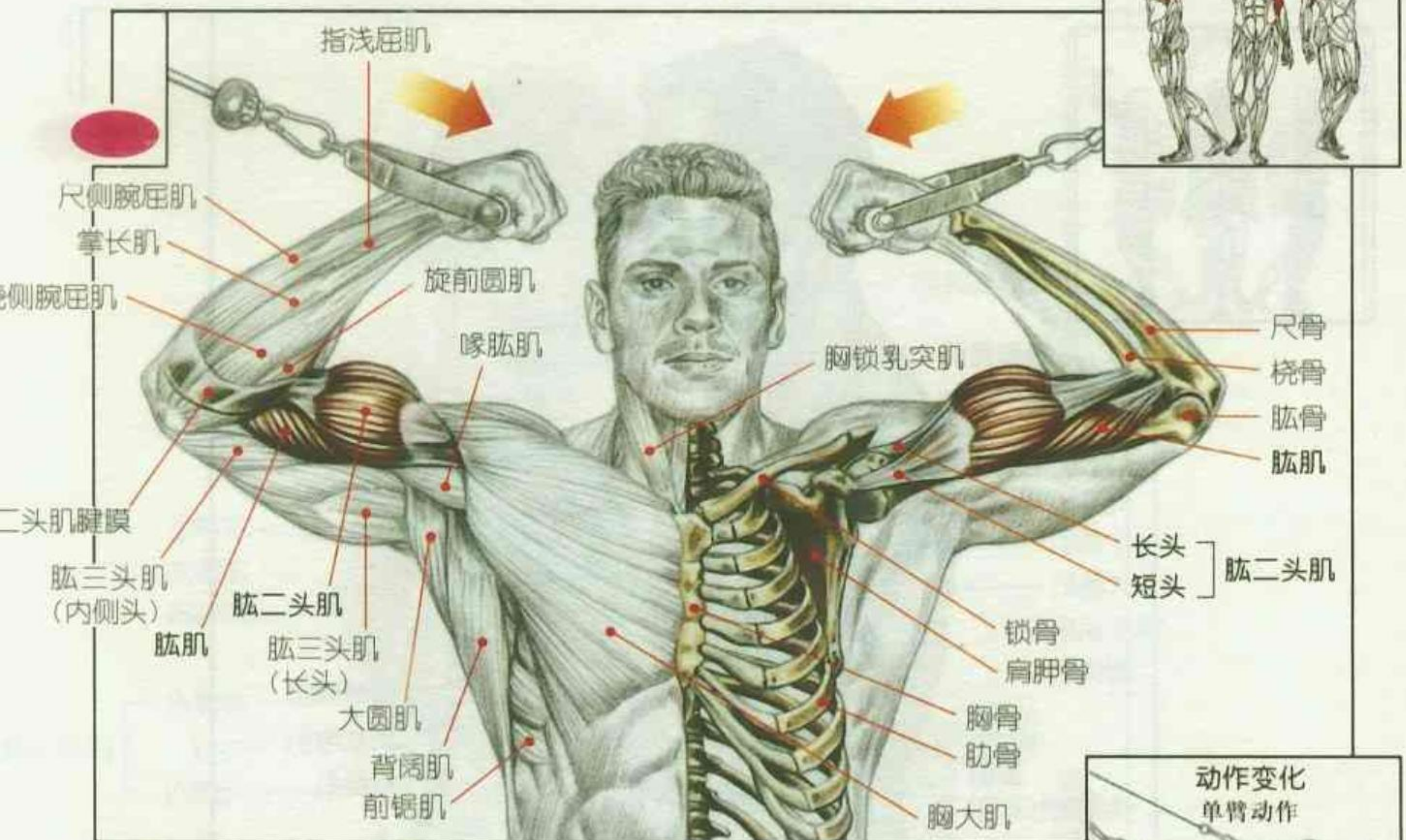
——动作完成时呼气

这是单独锻炼肱二头肌的最佳方法。

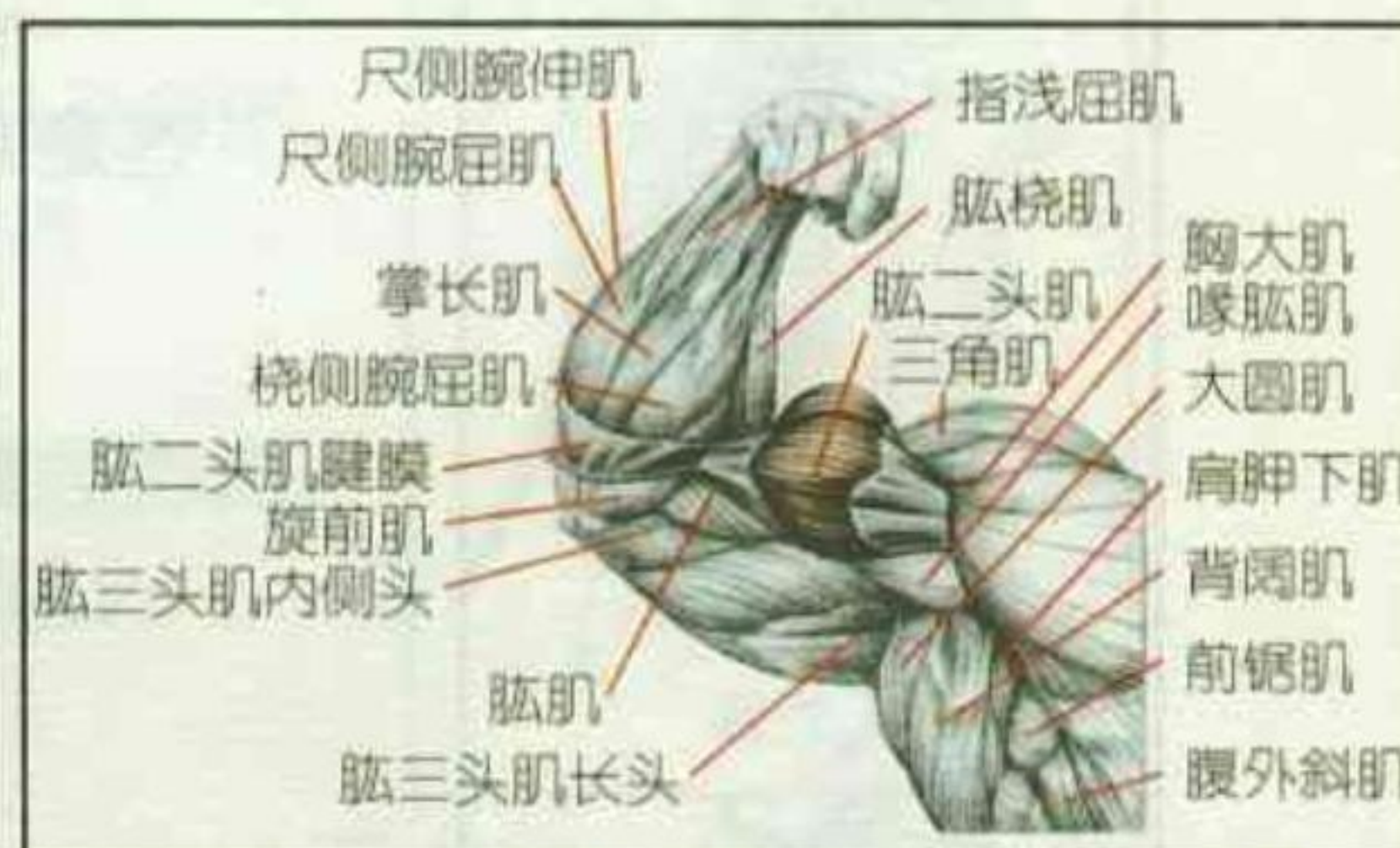


动作变化
双臂低位拉力器练习

5 高位拉力器臂弯举



站于两侧拉力器之间，两上肢伸直，反手抓握高位拉力器手柄：
——吸气，将手柄拉向头部
——动作完成时呼气
该动作最常用于锻炼臂部肌肉，主要锻炼肱二头肌，尤其肱二头肌长头在上肢伸展时伸长并紧张，同时也可锻炼肱肌。
不可超负荷练习，并注意体会肱二头肌内侧部的适度收缩。

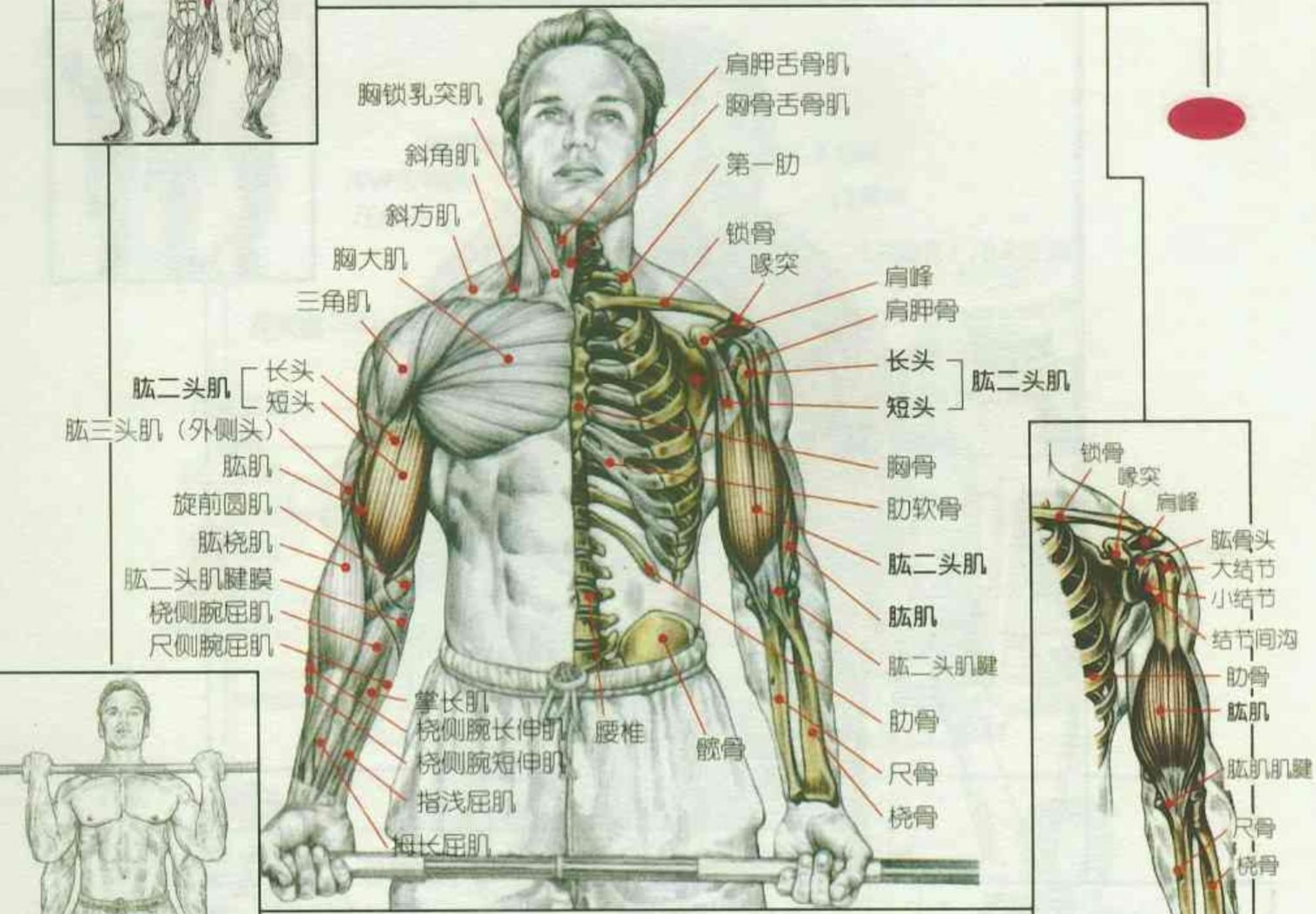


正手抓握时，肱二头肌远端的肌腱可使桡骨有一定程度的转动。
肱二头肌收缩时，施加于该肌远端肌腱的力量使桡骨沿其轴线发生旋转，手呈旋后位。
注：肱二头肌不仅可以屈上肢，而且也是最有力的旋后肌。



杠铃臂弯举

6



挺直背部站立，双手分开稍比肩宽，反手握杠：
——吸气，然后弯举杠铃
——收缩臀部、腹部及背部肌肉，以免身体摇晃
——动作完成时呼气

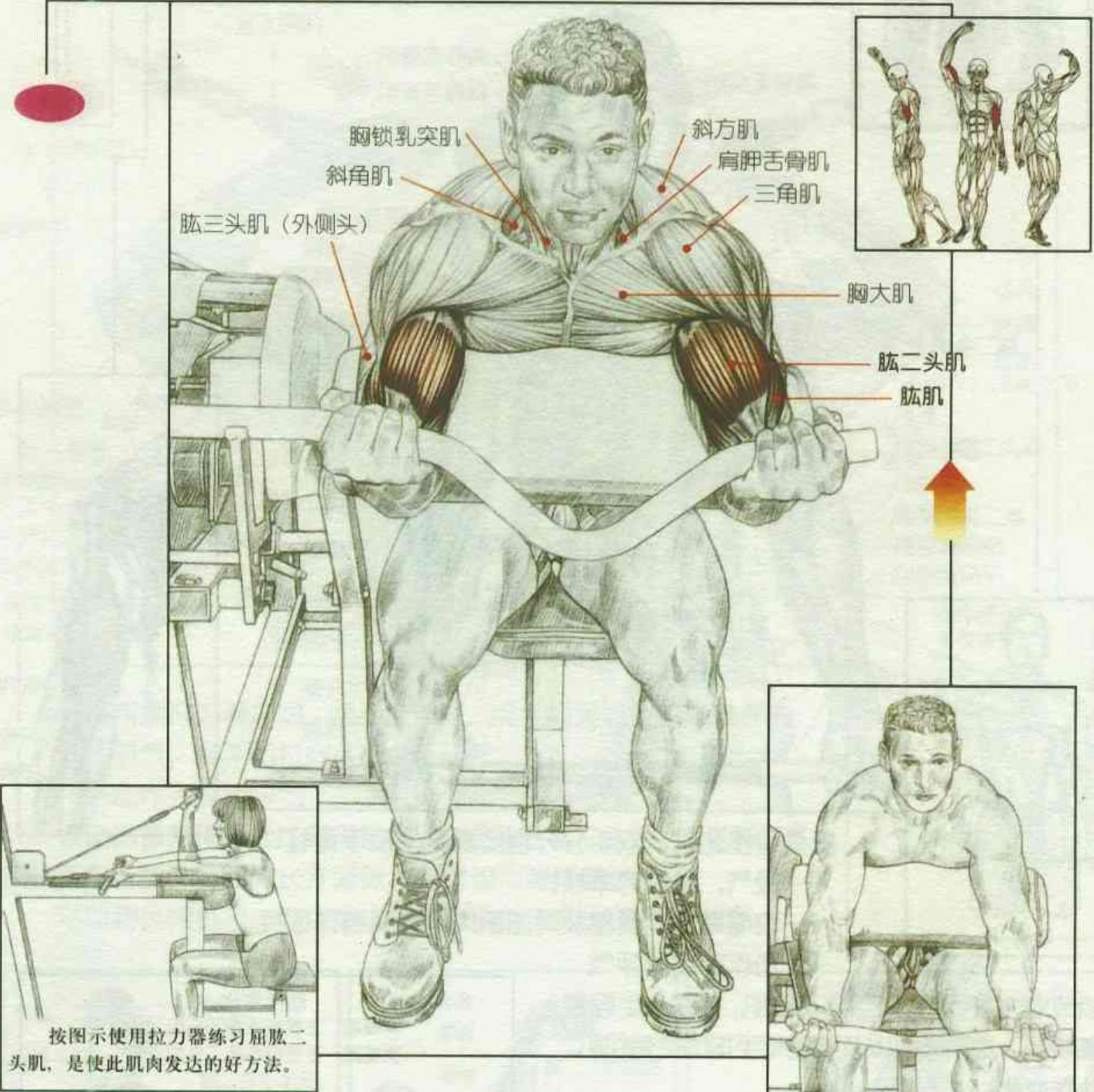
此动作主要锻炼肱二头肌、肱肌，并在一定程度上锻炼肱桡肌、旋前圆肌以及腕部和手指的所有屈肌。

动作变化：

1. 尝试不同的握距进行强度更大的训练：
——锻炼肱二头肌短头（宽握距）
——锻炼肱二头肌长头（窄握距）
2. 当杠铃举起时上抬肘部，可使肱二头肌得到更好的收缩，同时锻炼三角肌前部。
3. 为了使这一动作更加精确可控，可以背靠墙，使肩胛骨紧贴在墙壁上。



7 平托臂弯举

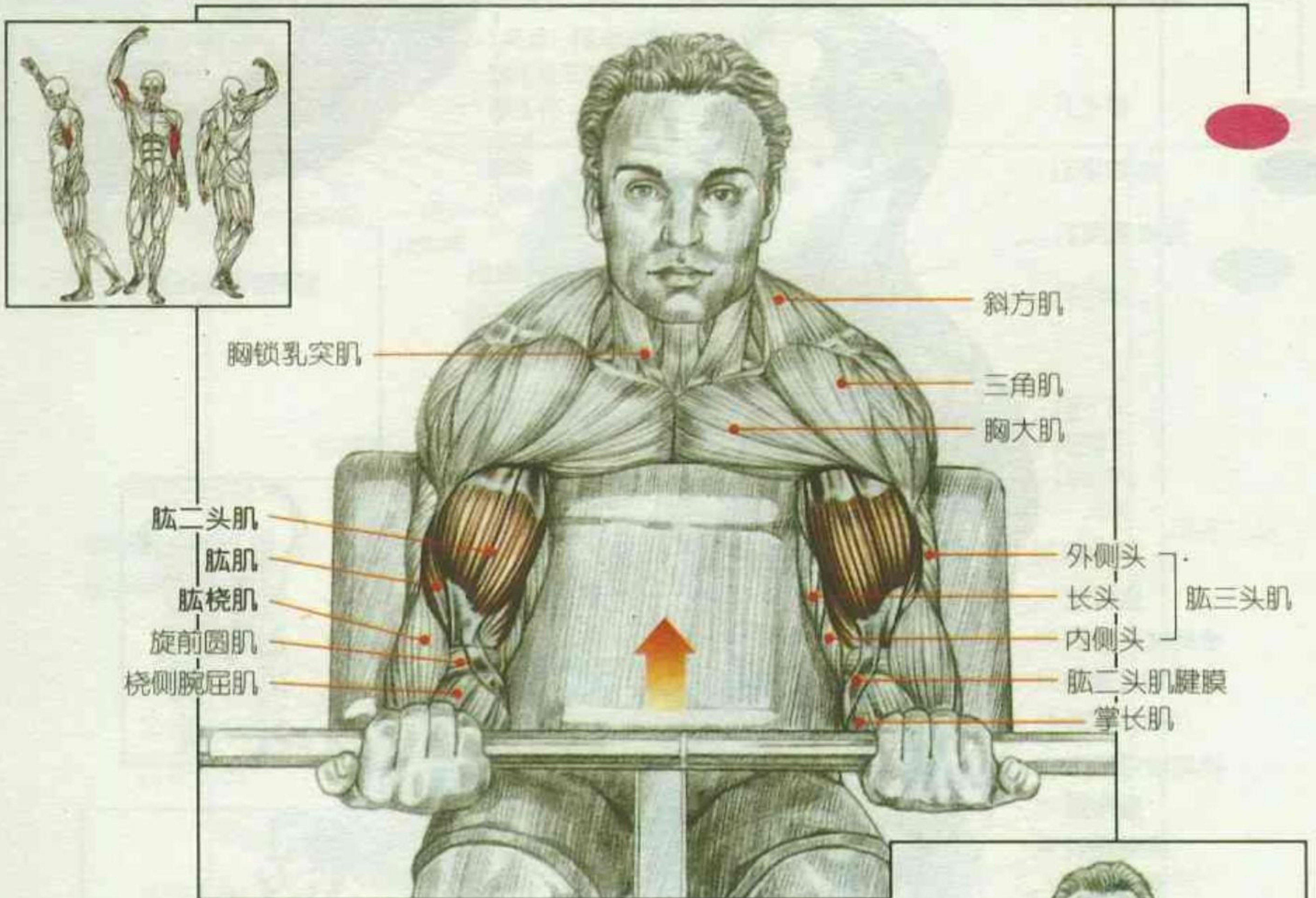


按图示使用拉力器练习屈肱二头肌，是使此肌肉发达的好方法。

坐姿，双臂伸直，反手抓握横杆，肘部抵于托垫边缘：
——吸气，屈臂用力牵拉横杆
——动作完成时呼气

这是体会肱二头肌动作的最好的练习之一。同时锻炼了肱肌，对肱桡肌、旋前圆肌也有锻炼作用。因为肘部紧紧地抵于托垫边缘，对特定肌肉的训练非常有效。运动一开始肌肉张力就比较大，因此应先行小负荷热身训练。训练时臂部不要完全伸直，以免引起肌腱炎。

斜托臂弯举 8

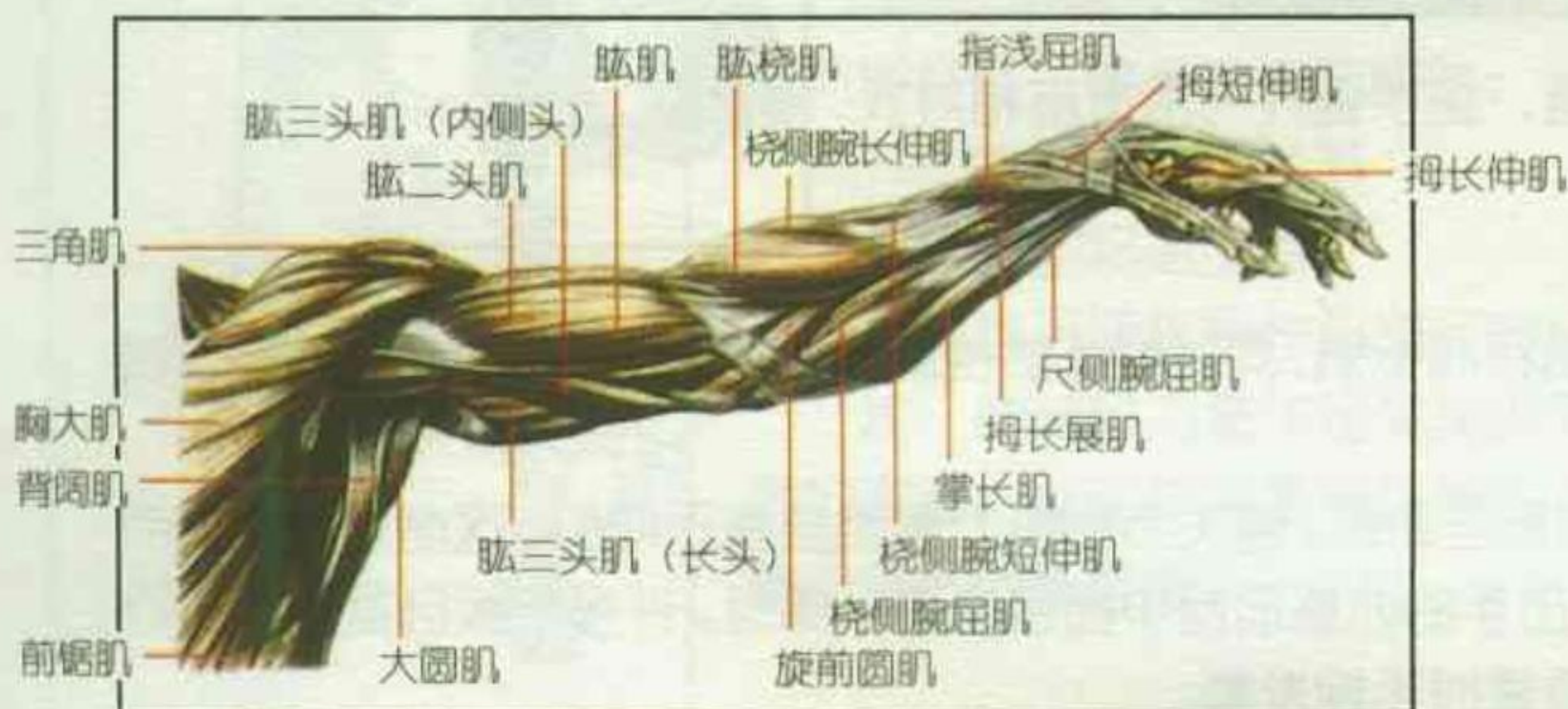
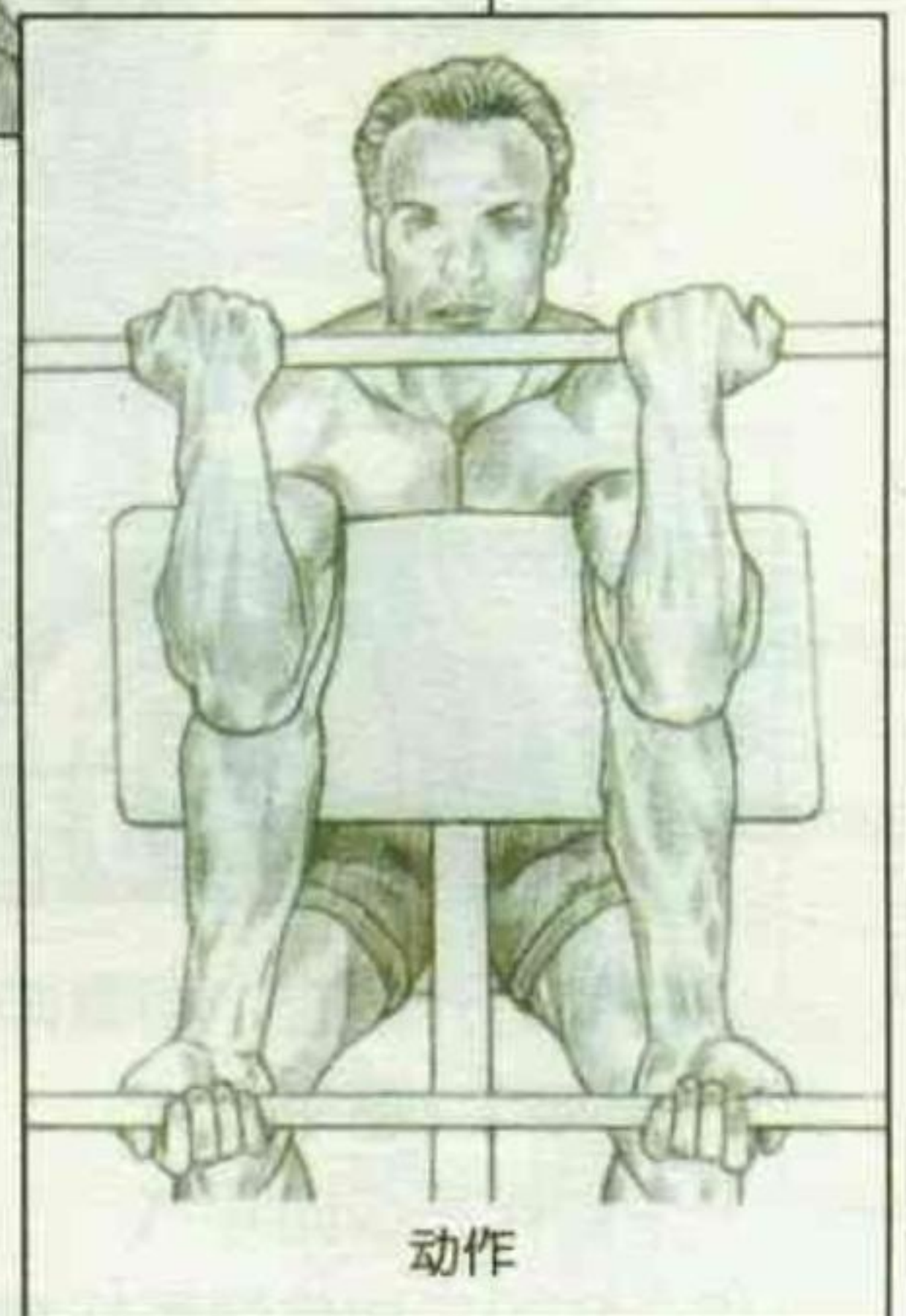


采用站姿或坐姿，双臂靠于斜托垫上：

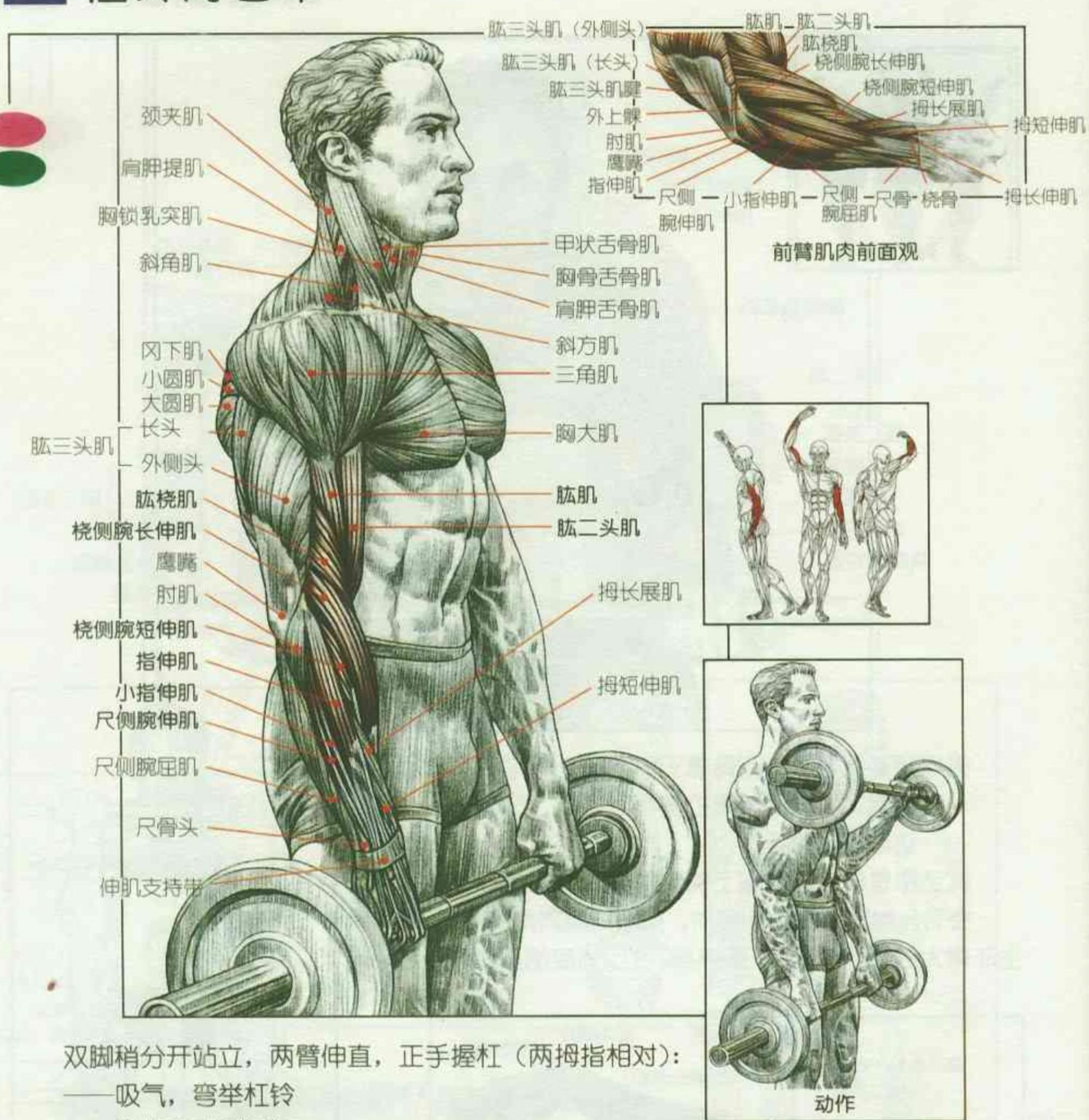
- 吸气，屈臂用力牵拉横杆
- 动作完成时呼气

此动作是单独锻炼肱二头肌的最好的训练方法之一。

警告：当双臂完全伸展时，托板的倾斜角度可对双臂产生非常大的张力。切记正确热身，并以适度的负荷开始练习。



9 杠铃臂弯举



双脚稍分开站立，两臂伸直，正手握杠（两拇指相对）：

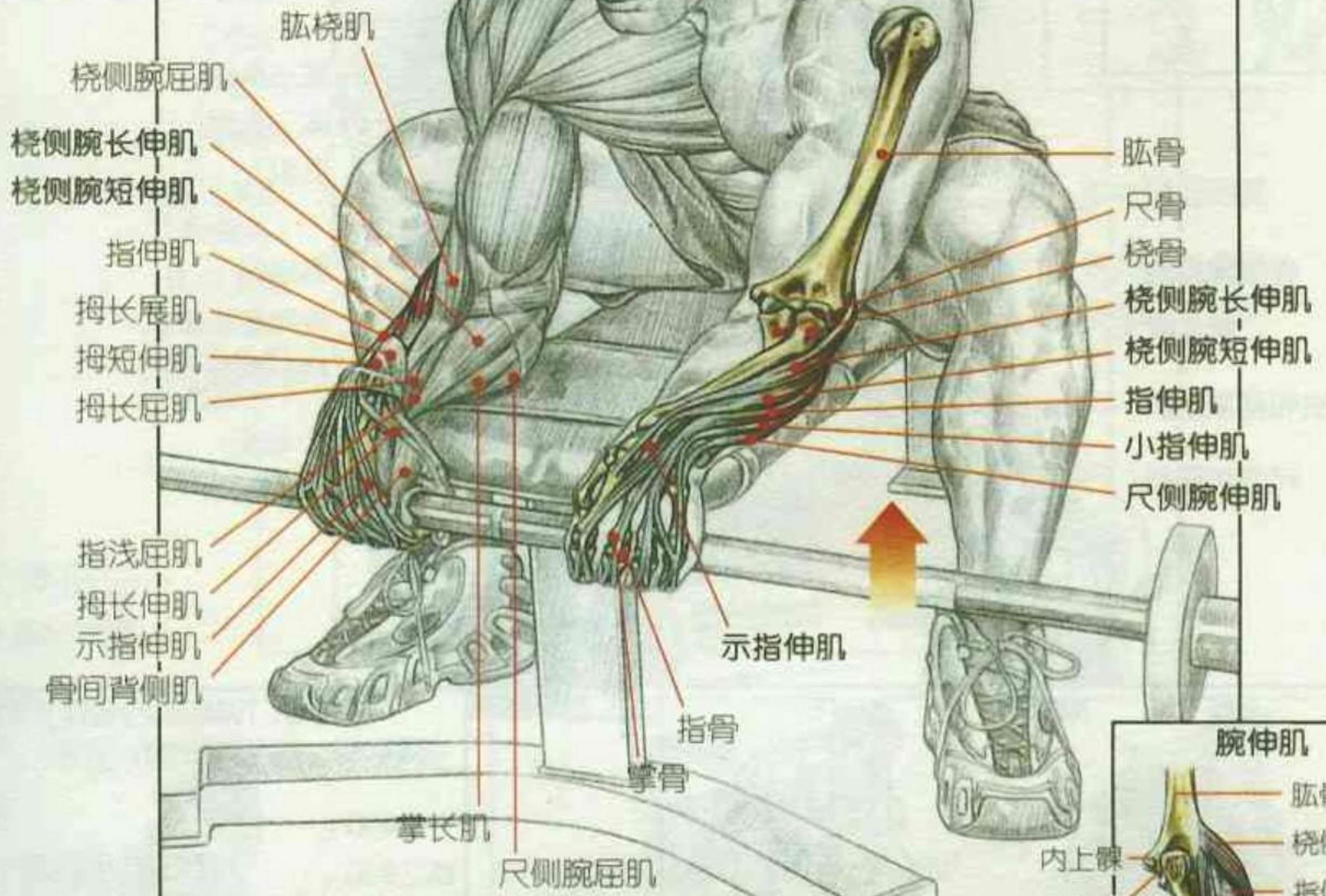
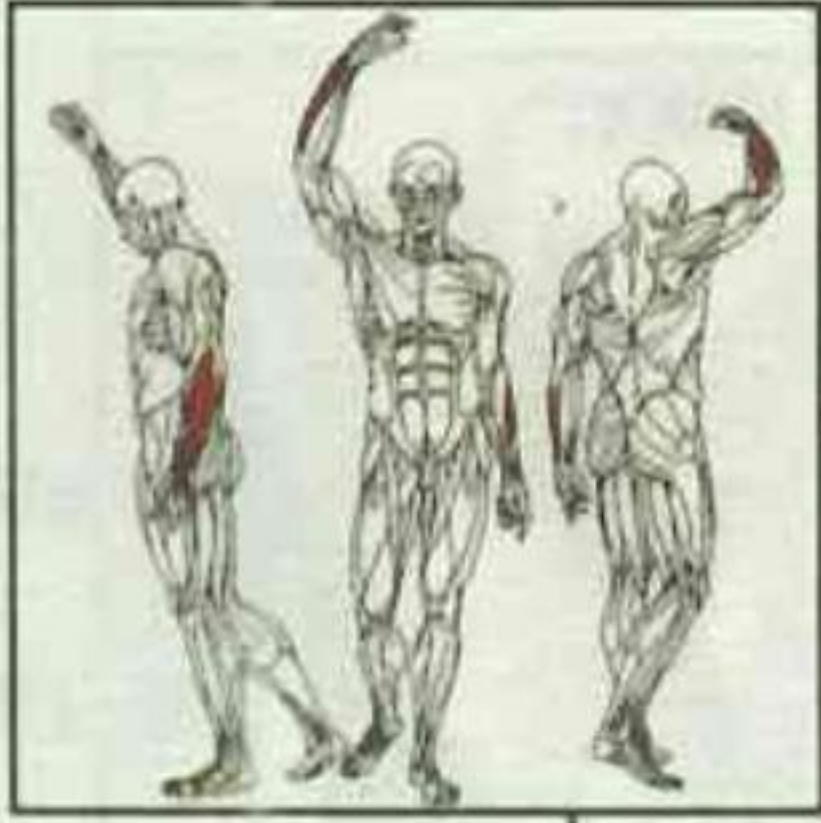
——吸气，弯举杠铃

——动作完成时呼气

这一练习主要是锻炼伸腕肌和伸指肌，同时锻炼肱桡肌和肱肌，对肱二头肌也有轻度锻炼作用。

注：这是增强腕关节力量的最佳训练。腕关节屈肌力量明显强于伸肌，这削弱了腕关节的稳定性和力量。因此，很多拳击手的训练项目中都包含这一练习。许多平板卧推冠军进行过此项练习，可防止在推举大重量时手腕发颤。

坐姿正握腕弯举 10

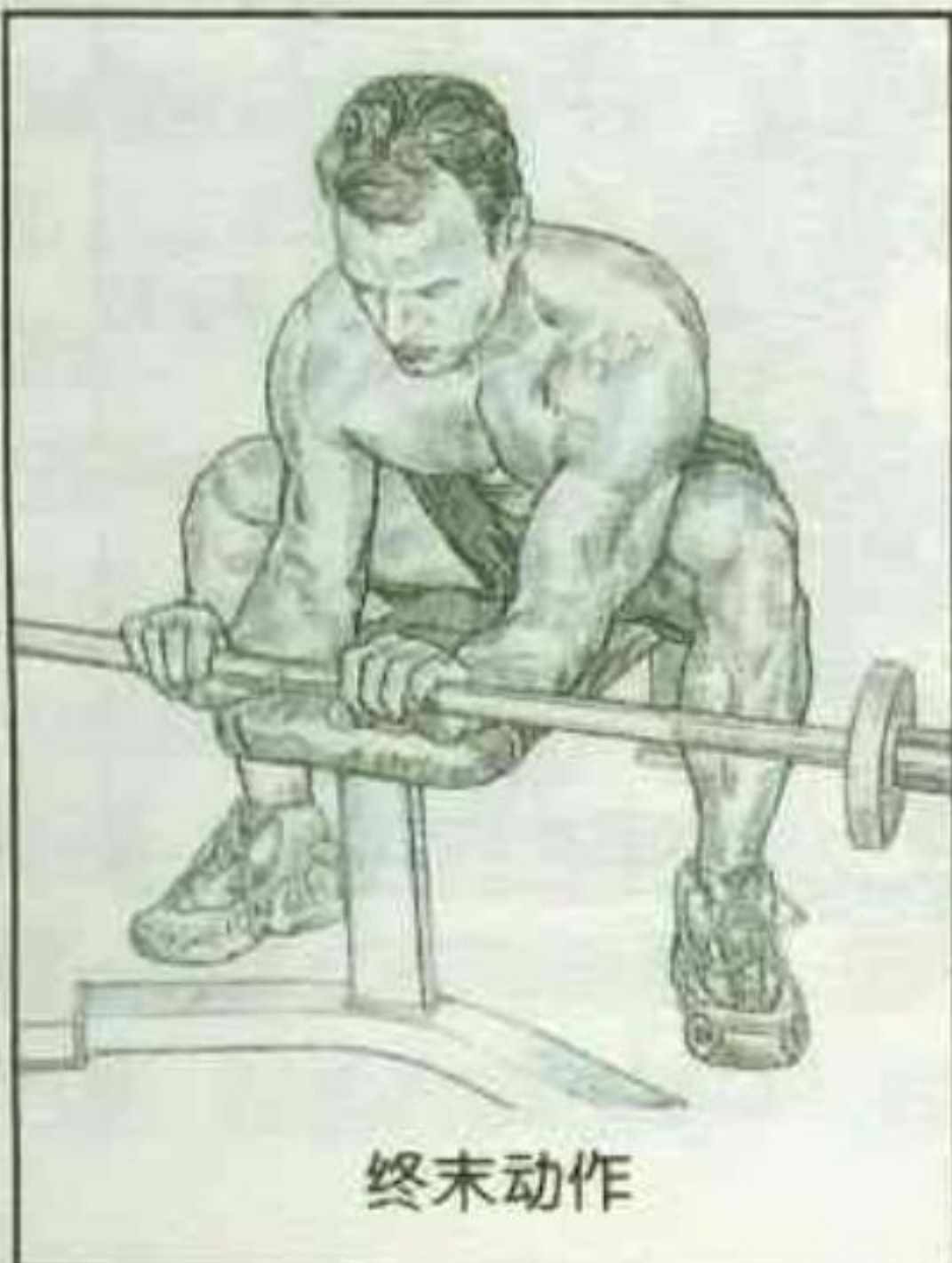


坐姿，前臂放于大腿或长凳上，正手抓握杠铃，腕关节被动屈曲：

- 向后弯举腕关节
- 回到起始位置

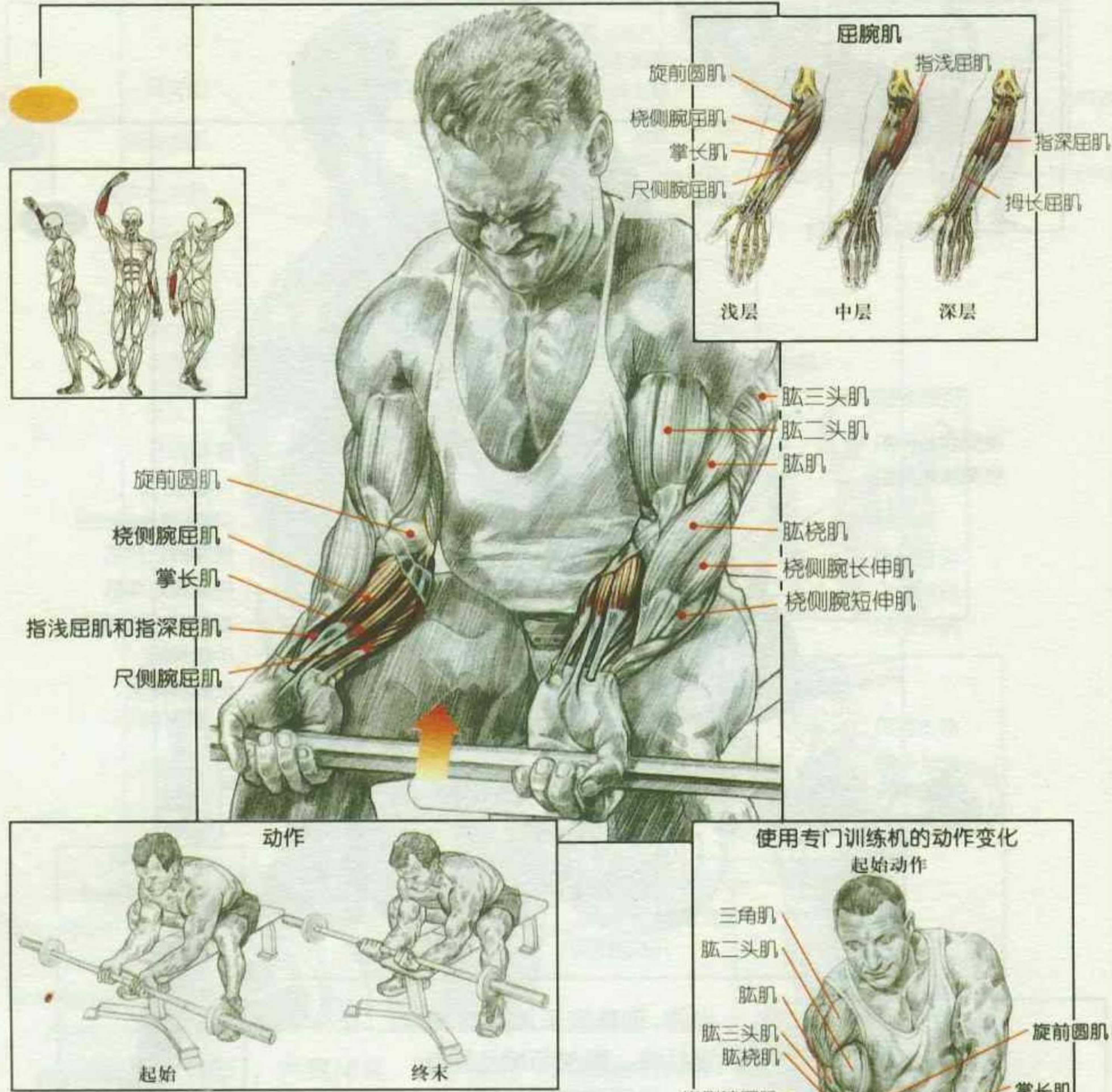
此项练习锻炼腕伸肌和指伸肌。

注：伸腕肌力量不足是腕关节脆弱的原因，此动作则是增强腕关节力量的良好训练方法。



终末动作

11 坐姿反握腕弯举



取坐姿，前臂放在大腿或长凳上，反手握杠，手腕被动伸展：

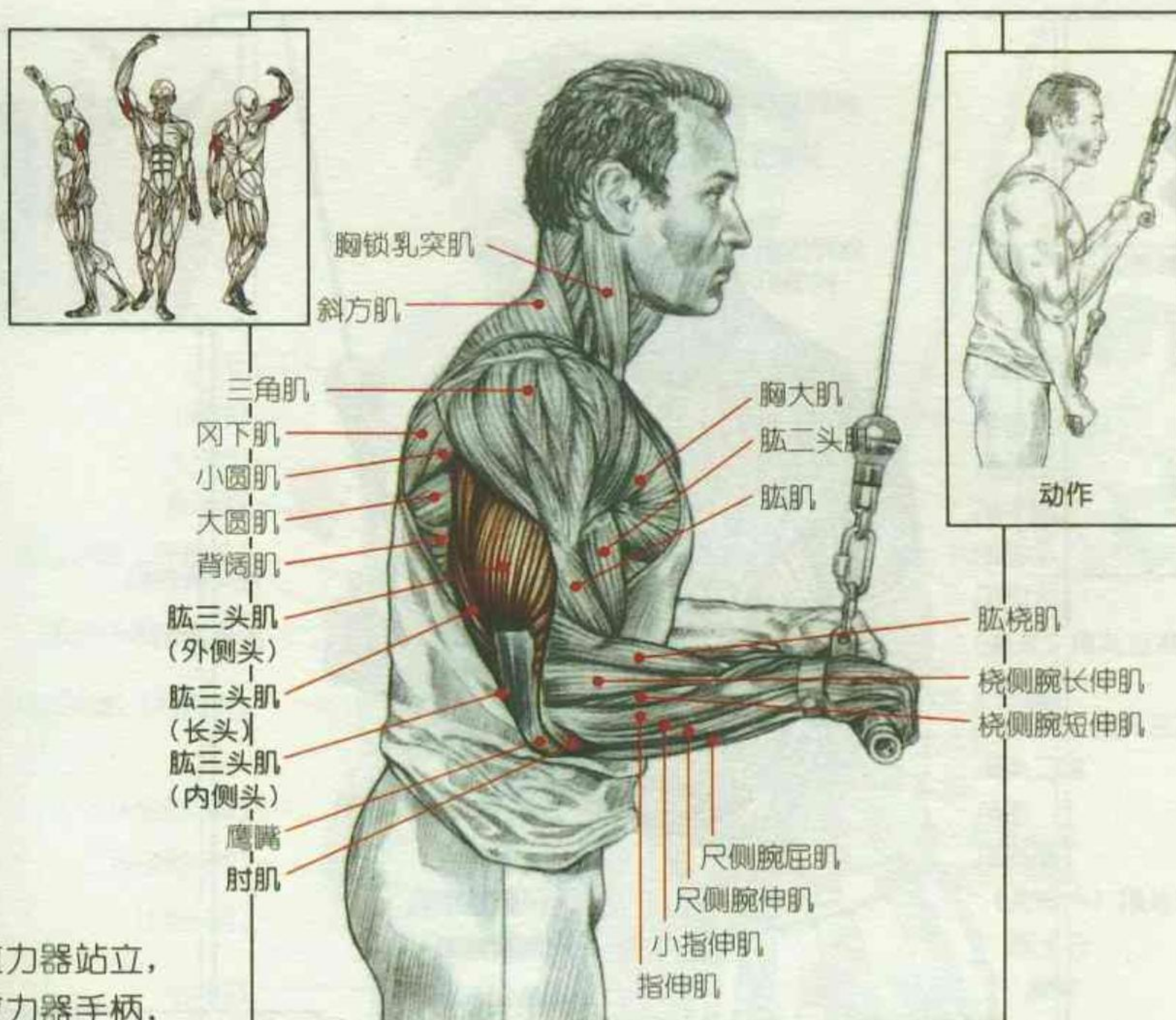
——吸气并弯举手腕

——动作完成时呼气

此动作锻炼手腕和手指的屈肌。指屈肌尽管位置较深，但却是最大的屈肌群。

站姿正握下拉

12



面向拉力器站立，
双手正握拉力器手柄，
肘部紧贴体侧：

——吸气，下拉，伸直双臂，不要使
肘部离开体侧

——动作完成时呼气

此动作锻炼肱三头肌和肘肌。可以
用绳子代替拉力器手柄，从而更有效地
锻炼肱三头肌外侧头。反手抓握可以重
点锻炼肱三头肌内侧头。

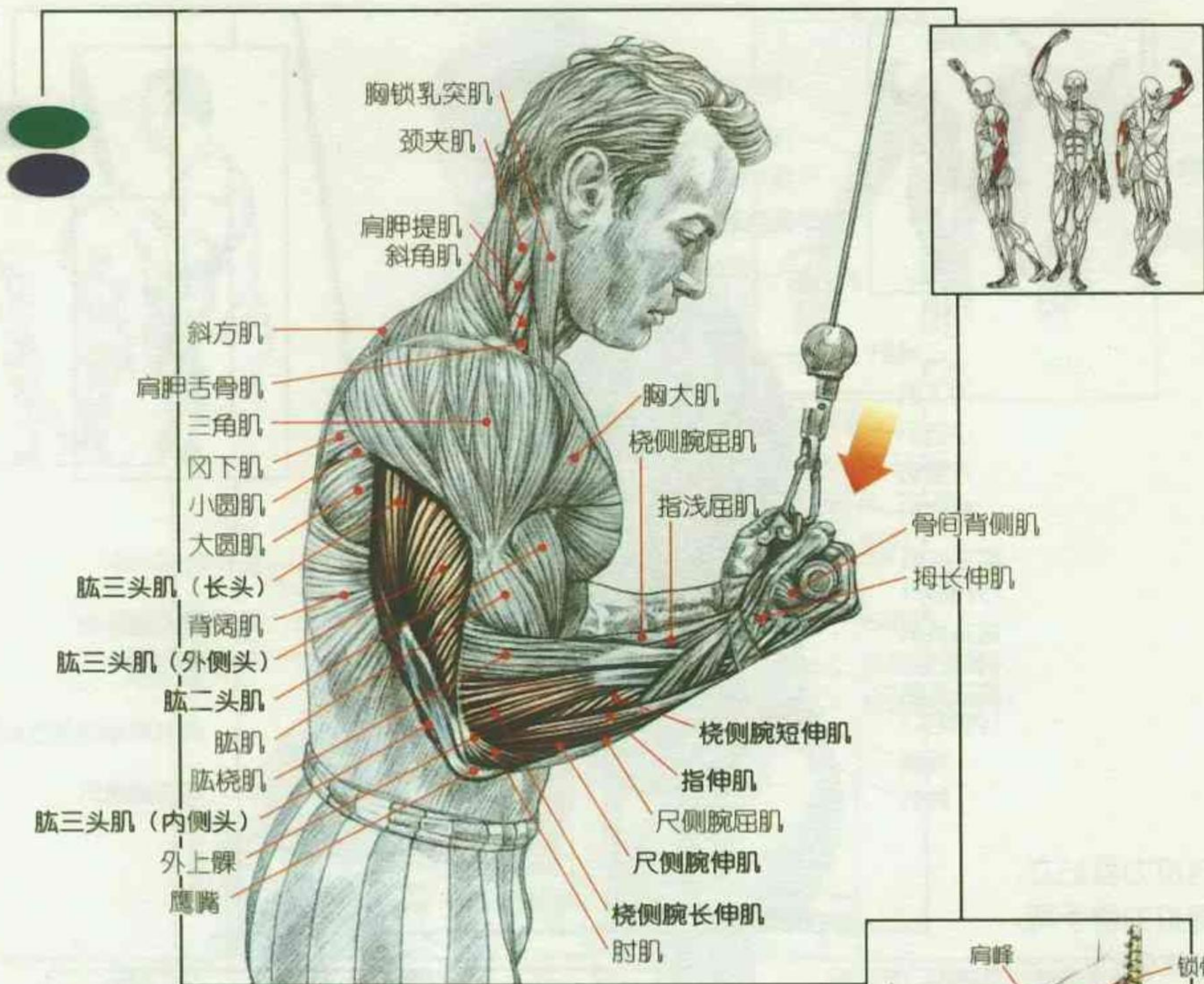
在运动结束时，肱三头肌继续保持
等长收缩1~2秒，以体会其作用。

如果使用较大的训练负荷，腰部可
稍向前倾，以保持身体的稳定性。

这一训练动作简便易行，适于初学者
增强力量，以备后续的复杂训练。



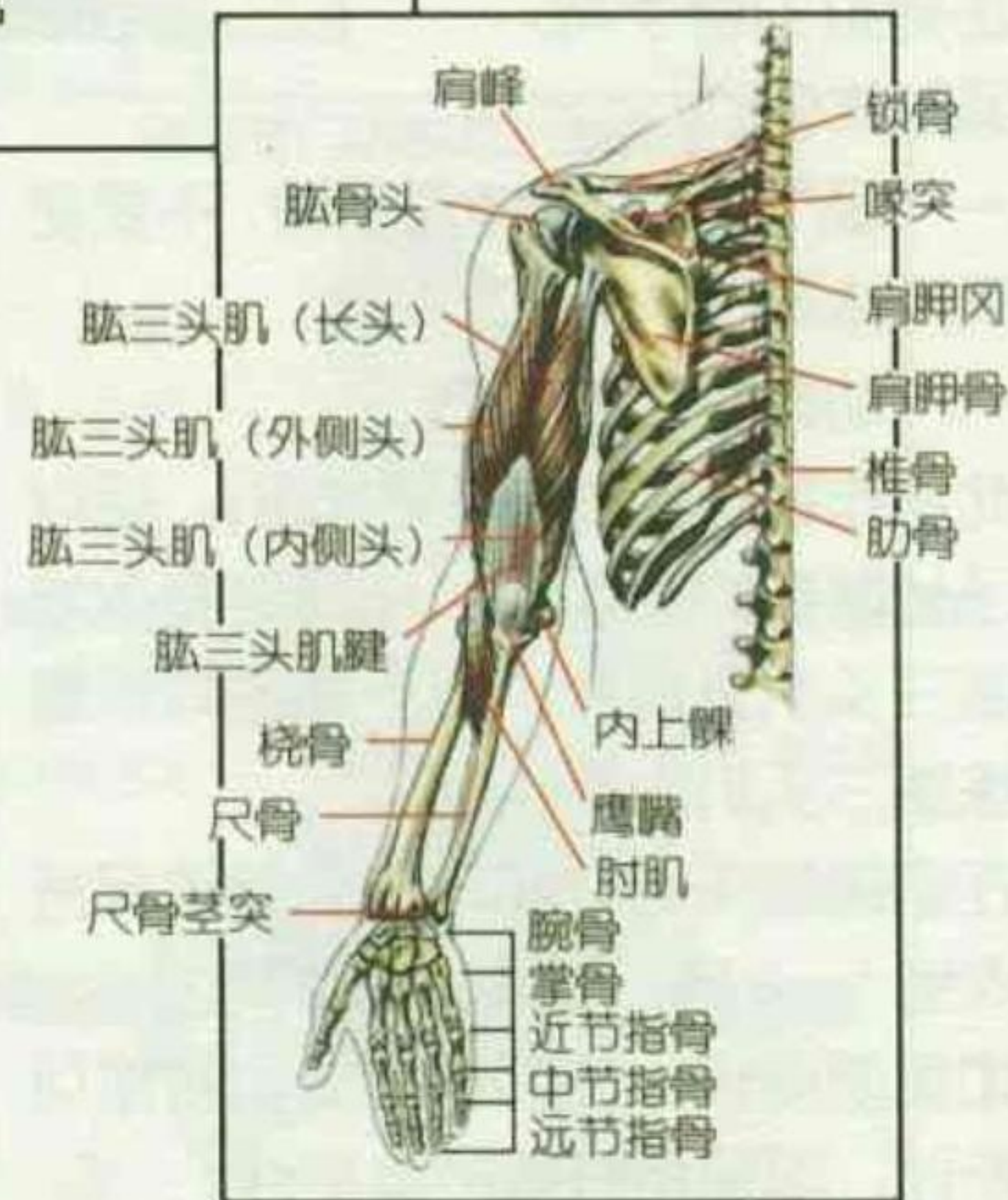
13 站姿反握下拉



面向拉力器站立，双手反握拉力器手柄，肘部弯曲，紧贴体侧：

- 吸气并伸直双臂，但不要使肘部离开体侧
- 动作完成时呼气

反握时无法使用太大的训练负荷。练习时，使用小负荷可锻炼肱三头肌，特别是内侧头，前臂伸展动作也锻炼了肘肌和腕部伸肌。运动过程中，腕部和手指的伸肌通过等长收缩保持腕部的稳定性。



站姿单臂反握下拉 14

