

<<时尚塑身弹力带运动>>

图书基本信息

书名：<<时尚塑身弹力带运动>>

13位ISBN编号：9787546400037

10位ISBN编号：7546400031

出版时间：2009-5

出版时间：成都时代出版社

作者：黄志基，李娜 编著

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<时尚塑身弹力带运动>>

### 前言

弹性拉力带是一种简单易学、方便携带、功能多样的练习工具。

它的运用涉及医疗康复、健身健美、运动训练等领域。

我经常出外讲课，每次随身携带的运动工具就是一条弹力带，它是我的"移动健身房"和讲课道具。

它的用处很多，例如：可以用来练力量、爆发力、耐力、柔韧性、灵活性，等等。

关键在于使用的人如何去利用弹性拉力带的特性去达到练习的目的。

《时尚塑身弹力带运动》作者分别从事体适能培训教育、体能康复训练及团体操授课多年，积累了不少理论和实践经验。

这本弹力带练习手册可以说是他们在理论和实践中总结和汇篇出来的一本实用健身参考书。

## <<时尚塑身弹力带运动>>

### 内容概要

100多年前，弹性阻力训练工具便被应用在健身领域；40多年前，弹力带被应用于为太空站设计的力量及心肺训练仪器；30多年前，它被康复治疗师应用于康复训练中；现在，弹力带已成为国际最流行的健塑身时尚运动。

普通的对抗地心引力的阻力练习只能依靠垂直方向的阻力来进行锻炼，锻炼效果比较单一。弹力带的优势在于，它有各种长度、各种阻力的类型，而且能自由调节阻力方向，这就使它具备了卓越显著的立体塑身效果。

同时，弹力带是一种非常简单轻便的运动辅助工具，即使是非专业人士，也能依靠弹力带来提高动作的专业水准。

弹力带运动能迅速地增加我们的肌肉力量，高效燃烧体内多余脂肪！

这一运动又称为——弹力带普拉提斯。

国际专业体能训练导师、美国注册体能专家、Adidas签约教练携手为您奉上当季最流行的97套弹力带塑身集训方案，全套运动分步教授、习练技巧详细点解。

紧跟国际最新瘦身理念，让国际专业健身教练带你抢先体验超实效的健塑身效果！

## <<时尚塑身弹力带运动>>

### 作者简介

黄志基，运动科学硕士，香港注册物理治疗师；美国Thera-Band Academy培训导师；德国AIREX BeBalanced！

中国区培训导师；美国注册体能专家（CSCS）；美国注册提升运动表现训练专家（PES）。

## &lt;&lt;时尚塑身弹力带运动&gt;&gt;

## 书籍目录

## CHAPTER 1 强效塑身伴侣——弹力带 一、弹力带是什么？

二、弹力带的阻力来源 三、使用弹力带训练的优点 四、使用弹力带训练的8个注意事项 五、弹力带训练的目标与次数 六、弹力带训练时的姿态要领 七、固定弹力带的方法

## CHAPTER 2 热身运动, 启动肌肉, 预热身体 一、热身运动的目的 二、热身动作 1. 弹力带半蹲肩外旋 2. 弹力带抬腿斜后拉 3. 弹力带半蹲肩上推举

## CHAPTER 3 上半身训练, 塑造完美上身曲线 一、上臂训练, 告别麒麟臂 (一) 上臂肌肉解剖学 (二) 完美上臂训练秘籍 (三) 上臂肌肉训练动作列表 (四) 训练动作 1. 弹力带肘屈曲 2. 弹力带垂式肘屈曲 3. 弹力带反握肘屈曲 4. 弹力带单腿单臂肘屈曲 5. 弹力带俯身肘伸展 (难度动作: 弹力带单腿俯身肘伸展) 6. 弹力带颈后肘伸展 (难度动作: 弹力带单腿颈后肘伸展) 7. 弹力带背后肘伸展 8. 弹力带肘外推 9. 弹力带肘伸展 10. 跪姿单臂肘伸展

## 二、胸部训练, 让美胸俏立挺拔 (一) 胸肌和肩部肌肉解剖学 (二) 丰胸训练秘籍 (三) 胸肌和肩部肌肉训练列表 (四) 训练动作 1. 弹力带站姿推胸 2. 弹力带前平举 3. 弹力带侧平举 4. 弹力带站姿直立划船 (难度动作: 弹力带单腿站姿单臂直立划船) 5. 弹力带肩上推举 (难度动作: 弹力带单腿站姿肩上推举) 6. 弹力带斜上拉 7. 弹力带短力臂侧平举 8. 弹力带短力臂前平举 9. 弹力带短力臂交叉举 10. 弹力带跪姿俯卧撑 (难度动作: 弹力带俯卧撑)

## 三、收紧背部, 塑造背部线条, 预防肩部运动伤害 (一) 背部肌肉群解剖学 (二) 收紧背部及预防肩伤训练方法 (三) 背部肌肉群训练动作列表 (四) 训练动作 1. 弹力带颈前下拉 2. 弹力带反向飞鸟 3. 弹力带斜上/斜下拉 4. 弹力带站姿直臂斜上拉 5. 弹力带站姿肩外旋 6. 弹力带单臂肩外旋 7. 弹力带俯身划船 8. 弹力带单腿站姿划船 9. 弹力带俯身反向飞鸟 (难度动作: 弹力带俯身反向飞鸟) 10. 弹力带窄握坐姿划船 (难度动作: 弹力带窄握坐姿划船) 11. 弹力带坐姿划船 (难度动作: 弹力带进阶坐姿划船) 12. 弹力带宽握坐姿划船 (难度动作: 弹力带进阶宽握坐姿划船) 13. 弹力带坐姿肩外旋 14. 弹力带坐姿单臂反向飞鸟+转身 15. 弹力带坐姿反向飞鸟 (难度动作: 弹力带坐姿反向飞鸟) 16. 弹力带坐姿肩上推举 17. 弹力带坐姿肩带缩回 18. 弹力带跪姿单臂反向飞鸟 19. 弹力带俯卧撑单臂反向飞鸟

## CHAPTER 4 下半身训练, 练就动人下段曲线 一、腹肌训练, 锻造平滑腰腹 (一) 腹部肌肉解剖学 (二) 腹肌训练秘籍 (三) 腹部肌群训练动作列表 (四) 训练动作 1. 弹力带站姿直臂提拉 (难度动作: 弹力带单腿站姿直臂提拉) 2. 弹力带坐姿直臂提拉 3. 弹力带坐姿转身 4. 弹力带曲腿蜷腹 5. 弹力带直腿蜷腹 6. 弹力带蜷腹+蹬腿 7. 弹力带一百次 8. 弹力带仰卧直腿钟摆 9. 弹力带反向蜷腹 10. 弹力带仰卧起坐+反向飞鸟 11. 弹力带蜷腹+推胸 12. 弹力带侧肩桥肩上推举 13. 弹力带侧肩桥反向飞鸟

## 二、臀部训练, 打造圆润翘臀 (一) 臀部肌肉解剖学 (二) 臀部上翘的训练方法 (三) 臀部肌群训练动作列表 (四) 训练动作 1. 弹力带坐姿髋外展 2. 弹力带跪姿蹬腿 3. 弹力带俯卧撑蹬腿 4. 弹力带侧卧曲腿殒 5. 弹力带仰卧提臀 (难度动作: 弹力带进阶仰卧提臀) 6. 弹力带侧卧直腿髋打开 7. 弹力带站姿髋外展 8. 弹力带站姿后踢腿 9. 弹力带俯身单腿支撑蹬腿

## 三、腿部训练, 修长美腿的秘籍方案 (一) 腿部肌肉解剖学 (二) 美腿训练方案 (三) 腿部肌群训练动作列表 (四) 训练动作 1. 弹力带直腿硬拉 2. 弹力带半蹲 3. 弹力带弓步蹲 4. 弹力带单腿蹲 5. 弹力带站姿内踢腿 6. 弹力带站姿前踢腿 7. 弹力带站姿抬腿

## CHAPTER 5 全身训练, 极速塑造完美身型 一、极速全身修身方法 二、极速全身训练动作列表 三、训练动作 1. 弹力带站姿蹬腿+肩上推举 2. 弹力带俯身蹬腿+直臂上拉 3. 弹力带弓步蹲+肩上推举 4. 弹力带站姿睁外展+侧平举 5. 弹力带站姿后踢+前平举 6. 弹力带坐姿胯打开+反向飞鸟 7. 弹力带坐姿蹬腿+划船 8. 弹力带坐姿单腿蹬腿+转身单臂反向飞鸟 9. 弹力带坐姿直臂斜上扛+直腿下压 10. 弹力带超人 11. 弹力带侧肩桥肩上推举+蹬腿

## CHAPTER 6 适度放松, 舒展身体 一、放松活动的优点及建议 二、放松拉伸动作训练列表 三、训练动作 1. 三角肌 2. 肩内旋肌群

<<时尚塑身弹力带运动>>

3. 肩外旋肌群 4. 肱二头肌及前三角肌 5. 前臂屈曲肌 6. 背阔肌 7. 臀部肌群  
8. 股四头肌及髂腰肌 9. 腘绳肌 10. 背部肌群CHAPTER 7 训练组合建议 一、全身训练初级组合 二、高效强化组合 三、能量核心组合 四、15分钟极速瘦身操 五、舒展拉伸组合

## <<时尚塑身弹力带运动>>

### 章节摘录

插图：二、臀部训练，打造圆润翘臀（一）臀部肌肉解剖学臀部肌群有臀大肌、臀中肌及臀小肌。臀大肌是面积最大的表层肌肉，依次序往内是臀中肌及臀小肌。

当腿往后伸或外旋时，臀大肌便会收缩。

臀中肌及臀小肌主要负责大腿往外打开的活动。

每个女性都希望拥有结实、浑圆、挺翘的臀部，但是如何才能拥有这样迷人的曲线呢？

减少脂肪？

瘦一点？

其实这些是不够的。

最有效的方法是要通过肌肉力量训练来增加肌肉围度，使臀部更丰满，同时收紧臀部肌肉，改善因为久坐而导致臀部下垂，从而达到理想的效果。

训练臀部不仅能改善体态，更能增加臀部肌肉的力量，增强骨盆的稳定性，同时预防下背部的疼痛。

虽然臀部训练动作很简单，可是有些人由于不正确的姿态，导致臀部肌肉不能有效收缩。

因此，她们在进行以下的训练动作时，可能会感觉大腿后侧肌肉疲劳，导致不能完成训练，但是臀部并没有疲劳感觉。

此时，应放松弹力带的阻力，试试徒手训练或降低运动幅度，并将注意力集中在收紧臀部肌肉。

## <<时尚塑身弹力带运动>>

### 编辑推荐

《时尚塑身弹力带运动》由成都时代出版社出版。

<<时尚塑身弹力带运动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>