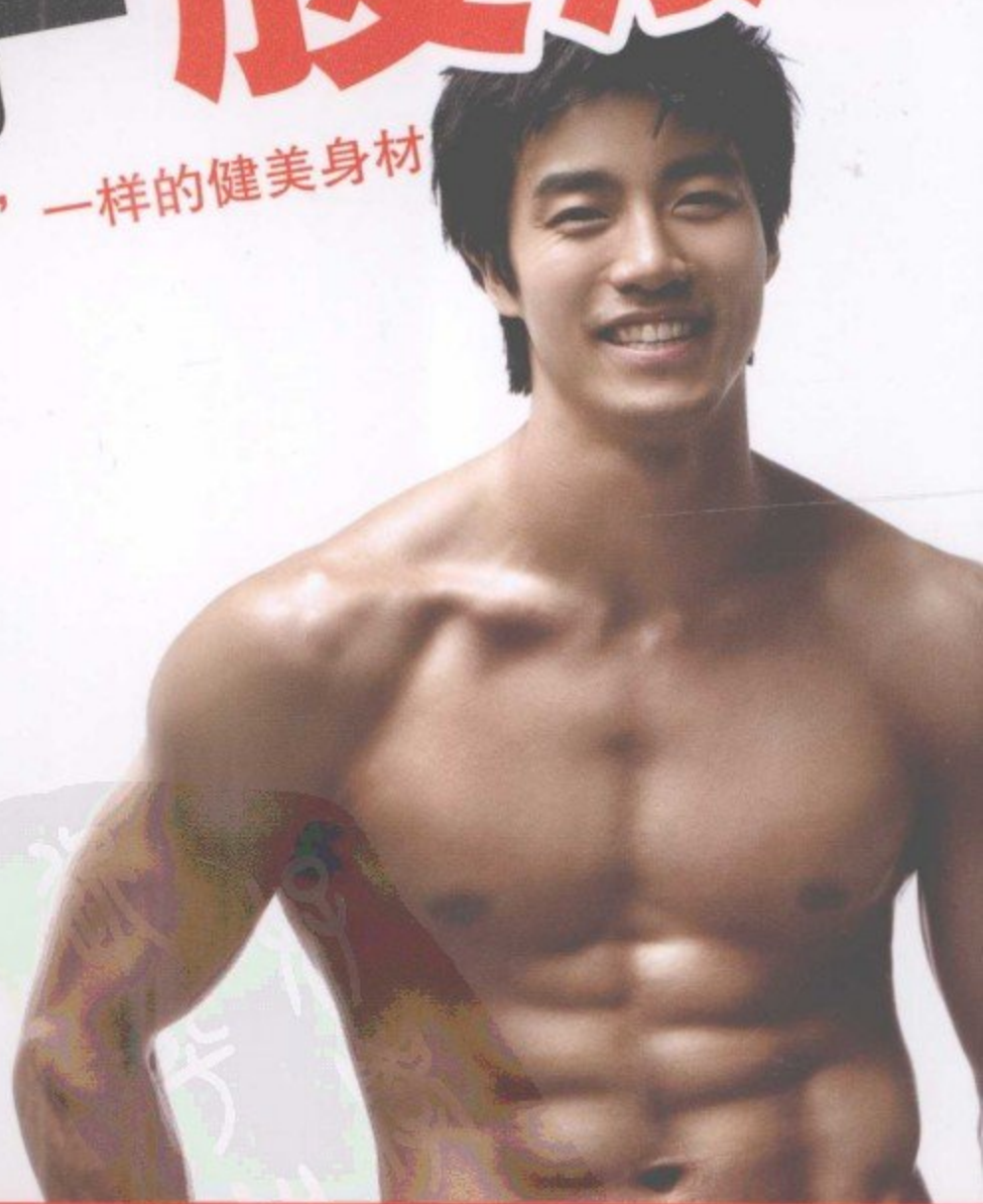


青花鱼教练

让男人拥有 “王”字腹肌

塑造“青花鱼教练”一样的健美身材



[韩]崔诚祚●著
程 匀●译

汕头大学出版社

韩国当红超人气笑星“胖男代表”郑形敦和“弱骨代表”李允锡七周塑造强健身材
绝密健身档案首次大公开，让男人拥有令人羡慕的“王”字腹肌！

✿ 韩国著名健身教练崔诚祚带来塑身美体新风尚 ✿

MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”、SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”嘉宾主持
KBS 2TV的《直播世界的早晨》中开设健身讲座



青花鱼教练

让男人拥有 “王”字腹肌

塑造“青花鱼教练”一样的健美身材

[韩]崔诚祚●著
程 匀●译

汕头大学出版社

资源解密网
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌/ (韩) 崔诚祚著;
程匀译. - 汕头: 汕头大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-81120-577-0

I. 青… II. ①崔… ②程… III. 男性-健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第163736号

간고등어 코치 王자를 부탁해 © 2007 by Choi,Sung-Jo

All rights reserved.

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Shantou University Press

著作权登记号 图字: 19-2008-036号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌

作 者: 崔诚祚

译 者: 程 匀

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

ISBN 978-7-81120-577-0

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 12.5

字 数: 53千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

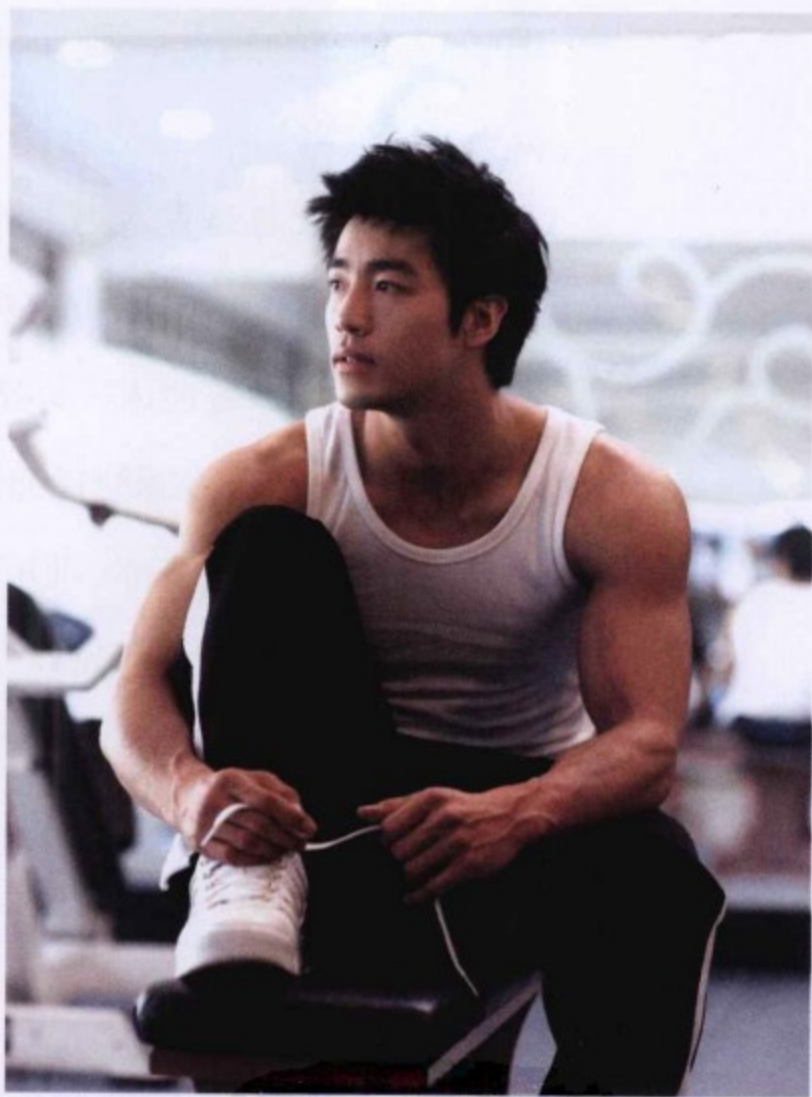
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

为什么你的别名叫“青花鱼”

随着 MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，“青花鱼教练”这个称呼也逐渐被大家所熟知。很多观众都很好奇我为什么会有这个昵称？其实原因有两点：一是因为有朋友戏称我的身体看起来和料理后的青花鱼有些类似，“肉质”不但细腻，还结实有弹性；二是因为青花鱼是家家都经常吃的一种鱼类，听起来非常具有亲切感，很多观众也都很喜欢这个名字。因此，这个别名就这样传播开了。



其实，最初车胜元邀请我参加《星期天的夜晚》这档节目时，我确实有些犹豫不定。因为我不知道自己能否融入这档在全国播出的娱乐节目，也很担心万一自己说错话可能带来严重后果。不过，平时像亲兄弟一样相处的车胜元大哥既然热情地向我提出了邀请，我也就义不容辞地相信他并且答应了下来。

现在回想起来，参与“车胜元的健身俱乐部”这个节目确实是

一个非常明智的选择。作为一个健身教练，能够为观众提供关于运动方面的基本常识，帮助他们在信息的海洋中找到正确的、有用的信息，是非常有意义的一件事情。电视节目使我与大家相识，而出版这本书的目的，则是希望与大家分享更多的关于健身的信息和我的心得体会。

很多朋友总是先入为主地认为，只有那些业余时间充足且意志力特别坚强的人，才能成功减掉赘肉，塑造出结实的肌肉。其实事实并非如此。忙碌的明星们像普通人一样挤出时间煞费苦心地健身；完全没有经验也可以很容易的在家开始健身的健身法；虽然只是个人的经验，但还是大胆公开自己的经验，这些都说明健身并没有我们想象的那么复杂。虽然健身并不是一件容易的事，但如果你能够少一些顾虑，多一份轻松，怀着放松的心态开始健身，你会发现，它并不像你当初想得那么难！希望那些总是抱怨没有时间、空间和精力去健身的男士们，能够寻找到适合自己的、合理有效的运动方法，也希望你们能够体会到运动时的快乐，和运动所带给你的生活上的积极变化。

一直以为只有博士或是医生才可以出书，现在看到自己的名字放在了“作者”的后面，着实有些忐忑和紧张。不过，有一点我是非常有自信的，那就是：运动时流下的汗水不会白流，你一定会有所收获！让我们为那些在健身房里挥汗如雨的“腹肌一族”们大喊一声：加油！

健身教练 최성조

正确使用 本书的方法

1 参考4~5页中介绍的健身项目指导,选择适合自己体形和健身目的的方法。

2 每周运动2~3次,运动后至少要让肌肉休息一天,让因力量训练而受损的肌肉在恢复、生长的过程中慢慢积累成形。

3 将意念集中在运动的部位,并在心中默念:“我可以做到!我一定能行!”怀着积极的心态健身,效果会更明显。相关信息可参考“锻炼部位”。

4 必须严格遵守锻炼的次数、健身器械的重量标准,以及需要注意的各种事项。盲目地加大运动量并不能使肌肉快速成形,或使体形变得更加健美。

5 即使不能完成应有的次数,也要保证运动姿势的正确。因为姿势是决定肌肉形状的重要因素。

6 保持正确的呼吸方法。呼吸方法不正确可能会导致运动时产生头痛等身体异常反应。

7 附录中的彩页收录了本书中所介绍的运动方法,非常一目了然。你可以将它贴在墙壁上或门后,便于跟学。



寻找为我 量身定做的健身方法

1 体形较胖，想要集中减肥

→ 请参考 PART 1 中 7 周成功减重 11 千克的郑形敦式健身法(20 页)
郑形敦式减重健身法由适量的有氧运动和力量提升训练所组成，可在维持正常体重的同时增加基础肌肉量。

2 骨感体形，想增肥并增加肌肉量

→ 请参考 PART 1 中 7 周成功增重 9 千克的李允锡式健身法(40 页)
增重也需要运动。通过 7 周的食疗和力量强化训练，不但可以成功增重，还能增加肌肉量。

3 想进行器械练习，但没有时间去健身房

→ 请参考 PART 2 中利用哑铃和徒手训练的两阶段练习法(62 页)
第一阶段的训练对于那些没有任何健身经验的人来说也非常容易做到。每周 3 次，坚持两周，就能有效增加你体内的肌肉含量。两周后进入第二阶段的训练，这一阶段的动作相对第一阶段来说，增加了一定的难度，目的在于巩固并进一步增加你体内的肌肉含量。



4 结束 4 周的 PART 2 训练项目后

→ 增加运动强度，完成 8 周的训练课程(66 页)
PART2 中介绍的两阶段练习法并不意味着在 4 周后就失去作用。按照 66 页中介绍的“4 周后怎样发挥‘两阶段练习法’更大的作用”增加运动强度，就能塑造出轮廓更加清晰有形的肌肉。

5 想通过集中练习来修饰体形的缺点

→ 在健身房中实施 PART 3 中的各部位集中训练法 (128 页)

PART 3 适合那些已经完成 PART 2 的训练项目, 并已逐步适应力量训练的男士, 帮助他们针对身体较薄弱的部位进行有效的强化训练, 利用各种器械有针对性地锻炼上腹部、下腹部、肱二头肌、肱三头肌等各部位的肌肉。参考下页中介绍的肌肉位置, 确定好目标部位后, 就可以开始行动了!

自测肥胖指数

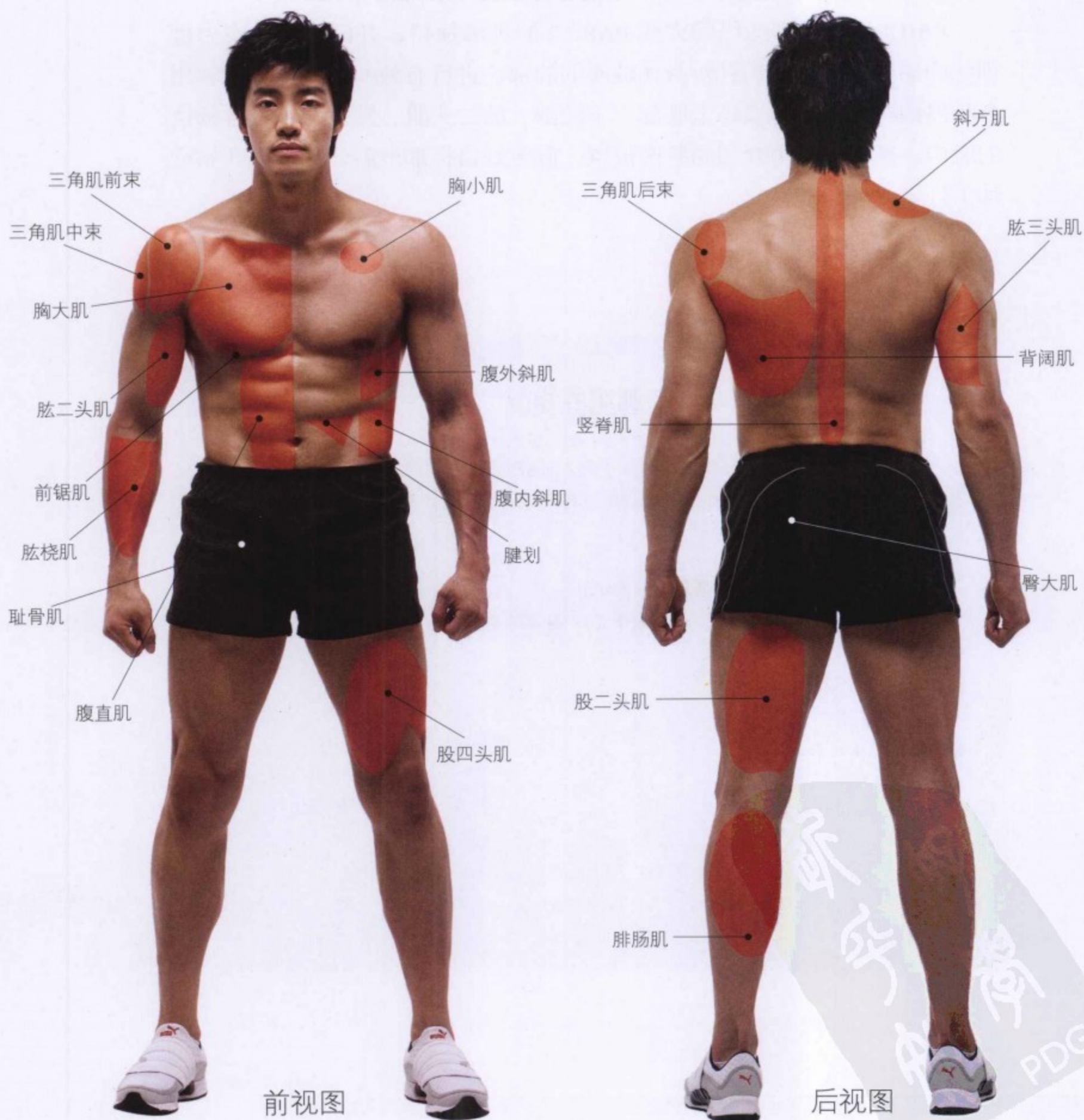
医院或健身房中大都备有体内成分分析仪, 可以正确地诊断出人的肥胖指数。但我们也可以在家中根据身高和体重计算出自身身体质量指数 (BMI), 从而得出是否肥胖的结论。

身体质量指数(BMI)

= 体重(千克) ÷ 身高的平方 (m²)

- BMI 值小于 18.5
→ 体重过轻
- BMI 值在 18.5~22.9 之间
→ 正常体重
- BMI 值在 23~24.9 之间
→ 超重
- BMI 值大于 25
→ 肥胖

了解男人的肌肉位置



目录

只有立刻付诸行动的人才能拥有健美的身材 ...1

让我们齐声大喊：我要好身材！ ...1

没有人天生拥有好身材 ...6

只需忍受 4 周的黑暗，就能迎来无限的光明 ...9

PART 1 郑形敦 VS. 李允锡体重变化的秘诀

“胖男代表”与“弱骨代表”的健身日记 ...16

下狠心，坚持就是胜利 ...16

视标准体重为最终梦想的胖男健身原则 ...16

想要增重的弱骨男的健身原则 ...17

case 1 笑星郑形敦 7 周成功减肥 11 千克的秘诀 ...20

开始锻炼前的生活方式 ...20

当时是如何锻炼的 ...20

当时的饮食情况是怎样的 ...21

怎样按照郑形敦式减肥法减肥 ...22

7 周后的结果 ...23

循环训练 1...24

循环训练 2...30

case 2 笑星李允锡 7 周成功增重 9 千克的秘诀 ...40

开始锻炼前的生活方式 ...40

当时是如何锻炼的 ...40

当时的饮食情况是怎样的 ...41

怎样按照李允锡式增重法增重 ...42

7 周后的结果 ...43

力量训练 1...44

力量训练 2...52



PART 2 在家中锻炼肌肉的两阶段练习法

4周就能打造出肌肉型身材的两阶段练习法 ...64

利用自身体重进行力量训练 ...64

正确刺激你要锻炼的部位 ...64

4周后肌肉型身材的轮廓逐渐清晰 ...65

制订各阶段目标，进行系统性训练 ...66

训练前必须铭记的要点 ...67

锻炼前的热身运动 ...68

结束后的放松练习 ...70

step 1 增加体内肌肉含量 ...73

膝盖向胸部靠拢的拉伸练习 ...74

展臂半仰卧起坐练习 ...76

俯卧撑练习 ...78

哑铃平卧飞鸟 ...80

哑铃上举练习 ...82

哑铃平举练习 ...84

哑铃单臂弯举练习 ...86

利用椅子做屈臂练习 ...88

下蹲练习 ...90

俯卧上仰练习 ...92

侧踢练习 ...94

step 2 多角度肌肉塑形 ...101

平躺提臀练习 ...102

上半身左右摆动练习 ...104



V 字抬腿练习 ...106
 悬空俯卧撑练习 ...108
 哑铃交替平举练习 ...110
 倾身哑铃侧举练习 ...112
 哑铃双臂交替弯举练习 ...114
 哑铃后举练习 ...116
 哑铃箭步蹲练习 ...118
 弓步跳起练习 ...120
 上身前倾哑铃弯举练习 ...122
 上半身左右拉伸练习 ...124



PART 3 使各部位肌肉更加立体的集中训练法

各部位集中练习——肌肉塑形的法宝 ...130
 打造清晰的“王”字腹肌 ...130
 胸肌的形状比大小更重要 ...130
 打造灵活的肩部肌肉 ...131
 打造肱二头肌和肱三头肌线条清晰的强壮手臂 ...131
 正确锻炼臀部和腿部，可拉长腿部的视觉效果 ...132
 男人的象征——倒三角形背部 ...132
 锻炼前必须切记的要点 ...133

打造立体的“王”字腹肌和“Y”字骨盆曲线 ...135
 打造“王”字腹肌 ...136
 减掉下腹部赘肉 ...138
 增强腹肌的力量 ...140
 减掉肋部的多余赘肉 ...142
 不要漏掉性感的“Y”字形 ...144

塑造线条优美、结实有力的胸部 ...147

让胸大肌更加结实有力 ...148

使胸部上方的肌肉更加立体 ...150

塑造结实的胸部肌肉 ...152

塑造清晰的胸肌中央分界线 ...154

打造灵活的肩膀和强壮的手臂 ...157

使肩部肌肉更加有形 ...158

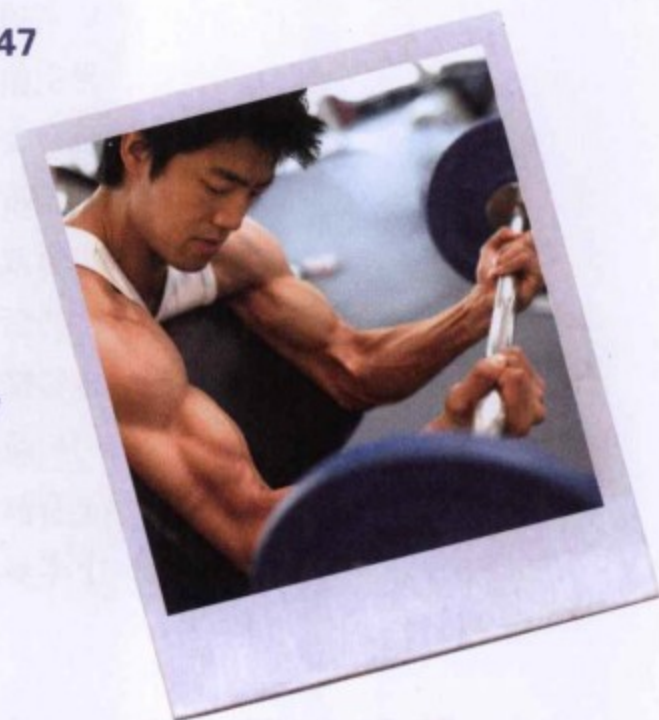
均匀强化整个肩部肌肉 ...160

打造迷人的背影 ...162

塑造灵活的臂部肌肉 ...164

打造肱二头肌和肱三头肌的曲线 ...166

强化肱三头肌，打造强韧的手臂 ...168



性感的臀部和有力的大腿 ...171

使腿部肌肉更发达更清晰 ...172

让你惊讶的提臀效果 ...174

大腿是持久力的象征 ...176

耐心对待小块肌肉，塑造迷人的倒三角形后背 ...179

塑造迷人的倒三角形背部 ...180

整理其余部位的小块肌肉 ...182

增强背部下方和腰部的力量 ...184



Trainer's Tip

1. 郑形敦式有氧训练法的集中介绍 ...38

2. 关于肌肉的“真实与谎言” ...60

3. 青花鱼教练独有的健身习惯 ...96

4. 了解蛋白质补充剂 ...126

5. 打造车胜元身材的特别秘籍 ...186



只有立刻付诸行动的人 才能拥有健美的身材

让我们齐声大喊：我要好身材！

我想先从阿诺德·施瓦辛格的故事讲起。记得《终结者2》上映时，施瓦辛格那健硕的身材成为下至不懂事的小学生，上至中年发福的大叔等所有男性的梦想身材。他那健壮的肌肉看起来可以轻而易举地制伏台球厅里的不良少年，想必任何人都会对他敬畏三分。但同时，他那浑身上下都充满着的勇敢自信和极富魅力的独特气质，则更加容易让人产生崇拜之情。

当时还是初中生的我，自然也拜倒在了施瓦辛格的脚下，并将他视为心目中的理想男人形象。对于瘦弱且害羞的我来说，阿诺德·施瓦辛格简直就是一个超级大英雄。望着他身穿皮夹克，带着墨镜的英俊形象，我梦想着有一天也能够拥有像他那样健硕的身材，自豪地穿梭在人群中。让还没进入变声期的小男生握起哑铃，施瓦辛格恐怕是掀起韩国健身狂潮的鼻祖吧。

时光飞逝。虽然自那时起到现在已经过去了很多年，但健身热潮却不冷反热。在电视或杂志上，经常可见的那些拥有健美身材的影视明星，都会成为人们健身的强劲动力。可以说，人人都想拥有好身材的时代已经到来了。虽然社会上也有一些反对的声音，担心人们对于身材过分执著，但我认为，健身热潮的积极作用还是远远大于其消极作用的。

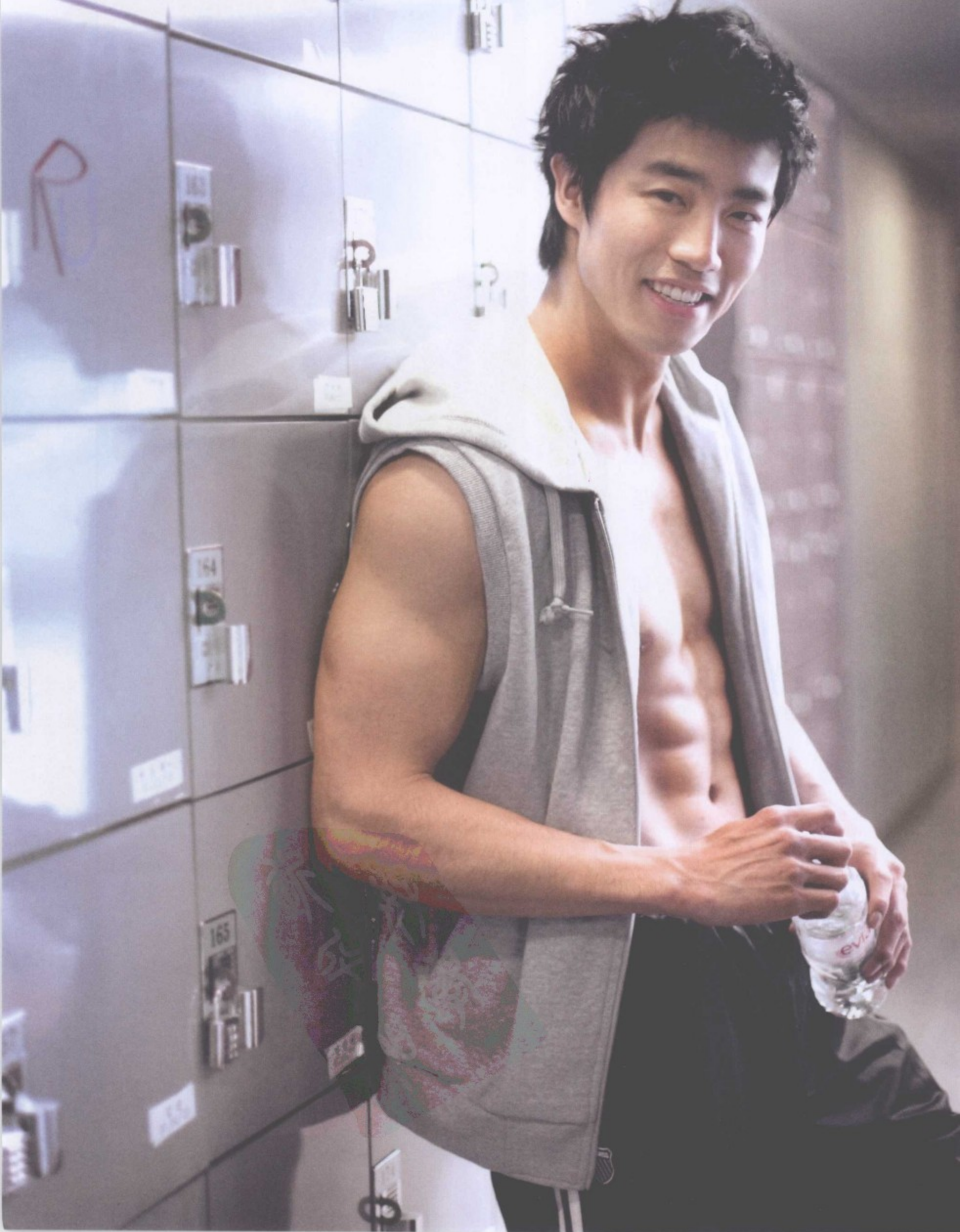
有句俗语说，人的年纪越大，就越要对自己的颜面负责。原因就在于人们面部的一个表情或是一条皱纹，都能够反映出他之前所走过的是怎样的一条人生之路。但是，作为一名指教7年的专业健身教练，我在工作中所深切感受到的是，随着年龄的增加，人们不但要对自己的脸面负责，更要对自己的身体负责。人的身体仿佛就是一本历史书，详细记载着生活中的点点滴滴，如实地反映出你的生活轨迹。很多时候，我都能通过观察一个人的身体准确地判断出他的职业、生活习惯、健康状况，甚至性格。

根据我的经验，如果一个人体重正常且身材健美，那么他多半是一个有着健康的生活习惯和积极世界观的人。人们大多都对苗条匀称的身材抱有好感，想必也是因为他们能从对方身上感受到健康的活力和积极的态度吧。

从这种意义上说，我觉得人们热衷于健身并不能单纯地被认为是为了追求外表美或是要帅。也许开始健身的初衷是为了想拥有健美的身材，但通过锻炼，最终你的生活习惯、健康、性格，甚至人生，都将发生积极的改变。我自身的经历就是如此。20岁出头的时候，我的身

高是 1.81 米，但体重却只有 68 千克，算是非常瘦弱的身材。虽然我从小就热爱各种体育活动，对健康非常有自信，但因为体重过轻，总给人留下弱不禁风的印象。而后来的一次意外的腰部受伤，使我不得不中止了曾经一直坚持的体育锻炼，体重也因此飙升到 80 千克。现在我的体重能够保





持在 73 ~ 74 千克，则始于我正式开始力量训练之后。运动带给我的收获不仅只有“王”字腹肌，68 千克和 80 千克体重时所不曾拥有的无比自信是健身给我的最大礼物。

这些变化在笑星李允锡的身上也有所体现。通过 MBC 娱乐节目《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”这个节目，我认识了笑星李允锡。和大家在电视上看到的不同，李允锡在私下里是一个容易害羞，性格内向的人。但是，随着节目里 7 周增重 9 千克任务的完成，他也变得开朗且自信了许多。系统性的训练和正确的锻炼方法为他的生活带来了活力，而明显的锻炼效果也为他增添了不少的自信。

现在回想起来，当初让我崇拜的阿诺德·施瓦辛格身上所散发出来的男性美，并不只是源于他那健美的身材，而是他通过锻炼所得到的成就感、自信心和自我尊重感才是征服我的原因吧。

因此，我希望健身热潮能来得更猛烈些，更持久些。从你决心加入这一热潮的那个时刻，你的人生将从此发生改变。

没有人天生拥有好身材



“7周之内为笑星郑形敦减肥，能减多少减多少！”这是MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目交给我的一道难题。偶然经车胜元介绍参与到节目中的我，对于上电视完全没有任何经验。不知道如何为观众提供看点，也没有必须完成任务的紧迫感。不过，对完成任务，我非常有信心，因为我相信系统性训练的效果。7周内减重5～10千克，我确

信我可以做到。

但是随着训练的开始，我逐渐感受到了阵阵不安。郑形敦是一个与运动“绝缘”的人，据说生来最讨厌的事就是健身。他周围的朋友也总在他耳边说一些诸如“如果你瘦下来，人气肯定也会下降”的话语，使得他本人的意志也有些摇摆不定。最要命的是，身为演艺人员的他，日程表被排得满满的，几乎天天都有录影，这样连基本的锻炼时间也得不到保证。因此，针对他的实际情况，我选择了他个人比较喜欢的球类运动和绳类运动作为

突破口。即使是在他状态非常不好的日子里，也尽量让他做一些球类活动，让身体动起来，保证锻炼的持续性。

就这样，随着锻炼的持续进行，郑形敦发现自己的身体发生了一些可喜的变化。比如原来他患有非常严重的失眠，但自从开始锻炼后，睡眠状况得到了很大的改善。另外，之前爱吃夜宵的习惯也自然而然地改掉了。亲身体验到锻炼的效果后，郑形敦开始全身心地投入到健身中来，意志也变得更为坚定，并且能够很好地完成我为他制订的健身计划。7周之后，郑形敦成功地减掉了 11 千克的体重。

坚持健身多年的车胜元认为，人体是一面镜子。只要你努力了，努力的结果就会真实地在你身体上得到体现。郑形敦就是一个很好的例子。他健身时留下的汗水，换来了更加健康的身体和轻盈的体态。虽然有些事情即使再努力也无法做到，但运动却是“只要做了就会有效果”。

我们羡慕的那些明星们之所以能够拥有傲人的身材，是与他们的努力分不开的。世界超级男模，被称为“活雕塑”的 Marcus Schenkenberg，其胸肌堪称完美。而这正是有规律的锻炼和健康的生活习惯所带给他的回报。电影《斯巴达 300 勇士》中的杰拉德·巴特勒也是如此。4 个月的斯巴达



式锻炼使他拥有了结实而有弹性的性感腹肌，6块肌肉清晰可见（但因属于为了电影拍摄而进行的短期锻炼，故并不是适合一般人的训练方法）。

曾经看过一档脱口秀节目，节目中申爱罗提到自己的丈夫车仁表是一个一刻都不得闲的男人。即使在看电视的时候，也要手里握个哑铃举上举下，或者徒手做操。由此可以看出，车仁表那健美的身材也是通过

自身不懈的努力所换来的。

我的一位健身会员是个电影演员，他曾经半夜两点给我打电话要求见面，不是要一起喝酒吃饭，而是要求健身。虽然我嘴上嘟囔着说没有专门夜里做的健身项目，但心底里却对他非常敬佩。把繁忙的日程当做借口而

稍微有些懈怠再正常不过，但他比我这个教练还要严格要求自己，我反而从他身上学到了不少东西。

没有人天生拥有好身材。如果一个人拥有完美的身材，那背后一定隐藏着他所付出的努力和汗水，好身材就等同于一张优秀的成绩单。现在，请大家好好审视一下自己的身体，看看它对你说了些什么？你的成绩单又有多少分呢？

只需忍受4周的黑暗，就能迎来无限的光明

“虽说人的身体就像一面镜子，但我为什么努力了却总是看不到成果呢？”有此疑问的人应该好好想想，是不是自身的锻炼方法上出了问题。

力量训练是最有效的塑身和发达肌肉的锻炼方法。但也会因错误的方法或姿势而导致锻炼了不该锻炼的肌肉，或是意外受伤。因此，建议大家最好借助专业健身教练或专业书籍的帮助。

专业的健身教练不但能够为你制订体系化的健身计划，指导你采用正确的方法和姿势，还能够在锻炼过程中为你鼓气加油，督促你顺利完成各种训练。另外，为你制订适合你的健身菜谱也是教练的职责之一。大家或许听说过有的演艺明星在几个月之内减掉数十斤体重，或是短时间内就能练就出“王”字腹肌，其实这些都需要专业健身教练的帮助才能达到。

根据我的执教经验来看，大部分人在练习时感到最艰难的阶段就是力量训练进行到第2周至第4周这段时间。力量训练的初始阶段主要是使练习者熟悉基本的姿势和器械的使用方法，而练习者因为刚刚接触这些内容，新鲜感和好奇心会帮助他们很好地完成训练。但时间一长，练习者就难免产生枯燥和厌烦的情绪。再加上肌肉成形或是减肥的速度似乎总不如自己想象的那样快，就更容易产生放弃的冲动。

相信喜欢跑步的人都听过“Runner's high”这个词。一般人们在跑步开始的前十几分钟会感觉很累，心脏仿佛要跳出来一样，但如果你坚持下来继续往前跑，会渐渐感觉疲劳感消失，脚步也越来越轻松，反而越跑越有劲儿，到后来身心愉悦得使你不愿停下来。这种达到忘我境界的感觉，就是“Runner's high”。



力量训练进行到第4周后，你会慢慢感受到与“Runner's high”相同的感觉。反复锻炼的肌肉开始变得强壮和发达，做动作的时候也不会像开始那样费力了。随着锻炼的效果逐渐显现，你的信心也会大大地增强。但有些遗憾的是，很多人无法坚持完这4周，就中途放弃了。因此我想告诫大家的是，当你产生放弃的念头时，不妨回忆一下当初下定决心锻炼时的心境，想想自己的目的是什么，从而督促和警醒自己，增强继续锻炼下去的勇气。

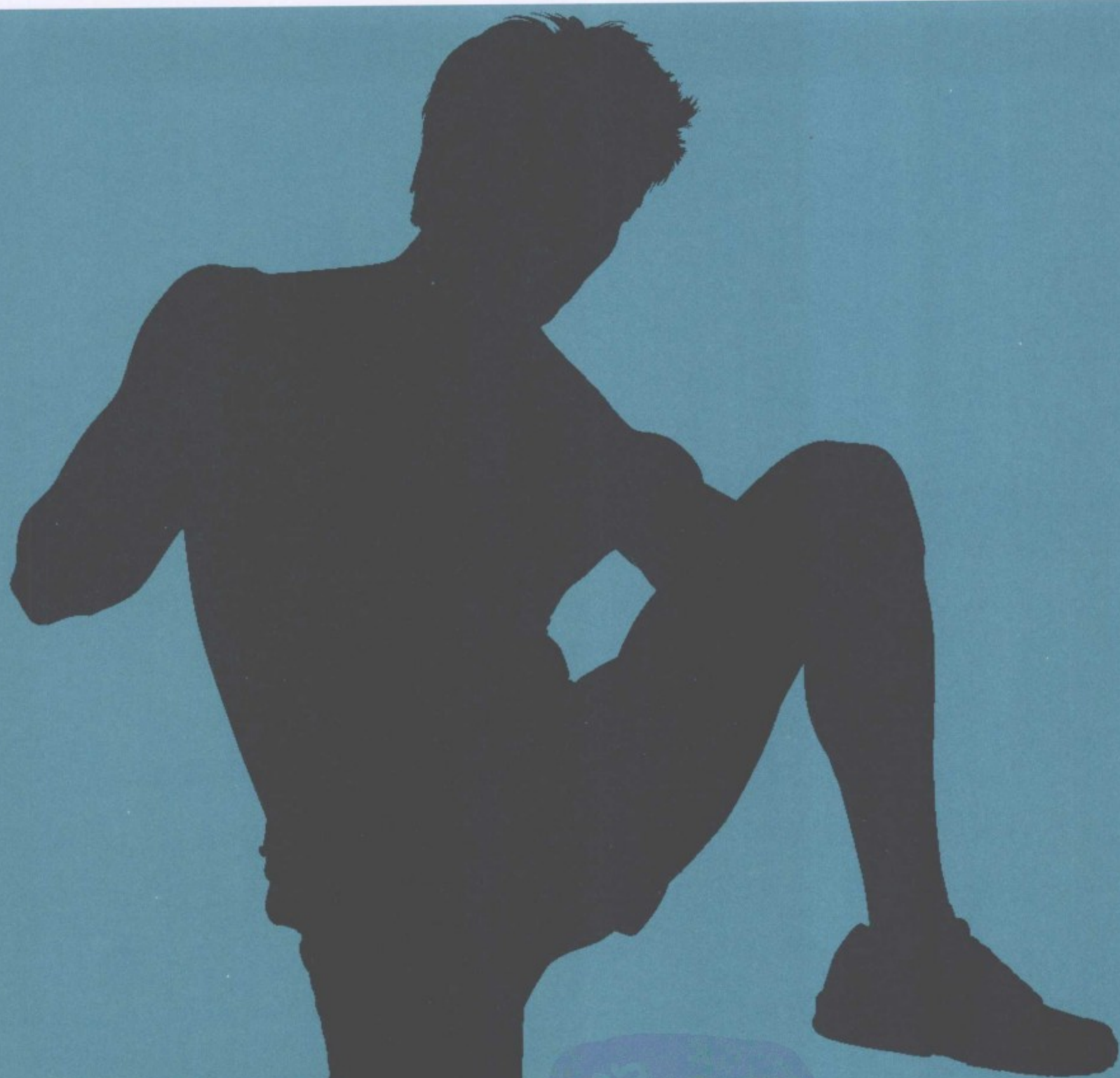
有的人健身是为了减掉赘肉，拥有更健美的身材；有的人则是为了使肌肉更加发达，身体更加强壮。可如果你半途而废了，那在你身上就不会发生任何的改变。只有能够忍受住4周的煎熬，勇于挑战自我的人，才能感受到健身所带给他的惊人变化。

希望我的这本书能为那些在锻炼时感到疲惫的人们带来力量和信心，成为他们贴心的私人教练。在我做私人教练的日子里，我深刻地感受到教练和练习者之间保持友好紧密关系的重要性。虽然没有共享各自私人生活的必要，但如果两个人之间能产生默契，锻炼的效果就会非常的明显。力量训练是一项孤独的运动，也是一个不断挑战自我的过程。如果这时有一

个人在你身边不断地鼓励你，指导你，为你加油打气，这将会产生巨大的力量。在本书中，我不仅单纯地介绍了一些锻炼的方法，还与大家分享了许多我个人的健身心得。如果各位读者更够感受到一丝的亲切感或是与我产生某种意义上的默契，说不定你们的锻炼效果会加倍呢！

最后，针对“那我怎样才能拥有健美的身材和梦想中的‘王’字腹肌呢？”这个问题，我的回答是：“请从现在开始锻炼吧。”这个回答听起来似乎有些不够诚意，但事实就是如此。虽然“王”是从天而降的，但“‘王’字腹肌”可不是天上掉馅饼一样掉下来的。我们需要“现在立刻”开始的勇气和决心！





郑形敦 vs. 李允锡 体重变化的秘诀

Part

郑形敦 7 周成功减重 11 千克，李允锡增重 9 千克，并摆脱了“国民弱骨”的外号，在他们身上发生的惊人变化，都是青花鱼教练细心指导的结果，在本章节中，MBC “车胜元的健身俱乐部”节目中未曾公开的特效锻炼法和减肥塑形的绝密菜单将一一为你呈现。

“胖男代表”与“弱骨代表”的 健身日记

下狠心，坚持就是胜利

与我并肩健身3年的电影演员车胜元一个偶然而至的电话，让我的肩头又多了一项任务。通过MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”这个节目，为郑形敦和李允锡这两个体形分居两个极端的笑星量身订制健身计划，让他们在7周的时间里，最大限度地减肥和增重。而这之后的事情想必大家也知道了。通过节目，郑形敦减重11千克，李允锡增重9千克，效果真可谓惊人。

在本章节中，我将为大家详尽介绍节目中使用的练习法。如果你严格按照这个方法去做，就算没有专门的教练，也能够获得不输给郑形敦和李允锡的巨大收获，我对此非常自信。不过，正所谓不劳无获。按照我的方法训练，你必须做到每周至少锻炼3次，每天带饭盒上班，远离酒桌和各种饭局，过一种类似“隐居者”的生活。但是，你只需做到7周即可。顺利地度过这7周，等待你的将是更加充沛的体力和更加完美的身材。“你投入到运动中的时间与你得到的成果成正比”，运动面前人人平等。这就是运动的真正魅力。说不定你会从此深陷其中而无法自拔呢。

视标准体重为最终梦想的胖男健身原则

像郑形敦这种因缺乏运动而导致的体重超标，其锻炼的核心内容是通过持续的有氧运动燃烧体内脂肪，增加全身的肌肉含量，增强基础体力。为了有效地实现这一目标，我建议他进行控制间歇训练（Interval Training）和循环训练（Circuit Training）。

首先，控制间歇训练，顾名思义，是指在两次练习之间设定出一个间歇阶段，通过高强度练习和简单练习的交替反复进行，来调节运动强度和时间的有氧运动。比如我们要在跑步机上跑30分钟，就可以设定出以时速5千米的速度走5分钟，再

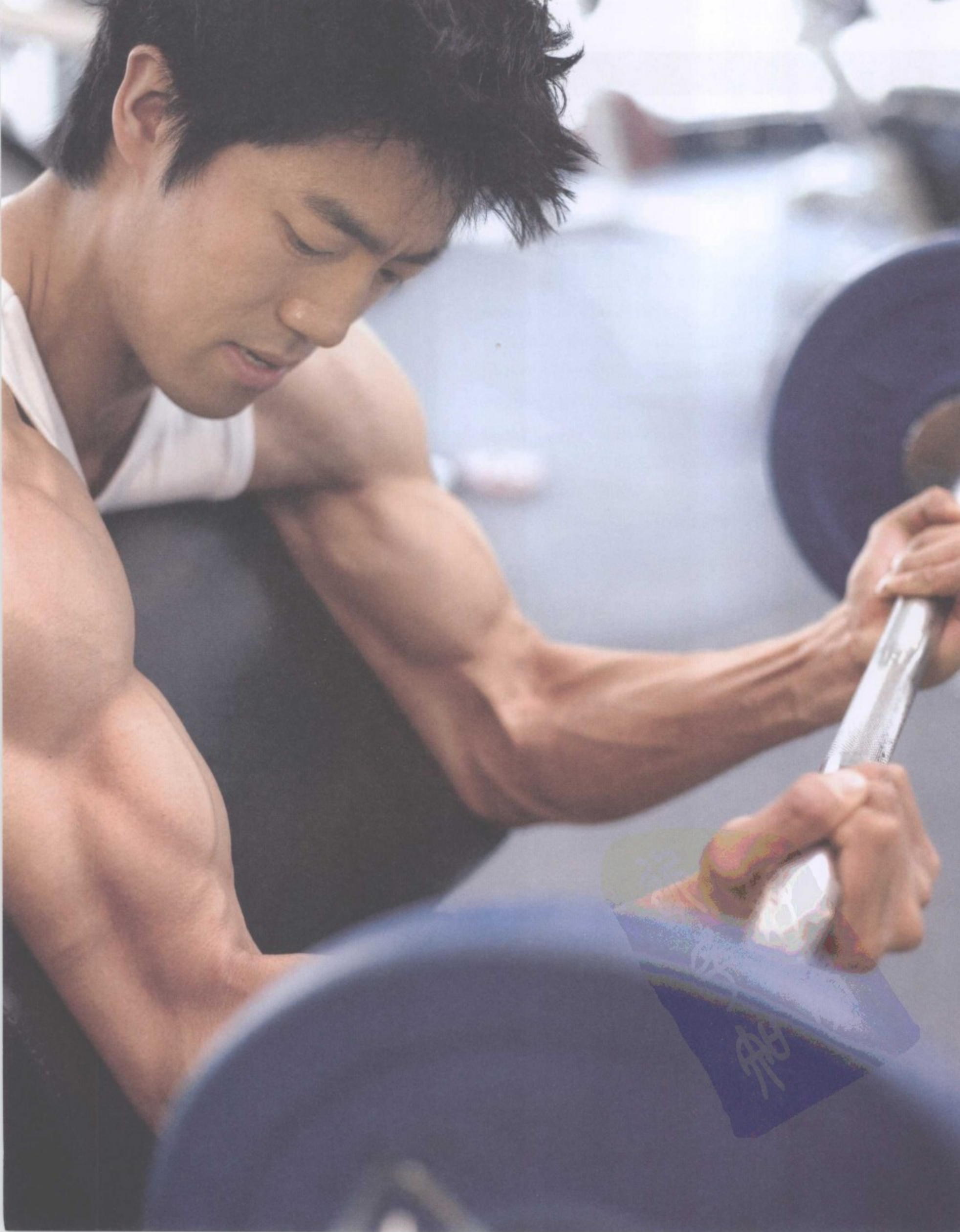
以8千米的速度慢跑5分钟的跑步计划，然后重复6次这个练习。这样锻炼强度和时间相结合，可以有效增加运动量，提高卡路里的绝对消耗量，增强减轻体重所必需的心肺能力和耐力。再加上在进行这种训练时，即使是强度较低的练习，其氧气的摄取量也非常高，因此减肥效果能够达到一般训练法的3倍。但是，虽然控制间歇训练对减少体内脂肪有效，但如果你要想防止肌肉量的减少，还必须配合力量训练才行。

想要增重的弱骨男的健身原则

人们大都认为“多吃少运动”就能增重，但其实增重并不是一个简单的问题。我们要增加的并不是脂肪，而是肌肉，这才是健康的增重方法。因此，李允锡锻炼内容的焦点就放在了增加肌肉量上。

之前郑形敦的锻炼内容是增加全身的肌肉量以及大量消耗卡路里，而李允锡则正好相反，他需要进行的是胸部运动、腹肌运动、肩部运动等针对各个部位的不间断练习。与郑形敦那种整体锻炼时间短、每组之间的休息时间长、全身要不停运动的方式相比，李允锡的锻炼内容看似比较轻松，不过对做动作时的瞬间强度要求，和快速动作以减少不必要的卡路里消耗等注意事项也是不容忽视的。





为了不再使体内脂肪进一步减少，做 10 分钟的有氧运动是非常必要的。如果你没有任何健身经验，也可以通过全身的拉伸运动来减少肌肉受伤的可能。练习时应从强度最低的项目开始，并牢记正确的姿势和呼吸方法。

胖胖男与弱骨男的锻炼特点及战略

		胖胖男	弱骨男
有氧运动	时间	●至少 40 分钟以上的控制间歇训练（时速 5 千米走步和时速 8 千米的跳跃每 5 分钟交替进行）。	●短则 10 分，长则不超过 20 分钟（时速 5 千米走步）。
	顺序	●在力量训练后进行。 ●没有安排力量训练的日子也可进行。	●力量训练前进行，达到热身的作用即可。
力量训练	种类	●进行锻炼全身肌肉的循环训练。	●针对胸部、腹部等各部位集中训练。
	时间	●每周 3 次，每次 2 小时。	●每周 2 次，每次 1 小时。
	速度	●每组之间休息 20 秒，每个循环之间休息 30 秒，动作要快。	●每组之间休息 30 秒，部位更换前休息 1 分钟。不要着急，放轻松。
	强度	●低强度、慢速，反复进行。	●高强度、快速，短时间内结束。



笑星郑形敦7周 成功减肥11千克的秘诀

开始锻炼前的生活方式

郑形敦的问题在于其将近 100 千克的体重和已经威胁到健康的腹部肥胖。平日来往于各个电视台之间从来都是以车代步，录影间隙的时间也大都在网吧度过，郑形敦的运动量几乎为零。他每天的录影从中午 12 点开始，到晚上 12 点结束，凌晨四五点才能入睡，第二天中午才起床，这种不规则的作息和夜晚活动的生活模式也是一大问题所在。而体重增加的最大原因还是在于他晚上的暴饮暴食，以及拿方便面或烤肉当做夜宵的不良饮食习惯。

当时是如何锻炼的

高度肥胖再加上零运动量，使得郑形敦只在跑步机上快步走了 5 分钟就感到头晕眼花、呼吸急促，心肺能力的低下可见一斑。但是，他仍然很好地完成了我留给他的健身作业。虽然要经常录影，无法保证有规律的练习时间，但他还是尽量早晚抽出时间进行锻炼。在没有锻炼计划的日子，他也会从录影现场徒步一小时走回家，并配合适量的跳绳运动，以确保锻炼的间隔时间不超过两天。

当锻炼进行到第 3 周的时候，郑形敦的失眠症状有了很大的好转，能基本保证每天凌晨一点入睡，次日早上 10 点起床的作息，夜宵也不再暴饮暴食了。每天他都能在自己身上发现一些好的变化，这也使他开始有了想主动锻炼的欲望。有一次，他居然因为不想喝酒而拒绝参加自己的生日聚会，还打电话向我求救。在他的努力下，这段时间的减重效果最为明显，第 3 周到第 4 周一共减了 5 ~ 6 千克。

进入到第 5 周后，身体慢慢适应了锻炼的强度，减肥也进入了停滞期。针对这种情况，我有意将运动的绝对强度降低，用每天 2 小时的篮球比赛代替了之前的力量训练。郑形敦非常喜爱球类运动，我也希望他能以一种愉悦的心情来对待健身这件事。在饮食方面，我稍稍对他放松了一些要求，允许他吃一点儿他非常想吃的食物，比如烤五花肉。也许是心情放松、压力减少的缘故，他的减肥速度又开始加快了，第 5 周到第 7 周一共减了 4 ~ 5 千克。



当时的饮食情况是怎样的

饮食习惯的改变刻不容缓。我将可以吃的食物和不能吃的食物区分开来，以表格的方式提供给他，并叮嘱他即使是可食用的食品也要减少摄取量。另外重要的一点就是多餐。因为如果食量突然减少，体力会跟不上，这样健身也容易半途而废。因此，为了减少空腹感而又不增加胃部的负担，可以每间隔三四个小时摄入少量食物。少食多餐是防止暴饮暴食的最有效办法。

郑形敦的饮食安排是这样的：上午 10 点进食少量韩餐，午饭和晚饭用下表中的食物做成盒饭，每隔 4 小时分 3 次吃完。一般减肥的时候大都建议“每天 7 点以后不要吃任何东西”，但其实最好按照自身的生活习惯来安排进食的时间，最后一餐控制在睡前 3 小时摄入即可。另外，为了减轻运动疲劳，补充因减肥而导致的营养不良，一定要配合服用复合维生素。

不可食用	可食用
高脂肪含量的乳制品、酒、烟、碳酸饮料、果汁、年糕、面包、面条、鸡皮、肥猪肉、油炸食品、人造黄油、蛋黄酱、炸酱面、方便面、咸/辛辣食物、大米、面粉、白糖、饼干、糖果、巧克力	鱼类、蛋清、豆类食物、麦片、土豆、红薯、草莓、西红柿、橘子、橙子、洋白菜、火鸡、鸡胸肉、牛肉、金枪鱼、生鱼片、章鱼、辣椒、蒜、杂谷饭、海带、豆腐、绿茶

一天的食谱

早饭



半碗杂谷饭和蔬菜类

配菜



富含食用纤维的麦片和牛奶

盒饭
(一次食用量)



+



+



+



+



+



+



煮鸡胸肉 1 块 煮鸡蛋的蛋清 2 个 圣女果 5 个 西兰花 5 小朵和 1 个彩椒 蒸红薯 1 个 香蕉 1 个 蔬菜沙拉 1 小盘

※饭盒按照以上食谱准备 3 份，早饭后每隔 3~4 小时分 3 次吃完。

※蔬菜沙拉用洋白菜、萝卜、黄瓜、胡萝卜等蔬菜和醋搅拌后食用。

怎样按照郑形敦式减肥法减肥

实战健身计划（每周3次）

时间 (分)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
第1周	跑步机 (时速5千米走步)		热身运动 (参考68~69页)		跑步机 (时速5千米走步和时速8千米跳跃 每5分钟交替进行)					放松运动 (参考70~71页)		
2~4周	跑步机 (时速5千米走步)	热身运动 (参考68~69页)	循环训练1 (参考24~29页, 重复两次)			跑步机 (时速5千米走步和时速8千米跳跃 每5分钟交替进行)				放松运动 (参考70~71页)		
5~7周	热身运动 (参考68~69页)	跑步机 (时速5千米走步)	循环训练1 (参考30~37页, 重复两次)			跑步机 (时速5千米走步和时速8千米跳跃 每5分钟交替进行)				放松运动 (参考70~71页)		

第1周 1 升高体温，提高柔韧性

体重超重的人大都缺乏锻炼，身体的柔韧性也较差。简单的有氧运动可使体温升高，身体放松，然后再配以适当的热身运动，就会使身体处于一个良好的准备状态。

2 热身运动要充分

每个动作用时20秒左右，使身体慢慢放松舒展。比如坐在地上压腿的时候，上身要一点儿一点儿往下压，不要一下子就去够脚，应逐渐增加力度。另外注意不要屏住呼吸，做动作时呼气，放松时吸气。

3 通过控制间歇训练提高有氧运动的效果

时速5千米的慢走和时速8千米的跳跃每5分钟交替进行，可以减少运动的枯燥感，坚持40~50分钟也不难做到。

4 放松运动与热身运动同样重要

放松运动可分解运动时体内产生的乳酸和其他导致疲劳的物质，帮助身体快速恢复，为下一个练习打下好的基础。



第2~4周 1 进行简单的热身运动和放松运动

2 这段时间的拉伸运动可以缩短为 10 秒，但动作仍与之前相同。

2 实施可有效减轻体重和增强力量的循环练习 1

减重是当务之急，因此我建议实施由有氧运动和力量训练（比例为 2 : 1）组成的循环训练法。力量训练则最好用自身的重量代替器械。

第5~7周 1 实施循环练习 2

2 重心放在进一步提高力量上。使用球或者拉力器可以增强运动的效果和趣味性。

2 哑铃重量选择最轻的

以最多能举起 20 次，再多举 1 次都费力的重量为准。

7 周后的结果

此练习结束后，体重会减轻，体内脂肪也会减少，但肌肉量仍能维持之前的水平。高度肥胖的郑形敦（可参考右表）虽然在锻炼后仍未能达到标准指标，但与标准指标之间的距离已经大大缩小了。最初他只能在横杠上悬挂 5 秒钟，训练后已经可以达到 20 秒，力量有了明显的提高。另外，他的腹部肥胖现象也明显好转。“现在我能自己穿袜子了”，说这句话的时候他很得意。

身高 176cm			
	标准	Before	After
体重	65 ~ 70 千克	99 千克	88 千克
体内脂肪	15 ~ 25%	32.5%	29.6%
力量	59 ~ 66%	56.5%	61.5%
腹部皮下脂肪厚度	1 ~ 2 厘米	3.2 厘米	2.8 厘米

循环训练1 训练至2~4周时开始实施

※ 参考 22 ~ 23 页的实战训练法

全身

展臂原地起跳

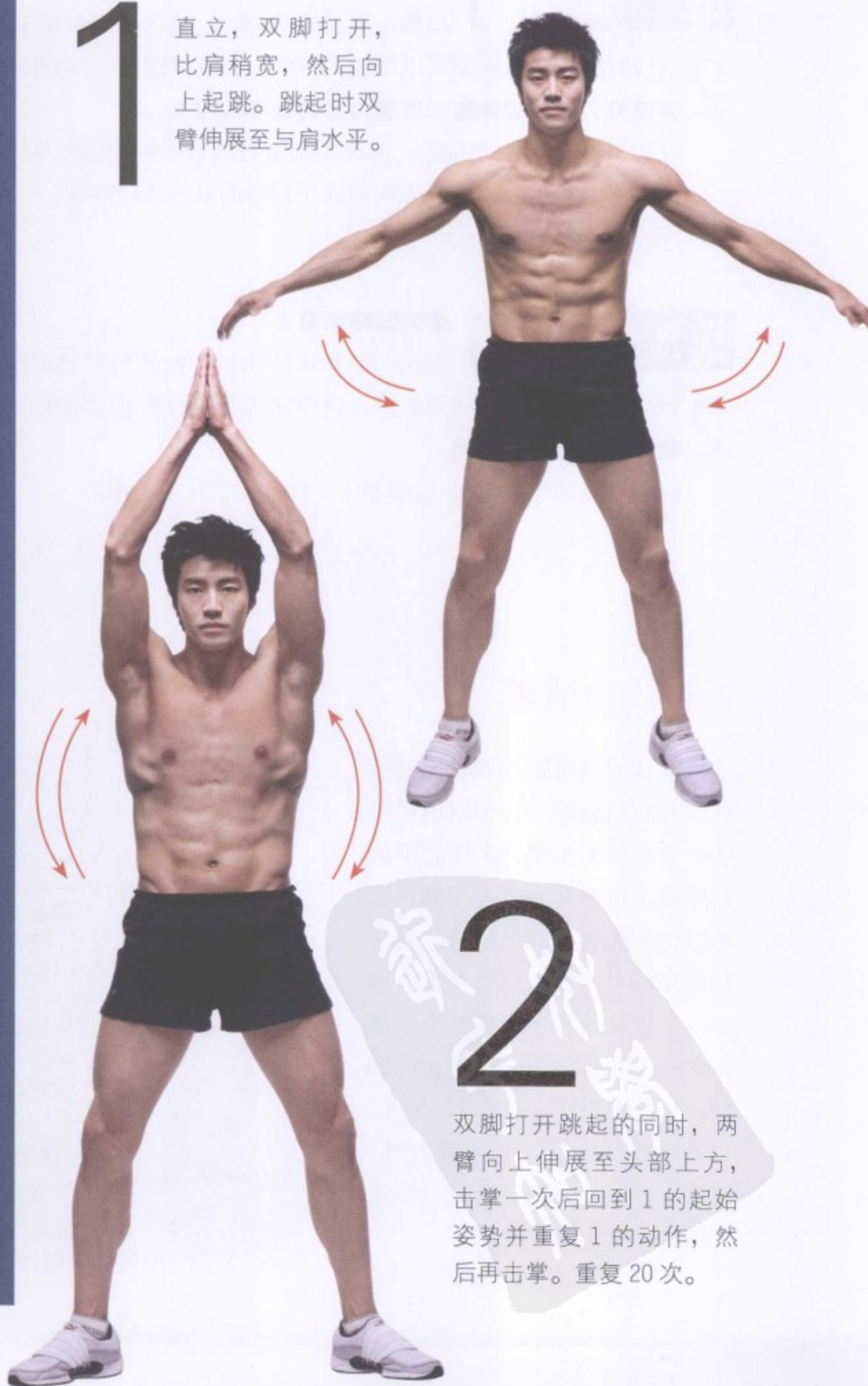
20次

锻炼效果

热身

1

直立，双脚打开，比肩稍宽，然后向上起跳。跳起时双臂伸展至与肩水平。



2

双脚打开跳起的同时，两臂向上伸展至头部上方，击掌一次后回到1的起始姿势并重复1的动作，然后再击掌。重复20次。

胸部

屈膝俯卧撑

8次

锻炼效果

增强胸大肌和胸小肌的弹性

1

屈膝跪在地上，双臂张开，与肩同宽。身体前倾，双手撑地在肩膀正下方，两脚交叉。



2

两肘弯曲，身体下压，降至最低点后持续1秒钟，然后双臂伸直，恢复原状。注意下落时吸气，撑起时呼气。

肩部

舒展肩膀

左右各10秒

锻炼效果

肩部热身

1

双腿屈膝跪地，俯身向下，双臂尽量向前伸直。



2

将身体的重心放于肩部，向左向右各下压10秒。



全身

左右踏步

20次

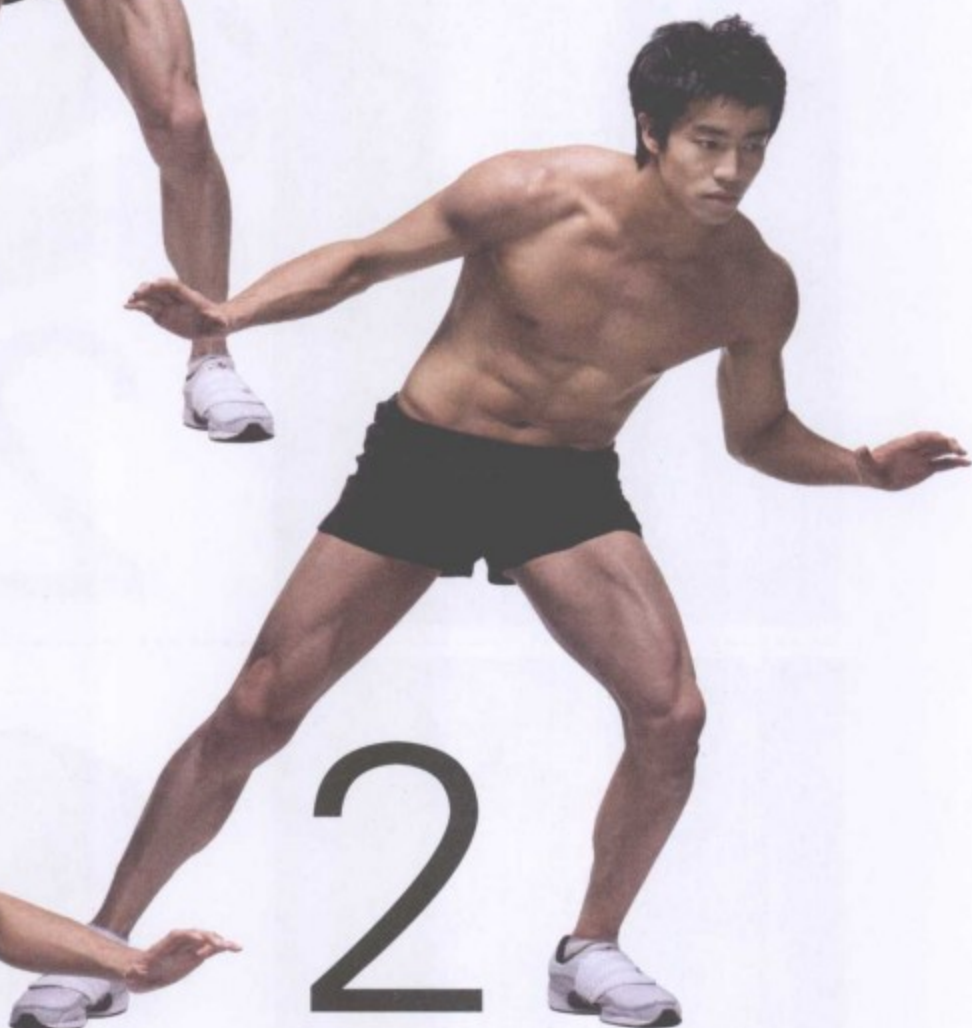
锻炼效果

消耗热量，提高身体敏捷度



1

双脚打开，比肩稍宽。上身下沉，双臂展开，保持平衡。



2

左脚向体侧迈出一步，右脚跟上前，然后左脚再迈出一大步，右脚跟上前，最后左脚再迈出一大步，右脚跟上前，此为一次完整的动作。之后进入3。



3

反方向，右脚迈出一大步，左脚跟上前，右脚再迈出一大步，左脚跟上前，最后右脚再迈出一大步，左脚跟上前，此为一次完整动作。之后重复2的动作。

全身

俯身 双腿交替弯曲

15次

锻炼效果

全身力量增强

身体向下，双臂撑地。右腿弯曲靠近胸部，同时左腿尽量向后伸直，然后换另一侧重复此动作。注意腿部与身体应呈一条直线。



背部

俯卧上仰

10次

锻炼效果

背部腰部塑形

1

双手放于耳旁，身体向下俯卧。



2

上半身向上仰起，胸部离地，注意颈部伸直，不要后仰。身体抬起至最高点处持续1秒钟，然后恢复至1的动作。



背部

上身左右拉伸 左右各10秒

锻炼效果
放松背部肌肉

1

两手手指交叉，
双臂向前伸直，
腰部用力，向一
侧画圆扭动。

2

上身转向一侧后，停留
10秒钟，然后再向反方
向转动。



全身

原地高抬腿跑

50次

锻炼效果
消耗热量



双臂用力前后大幅度摆动，
膝盖上抬至胸前，原地跑跳
50次。结束后休息20秒再
进行下一个动作。

全身

俯身撑地后站起

15次

锻炼效果

同时增强上身和下身的力量

1

身体直立，双眼
向前平视。



2

双膝并拢弯曲，俯身向下，双臂向前伸直，与肩同宽，双手撑地。两腿同时向后蹬出，身体呈一条直线。



3

双腿同时收回至胸前，起身站起，此为一个完整动作。重复15次后休息20秒，调整呼吸。



循环训练2 训练至5~7周时开始实施

※ 参考 22 ~ 23 页的实战训练法

全身

展臂原地起跳

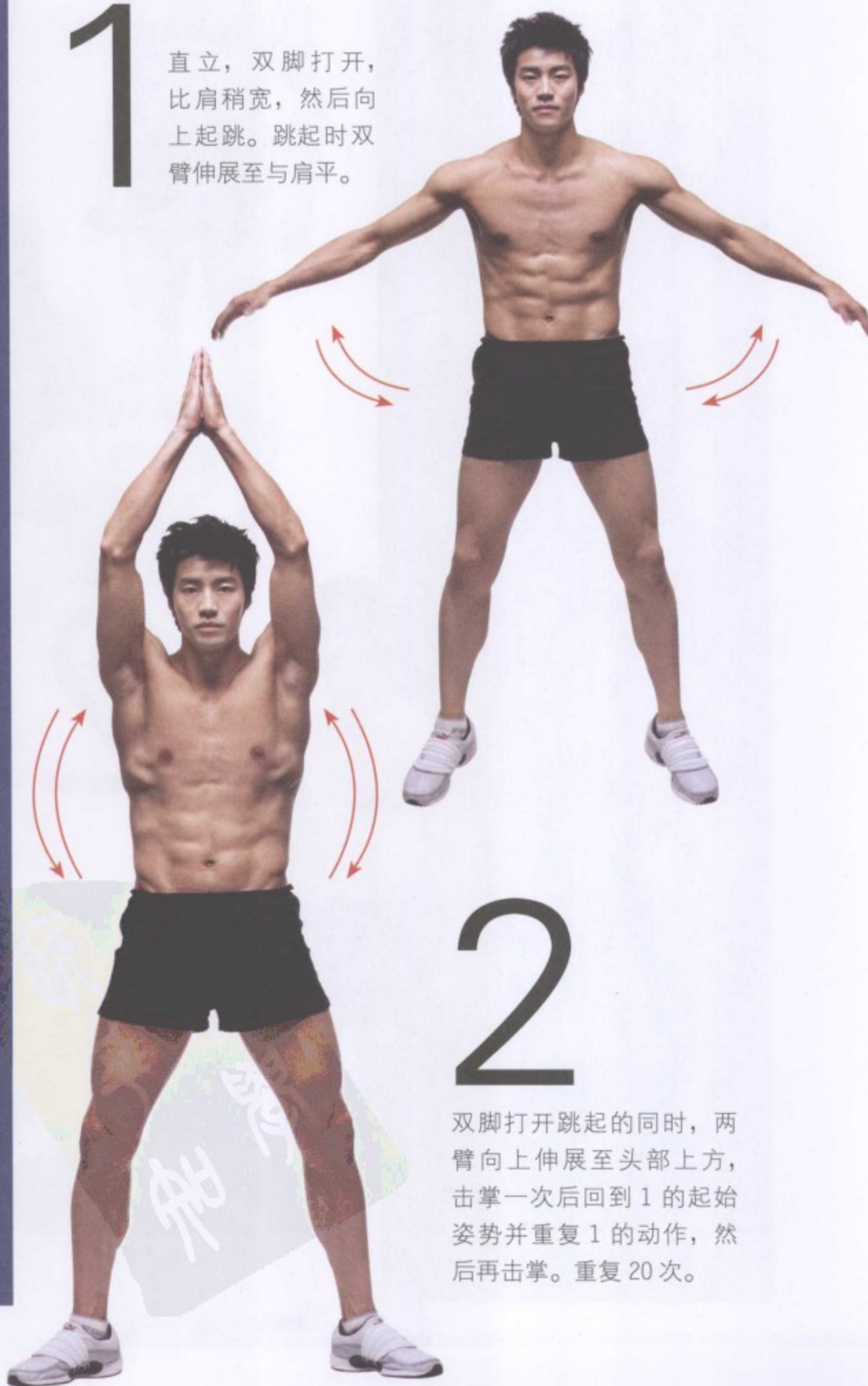
20次

锻炼效果

热身

1

直立，双脚打开，比肩稍宽，然后向上起跳。跳起时双臂伸展至与肩平。



2

双脚打开跳起的同时，两臂向上伸展至头部上方，击掌一次后回到1的起始姿势并重复1的动作，然后再击掌。重复20次。

胸部

哑铃上斜推举

12次

锻炼效果

增强胸大肌上部肌肉



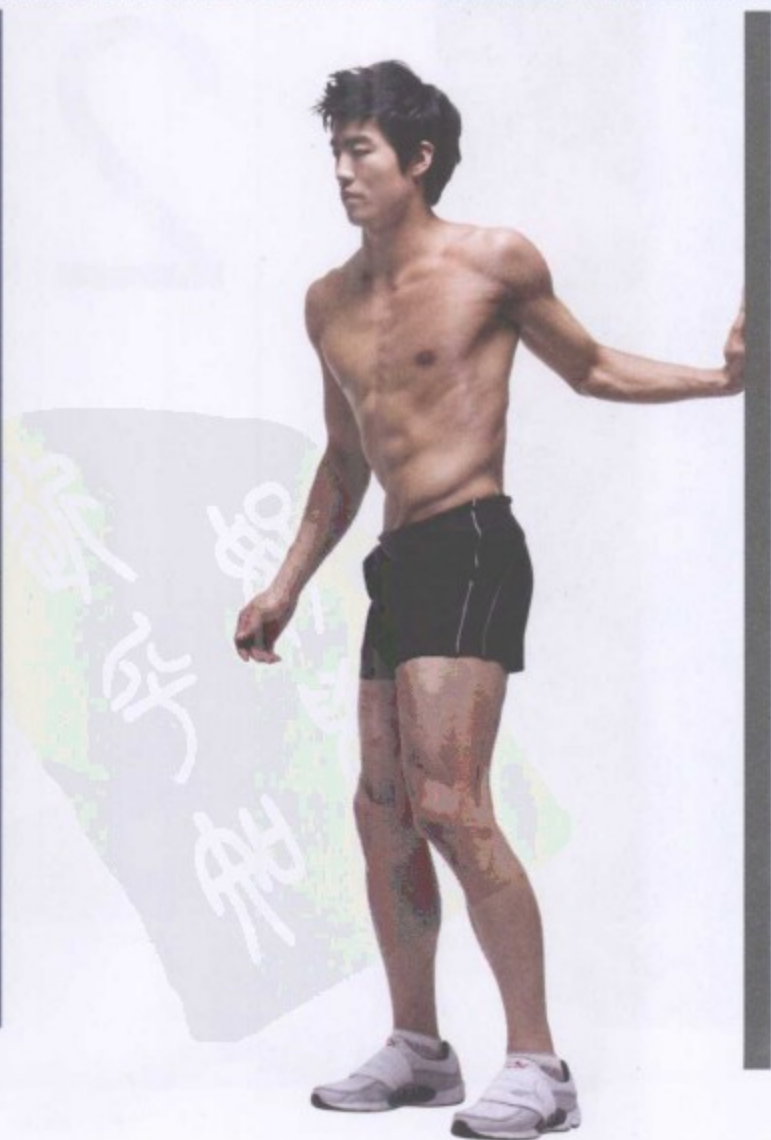
肩部

单手扶墙

左右各10秒

锻炼效果

放松胸部肌肉



单脚前伸站立，一手扶墙，上身向外侧扭转并吸气，保持10秒钟后向反方向重复相同的动作。

全身

俯身撑地后 站起

15次

锻炼效果

同时增强上身和下身的力量

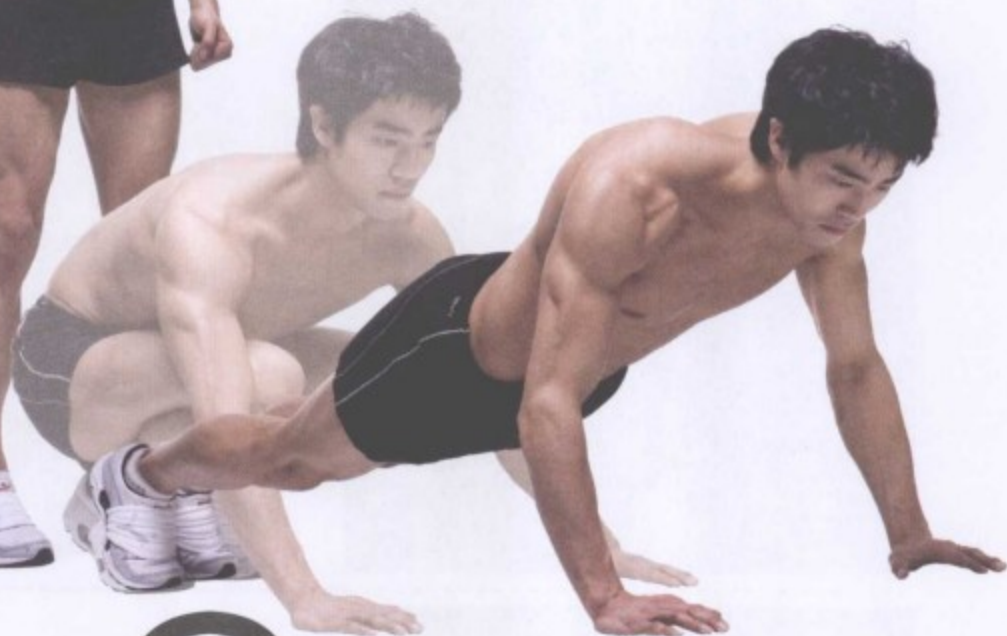
1

身体直立，双眼
向前平视。



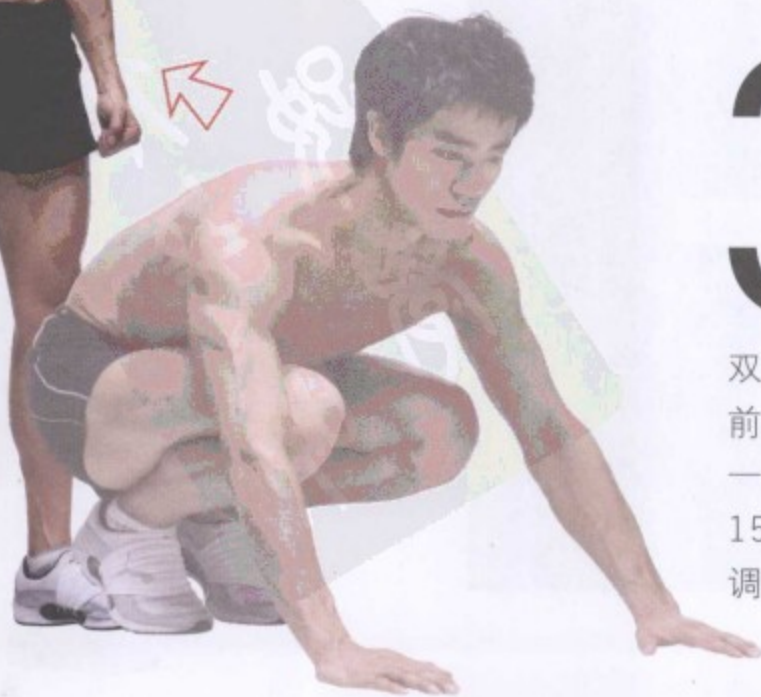
2

双膝并拢弯曲，俯身向下，双臂向前
伸直，与肩同宽，双手撑地。然后两
腿同时向后蹬出，身体呈一条直线。



3

双腿同时收回至胸
前，起身站起，此为
一个完整动作。重复
15次后休息20秒，
调整呼吸。



大腿

手持哑铃屈膝 左右各10次

锻炼效果

增强大腿股四头肌和臀大肌

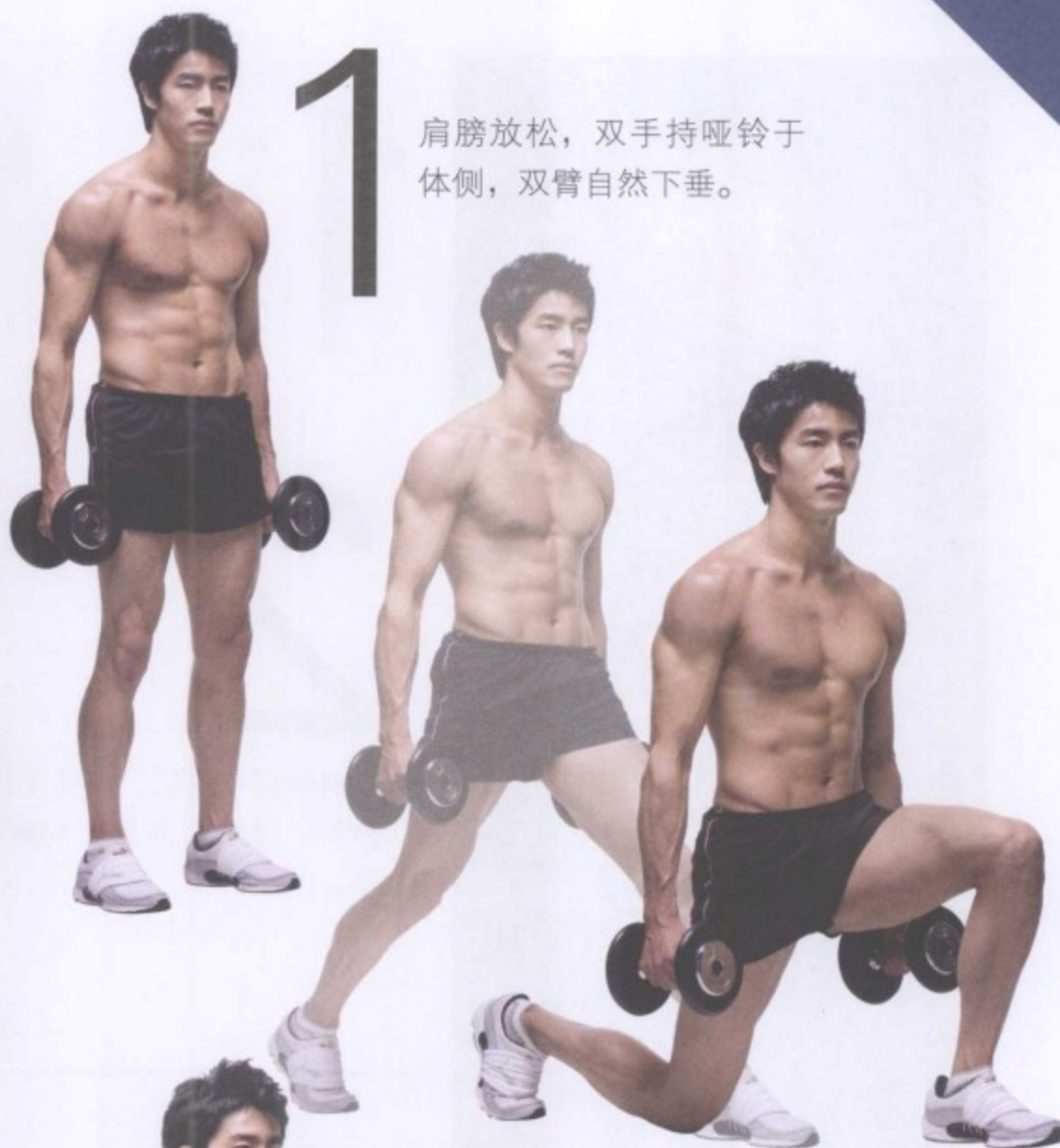
腿部向后拉伸 左右各10秒

锻炼效果

舒展腿部筋骨

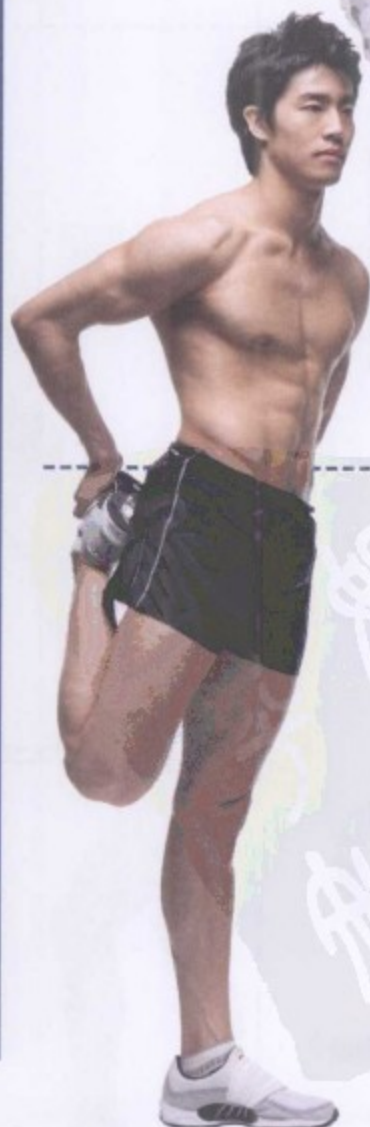
1

肩膀放松，双手持哑铃于体侧，双臂自然下垂。



2

右脚向前迈出一大步，屈膝，后腿膝盖几乎接近地面，然后恢复动作1的站姿。反方向重复此动作。



双手握住脚尖，膝盖向后弯曲至脚跟接触臀部，保持10秒钟后立即换腿重复此动作。

背部

上身左右拉伸 左右各10秒

锻炼效果

松弛背部肌肉

1

两手手指交叉，双臂向前伸直，腰部用力，向一侧画圆扭动。

2

上身转向一侧后，停留10秒钟，然后再向反方向转动。



使用弹簧拉力器

15次

锻炼效果

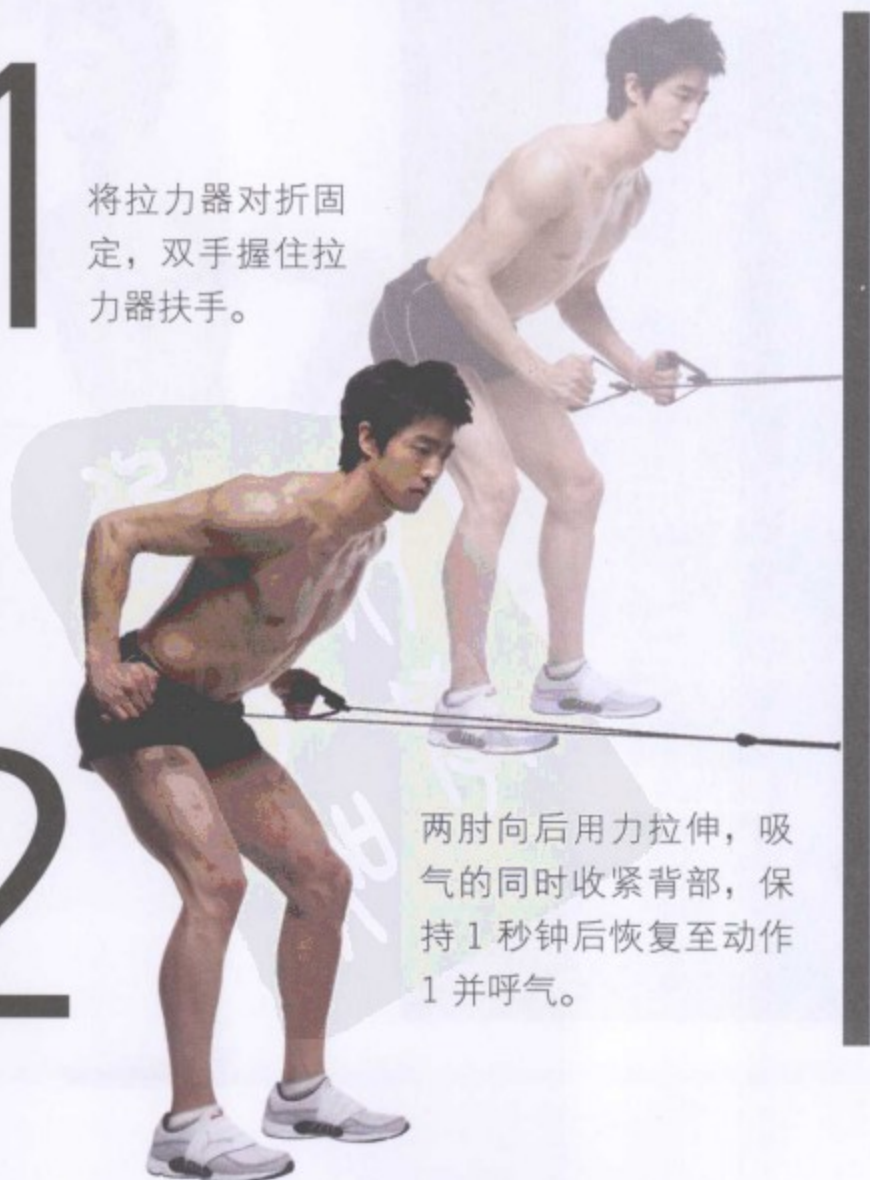
增强背阔肌

1

将拉力器对折固定，双手握住拉力器扶手。

2

两肘向后用力拉伸，吸气的同时收紧背部，保持1秒钟后恢复至动作1并呼气。



肋部

腿部侧踢

左右各20次

锻炼效果

增强肋部肌肉弹性，提高臀大肌力量

1

单手扶墙，抬起一侧腿，使腿部与身体呈一条直线。



2

下腹部与臀部用力，腿部向上踢起至与地面平行的高度，然后恢复至动作1。

腹部

屈腿半仰卧起坐

10次

锻炼效果

强化上腹部肌肉

1

身体平躺，双脚置于健身球上，双手放在耳前，头部微微抬起。



2

下巴向胸部靠近，眼睛看着肚脐方向，呼气的同时将身体向上拉起，停顿1秒钟后恢复至动作1。

腹部

俯卧 双肘撑地

20秒

锻炼效果

提高整个腹部的力量

1

身体平趴在地面上，双肘弯曲贴于体侧，手掌向下。



2

放松肩部，完全利用肘部和手部的力量将上身抬起，并保持此姿势 20 秒。



俯卧 上体上仰

10秒

锻炼效果

放松整个腹部肌肉

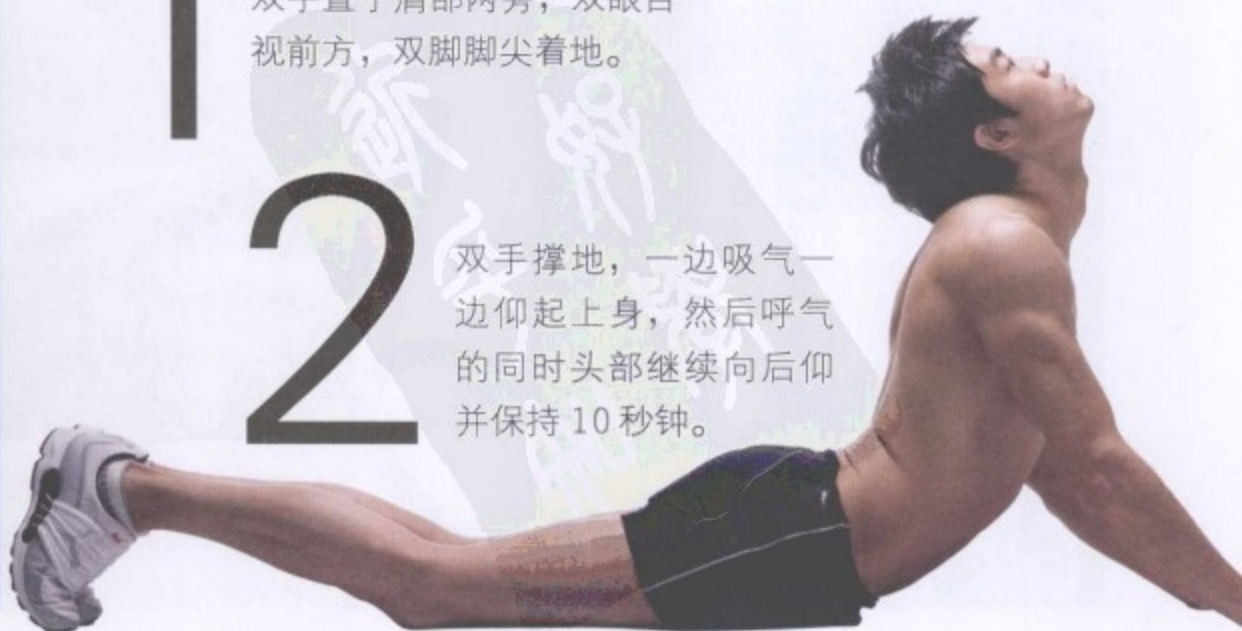
1

双手置于肩部两旁，双眼目视前方，双脚脚尖着地。



2

双手撑地，一边吸气一边仰起上身，然后呼气的同时头部继续向后仰并保持 10 秒钟。



腰部

俯卧于健身球上 并抬腿

15次

锻炼效果

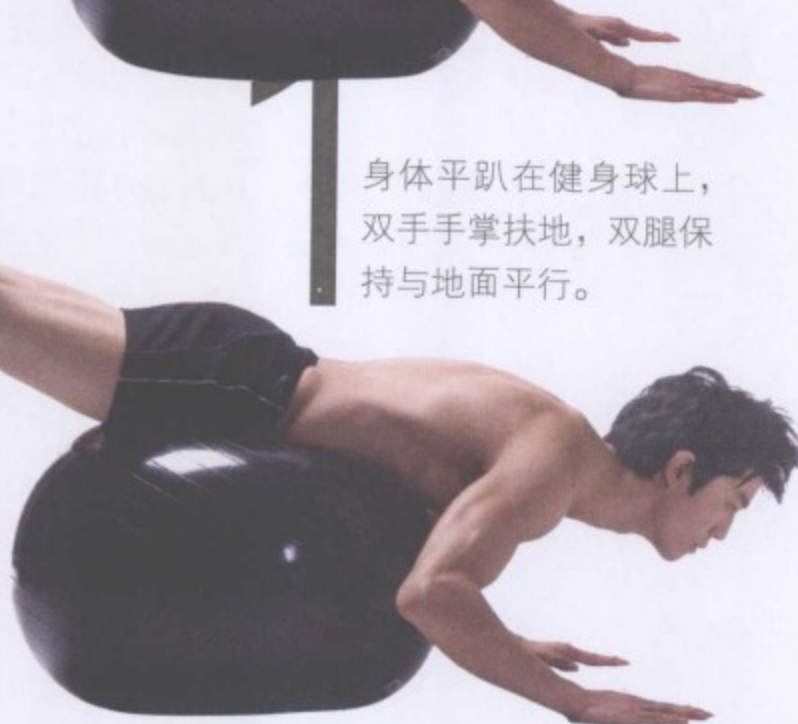
增强腰部的柔韧性



身体平趴在健身球上，
双手手掌扶地，双腿保
持与地面平行。

2

利用健身球的反作用
力和弹性将双腿向上
高高蹬起，然后恢复
至动作 1。



平躺屈膝

10秒

锻炼效果

放松整个腰背部

1

身体平躺，双膝
弯曲，双手握紧
置于膝盖上。



2

一边呼气，一边将
膝盖向胸部方向收
紧，增加对整个背
部肌肉的刺激。



郑形敦式有氧训练法的集中介绍

必须进行有氧运动的原因

有人认为有氧运动只是为了减肥，这是一种错误的认识。虽然有氧运动对减少脂肪的作用不容忽视，但我们在进行力量训练时也必须配合有氧运动。力量训练前进行有氧运动可使人体体温慢慢上升，能够防止身体因突然开始剧烈运动而产生不适感或受伤。而且随着体内脂肪的减少，力气也会自然逐渐增强，这样力量运动的效果也会更上一层楼。除此之外，有氧运动还具有减轻压力、改善血液循环、提高呼吸器官的功能、增强消化能力、促进体内老废物质的排出等卓越效果。有氧运动和力量训练就好比是针和线的关系，必须把它们作为一个整体来看待。

有氧运动怎样进行

借用马拉松选手黄英祖曾经说过的一句话：跑步就像洗氧气浴。随着身体的不断运动，吸入体内的新鲜氧气会把你体内的各个角落都清洗干净。坚持跑步会让你的身体变得越来越轻盈，越来越健康。可能有些人会认为跑步只是一种单纯锻炼腿部肌肉的运动，其实则不然。跑步能够促进全身的肌肉、神经、骨骼和韧带的均衡发展，是一项非常好的有氧运动。

有氧运动的种类

有氧运动包括跑步、走步、骑自行车、游泳、爬楼梯、跳绳等。

运动时间

因人体会产生本能的抵抗反应，所以在练习时要注意通过速度和练习方法的多变来提高运动的趣味性，避免产生因长时间运动而导致的烦躁情绪。运动生理专家威廉·伊文思博士的研究表明，两个小时的有氧运动会消耗 90% 的异白氨酸，而这种氨基酸对肌肉生长非常重要。由此可见，盲目地长时间锻炼并不可取。因此，如果你的目的是减肥，则每天运动 1 小时即可。如果不是为了减肥，则只需在力量训练前进行 20 ~ 30 分钟的有氧运动就足够了。

锻炼方法

有氧运动涉及心率和心肺耐力的测量等复杂的理论和规则，如果理解起来有一定难度，我们不妨抛开这些条条框框，通过自身的感觉来进行判断和练习。以最具有代表性的有氧运动——跑步为例，我们可以在家附近的小公园、人较少经过的路边，或是家中的跑步机上，分别采用普通速度的慢走、有些气喘的疾走，以及快跑等不同的方式交替进行锻炼，这就是一种非常棒的有氧运动。

郑形敦式有氧运动的核心内容

1 徒步疾走对减肥非常有效

徒步疾走能使全身各个部位都充分活动起来，并以此消耗大量热量。疾走时注意肘部要弯曲呈直角，双臂用力摆动（能感觉到胸肌被拉伸的程度，并且向后摆动的幅度要大于向前摆动的幅度），这样手臂不但也能够得到锻炼，走步时的步幅还会自然增加。

2 每天做 20 组跳绳，短期效果满分

跳绳的短期效果比徒步疾走更为显著。如果膝盖没有问题，可以采用一组连续跳 50 下，休息 20 秒再跳 50 下，共做 20 组的方法进行锻炼。郑形敦当时不但完成了共 20 组的跳绳练习（共计 1000 下），并且还每天增加了一组（50 下）或两组（100 下），到最后一周时，他一共跳了 1800 ~ 2000 下。不过需要注意的是，像郑形敦这种体重超重平时又疏于锻炼的人，在做跳绳等跳跃性运动时容易伤到膝盖。所以在跳绳前，最好先进行一周的肌肉训练，使膝盖周围的肌肉能够适应一定的强度之后再开始运动比较安全。

3 不易出汗的人最好在运动时穿上减肥服

胖的人大都容易出汗，但郑形敦却是一个不爱出汗的人。每次只有在练习快结束的时候才能看见他的脖子上稍微有些汗迹。所以从第 2 周开始，我让他穿上了不透气的减肥服。因为大量出汗可以帮助体内老废物质的排出，运动后的身体会感觉轻盈许多。但要注意一旦开始出汗就要把减肥服脱掉，因为长时间穿着汗湿的衣服对皮肤非常有害。

4 “快速——慢速——费力——轻松”，使练习富于变化

跑马拉松的人大都耐力惊人，且鲜见身材肥胖者。要想提高耐力，就必须增强心肺功能。但是，如果采用高强度的练习会使心率加快，这样锻炼反而变成了以提高心肺能力为主，而不是以提高耐力为主的练习。因此我们要通过强度和时间的变换来确保锻炼的持续性，使训练经历一个“快速——慢速——费力——轻松”的过程。特别是如果目的在于减肥，中低强度长时间锻炼比高强度短时间锻炼要更为有效。综上所述，为了有效保证运动时间的持续性，每组练习和休息交替进行的方式尤为重要。

笑星李允锡 7周成功增重9千克的秘诀

开始锻炼前的生活方式

笑星李允锡的身高 1.80 米，体重却只有 60 千克，真可谓骨瘦如柴。虽然增肥的愿望一直非常迫切，但由于方法不正确，曾经一度造成胃肠功能下降而不得不住院治疗的严重后果。而这就是他即使怎么吃都不长肉的最大根源所在。特别是，由于他蛋白质吸收的能力不足，会经常发生腹泻和消化不良的症状。进食量少和繁忙的工作也是他身材消瘦的原因。为了增肥，他曾经吃过中药，但丝毫没有效果。这次听说可以通过运动来增肥，李允锡非常兴奋，并且表示愿意尽全力配合。

当时是如何锻炼的

李允锡的训练是从每周两次，每次 1 小时开始的。这一阶段休息比运动更重要，在练习后至少要保证 1 ~ 2 小时的休息时间。像李允锡这种新陈代谢率比较高的人，如果训练强度过大，会导致其肌肉和神经系统过度疲劳，压力增大。如果休息得不够充分，反而会使肌肉量减少。因此对他来说，休息也是一种训练的过程。如果因为工作繁忙而打算连续两天锻炼，倒不如放弃练习彻底休息。消瘦体形的人身上的肌肉比较容易显形，李允锡从训练第 3 周开始就可以看出肌肉的线条了。亲眼看到自己身上发生的一些可喜的变化，李允锡训练得更加积极主动了。不仅如此，连他的性格也变得开朗了许多。平时看起来无精打采的他，不知从什么时候开始变得愿意主动和别人打招呼了，一边拍着别人的肩膀一边大声说着“你来啦”，自信心也增加了不少。



当时的饮食情况是怎样的

要想增重，饮食比锻炼更为重要。这7周的时间里每天都提醒自己“要多吃”，真要做到也不是一件容易的事。但是，食物的摄取量如果短时间内突然增加，体内容易堆积脂肪，因此最好采用少食多餐的方法进食。增加提供能量的碳水化合物和促进肌肉生长的蛋白质摄取量是重中之重。除了以韩餐为主的一日三餐之外，还需准备营养丰富的盒饭，每隔3~4小时分3次吃完。运动开始前30分钟至1小时前必须喝一杯混合食物，运动结束后要立刻服用富含蛋白质和碳水化合物的蛋白质补充剂。把豆沙羊羹当做零食来食用，也是补充碳水化合物的有效方法之一。

李允锡在训练最初的两周内，经常因蛋白质吸收不良而导致腹泻和腹痛。后来我们尝试在牛奶中添加蛋白质补充剂，并慢慢增加添加量，最终成功地解决了这一问题。李允锡的体重增加符合正常的曲线值，但有时即使锻炼也无法使体重上升，这时就需要增加碳水化合物的摄取量。人们一般都认为力量训练时蛋白质的摄取很重要，但是为了促进肌肉所需的肝糖的合成，最好将碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄取比例设定为6:3:1。

一天的食谱

早饭 (一天食用量)



杂谷饭一碗，配以鱼类和蔬菜类的佐餐

盒饭 (一天食用量)



煮鸡胸肉
1块半或2块

+



煮鸡蛋的
蛋清2个

+



圣女果5个

+



西兰花5小朵
和1个彩椒

+



蒸红薯
1个半或2个

+



香蕉1个半
或2个

+



蔬菜沙拉
1小盘

零食 (一天食用量)



羊羹3块



1个香蕉

+



半个南瓜

+



200ml 牛奶

+



两勺蜂蜜

※ 盒饭按照以上食谱准备3份，每餐饭后分3次吃完。※ 零食可随时补充。

※ 混合食物是把所有材料搅碎后食用。※ 蔬菜沙拉用洋白菜、萝卜、黄瓜、胡萝卜等蔬菜和醋搅拌后食用。

怎样按照李允锡式增重法增重

实战健身计划（每周2次）

时间 (分)		10	20	30	40	50	60	70
期间	每周第一天	跑步机 (时速5千米走步)	热身运动 (参考68~69页)	力量训练1 (每个练习做2组,参考44~51页)			放松运动 (参考70~71页)	
	每周第二天	跑步机 (时速5千米走步)	热身运动 (参考68~69页)	力量训练2 (每个练习做2组,参考52~69页)			放松运动 (参考70~71页)	
3~7周	每周第一天	跑步机 (时速5千米走步)	热身运动 (参考68~69页)	力量训练1 (每个练习做3组,参考44~51页)			放松运动 (参考70~71页)	
	每周第二天	跑步机 (时速5千米走步)	热身运动 (参考68~69页)	力量训练2 (每个练习做3组,参考52~69页)			放松运动 (参考70~71页)	

第1~2周 1 通过拉伸运动提高身体柔韧性

如果你缺乏锻炼,身体柔韧性较差,最好在运动前将肌肉充分地拉伸舒展开。

2 正确的姿势比重量更重要

前两周属于适应期,必须在这段时间内掌握所有的动作,并保证姿势的正确,将有助于今后整体锻炼能力的提高。

3 两个训练交替进行

力量训练1由胸部、肩膀、臂部(肱二头肌)和腹部肌肉练习组成,每周的第一天进行此项练习。力量训练2由腿部、背部、臂部(肱三头肌)和腹部肌肉练习组成,每周的第二天进行此项练习。两项练习的交替进行可使肌肉在得到集中的锻炼后有充足的时间休息。

4 比起杠铃和哑铃,固定的器械更为合适

像李允锡这种身材消瘦肌肉又缺乏力量的人,如果使用杠铃或哑铃这种不固定的器械,动作姿势容易变形,力量也会因此而被分散。而使用两侧固定的器械能够确保姿势正确,保证目标部位得到正确的刺激。



5 运动后充分休息一两天

进行力量训练时，肌肉纤维被反复拉伸和收缩，会产生疲劳感。瘦弱体形者需要充足的休息来恢复肌肉疲劳。

6 第一组和第二组的练习重量要有所不同

每个练习的第一组选择最多能举起 12 次的重量，第二组则增加到最多只能举起 8 次的重量。通过这种每组逐渐增加重量的方法，可有效促进肌肉的进一步发达。另外减少重复的次数也能避免身体快速疲劳，还可缩短锻炼的时间。

第3~7周 增加 1 组练习，使每个动作的练习变成 3 组

第一、二组仍旧按照之前的重复次数和重量进行练习，之后增加的第三组则选择最多只能举起 6 次的重量进行锻炼。3 组高强度的练习结束后应感觉到体力都被耗尽。

7 周后的结果

李允锡（参考右图）训练开始前的体内脂肪较少，虽然从外表上看起来身材仍然瘦弱，肚子也没有突出，但他内脏脂肪的含量是高于标准比例的。适应期内频繁的腹泻和繁忙的工作日程让李允锡有些劳累，但随着训练的继续，他的脸色变得越来越好，性格和行为举止也发生了很大的变化，自信心也有了显著的提高。李允锡对自己的变化欣喜不已，他表示今后会继续坚持做力量训练。

身高 176cm			
	标准	Before	After
体重	67 ~ 81 千克	59 千克	68 千克
体内脂肪	11 ~ 14%	13%	12.5%
力量	52 ~ 62%	43.7%	49.8%
腹部皮下脂肪厚度	0.8 ~ 0.9 厘米	0.9 厘米	0.8 厘米

力量训练1 1~7周隔周的第一天进行

※ 参考 42 ~ 43 页的实战训练法

胸部

屈膝俯卧撑

第一组》8次

第二组》8次

从第3周开始增加

第三组》8次

锻炼效果

锻炼胸大肌和胸小肌

哑铃平卧飞鸟

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

使胸大肌内侧肌肉轮廓更加清晰

1

屈膝跪在地上，
双臂张开，与
肩同宽。两脚
交叉。



2

肘弯曲，身体慢慢下压，降
至最低点后持续 1 秒钟，然
后双臂伸直，恢复原状。注
意下落时吸气，撑起时呼气。



1

双手持哑铃平卧，掌心相对，
两臂自然伸直于胸部上方。膝
盖弯曲，双脚平放在地上。



2

吸气的同时两臂微屈，肘向两
侧做弧形下放哑铃至最低点，
停顿 1 秒钟后再将哑铃举起至
胸前，同时呼气。

胸部

哑铃上斜推举

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

增强胸大肌上部肌肉



1
两手持哑铃仰卧
凳上，双臂伸直，
哑铃相对。

2
一边吸气一边屈肘，使上臂
下降至与肩膀水平的位置，
并保持1秒钟，然后恢复至
动作1，同时呼气。

哑铃平卧推举

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

修饰胸大肌下部线条



1
两手持哑铃平躺于向下
倾斜45度的长凳上，双
臂伸直，哑铃相对。

2
一边吸气一边屈
肘，使上臂下降
至与肩膀水平的
位置，并保持1
秒钟，然后恢复
至动作1，同时
呼气。

肩部

杠铃上举至头顶

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

锻炼三角肌前束、中束、后束

1

取坐姿，腰部挺直，胸部打开。双手握住杠铃，宽度大概两倍于肩膀的宽度。注意大拇指应贴于食指旁。



2

一边吸气，一边将杠铃紧贴头部下降至耳朵的高度，停顿1秒钟，然后完全利用肩膀的力量（而不是手臂的力量）将杠铃向上举回至动作1的高度，同时呼气。

肩部

向上拉伸拉力器

第一组》8次

第二组》6次

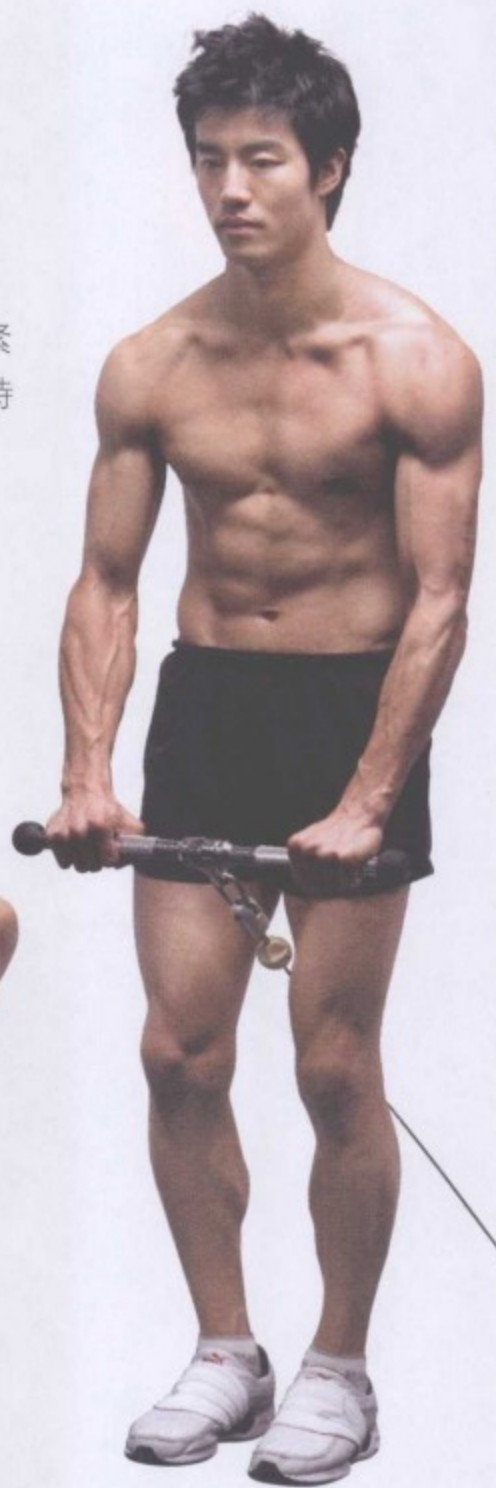
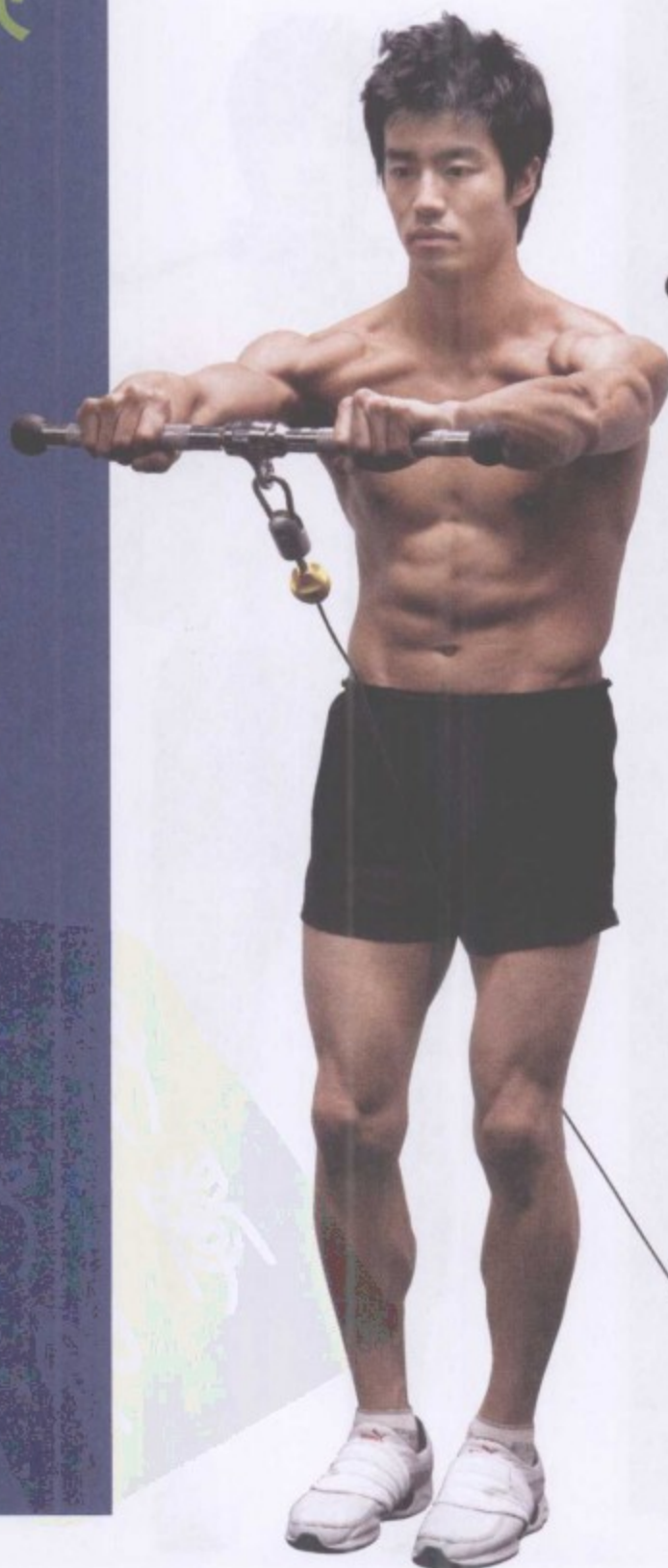
从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

锻炼三角肌前束

1
双腿跨过拉力器，双手握紧扶手，与肩同宽。膝盖保持微微弯曲的姿势。



2

用肩膀的力量将拉力器拉高至与肩平行的位置，边吸气边停留1秒钟，然后缓缓呼气并恢复至动作1。

手臂

上举杠铃至
肩膀高度

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

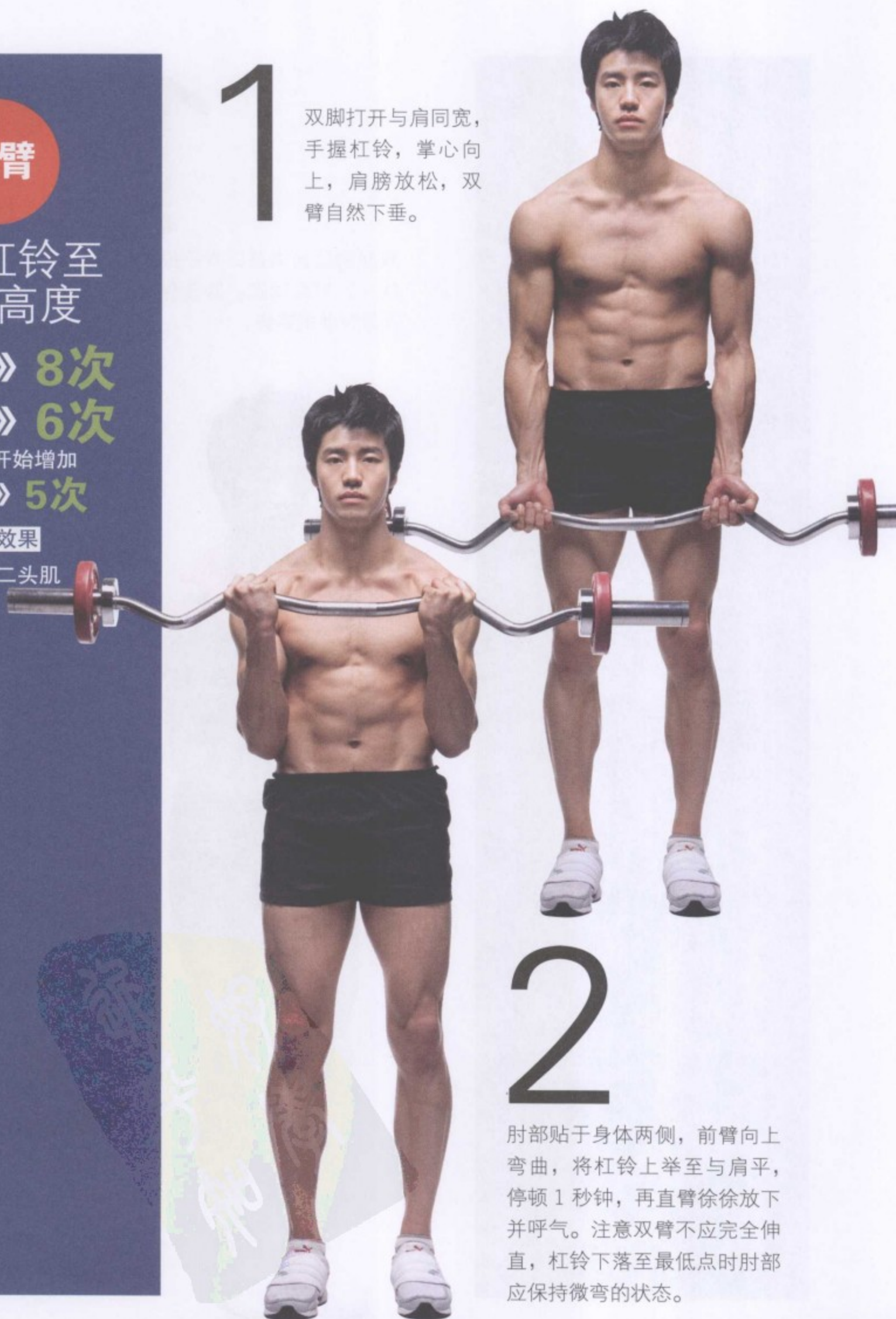
第三组》5次

锻炼效果

增强肱二头肌

1

双脚打开与肩同宽，
手握杠铃，掌心向
上，肩膀放松，双
臂自然下垂。



2

肘部贴于身体两侧，前臂向上
弯曲，将杠铃上举至与肩平，
停顿 1 秒钟，再直臂徐徐放下
并呼气。注意双臂不应完全伸
直，杠铃下落至最低点时肘部
应保持微弯的状态。

手臂

哑铃蹲坐弯举

第一组》8次

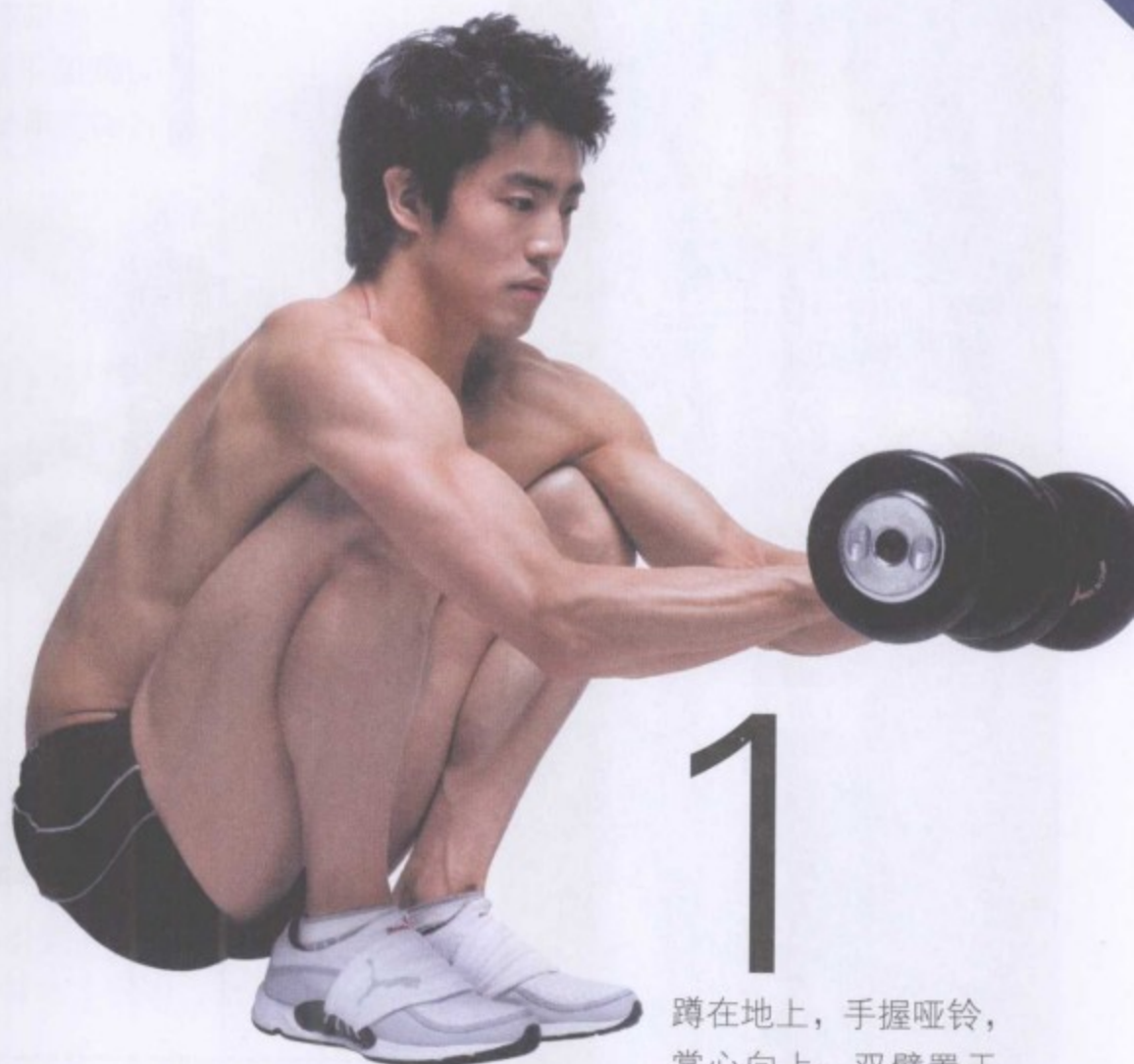
第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

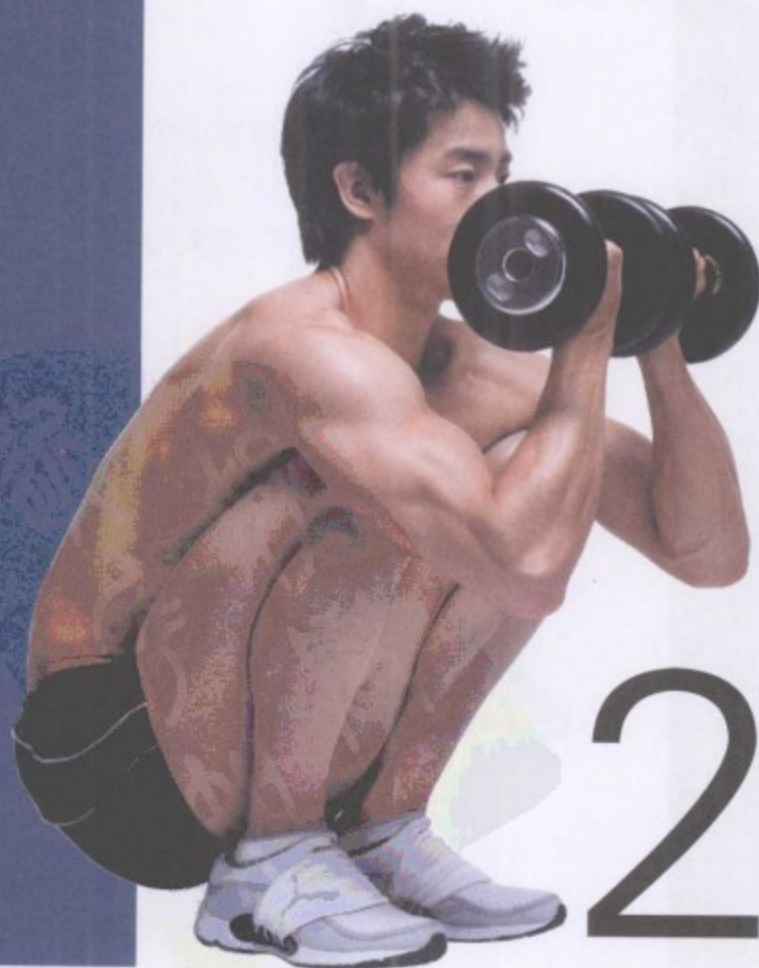
锻炼效果

刺激肱二头肌



1

蹲在地上，手握哑铃，掌心向上，双臂置于膝盖之上，保持一定的弯曲度。



2

弯曲前臂举起哑铃，在最高点停顿1秒钟，然后直臂徐徐放下哑铃，但手臂不要完全伸直。哑铃举起时呼气，放下时吸气。注意整个动作过程中肘部不能挪动位置。

腹部

仰卧起坐

第一组》 20次

第二组》 20次

从第3周开始增加

第三组》 20次

锻炼效果

刺激整个腹部肌肉

抬腿训练

第一组》 12次

第二组》 12次

从第3周开始增加

第三组》 12次

锻炼效果

减少下腹部脂肪含量，增强肌肉

1

身体仰卧，双腿打开与肩同宽，脚部平放在地上，膝盖弯曲。肩膀离地，双手置于耳旁。



2

腰部用力将身体向上拉起，同时最大限度地收紧腹部，停顿 1 秒钟，然后慢慢把身体下降回原位。

1

身体平躺，双手掌心向下，膝盖微微弯曲，两脚交叉抬起。



2

吸气并抬起双腿，使之与地面垂直，停顿 1 秒钟后再徐徐放下至动作 1，放下的同时呼气。



腹部

上身半仰卧起坐

第一组》 12次

第二组》 12次

从第3周开始增加

第三组》 12次

锻炼效果

刺激上腹部肌肉，
使肌肉轮廓更为清晰



1

身体仰卧，双腿打开与肩同宽，
脚部平放在地上，膝盖弯曲。
双手置于耳旁，头部微微抬起。



2

收紧腹部肌肉，将胸部（而不是头部）向上拉起，停顿1秒钟后恢复至动作1。动作1和2之间不要有停顿，且注意不要利用身体的反作用力，因为那样反而会降低腹部的工作量。

力量训练2 1~7周隔周的第二天进行

※ 参考 42 ~ 43 页的实战训练法

腿部

利用健身器械
做向前伸腿运动

第一组 » 8次

第二组 » 6次

从第3周开始增加

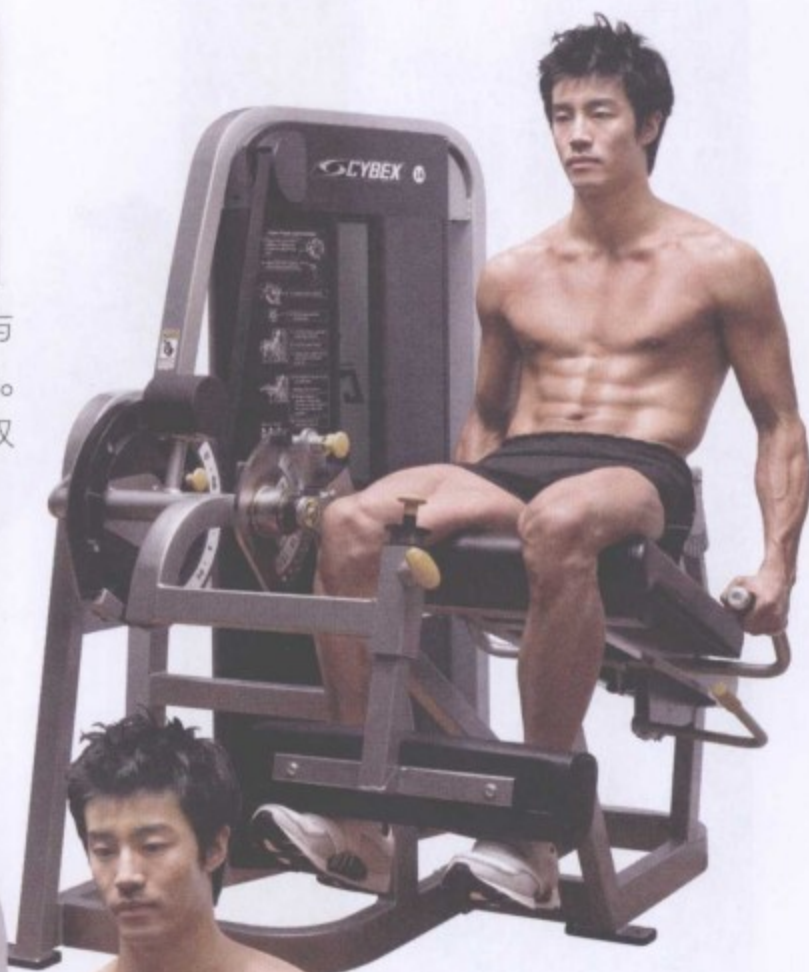
第三组 » 5次

锻炼效果

增强大腿股四头肌和膝盖

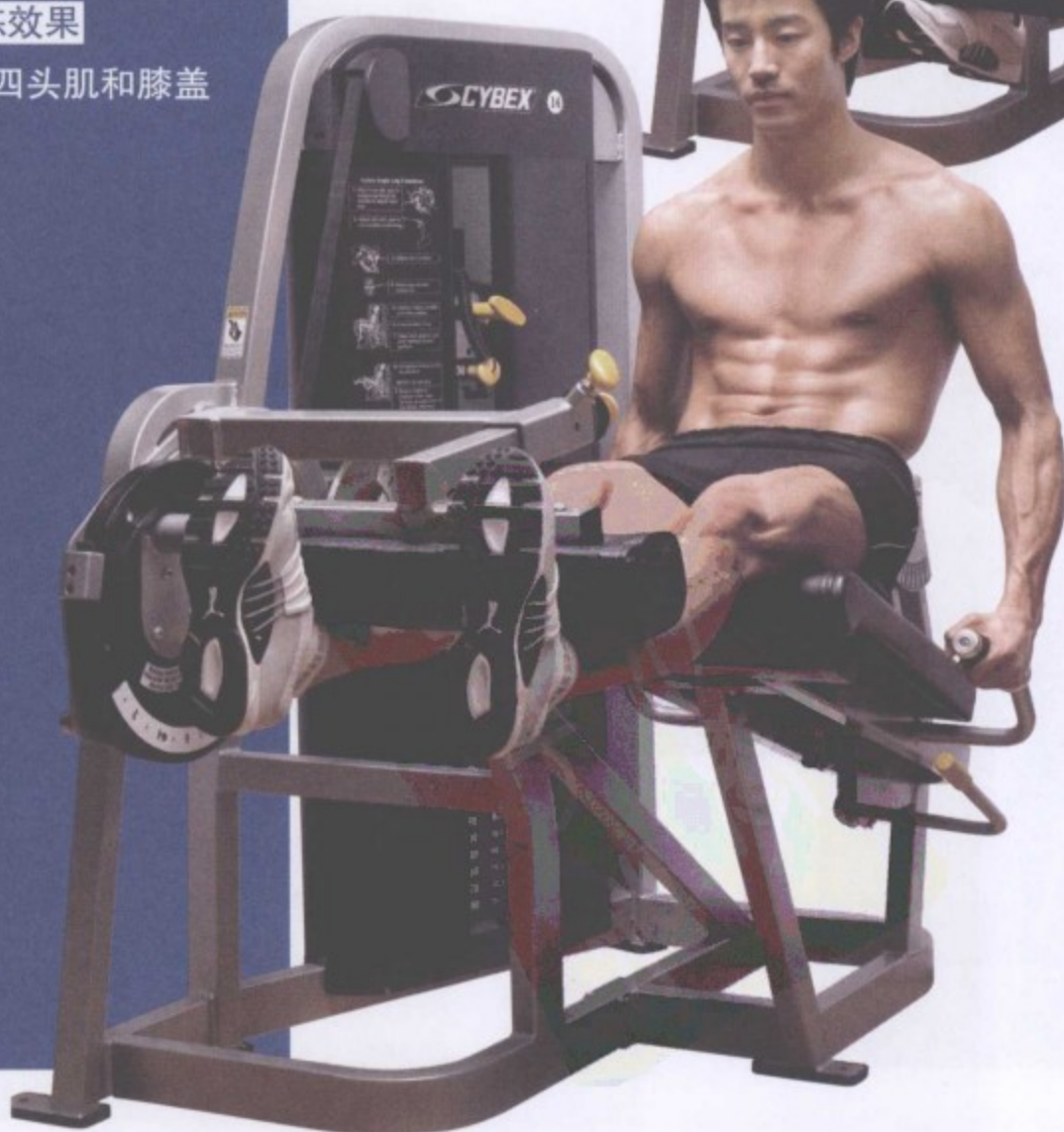
1

取坐姿，膝盖打开与肩同宽，挺直腰部。双腿弯曲呈直角，双脚向上勾起。



2

脚部用力向上抬起，双腿向上伸直，呼气并保持姿势停顿1秒钟，然后将双腿徐徐放下，注意腿部下落时臀部不要移动。



腿部

利用健身器械 做向后弯腿动作

第一组》8次

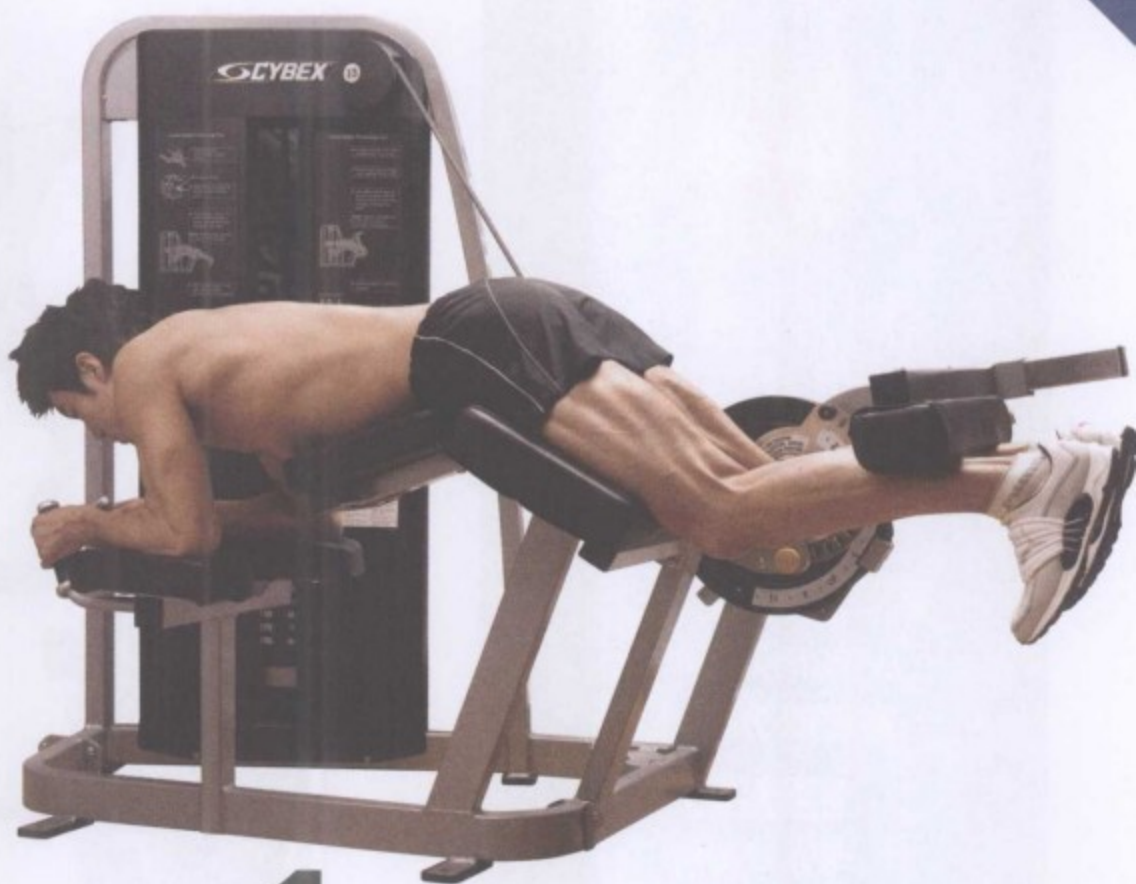
第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

增强大腿股二头肌和
臀大肌的肌肉弹性



1

身体趴在器械上，颈部、头部和上半身放松，双手轻握把手。腹部稍用力，将骨盆固定住。



2

双脚向上抬起，膝盖向后弯曲，使器械几乎接触臀部，停顿1秒钟。动作的同时呼气。然后双腿缓慢放下，恢复至动作1。

背部

利用器械
做屈臂动作

第一组》 8次

第二组》 6次

从第3周开始增加

第三组》 5次

锻炼效果

增强背阔肌



1

取坐姿，腰部挺直。双手握住手柄，手部间距略宽于肩膀。



2

肘部向身体两侧展开，将手柄向下拉伸至耳朵的高度，上身微微向后仰，动作的同时呼气。保持姿势停顿1秒钟后，再呼气慢慢恢复至动作1。

背部

利用器械做手臂 向后拉伸动作

第一组 » 8次

第二组 » 6次

从第3周开始增加

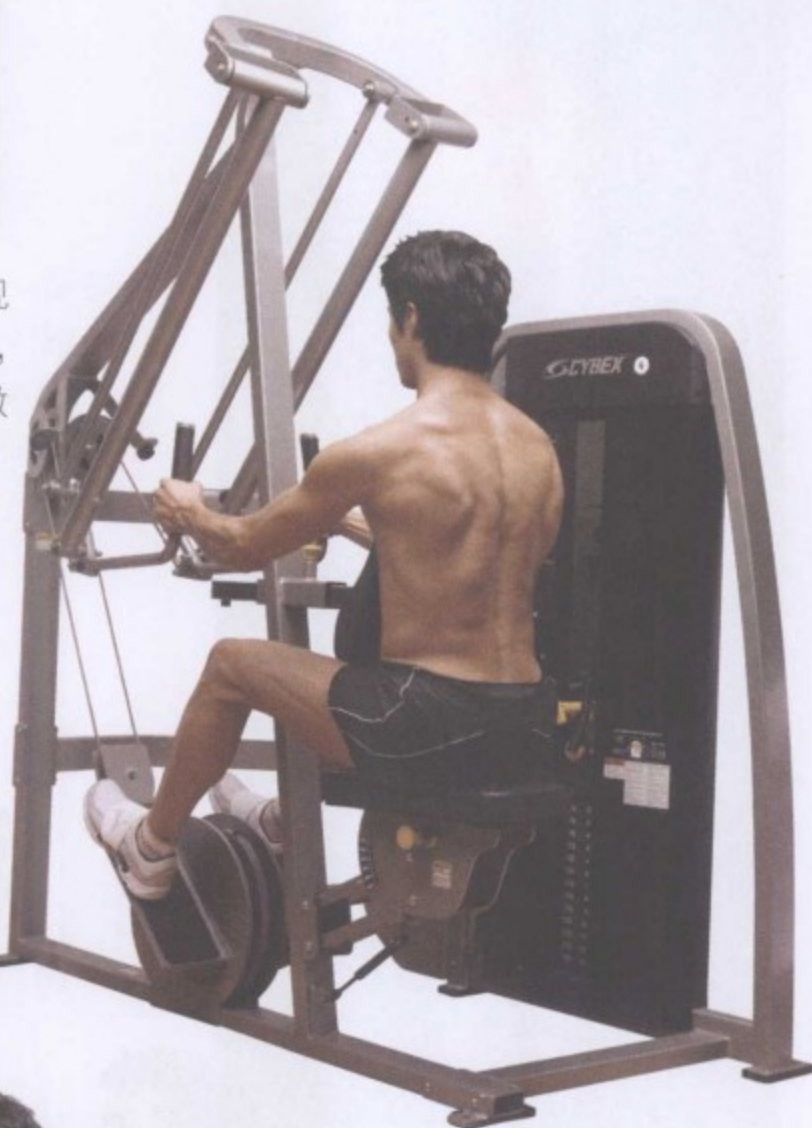
第三组 » 5次

锻炼效果

锻炼整个背部肌肉

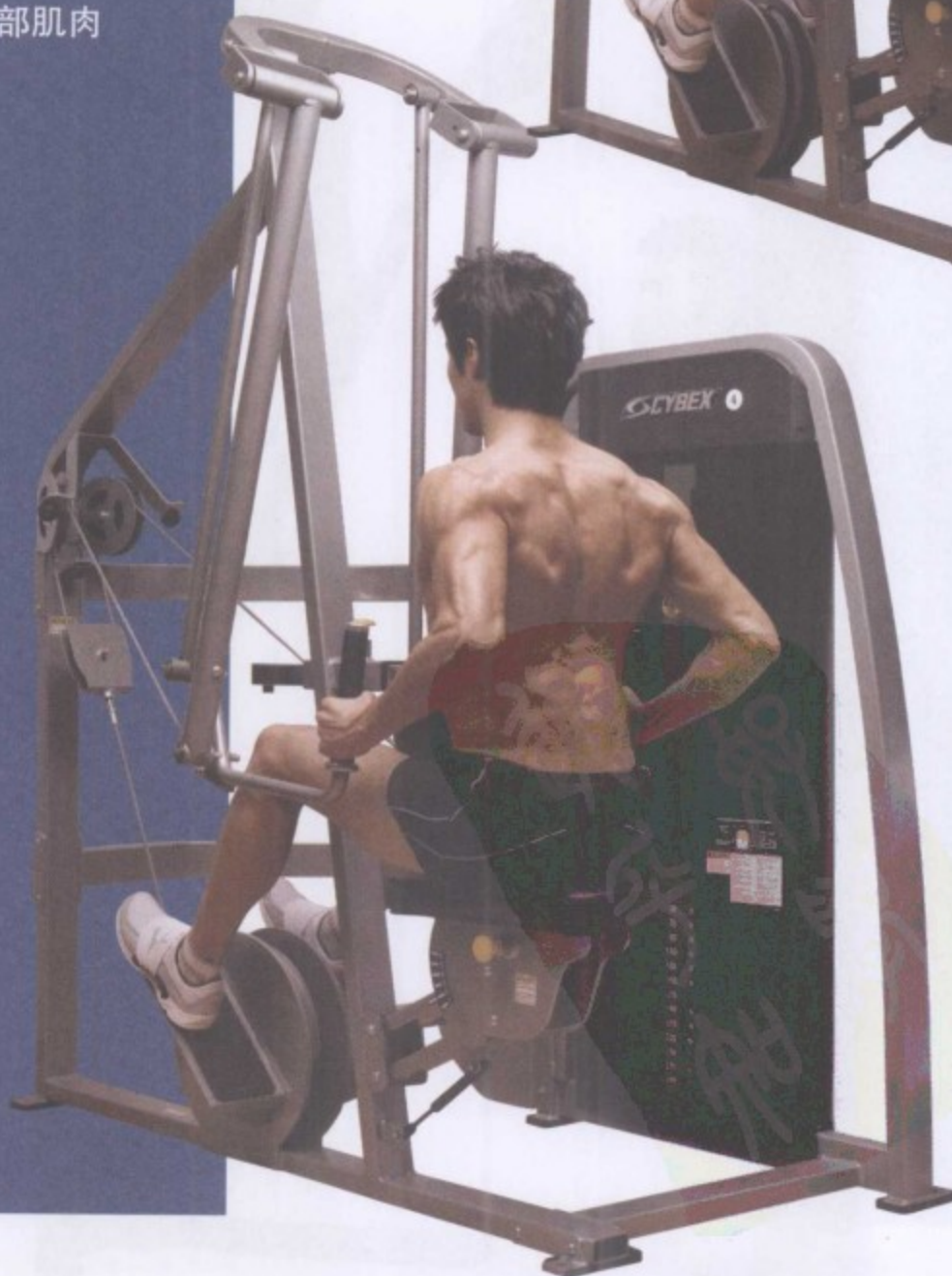
1

取坐姿，双眼平视前方。胸部展开，腰部挺直，臀部微微向后撅。



2

吸气的同时将肘部向后拉伸，最大限度地收紧背部肌肉，停顿1秒钟后缓缓恢复至动作1，同时呼气。



手臂

向下拉伸拉力器

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

增强肱三头肌

取站姿，双手握住拉力器手柄，宽度略窄于肩膀，大臂贴紧于身体两侧。

1



2

肘部保持不动，呼气的同时伸直手臂，将拉力器向下拉伸，在最低点处停顿1秒钟，然后吸气并恢复至动作1的姿势。



手臂

利用哑铃 做手臂拉伸训练

第一组》8次

第二组》6次

从第3周开始增加

第三组》5次

锻炼效果

去除胳膊上的赘肉

1

身体俯身向下，
一手持哑铃，手
臂弯曲呈直角并
贴紧身体。



2

肘部位置保持不变，呼
气并将手臂向后伸直，
停顿1秒钟后缓缓放
下哑铃，恢复至动作1，
同时吸气。



腹部

仰卧起坐

第一组》20次

第二组》20次

从第3周开始增加

第三组》20次

锻炼效果

刺激整个腹部肌肉

抬腿训练

第一组》12次

第二组》12次

从第3周开始增加

第三组》12次

锻炼效果

减少下腹部脂肪含量，增强肌肉

1

身体仰卧，双腿打开与肩同宽，脚部平放在地上，膝盖弯曲。肩膀离地，双手置于耳旁。

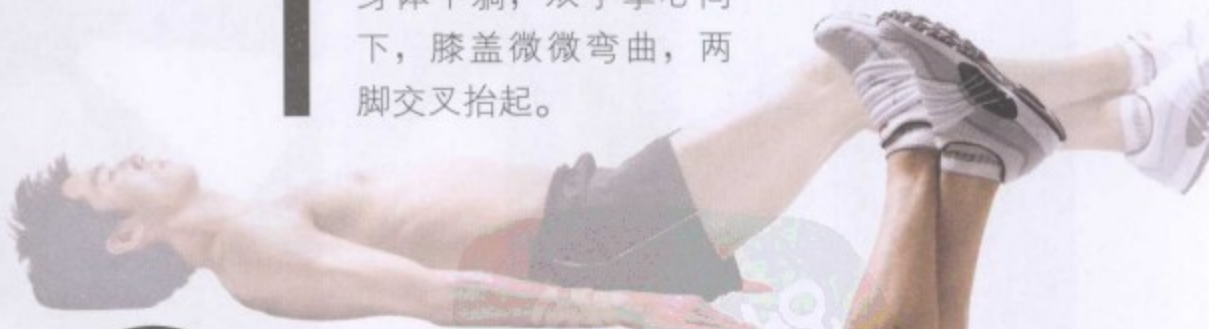


2

腰部用力将身体向上拉起，同时最大限度地收紧腹部，停顿1秒钟，然后慢慢把身体下降回原位。

1

身体平躺，双手掌心向下，膝盖微微弯曲，两脚交叉抬起。



2

吸气并抬起双腿，使之与地面垂直，停顿1秒钟后再徐徐放下至动作1，放下的同时呼气。



腹部

上身半仰卧起坐

第一组》 12次

第二组》 12次

从第3周开始增加

第三组》 12次

锻炼效果

刺激上腹部肌肉，
使肌肉轮廓更为清晰



1

身体仰卧，双腿打开与肩同宽，
脚部平放在地上，膝盖弯曲。
双手置于耳旁，头部微微抬起。



2

收紧腹部肌肉，将胸部（而不是头部）向上拉起，停顿1秒钟后恢复至动作1。动作1和2之间不要有停顿，且注意不要利用身体的反作用力，因为那样反而会降低腹部的工作量。

关于肌肉的“真实与谎言”

要想增加肌肉量就必须增加蛋白质的摄入量？

NO 有很多人认为只要增加蛋白质的摄取量，肌肉量也会随之增加。可事实上，过犹不及的道理大家应该都明白。一方面，我们锻炼的目的不仅仅是为了“外貌”，另一方面，无所顾忌地大量食用蛋白质食品并不能使肌肉生长得更快。特别是力量训练1~2小时前，应该集中摄取以碳水化合物为主的食物，用以增加体内能量。土豆、红薯、低脂牛奶或香蕉、全麦面包和粥都可以使我们同时补充体内的水分和碳水化合物。如果你正在通过力量训练锻炼你的肌肉，建议你每天的蛋白质摄取量设定为自身体重：蛋白质=1千克：2克的比例。

力量训练傍晚做比早上做的效果好？

YES 这里并不是说早上不适宜做力量训练。只是由于早上肌肉和关节的柔韧度较低，与能量代谢有关的酵素的活跃程度不高，运动能力低下，有受伤的危险，所以需要特别注意。建议先通过10~20分钟的拉伸运动来热身再进行练习比较好。在拉伸至最大位置时保持10~15秒，可以帮助你肌肉和韧带慢慢地拉伸开，让身体的主要关节得到充分的舒展。另外，我们还要确保器械的重量不要过重，并在运动后应通过慢跑等整理放松运动，使心率和血压恢复至运动前的水平。

每天努力做仰卧起坐就能去掉腹部赘肉？

YES 有人认为仰卧起坐并不能减掉腹部赘肉，我对此并不赞同。虽然仰卧起坐的瘦身效果不如慢跑，但它确实能起到收缩腹部、提高腹部力量的作用。因为反复的坐起和躺下也是一种有氧运动，能够起到有氧运动所能起到的效果。唯一一点需要注意的就是做仰卧起坐时动作要慢。我们可以把双手放在耳侧，或是像我一样把手放在腹部，一边感受腹肌的运动，一边锻炼，效果会更好。

打造魁梧身材，强壮肌肉不需要有氧运动？

NO 那些健身者为了减少体内脂肪，打造出更加完美的身材，绝对不会忽视有氧运动。有些男士只专注于怎样使自己的肌肉更加发达，有时会将有氧运动省

略不做。但事实上，有氧运动不但对瘦身的人士非常重要，而且对肌肉练习者也是非常必要的。在力量训练前简单地做一些有氧运动，可以使你的体温升高，强化你的心肺功能。另外对提高耐力也有帮助。

力量训练对减肥毫无帮助？

NO 有氧运动对消耗体内脂肪非常有效。但有氧运动只能在运动时消耗脂肪，并不能像力量训练那样，通过增加肌肉量提高身体的基础代谢量，改变你的体质，使你不易长肉。做同样的练习，肌肉量多的人其体内脂肪能够更加有效地分解，效果更佳。因此，即使你是以瘦身为目的健身，也不要只专注有氧运动而忽视力量训练，最好将两者配合起来练习。

器械的重量越重，肌肉越容易成形？

NO 用较重的器械锻炼能使肌肉更为发达，这句话从某种意义上说是正确的。但是，如果盲目地增加重量，有可能导致练习时的姿势发生变形，这样就无法正确地刺激到应该刺激的部位。因此简单总结一句话就是：保持正确的姿势比器械的重量更为重要。如果第1周练习时器械的重量比较重，那么第2周就要将重量降低，用正确的姿势慢慢完成动作。穿插不同的重量进行练习可以从多个方向刺激到锻炼部位，切忌一味地增加重量。

酗酒的第二天也要坚持锻炼？

NO 体内的酒精会导致肌肉内乳酸（导致疲劳的物质）的大量生成，所以在没有完全从宿醉的状态中解脱出来之前，最好不要进行运动。这时运动只会使体内的乳酸越来越多，有可能导致运动过度而产生肌肉痉挛或心脏不适等不良反应。另外，肝脏在疲劳的状态下无法确保蛋白质的顺利合成，运动的效果也会大打折扣。综上所述，我们必须等到身体各项机能恢复正常后，才能开始运动。

A black silhouette of a person in a squatting position, holding a kettlebell with their right hand. The person is wearing sneakers. The background is a solid teal color. The title text is overlaid on the person's torso.

在家中锻炼肌肉的 两阶段练习法

Part

本章为你介绍利用自身体重和哑铃就能在家中进行练习的练习法。通过不同的阶段目标和不同的难易程度来增加肌肉量，帮助你打造均匀结实且富有弹性的肌肉。4周的练习结束后，你会惊喜地发现一个完全不同的你。

哑铃深蹲

4周就能打造出 肌肉型身材的两阶段练习法



利用自身体重进行力量训练

很多人都说自己很想锻炼，但苦于工作繁忙而没有时间去健身房。其实，不是只有在健身房才能进行力量训练，我们必须丢掉这种想法。本章节中介绍的“两阶段练习法”只用到了哑铃这一种器械，大部分练习无须借助任何器械就可以完成。这些练习大都用自身的体重来代替器械的重量，不会增加额外的负担，所以基本上没有受伤的危险，而且还能让你保证锻炼的持续性。另外，本章节的动作很简单，都很容易做到，只要按照特别标注的注意事项完成动作，即使没有健身教练，一样也能得到明显的健身效果。

正确刺激你要锻炼的部位

利用器械拉伸收缩肌肉的练习法对于发达肌肉、增强力量的作用非常明显，但对于缺少健身经验的人来说，他们往往无法正确感知刺激的部位，从而无法获得期待的效果。为了弥补这一不足，在“两阶段练习法”中，我增加了在动作最大值、肌肉感觉最吃力的时候停顿3秒钟的方法。比如做俯卧撑时，在胳膊完全伸直前还保持一定的弯曲度时，也就是在肌肉最为用力的时候保持3秒钟不动，然后再连接俯身向下的动作。这种静止动作的优点就在于它能时刻保持肌肉的紧张感，让肌肉没有松懈的机会，即使在负荷较轻的情况下，也能确保良好的锻炼效果，并能给予目标部位以正确的刺激。

4 周后肌肉型身材的轮廓逐渐清晰

如同衣服和发型会随着流行的趋势不断变化一样，男人们希望拥有的身材也发生着改变。最近比较走红的身材不是阿诺德·施瓦辛格那种健硕的肌肉身材，而是像李小龙那种肌肉线条清晰可见的健美身材。如果你不想因为肌肉过大而给人留下笨拙的印象，就来尝试一下“两阶段练习法”吧。

肩部 肩部的三角肌前束、中束和后束要均衡发展。注意斜方肌不要过度发达。

背部 为了打造倒三角形的性感背部，必须好好锻炼背阔肌。

大腿 关注上肢运动外也不要忽略股四头肌和股二头肌的练习。

我到底需要哪种身材？

臂部 粗壮的手臂并不好看，我们的目标是使肱二头肌和肱三头肌的肌肉线条更加清晰。

腹部 只有腹直肌和外腹斜肌都得到充分的锻炼，才能打造出立体的“王”字腹肌。另外不要忘了Y形骨盆的练习。

臀部 发达的臀大肌，使臀部上翘。这样不但具有拉长腿部的视觉效果，而且穿衣的效果也俱佳。



制订各阶段目标，进行系统性训练

1 STEP1 是增加体内肌肉量的肌肉形成期训练法

STEP1 中的训练由基础力量训练组成，即使是缺乏健身经验的初学者也可以马上跟着做。这一阶段的目标是有效燃烧体内脂肪，使肌肉成形。因为这些针对身体各个部位的动作的强度都不大，所以坚持按照 STEP1 中的动作训练两周，你的体内就会产生能够分解脂肪的成长激素。成长激素听起来似乎只是在青春期时需要的一种激素，但事实上它在成人的体内也起着促进蛋白质合成和肌肉生长的重要作用。成长激素的分泌量一般以青春期为分泌高峰，之后随着年龄的增长而逐渐减少。但在进行力量训练等无氧运动时，成人体内也会大量分泌成长激素。

2 STEP2 多个角度肌肉塑形

我们的身体具有快速适应周围环境的特点，因此持续按照 STEP1 中的训练法训练两周后，肌肉就会因为逐渐适应了这种强度而进入停滞期。这时就需要给予肌肉一些新的刺激。所以第 3 周后，我们需要进入难度更高的 STEP2。

STEP2 将焦点放在了肌肉塑形上，通过从不同的角度刺激目标肌肉来达到期待的效果。4 周的练习结束后，你会发现你的肌肉线条逐渐变得清晰，整个身体会变得更加结实起来。

4周后怎样发挥 “两阶段练习法”更大的作用

“两阶段练习法”在进行4周后就能收到明显的效果，但如果将它拉长至8周也是丝毫没有任何问题的，依旧适合在家中进行练习。具体安排上，第5~6周实施STEP1，第7~8周实施STEP2时将3组动作增加至5组。重量上则参考下一页中介绍的方法，每两周增重一次即可。8周后，如果你希望肌肉更加立体有形，可按照PART3中介绍的“各部位训练法”进行练习，相信它会成为你值得信赖的向导。

训练前必须铭记的要点

1 每周锻炼 3 次，每次在晚饭前两小时锻炼效果最佳

晚饭前 1~2 小时是最佳的锻炼时间。因为这一时段我们身体内的交感神经最为活跃，对胃部的刺激也最低。应避免在饥饿的时候或饭后立即运动。锻炼后的第二天要充分休息，每周锻炼 3 次就可以使你的肌肉变得结实而富有弹性。

2 集中锻炼目标肌肉，充分体会收紧和拧紧的感觉

如果你缺乏锻炼经验，不能正确感知锻炼的部位，可以将手放在目标肌肉部位（参考前面的人体肌肉图），这样就能轻而易举地掌握确切位置。刚开始练习的时候，即使无法完成所有应做的次数，也要将手放在目标部位上，集中精力练习。

3 哑铃重量以能够一次举起 20 次为准

哑铃的重量最好选择一次最多能举起 20 次的重量为宜。在按照“两阶段练习法”锻炼时，随着力量的逐渐增加，哑铃的重量也会随之增加。最好每两周重新调整一次重量，使运动强度更加多样。

4 每个动作做 3 组，每组间休息 20 秒

组的含义即通过重复相同的动作完成一个练习。例如“1 组 12 次，共 3 组”的意思是重复动作 12 次后休息 20 秒，然后再做 12 次，以此类推，重复 3 次相同的动作。“两阶段练习法”选择了能够有效增加肌肉量、发达肌肉的 3 组练习模式。

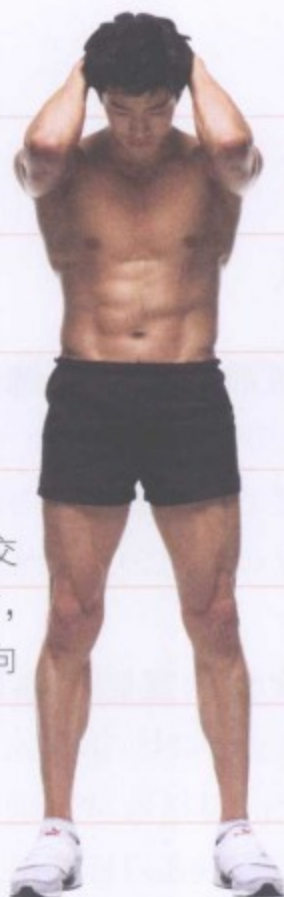
5 必须要做放松练习

放松练习的作用是降低运动中不断升高的体温，缓解疲劳。每次做完 3 组练习，要进入下一个动作前必须要做放松练习。

锻炼前的热身运动



1 双手合十，用大拇指抵住下巴并向上提，拉伸脖子前面部分，可以起到很好的放松作用。



2 双手在脑后交叉，肘部向前，低头，下巴向胸部靠拢。



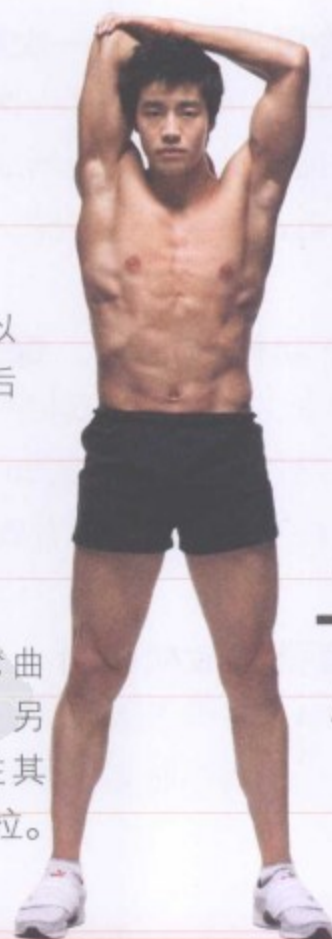
3 肩膀放松，头部侧弯，用手将头部向左右各压数次，充分伸展侧颈部肌肉。



4 大幅度转动头部，顺时针、逆时针各两圈。



5 双手放在肩膀上，以肩膀为轴，向前向后分别画圈4次。

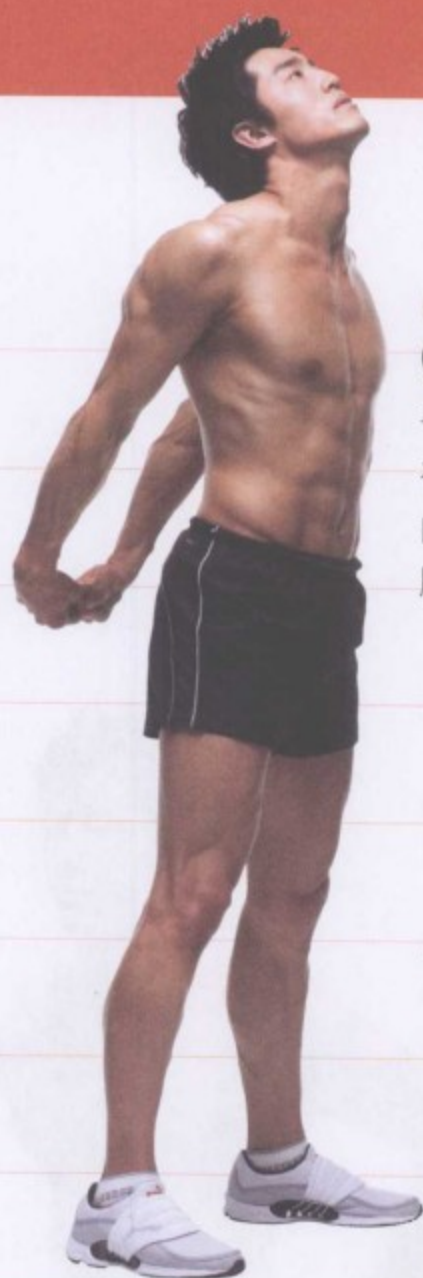


6 一侧手臂弯曲置于脑后，另一侧手抓住其肘部向里侧拉。



7 一侧手臂伸直与地面平行，用另一侧手扳住其肘部向里侧拉，同时头向反方向摆出。

※ 呼吸方法：动作开始前吸气，动作时呼气。所有动作以维持 10 秒钟左右为宜。



8

手臂伸直，两手在体后交叉，头向上仰起，放松胸部肌肉。



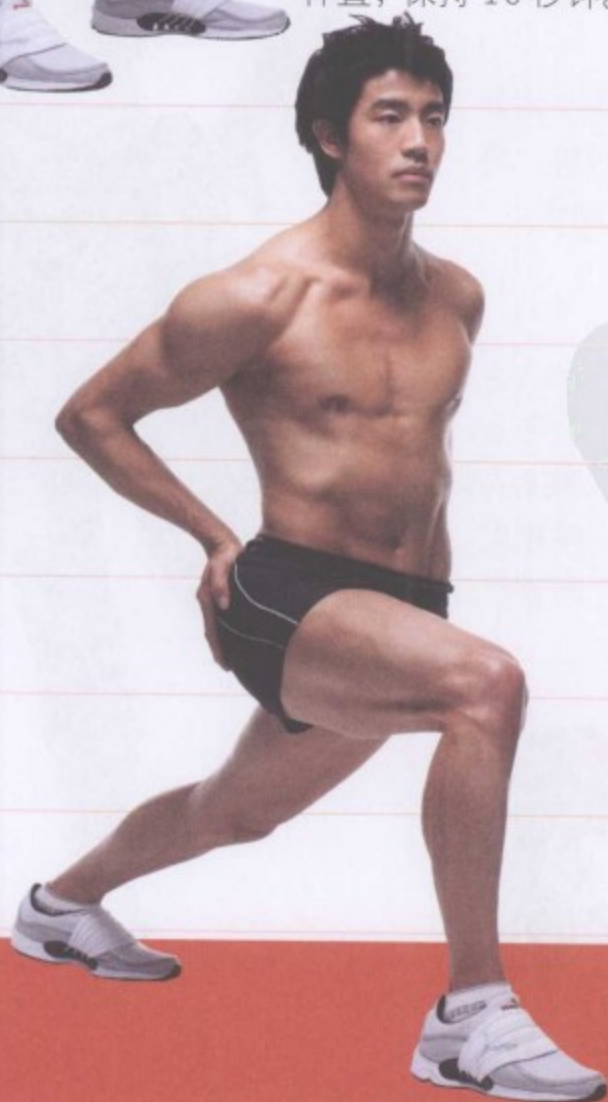
9

两手交叉，手臂向前伸直，同时背部向后弓起。保持此姿势 10 秒钟，然后身体向左向右各拉伸 1 次，每次 10 秒。



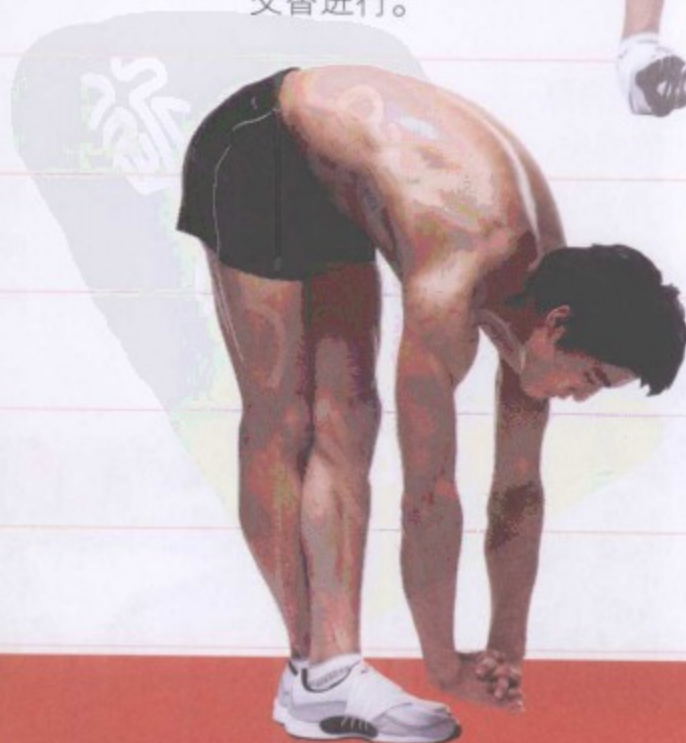
10

单脚向前迈出一大步，臀部降低，后腿伸直，保持 10 秒钟。



11

身体重心置于身体一侧，另一侧的脚和脚踝向外翻 10 秒钟，再向内翻 10 秒钟。两脚交替进行。



12

两腿交叉站立，上身向下压，双手够地，保持 10 秒钟。然后换腿交叉重复此动作。

结束后的放松练习

1 双膝跪地，俯身向下，手臂向前伸直，掌心向下，肩膀用力向下压。



2 身体平躺，一侧腿向体外侧弯曲，停顿 10 秒钟，再换另一条腿重复此动作。



3 取坐姿，一侧腿置于另一侧腿膝盖上，双手抓住直腿的脚尖，身体下压。10 秒钟后换另一侧腿重复此动作。



4 取站姿，一侧腿向后弯曲，双手抓住脚尖向臀部用力拉伸靠拢，然后反方向重复此动作。





5 取坐姿，右腿自然弯曲，放在左腿的膝盖外侧，左臂肘部抵在右腿膝盖处，同时上半身和头部转向右侧，眼睛向身后看。做完一侧后反方向重复此动作。

6 身体平躺，双腿蜷起，双手抱住膝盖。一边呼气一边将膝盖向胸部靠拢，腰部要有被拉伸的感觉。



7

身体俯卧，双手撑地，上身用力向后仰，呼气的同时头部继续向后仰起，停顿 10 秒钟。



8

身体平躺，手臂张开，一边吸气一边抬起一侧腿摆向身体另外一侧，同时头部扭向反方向，10 秒钟后换另一侧重复此动作。







Step 1

增加体内 肌肉含量

本章节教你打造肌肉型身材的基础。
目的在于燃烧体内脂肪，增加肌肉含量。

执行守则

- 最初的两周，每周进行3次。
- 哑铃重量的选择以能够勉强举起20次的重量为宜。
- 每组练习中间休息20秒，每次做3组。
- 放松练习应在进行下一组练习前完成。

STEP 1

腹部 膝盖向胸部靠拢的拉伸练习

锻炼部位

下腹部

前



1组

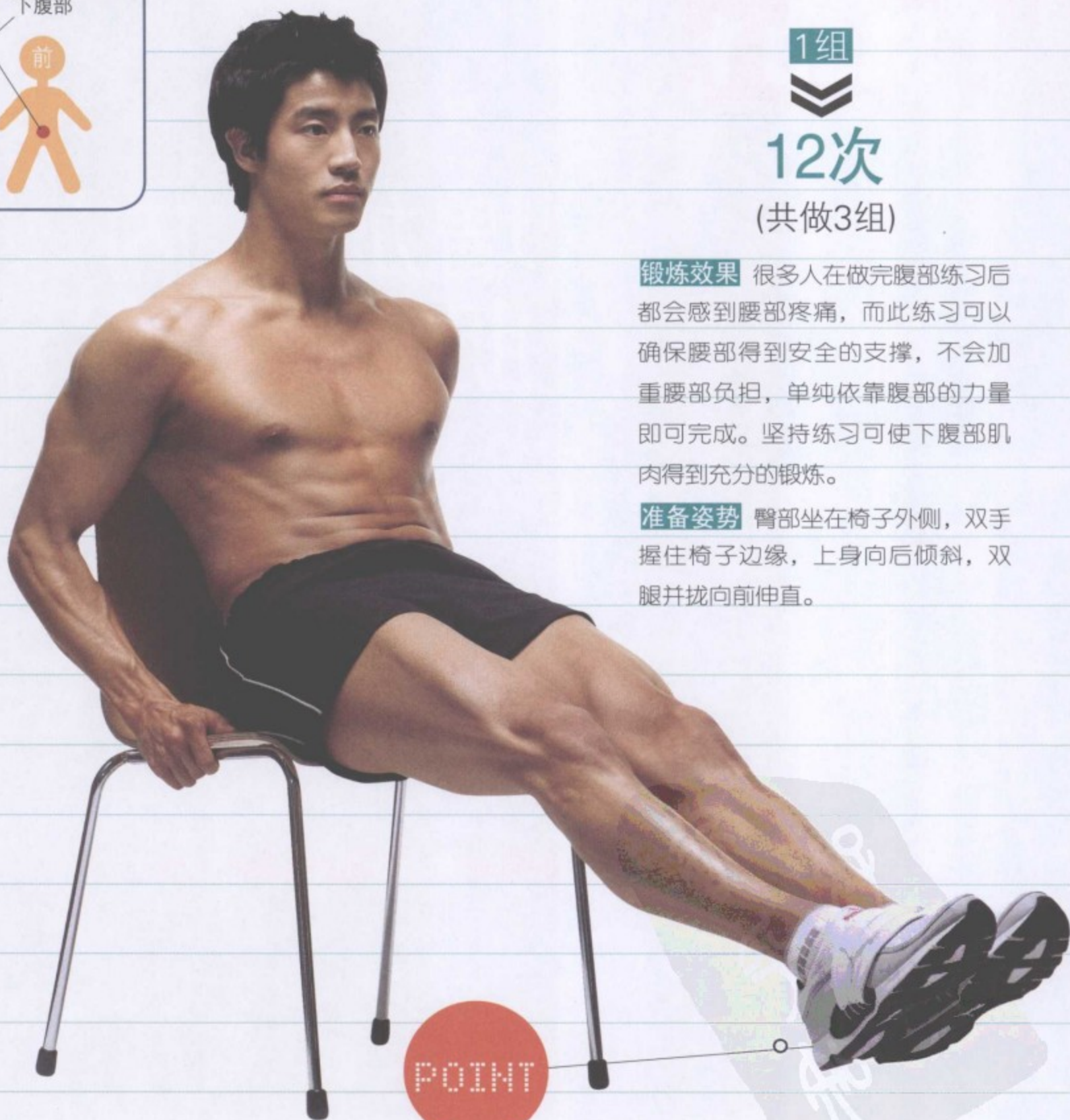


12次

(共做3组)

锻炼效果 很多人在做完腹部练习后都会感到腰部疼痛，而此练习可以确保腰部得到安全的支撑，不会加重腰部负担，单纯依靠腹部的力量即可完成。坚持练习可使下腹部肌肉得到充分的锻炼。

准备姿势 臀部坐在椅子外侧，双手握住椅子边缘，上身向后倾斜，双腿并拢向前伸直。



POINT

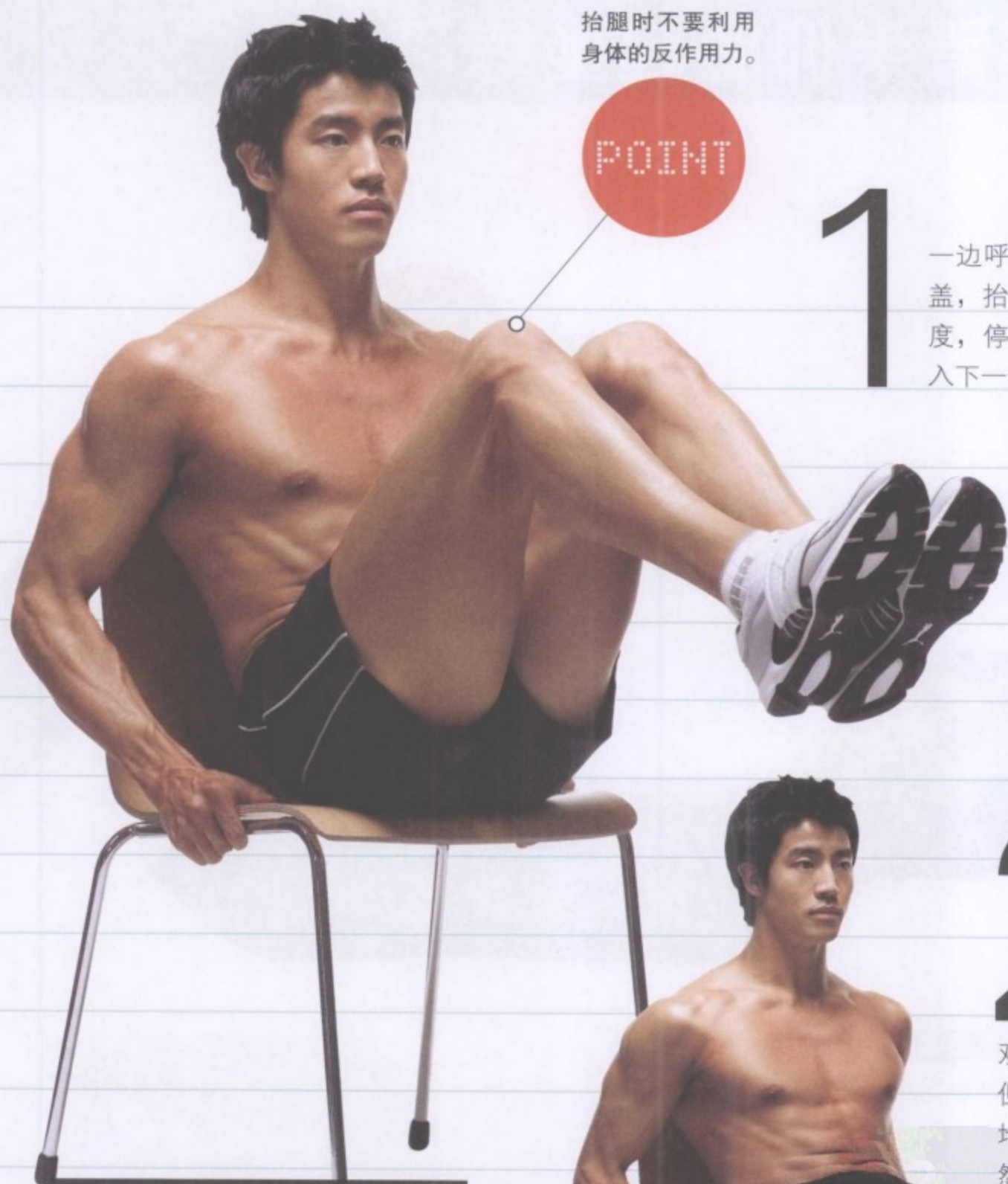
脚跟不要接触地面。

抬腿时不要利用
身体的反作用力。

POINT

1

一边呼气一边弯曲膝
盖，抬高至胸部的高
度，停顿3秒钟后进
入下一个动作。



2

双腿徐徐伸直放下，
但注意脚跟不要接触
地面。腿伸直时吸气，
然后重复动作1。



注意事项：抬腿时上身不要向内弓起，
应保持挺直的姿势。

腹部 展臂半仰卧起坐练习

锻炼部位

上腹部

前



双膝并拢。

POINT



1组



10次

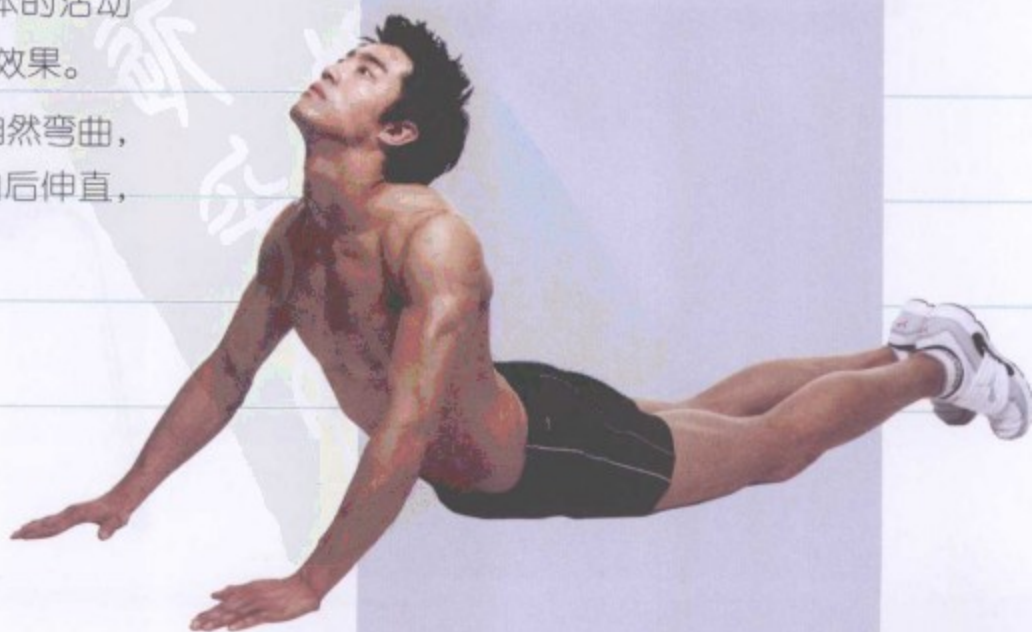
(共做3组)

锻炼效果 此练习是锻炼上腹部的代表性练习法——半仰卧起坐的动作演变（参考第51页）。依靠手臂前伸所产生的力量可增加身体的活动范围，从而提高腹部锻炼的效果。

准备姿势 身体平躺，双膝自然弯曲，双脚平放在地面上。手臂向后伸直，头部微微抬起离地。

放松动作

参考第71页的第7项练习



1

双臂伸直，够向膝盖。
肩膀离地，使身体呈C形。
动作时呼气，并停顿3
秒钟，然后进入动作2。



POINT

颈部不要用力，
以免受伤。



注意事项：上身不要完全抬起，因为完全抬起时腹部的肌肉得到放松，这样反而减少了腹部肌肉的工作强度。

2

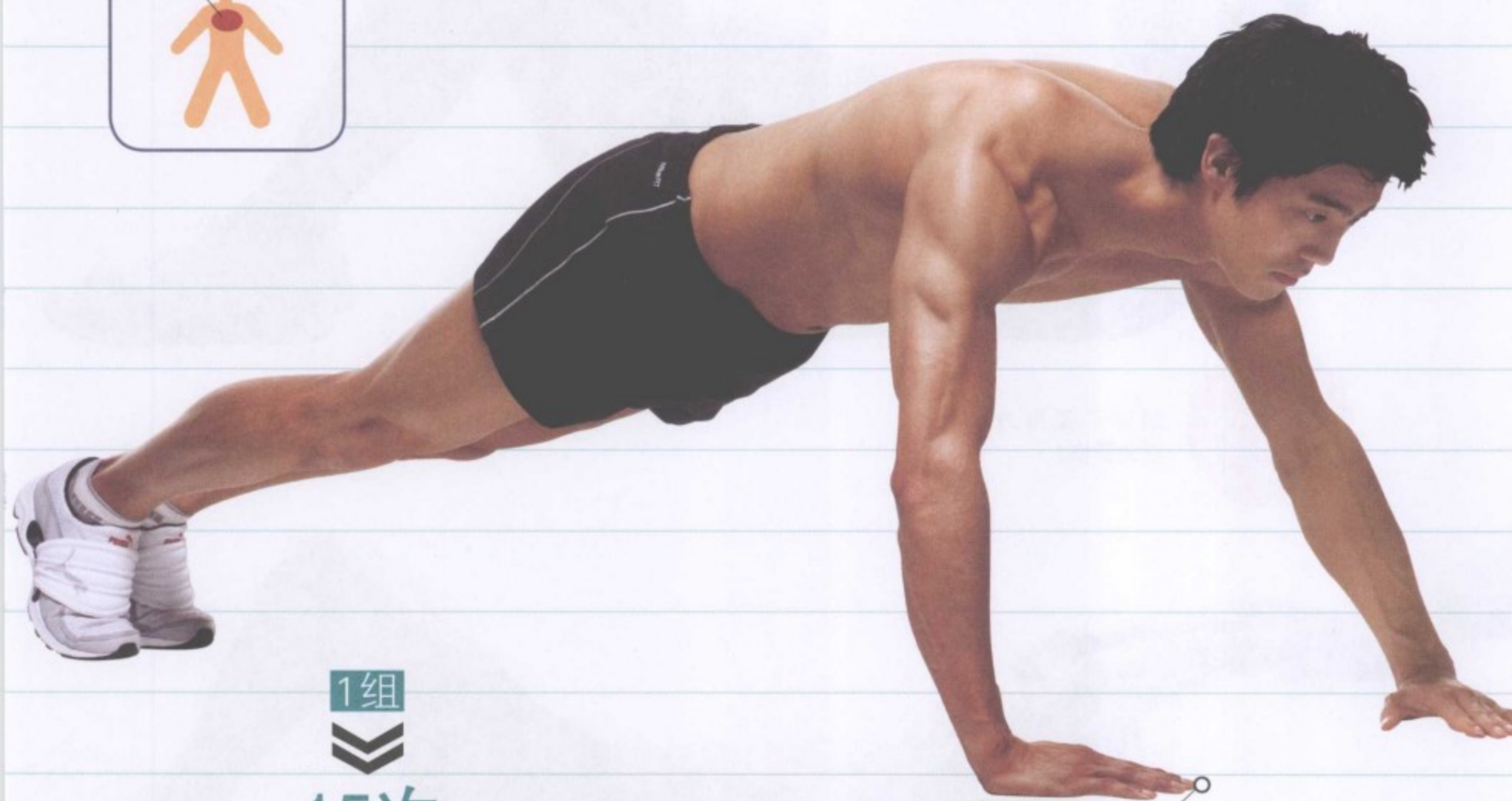
双臂向后打开伸直，上身慢慢恢复原状，但注意头部不要接触地面。动作时吸气，且腹部应一直保持紧张状态。

STEP 1

胸部 俯卧撑练习

锻炼部位

整个胸大肌



1组



15次

(共做3组)

锻炼效果 俯卧撑练习最大的效果就是增强胸部肌肉群的弹性。它可以使整个上半身，包括肩膀、手臂、背部和腹部都同时得到充分的锻炼。利用两把椅子可以增加动作的强度和难度。

准备姿势 身体俯卧，双臂打开，比肩稍宽，腰部挺直，两腿伸直，脚尖撑地。

POINT

指尖向内。

1

一边吸气一边缓缓下降身体，在最低点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

POINT

两肘向外侧弯曲。



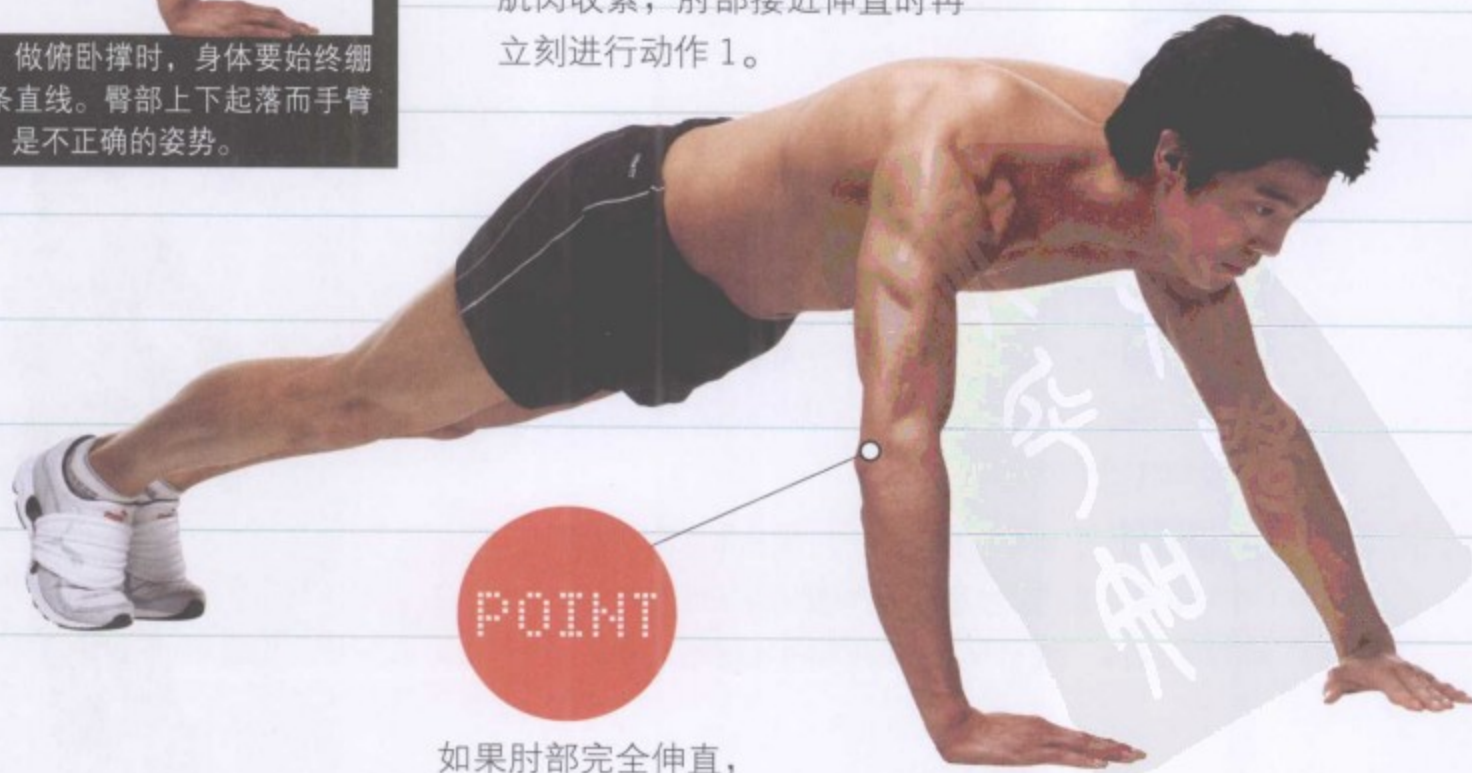
注意事项：做俯卧撑时，身体要始终绷紧，呈一条直线。臀部上下起落而手臂一直伸直，是不正确的姿势。

2

一边呼气一边抬起身体，胸部肌肉收紧，肘部接近伸直时再立刻进行动作1。

POINT

如果肘部完全伸直，胸部的力量就无法得到有效集中。



胸部 哑铃平卧飞鸟

锻炼部位

胸大肌内侧



腰下的空间以可以伸进去一只手的高度为宜。

POINT

1组



12次

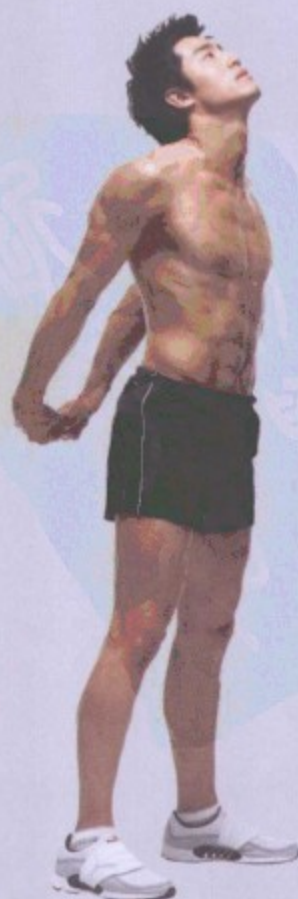
(共做3组)

锻炼效果 胸大肌是上半身最大的肌肉群，此练习作用于胸大肌内侧，可帮助胸大肌塑形，使胸大肌的形状更加立体。

准备姿势 双手持哑铃平卧，掌心相对，两臂自然伸直于胸部上方。注意腰部应微微抬起，使胸部展开。这是所有胸部运动的基本姿势。

放松动作

参考第69页的第8项练习



1

吸气的同时两臂微屈肘向两侧做弧形下放哑铃至最低点（注意不要接触地面），停顿3秒钟后进入动作2。动作时应吸气。



POINT

两臂下放时肘部应保持弯曲。



注意事项：如果放下哑铃时两臂完全伸直，则部分力量会分散至肩部，从而降低锻炼的效果。

2

一边呼气一边利用胸肌的力量将两臂快速拉回至胸部上方，并收紧胸部肌肉。



STEP 1

肩部 哑铃上举练习

锻炼部位

整个三角肌

前

后



POINT

大拇指贴在食指旁，托住哑铃。

POINT

腰部挺直，
胸部打开。

1组

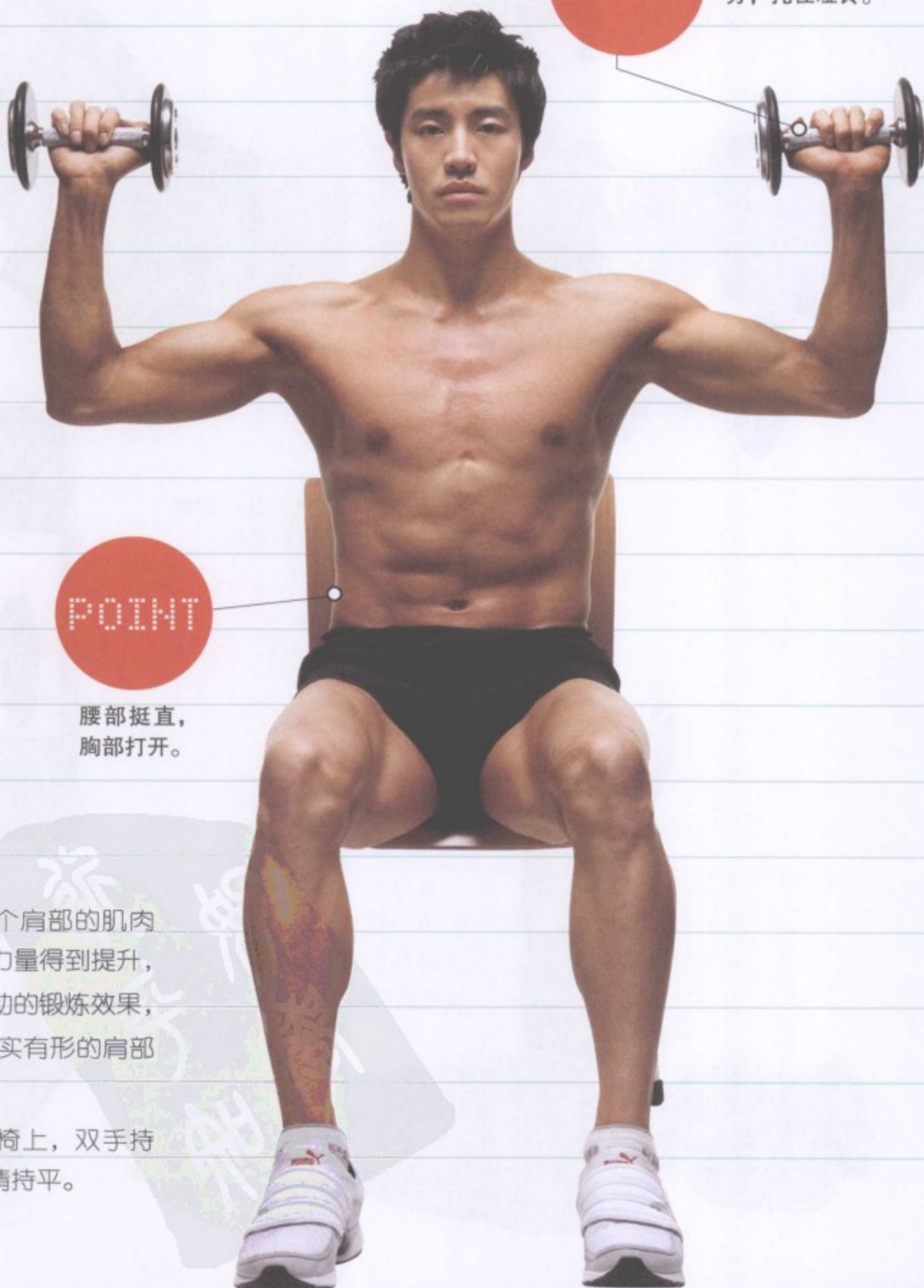


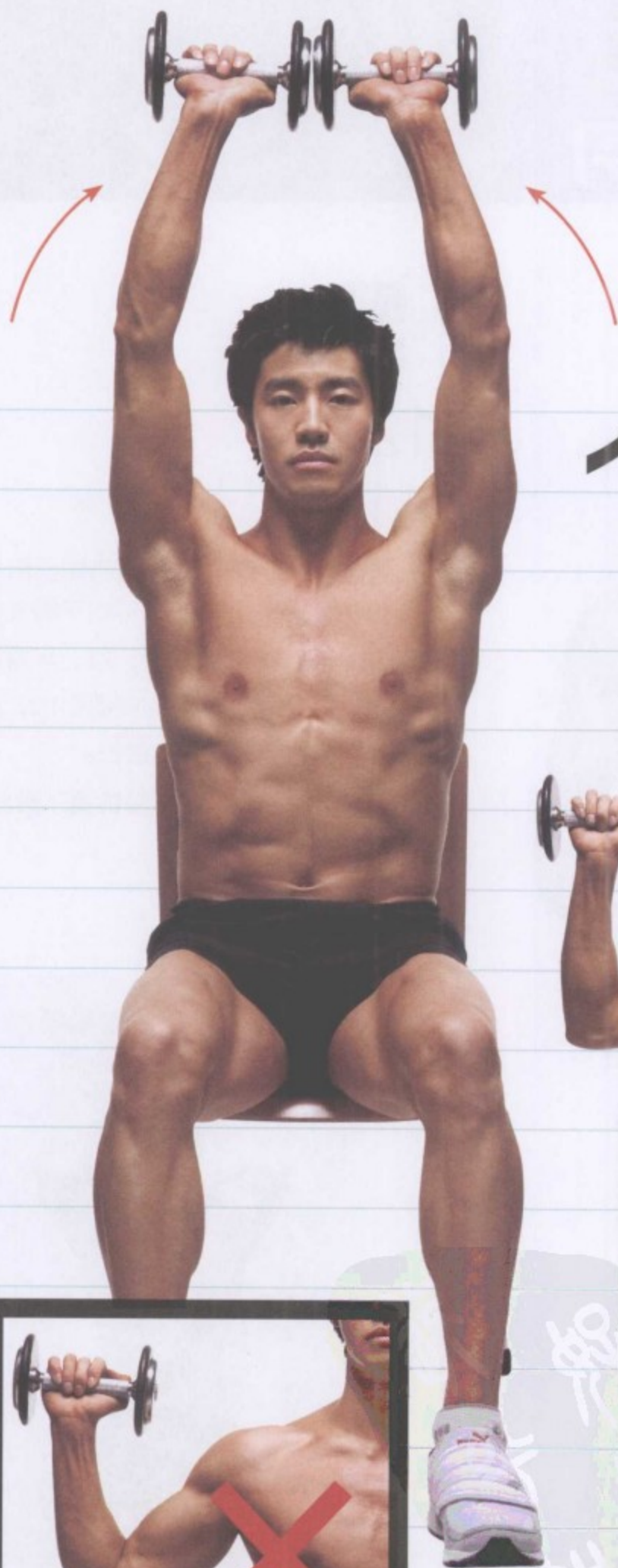
12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习可使整个肩部的肌肉群更加匀称和发达。肩部力量得到提升，也有助于促进其他肩部运动的锻炼效果，从而在短时间内塑造出结实有形的肩部肌肉。

准备姿势 上体直立坐于椅上，双手持哑铃举于体侧，高度与眼睛持平。





1

一边呼气一边将哑铃快速上举至头顶上方，停顿3秒钟后进入动作2。



2

吸气并徐徐下放哑铃至眼睛的高度，然后重复动作1。



注意事项：如果哑铃高度低于眼睛，则肩部肌肉的紧张感会下降，从而使锻炼的效果降低。

STEP 1

肩部 哑铃平举练习

锻炼部位

三角肌侧面



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习可增强肩部侧面肌肉群，使肩膀更加宽厚。肩部肌肉不同于胸部肌肉，因面积较小，容易感觉疲劳，且上半身运动时也要经常不可避免地运用到肩部肌肉，所以单纯的肩部运动持续时间不宜过长。

准备姿势 取站姿，手持哑铃置于腰部的位置，肘部微弯。

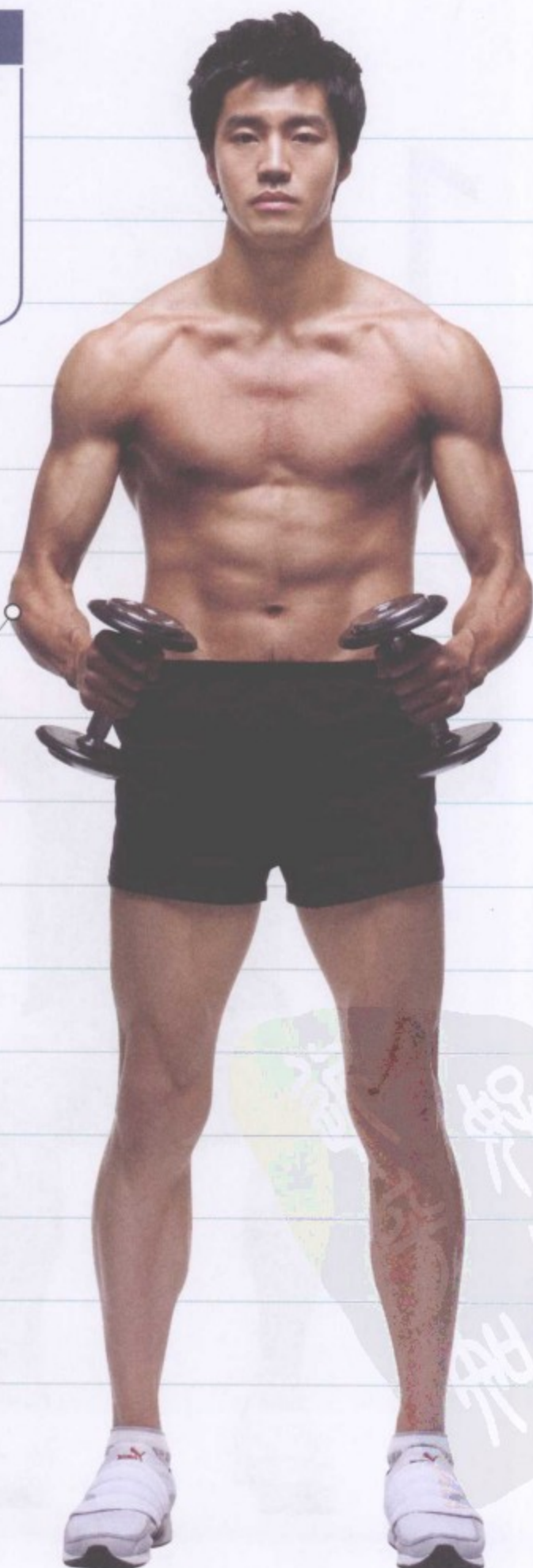
放松动作

参考第68页的第5项练习



POINT

动作过程中肘部应一直保持弯曲。



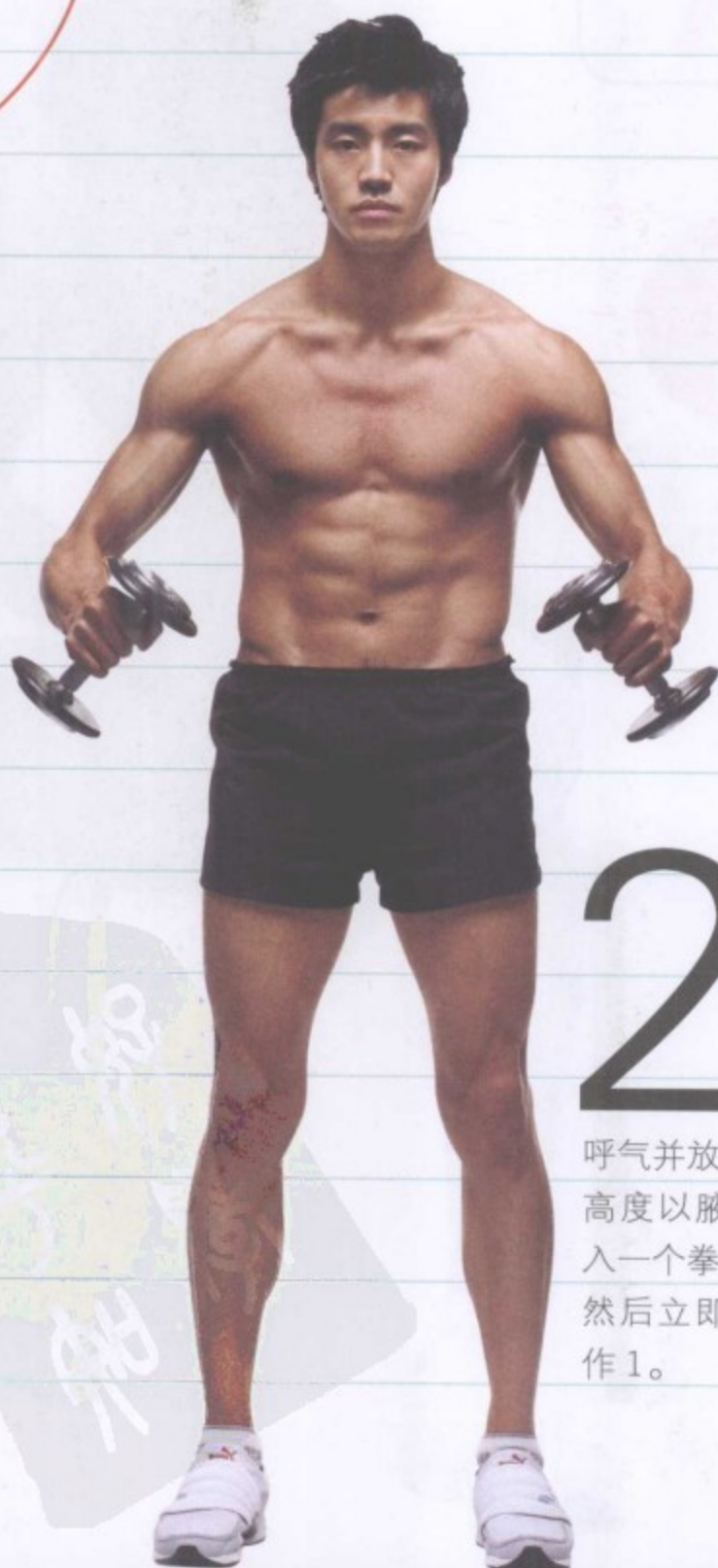


1

一边吸气一边快速抬高上臂，使手臂和哑铃与肩部持平，停顿3秒钟后进入动作2。

POINT

握住哑铃的手腕要挺直，不要弯曲。



2

呼气并放下哑铃，高度以腋下能放入一个拳头为宜，然后立即重复动作1。



注意事项：肩膀不要过于用力，且哑铃抬起的高度不应超过肩膀。

STEP 1

手臂 哑铃单臂弯举练习

锻炼部位

肱二头肌

前



POINT

另一只手扶在肱二头肌上，感觉肌肉的用力情况。

1组



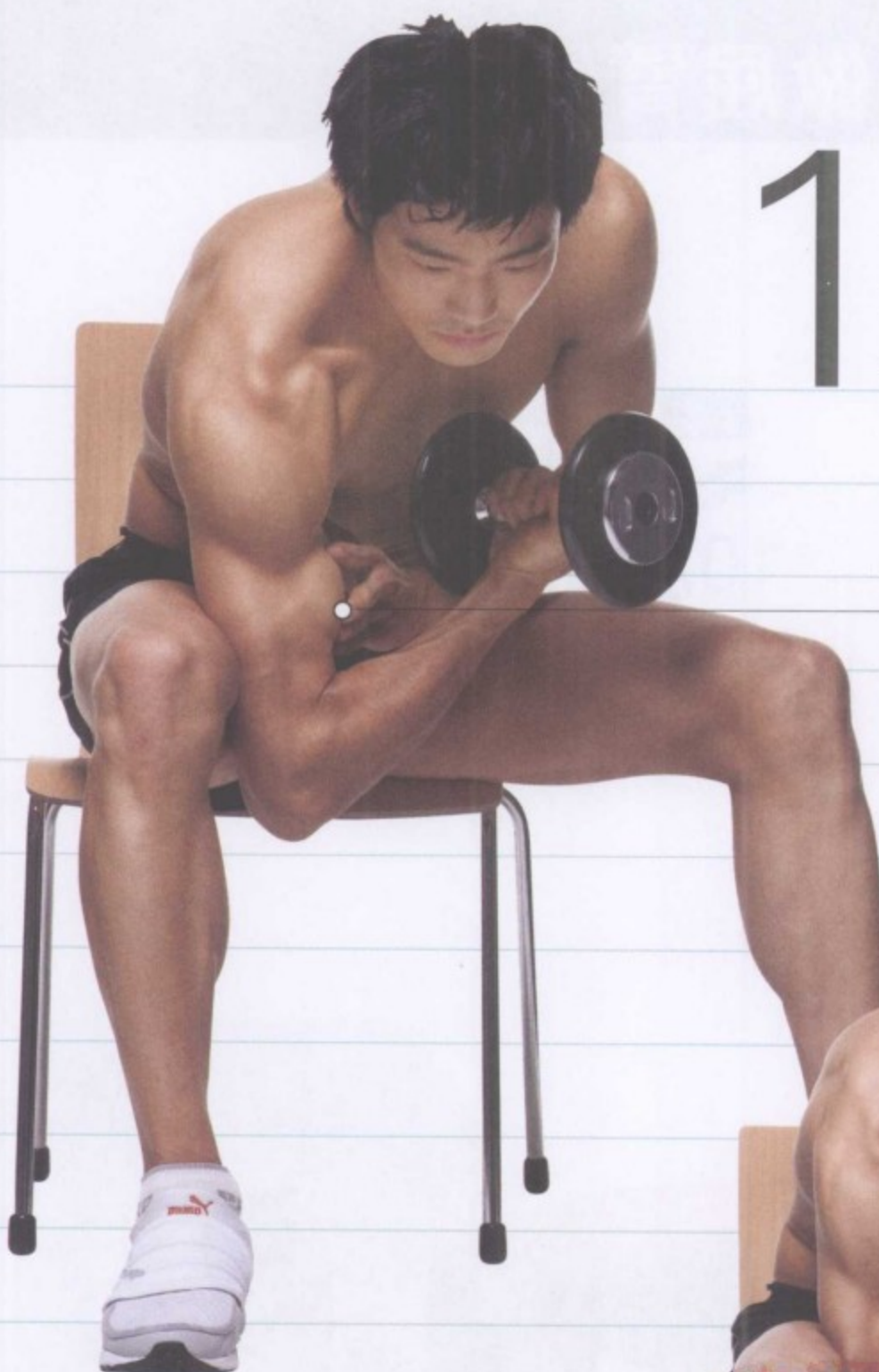
左右各15次

(共做3组)

锻炼效果 多进行肱二头肌训练可使臂部肌肉更加结实、细腻。为了避免使用到臂部肌肉以外的肩膀和胸部肌肉，哑铃的重量应选择恰当(参考 67 页)。

准备姿势 坐于椅上，双腿打开。一手握哑铃，让上臂贴在大腿内侧，前臂与腿呈 45 度角。





1

一边呼气一边快速将哑铃拉起至肩膀方向，在肌肉收缩的最高点处手部向内侧翻转，并停顿 3 秒钟，随后进入到动作 2。

POINT

将上臂和肘部的位置固定，确保动作时不会挪动。



2

缓缓放下哑铃，恢复至起始动作。放下时吸气并继续重复动作 1。



注意事项：哑铃放下时，如手臂完全伸直，则会降低肌肉的紧张度，从而影响锻炼效果。

STEP 1

手臂

利用椅子做屈臂练习

锻炼部位

肱三头肌



1组



10次

(共做3组)

锻炼效果 肱三头肌较肱二头肌更为发达。因此练习是利用自身的体重集中刺激肱三头肌，故训练时可就地取材，非常方便。

准备姿势 身体背向椅子，双手握住椅子边缘，膝盖弯曲，臀部悬空。

放松动作

参考第68页的第6项练习

POINT

膝盖不要探过脚尖。



1

吸气并慢慢下降身体，使肘部呈 90 度角，停顿 3 秒钟后进入动作 2。



2

臀部和腿部放松，一边呼气一边完全利用手臂的力量将身体抬起，然后重复动作 1。

注意事项：身体下降时，如肩膀的高度低于肘部，可能会导致肩膀受伤。

STEP 1

大腿 下蹲练习

锻炼部位

大腿股四头肌和股二头肌



1组



12次

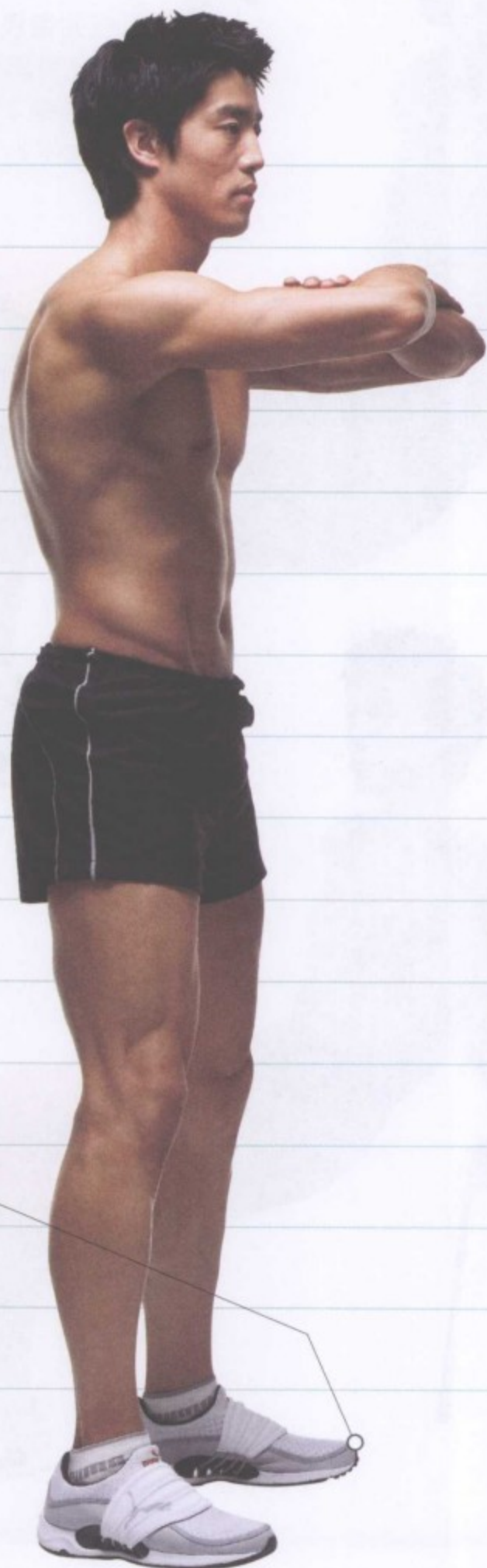
(共做3组)

锻炼效果 此练习叫做蹲起(Squat)，是最具代表性的下半身练习法。下蹲至于地面平行的高度可以很好地刺激到大腿的肌肉群。

准备姿势 取站姿，双臂交叉平举，两脚打开与肩同宽。

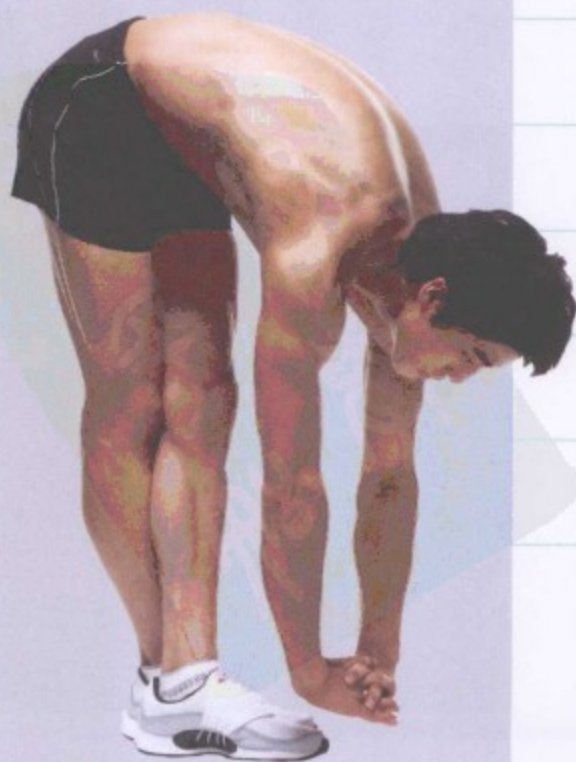
脚尖向外。

POINT



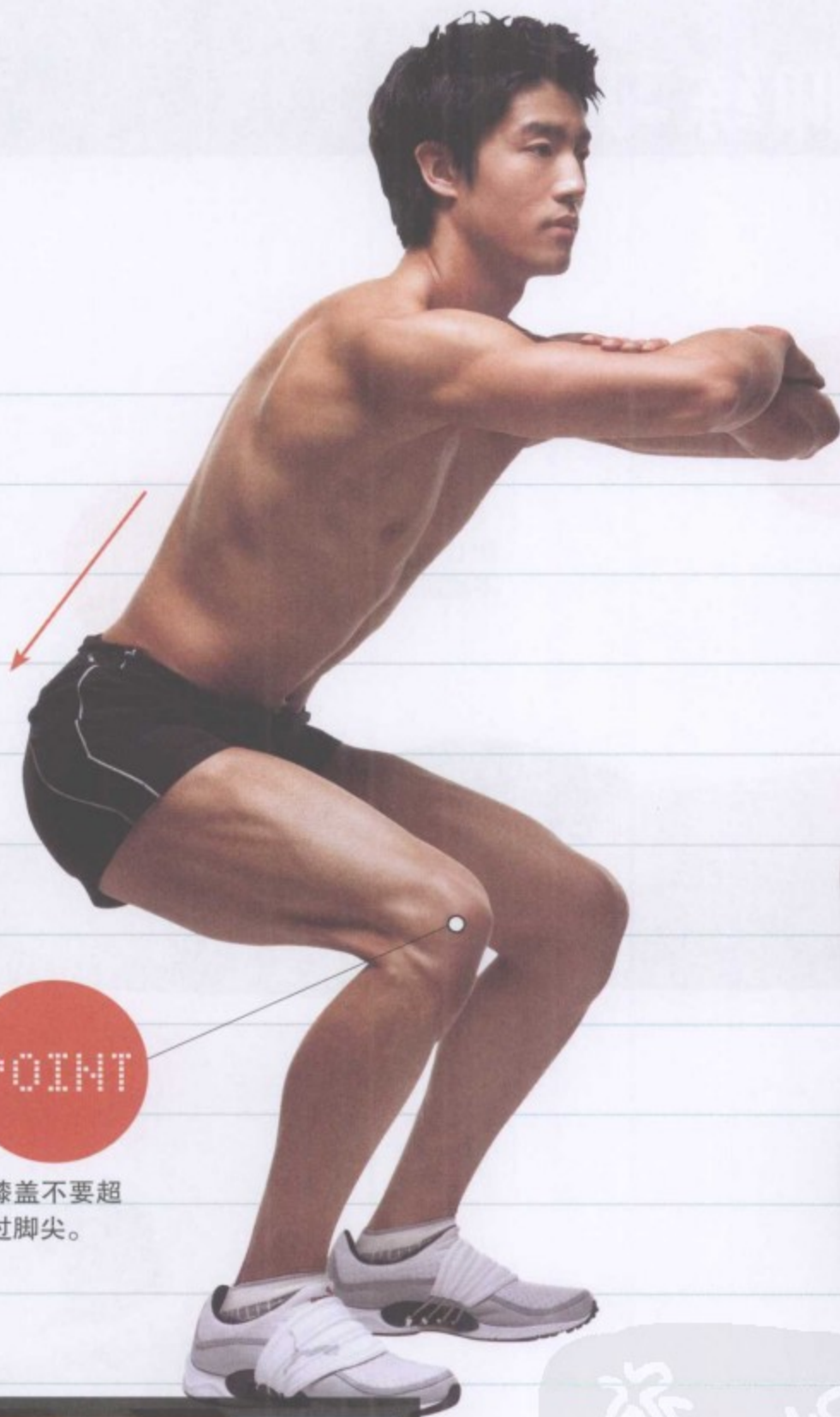
放松动作

参考第69页的第12项练习



1

一边呼气一边下蹲，注意腰部挺直，且膝盖不要超过脚尖，停顿3秒钟后进入动作2。



POINT

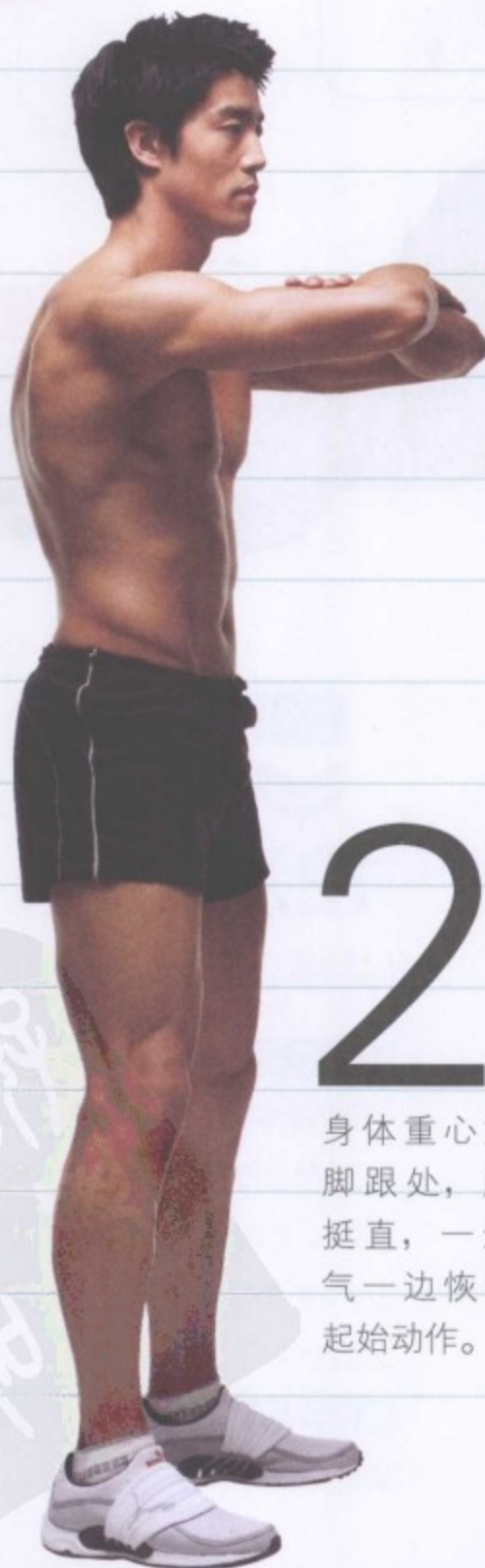
膝盖不要超过脚尖。



注意事项：如膝盖过于弯曲，将加重膝盖关节的负担。

2

身体重心放于脚跟处，腰部挺直，一边吸气一边恢复至起始动作。



STEP 1

背部 俯卧上仰练习

锻炼部位

竖脊肌

后



POINT

下巴接触地面。

动作时脚部不动，
不能离开地面。

POINT



1组



12次

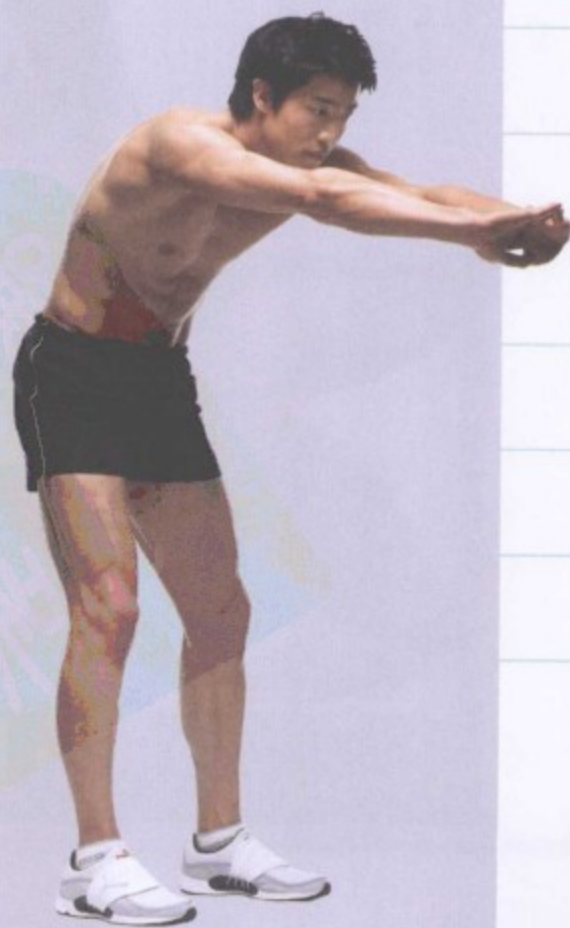
(共做3组)

锻炼效果 此练习可使容易被忽略的背部、腰部和臀部肌肉同时得到锻炼，增强肌肉的延展性。因这些部位平时使用较少，故必须配合适当的热身运动以避免不必要的损伤。

准备姿势 身体俯卧，腿部贴紧地面。

放松动作

参考第69页的第9项练习



1

吸气并抬起上身，使肩膀离开地面，在最高点处停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。



POINT

双臂尽量用力向脚跟方向伸直。



2

一边呼气一边放松肩膀、背部和腰部力量，身体慢慢下降，恢复至起始姿势。



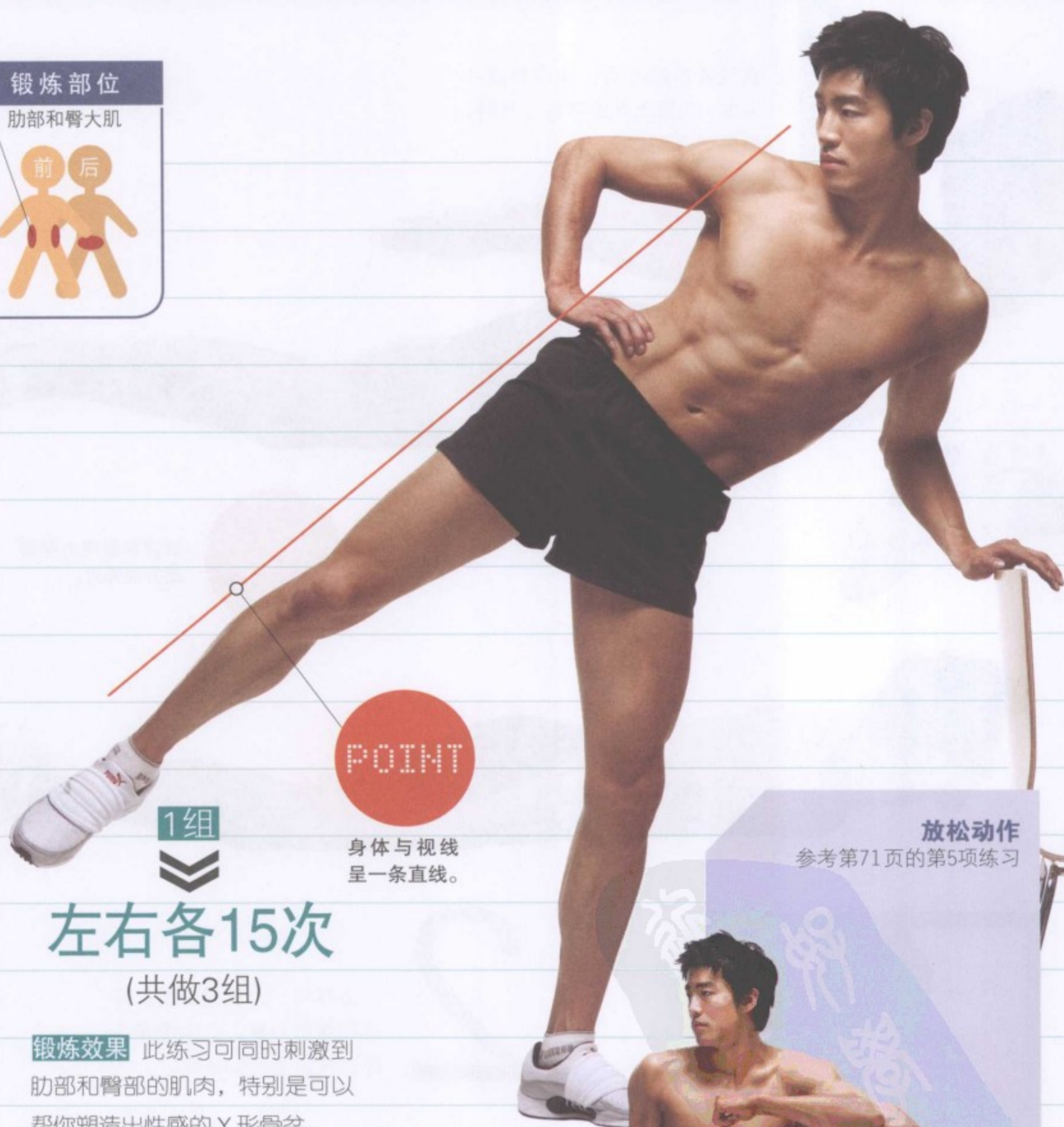
注意事项：头部不要向后仰，双眼始终目视前方。

STEP 1

肋部 侧踢练习

锻炼部位

肋部和臀大肌



1组



POINT

身体与视线
呈一条直线。

左右各15次

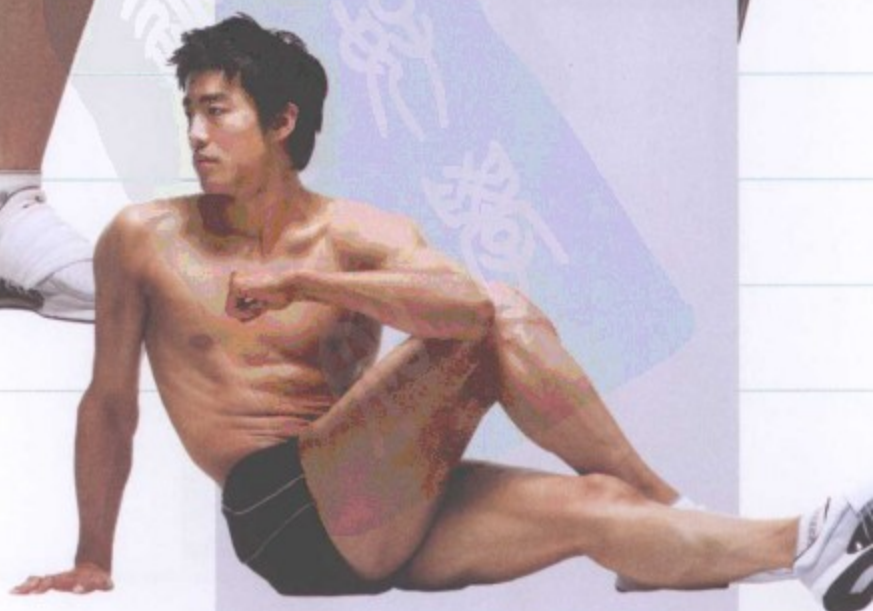
(共做3组)

锻炼效果 此练习可同时刺激到肋部和臀部的肌肉，特别是可以帮你塑造出性感的Y形骨盆。

准备姿势 一手扶椅，上身倾斜，抬起一侧腿，腿部应伸直。

放松动作

参考第71页的第5项练习



1

下腹部和臀部用力，一边呼气一边将抬起的一条腿用力向侧面抬高踢出。在最高点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

POINT

踢出的腿与地面保持水平。



注意事项：如果上身不倾斜出一定的角度，肋部的肌肉就无法有效收紧，从而影响锻炼的效果。

2

肋部保持紧张的状态，一边吸气一边将腿放下至起始位置。

POINT

不要把身体的重量放在手腕上。

青花鱼教练独有的健身习惯



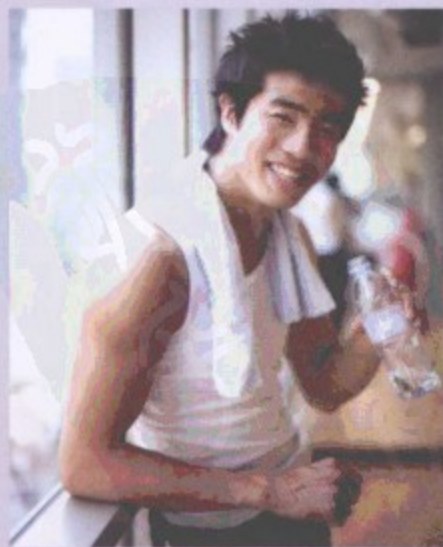
1 每天早晨空腹运动 30 分钟

服完兵役归来后，我的体重突然增加，身体也感觉笨拙了许多。所以从那时起，我就养成了每天早上慢跑 30 分钟的习惯。空腹时进行的有氧运动较其他时候运动的减肥效果更为明显。因为胃中的食物经过一夜的消化已经所剩无几，这样运动时就会直接消耗体内的脂肪。

具体的锻炼方法如下：首先起床后先喝一杯白开水或绿茶（我有时也会喝一杯冰的原豆咖啡，但这有可能会导导致胃部不适，并不适用于每个人），然后以时速 7 千米的速度慢跑 30 分钟。含有咖啡因的绿茶或咖啡有利于分解脂肪和恢复疲劳，有助于进一步扩大减肥的效果。但是，运动后的空腹感会变得愈加强烈，如果这时食物的摄取量也随之增加，反而会起到相反的效果。因此，虽然空腹运动效果最佳，但如果你没有足够的信心抵御运动后的强烈饥饿感，可以尝试在运动前 30 分钟，把一个香蕉、两个煮鸡蛋的蛋清和少量冰块用搅拌机搅拌均匀后服下，再开始跑步。或者也可以在运动结束 1~2 小时后，简单吃一些用豆腐、蘑菇、沙拉等富含蛋白质和氨基酸的食材做成的早餐。

2 运动时每隔 10 分钟饮一口水

你一定听过，如果运动时感到口渴，不要忍着不喝水等类似建议。适量的水分摄取，有助于体内老废物质的有效排出，也关系到肌肉的生成。但是不要因为口渴就大量饮水，这样反而会增加胃部的负担。正确的方法是运动时每隔 10 分钟饮一口水，力量训练结束后再补充充足的水分。



3 有事不能锻炼的日子也要坚持做这三个练习

不要因为有事不能去健身房就彻底不运动了。以我个人的经验为例，如果某天无法去健身房锻炼，我会在家中坚持做以下三个练习：第一个练习是把腿放在较低的

椅子上做 50 个俯卧撑。腿部被抬高后，自身的体重也变为负重的一部分，可以更有效地锻炼到胸部、手臂和肩膀的肌肉。第二个练习是两手和双腿都放在椅子上，做 10 个悬空俯卧撑。这种悬空俯卧撑比平地上进行的俯卧撑的强度要高得多，对胸部下方肌肉的塑形非常有帮助。最后一个练习是两腿交替侧踢，左右各 20 次。这个动作可增加腹部的肌肉弹性，对下肢锻炼也非常有效。



4 休息的日子里也必须进行拉伸练习

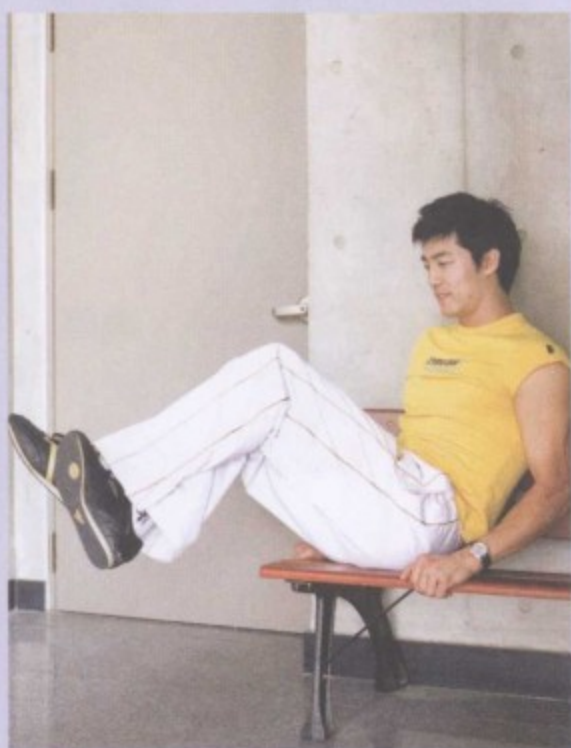
如果每周锻炼 3 次，那就要再充分休息 3 天。在休息的日子里每天做 30 分钟的拉伸练习，能够使前一天的锻炼效果加倍。这也是专业运动员的训练方法之一。就我个人来说，我非常喜欢做拉伸练习，每天起床后第一件事就是左右压腿数次，然后再把双腿张开，上身左右拉伸，再有就是屈体手够地，或是躺下伸懒腰等等。这些都是非常简单的拉伸练习，我每天都坚持做 5 ~ 10 分钟。如果能够配合基础的拉伸练习，再增加一些高强度的动作，对全身肌肉的塑形也是非常有效的。

5 食用有效促进肌肉生长的鸡胸肉碎

要想拥有健美的身材，必须保证以蛋白质食品和蔬菜为主的饮食结构，并改掉吃零食的习惯。如果你想使你的身材更加完美，就需要更加严格地制订你的食谱。鸡胸肉碎可以说是力量训练时最经常出现在食谱中的一道菜，它对于健身的人们来说，是最佳的营养补充剂。减肥时吃的鸡胸肉碎和肌肉锻炼时吃的鸡胸肉碎，其制作方法是各不相同的。这里介绍的是进行肌肉锻炼时吃的鸡胸肉碎制作方法。

① **运动前：**煮鸡胸肉 1 块（大约 100 克），香蕉半个，蜂蜜 1 小勺，适量冰块，放入搅拌机搅拌均匀即可。

② **运动后：**煮鸡胸肉两块（大约 200 克），香蕉一个，适量冰块，放入搅拌机搅拌均匀。除此之外还要配合食用圣女果、青椒、西兰花等蔬菜。



6 有意识地 24 小时保持腹部的紧张感

如果你不希望你的皮带扣眼一加再加，就要逐一改掉日常生活中的各种习惯，即使它很微不足道。电影演员车胜元每周 5 次的腹肌练习从不间断，我也是如此。另外，不仅仅是在练习时，在平时生活中我也时刻有意识地给予腹肌一定的刺激，保持腹肌的紧张感。坐在椅子上的时候，只要稍微有空闲，我就把双腿抬起，膝盖弯曲并尽量向胸部靠拢。睡觉之前，我也会反复做慢速仰卧起坐。有时我还会猛击几下腹肌来刺激肌肉。洗澡的时候我会保持腹部用力，涂浴液的时候也有意从下往上涂抹。这些看似微不足道的生活习

惯，只要你坚持做下去，就会获得仅次于运动的美体效果。其实，如果你能保证时刻绷紧你的身体，这本身就说明你已经充分具有成为健美型男资格了。

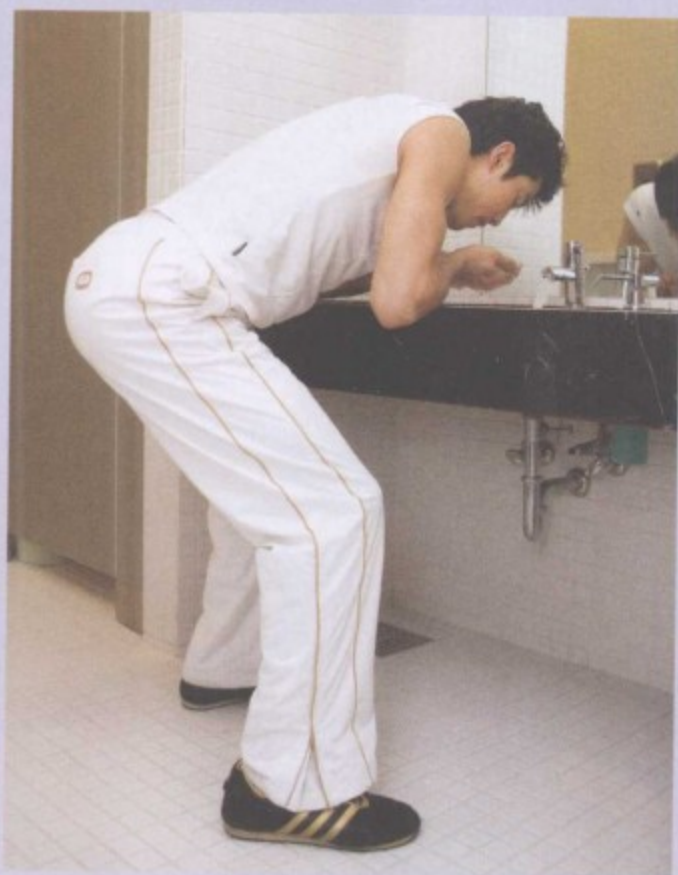
7 音乐和运动服的选择也要慎重

锻炼身体时如有轻快的音乐相伴，不但不会使你感觉疲劳，还能引导你按照有规律的节奏和正确的速度来完成动作。就我个人来说，我喜欢在进行力量训练时听音乐。这种音乐能让我不自觉地兴奋起来，鲜明的节拍也能助我更好地完成动作。另外，我建议大家一定要在运动时穿上合适的衣服。这里并不是让大家去买昂贵的健身专用服装，而是希望大家能在健身时把自己打扮得精神些，这样不但能保证锻炼时的好心情，而且成就感也会大大增加。如果是和很多人一起练习，可以有意穿一些紧身或稍微裸露的服装以此引起别人的注意。感觉有人在旁边时刻地注意着你，就不容易半途而废了，并且精神集中地做动作也能保证姿势的准确性。



8 用蹲立姿势洗脸代替下肢运动也不错

有时我们会因为繁忙的工作而无法保证运动的时间，特别是下肢运动更容易被忽略。因此，怎样在日常生活中用一些动作来代替下肢运动就成为了我关心的焦点。根据我的亲身体会，在洗手池前采用蹲立的姿势（可参考 90～91 页）洗脸是一个非常好的替代运动。保持这个姿势，不但对大腿和臀部，而且对整个下半身的力量提升都是非常有帮助的。另外，在蹲立姿势的基础上臀部反复收紧和放松，可以使括约肌也同时得到锻炼，对于男性提高性爱时间也非常有效。



9 要想成为健美型男，饮料的选择丝毫不能马虎

我国市场上专门为健身人士提供的运动型饮料相对于外国来说种类还很少。果汁也由于含糖量较高而不能经常饮用，可乐或雪碧等碳酸饮料就更要远离了。我们可以选择无添加西红柿汁等含糖量低的饮料，或是养成喝豆乳（可以补充大豆蛋白）的习惯，这些饮料都有助于肌肉的锻炼。在办公室工作时，饮用的咖啡也最好选择不加糖和咖啡伴侣的原豆咖啡，另外冲绿茶粉饮用也可以。这两样饮品不但不会增肥，而且里面含有的咖啡因反而会有效地帮助分解你体内的脂肪，可谓一举两得。

10 实在躲不掉饭局，就得用点儿心思了

对于正在健身的人们来说，最大的烦恼之一就是那些无法躲避的聚餐或酒局。就我来说，也时常遇到这种进退两难的邀请。每当这时，我都会用一些小对策来对付这种局面。比如，在喝酒的间隙拼命喝水，油腻的食物尽量不碰，或是多吃以豆腐和蔬菜为主、比较清淡的下酒菜。水具有稀释酒精的作用，频繁出入洗手间也自然地躲掉了很多喝酒的机会，好处多多。有人可能会说：“就为了健身，至于吗？”可是，只有这样，我们才能拥有和电影《斯巴达 300 勇士》中的战士们一样的健硕身材。其实做任何事都是如此，有得到必有付出，这是颠扑不破的真理。





Step 2

多角度 肌肉塑形

本章节将帮助你从多个角度刺激肌肉，从而使肌肉更加均匀有型。
两周后你会发现你的肌肉轮廓变得更加清晰。

执行守则

- STEP1的练习全部结束后再进入到STEP2。
- 训练两周，每周3次。
- 哑铃重量的选择以能够勉强举起20次的重量为宜。
- 每组练习中间休息20秒，每次做3组。
- 放松练习应在进行下一组练习前完成。

腹部 平躺提臀练习

锻炼部位

下腹部

前

膝盖抬起至
与臀部垂直。

POINT

POINT

双脚交叉。



1组



8次

(共做3组)

锻炼效果 此练习不是单纯地抬腿、放下，而是抬腿的同时也将臀部提高，从而给予下腹部肌肉更多的刺激。每组练习中间休息时间不宜过长，15秒钟以内效果最佳。

准备姿势 身体平躺，两手放于体侧，以控制身体不左右晃动。两腿抬起，膝盖弯曲。

1

一边呼气一边提起臀部，使腰部完全离开地面，同时下腹部用力收紧。停顿 3 秒钟后进入动作 2。

POINT

利用腹部的力量将臀部提高。



2

一边吸气一边缓缓地将臀部放下至接触地面，然后立即重复动作 1。



注意事项：注意不要只是抬腿不提臀。

锻炼部位

上腹部和侧腹部

前



腿部保持不动。

POINT

POINT

膝盖弯曲呈
90 度角。

1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习是半仰卧起坐（参考第 51 页）动作的升级版。双腿举起保持不动虽然减少了上半身的活动范围，但腹部的肌肉却因此而更加收紧了。

准备姿势 身体平躺，两手放于耳前，头部抬起，离开地面。两腿抬起，双脚交叉。

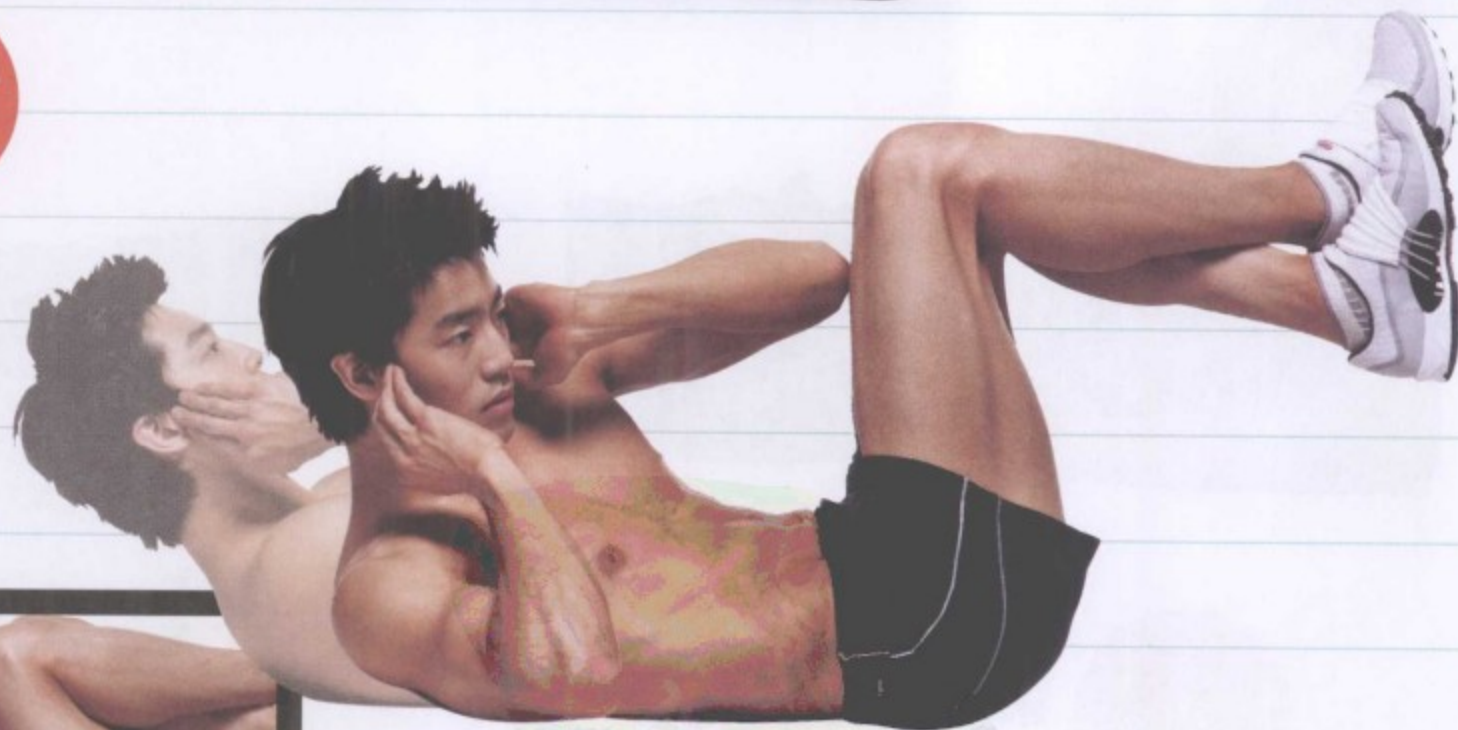
1

一边呼气一边用一侧肘部够向另一侧膝盖，从而抬起上身。在最高点处停顿 3 秒钟后吸气并恢复至起始姿势，然后进入动作 2。



POINT

肩膀不要接触地面。



2

用相同的方法反方向再做一次，此为一个完整的动作。



注意事项：膝盖弯曲的角度不要小于 90 度。

腹部 V字抬腿练习

锻炼部位

下腹部

前



1组



15秒

(共做3组)

锻炼效果 此练习可使腹肌得到更加有效的锻炼。它不但可以使腹肌得以充分的运动，增加肌肉用力的范围，还通过保持肌肉收紧状态数秒钟来提高塑形的效果。

准备姿势 身身体半躺在地面上，用肘部支撑身体。双手放于体侧，起到固定和平衡的作用。

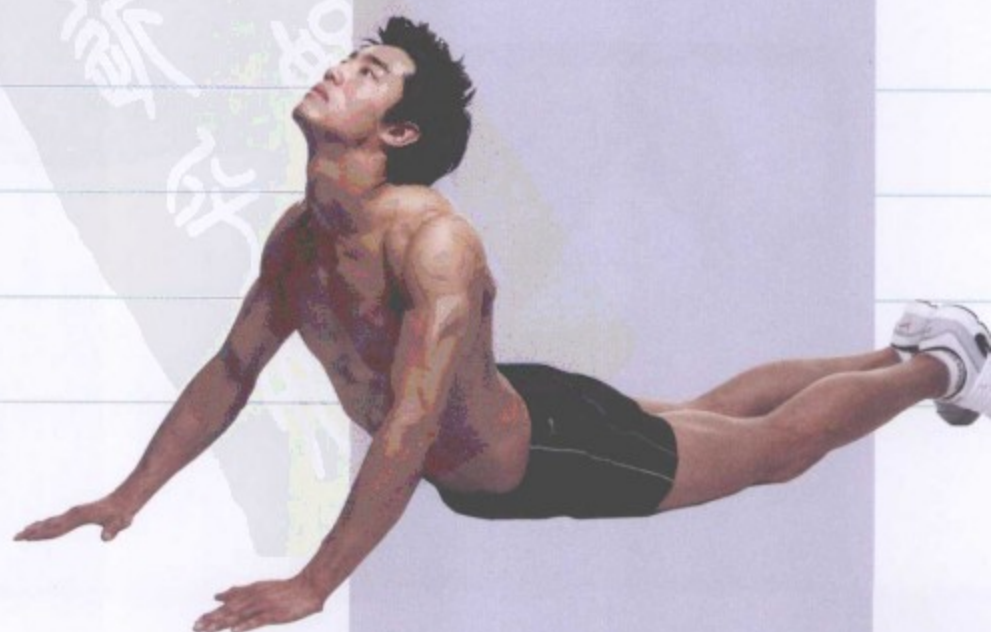


放松动作

参考第71页的第7项练习

POINT

肘部应放于肩膀的正下方。



POINT

不要屏气，保持正常的呼吸。



1

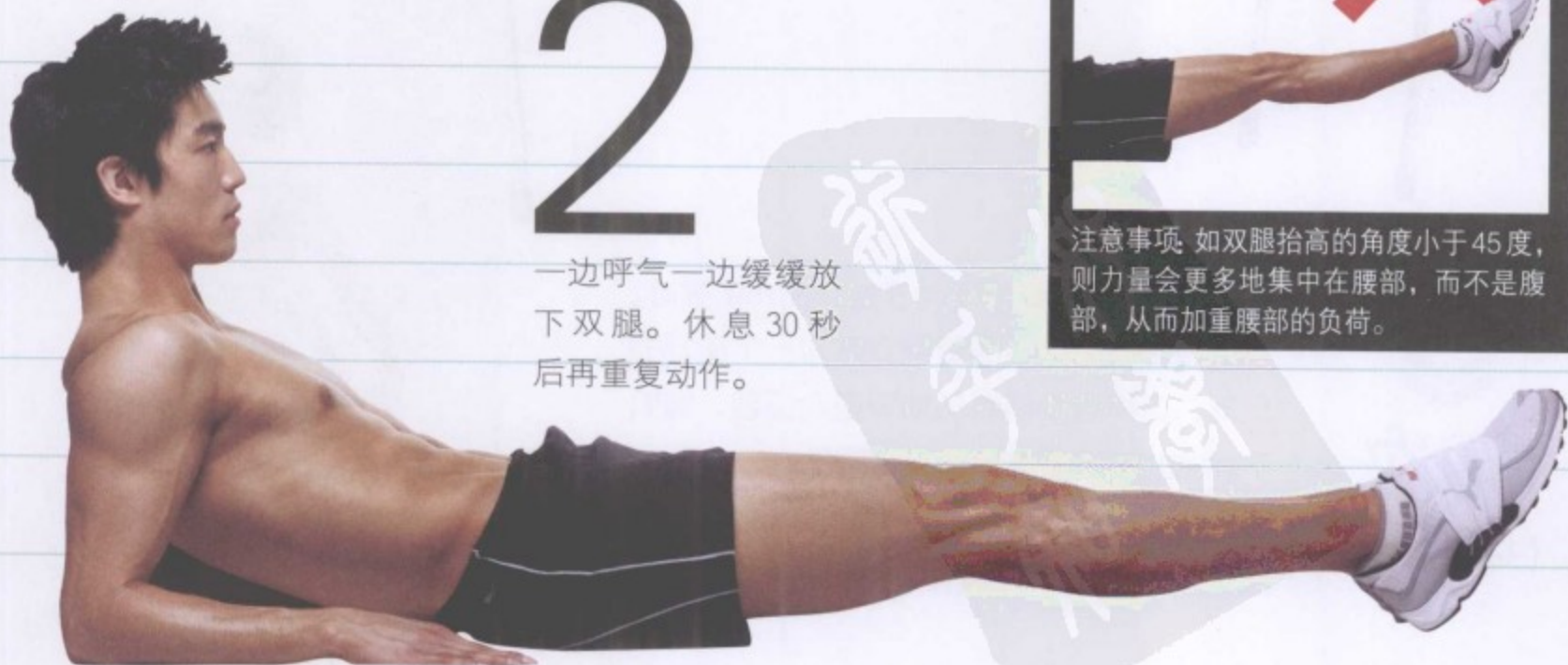
双脚并拢。两腿伸直抬起。保持此姿势 15 秒，然后进入动作 2。

2

一边呼气一边缓缓放下双腿。休息 30 秒后再重复动作。



注意事项 如双腿抬高的角度小于 45 度，则力量会更多地集中在腰部，而不是腹部，从而加重腰部的负荷。



锻炼部位

胸大肌下部

整个身体呈
45度角。

POINT

45°

放松动作

参考第69页的第8项练习

1组



10次

(共做3组)

锻炼效果 利用椅子是为了增加动作的强度。身体悬空后，自身的重量会成为一个加载的负荷，这样会使锻炼的效果更为显著，胸肌下部的曲线也能得到很好的塑造。

准备姿势 两把椅子相对放好，一手抓住一侧椅子的边缘，双脚则搭在另一侧椅子上。



1

双膝并拢，两肘慢慢向外侧弯曲，一边吸气一边使身体缓慢下降，在最低点处停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。



POINT

两肘向外侧弯曲。



注意事项：椅子摆放的间距不宜过短，如果上半身过于垂直，力量将会分散到肱三头肌上。



2

一边呼气一边利用胸部、肩膀和肱三头肌的力量抬起身体，肘部接近伸直时再立刻进行动作 1。

肩部 哑铃交替平举练习

锻炼部位

三角肌前束

前



POINT

肘部微微弯曲。



1组

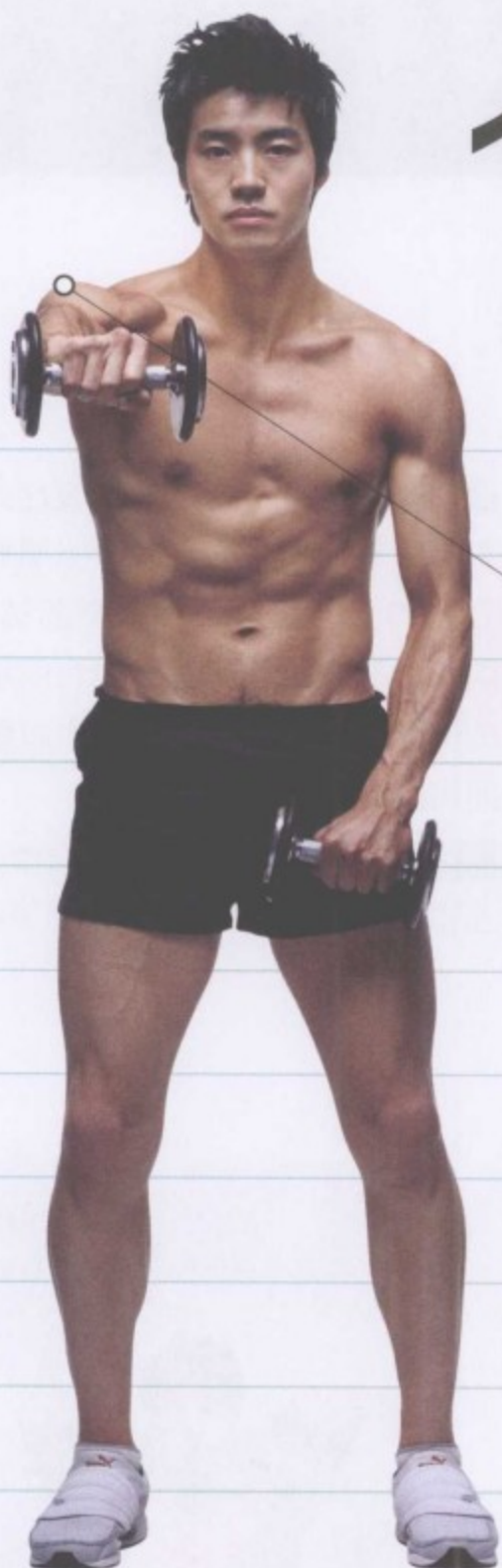


12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习可有效锻炼肩部的三角肌前束，使连接胳膊的部位轮廓更加清晰。如果感觉哑铃的重量较轻，可双臂同时练习。

准备姿势 取站姿，双脚打开与肩同宽，手握哑铃置于身体前方。

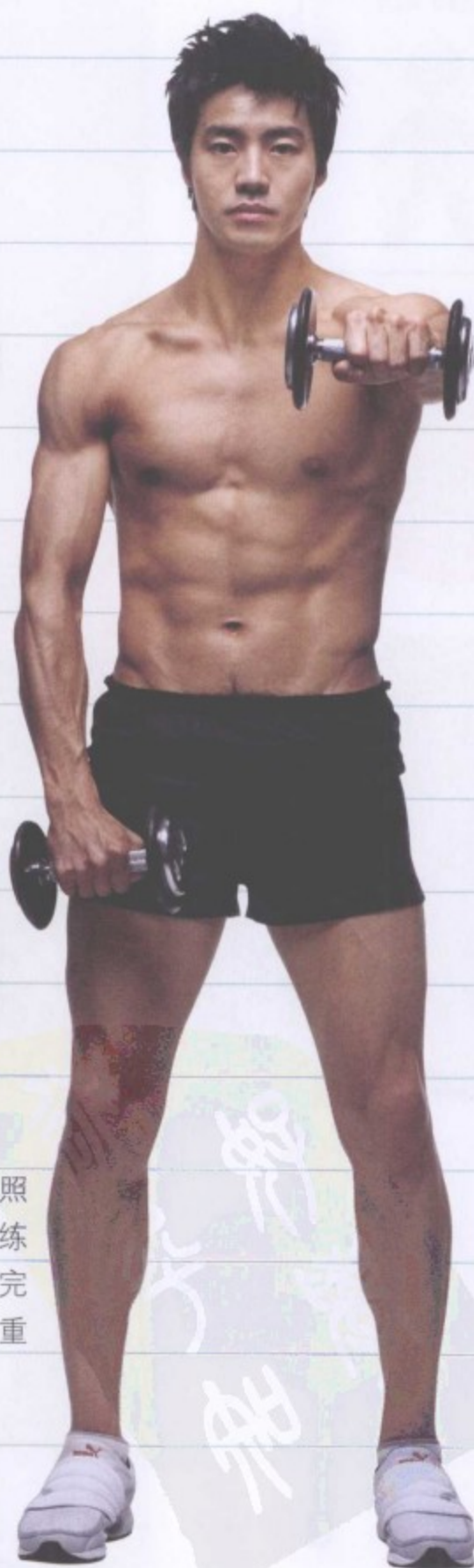


1

将一侧胳膊抬起至与肩持平，停顿 3 秒钟后缓慢放下，回到起始姿势。抬起时吸气，放下时呼气。然后进入动作 2。

POINT

利用肩膀的力量抬起哑铃，而不是手腕的力量。



2

另一侧胳膊按照同样的方法练习，此为一个完整动作。然后重复动作 1。



注意事项：肘部要保持微微弯曲的姿势，以免增加关节的负担。

肩部 倾身哑铃侧举练习

锻炼部位

三角肌后束



1组



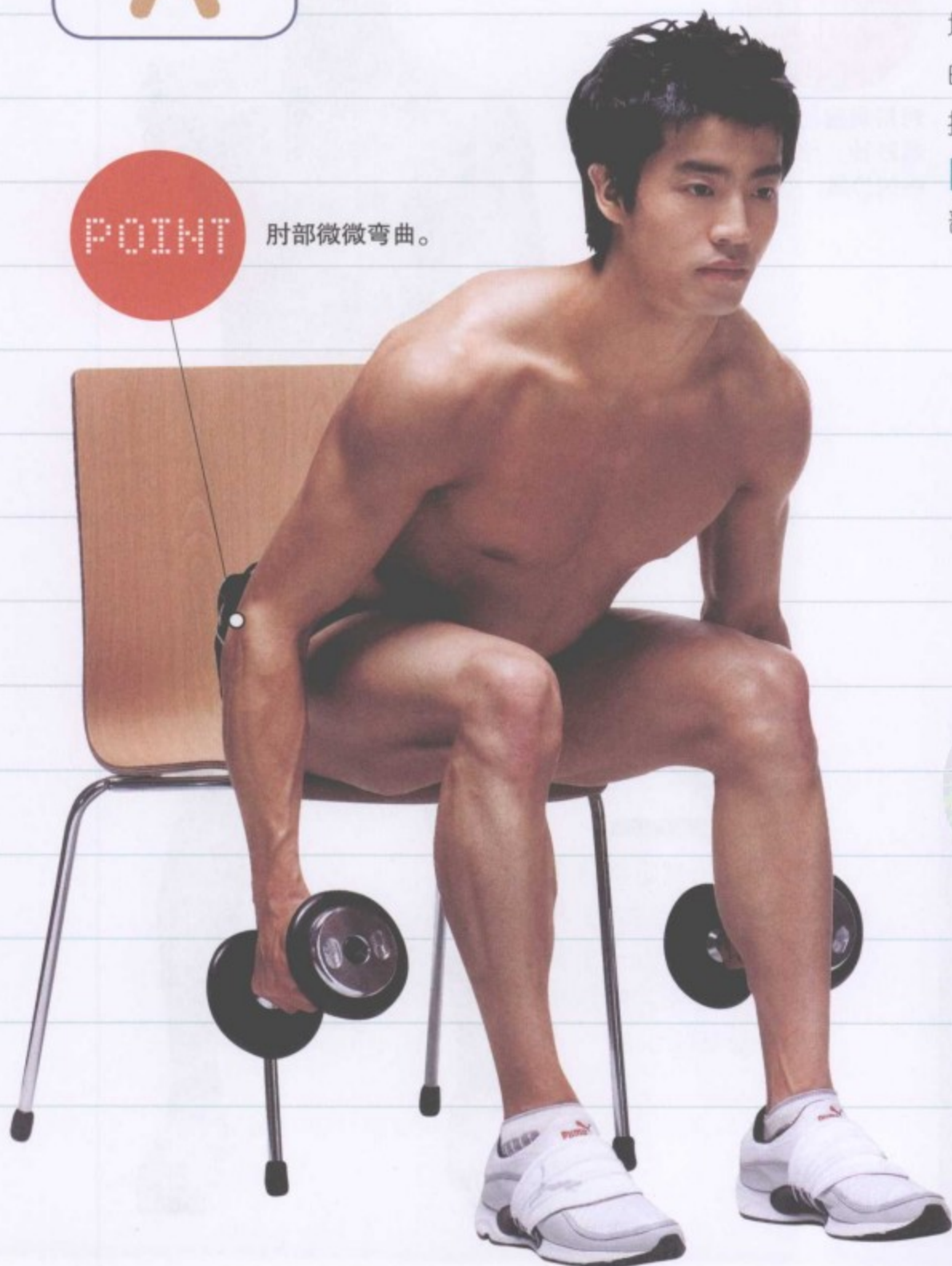
10次
(共做3组)

锻炼效果 三角肌后束的力量比前束和中束稍弱。此练习可使不易锻炼到位的三角肌后束肌肉更加结实、均匀。动作时，注意不要利用身体的反作用力，这样可能会引起腰部损伤。

准备姿势 坐于椅上，身体前倾，腰部伸直，手握哑铃，双臂自然下垂。

POINT

肘部微微弯曲。



放松动作

参考第68页的第5项练习



1

一边吸气一边展开双臂至与肩持平，停顿3秒钟后进入动作2。



POINT

手腕要伸直。

2

呼气的同时双臂缓缓放下，肘部保持微微弯曲。在双臂接触大腿前立刻重复动作1。



注意事项：手臂抬高的位置不要高于肩膀，这样部分力量会分散至背部，从而影响肩部的锻炼效果。

锻炼部位

肱二头肌

前



肩部放松自然下垂。

POINT

1组



8次

(共做3组)

锻炼效果 哑铃举起时转动手臂，可很好地刺激到肱二头肌和肱三头肌之间的部分。而靠在椅子上进行训练，可使力量更加集中在臂部，从而获得与在健身房中的倒斜练习椅上训练的同样效果。

准备姿势 坐于椅上，手握哑铃，掌心相对，双臂自然下垂。

POINT

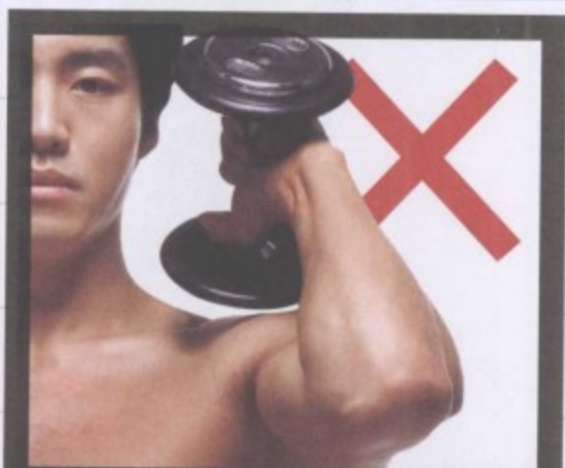
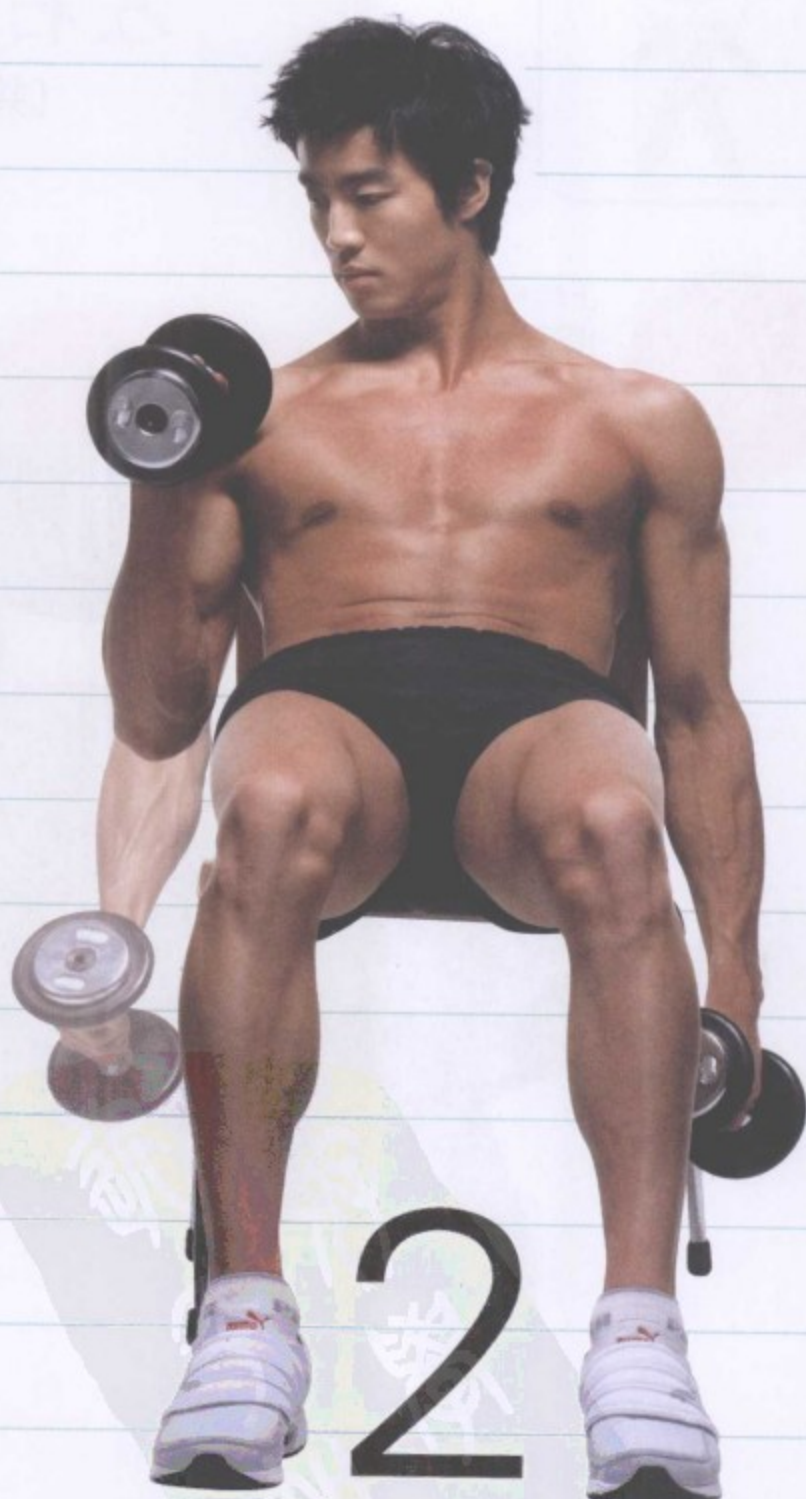
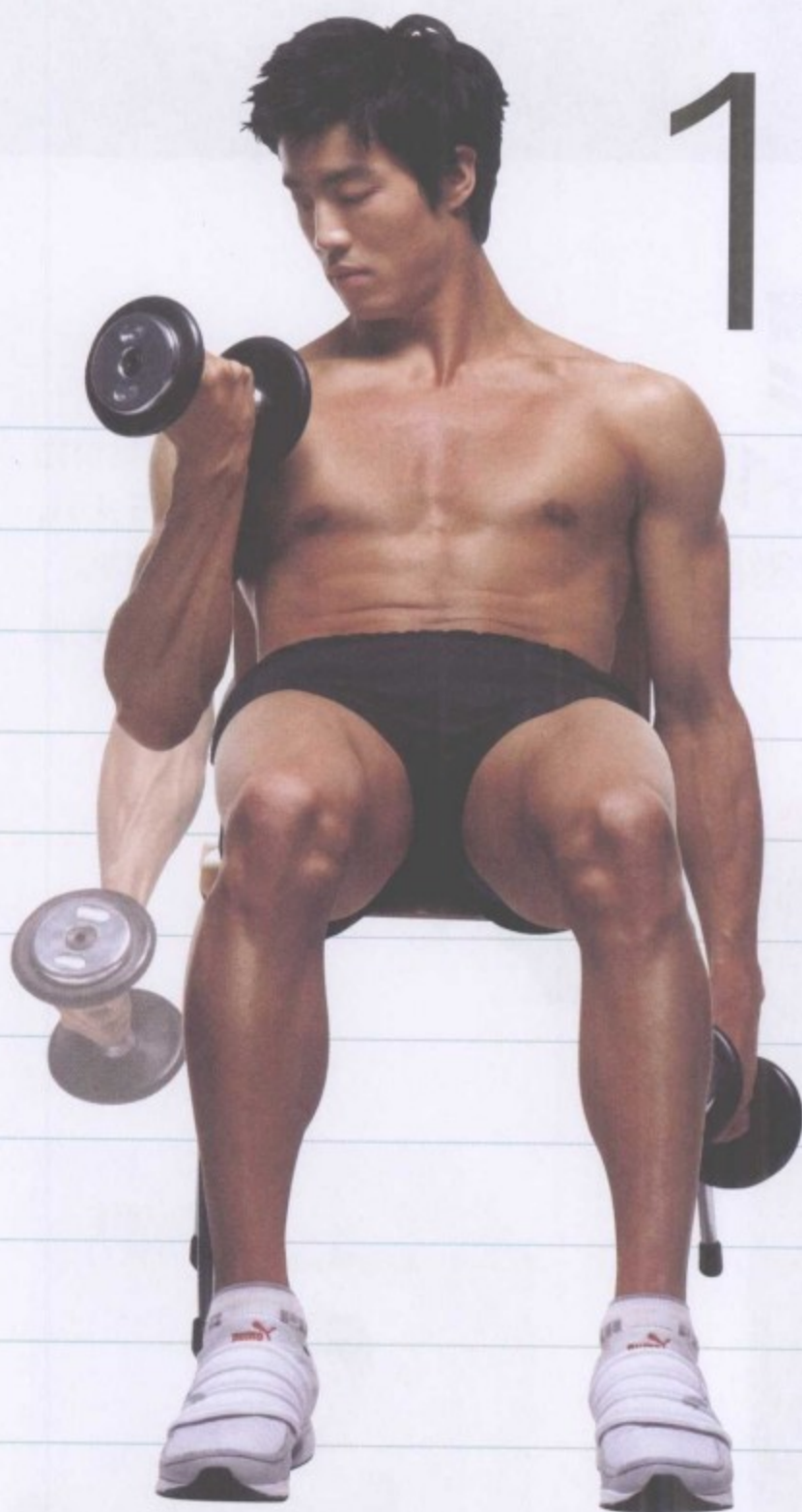
坐在椅子最内侧，后背靠在椅背上。

POINT

肘部微弯，手腕伸直。

1

一边呼气一边将哑铃举至肩膀的高度，在最高点处将手腕向身体内侧转动，停顿3秒钟后再一边吸气一边缓缓放下哑铃。然后另一侧手臂重复做相同的动作。此为一个完整的动作。



注意事项：练习时肘部应保持不动，否则会加重肩部关节的负担，引起不必要的损伤。

一边呼气一边将哑铃举至肩膀高度，手腕保持不动。在最高点处停顿3秒钟，然后一边吸气一边徐徐放下哑铃。另一侧手臂重复做相同的动作。此为另一个完整的动作。

手臂 哑铃后举练习

锻炼部位

肱三头肌



1组



左右各12次

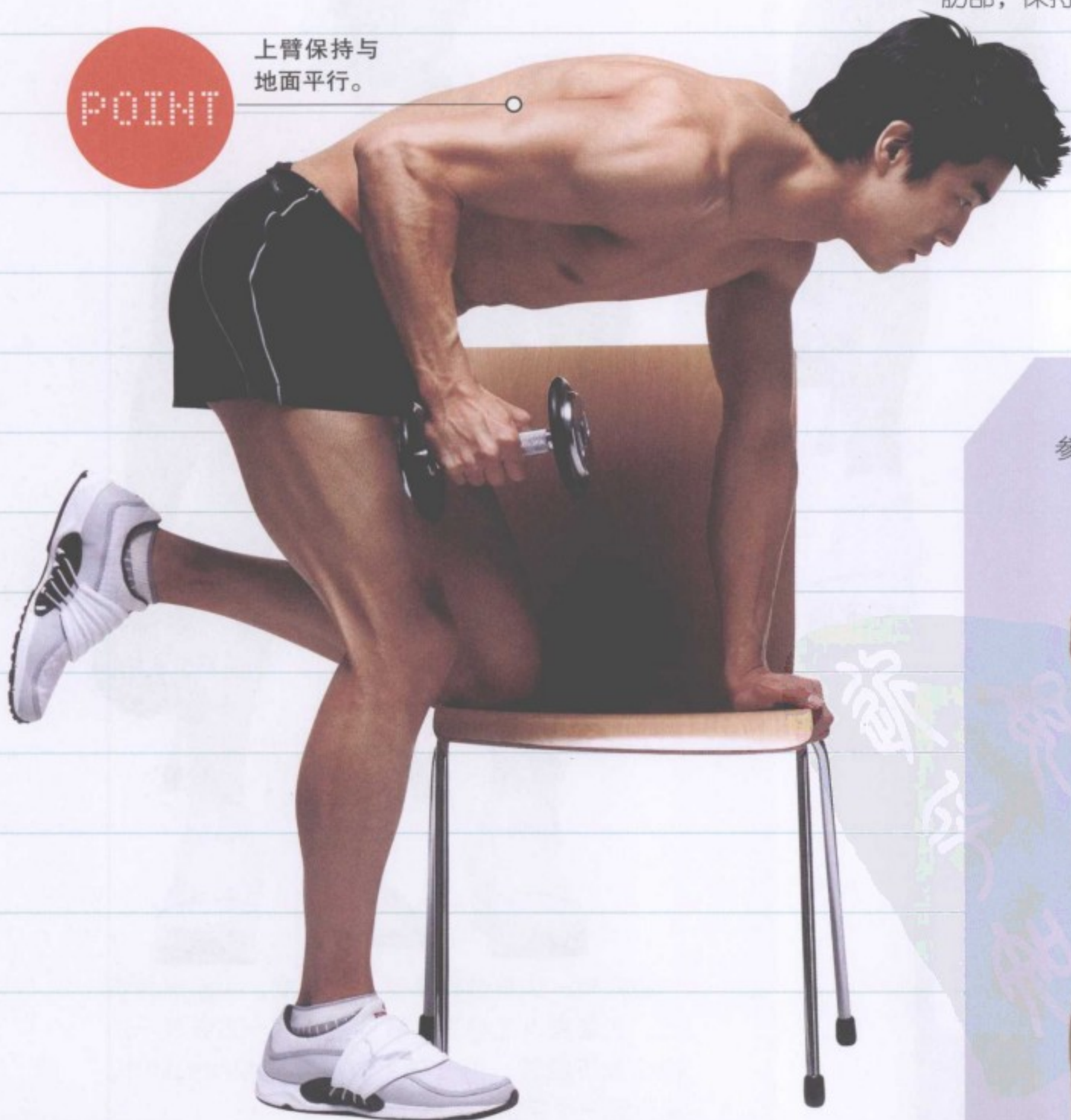
(共做3组)

锻炼效果 哑铃后举动作虽然较为吃力，但却是快速增强肱三头肌，短时间内达到臀部塑形的好方法。

准备姿势 一手握哑铃，肘部贴紧肋部，保持不动。

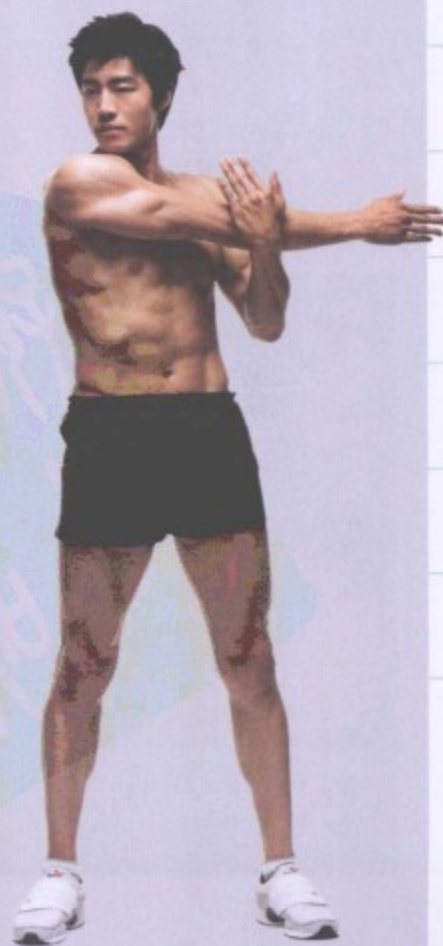
POINT

上臂保持与地面平行。



放松动作

参考第68页的第7项练习



POINT

不要利用肩部的反作用力。



1

肘部固定，一边呼气一边将手臂向后举起伸直，停顿3秒钟后进入动作2。



2

一边吸气一边缓缓放下哑铃，当肘部呈直角时立刻重复动作1。

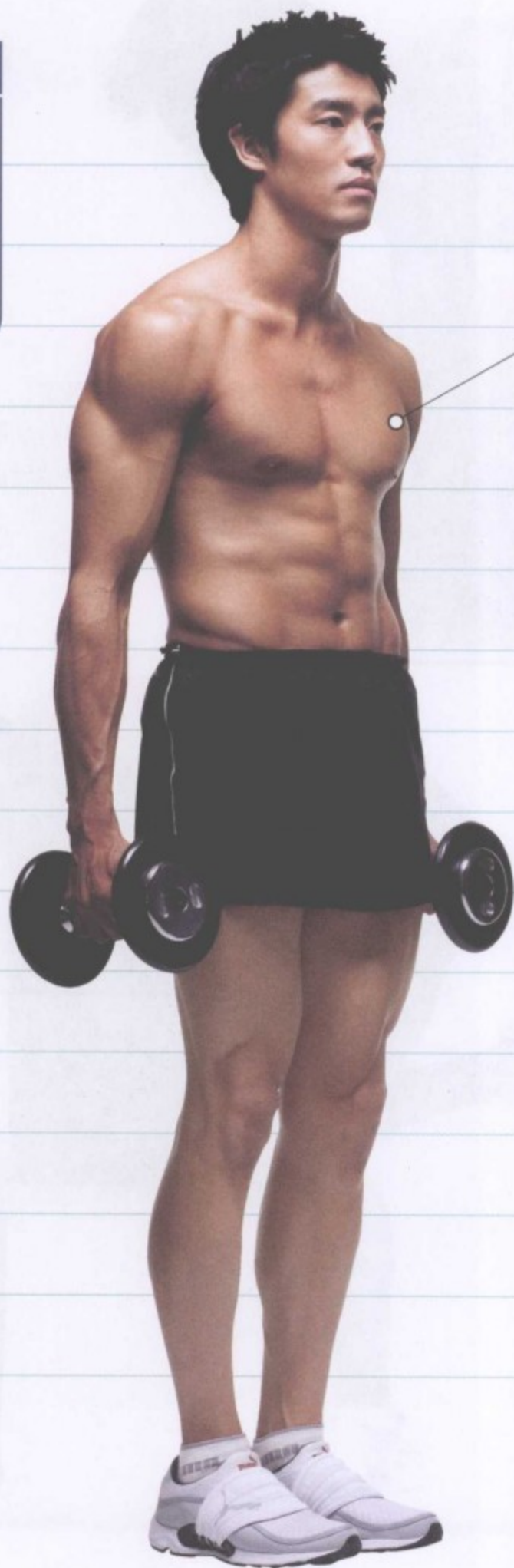


注意事项：上半身不可直立。

大腿 哑铃箭步蹲练习

锻炼部位

股四头肌和股二头肌



POINT

练习时上身
保持直立。

1组



12次

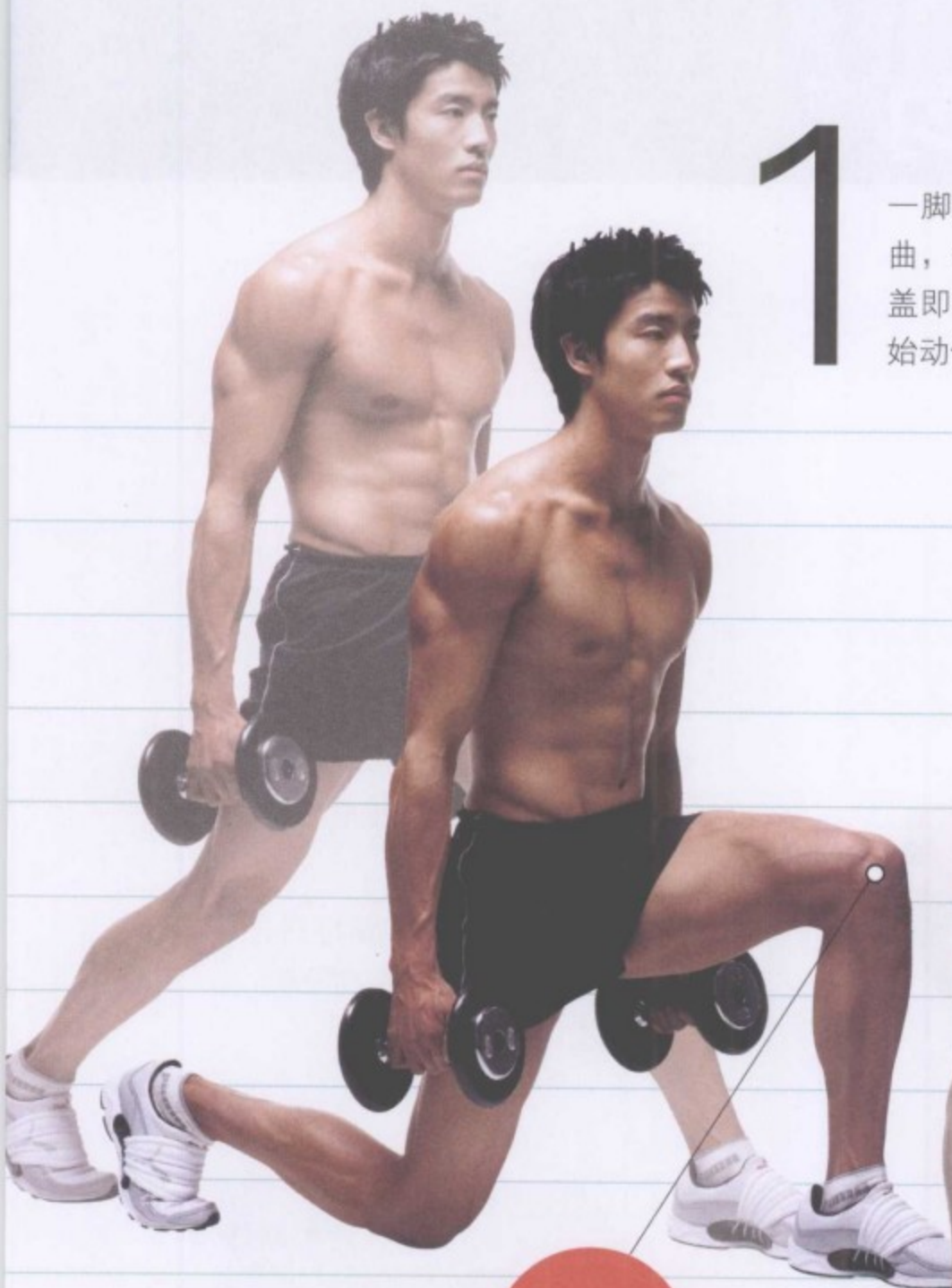
(共做3组)

锻炼效果 此练习可锻炼到整个腿部肌肉群，特别是大腿前部的股四头肌。将杠铃扛在背部用同样的方法也可进行锻炼，但可能会对腰部造成一定的压力。利用哑铃不失为一个既安全又有效的方法。

准备姿势 身体自然站立，肩膀和手臂放松。

1

一脚大步向前迈出，膝盖慢慢弯曲，使身体下降。下降至后腿膝盖即将接近地面时马上恢复到起始动作，然后进入动作 2。

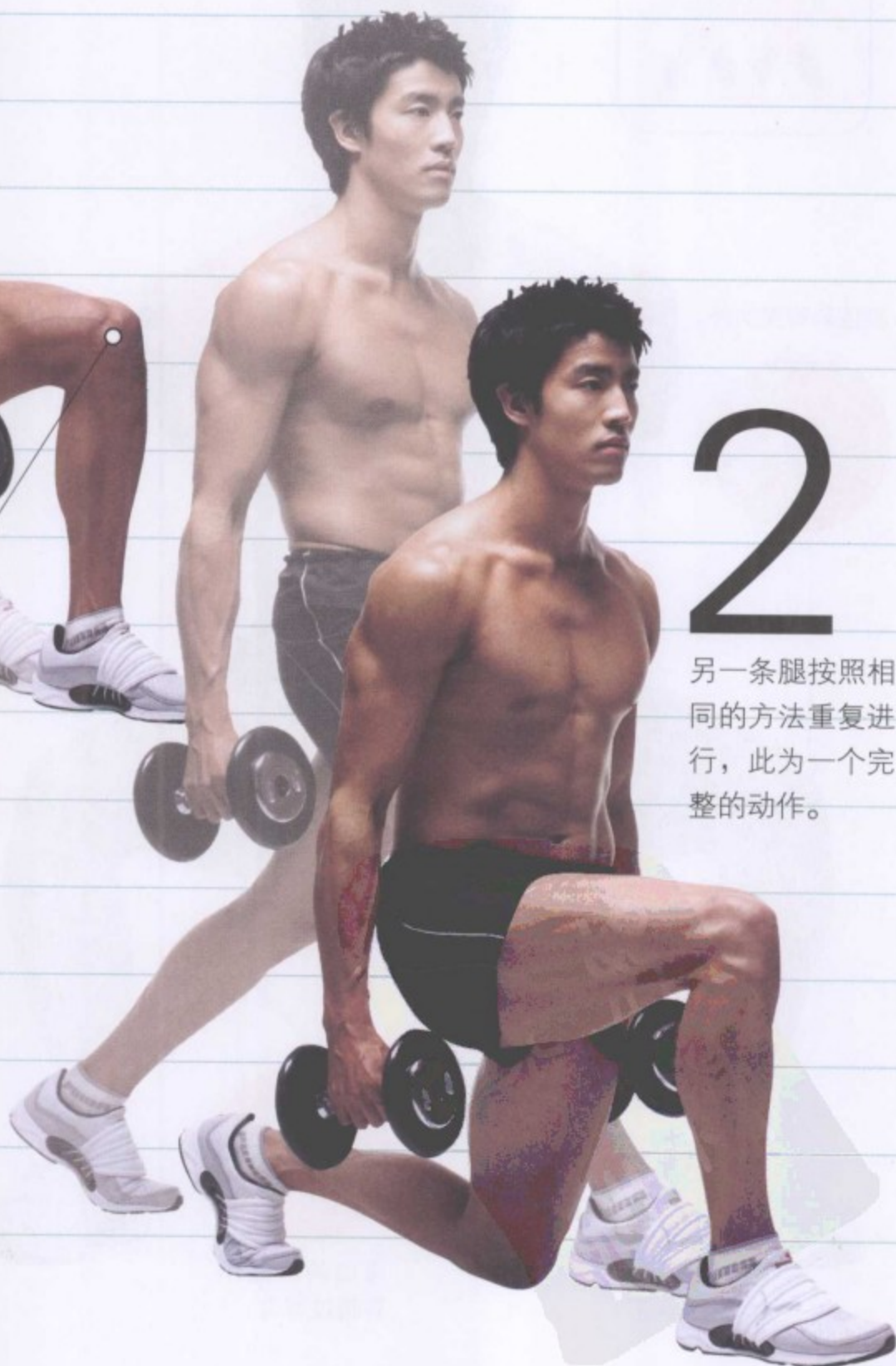


前腿膝盖弯曲
呈 90 度。

POINT

2

另一条腿按照相同的方法重复进行，此为一个完整的动作。



注意事项：膝盖弯曲不应超过脚尖，否则会加重关节的负担。

大腿 弓步跳起练习

锻炼部位

大腿和整个下半身



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习可同时增加臀部和大腿肌肉的弹性，并增强下半身的力量。刚开始练习时频率不要过快，应慢慢熟悉锻炼的部位和方法。

准备姿势 双脚大幅度打开，两脚距离约为肩膀宽度的两倍。腰部挺直，臀部下坐。

膝盖和脚尖向外。

POINT

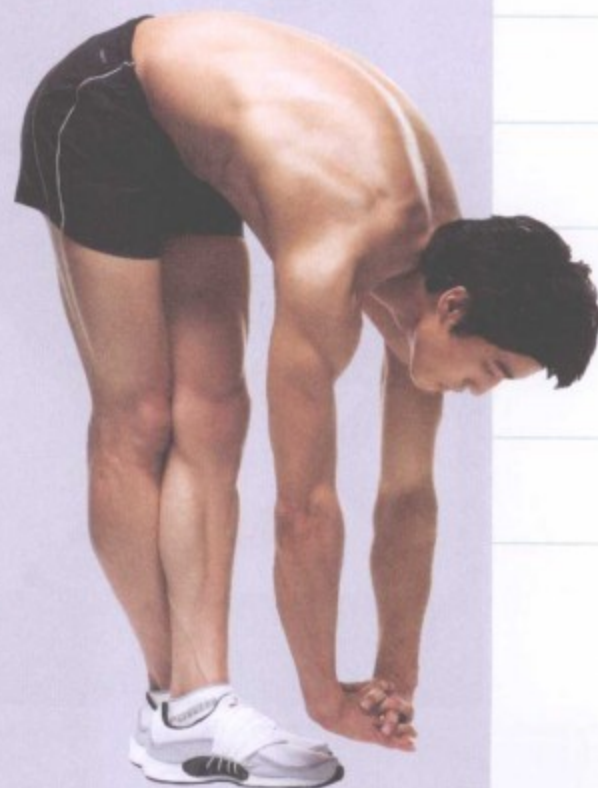


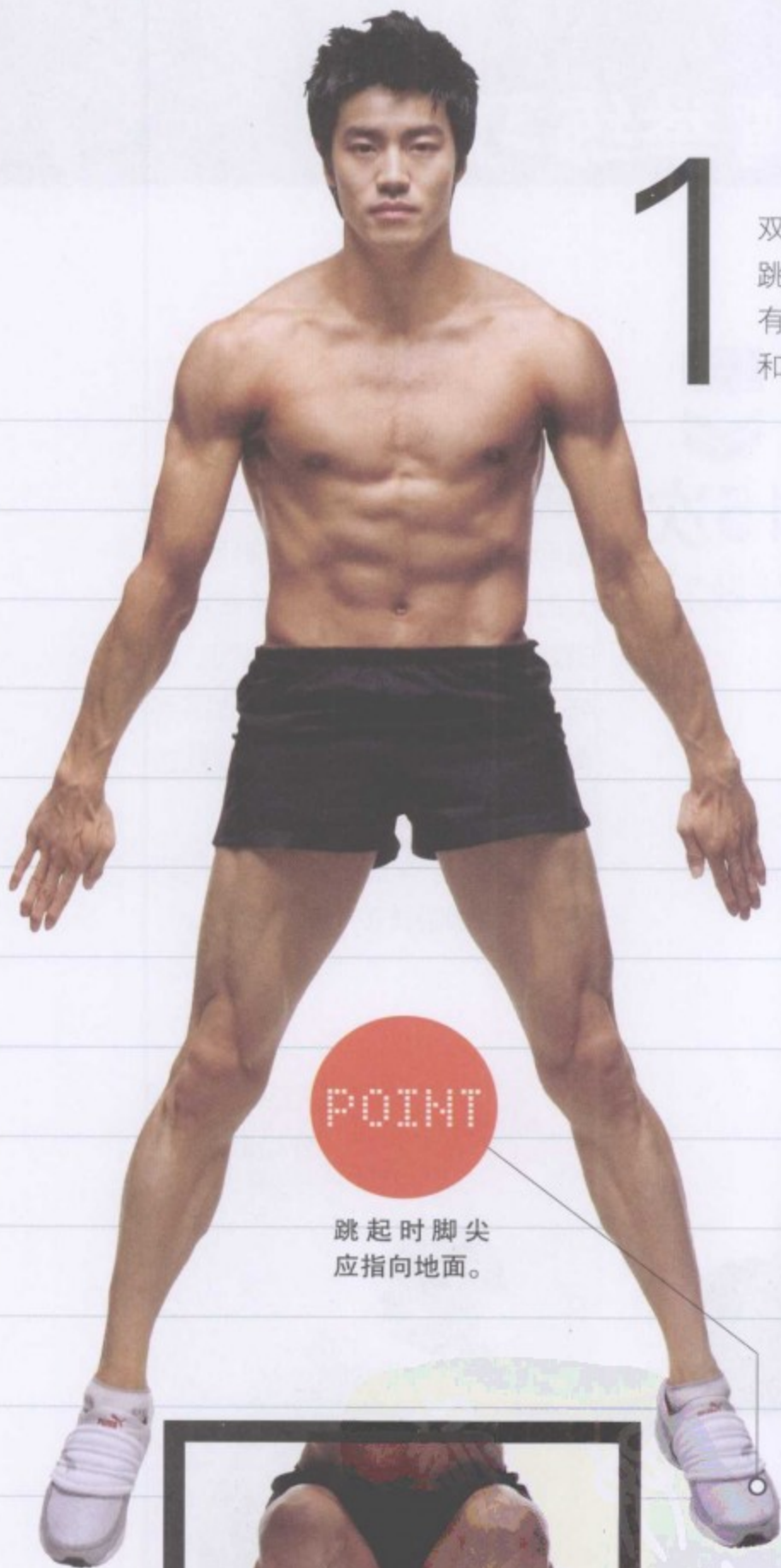
POINT

弯曲的膝盖不要超过脚尖。

放松动作

参考第69页的第12项练习





1

双臂打开伸直，同时身体向上跳起。跳到最高的位置时，要有意识地向内侧用力收紧臀部和腿部的肌肉，然后进入动作2。

POINT

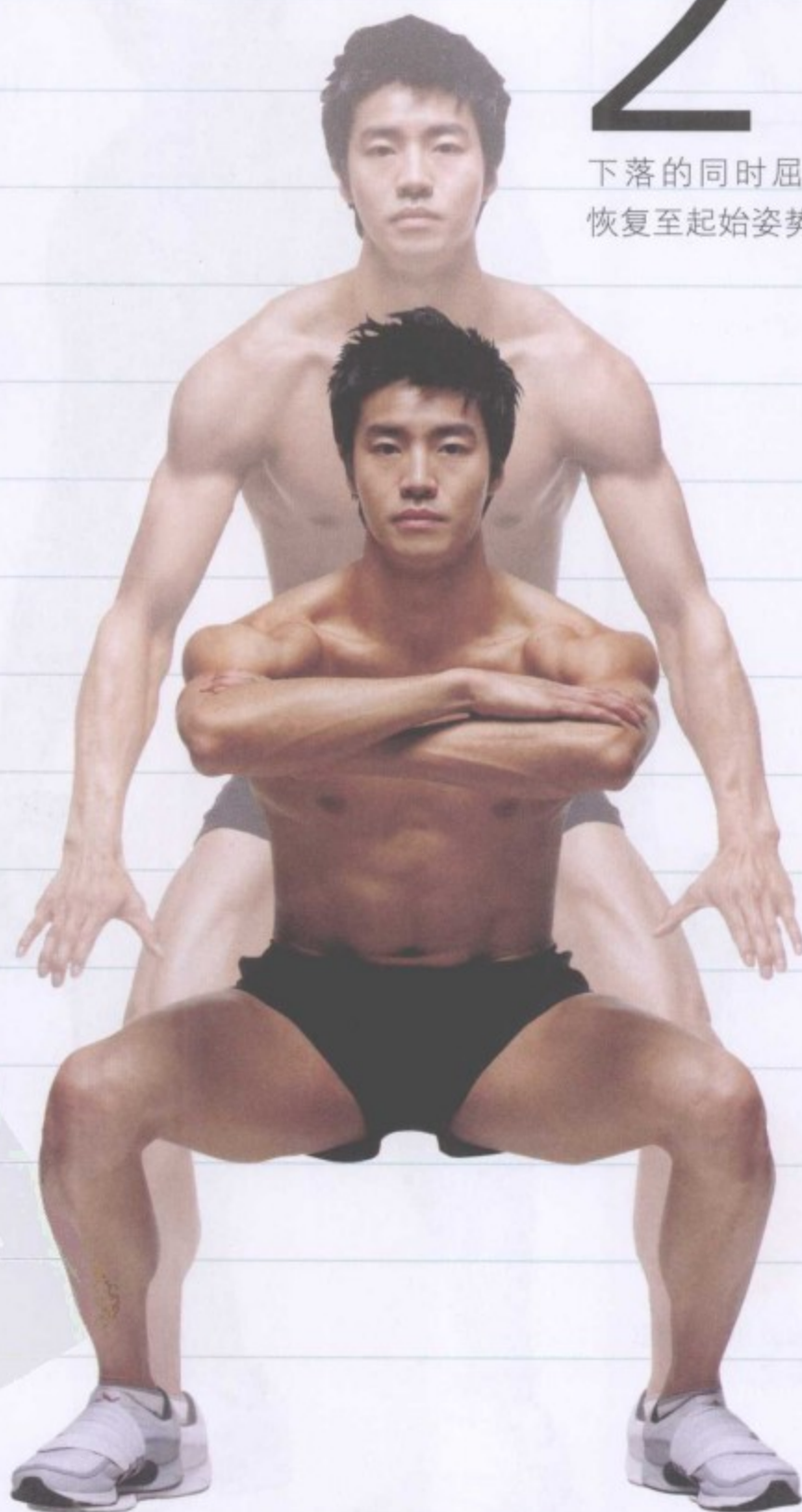
跳起时脚尖应指向地面。



注意事项：如果双脚间距过窄，跳起时臀部肌肉就不易收紧。

2

下落的同时屈膝，恢复至起始姿势。



锻炼部位

整个背部



1组



15次

(共做3组)

锻炼效果 此练习通过上下左右的拉伸运动来刺激背部的肌肉群。上身倾斜的角度不同，所使用的背部肌肉位置也不尽相同。以45度为基准，大于45度则用到背部下方的肌肉；小于45度则会刺激到背部上方的肌肉。

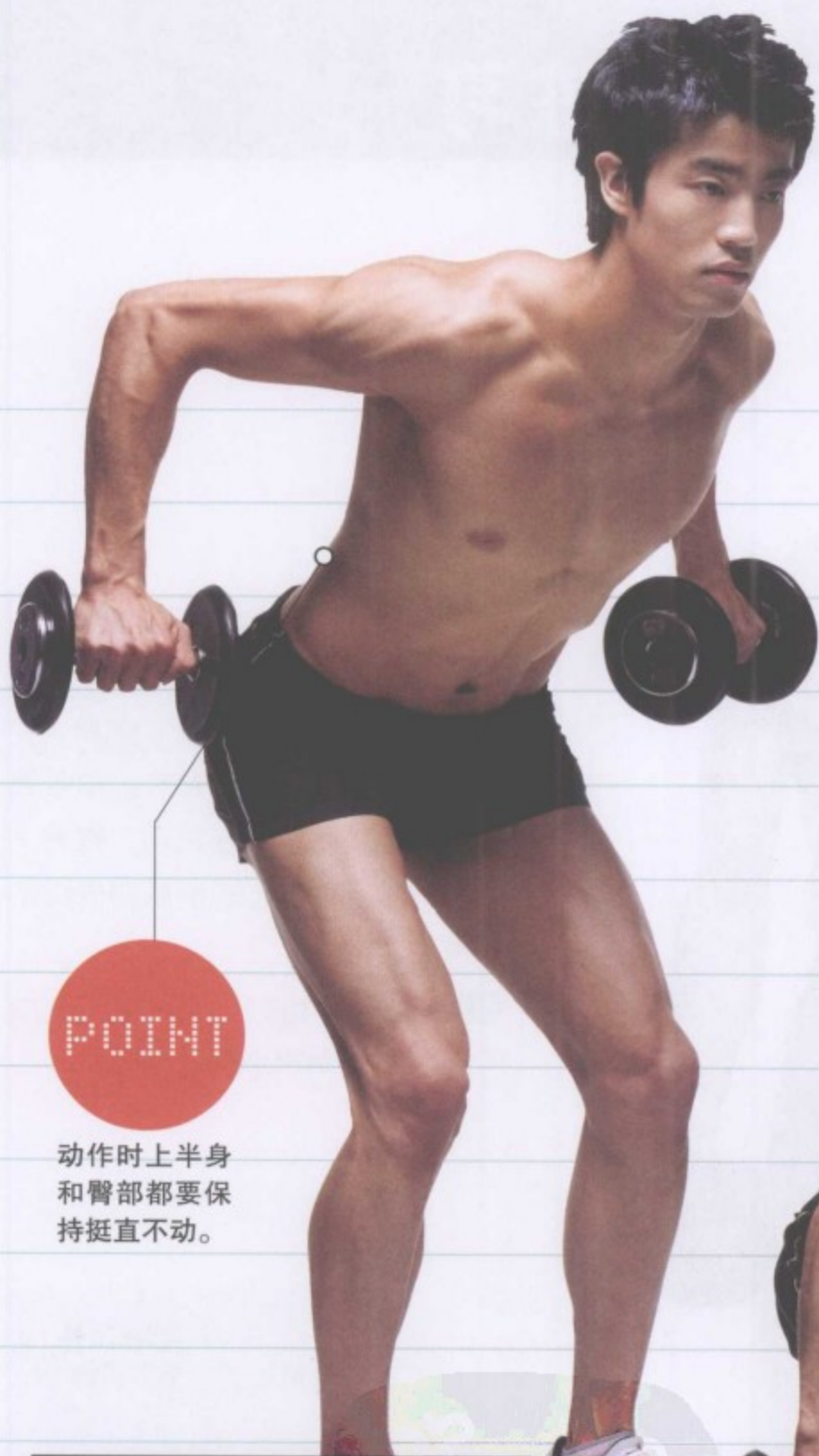
准备姿势 上半身前倾，臀部向后撅起，手握哑铃放于身体两侧。

放松动作

参考第69页的第9项练习

POINT

膝盖不应超过脚尖。



POINT

动作时上半身和臀部都要保持挺直不动。



注意事项：练习时上半身不要前倾也不要后仰。

1

一边吸气一边屈肘将哑铃向后拉起，直至上臂与肩膀持平，肩部收紧并停顿 3 秒钟，然后进入到动作 2。

2

肩膀和手臂放松，一边呼气一边慢慢放下哑铃至膝盖旁。然后立刻重复动作 1。



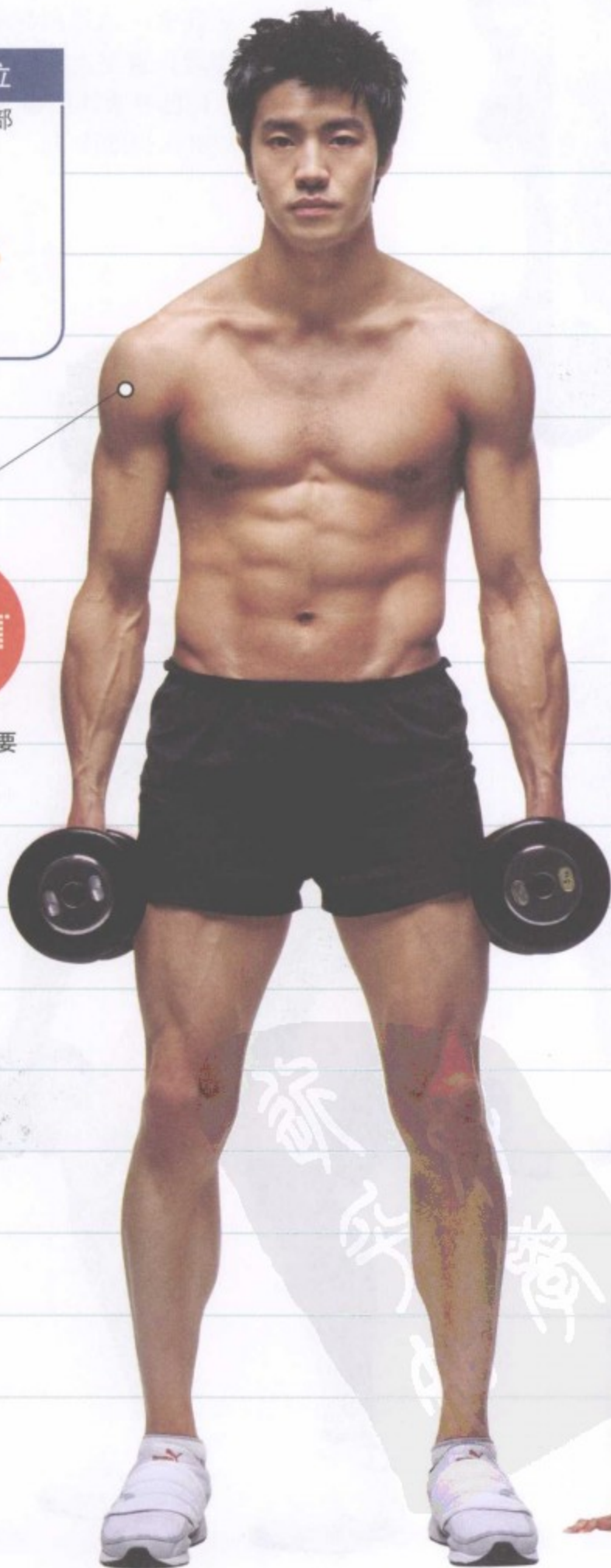
锻炼部位

肋部和侧腹部



POINT

肩膀和手臂要放松。



1组



16次

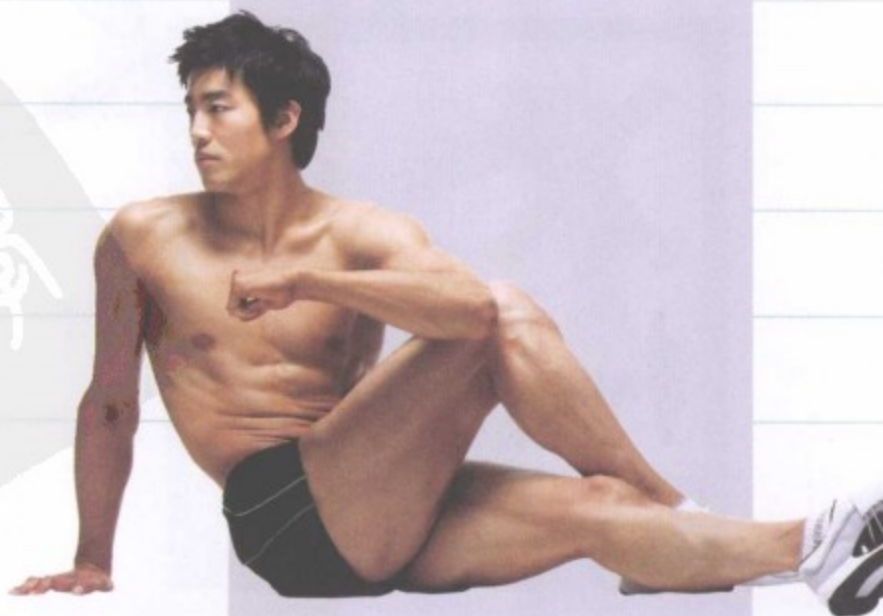
(共做3组)

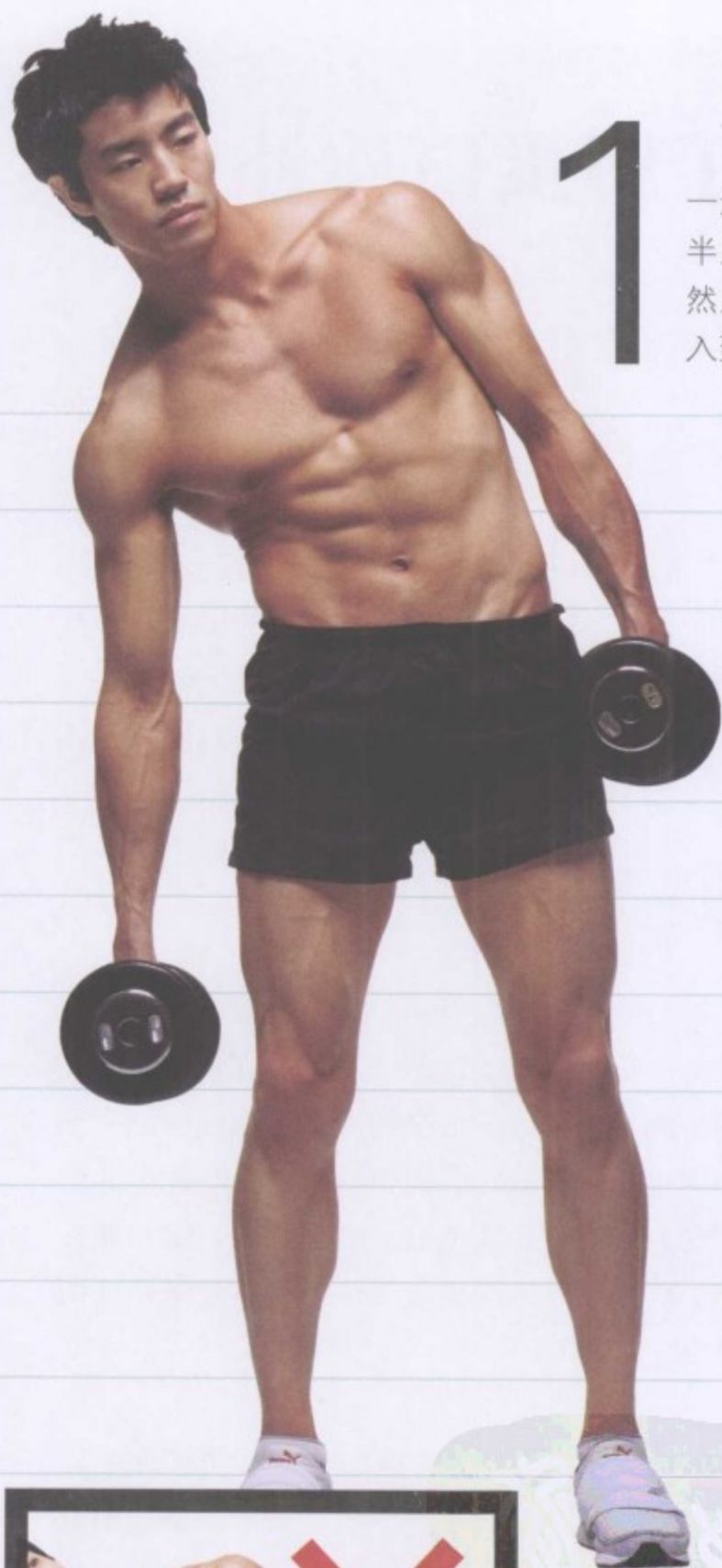
锻炼效果 此练习既能使肋部得到充分的拉伸，还能减少赘肉。单手握哑铃，另一只手放在耳后，做完一侧后再做另一侧，也能获得同样的效果。

准备姿势 身体直立，双脚打开与肩同宽，手持哑铃自然放于体侧。

放松动作

参考第71页的第5项练习



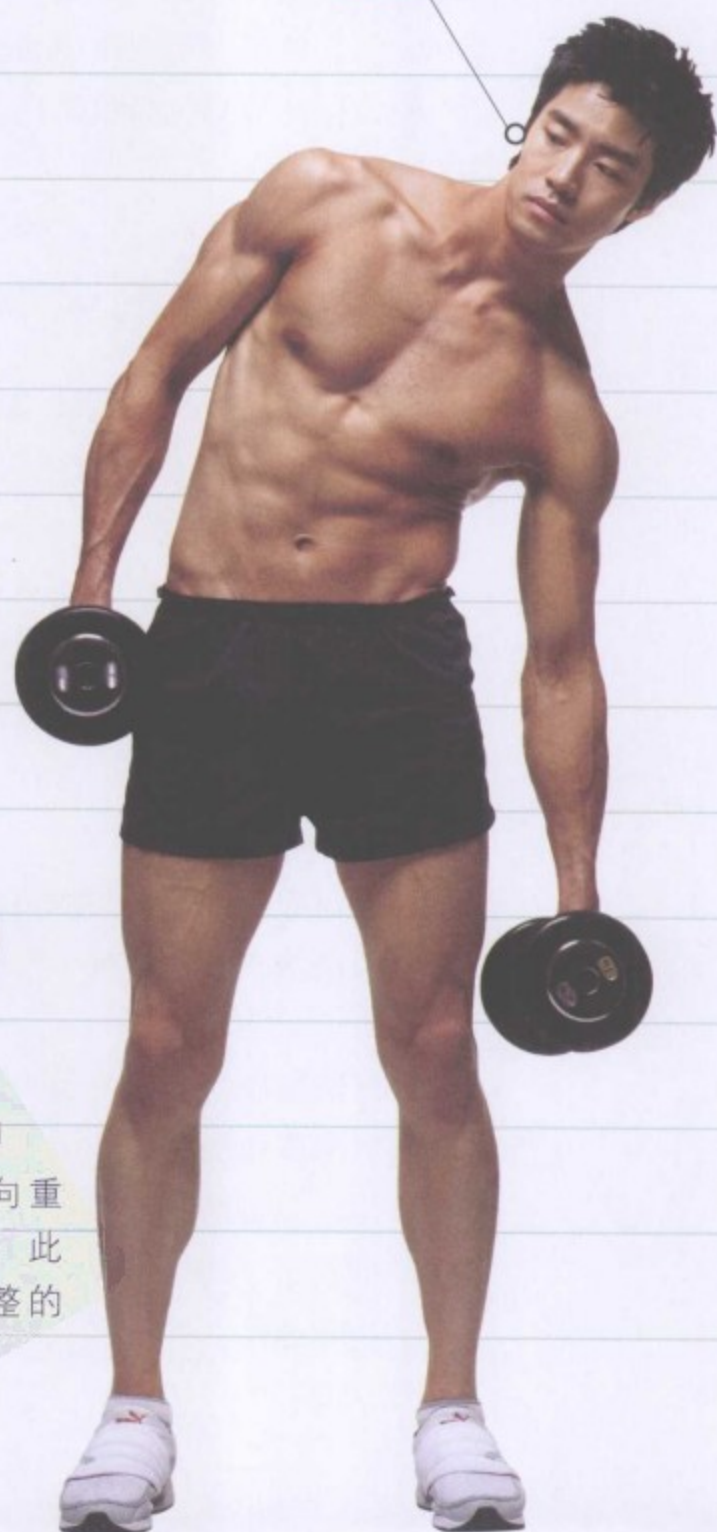


1

一边吸气一边利用肋部的力量使上半身侧倾，在最低点处停顿 3 秒钟，然后呼气恢复至起始动作。之后进入到动作 2。

头部自然地摆动。

POINT



2

相反的方向重复此练习，此为一个完整的动作 1。



注意事项：注意练习时上半身不要前倾或后仰。

了解蛋白质补充剂

什么是蛋白质补充剂？

“健身怎么还要一边吃药一边锻炼？”相信有不少人会提出这样的疑问。我要强调的是，蛋白质补充剂绝对不是药，它是一种高浓缩的功能性营养品，能够有效补充对肌肉生长起决定性作用的蛋白质，健身时适量摄取，将有效促进肌肉的形成和生长。一般的食物被身体吸收消化需要一定的时间，而蛋白质补充剂能够非常快速地被身体吸收。

蛋白质补充剂里都含有哪些物质？

蛋白质可分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。以从大豆中提取的大豆蛋白为代表的植物性蛋白质能够促进雌性激素的分泌，适宜女性服用。男性则宜服用有助于雄性激素分泌的动物性蛋白质。鸡蛋和牛奶是平时推荐最多的两种蛋白质食品。鸡蛋蛋白质的吸收速度在两个小时以上，而从牛奶中提取的乳清蛋白质的吸收速度非常快，所以市场上销售的蛋白质补充剂大都含有乳清蛋白质成分。除此之外，蛋白质补充剂中还含有其他人体所必需的食用纤维、矿物质、维生素等成分，可有效维持体内的营养平衡。补充剂中含有的蛋白质种类和特点如下：

乳清蛋白质 (Whey Protein)：一般纯度为 45 ~ 60%，比乳浆蛋白质的吸收率高。

浓缩乳清蛋白质 (Whey Protein Concentrate)：纯度为 64 ~ 80%，为一般蛋白质补充剂所广泛使用。

分离乳清蛋白质：纯度为 88 ~ 93% 的高级蛋白质。

水解乳清蛋白质 (Hydrolyzed Whey Protein Isolate)：在蛋白质纯度和吸收速度上堪称首位，但价格昂贵。它由分离乳清蛋白质加工而成，一般称为 WPH。

氨基酸：是一种纯度几乎为 100% 的蛋白质，但摄取补充剂时只单纯摄取氨基酸并不是明智的选择。

什么时候吃，吃多少有效？

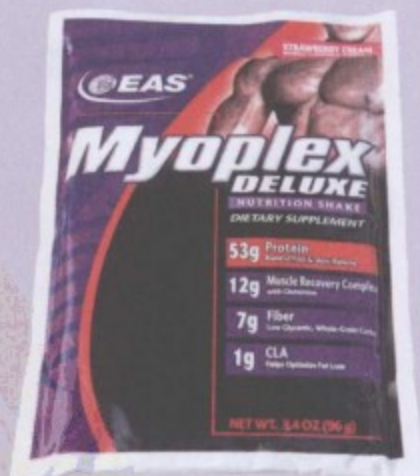
一般在运动后服用一次，睡觉前 30 分钟至 1 小时服用一次，一天两次即可。运动结束后最好在一小时内服用蛋白质补充剂，这就像体内如果水分流失就会感到口渴，需要立即喝水一样，运动后必须及时补充蛋白质，才能促进肌肉的恢复和生长。另外，由于夜间是肌肉生长最为活跃的时期，所以入睡 30 分钟至 1 小时最好再服用一次。服用时，一般用水冲服即可，但也有用功能性饮料（选择含糖量低的）冲服会吸收更快的说法。

蛋白质补充剂没有副作用吗？

刚开始吃蛋白质补充剂时，大部分人会发生腹泻的现象，严重者还需立刻就医，或按照专业健身教练的指导调整服用量。事实上，如果身体没有严重的健康问题，这些都属于在身体适应蛋白质补充剂的过程中所可能发生的正常反应。建议大家按照正常用量的 1/2 开始服用，然后再慢慢增加。需要注意的是，不要因为急于求成就过量服用蛋白质补充剂，这样不但会引起腹泻，严重时还会对关节产生不良的影响。

选择哪种补充剂比较好呢？

以我个人的经历为例。在健身伊始，对补充剂的了解还不甚全面时，我认为只要是含碳水化合物多的就会有助于增加肌肉的大小，只要是含蛋白质多的就会对肌肉塑形有帮助，至于其他的成分，则都不在我的考虑范围内。但事实上，这是一种错误的选择方法。虽然蛋白质是促进肌肉纤维细胞生长的必要物质，但我们要根据锻炼的目的，即是要增加肌肉的大小，还是要促进肌肉塑形，来调整碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例。如果想让肌肉变得更大，则比例为 5 : 3 : 2 比较适宜，如果想使肌肉线条更加清晰，则 3 : 5 : 2 的比例更为合适。另外，我们不能只注意蛋白质和碳水化合物的含量，还要考虑能否帮助缓解肌肉疲劳，增强肌肉的维生素和钙的含量。各种成分有机结合的补充剂才是我们的首选。



青花鱼教练吃的是 Myoplex 补充剂。它含有钙和维生素等五大营养素，袋服包装便于携带。

A silhouette of a person sitting on a chair, leaning forward with their right leg extended and a resistance band looped around the foot and the other end held by the right hand. The background is a solid teal color. The title text is overlaid in the center.

使各部位肌肉更加立体的集中训练法

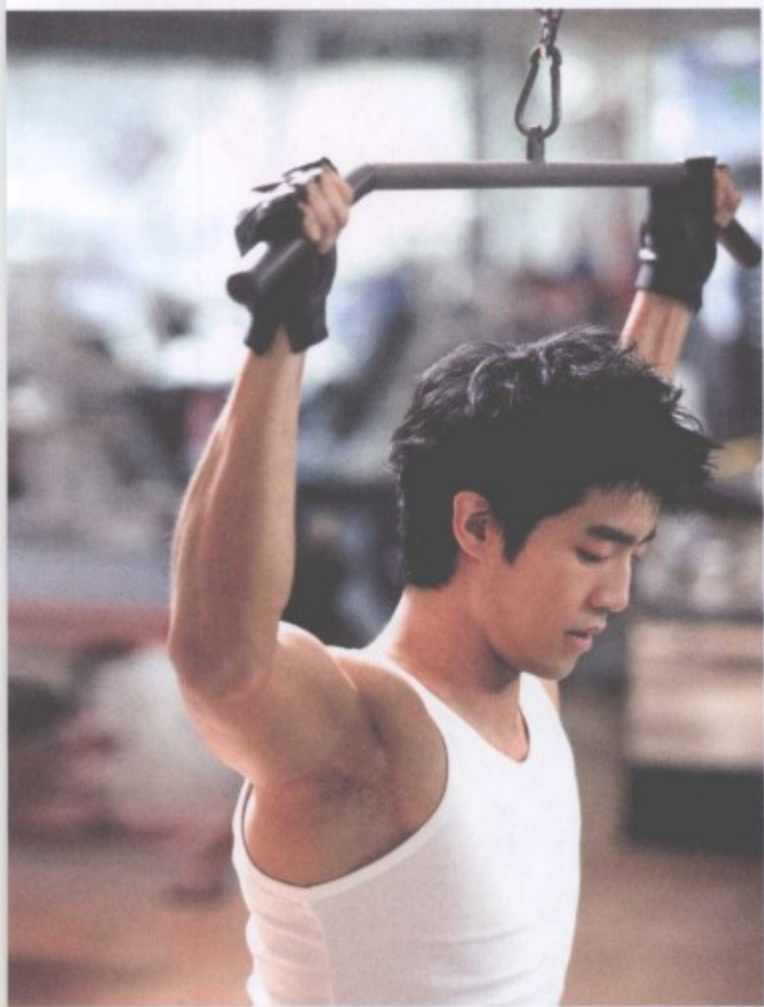
Part

结束了前面介绍的两个阶段的锻炼项目之后，我们需要提高难度，开始针对各个部位的集中练习，帮助你打造“王”字腹肌、结实的大腿以及针对小块肌肉的塑形，从而使你的身材变得更加健美有形。



各部位集中练习

肌肉塑形的法宝



打造清晰的“王”字腹肌

腹部肌肉是由腹直肌（身体前屈时会运动到的肌肉，覆盖于腹部表面）、腹横肌（上身向前面或向侧面屈身时使用到的肌肉，位于腹部外侧面）、外腹斜肌（上身左右扭转时会使用到的肌肉，覆盖于侧腹部表面）和内腹斜肌（覆盖于腹部内侧面）组成，只有这些部位得到均衡有效的锻炼，才能打造出由外腹斜肌和腹直肌共同支撑的“王”字腹肌。

腹部锻炼时有两点尤为重要，一是尽量缩短休息时间，二是做动作时要慢，使腹部长时间保持紧张感。另外，腹部锻炼还需要具有一定的强度，仅有“腹部拧紧”的感觉还不够，要达到“肌肉马上就要抽筋”的感觉才算到位。与其他部位相比，腹部更容易堆积脂肪，所以必须每周锻炼5次才能获得良好的健身效果。

虽然打造“王”字腹肌的过程并不容易，但大家可能并不知道，“王”字腹肌并不是经过锻炼而形成的，而是我们男女老少每个人天生所具有的。之所以看不出来是因为它被皮下脂肪覆盖住了。不过值得庆幸的是，腹部既是容易堆积脂肪的地方，也是最容易消耗、分解脂肪之处。只要我们坚持有氧训练，少食洋快餐、油炸食品和过咸食品，不暴饮暴食，改掉不良的饮食习惯，就能在较短的时间内实现你“王”字腹肌的梦想。

胸肌的形状比大小更重要

胸肌由覆盖肚脐到锁骨的胸大肌和胸部内侧深处的胸小肌组成。胸部肌肉是人体最大的肌肉群，根据“力量训练应从最大块的肌肉开始”这一原则，胸肌一般要优于其他部位先进行锻炼。男士们最经常进行的胸部训练主要是双臂屈伸练习和平板卧推

(躺在平椅上向上举哑铃), 但只靠这两项练习就能够塑造出完美的胸肌吗? 答案是 NO。这两项练习只能增大你的胸肌, 但还无法从多个角度塑造胸肌的线条。胸肌的大小并不重要, 重要的是肌肉形状。我们应该通过变换哑铃推举的角度和练习椅的倾斜角度, 从不同的角度刺激胸部肌肉, 从而打造出大小适中且富有弹性和曲线美的性感胸肌。

打造灵活的肩部肌肉

肩部肌肉由三角肌前束、中束和后束组成, 是控制手臂前后左右 360 度转动的重要肌肉群。特别是几乎所有的上身训练都会用到肩部肌肉, 所以如果肩部肌肉不够发达, 其他部位的运动强度也会受到限制, 从而影响整体的肌肉训练效果。但是, 如果过度锻炼肩部, 会使靠近肩部的斜方肌异常发达, 这样脖子看起来又短又粗, 影响美观。

肩部锻炼时, 应重点发达三角肌的前束、中束和后束, 并要时刻注意不要使斜方肌用力。另外, 利用杠铃发达肌肉, 利用哑铃为肌肉塑形, 是肩部训练的另一要点。将杠铃上举至超过肩膀的高度, 可扩展肩部骨骼; 用哑铃则可有效增加肌肉的密度。

打造肱二头肌和肱三头肌线条清晰的强壮手臂

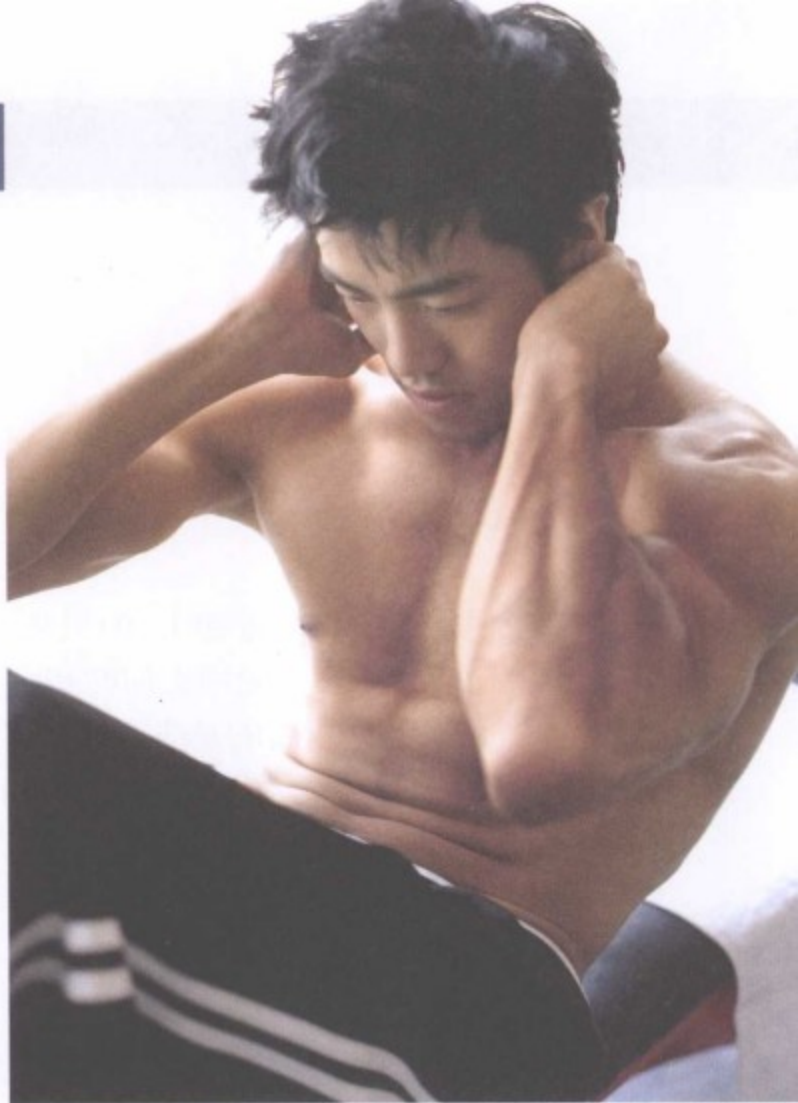
男士们在锻炼时, 最专注的部位就是手臂。臂部肌肉由肱二头肌(由两块肌肉组成)、肱三头肌(由三块肌肉组成)和控制手腕运动的肱桡肌组成。肱三头肌比肱二头肌要大, 发达的速度也更快, 因此在练习时, 必须按照肱二头肌和肱三头肌各自的生长速度, 有针对性地进行锻炼。我们要打造的不是粗壮的手臂, 而是肌肉线条清晰的手臂。

臂部肌肉还起到帮助胸肌和背部肌肉运动的作用, 因此需要注意不要在练习胸肌和背部肌肉前进行臂部肌肉的锻炼。因为臂部肌肉属于小肌肉群, 如果臂部力量耗尽, 胸肌和背肌的锻炼效果也会大打折扣。



正确锻炼臀部和腿部，可拉长腿部的视觉效果

臀部肌肉由臀大肌和臀中肌组成，被称为是支撑上半身的第二个心脏。完美的臀部应该包含以下几个特点：没有赘肉，臀部上半部可见肌肉，上翘。可是，随着年龄的增长，臀部会慢慢下垂，这就要求我们必须进行坚持不懈的锻炼才行。臀大肌与整个腿部的活动息息相关，我们可将腿部和臀部作为一个整体来锻炼。另外，大腿由位于身体正面的股四头肌和身体背面的股二头肌组成。进行大腿锻炼时，应首先练习大腿前后内外肌肉中比较薄弱的部分，慢慢提高锻炼强度；而比较发达的部位，则应减少锻炼重复的次数和组的数量，以此平衡发达部位和欠发达部位的生长速度，确保肌肉的均衡生长。通过系统性的下半身练习，臀部会自然而然地上翘，这样腿部不但看起来变长了，而且因为有了更为强壮的下半身作为支撑，上半身的锻炼也会获得事半功倍的效果。另外，当臀部和大腿用力的瞬间，括约肌也随之收缩，还能有效提高男性的性爱时间。



男人的象征——倒三角形背部

背部肌肉由众多宽厚的肌肉组成，其中需要特别关注的是位于肩膀骨头下方的背阔肌，骨头内侧边上的斜方肌，以及脊椎两侧的竖脊肌。要想打造出理想的背部肌肉，必须充分发达倒三角形的基础部位——背阔肌和竖脊肌，提高背部肌肉线条的清晰度。背部肌肉的大小和形状不大容易改变，需要长时间的持续练习。很多男士更加热衷于胸部肌肉的锻炼，而多少忽视了背部肌肉的练习，因此拥有完美背部的男士并不多见。其实，如果我们能够耐心地坚持锻炼，挑战自我，当你的背部变得性感有形时，你会获得更多的成就感和满足感。

需要注意的是，错误的背部锻炼方法可能会使你的腰部受伤，所以练习时必须保证正确的姿势和适中的强度。强度过大会使背部肌肉过度发达，看起来相当笨拙。

锻炼前必须切记的要点

1 可以针对某些部位单独练习，也可将几个部位串起来练习

练习时，我们可以针对薄弱的部位，按照各个部位的练习法分别单独练习，或是将希望锻炼的几个部位的动作连起来练习，这两种方法都没有问题。同时锻炼两个部位以上时，要遵循大肌肉群（胸部、背部、腿部）先于小肌肉群（肩部、臂部）锻炼的原则。因为如果在进行胸部锻炼前先练习臂部，那么疲劳的手臂就会影响之后胸部练习的效果。所以力量训练时，要先从不易疲劳的肌肉部位开始。

2 腹部练习任何时候都应先于其他部位

从大块肌肉开始锻炼这一原则也有例外，那就是腹部练习必须先于其他部位进行。因为腹肌锻炼最重要的一点就是长时间保持腹肌的紧张感。所以我们在练习之初就首先进行腹肌练习，保证整个力量训练的过程中腹部都能保持一定的紧张感。

3 腹部练习每周至少5次，其他部位每周2~3次

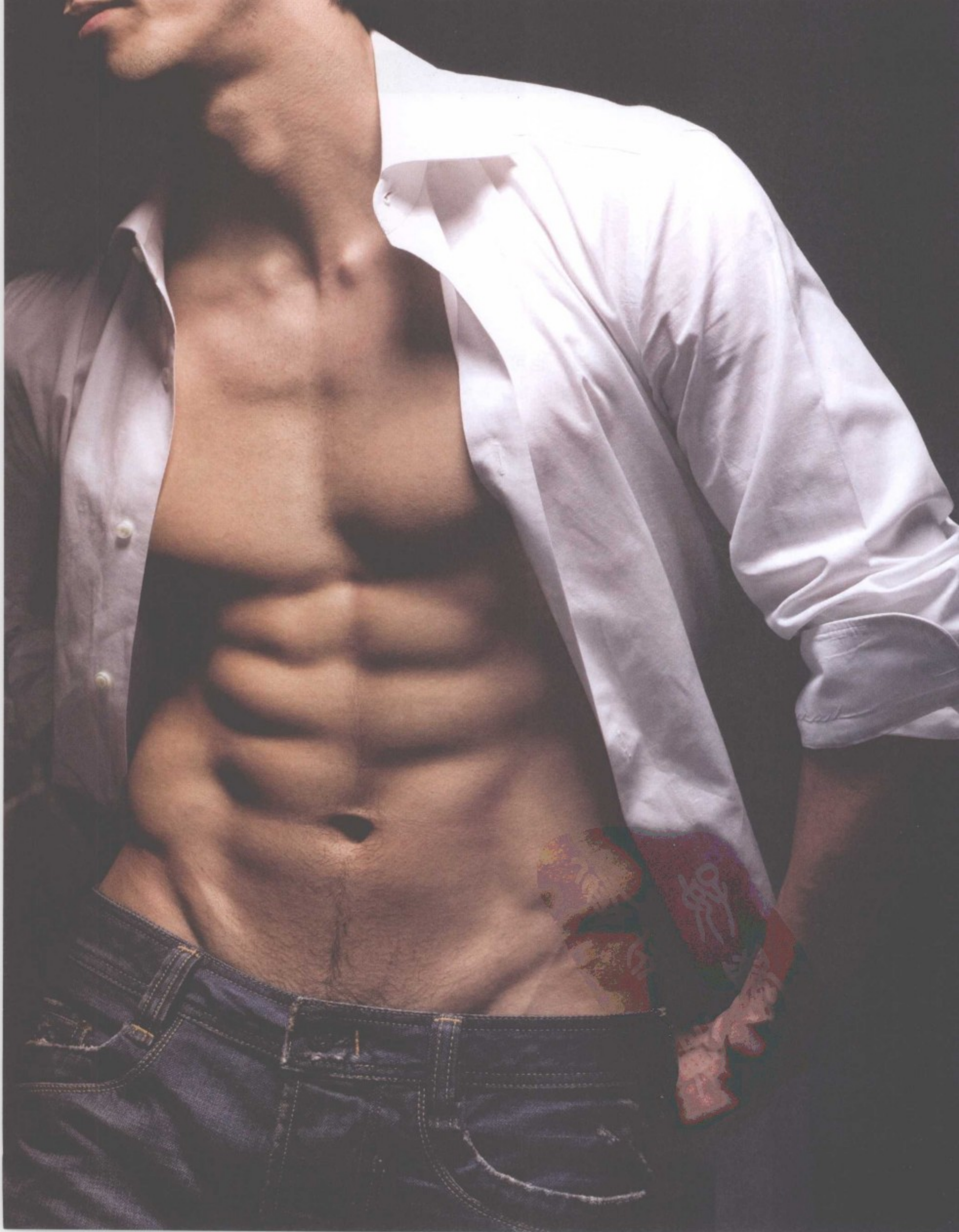
休息与练习同样重要，因为疲劳的肌肉需要时间恢复。这里介绍的训练项目大都是通过几个练习集中刺激同一部位的肌肉，所以我们将休息的时间充裕地定为两天。但由于腹部肌肉的恢复速度最为迅速，因此至少要每周锻炼5次，天天锻炼则效果更佳。

4 保证动作姿势正确，尽力达到练习所需次数

为了能够在短时间内打造出完美的肌肉，就任意增加组的数量，或是注重次数不注重动作质量，这些做法都是不可取的。即使不能完成所有的次数，也要必须确保姿势的准确性，这样反而起到事半功倍的效果。

5 充分利用各种器械进行力量训练

完成了前面的两阶段练习，或是在一定程度上熟悉了力量训练的朋友，可以通过更加多样的训练法来进一步“雕琢”你的肌肉。在使用固定器械进行练习时，注意即使设定的重量较重，也要保证动作姿势“正确”。



打造立体的 “王”字腹肌和“Y”字骨盆曲线

区分	腹部训练实施守则
目标	均匀发达上腹部、下腹部和侧腹部的肌肉，使腹外斜肌很好地支撑腹直肌，从而塑造出立体的“王”字腹肌。
锻炼次数	腹部易堆积脂肪，因此每周至少锻炼 5 次。
组的数量	腹部运动的强度较大，最初两周每个练习做两组，从第 3 周开始做三组。
运动间隙的休息	为了保持腹部肌肉的紧张感，最好连续不间断地运动。休息时间尽量缩短，以每组之间休息 10 秒为宜。进行下一个练习前休息 30 秒为宜。
锻炼要点	1. 进行腹部练习时动作要慢，这样可以连腱划也一并刺激到，效果更佳。动作过快不但不能感受到腹肌的收缩，还有可能导致腰部受伤。 2. 即使无法完成所需的锻炼次数也要保证姿势的正确性。 3. 如果感觉锻炼的部位不正确，可以将手放在腹部确认锻炼位置后再继续。 4. 为了增加腹部运动的强度，最好配合增强与腹部紧密相关的背部和腰部肌肉力量的练习。 5. 为了减少腹部练习时对腰部的影响，需要配合腰部拉伸运动(参考 71 页第 7 项) 6. 必须配合有氧运动。如果体内脂肪不减少，腹部锻炼就无法获得良好的效果。要想减掉腹部赘肉，在进行腹部力量训练后至少需要做 30 分钟的有氧运动。
注意事项	腹部练习时容易引起腰部和颈部疼痛。所以练习时需注意所有动作都要集中使用腹部的力量，并且必须在练习结束后进行放松、拉伸运动。

腹部 打造“王”字腹肌

锻炼部位

上腹部



1组



15次

(共做3组)

锻炼效果 借助健身房中的练习椅将上半身抬起，可加强腹肌的锻炼效果，并减轻颈部的酸痛感。如果在家中，可在后颈部垫块厚毛巾，双手抓住毛巾的边缘抬起上身，也能起到同样的效果。

准备姿势 身体平躺在练习椅上，下巴向下收紧。抬高双腿，脚放在支架上。



眼睛看向肚
脐方向。

POINT

1

边呼气边利用腹部的力量将上半身向上抬起，使身体呈C字形。在最高点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

2

保持腹部肌肉的紧张度，一边吸气一边慢慢将上半身放下，回到起始位置后马上重复动作1。

腹部 减掉下腹部赘肉

锻炼部位

下腹部

前



1组



10次

(共做3组)

锻炼效果 上半身保持不动，只活动下半身的动作可以很好地锻炼到下腹部肌肉，而且肘部支撑上半身也能够减轻腰部的负担。刚开始练习时，可慢慢体会腹部肌肉用力的感觉。动作熟练之后，最好每次练习时都能赋予这个动作一些新的变化，这样也有助于你顺利度过健身的停滞期。

准备姿势 身体半躺在地上，用肘部和双臂支撑、固定上半身。



POINT

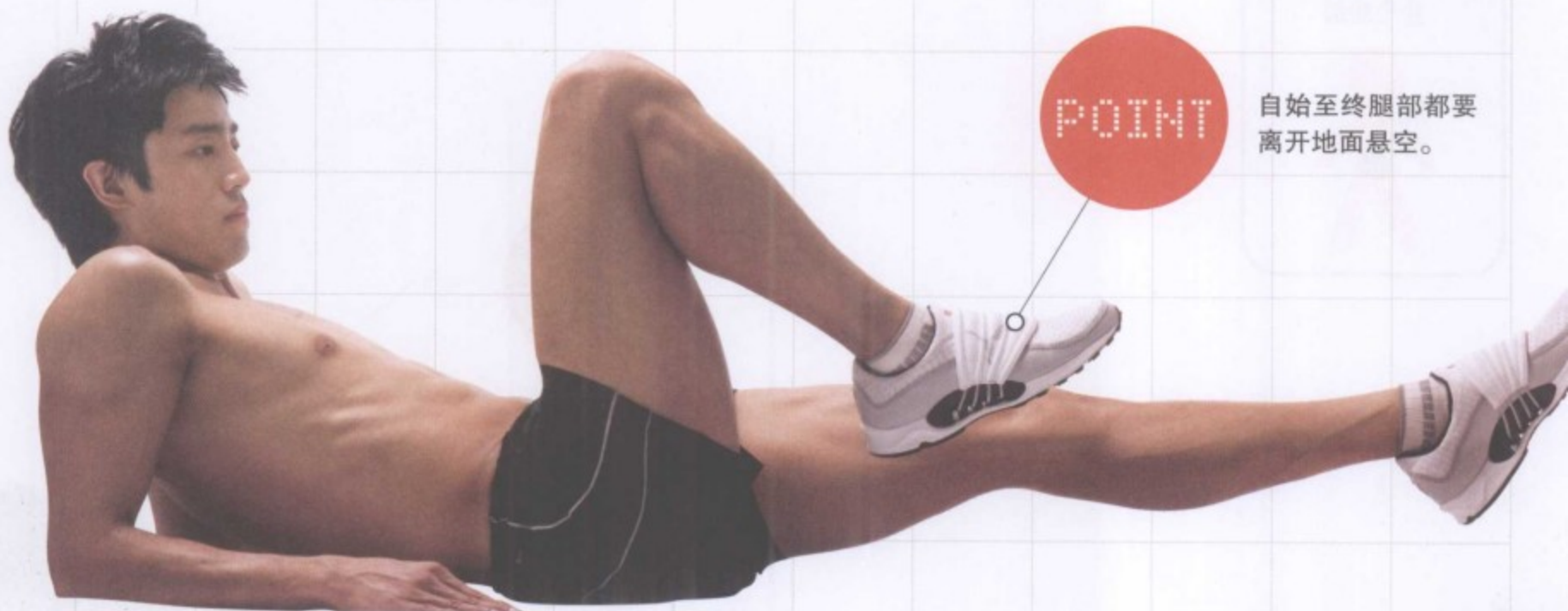
肘部应放在肩膀的正下方。

1

边呼气边收起一侧腿，在最高点处停顿 3 秒钟，然后脚部用力使腿伸直放下，在接近地面前立刻进入动作 2。

POINT

自始至终腿部都要离开地面悬空。



2

另一条腿重复相同的动作，此为一个完整动作。



腹部

增强腹肌的力量

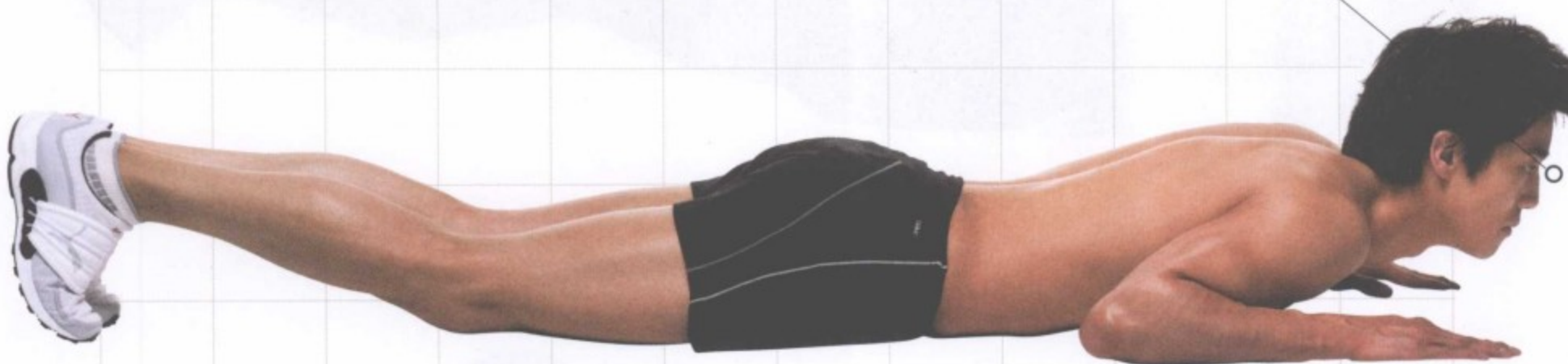
锻炼部位

整个腹部



POINT

双眼目视前方。



1组



15秒

(共做3组)

锻炼效果 在我们做其他的腹肌练习时，腹部肌肉时而被拉长，时而被收缩，而这中间必须穿插腹部紧绷静止不动的姿势。因为判断腹部锻炼效果的一个重要因素就是“腹肌在收紧的状态下维持时间的长短”。虽然整个动作做起来非常吃力，但它却是增强腹部力量、增加肌肉弹性的一个最好的方法。

准备姿势 身体俯卧，双臂弯曲贴于体侧，手掌撑地。

1

放松肩部力量，用肘部和手掌的力量将整个身体抬起，只用脚尖支撑身体，并坚持 15 秒钟。练习时自然地呼吸即可。

POINT

身体应与地面保持平行。



注意事项：臀部不要弓起或向下塌。

2

恢复至准备姿势，休息 30 秒之后重复动作 1。



腹部 减掉肋部的多余赘肉

锻炼部位

侧腹部

前



POINT

交叉的双腿大幅度张开保持不动,宽度约为肩宽的两倍。



1组



左右各10次

(共做3组)

锻炼效果 此侧腹部练习可以减掉顽固的肋部赘肉,增强肌肉弹性,塑造出更加立体的腹肌。它不是简单地抬起上半身,而是还包含了蜷起的动作,练习时可慢慢体会。总之,就连电影演员车胜元也大力推荐这个练习法。

准备姿势 身体侧卧,一侧肩膀和手掌接触地面,支撑身体,两腿交叉伸直。

1

上身快速侧抬，肘部用力向臀部靠拢蜷起。动作时呼气并在最高点处停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。



手撑住地即可。



注意事项：侧抬蜷起时要利用腹部的力量而不是手部。

2

一边吸气一边慢慢放下上半身，恢复到起始姿势后立即重复动作 1。

POINT

自始至终头部都要微微抬起。

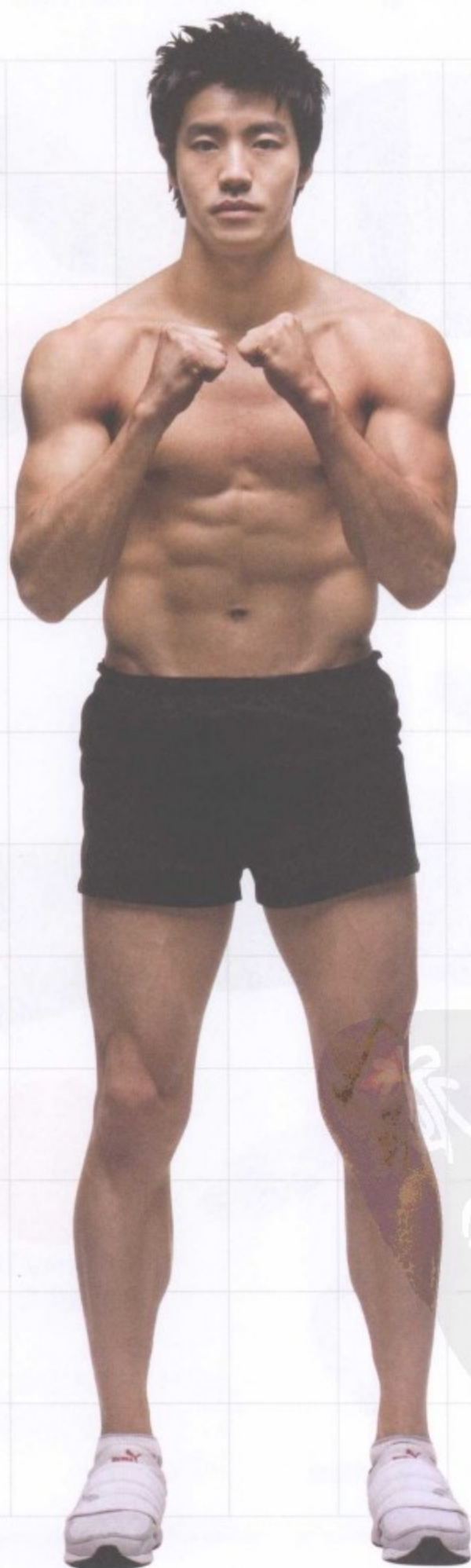
腹部

不要漏掉性感的“Y”字形

锻炼部位

耻骨肌

前



1组



20次

(共做3组)

锻炼效果 随着低腰裤的流行，男人的腰腹部曲线也越来越受到人们的关注。而耻骨肌就是使男士腹部变得更加立体和性感的核心部位。身体扭转练习可同时作用于腹部、腰部和脊椎的肌肉群，使这些部位的肌肉更加结实有形。

准备姿势 身体直立，双脚打开与肩同宽，双手攥拳置于胸前。

1

将一侧膝盖快速抬高至肩部后放下，动作的同时“呼”地吐出一口气。注意应腹部用力而不是腿部。之后进入动作2。

POINT

将力量集中在抬起的那条腿上。

POINT

肋部要用力收紧。



注意事项：上半身不要向膝盖倾斜，这样会减轻对肋部肌肉的刺激。

2

抬起的腿放下后另一条腿马上抬起，重复相同的动作，此为一个完整的动作。



塑造 线条优美、结实有力的胸部

区分	胸部训练实施守则
目标	通过姿势的高低和杠铃举起角度的变化，从多个角度刺激并增强胸部肌肉。目标是打造出大小适当、线条清晰的方形胸部肌肉。
锻炼次数	每次间隔两天左右，每周 2~3 次。
重量选择	每组重量依次递增，以第一组能做 20 次，第二组能做 18 次，第三组能做 15 次的重量为准。
组的数量	4 个练习，每个练习做三组。三组是对肌肉生长最有效的运动量。
运动间隙的休息	每组之间休息 30 秒。进行下一个练习前休息 1 分钟。
锻炼要点	1. 练习时胸部要始终保持展开，这点非常重要。如果是躺在地上或练习椅上进行锻炼，腰部最好微微向上，以能伸入一只手的高度为宜，这样胸部就能自然张开，从而确保锻炼姿势的准确性。 2. 保持正确的呼吸方法。胸部打开时吸气，收缩时呼气。长时间的错误呼吸会造成肺部的负担。 3. 胸大肌是身体上面积最大的肌肉。如果和其他部位的练习同时进行，则需遵守“从大块肌肉开始锻炼”的原则，首先进行胸大肌的练习（只有腹部运动例外，需要先于胸部运动进行）。 4. 胸部练习时大都会用到肱三头肌，如果同一天再进行肱三头肌的单独练习，会获得更佳的效果。
注意事项	如果杠铃过重，手臂和手腕等小块肌肉有可能因无法承重而受伤，需特别注意。

胸部

让胸大肌更加结实有力

锻炼部位

整个胸大肌



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 胸部运动的根本目的在于使胸肌更加发达和结实。用更加灵活的哑铃代替位置较为固定的杠铃，可运动到身体更多部位的肌肉，从而使肌肉更加细腻有力。

准备姿势 身体仰卧，两臂张开，与肩同宽，肘部微微悬起，双手举起哑铃。



POINT

掌心朝向脚部方向。

POINT

确保肘部呈90度弯曲。



1 双臂边举起哑铃边向内侧扭转，使掌心朝向脸部方向，同时呼气。当哑铃举至胸部正上方时停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。

POINT

肘部不要完全伸直。

要有胸部肌肉向里拧紧的感觉。

POINT



注意事项：哑铃不要越过头部，以免使力量分散至肩膀，影响锻炼效果。



2 边吸气边按原路线放下哑铃，恢复至起始姿势，然后立刻重复动作 1。

胸部

使胸部上方的肌肉更加立体

锻炼部位

胸大肌上部

前



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 躺在倾斜成 45 度角的练习椅上进行锻炼，会自然地刺激到胸大肌上方的肌肉群。以 45 度角为基准，角度越小，参与活动的胸部肌肉越多，角度越大，肩部的运动量则越多。记住这个特点，你的练习将更加有针对性，效果会更好。

准备姿势 身体平躺在练习椅上，下巴收紧。双手举起哑铃至胸部正上方，两只哑铃相对。

45°

POINT

腰部微微挺起，以能伸入一只手的高度为宜。



POINT

下巴始终保持收紧的状态。

1

肘部向外侧弯曲，一边吸气一边将双臂下降至与肩部持平的位置。停顿3秒钟后进入动作2。

2

一边呼气一边将哑铃缓缓举起至起始姿势。注意不要利用身体的反作用力。当哑铃举至最高点后马上重复动作1。



胸部

塑造结实的胸部肌肉

锻炼部位

胸大肌下部



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 松弛下垂的胸部不仅是女性，也是男性的烦恼。胸大肌的下方肌肉如果得到有效锻炼，不但胸部不会下垂，胸肌的轮廓也会非常清晰。躺在向下倾斜角度大于45度的练习椅上进行锻炼，是增强胸部下方肌肉的关键。

准备姿势 身体平躺在练习椅上，两臂张开，宽度约为肩宽的两倍。双臂将杠铃举至胸部正上方的位置。



POINT

大拇指放在杠铃下方，起支撑作用。



胸部起支撑作用，边吸气边将哑铃慢慢下降至快要接触胸部的高度，在最低点处停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。

2

一边呼气一边将杠铃举起，注意不要利用身体的反作用力。举至最高点后立刻重复动作 1。

POINT

手臂不要完全伸直。

胸部

塑造清晰的胸肌中央分界线

锻炼部位

胸大肌内侧



POINT

肘部微弯。

1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 双臂拉伸拉力器的练习可有效增强胸大肌的中央部分。将拉力器从肩膀的高度向下拉，针对的部位是胸大肌的中下部肌肉群；将拉力器由外至内水平拉至胸前，则针对的是胸大肌中央部分；将拉力器由下而上拉至胸部高度，可锻炼胸大肌的中上部肌肉群。

准备姿势 两手握住拉力器的手柄，双臂展开，高度与肩膀持平。

POINT

腰部挺直，后背不要弯曲。

1

一边呼气一边将拉力器向下腹部前方聚拢，胸部肌肉要有拧紧的感觉。在最低点处停顿3秒钟后进入动作2。

POINT

自始至终都要将胸部展开。

2

边吸气边利用胸部的力量将双臂慢慢展开，恢复至肩膀的高度，然后立刻重复动作1。



打造 灵活的肩膀和强壮的手臂

区分	肩部训练实施守则	臀部训练实施守则
目标	均匀发达肩部三角肌前束、中束、后束。	相比魁梧的手臂来说，最近健身的趋势更为崇尚能够清晰看出肱二头肌和肱三头肌的线条轮廓。
锻炼次数	每次间隔两天左右，每周2~3次。	每次间隔两天左右，每周2~3次。
重量选择	以第一、二组能做15次，第三组能做20次的重量为准。	每组重量依次递增，以第一组能做20次，第二组能做18次，第三组能做15次的重量为准。
组的数量	3个练习，每个做三组。第一、二组是为了增大肌肉，所以重量要稍重，做的速度也要快。第三组是为了肌肉塑形，所以选择合适的重量即可。	3个练习，每个做三组。
运动间隙的休息	每组之间休息30秒。进行下一个练习前休息1分钟。	每组之间休息30秒。进行下一个练习前休息1分钟。
锻炼要点	1. 肩膀处的肩胛骨易感疲劳和酸痛，所以每组练习间隔休息时最好增加肩膀的拉伸运动，这样可以很好地减轻疲劳感（参考68页第5、6项）。 2. 胸部、背部和臀部运动不要放在同一天进行。因肩部肌肉与所有上肢运动有关，如同一天进行，则肩部肌肉无法得到充分的休息。我们可以选择腹部或下肢等与肩部无关的部位进行锻炼。 3. 肩部和胸背部肌肉一样，不属于大块肌肉，所以肌肉容易感觉疲劳。因此练习时注意要严守休息时间和锻炼时间，不要练习过长时间。	1. 臂部肌肉属于小块肌肉群，所以锻炼时间不宜过长，以免肌肉疲劳。 2. 为了减轻肌肉的疲劳感，锻炼前的热身和锻炼后的放松运动，以及每组练习间的拉伸运动，都是必不可少的。 3. 如果不能确定锻炼的肌肉部位是否正确，可将另一只手放在手臂上来感觉肌肉的运动位置。 4. 如果带动手腕转动的肱桡肌得到强化，手臂锻炼的强度也可随之增加。在家中可以进行“拧毛巾”的练习，手腕扭转的过程中肱桡肌可以得到很好的锻炼。
注意事项	重量过重或利用身体的反作用力都有可能使腰部受伤，要特别注意。	手臂运动的范围应在完全屈肘和完全伸直之间进行，注意时刻保持臂部肌肉的紧张感。

肩部

使肩部肌肉更加有形

锻炼部位

整个三角肌



POINT

大拇指放在
杠铃下方。

1组

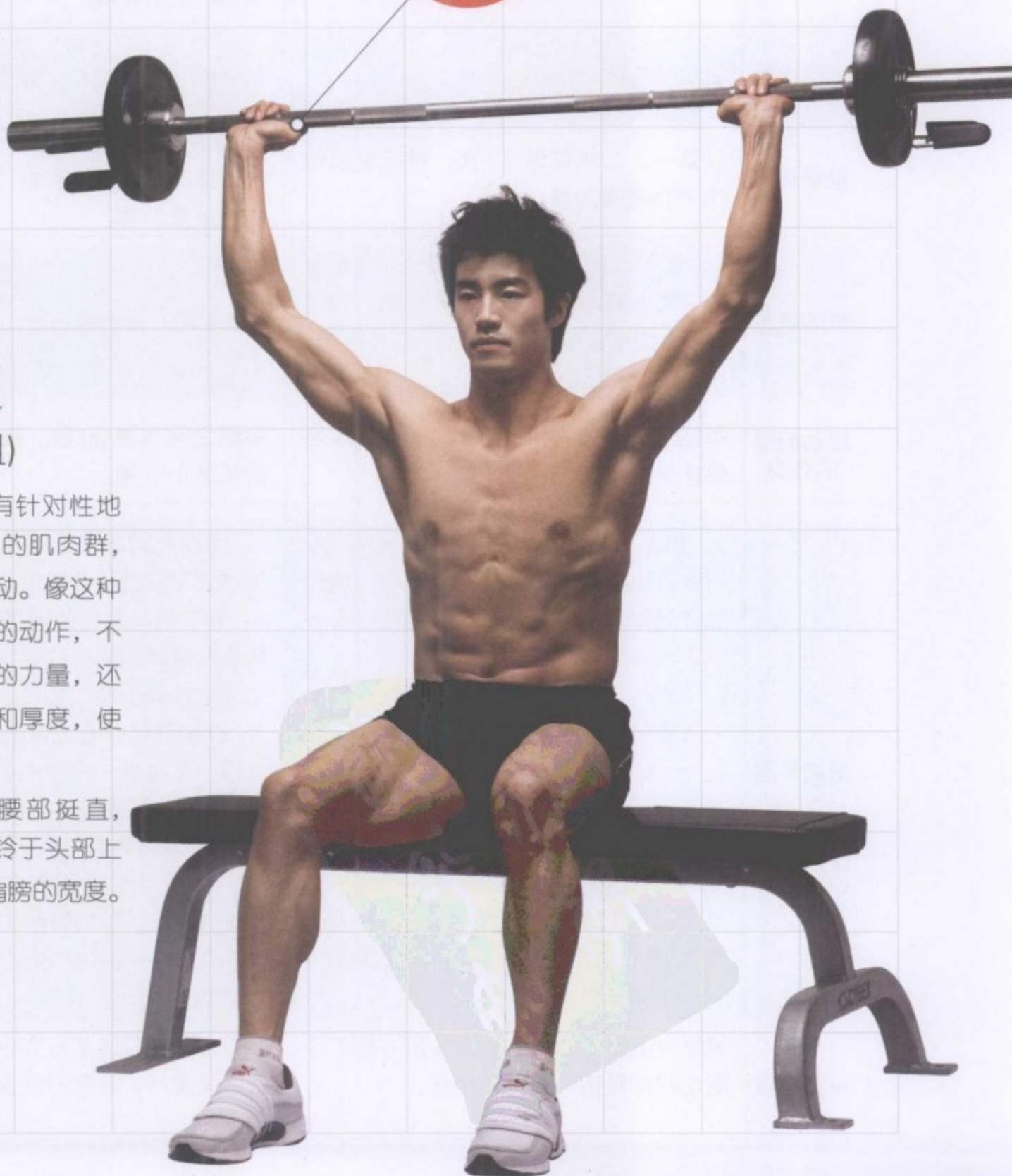


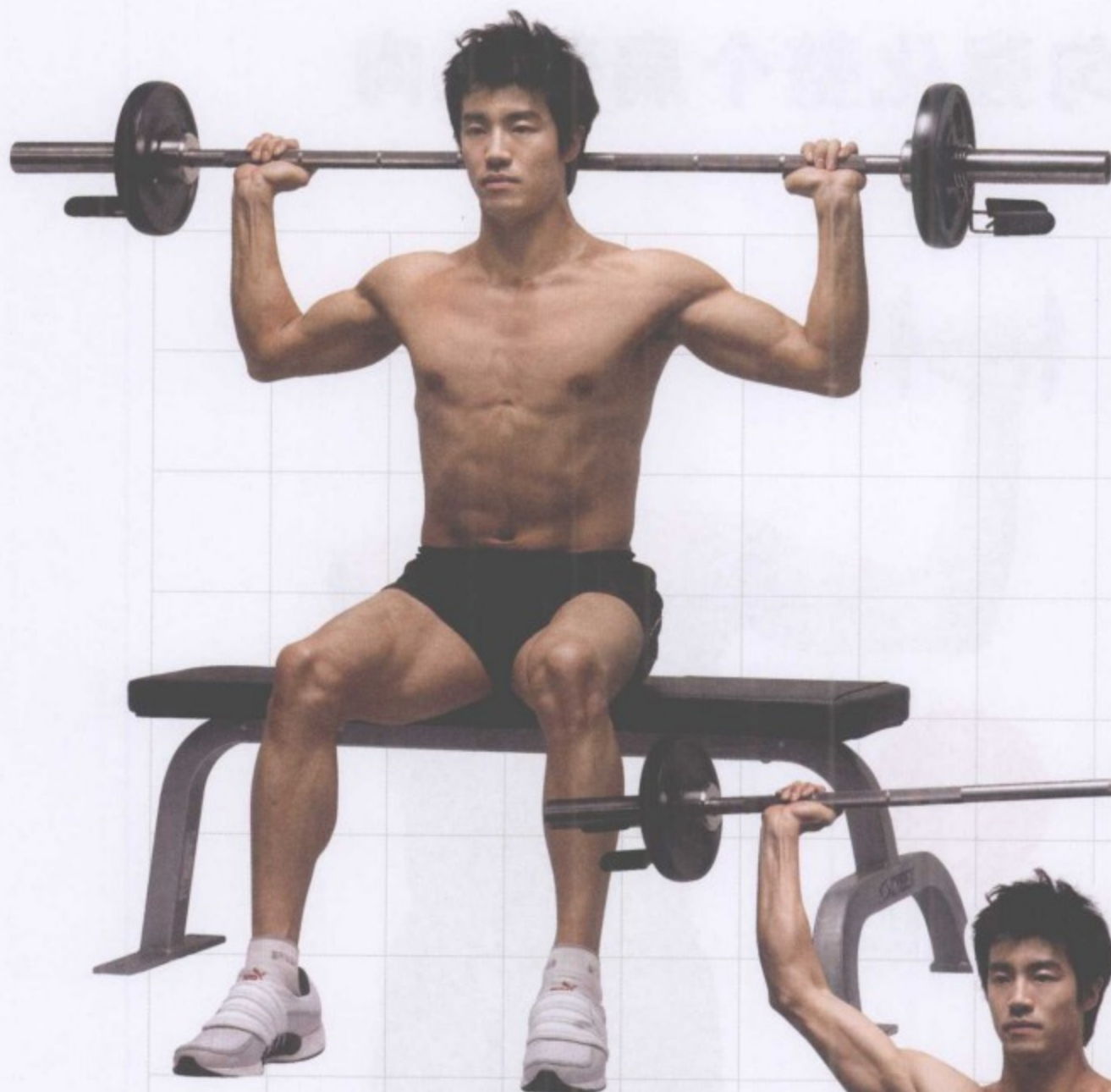
10次

(共做3组)

锻炼效果 此方法可有针对性地充分锻炼到所有肩部的肌肉群，是最受欢迎的肩部运动。像这种将器械举至肩膀上方的动作，不但可以强化整个肩部的力量，还可以增加肌肉的宽度和厚度，使肩膀更加挺阔。

准备姿势 取坐姿，腰部挺直，胸部张开。双手举杠铃于头部上方，两手间距为两个肩膀的宽度。



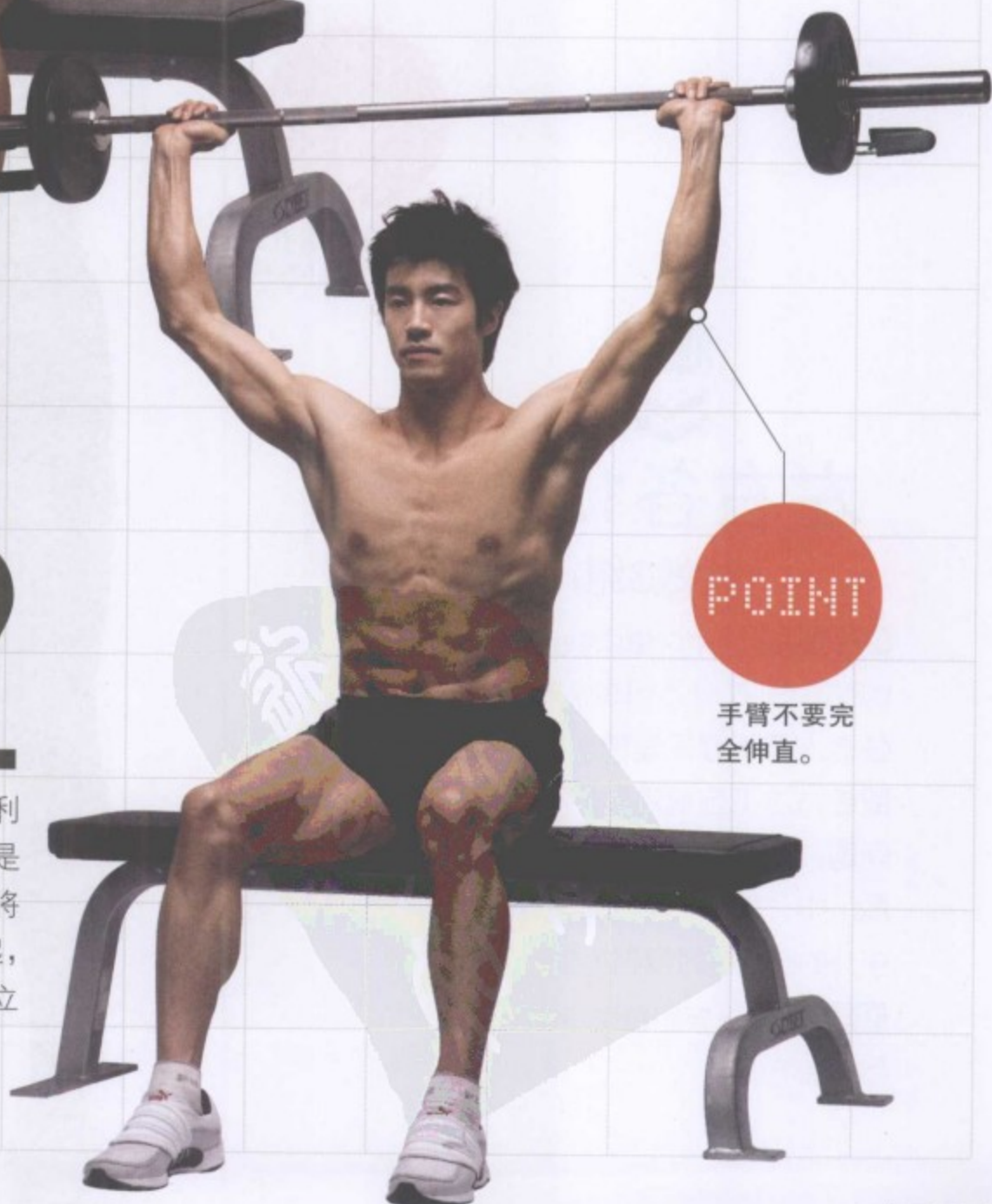


1

一边吸气一边将杠铃从脑后下降至耳朵的高度，在最低点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

2

一边呼气一边利用肩部（而不是手臂）的力量将杠铃从脑后举起，举至最高点后立刻重复动作1。



POINT

手臂不要完全伸直。

肩部

均匀强化整个肩部肌肉

锻炼部位

整个三角肌



POINT

将另一只手放在肩膀上，感受肌肉的运动。

1组



左右各12次

(共做3组)

锻炼效果 如果只集中锻炼肩部肌肉而忽视对斜方肌的有效锻炼，会给人留下脖子短的印象。这个锻炼方法不但很好地解决了这一问题，还能够同时刺激到三角肌前、中、后束的肌肉群，使这三部分的肌肉同时得到加强。

准备姿势 一手屈臂举哑铃，肘部与肩膀同高。

1

肩膀和肘部保持不动，一边吸气一边将哑铃缓缓下降至与地面平行的位置，在最低点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

POINT

肘部保持呈90度。

POINT

肩部保持水平。

2

肩膀和肘部继续保持不动，一边呼气一边将哑铃抬起至与地面呈直角的位置，然后立刻重复动作1。

肩部 打造迷人的背影

锻炼部位

三角肌后束

后



头部微微抬起。

POINT

肘部不要完全伸直。

POINT

1组

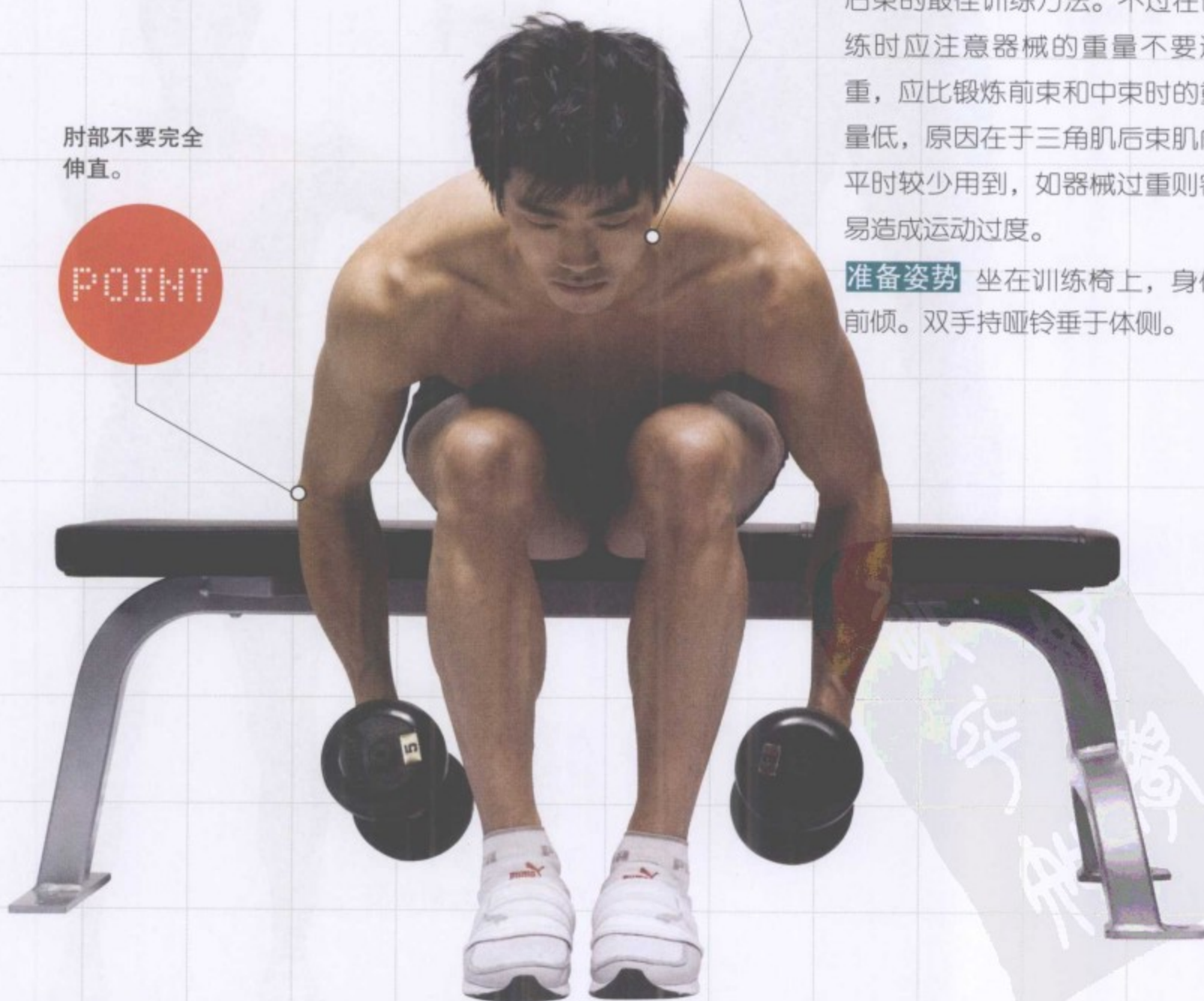


10次

(共做3组)

锻炼效果 三角肌后束相对来说锻炼见效较缓慢，且容易被忽视。而这个动作可以说是锻炼三角肌后束的最佳训练方法。不过在训练时应注意器械的重量不要过重，应比锻炼前束和中束时的重量低，原因在于三角肌后束肌肉平时较少用到，如器械过重则容易造成运动过度。

准备姿势 坐在训练椅上，身体前倾。双手持哑铃垂于体侧。



1

用肘部带动整个手臂，缓缓将哑铃抬高至肩膀高度，吸气并在最高点处停顿 3 秒钟，然后进入动作 2。



POINT

哑铃应垂直上抬，注意不要移动到身后。

2

呼气并将哑铃缓缓放下至起始位置，然后立刻重复动作 1。



臂部

塑造灵活的臂部肌肉

锻炼部位

肱二头肌

前



POINT

肩部不要用力。

1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 要想强烈地刺激到肱二头肌，就必须有意将整个手臂向外侧用力拉伸。使用带有弯曲度的杠铃，可以帮助你自然而然地找到正确的锻炼姿势。

准备姿势 手握杠铃，手掌向前。两臂自然下垂。

POINT

两脚抓地，固定身体，保持平衡。

1

一边呼气一边用力将杠铃抬起至肩膀的高度，注意动作过程中两上臂和肘部应紧贴体侧。在最高点处停顿3秒钟，然后进入动作2。

POINT

肘部应保持
固定不动。

2

保证肘部不动的情况下，一边吸气一边将杠铃缓缓放下，在胳膊完全伸直前重复动作1。

臂部

打造肱二头肌和肱三头肌的曲线

锻炼部位

肱二头肌和肱三头肌
之间
前



两肩自然放松。

POINT

1组



8次

(共做3组)

锻炼效果 如果肱二头肌和肱三头肌之间的分界线很清晰，臂部的肌肉曲线将显得更加立体有形。锻炼时如手腕扭动，则可锻炼到肱二头肌；如果手腕挺直，保持“一字形”，则可刺激到肱二头肌和肱三头肌之间的分界线，打造出你想要的曲线美。坐在倾斜度为45度的训练椅上锻炼会使力量更多地集中在臂部，比直立的坐姿效果更佳。

准备姿势 两手握哑铃，手心相对。背部靠在训练椅上。

POINT

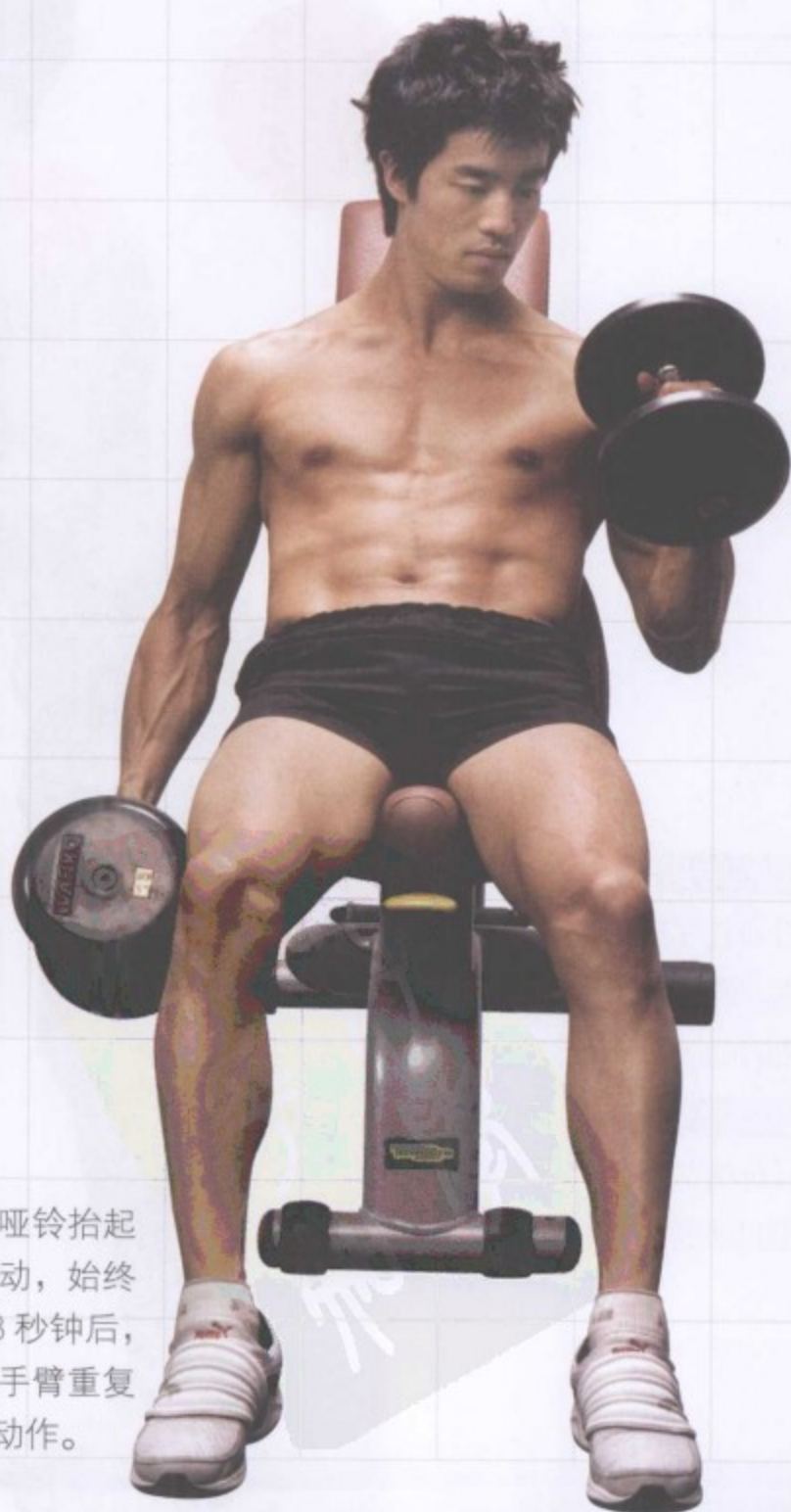
肘部稍稍弯曲，
手腕挺直。

1

肘部保持不动，一边呼气一边将哑铃抬起至肩膀的高度，同时手腕向身体内侧转动。在最高点处停顿 3 秒钟后，边吸气边缓缓放下哑铃。另一只手臂重复同样的动作，此为一个完整的动作。

POINT

转动手腕，使肱二头肌收缩。



2

肘部位置固定，一边呼气一边将哑铃抬起至肩膀的高度，注意手腕保持不动，始终呈“一字形”。在最高点处停顿 3 秒钟后，边吸气边缓缓放下哑铃。另一只手臂重复同样的动作，此为另一个完整的动作。

臂部

强化肱三头肌，打造强韧的手臂

锻炼部位

肱三头肌

前



保持腰部挺直、臀部向上提的姿势。

POINT

1组



12次

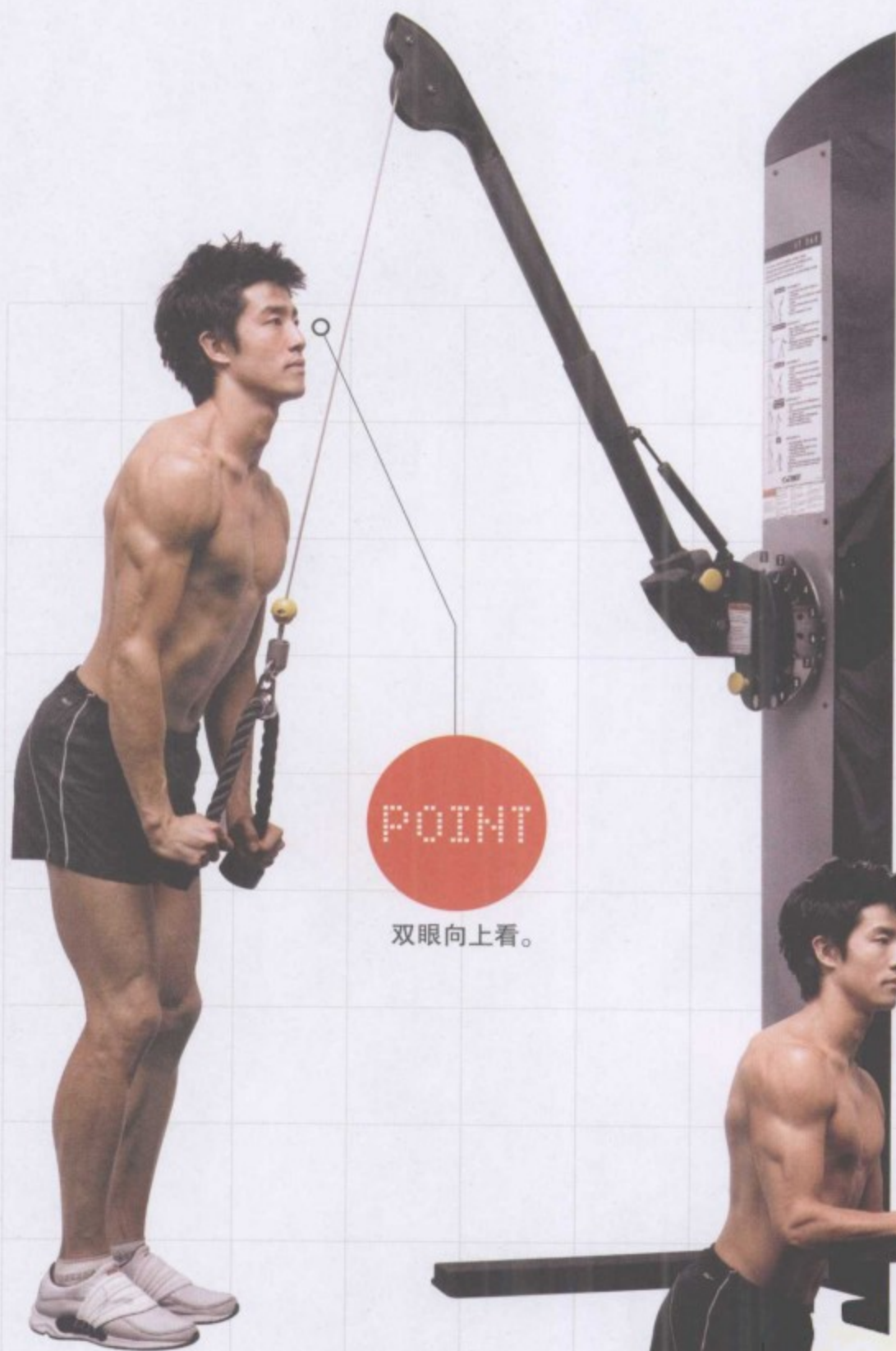
(共做3组)

锻炼效果 如果你想塑造出结实有力的强壮手臂，必须加强肱三头肌的锻炼。肱三头肌比肱二头肌大且发达，短时间内锻炼的效果会非常明显。

准备姿势 两手握住拉力器的手柄，打开的宽度比肩膀的宽度略窄。上臂和肘部尽量贴在身体两侧。

POINT

胸部打开，背部挺直。



POINT

双眼向上看。

1

肘部保持不动，一边呼气一边将拉力器向下拉，直至手臂完全伸直。在最低点处停顿 3 秒钟后进入动作 2。

2

肘部位置固定，一边吸气一边将肘部弯曲至 90 度，使拉力器收缩。在最高点处停顿 3 秒钟后立刻重复动作 1。



POINT

如果肘部的弯曲度超过 90 度，则会减弱对肱三头肌的正确刺激。



性感的臀部和有力的大腿

区分	下肢训练实施守则
目标	通过臀部和腿部的复合练习，使下肢肌肉更加富有弹性，也能够使腿部具有视觉上的拉长效果。
锻炼次数	每次间隔两天左右，每周 2 ~ 3 次。
重量选择	每组重量依次递增，以第一组能做 20 次，第二组能做 18 次，第三组能做 15 次的重量为准。
组的数量	每个练习都要做满三组。三组是对肌肉生长最有效的运动量。
运动间隙的休息	每组之间休息 30 秒。进行下一个练习前休息 1 分钟。
锻炼要点	1. 屈腿运动易对膝盖的十字韧带造成负担，所以注意做动作时膝盖不要探过脚尖。 2. 腰部保持挺直。如果感到腰部疼痛，需要确认自己的姿势是否正确。 3. 练习时，腹部和腰部同时用力，可给予大腿和臀部以充分的刺激。 4. 选择重量时，不要只是单纯考虑腿部的承受力，也要考虑到腰部和膝盖关节的承重能力。相对于其他部位的练习，下肢锻炼所需的重量较重，所以上述部位的承受力要特别给予关注。
注意事项	下肢锻炼时腰部受伤的概率较大，所以要随时确认身体疼痛的情况，并通过充分的热身和放松运动减少意外受伤（参考 71 页第 7 项）。

下肢

使腿部肌肉更发达更清晰

锻炼部位

股四头肌、股二头肌

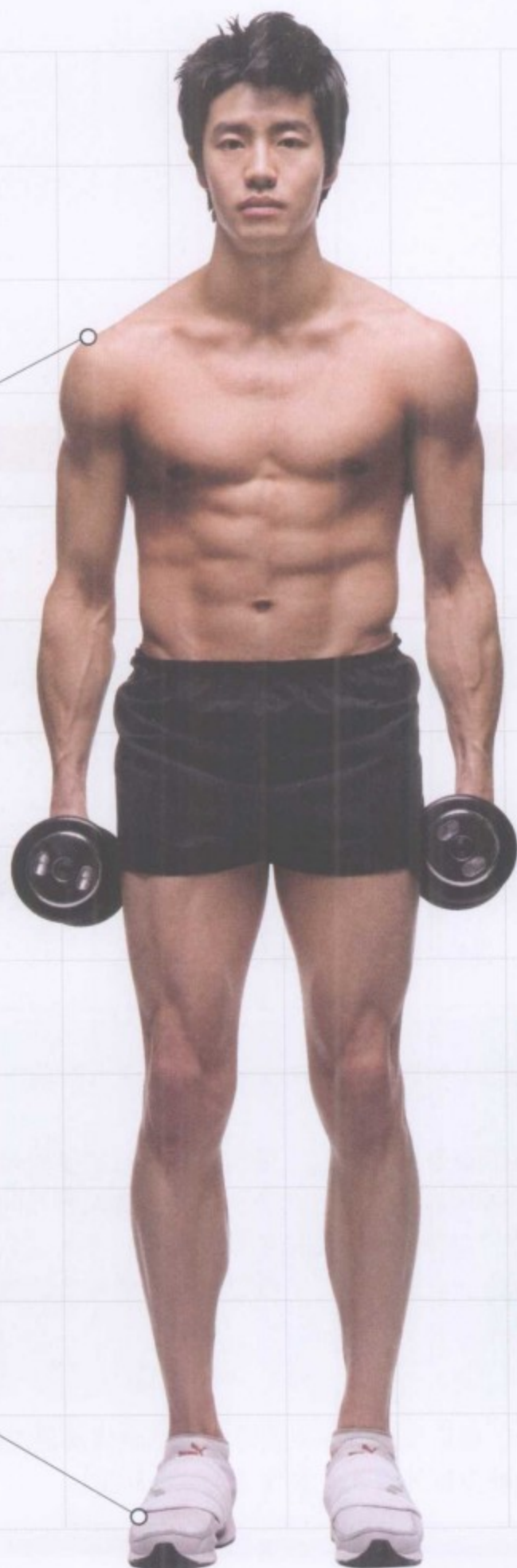


POINT

肩部放松。

脚尖向前。

POINT



1组



8次

(共做3组)

锻炼效果 此方法可有效锻炼到整个腿部肌肉，使大腿肌肉线条更加鲜明，臀部更加富有弹性。因做动作时腿部需向前大步迈出，所以还能很好地拉伸到腿部的肌肉。

准备姿势 取站姿，手握哑铃置于体侧。

1

一边吸气一边将一条腿向斜前方（大约 45 度）大步迈出，使膝盖呈直角。在最低点处停顿 3 秒钟后进入动作 2。

POINT

上身和两眼视线都朝向腿部迈出的方向。

2

一边呼气一边将向前迈出的那条腿伸直，使身体向上抬起。同时脚擦着地面收回至起始的姿势。另一条腿重复同样的动作，此为一个完整的动作。

POINT

将身体的重量从前腿转向后腿。



注意事项：上身不能一直面向正前方，也应转向腿部迈出的方向。

下肢 让你惊讶的提臀效果

锻炼部位

臀大肌、股二头肌



1组



12次

(共做3组)

锻炼效果 此方法不但可以使你的臀部更富有弹性，还能集中刺激到臀部和膝盖之间的股二头肌。这项锻炼还对提高跑步速度和力量非常有效，所以也是很多运动选手的必练动作之一。

准备姿势 平趴在器械上，确保与器械的正确接触。颈部、头部和上身放松，两手轻轻握住手柄。



POINT

腹部肌肉用力，
保持骨盆不动。

1

一边呼气一边将小腿后方的器械抬起至几乎接触臀部的位置。停顿3秒钟后进入动作2。

POINT

脚尖向膝盖方向收起。

POINT

膝盖朝向正面，不要向两边歪。

POINT

如果手握手柄过紧，会分散臀部的用力，减弱锻炼效果。

2

一边吸气一边将腿部恢复至起始的姿势，然后立刻重复动作1。

下肢

大腿是持久力的象征

锻炼部位

股四头肌、股二头肌



膝盖不要
探过脚尖。

POINT

1组



左右各6次

(共做3组)

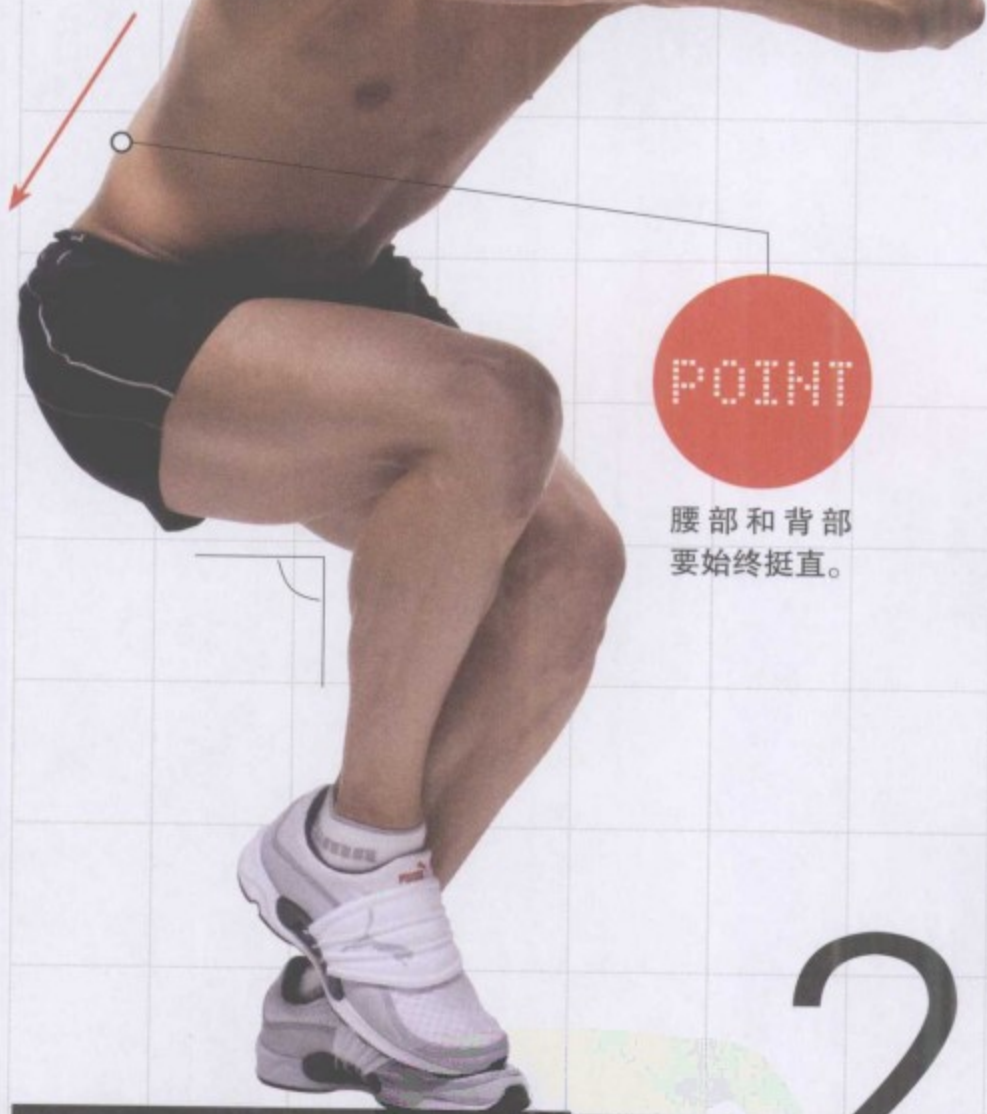
锻炼效果 此训练方法的主要作用在于提高大腿和臀部的弹性，将重心放在一只腿上进行锻炼，在增加难度的同时亦可锻炼人的平衡能力。如果刚开始平衡不易掌握，可手扶一个高度到腰间的物体帮助练习。

准备姿势 将一只脚放在另一只脚上面，膝盖微屈，掌握好平衡。两手交叉置于胸前。



1

一边吸气一边将臀部缓慢下降至膝盖呈 90 度角的高度。在最低点停顿 3 秒钟后进入动作 2。



POINT

腰部和背部
要始终挺直。

2

呼气的同时整个脚掌用力推向地面，并挺直腰部，使身体恢复至起始姿势，然后立刻重复动作 1。



注意事项：如果膝盖探过脚尖，可能会导致膝盖受伤。



耐心对待小块肌肉， 塑造迷人的倒三角形后背

区分	背部训练实施守则
目标	背阔肌和竖脊肌是塑造倒三角形后背的基础，此练习的目标就是将这两组肌肉群锻炼的更加结实有形。
锻炼次数	每次间隔两天左右，每周 2 ~ 3 次。
重量选择	每组重量依次递增，以第一组能做 20 次，第二组能做 18 次，第三组能做 15 次的重量为准。
组的数量	每个练习都要做满三组。三组是对肌肉生长最有效的运动量。
运动间隙的休息	每组之间休息 30 秒。进行下一个练习前休息 1 分钟。
锻炼要点	1. 如果想训练出背部肌肉，最好多使用类似引体向上这种利用自身体重的练习法，它对减掉背部赘肉、增加肌肉弹性有显著效果。如果觉得引体向上有难度，可以先从增加在横杠上悬挂的时间开始逐步练习，直至可将下巴挂在横杠上，之后再慢慢增加引体向上的次数。 2. 不要光把重心都放在胸部练习上，背部练习也是非常重要的。为了确保身体的均衡性发展，应合理分配胸背部练习的比重。 3. 在做拉伸运动时，不要使用臂部的力量，而是要体会把肘部用力向背部送的感觉，这样才能正确刺激到背部的肌肉。 4. 为了避免锻炼时意外受伤，必须配合锻炼前的热身运动和锻炼后的放松运动（参考 79 页第 9 条）。 5. 做动作时，腰部要始终保持挺直，臀部也要向后挺出，即类似鸭子的姿势。
注意事项	最关键的就是姿势，即臀部后坐、腰部挺直这种类似鸭子的姿势。对初学者来说这个动作有些难度，但为了能够达到预期的训练效果，这点是必须遵守的。

背部

塑造迷人的倒三角形背部

锻炼部位

背阔肌



1组



8次

(共做3组)

锻炼效果 此练习法可以有效地刺激到背部上方的肌肉——背阔肌，从而提高上肢力量，是一个见效显著的肌肉训练法。有人把这个动作亲切地称为“挂下巴”，但在实际练习中，因姿势不正确而无法获得真正锻炼效果的大有人在。

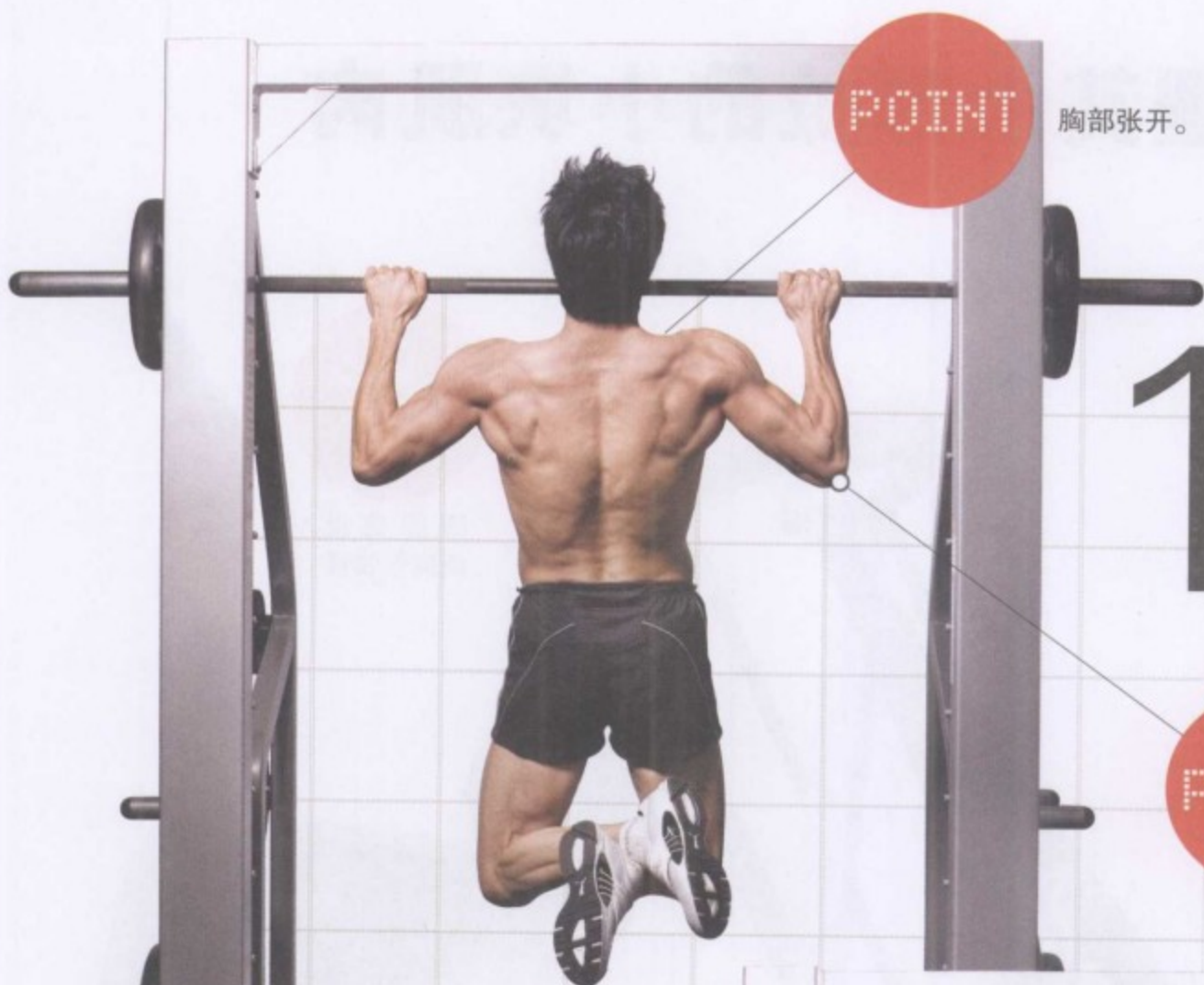
准备姿势 双手紧握单杠，宽度约为肩宽的两倍。膝盖弯曲，身体悬垂。

POINT

腹部用力时，注意整个身体的动作不要变形。

POINT

拇指握在单杠的上方。



POINT

胸部张开。

1

一边呼气一边将视线抬高，同时屈臂引体向上，使下巴接触到横杠。停顿3秒钟后进入动作2。

POINT

肘部弯曲至最大限度。

2

一边吸气一边将身体缓慢放下至起始姿势，然后立刻重复动作1。



背部

整理其余部位的小块肌肉

锻炼部位

整个背部

后



POINT

胸部前挺，
使肩骨收紧。

1组

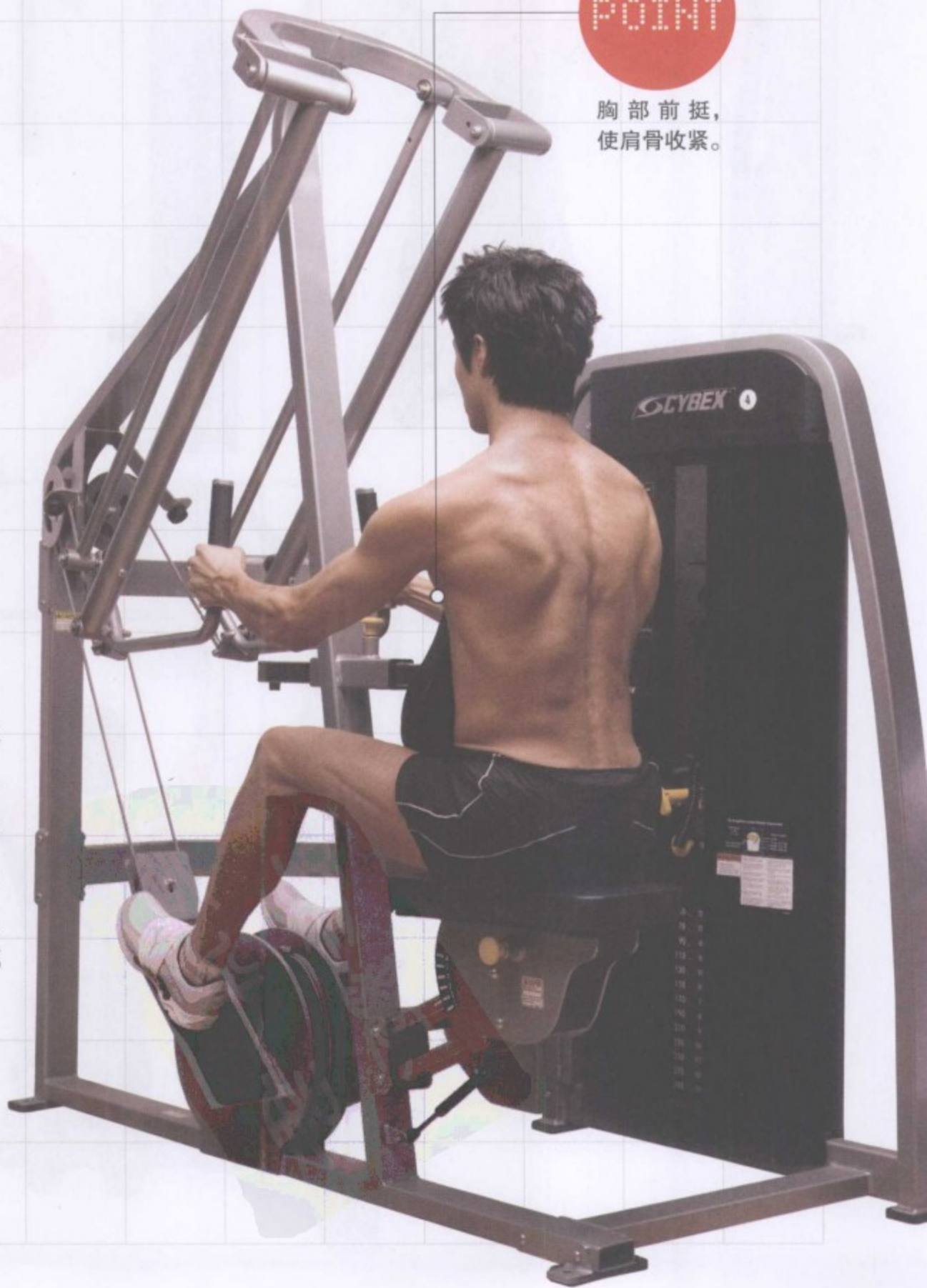


12次

(共做3组)

锻炼效果 此练习法是背部练习的基本方法。练习时注意腰部不要弯曲，臀部应向后，胸部要打开，有点类似鸭子的姿势。姿势确保正确，可以获得事半功倍的效果。

准备姿势 腰部挺直，胸部打开，臀部向后坐。两手轻轻握住器械的手柄。





1

吸气，同时肘部用力向后拉，胸部展开，肩膀向后，最大限度地收缩背部的肌肉群。然后停顿 3 秒钟并进入动作 2。

POINT

胸部最大限度地向前挺。

2

一边呼气一边恢复至起始姿势，然后立刻重复动作 1。注意不要利用身体的反作用力。

背部

增强背部下方和腰部的力量

锻炼部位

背部下方



膝盖微微
弯曲。

POINT

1组

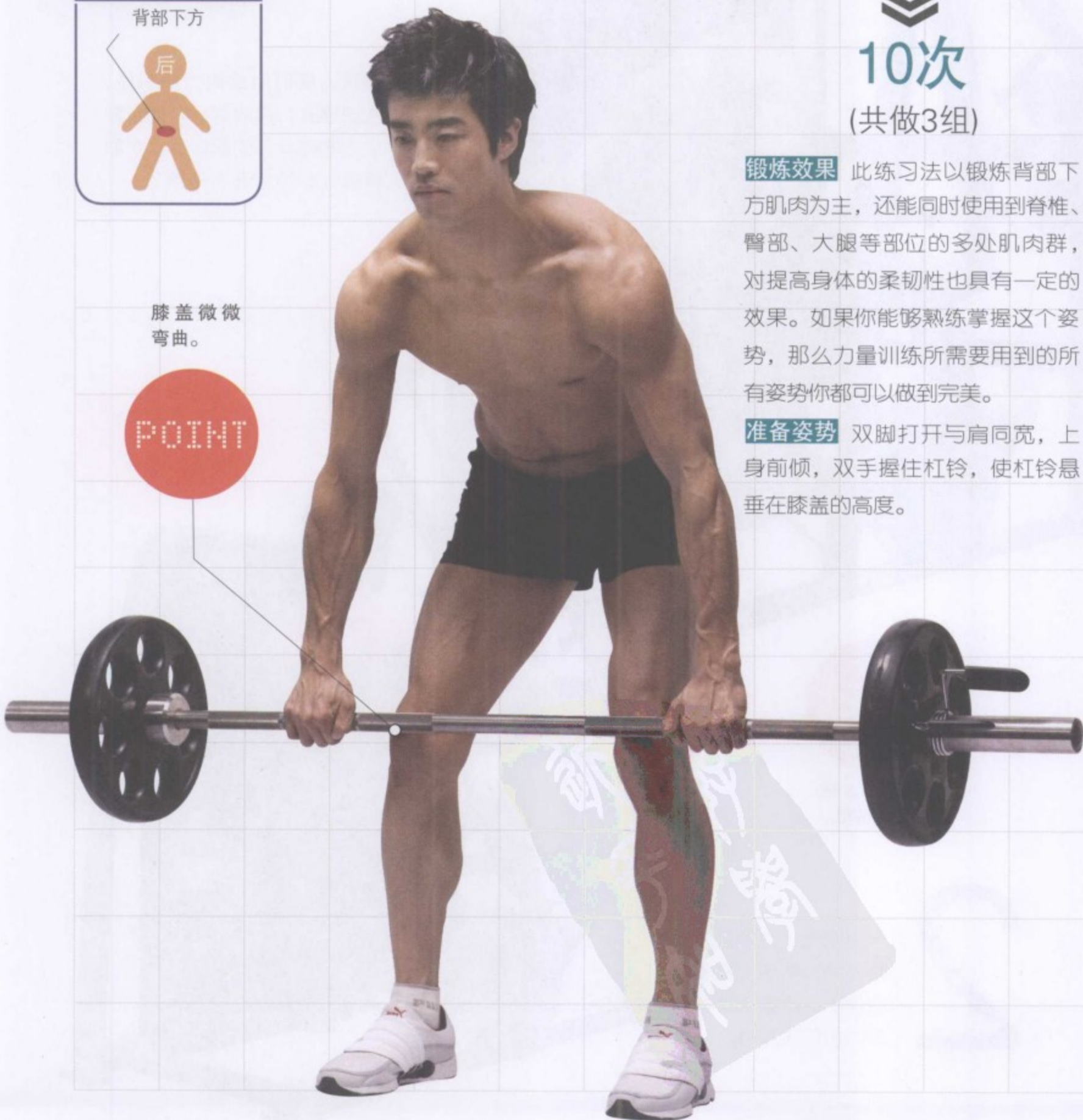


10次

(共做3组)

锻炼效果 此练习法以锻炼背部下方肌肉为主，还能同时使用到脊椎、臀部、大腿等部位的多处肌肉群，对提高身体的柔韧性也具有一定的效果。如果你能够熟练掌握这个姿势，那么力量训练所需要用到的所有姿势你都可以做到完美。

准备姿势 双脚打开与肩同宽，上身前倾，双手握住杠铃，使杠铃悬垂在膝盖的高度。



手部完全
放松。

POINT

1

脚跟和臀部发力，将杠铃贴着大腿抬起，同时挺直上身。然后边呼气边将小腹微微向前挺出，同时展开胸部，使背部肌肉最大限度地收紧。停顿 3 秒钟，接着进入动作 2。

肩膀和手臂
不要用力。

POINT

2

一边吸气一边恢复至起始姿势，注意膝盖不要探过脚尖，然后立刻重复动作 1。

打造车胜元身材的特别秘籍

车胜元的 Life Style ?

MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目的灵魂人物——车胜元，其本人也拥有着连男人都会为之倾倒的健美身材。虽然体形的好坏多少带有天生的成分，但不是所有天生体形好的人都能拥有好身材。

“人的身体是最‘正直’的，你怎样对待它，它就会怎样回报你。”这个原则如实地反映在了车胜元的身上。身高 1.87 米，体重 77 千克，脂肪 13%，肌肉量 60%，这一理想身材的背后，是他 10 年来不间断努力运动的结果。即便他的身材已经堪称完美，但他仍旧抱着“没有最好，只有更好”的想法，更加用心地投入到锻炼中去。身为演员的他，日程非常繁忙，有时常常要拍摄到深夜甚至凌晨，可即使时间如此的紧张，我还能常常接到他的电话，相约一起去健身。那份热情，让身为健身教练的我都不禁自叹弗如，有些惭愧呢。

怎样运动才能锻炼出像车胜元那样的身材？

每周 3 次，每次 50 分钟，是车胜元雷打不动的健身准则，有针对性地进行各部位肌肉训练则是他健身的主要内容。不过就像上文中所说的那样，车胜元坚持健身 10 年，经验非常丰富，可以称之为这方面的专家，因此他的锻炼方法可能并不适用于初学者。

对于像李允锡这样的初学者来说，应以锻炼主要部位的大块肌肉为主。如果再要求他针对其他部位的小块肌肉，每次变换两三种锻炼方法，集中塑形后再进行下一项练习，可能会因过度健身而使身体受到伤害。初学者还无法正确地得到锻炼的肌肉部位，如果针对一个部位运用多种锻炼方法，除了浪费体力外，不会收到任何积极的效果。因此，初学者必须要经过一个循序渐进的过程，首先将肌肉群聚拢，再慢慢塑形，不能急于求成。

车胜元式锻炼法的核心是什么？

1 成组练习

同一部位用不同的方式连续锻炼。例如，如果想锻炼腹部，就将上腹部、下腹部、

侧腹部练习作为一组，连续做 15 次后休息 30 秒，然后再重复做第二遍。这样每个部位都能从多角度得到持续的刺激和锻炼。

2 静力练习

这里是指做每个动作时，当到达最大运动伸展点时的身体控制练习。收紧锻炼的部位，保持肌肉的紧张感，可以在短时间内给予肌肉强烈的刺激。特别是每组的最后一次练习，更是要尽最大限度地坚持到不能再坚持为止，然后再放松身体。但唯一需要注意的是，如果你的腰部有伤或比较脆弱，在做腹部锻炼时最好不要进行静态练习，以免造成身体的损伤。

3 每周锻炼 3 次，每次肌肉训练时间不超过 50 分钟

如果你不满足于每周锻炼 3 次，总锻炼时间在一个半小时左右（包括热身和有氧运动）的运动量，希望增加些肌肉塑形练习的话，也要注意力量训练的时间不应超过 50 分钟。如果肌肉训练时间超过 50 分钟，肌肉受损的可能性将大大提高。时间的长短不是关键，训练的方法和力度才是关键。

“型男”的饮食是什么？

健身的目的不是减肥，所以在饮食上没有特别的禁忌。每日三餐以韩餐为主，但要最大限度地减少食盐、白糖、白米和淀粉这四种白色食品的摄取量。另外，适量地食用一些营养剂和复合维生素也能够补足通过日常饮食所无法充分摄取的蛋白质和维生素。没有特别外出活动的日子里，为了控制卡路里的摄取，可将三餐减少为两餐。零食算是禁忌之一，吃零食还不如多吃些饭。如果饥饿感强烈，可以吃少量香蕉或蒸红薯。

为了维持肌肉型体质，锻炼前碳水化合物的摄取和锻炼后就寝前的蛋白质摄取非常重要，不但时间要准确掌握，摄取量也要适当增加。运动后应立即补充运动时流失的营养素，就寝前摄取的蛋白质在睡眠时也会继续合成，从而帮助肌肉的塑形。因此，睡觉前一小时和运动后一小时内必须补充营养。车胜元也充分意识到蛋白质摄取的重要性，所以他常在运动后将煮熟的鸡胸肉绞碎食用，或是饮用蛋白质补充剂。



国民教练——青花鱼教练的男子健身大法 “让健身热潮来得更猛烈些吧！”

● 3年来陪伴我健身的知己——青花鱼教练的心血之作。相信他，相信自己，你的身材一定会发生改变。

——电影演员 车胜元

● 随着“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，崔教练凭借他那完美的身材和迷人的笑容获得了“收视率小偷”的“美名”。因节目限制而无法全部公开的健身经验通过出书的方式介绍给更多的读者，是一件多么让人高兴的事啊。

——MBC《星期天的夜晚》节目PD 善惠尹

● 通过青花鱼教练教给我的运动方法，我不但学习到了健康的生活方式，还获得了更多的自信。虽然这对于任何人来说都是一件好事，但对于身在演艺圈的我来说，可以称得上是最好的礼物。

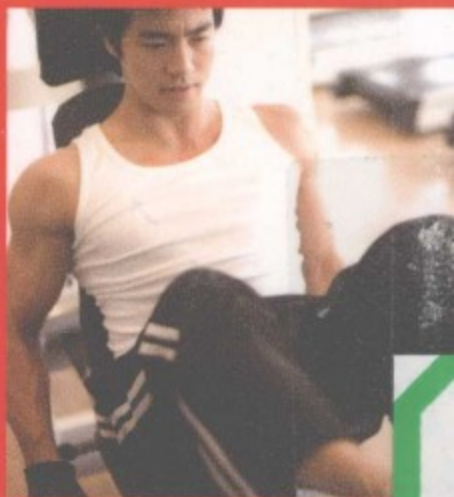
——笑星 李允锡

● 7周减重11公斤全都有赖于青花鱼教练的帮助。每当我想要放弃的时候他都能给予我莫大支持和鼓励，我从这本书中也同样感受到了他那种巨大的能量。希望大韩民国的男人们都能体会到我所体会到的那种无与伦比的幸福感。

——笑星 郑形敦

● 健身是一种健康管理，而健康的身体还能净化心灵。希望经历过多次失败的男人们能通过此书品尝到运动的真正滋味，达成自己的目标，用更强壮的身体迎接新的挑战。

——马拉松教练 黄永祚



内附塑身动作全彩挂图



上架建议◎体育·健身

ISBN 978-7-81120-577-0



9 787811 205770 >

定价：38.00元