

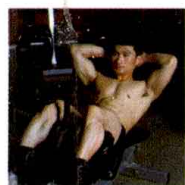


完美健身系列

本书将塑肌分作入门和进阶两个阶段，资深健身教练亲临指导，让您简单拥有强健的胸肌、背肌、腹肌、臀腿，成为最具力量的肌肉美型男。

简单塑造 肌肉 美型男

王 巍 主编



JIAN
JI
MEIXING



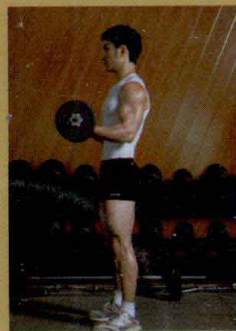
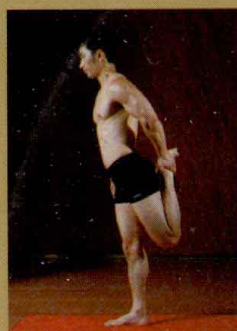
附赠
VCD

运动生命 挥洒激情
完美健身 魅力型男

湖南科学技术出版社

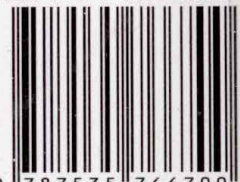
责任编辑：何 苗 戴 涛
策 划：趣华文化
封面设计：张 阳
责任设计：刘苏斌

简单塑造 肌肉 美型男



JIANDAN SHUZAOW JIROUMEIXINGNAN

ISBN 978-7-5357-6670-0



9 787535 766700 >

定价：25.00 元

图书在版编目(CIP)数据

简单塑造肌肉美型男/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2011
(完美健身系列)

ISBN 978-7-5357-6670-0

I. ①简… II. ①王… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070812号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电话: 0731-84444800

完美健身系列

简单塑造肌肉美型男

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 李志强 胡湘君

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1 / 24

印 张: 4

版 次: 2011年第1版 2011年第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6670-0

定 价: 25.00元(附光盘一张)


(版权所有·翻印必究)

完美健身系列

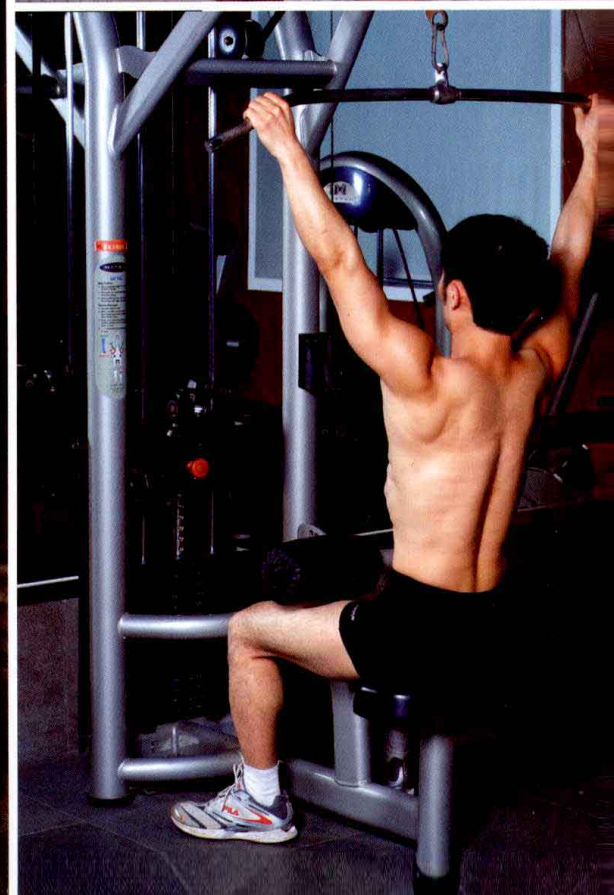
简单塑造
肌肉
美型男

王 巍 主编

JIANDAN SUZAO
JIRU
MEIXINGNAN

 湖南科学技术出版社

Man



Preface

前言

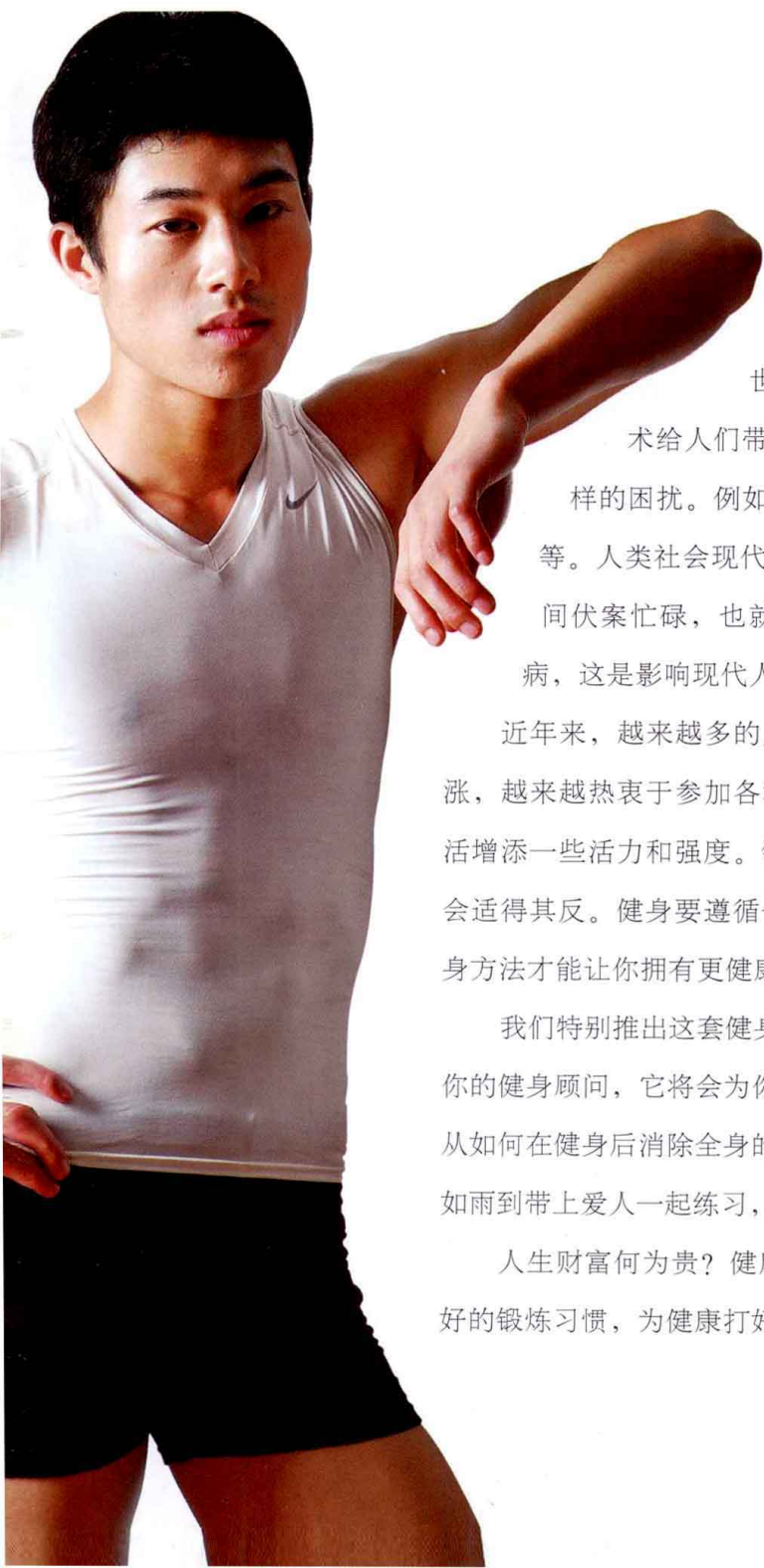
法国伟大的思想家伏尔泰的“生命在于运动”这句话，早已成了妇孺皆知的至理名言。健康的身体离不开积极的体育锻炼，这一点也早有定论。可是当今世界上，健康并不是人人都能拥有的，即便是现代科学技术给人们带来了日益优越的条件，人们的机体却仍经常受到这样或那样的困扰。例如食欲不振、疲乏无力、情绪不稳、头晕、失眠、关节疼痛等。人类社会现代化程度越高，人们在学习和工作中的脑力活动越多，长时间伏案忙碌，也就忽略了运动，而缺乏运动也就会使人体产生一系列的疾病，这是影响现代人健康的主要原因之一。

近年来，越来越多的人深刻地体会到了健康的重要，人们的健身热情也日益高涨，越来越热衷于参加各种健身活动，以此来强健自己的身体素质或者给自己的生活增添一些活力和强度。锻炼固然是一件好事情，但如果方法不对，走了极端，将会适得其反。健身要遵循一定的方式方法，不能由着自己的性子来，科学健康的健身方法才能让你拥有更健康的体魄。

我们特别推出这套健身丛书，以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。从型男到中老年，从索女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这套书。

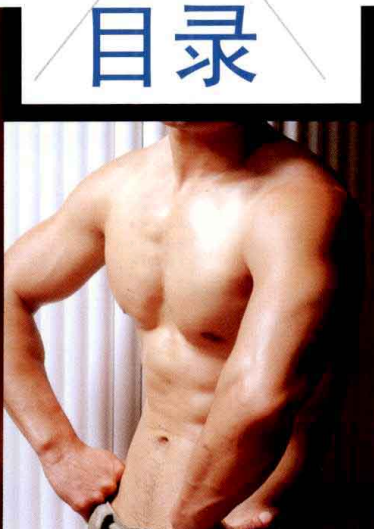
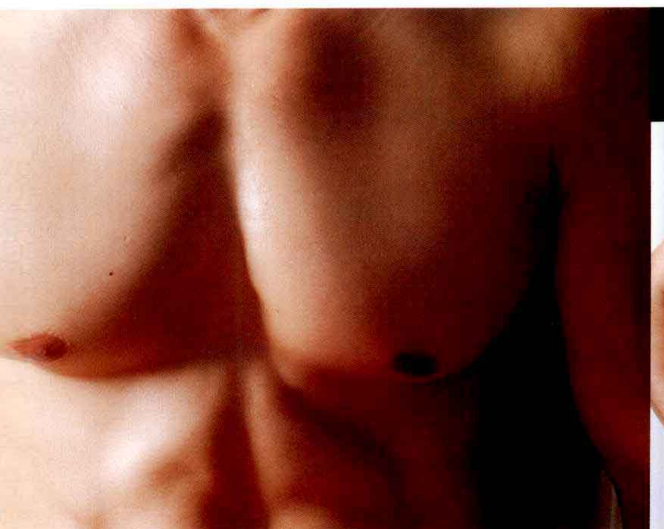
人生财富何为贵？健康！只有获得健康才可能拥有一切，为了幸福，请养成良好的锻炼习惯，为健康打好坚实的基础，幸福一生。

许玲



Contents

目录



第一部分 型男教室

7

一、完美领先，我型我塑

8

（一）型男，原来如此

8

（二）越运动，越有型

9

二、完美接触，独领风骚

10

（一）初级健身的训练原则

10

（二）训练指南

11

（三）几种情况可以说明运动的深度

11

（四）一次有效锻炼的组成部分

12

（五）标准男人的健身提案

13

第二部分 型男健身馆

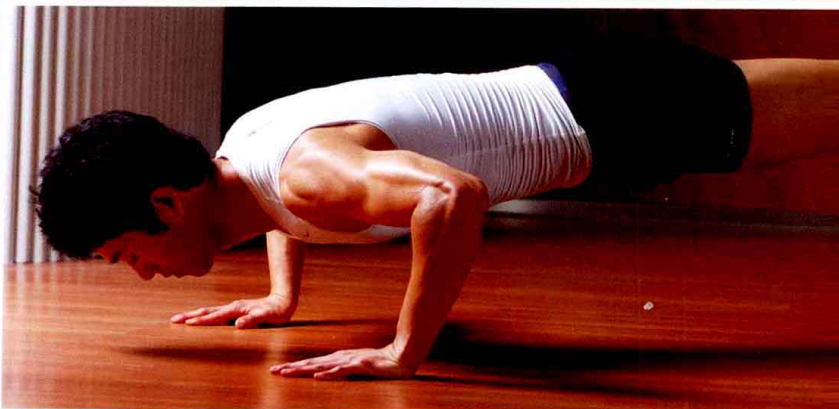
15

一、决定领先，迈向魅力男士的第一步

（入门级）

16





（一）健身前的热身运动	16
（二）坚实的臂膀	21
（三）强壮的胸肌	25
（四）雄厚的背肌	27
（五）健美的腹肌	30
（六）性感的臀腿	33
二、魔力塑肌，打造超男人的 强健体魄（进阶级）	41
（一）安全有力的臂膀	41
（二）发达健硕的胸肌	46
（三）厚实宽阔的背肌	51
（四）傲人性感的腹肌	55
（五）结实有型的臀腿	59

第三部分 运动后的拉伸练习 63

一、肌肉拉伸的好处	64
二、身体各部位的拉伸	65

第四部分 型男健身营养知识 82

一、锻炼后怎么补充营养	83
二、让你精力充沛的10个 小习惯	84
三、各种食物热量表	86

附：人体肌肉（男性）解剖图 95



XING NAN JIAO SHI

一、完美领先， 我型我塑



(一) 型男，原来如此

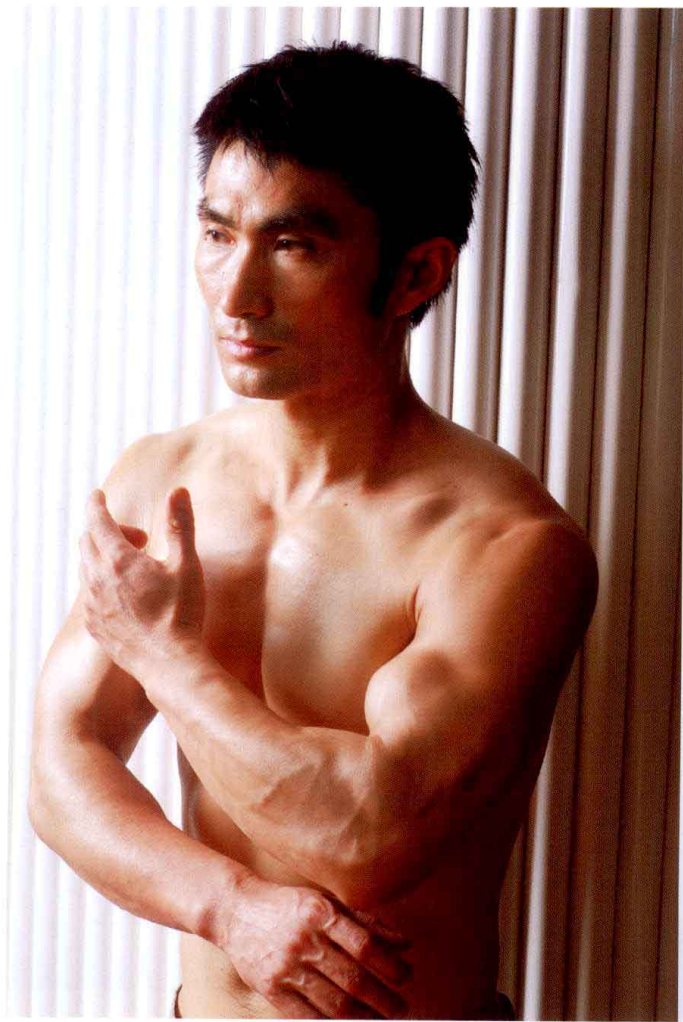
“型男”的意义很广泛：运动，帅气，时尚，或是用花衬衫把自己装扮成都市浪子的形象，或是用各色指环将自己演绎成酷劲十足的“指环王”，这些都可以理解为是型男的模板。不但如此，型男还要具有盛气凌人的勇气，玩弄时尚于股掌之间。然而我们今天要说的型男指的是男性拥有健硕的身材，健康的体魄，完美的身材比例，肌肉的线条，就算不用时尚的衣装，你也能成为众人眼中的型男。





（二）越运动，越有型

运动、锻炼的含义因人而异，方式也多种多样，但目的却都一样——通过运动将体内多余的脂肪通过汗腺散发出去，从而打造健康匀称的完美体型。它可以是在球场上的挥汗如雨，也可以是慢跑，又或是做家务，这都是一种运动的方式。不过，我们需要明确的是：在这个压力倍增的社会里，在这个提倡“生命在于运动”的国度里，我们需要锻炼，我们需要运动，这样我们才会更加健康，更加快乐。在运动中，你不仅能享受到大汗淋漓的畅快，也能体会到运动带给自己切切实实的健康快乐。运动后全身轻松，身材越来越棒，心肺功能越来越好，这些都是通过运动后才能得到的感受。健身运动现在也越来越受到都市人群的追捧，衍生出来的不仅仅是一种时尚，更代表着一种绿色健康的生活方式。



二、完美接触，独领风骚



(一) 初练健身的训练原则

(1) 训练频率。

为显著提高心血管耐力，应该每周进行3~5次心血管练习。如在此基础上多做1~2次，不仅不会明显提高心血管耐力，反而会增加受伤的可能性，刚开始练习的人们应该少做一点，然后逐渐提高到1周3~5次。

(2) 运动强度。

为显著提高心血管耐力，人们应在他们的心血管耐力范围内进行练习，控制在适宜运动强度范围内。以这样的强度练习就有足够的效果，能锻炼心血管而不会伤害它，逐步提高心血管耐力水平。出于安全考虑，人们应从心率的下限开始运动。

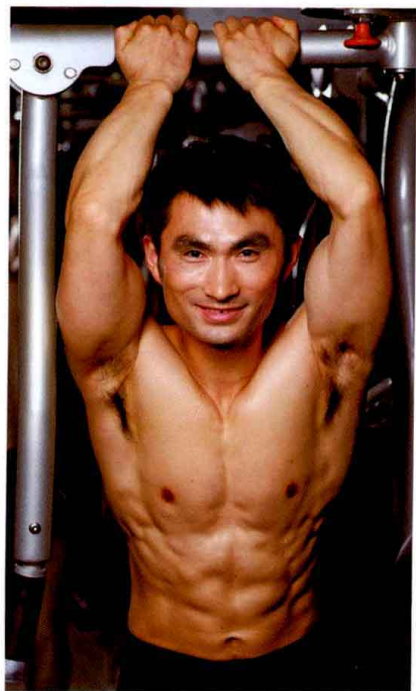
$$\text{运动强度} = (220 - \text{年龄} - \text{安静心率}) \times (65\% \sim 80\%) + \text{安静心率}$$

(3) 运动时间。

为显著提高心血管耐力，每次练习时间为30~60分钟，有些人开始阶段无法达到这个时间，那么就可以选择一个自己能够接受的时间，通过调整再增加运动量。研究表明，每天30分钟的有氧训练对人的益处最大，刚开始时最好是选择喜欢做的运动。

(4) 训练方式。

为显著提高心血管耐力，要求人们参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型时，应当记住要从中得到收获。综合练习1周以上的训练，如：周一去游泳，周二去跑步，周三去……但是每一种练习至少保持在20~30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟，以便从中获得充分的锻炼心血管耐力的益处。





(二) 训练指南

(1) 强度。

强度由心率反映。

最高心率 = (220 - 年龄)

高强度 = (最高心率 - 安静心率)

× (85% ~ 90%) + 安静心率

中等强度 = (最高心率 - 安静心率)

× (75% ~ 85%) + 安静心率

中低强度 = (最高心率 - 安静心率)

× (65% ~ 75%) + 安静心率

低强度 = (最高心率 - 安静心率)

× (60% ~ 65%) + 安静心率

力量训练的强度和方法：

增强耐力，中低强度4~6组，每组12~18次。

增加力量，中等强度3~4组，每组8~12次。

增加爆发，高强度1~3组，每组6次以下。

减少脂肪，低强度4~6组，每组18~15次。

有氧训练：

提高心肺功能，中等强度心率，时间15~30分钟。

减少脂肪，中低等强度心率，时间20~60分钟。

放松，低强度心率，时间5~10分钟。

(2) 时间。

一般练习者要进行10~20分钟训练。

中级练习者要进行20~30分钟训练。

高级练习者要进行30~40分钟训练。

★注意：一定要在训练中选择适当的运动强度，循序渐进。

初级练习者：每周1~2次训练，训练半年以内。

中级练习者：每周3~4次训练，训练半年至一年。

高级练习者：每周4~6次训练，训练一年以上。

★注意：不同的人群应采取不同的训练计划，初级练习者要进行有氧练习，每周不少于两次，在进行有氧练习时要结合力量练习。



(三) 几种情况可以说明运动的深度

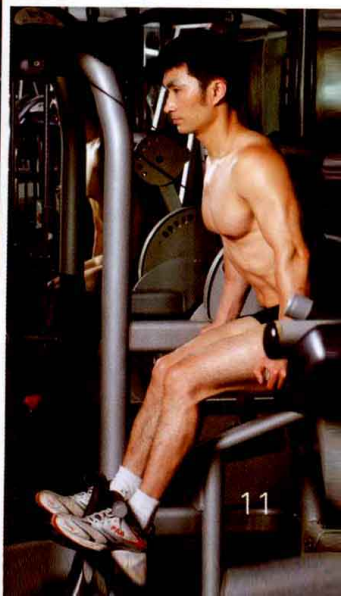
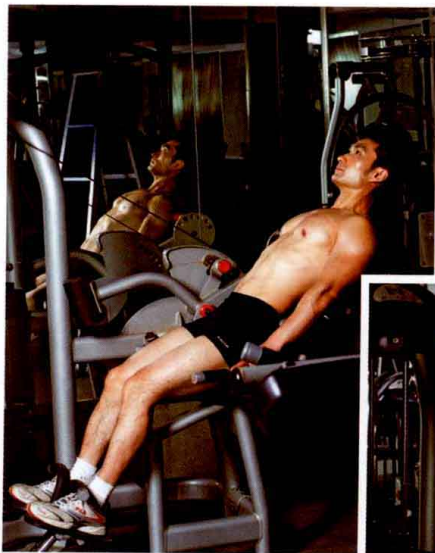
(1) 用鼻子吸气，呼气并可以轻松交流。

(2) 用鼻子呼吸，但说话困难。

(3) 用鼻子吸气，嘴呼气。

结论：以上三种情况可以保持训练。

(4) 嘴呼吸是对身体的一种挑战（对中、高级练习者来说能带入更高的训练状态，适用于中、高级练习者）。





(四) 一次有效锻炼的组成部分

(1) 热身。

体温升高使身体更加容易地做柔韧练习。

运动肌肉的血流量增加。

肌肉收缩可反应的次数增加。

受伤的可能性减少。

作用于心脏的压力减少。

做好练习的心理准备。

★注意：一次全面的热身在5~10分钟，使练习者感到微微出汗。通过身体表面的观察，心率控制在100次/分钟，手心、身体背后出汗少许为宜。

(2) 力量训练（固定器械、自由重量）。

针对每块肌肉做3组练习，每组8~10次。

每次练习会使肌肉变硬，成型。

(3) 心血管练习。

运动强度

$$(220 - \text{年龄} - \text{安静心率}) \times (60\% \sim 80\%) \\ + \text{安静心率}$$

每一次的训练要进行20~60分钟的跑步或自行车的训练。

减少脂肪，提高心肺功能，减少心脏病、糖尿病、高血压的发病概率。

(4) 放松。

使心脏逐渐恢复到正常状态。

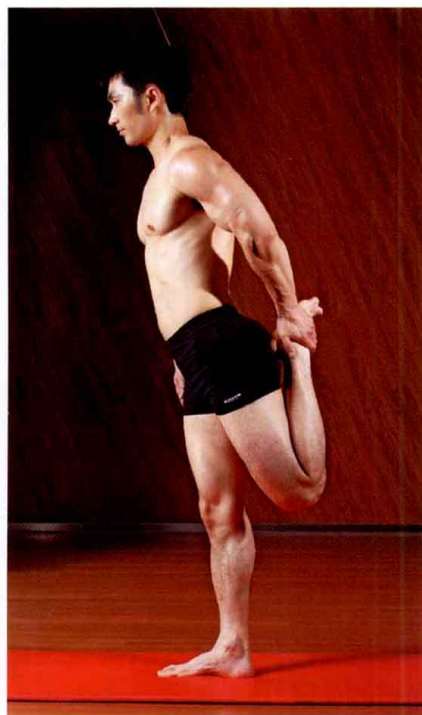
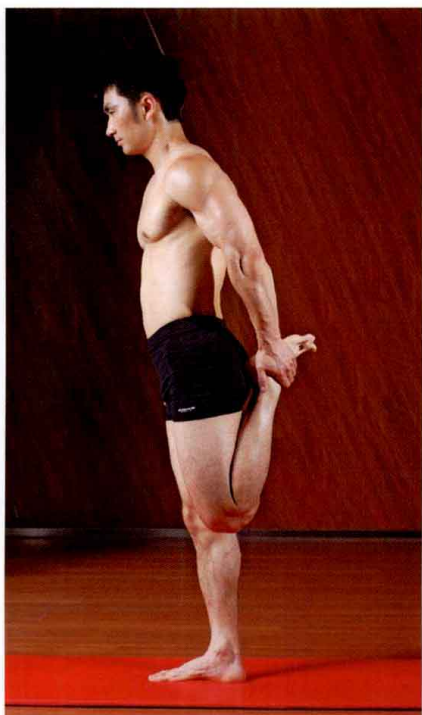
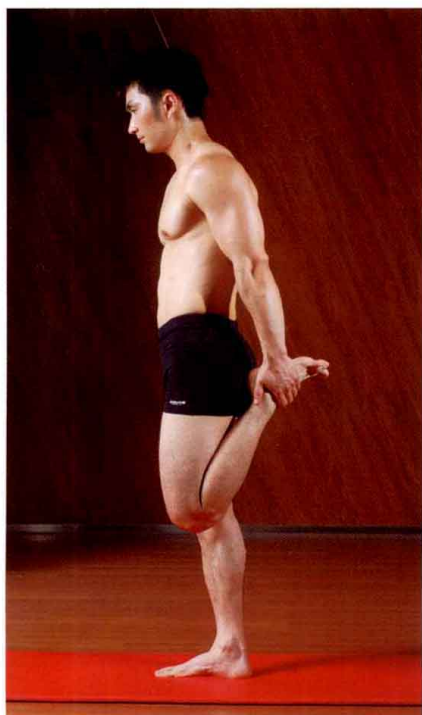
低强度心血管练习。

步行5~10分钟，切忌坐下来休息，否则会造成晕厥。

(5) 伸展。

放松训练后要进行伸展活动。

★注意：减少受伤的风险，提高肌肉的弹性，减轻剧烈运动后的肌肉疼痛。





（五）标准男人的健身提案

（1）20岁左右。

运动医学将这个年龄段称为“破纪录年龄段”，这个时段身体功能正处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。从运动医学角度来讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利，这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼，通过肌肉强化锻炼取得的“常规体力”在锻炼终止后也不会消失，心脏通过耐力锻炼可提高输血量。总之，20岁的人能为今后的身体健康储备“资源”。这个时段一定要注意坚持锻炼，以保持体重，否则30岁以后再去减肥就很吃力了，锻炼可在星期一、三、五隔天进行一次，每次进行大约30分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，负荷量为极限肌力的60%，一直练到肌肉觉得疲劳为止（大约每次做10~12次）。如果多次练习并不觉得累，可以加大器械重量10%，必须使主要肌群（胸肌、肩肌、背肌、肱二头肌、肱三头肌、腹肌、腿肌）都得到锻炼。还需进行约20分钟的心血管系统锻炼，方法是慢跑、游泳、骑自行车等，强度为脉搏150~170次/分钟。



（2）30岁左右。

此年龄段的人身体功能已越过顶峰逐渐下滑。这时如果忽视身体锻炼，对耐力非常重要的摄氧量会逐渐下降，但不必恐惧，因为你依然年轻。此时身体的关节常会发出一些响声，这是关节病的先兆，为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动，还要注意心血管系统的锻炼。锻炼仍是在星期一、三、五隔天进行一次，每次进行25~30分钟的心血管系统锻炼（慢跑或游泳），强度不要像20岁时那样大；再进行20分钟增强体力的锻炼，与20岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些；还需进行5~10分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉，久坐办公室的人更要注意伸展运动，方法是：仰卧，尽量将两膝提拉到胸部，坚持30秒，仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持30秒。这个年龄段的人仍可进行各种体育锻炼，若间断一段时间，重新进行锻炼时要遵循“循序渐进”的原则。医生建议，35岁以上的人锻炼前应做心电图检查。

（3）40岁以后。

与20岁相比，40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%，体力逐渐下降，肌肉逐年萎缩，身体开始发福（变胖）。发福与肌肉总量的减少有关，肌肉少，脂肪的消耗就少，而饭量并不比年轻时少，于是肚子便开始凸起来。因此，超过40岁的人选择运动项目不仅应选择有利于保持良好的体型的运动，而且要能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等。锻炼可选择在每星期一、五进行两次，内容包括：25~30分钟的心血管锻炼，中等强度。如慢跑、游泳、骑自行车等。

（4）50岁以上。

在这个时期，人的脉搏每分钟不超过130~140次，可进行10~15分钟的器械练习，器械重量要比30岁时轻一些，重量太大会损害健康，但次数不妨多些。为防止意外，最好不使用哑铃，而是选用健身器。还需进行5~10分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉，周三加一次45分钟增强体力的锻炼，不借助器械，可用俯卧撑、半下蹲等，重复多组，每组约20次，数量依自己的承受力而定。推荐运动项目：网球、长距离滑雪、游泳、慢跑、高尔夫球、跳舞、散步。





第二部分

型男健身馆

XING NAN JIAN SHEN GUAN

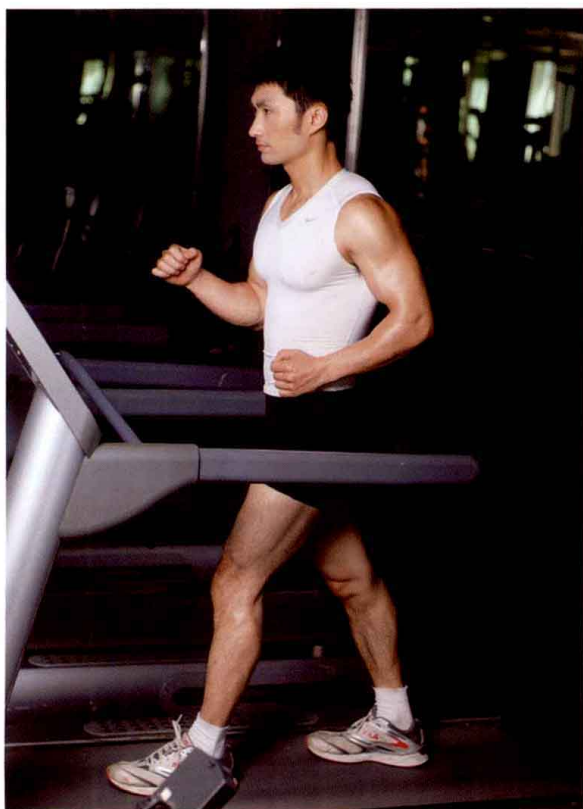
一、决定领先， 迈向魅力男士的第一步（入门级）



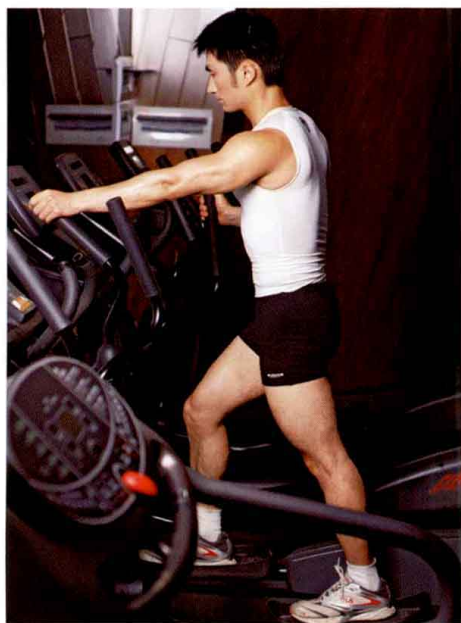
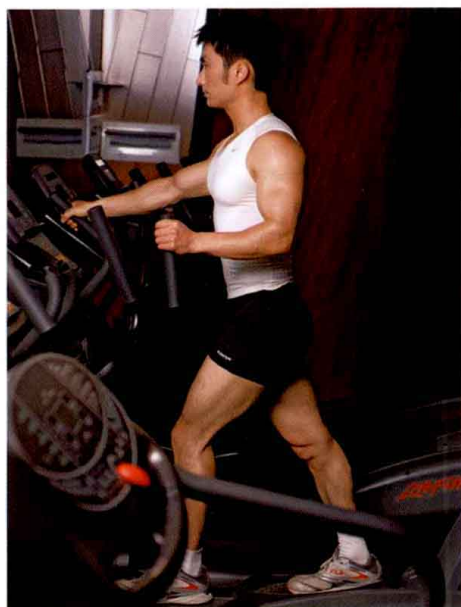
（一）健身前的热身运

在训练或比赛开始之前先做几分钟热身运动能提升身体功能和集中注意力。热身会给大脑以刺激，让你的身体为更强的运动做好准备，热身还可以避免运动中突然用力而拉伤肌肉，许多其他的损伤也可以通过正确的热身运动来预防。

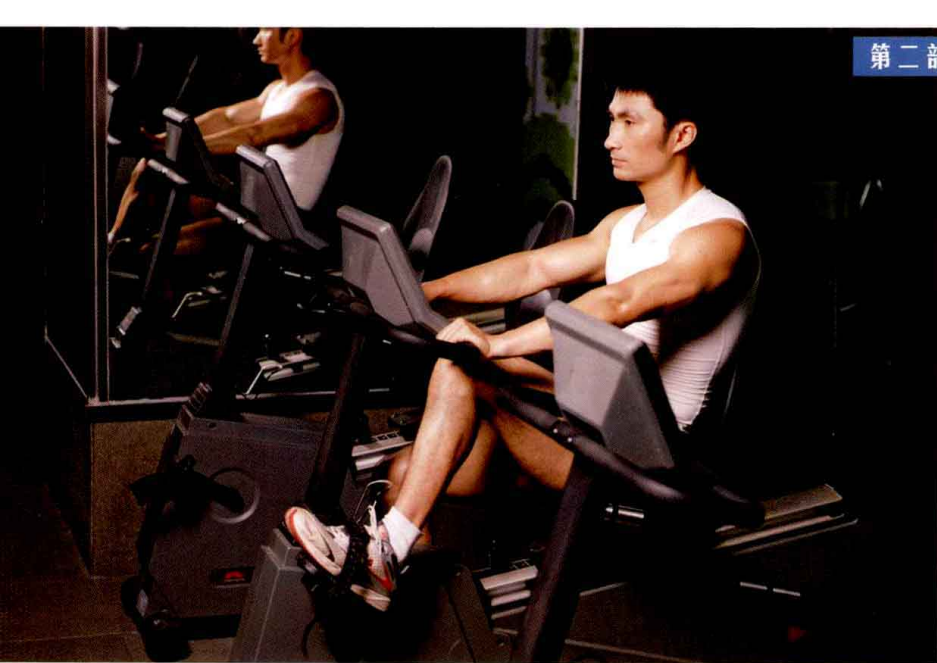
可选择如图所示的热身运动。



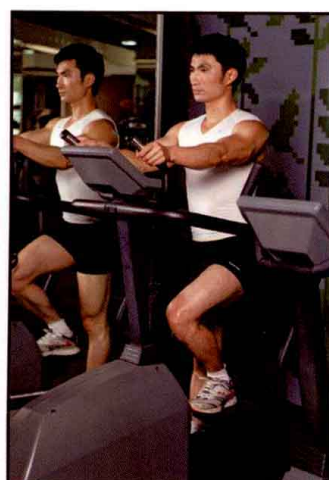
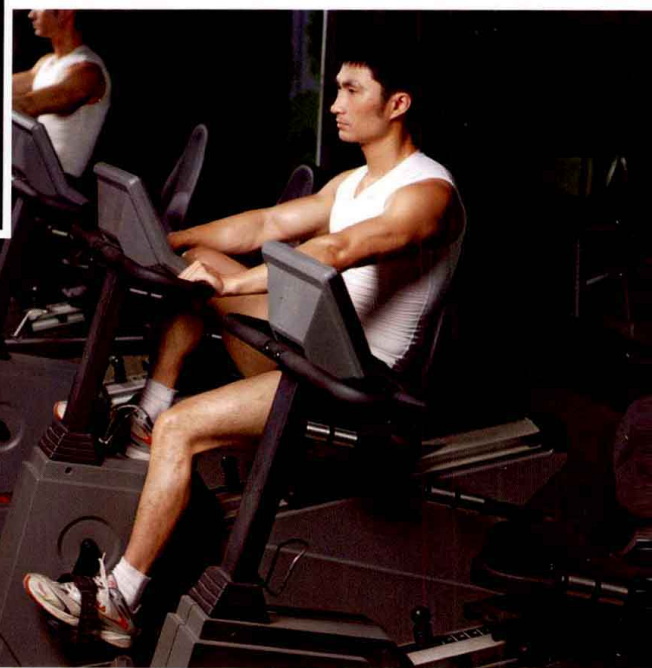
◆跑步◆



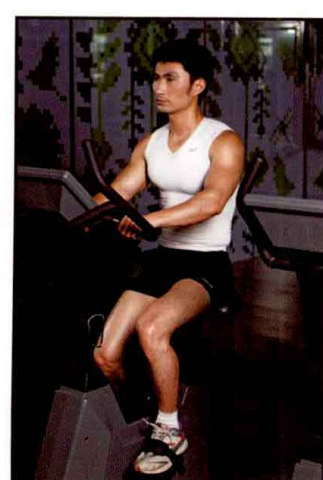
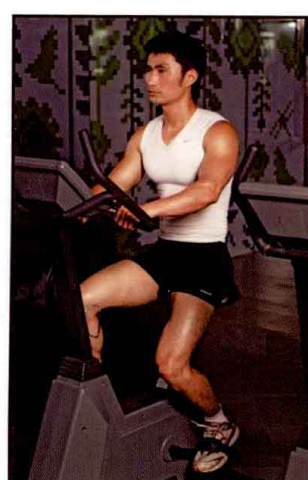
◆椭圆仪◆



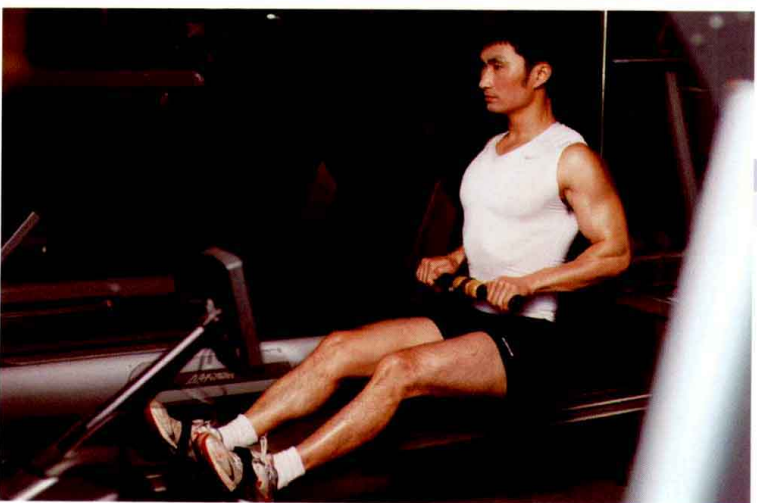
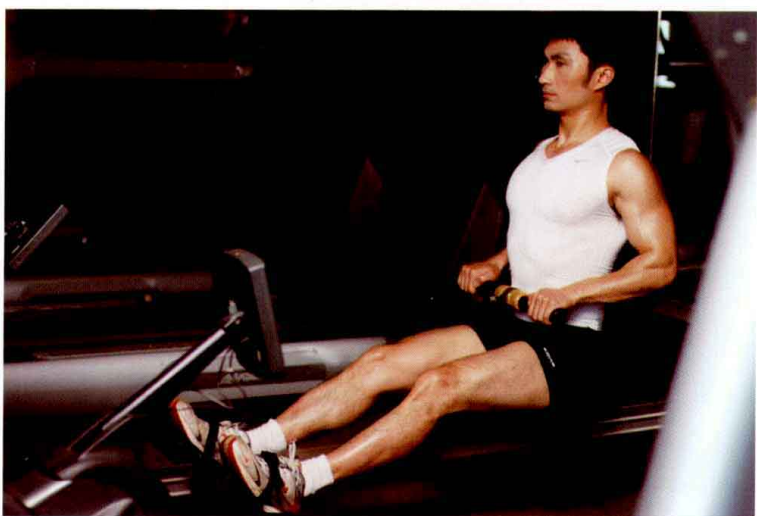
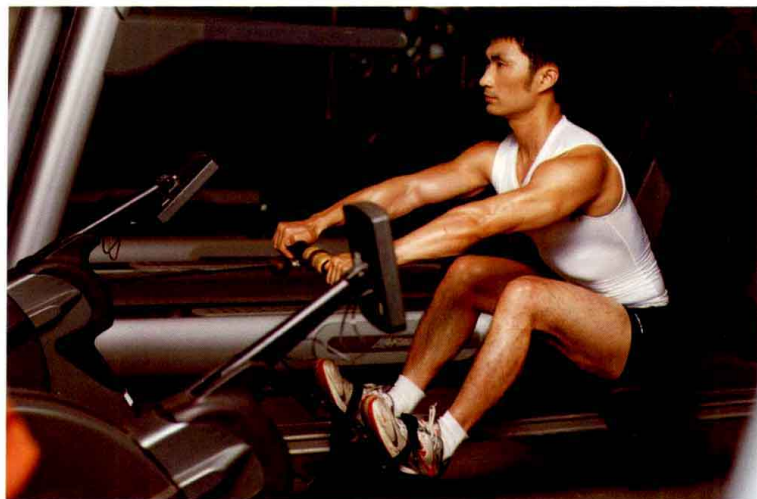
◆坐式脚踏车◆



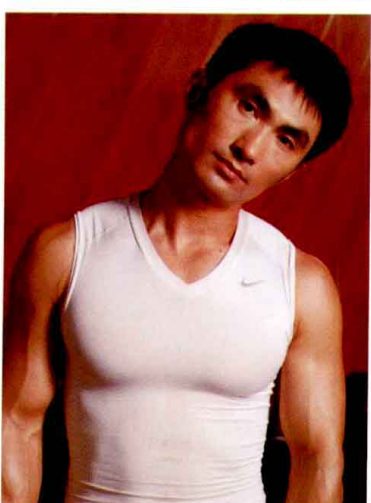
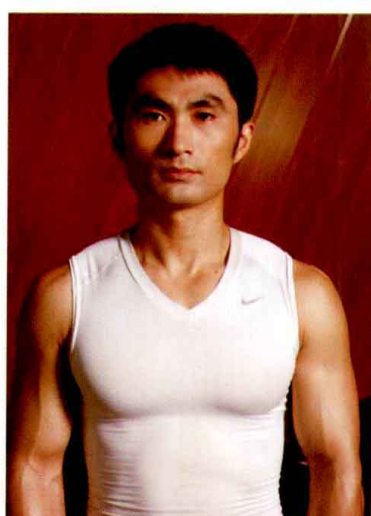
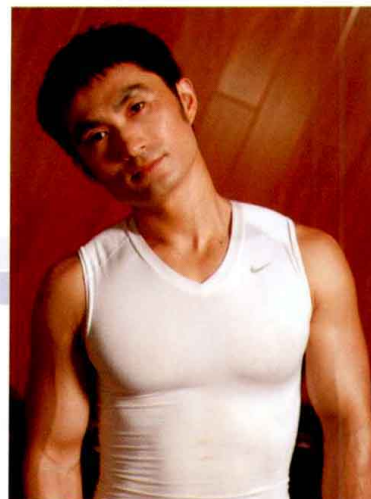
◆登山◆



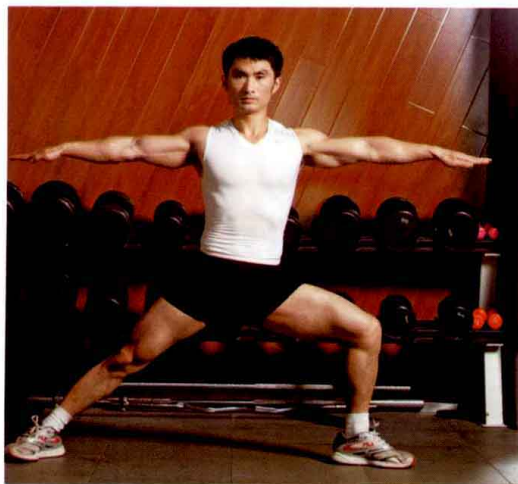
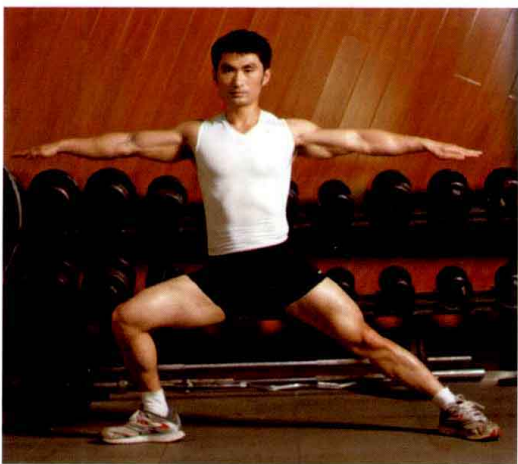
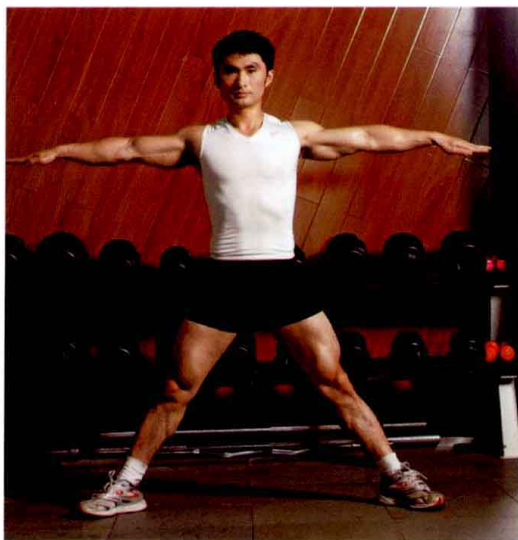
◆立式脚踏车◆



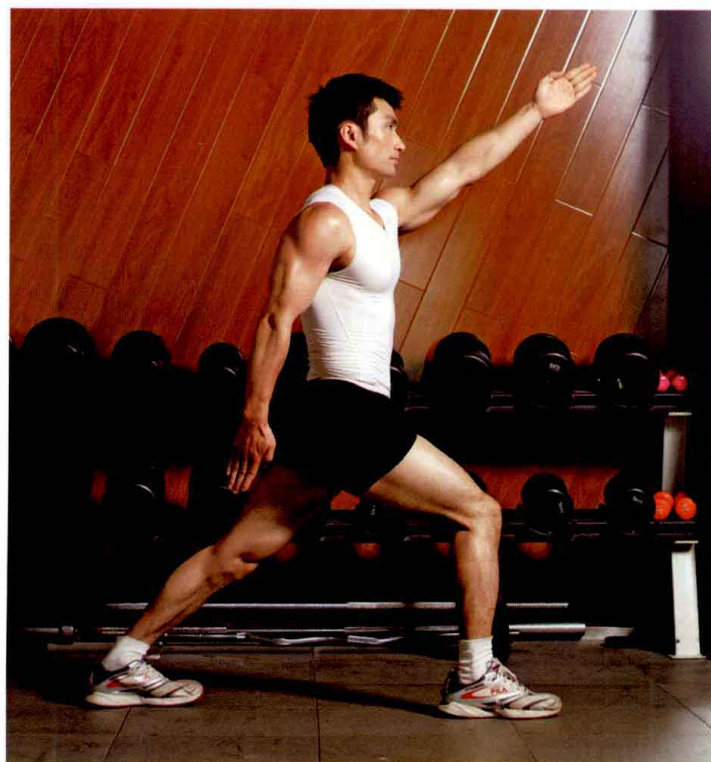
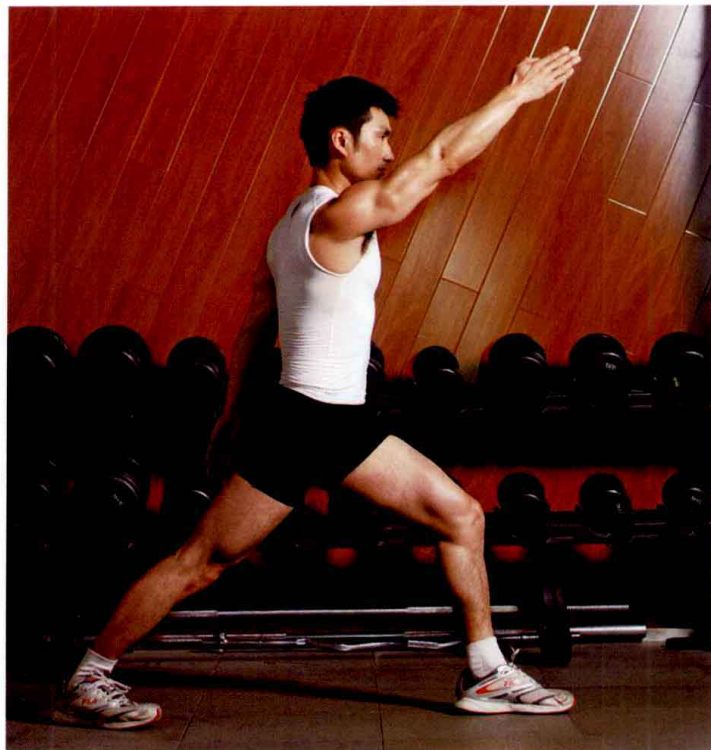
◆划船◆



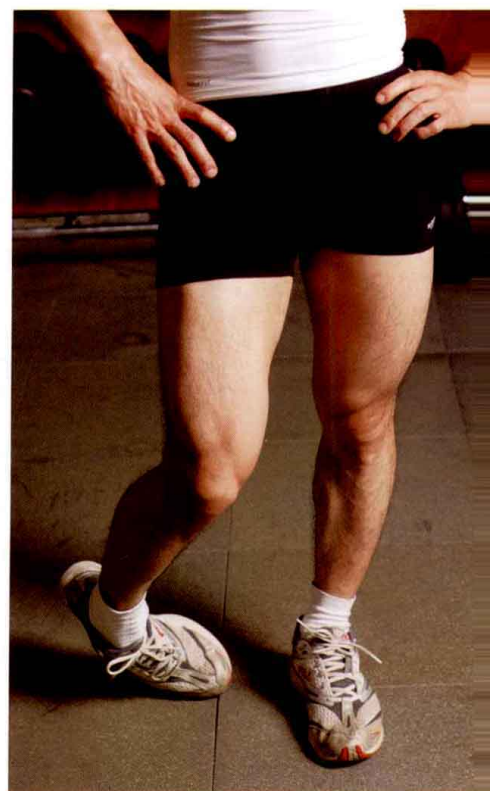
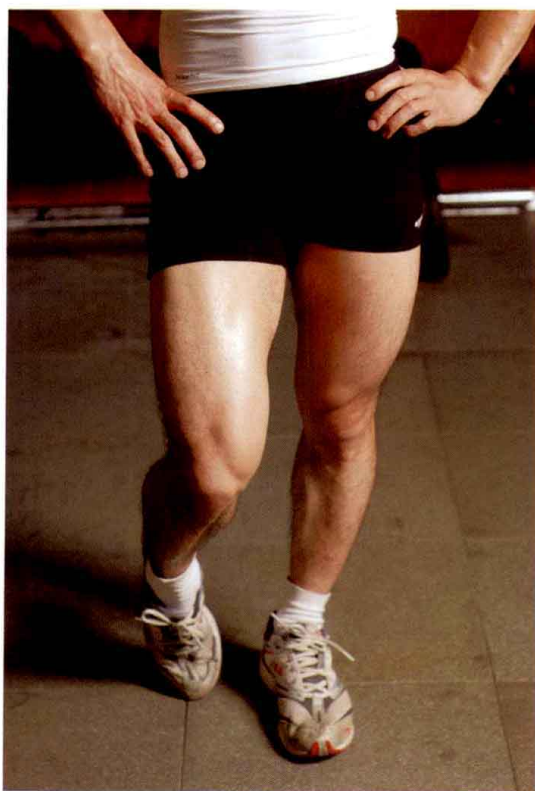
◆头侧屈◆



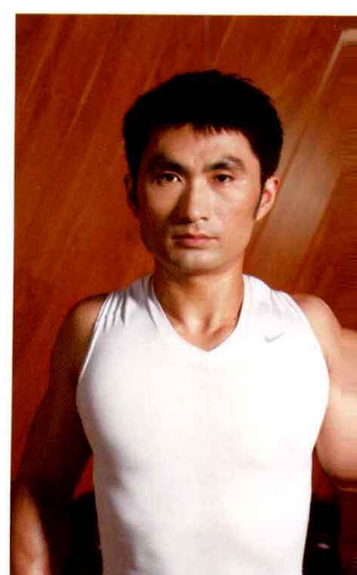
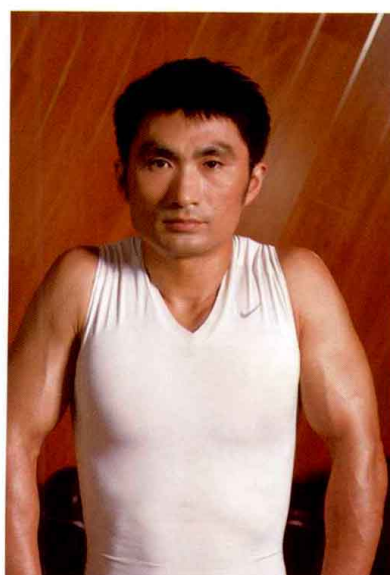
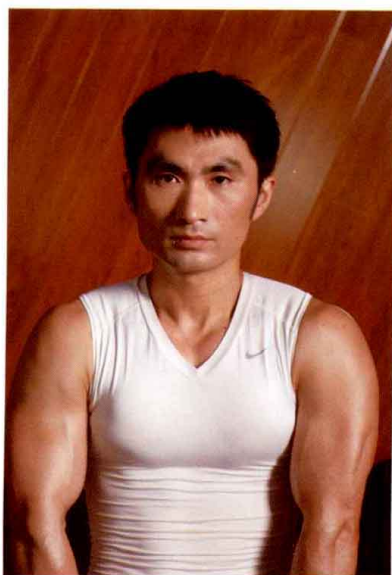
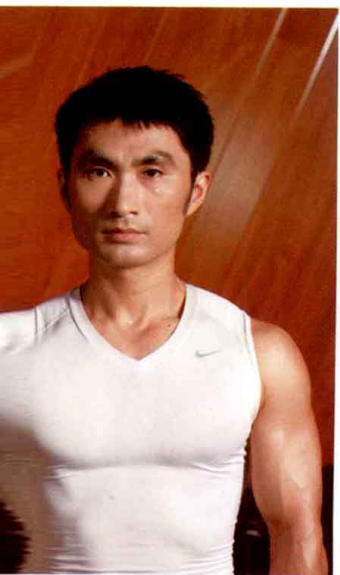
◆左右侧弓步◆



◆交替弓步臂上举◆



◆脚旋绕◆



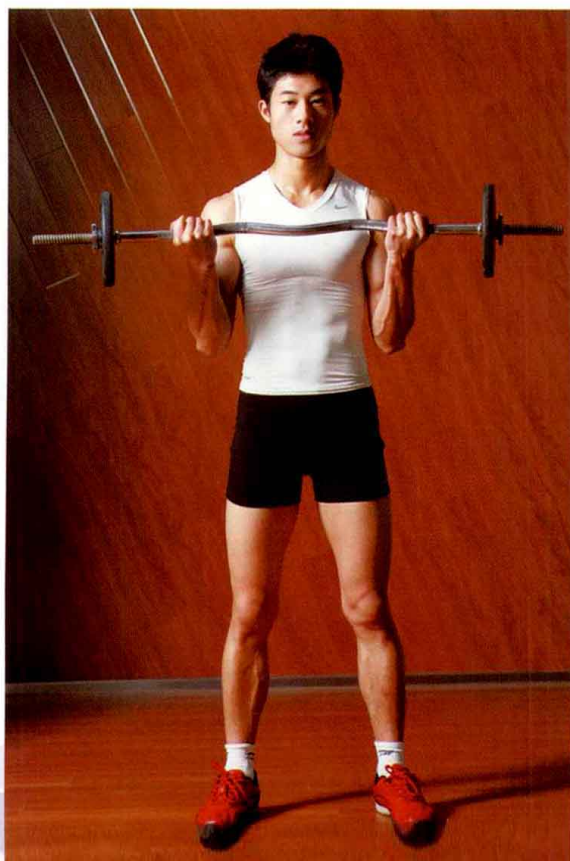
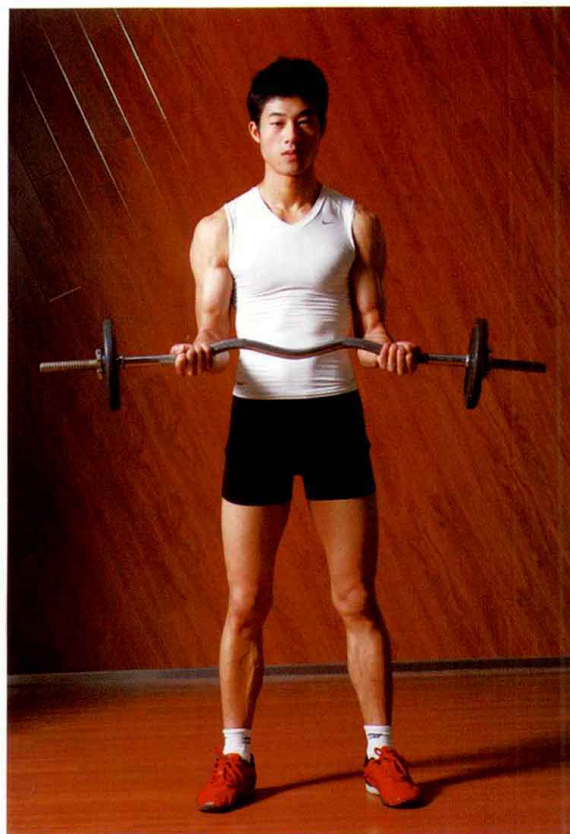
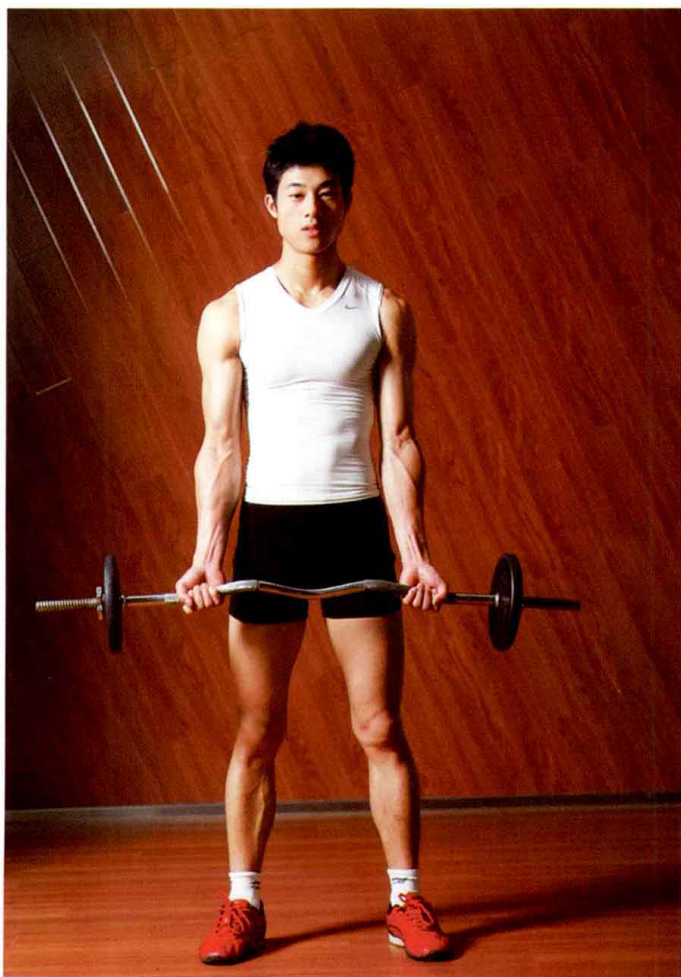
◆肩绕环◆



(二) 坚实的臂膀

◎ 站立弯举（反握）

站立，双臂伸直，与肩同宽，反握杠铃杆，屈肘，把杠铃杆举至胸前同时呼气，控制1~2秒，缓慢按原路线还原，同时吸气。

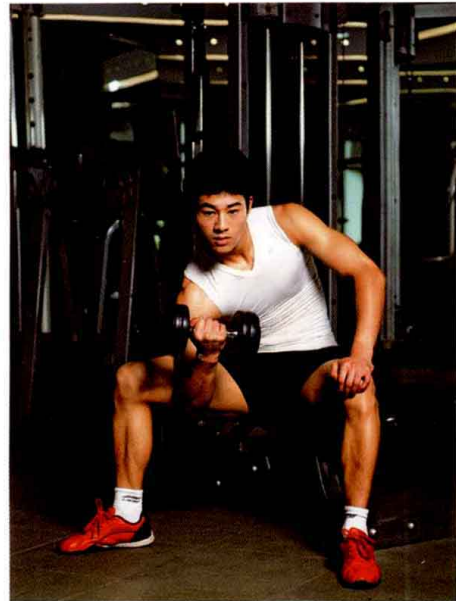
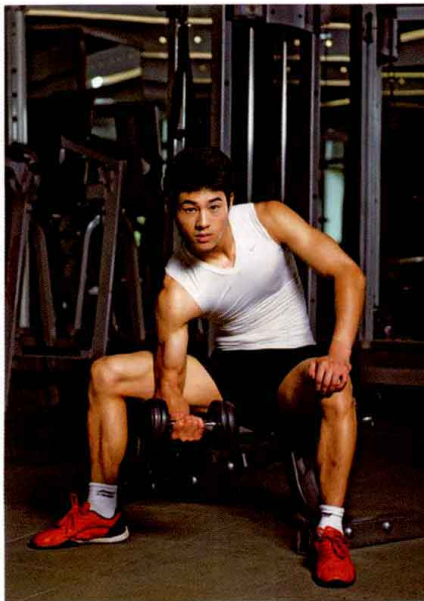
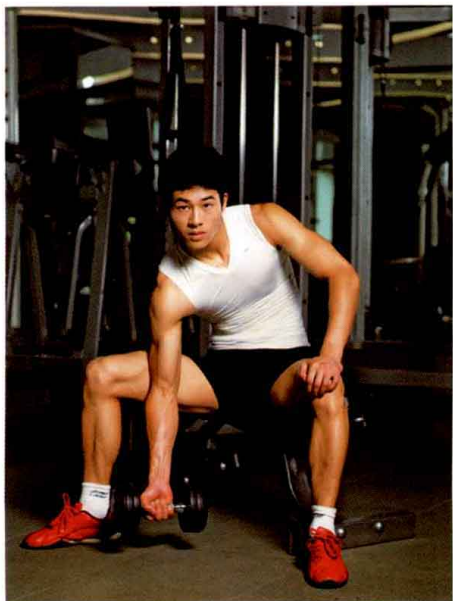
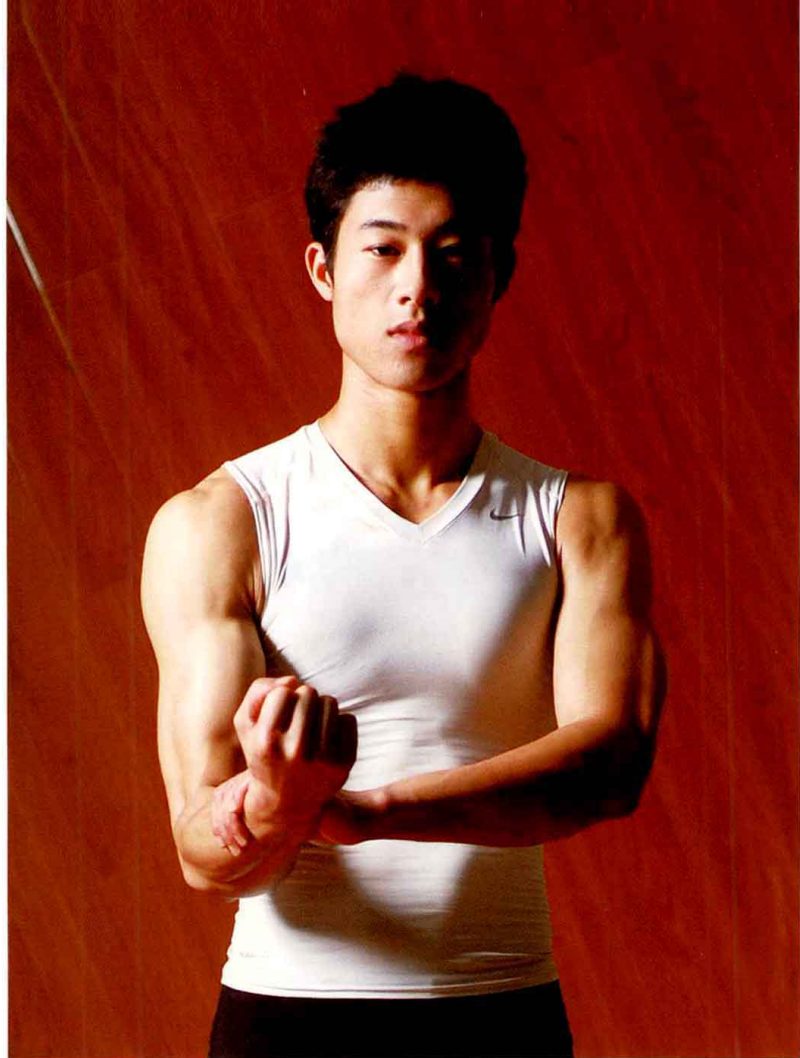


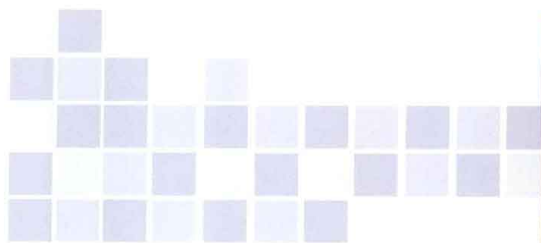
◎抗阻屈肘

站立，右手握拳，屈肘90°，左手放在右手腕部用力下压，同时右手用力抵抗5~10秒。

◎坐姿单臂弯举哑铃（反握）

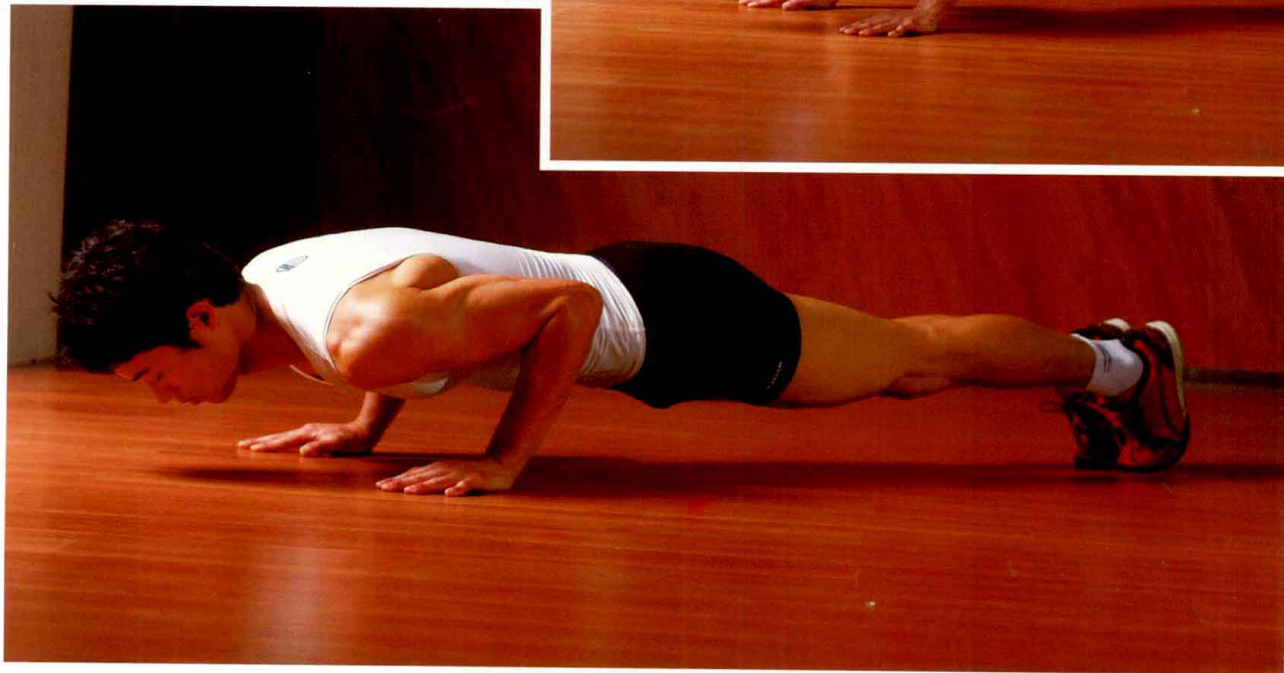
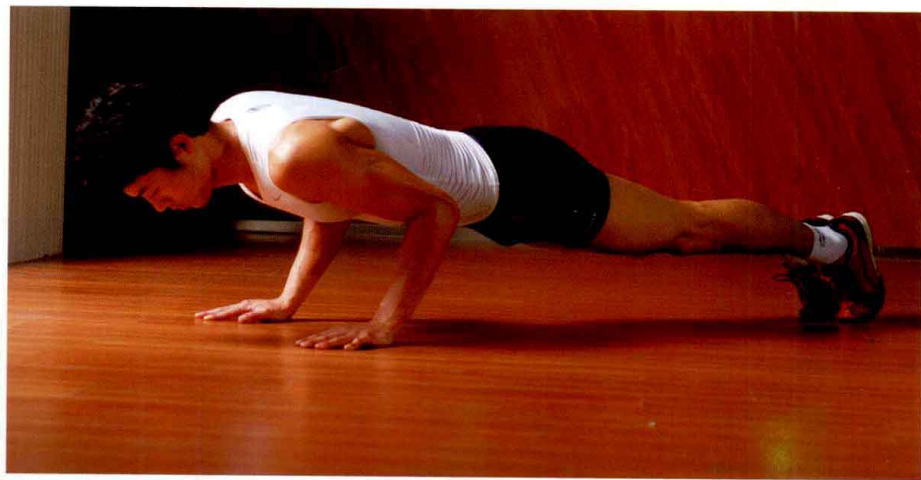
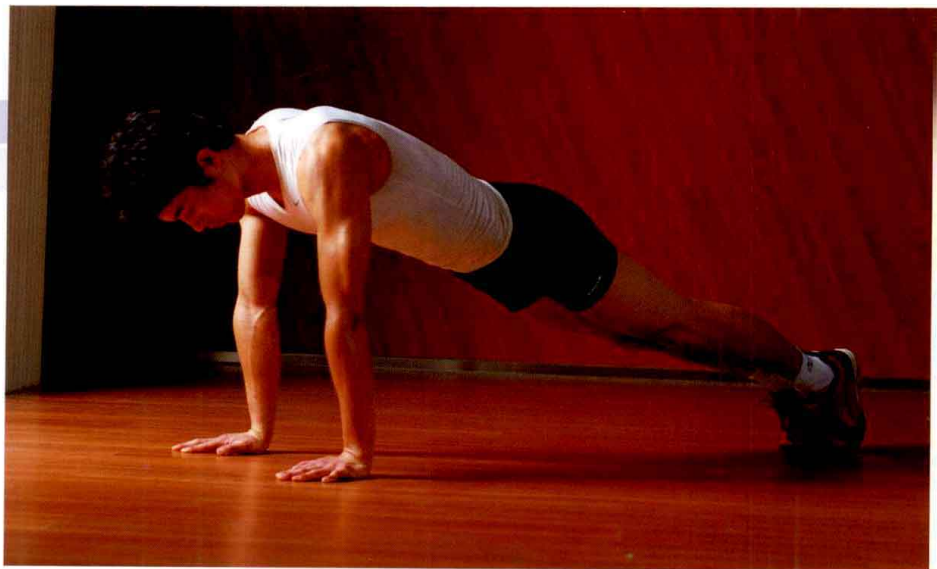
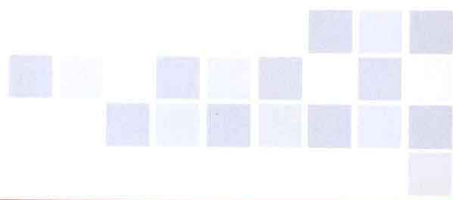
坐姿，右手伸直，反握哑铃，右肘靠在右大腿内侧，屈肘，把哑铃举至胸前同时呼气，控制1~2秒，缓慢按原路线还原，同时吸气。

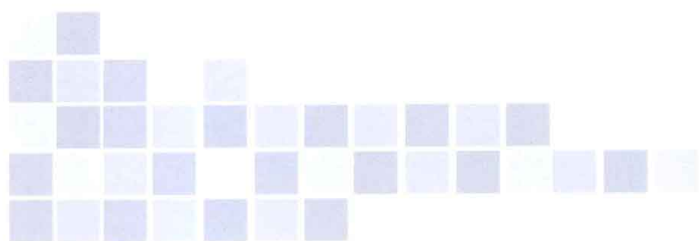




◎俯卧撑（窄距）

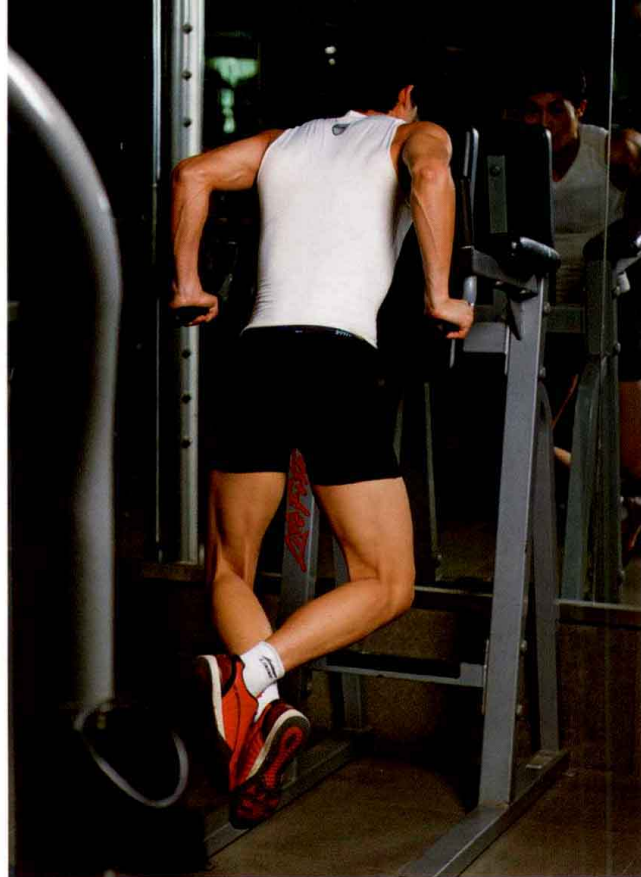
俯卧，双臂伸直，双手与肩同宽，掌心向下平放于地面，双脚并拢，吸气同时屈肘使躯干靠近地面，双肘朝后，控制1~2秒，呼气同时推举身体回到双臂伸直的位置。





◎双杠屈臂撑

双手握杠，两臂支撑在双杠上，头正挺胸顶肩，躯干、上肢与双杠垂直，屈膝后小腿交叠于两脚的踝关节部位，吸气同时肘关节慢慢弯曲，使身体逐渐下降至最低位置，稍停1~2秒，呼气同时两臂用力撑起至原位。

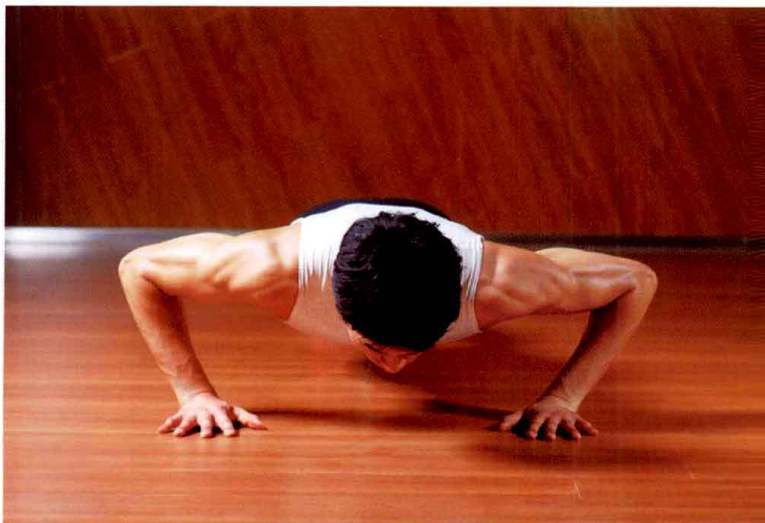
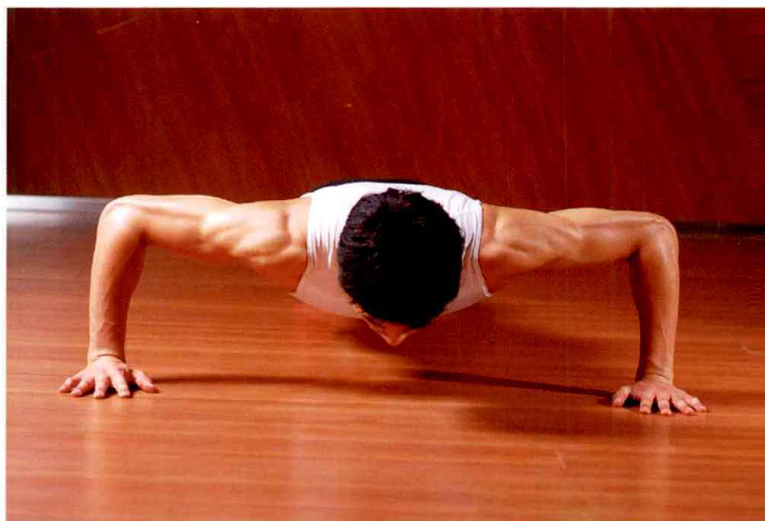
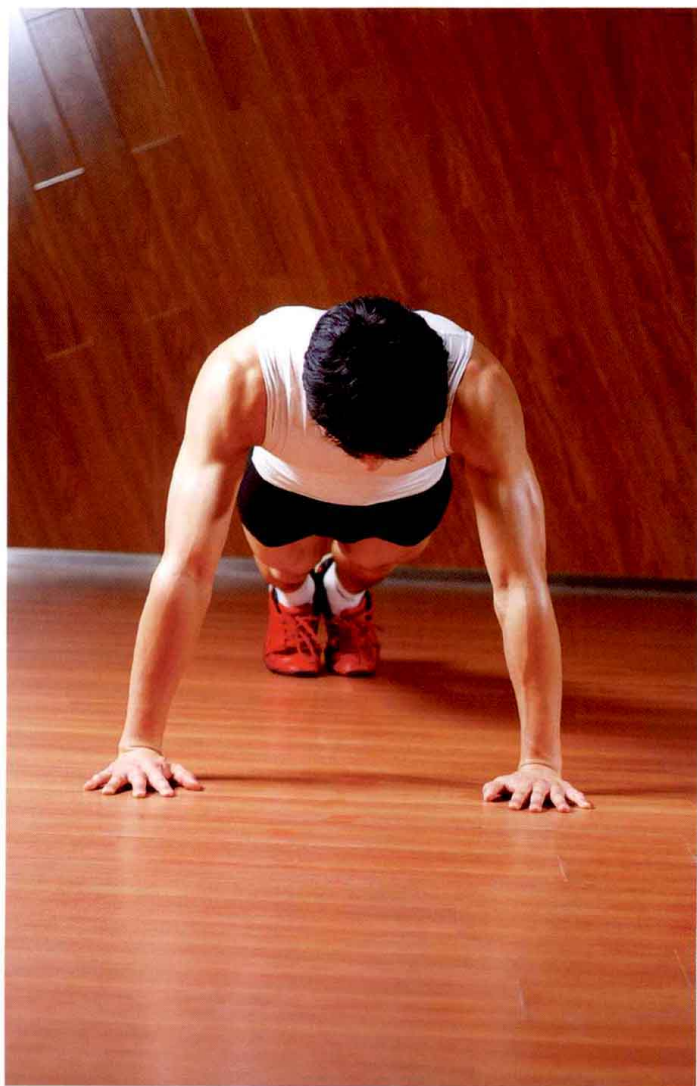
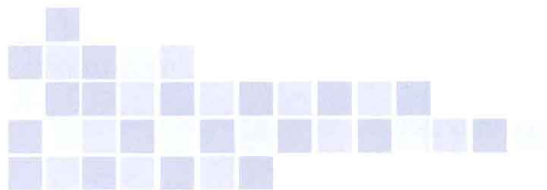




(三) 强壮的胸肌

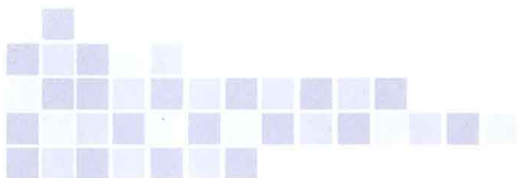
◎变换双手间距俯卧撑

俯卧，双臂伸直，双手宽于肩，掌心向下平放于地面，双脚并拢，吸气同时屈肘使躯干靠近地面，双肘朝两侧，双手向内移动与肩同宽，呼气同时推举身体回到双臂伸直的位置。



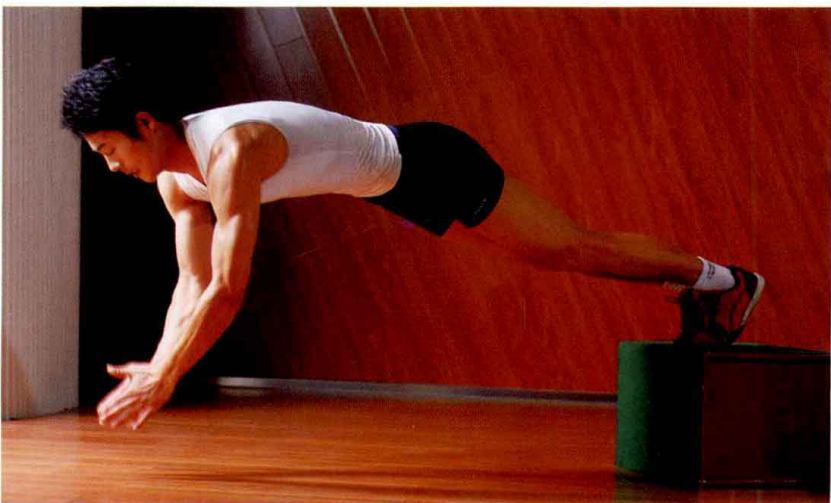
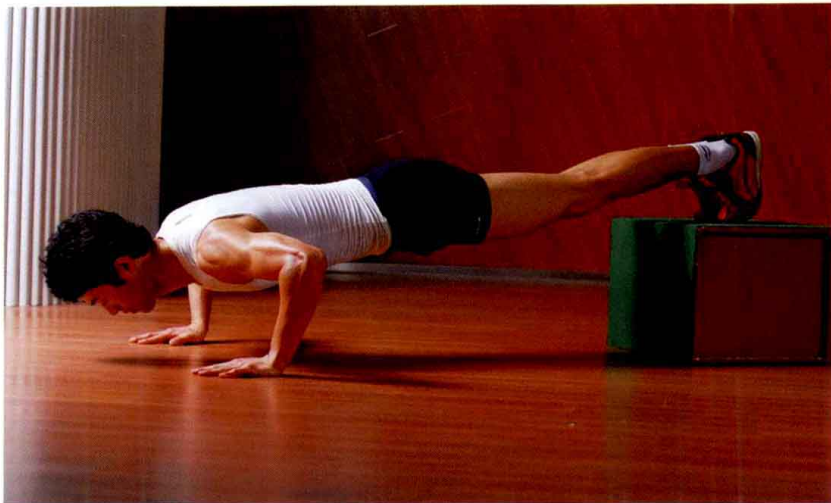
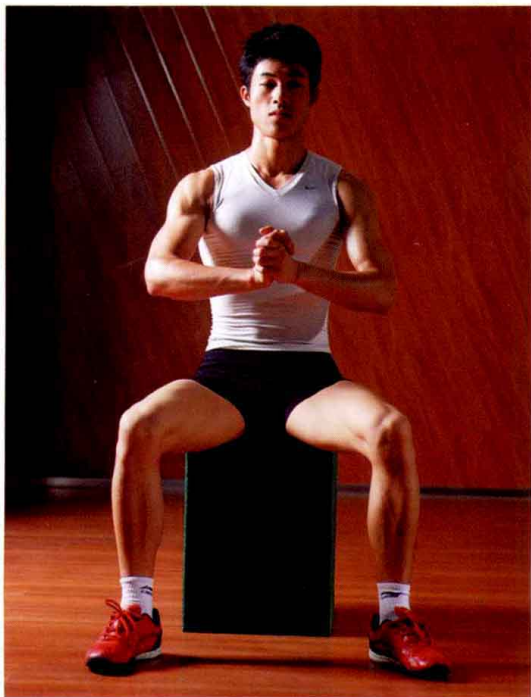
◎足高位俯卧撑+击掌

俯卧，双臂伸直，双手宽于肩，掌心向下平放于地面，双脚并拢放于20厘米高的台阶上，吸气同时屈肘使躯干靠近地面，双肘朝两侧，呼气同时快速推举身体使双臂伸直，双手离开地面快速击掌1~2次，然后回到起始位置。



◎双手角力

坐立，屈肘，两手掌在胸前并拢，相互用力抵抗5~10秒。

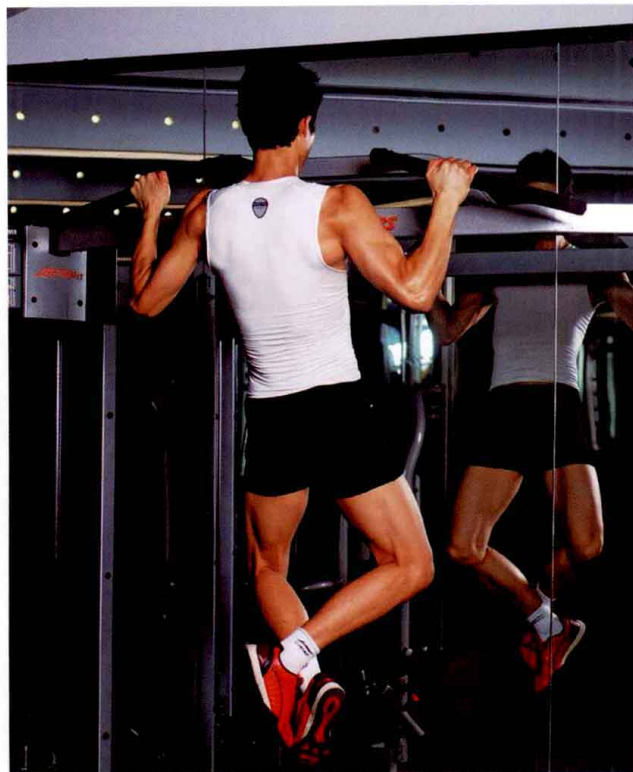
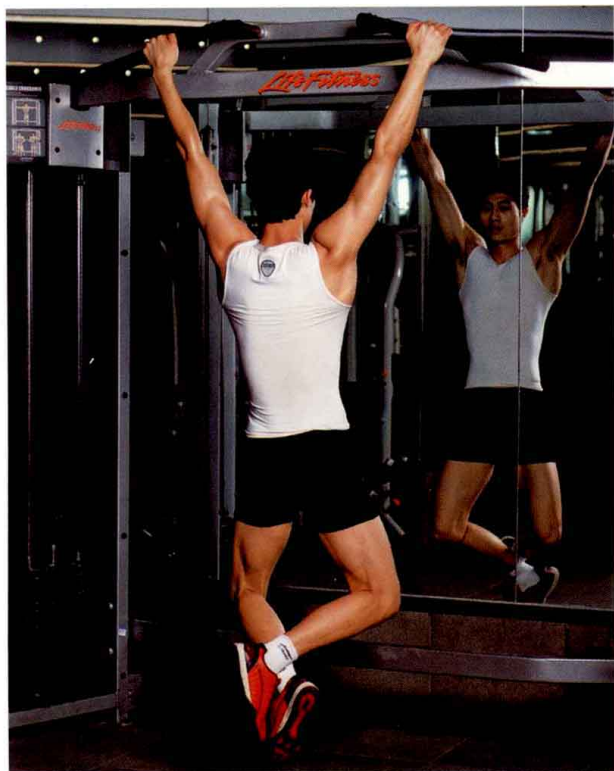
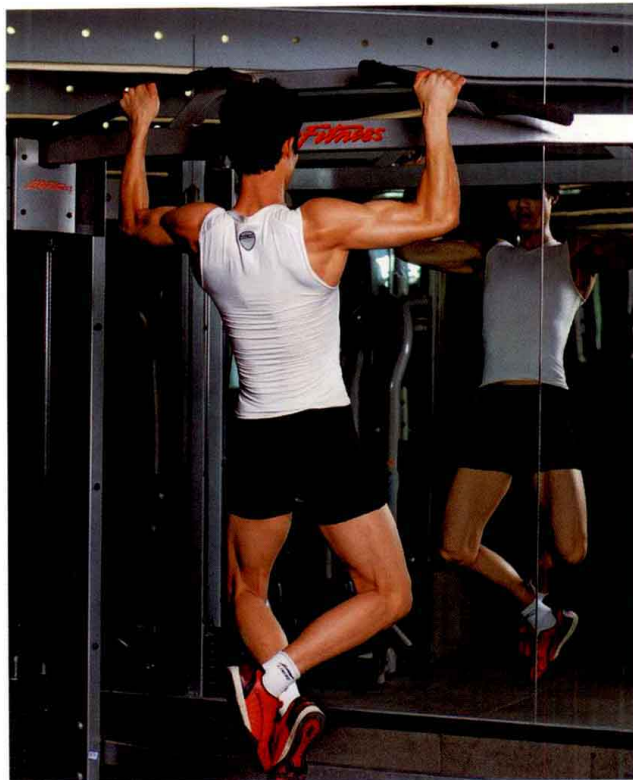
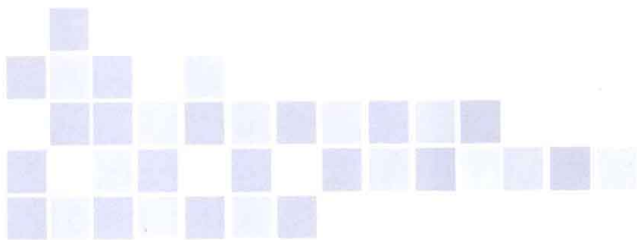


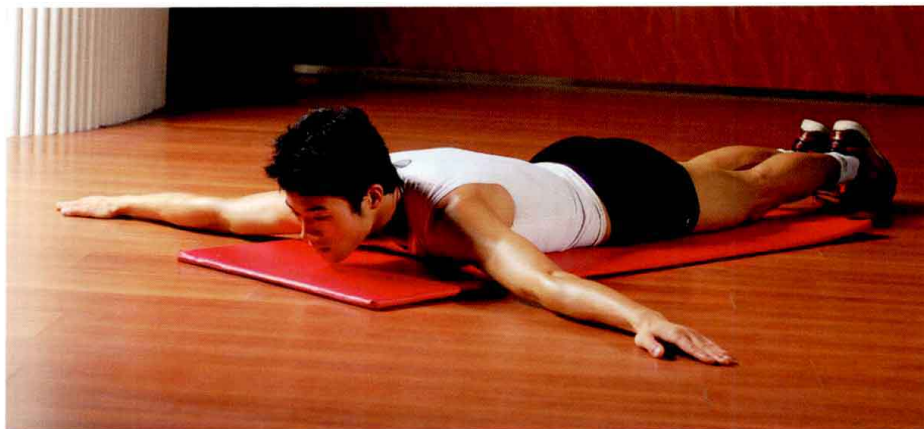


(四) 雄厚的背肌

◎引体向上

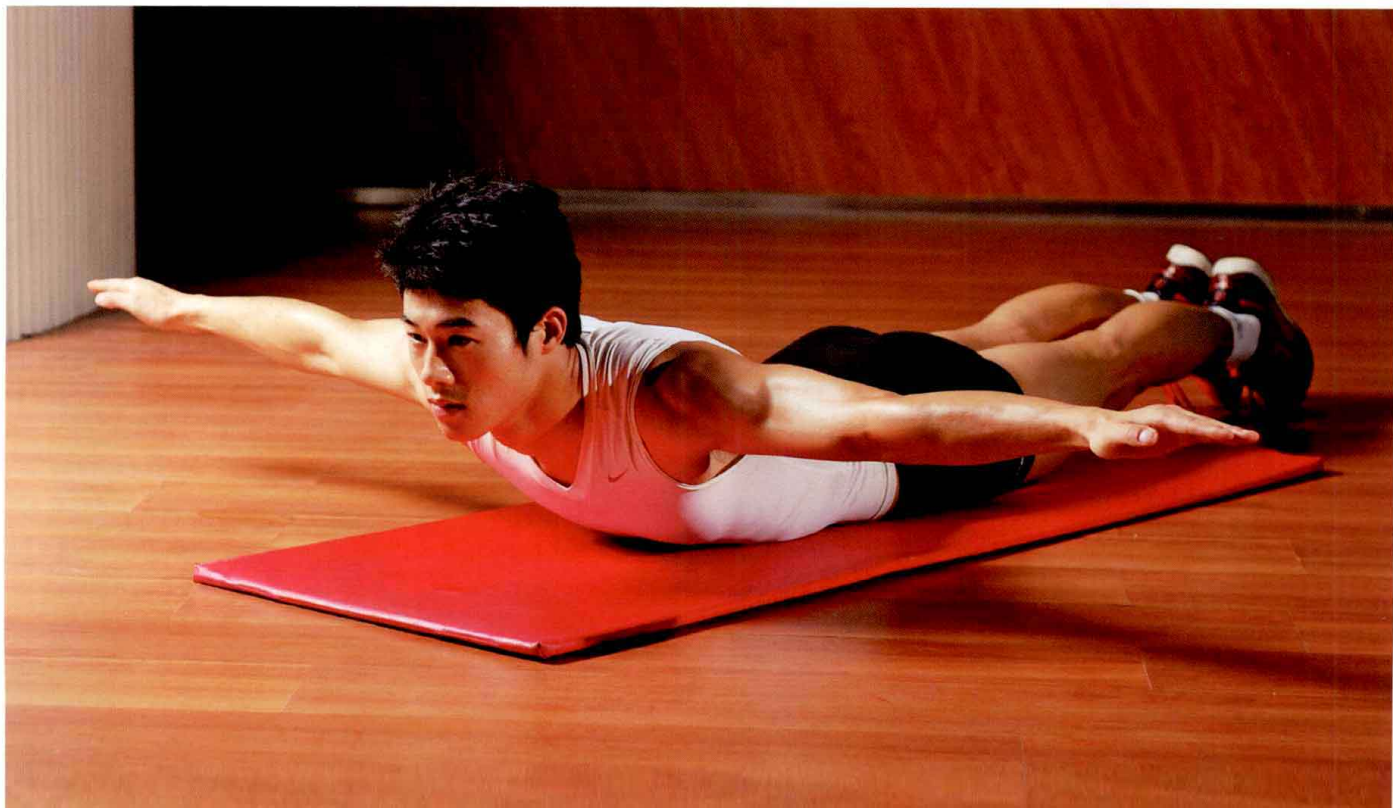
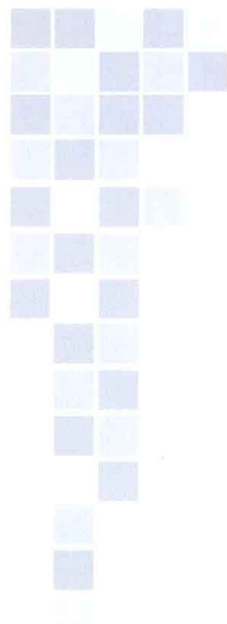
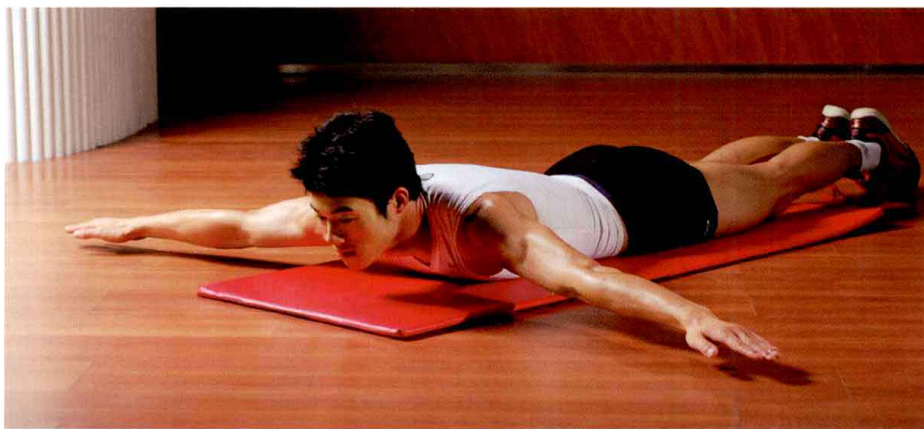
双臂伸直，宽握距正手抓握单杠，呼气同时身体上拉至眼睛高于单杠，稍停1~2秒，吸气同时身体缓慢下落至起始位置。

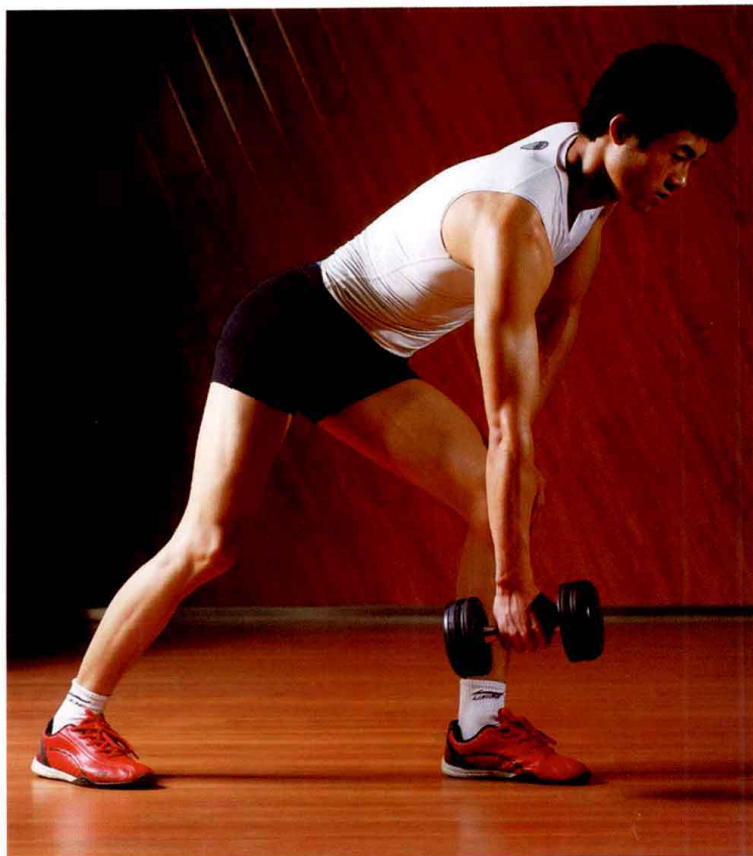




◎俯卧直臂侧上举

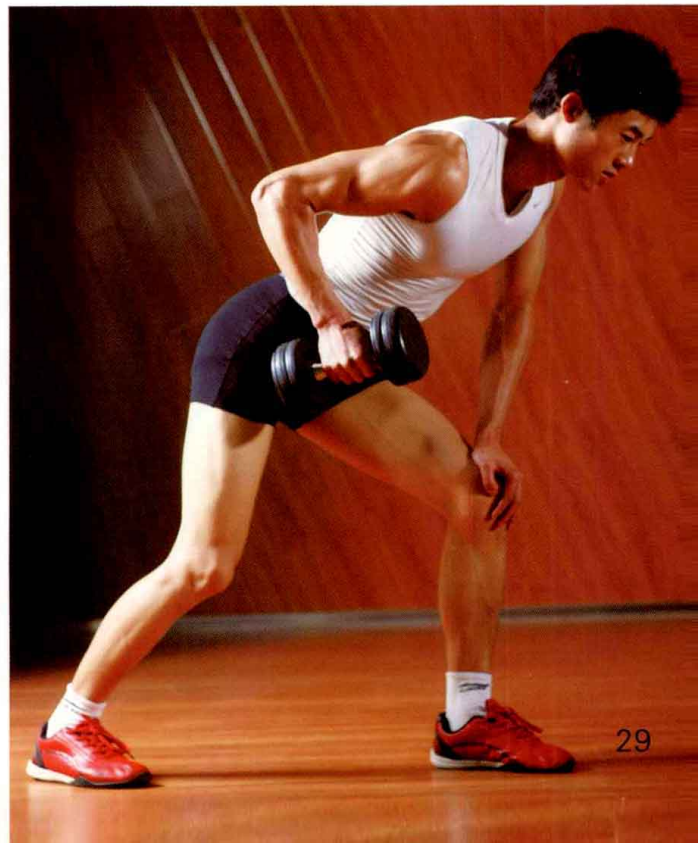
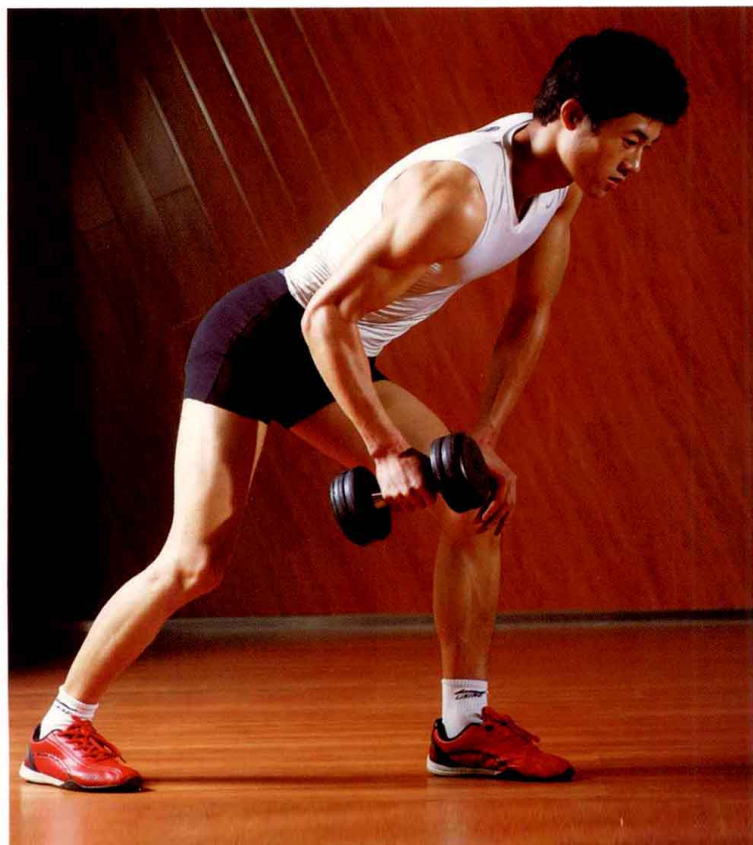
俯卧，双臂侧平举伸直，呼气同时上身向上抬起，稍停1~2秒，吸气同时上身缓慢下落至起始位置。





◎ 站立体前倾提铃后摆

双腿前后分开站立，屈体 90° ，右手掌心向内持握哑铃，左手支撑于左大腿上，保持身体稳定，呼气，尽量提拉哑铃至最高处，保持肘部朝后，稍停1~2秒，吸气，哑铃缓慢下落至起始位置。

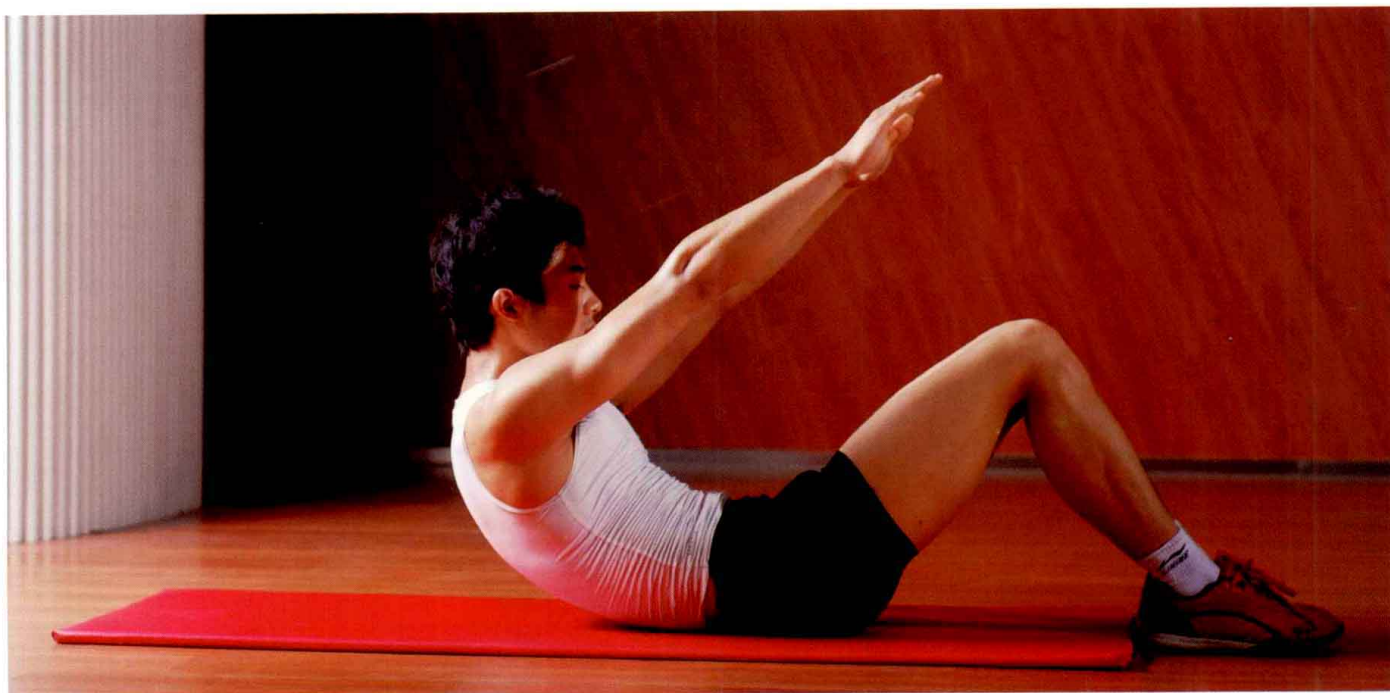
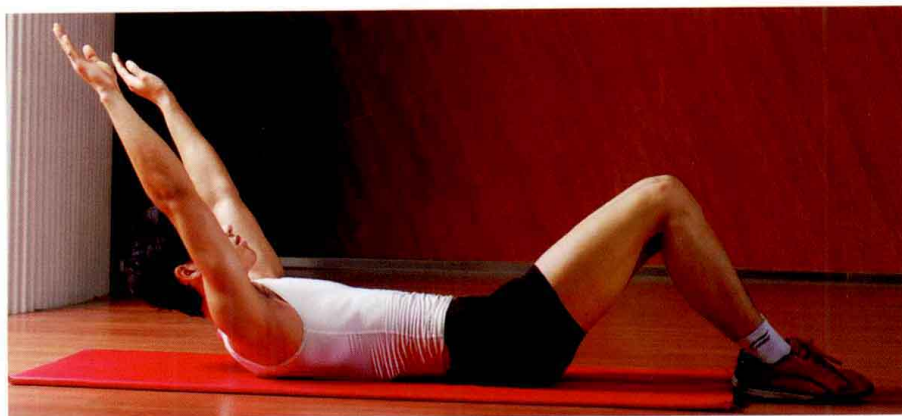
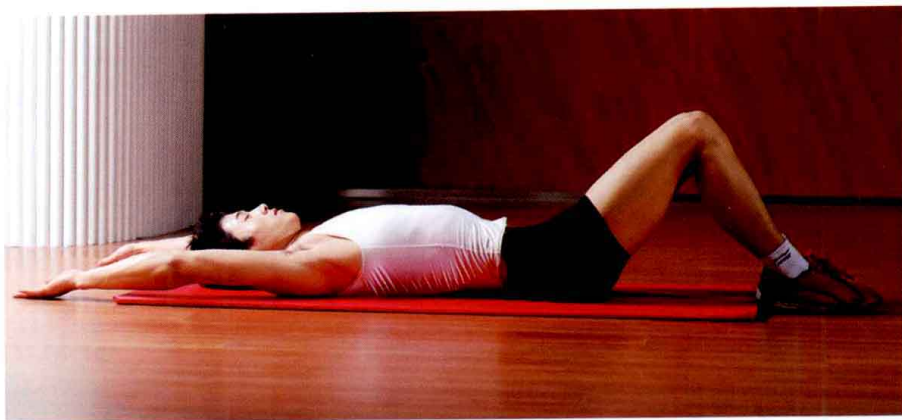


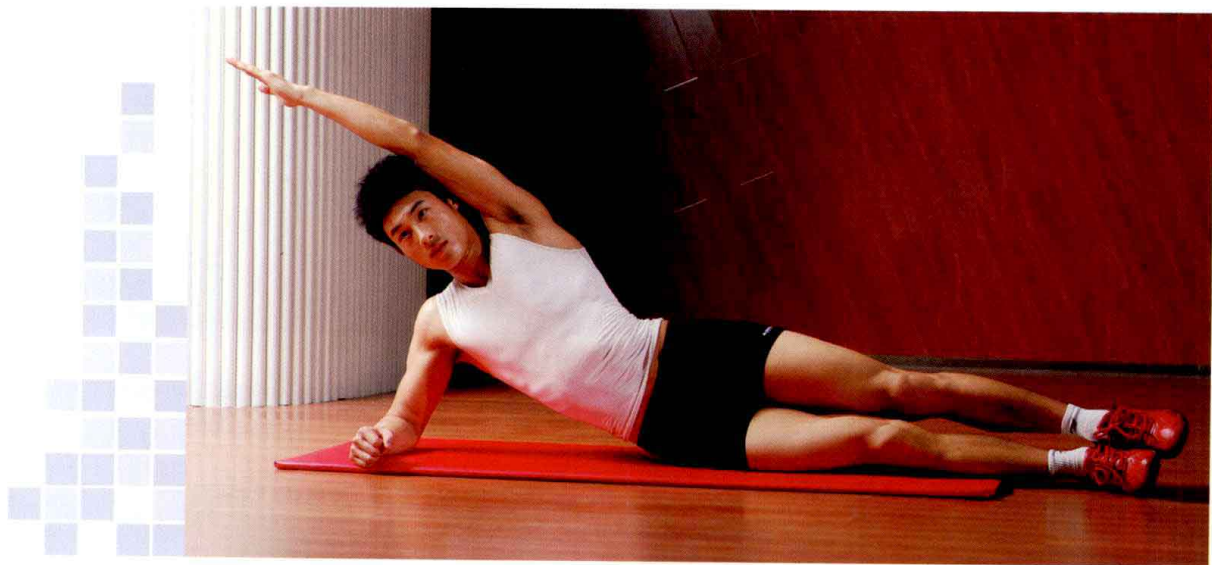
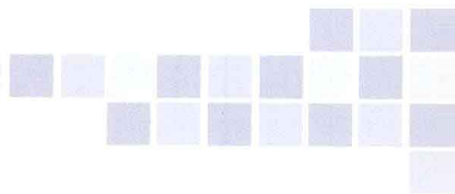


(五) 健美的腹肌

◎臂上举仰卧起坐

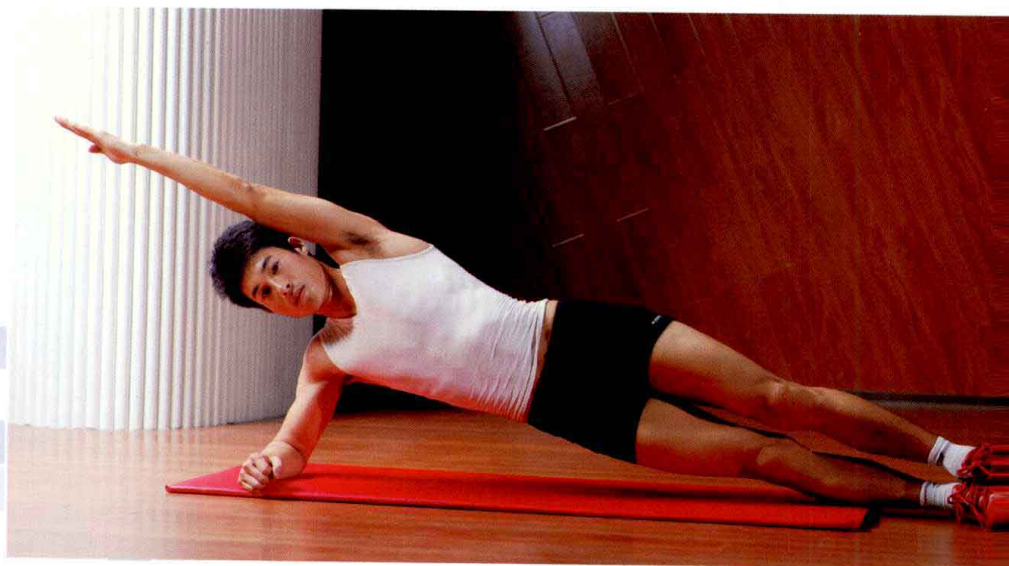
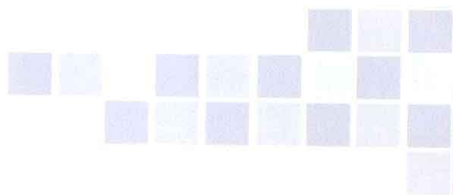
屈膝平卧，双足着地，双臂上举，呼气，屈身将躯干抬起，吸气，身体返回起始位置。

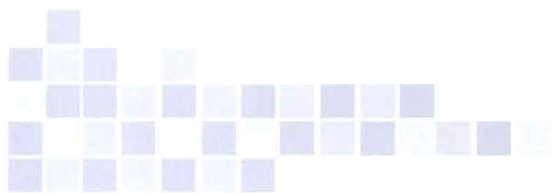




◎单肘支撑侧卧髋上挺

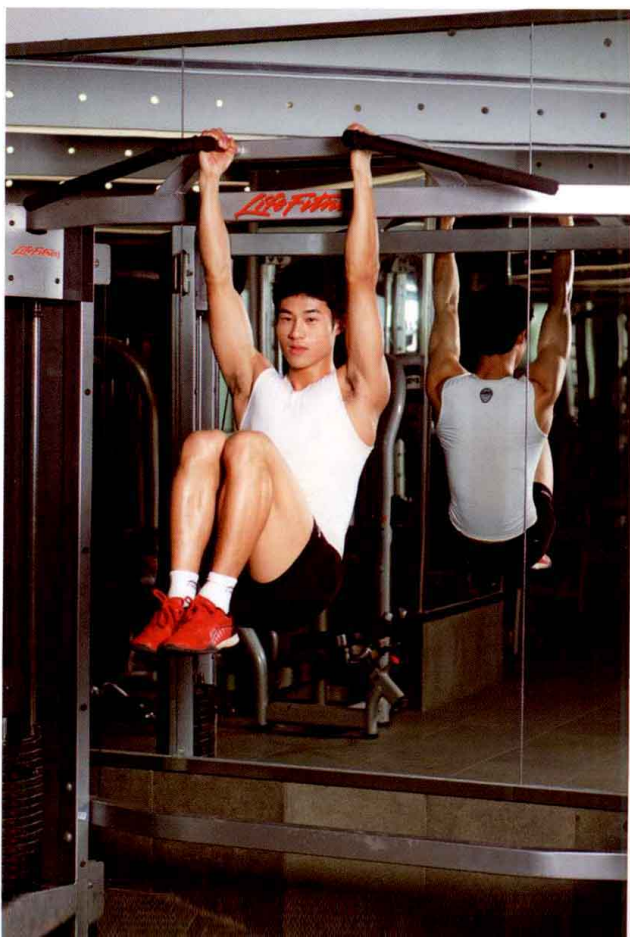
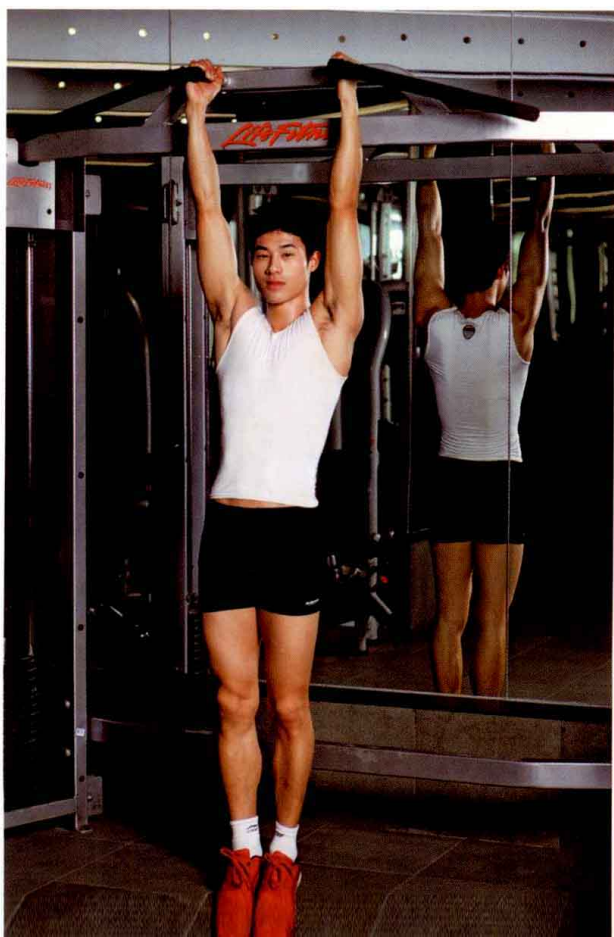
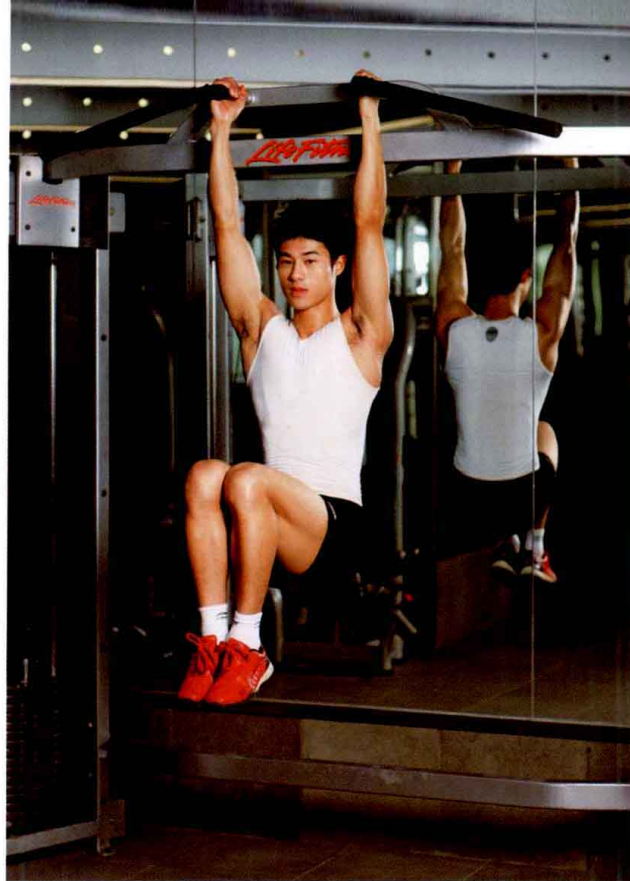
单肘支撑侧卧，呼气，髋部上挺，使身体成直线，吸气，髋部返回起始位置。





◎悬垂抬腿（无下摆）

双臂伸直，中握距正手抓握单杠，呼气，屈髋使大腿靠拢胸腹部，稍停1~2秒，吸气，大腿下落至起始位置。

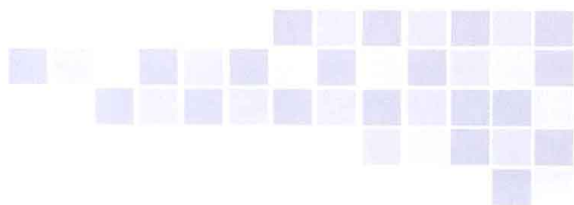
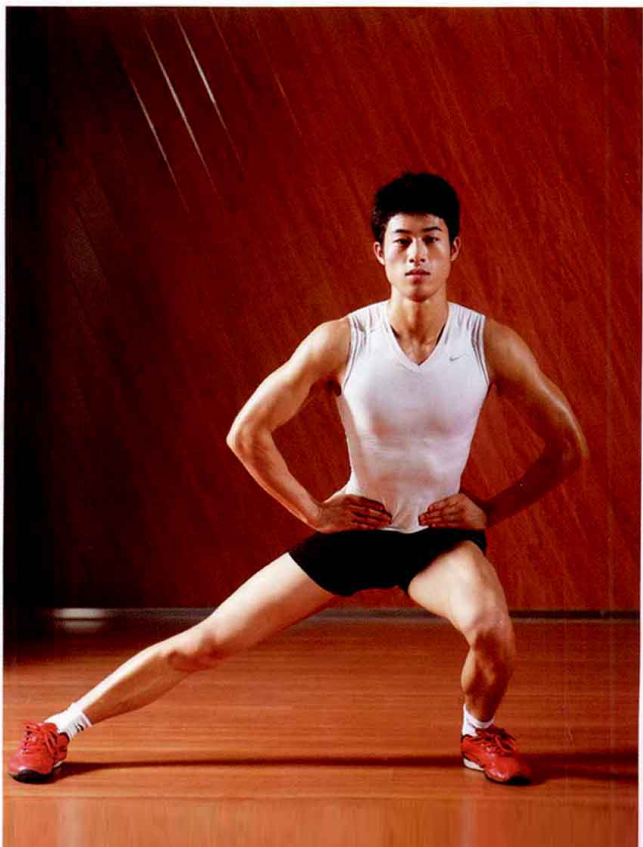
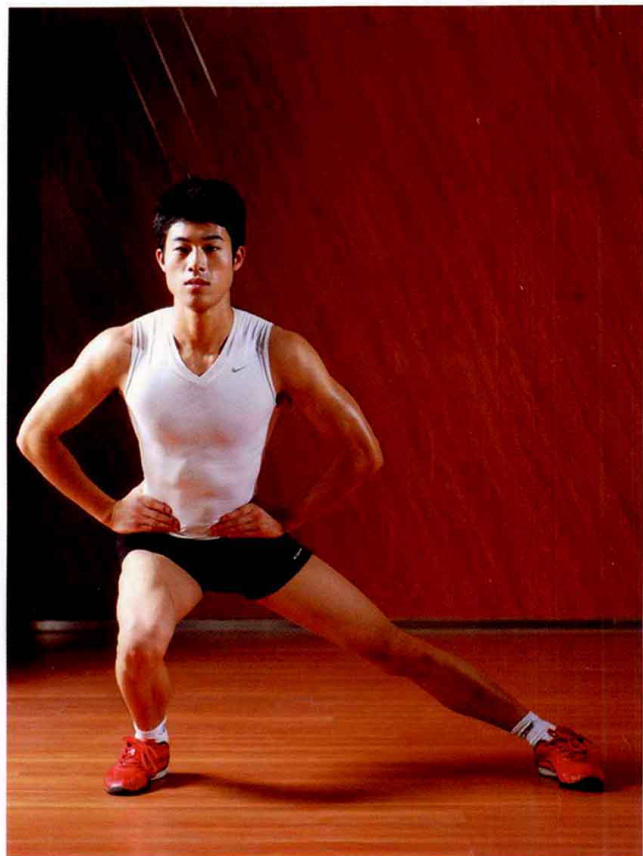
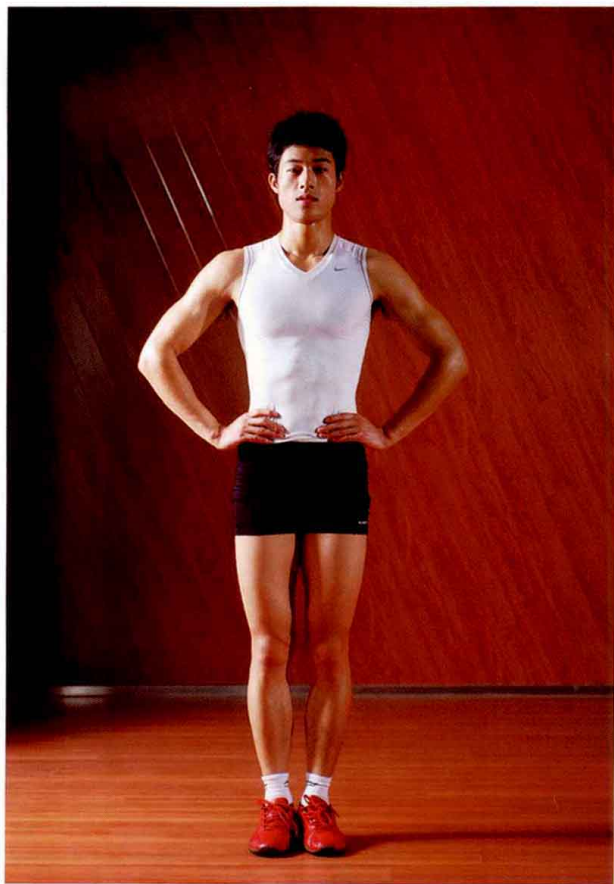


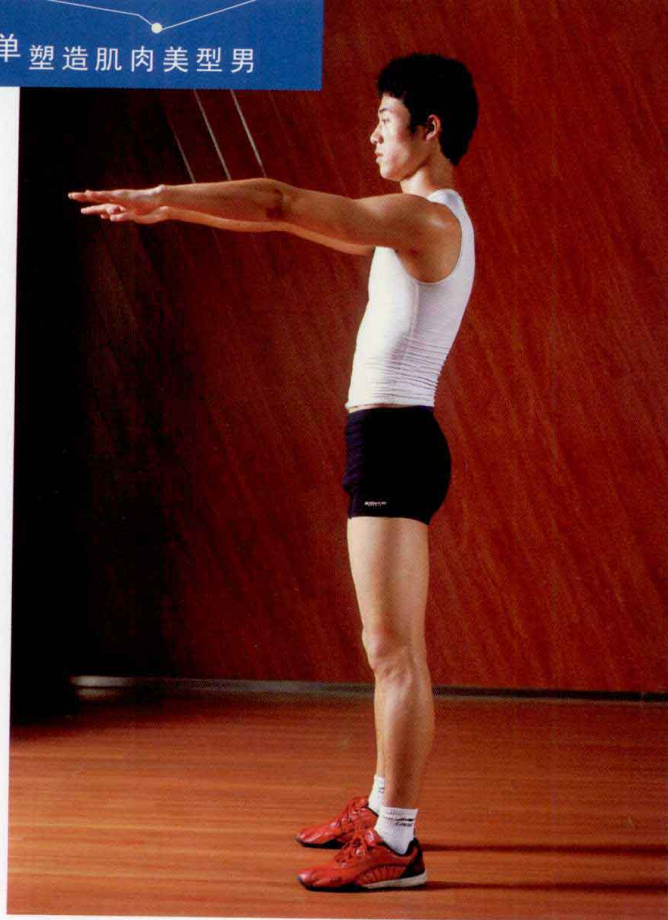


(六) 性感的臀腿

◎侧弓步蹲起站立

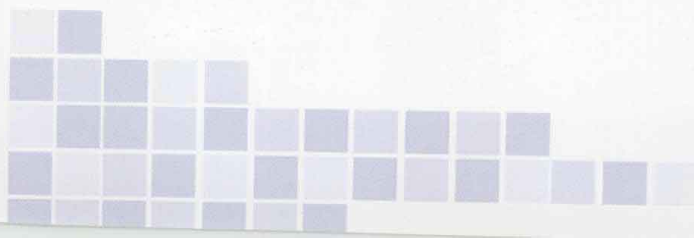
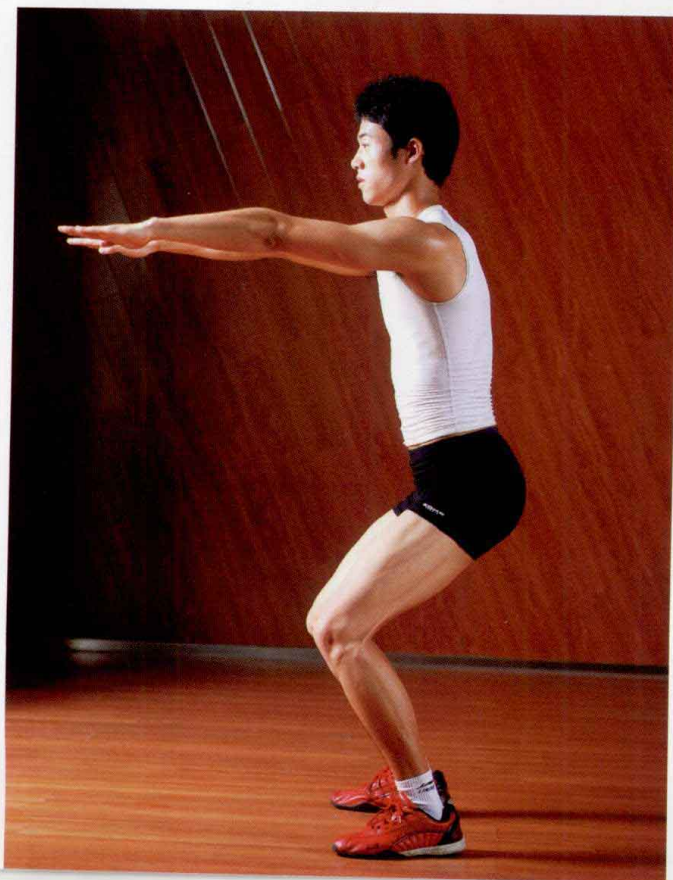
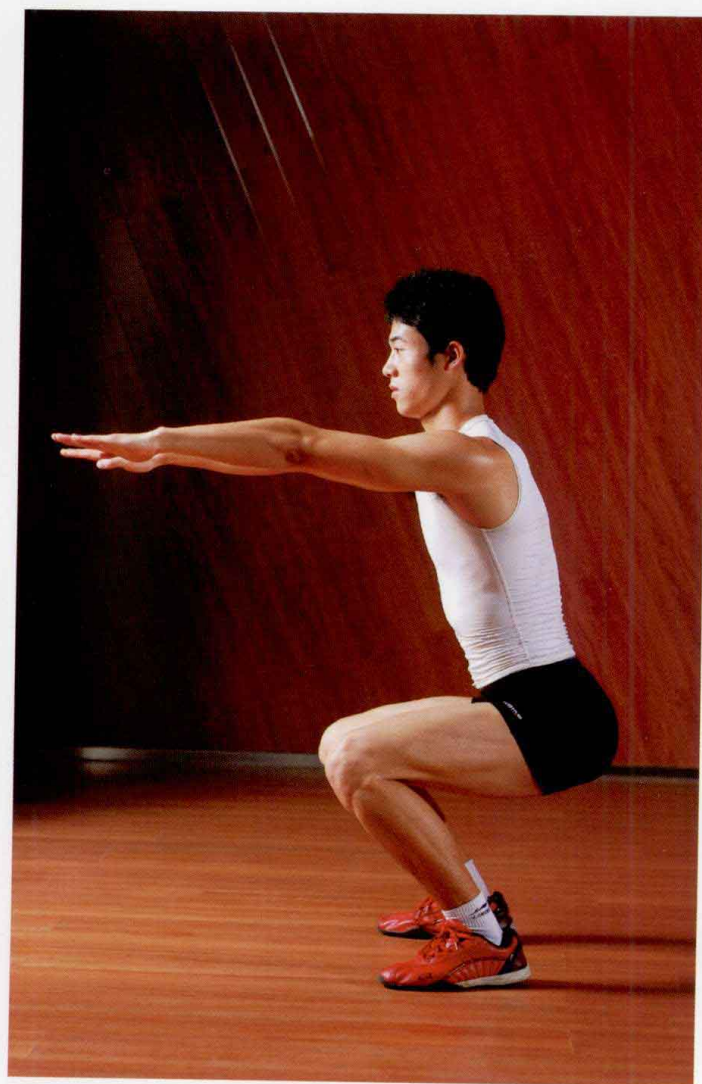
双腿并拢站立，双手叉腰，呼气，右腿向右迈一大步，同时右腿屈髋屈膝下蹲，使右大腿与地面平行，稍停1~2秒，吸气，右腿伸髋伸膝，同时右腿向左腿并拢站立，换至左腿。





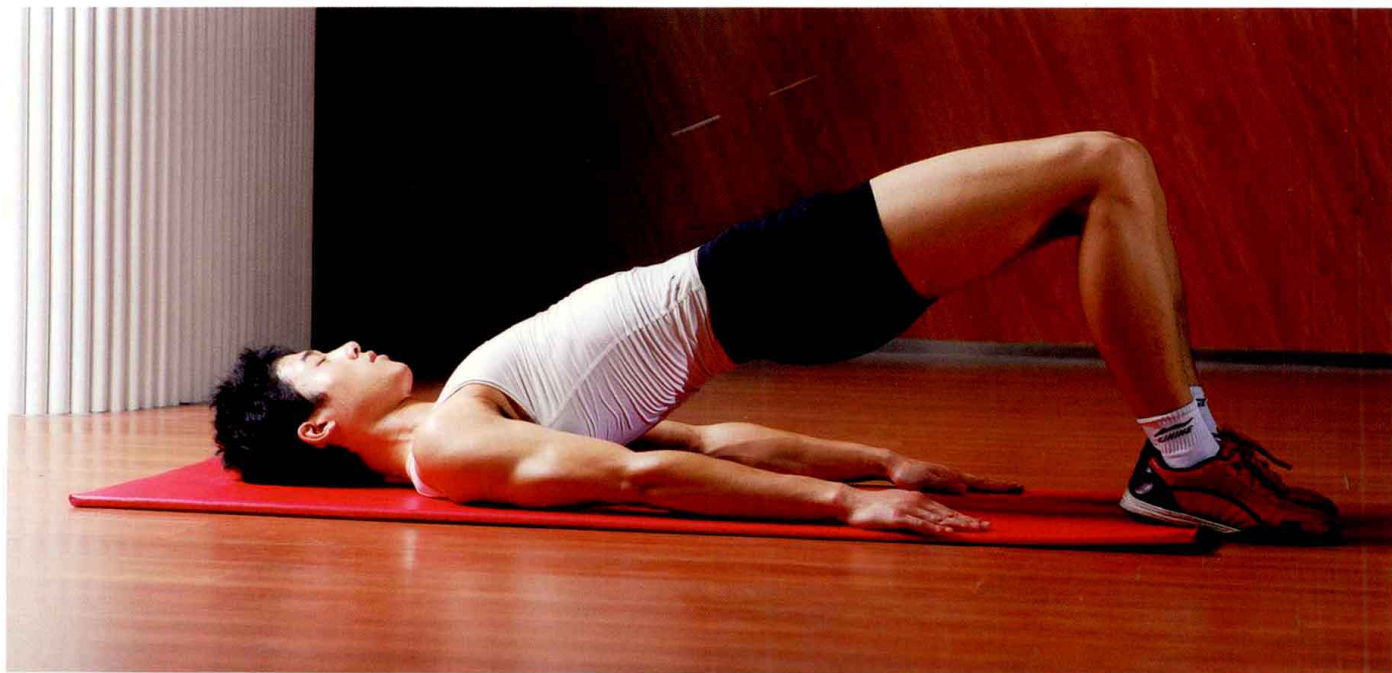
◎前平举半蹲起立

双腿分开与肩同宽，双手前平举，呼气，双腿屈髋屈膝下蹲，使之与地面平行，稍停1~2秒，吸气，双腿伸髋伸膝返回起始位置。



◎仰卧挺髋

平卧，双手平放在髋部两侧，屈膝90°，呼气，双足用力将臀部抬起，稍停3~5秒，吸气，降低臀部，但不要接触地面。



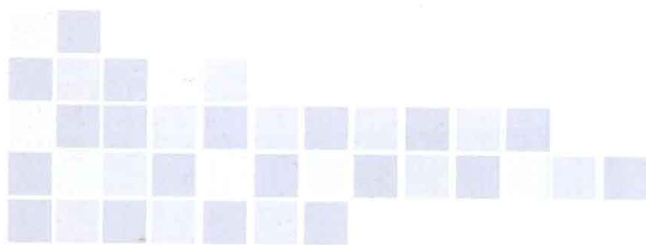
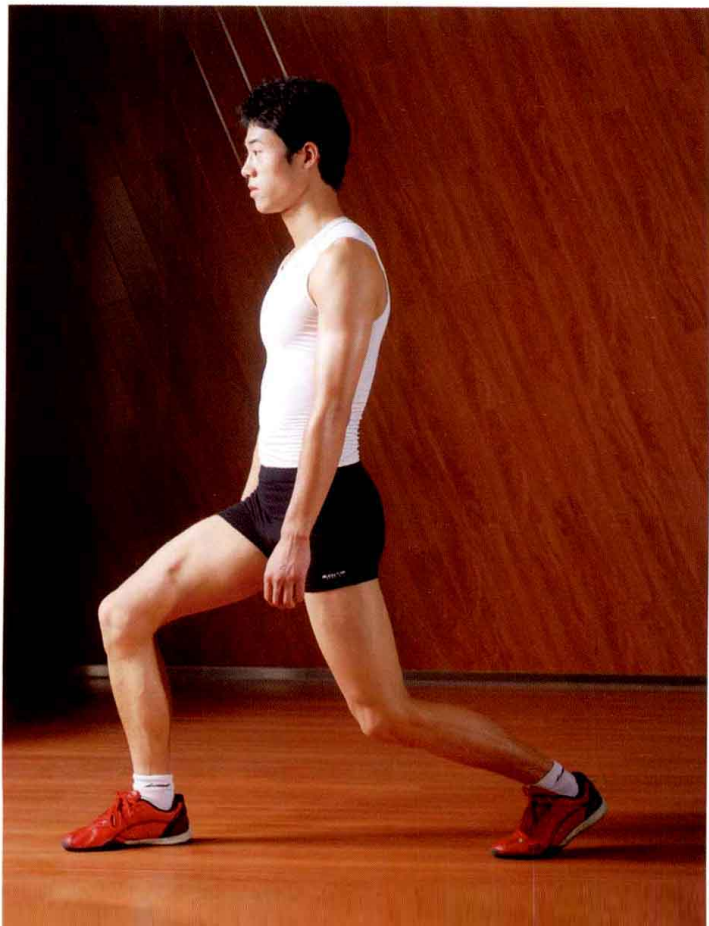
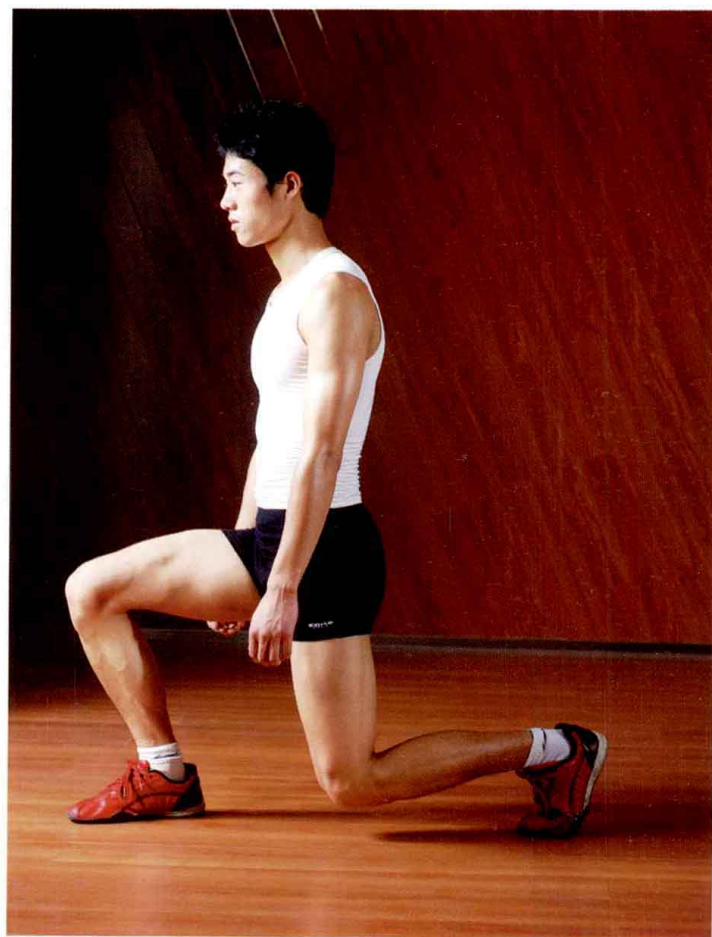
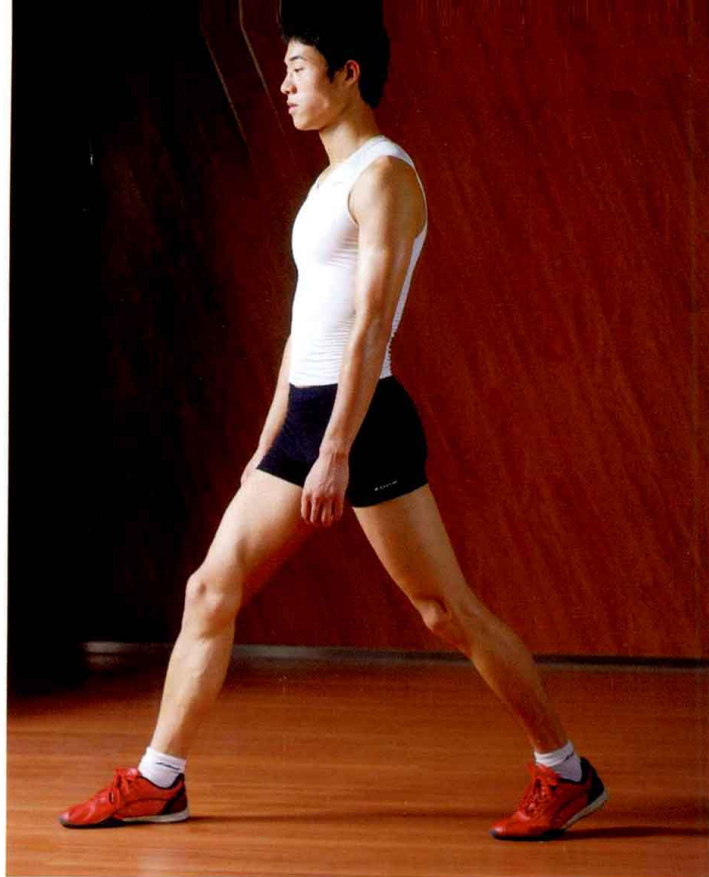
◎单腿跪撑伸髋侧摆

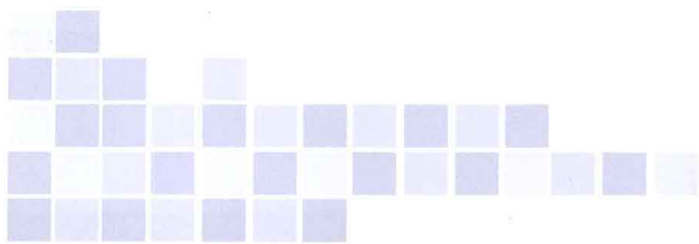
双手双膝俯卧撑地，把右膝稍抬离地面，呼气，右膝向侧抬90°使之大小腿与地面平行，稍停3~5秒，吸气，右大小腿返回起始位置，但不要接触地面。



◎弓箭步屈蹲

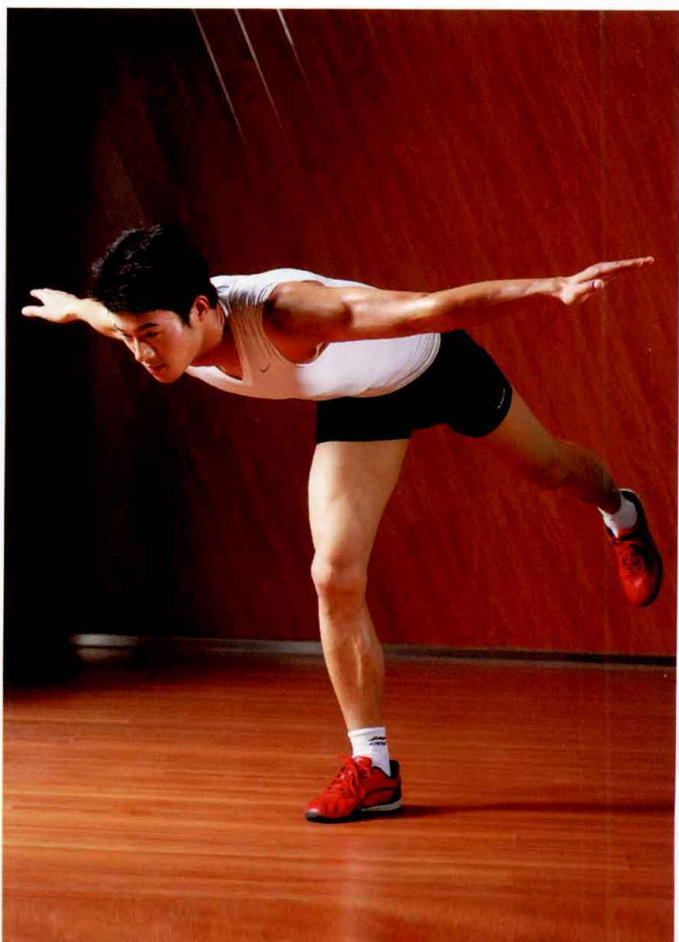
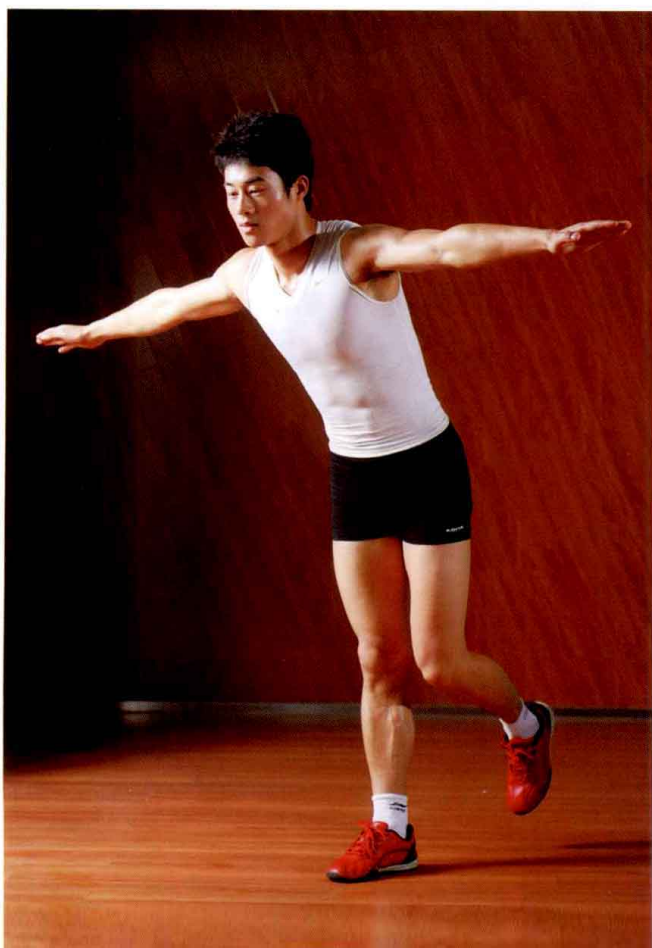
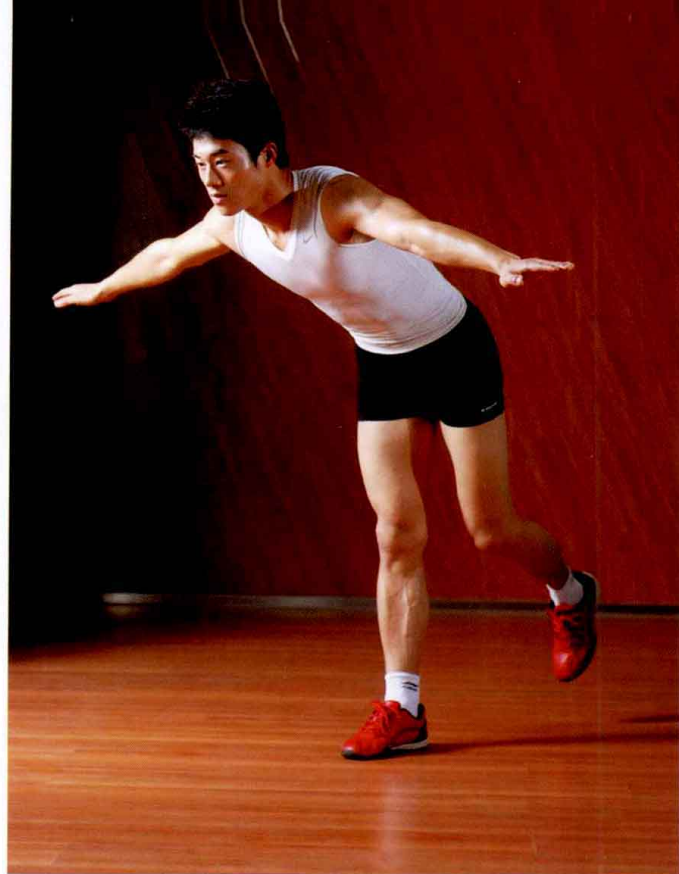
弓箭步预备，身体直上直下，不要向前俯冲，下放时两膝盖约至90°，停留约3秒，然后站起，重复10~15次。





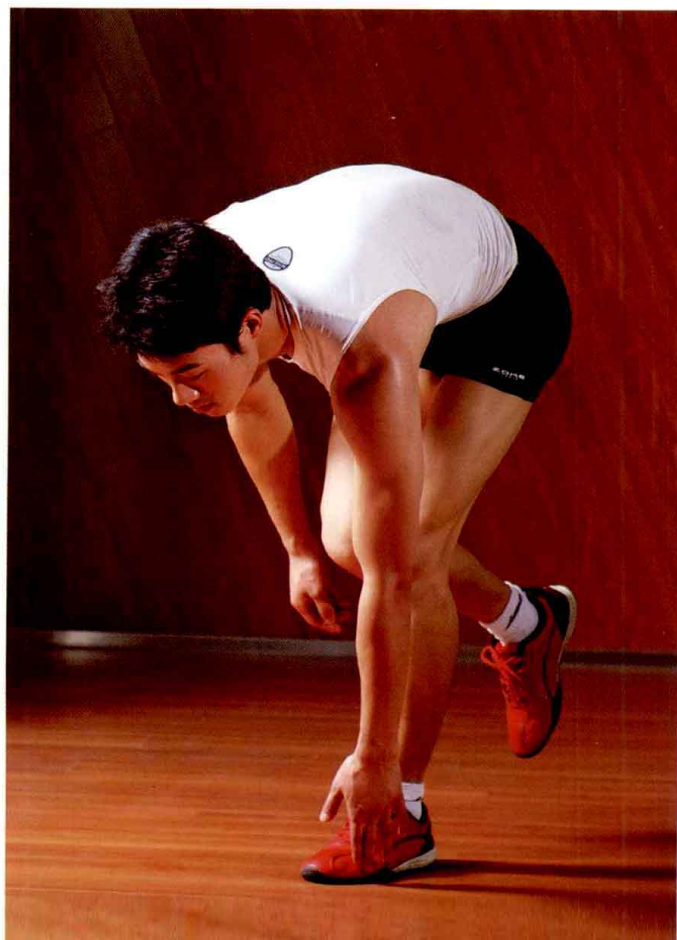
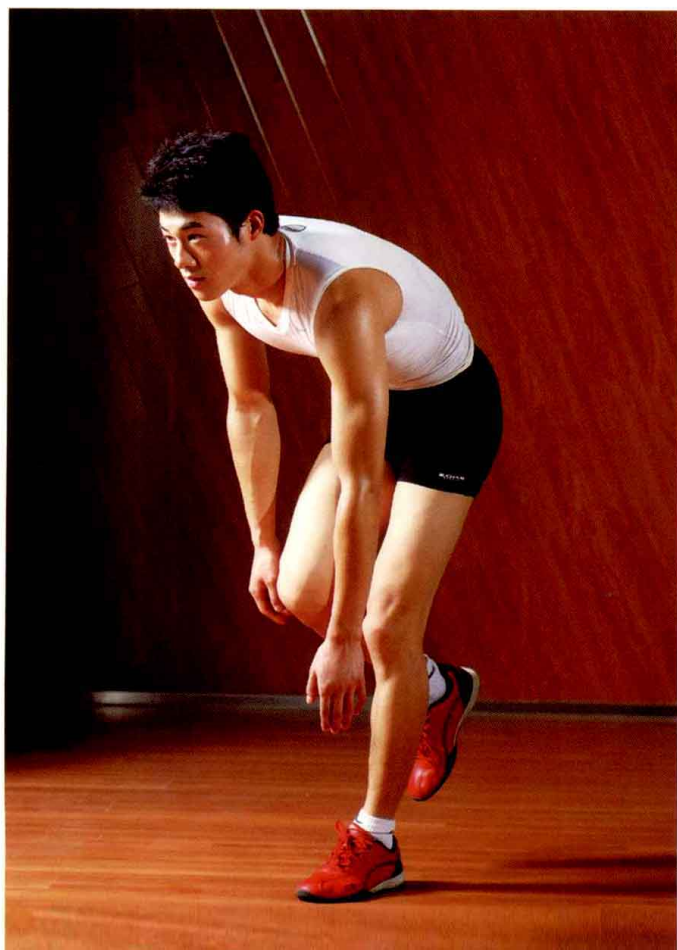
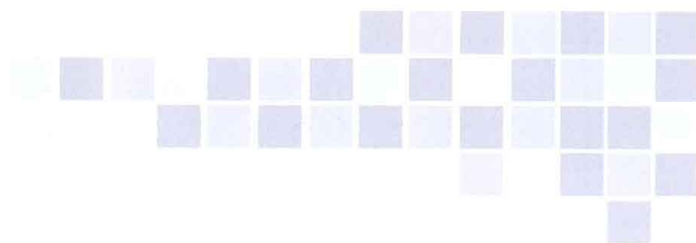
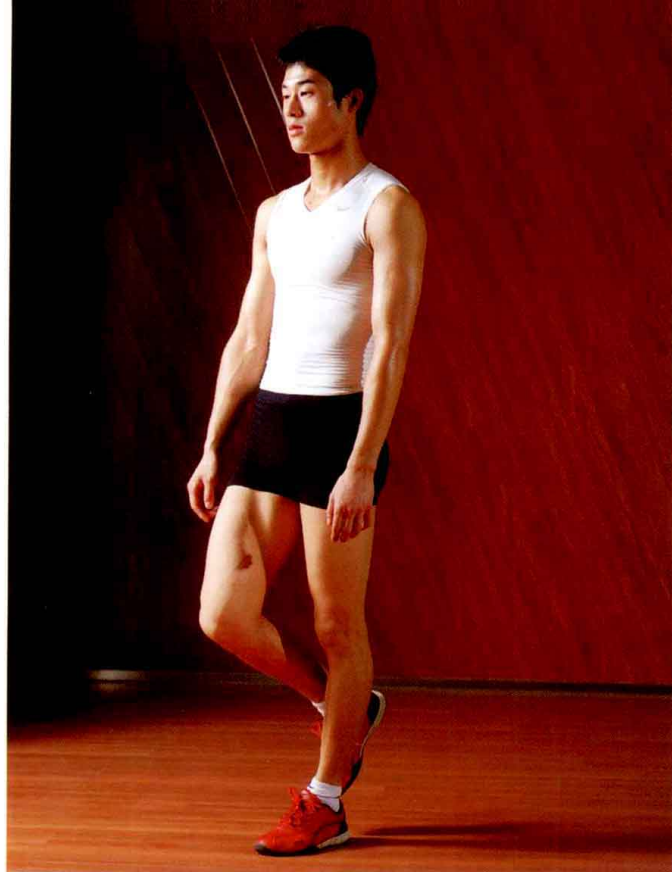
◎单脚滑翔

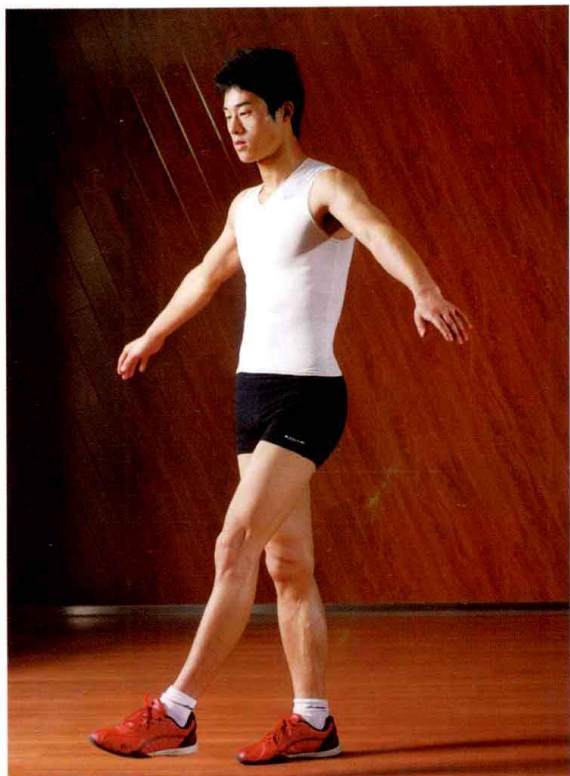
单脚站立，双手打开协助平衡，身体微微向前，下放时两膝盖为 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，停留约3秒，然后站立，重复10~15次。



◎同手同脚

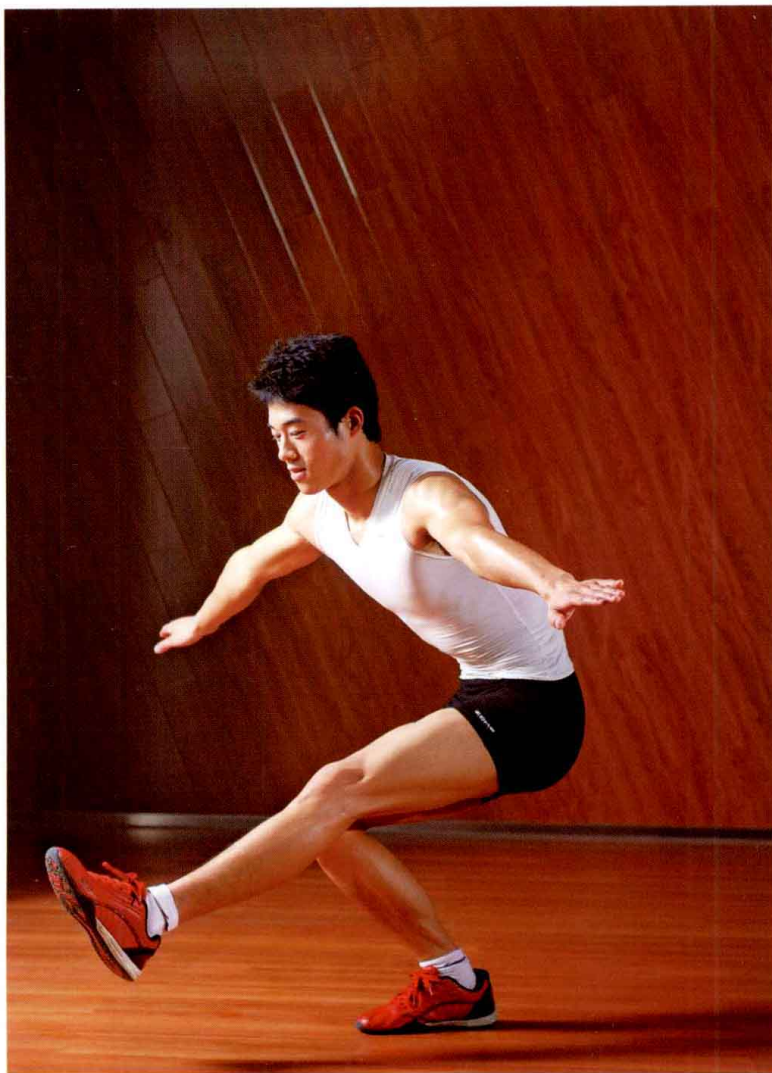
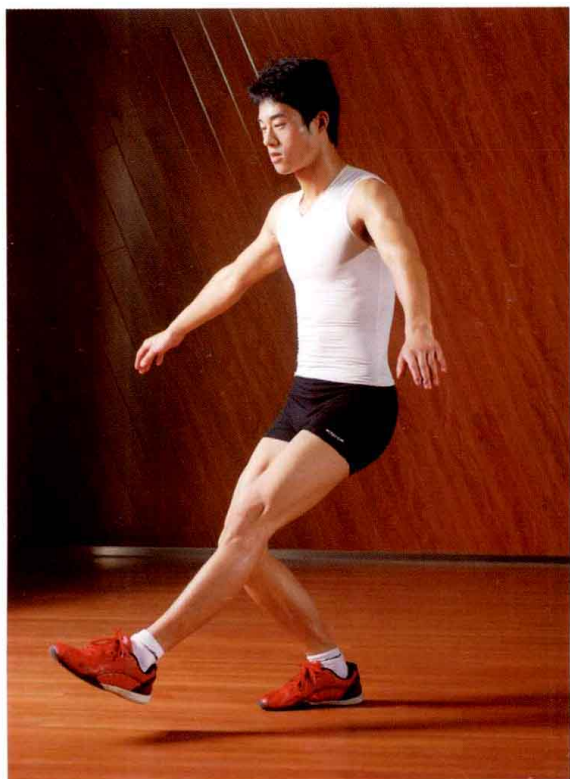
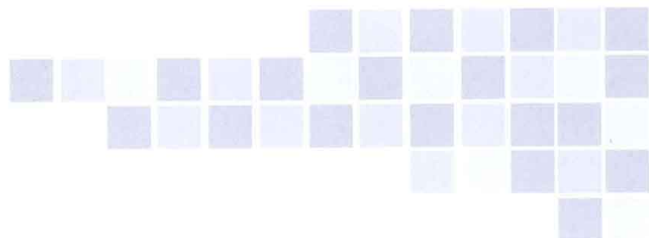
同手同脚预备，下蹲往脚尖外约45° 前方摸地，然后往脚尖内45° 前方摸地，记得换脚时要同手同脚，重复10~15次。





◎单脚平衡

单脚站立，双手打开协助平衡，身体直上直下，下放时两膝盖为 $45^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 停留约3秒，然后站立，重复10~15次。



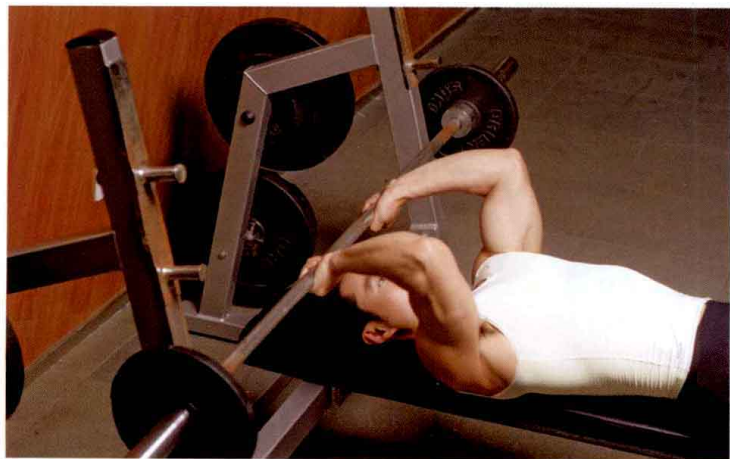
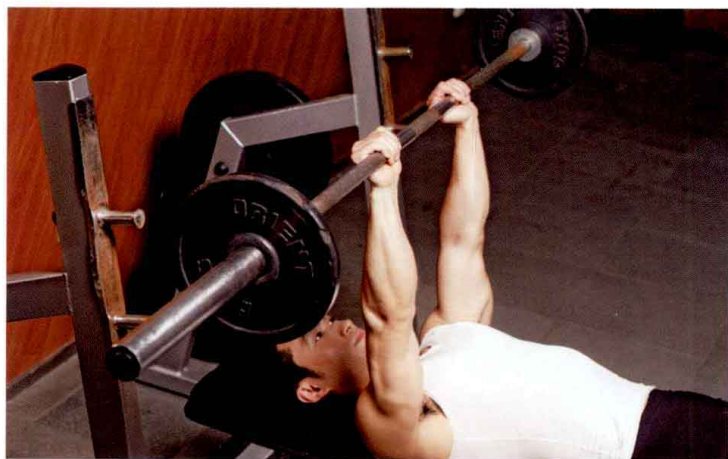
二、魔力塑肌， 打造超男人的强健体魄（进阶级）



（一）安全有力的臂膀

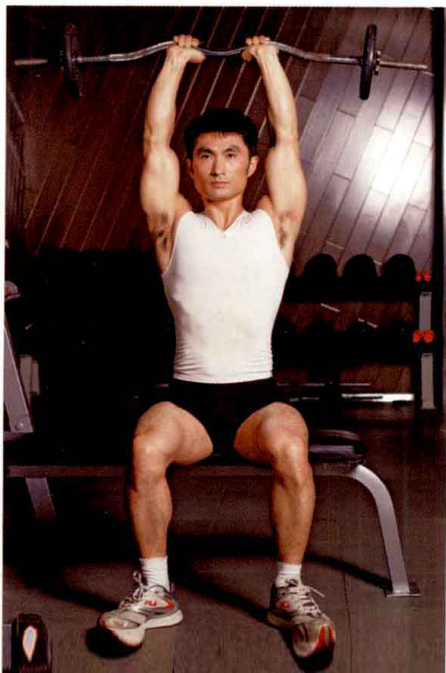
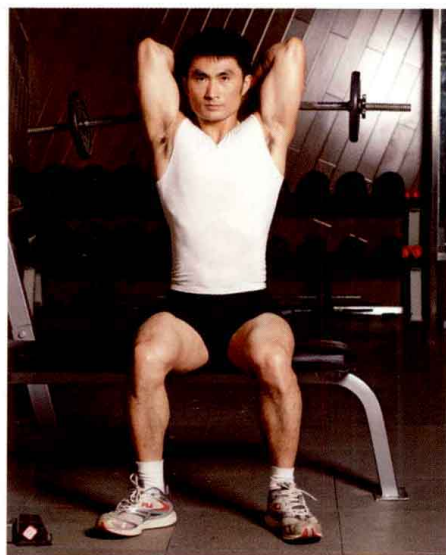
◎仰卧头上弯举

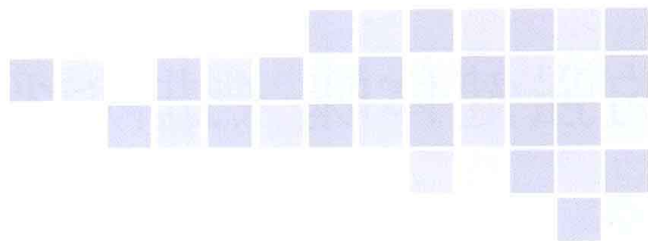
仰卧于长凳上，双臂伸直，正手抓杠，吸气，屈肘，保持稳定，不要向两侧晃动，呼气，返回起始位置。



◎坐姿头后弯举

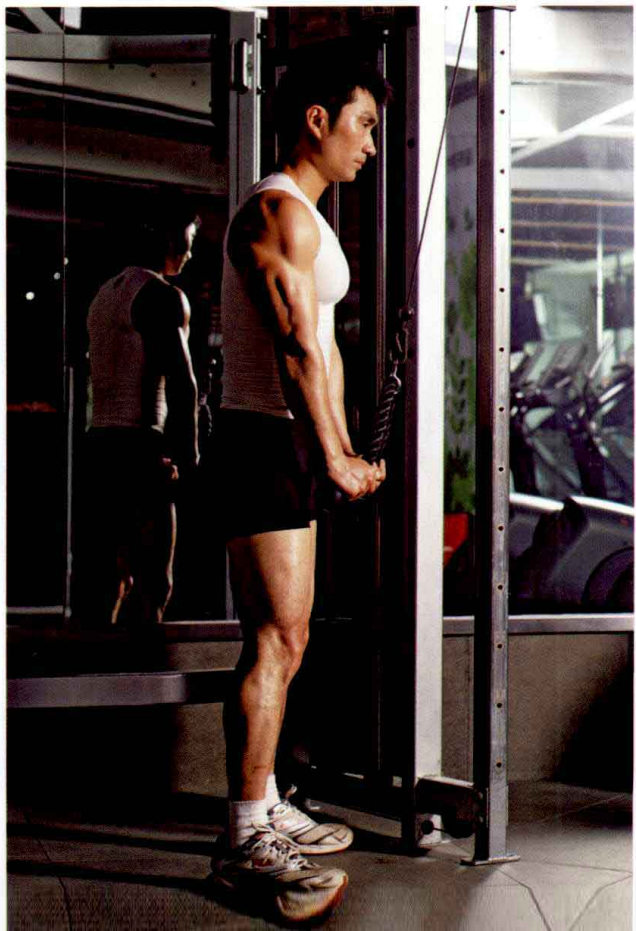
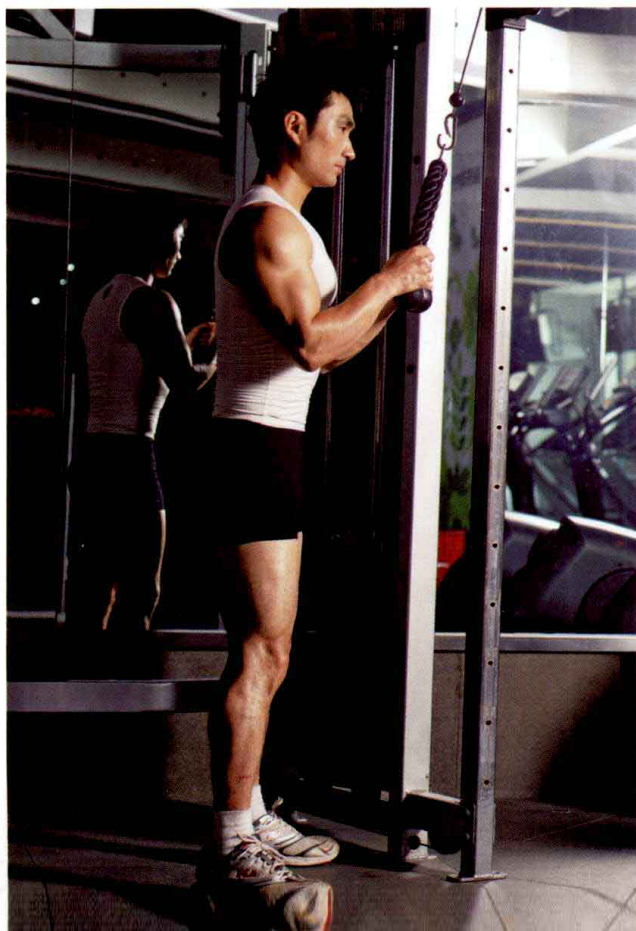
坐姿，双手托住哑铃于颈后，呼气，伸直双臂，将哑铃举至头上方，吸气，返回起始位置。

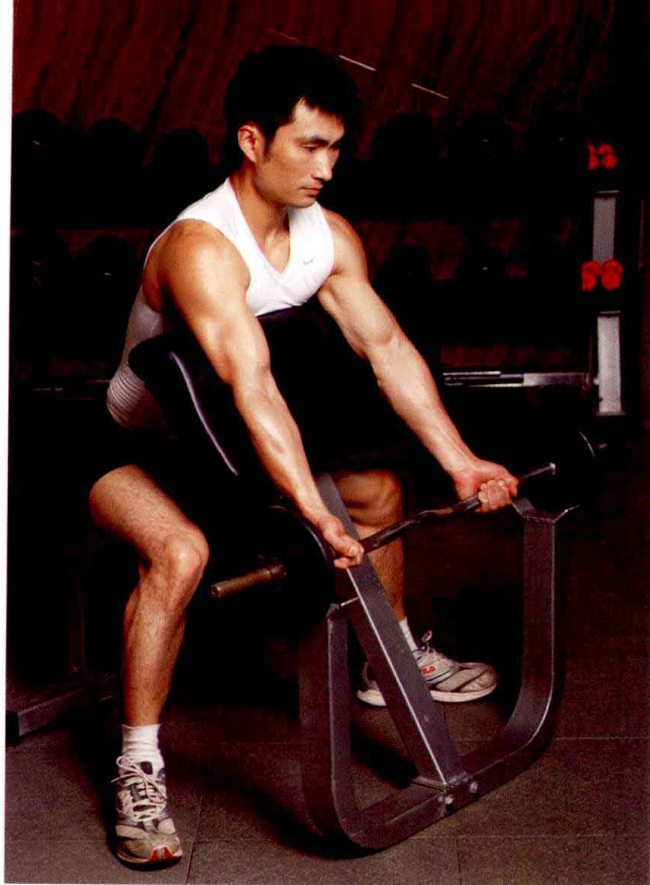




◎ 站立伸肘下拉

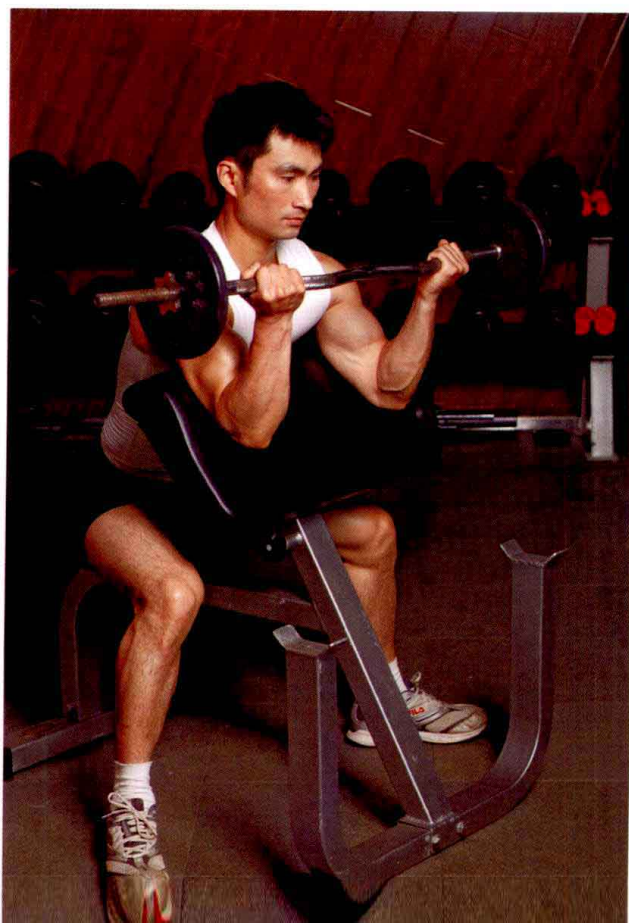
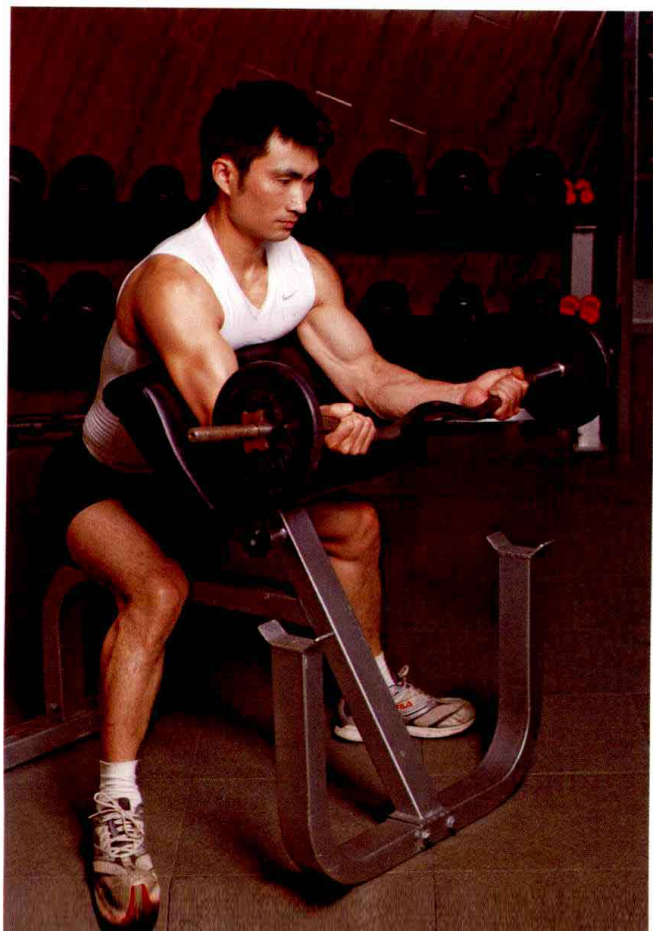
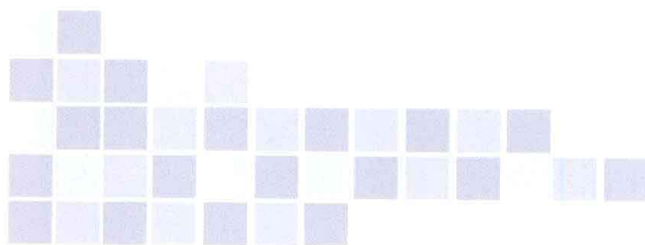
站立，两上臂贴靠两肋，屈肘，弯起前臂在胸前握一根连接拉力条的弯把，握距与肩同宽；呼气，肘伸，将弯把用力下压到臂部完全伸直，静止1秒，吸气，返回起始位置。

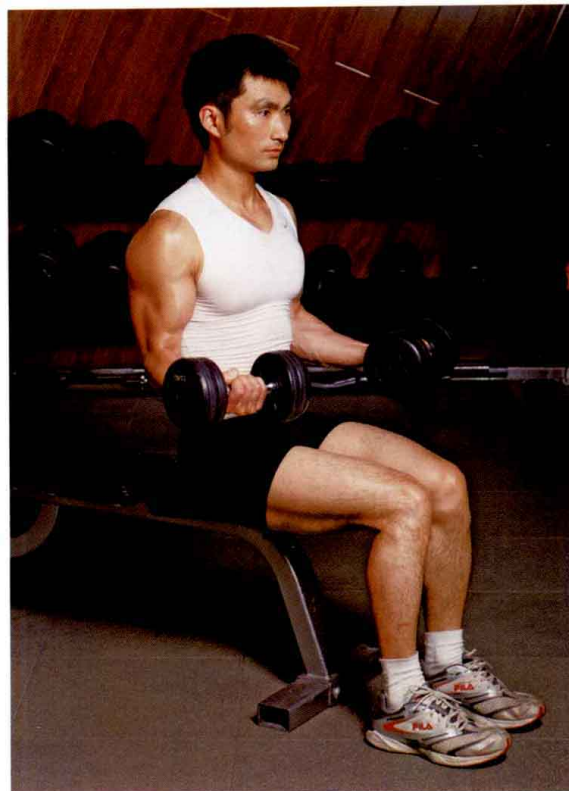
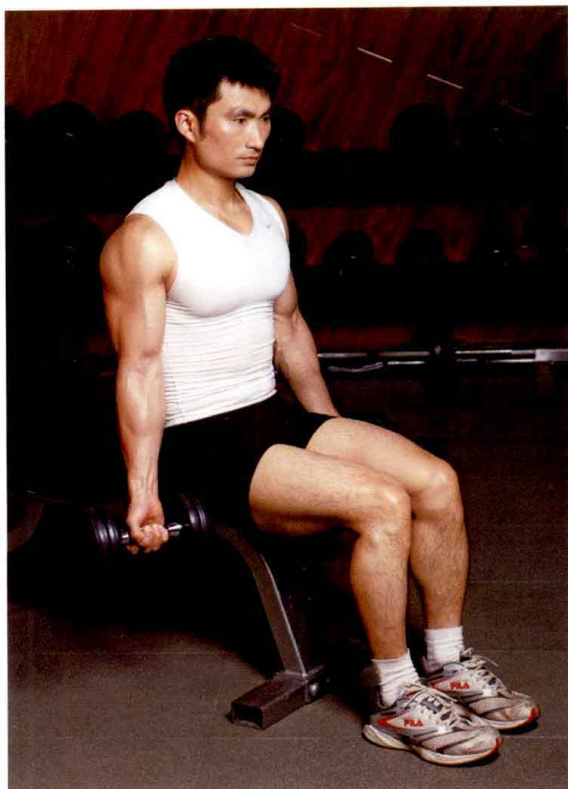




◎斜托臂弯举

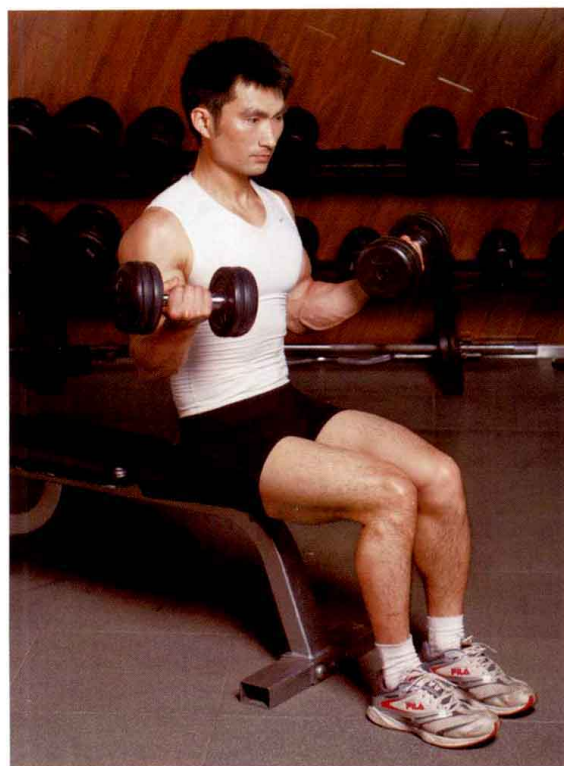
坐姿，塌腰，双臂靠于斜托垫上，反握杠铃，呼气，收缩肱二头肌，将前臂向上弯起，直到可能的最高点时，彻底收缩肱二头肌1秒，吸气，然后慢慢松展肘关节，让杠铃慢慢回落到托板上。





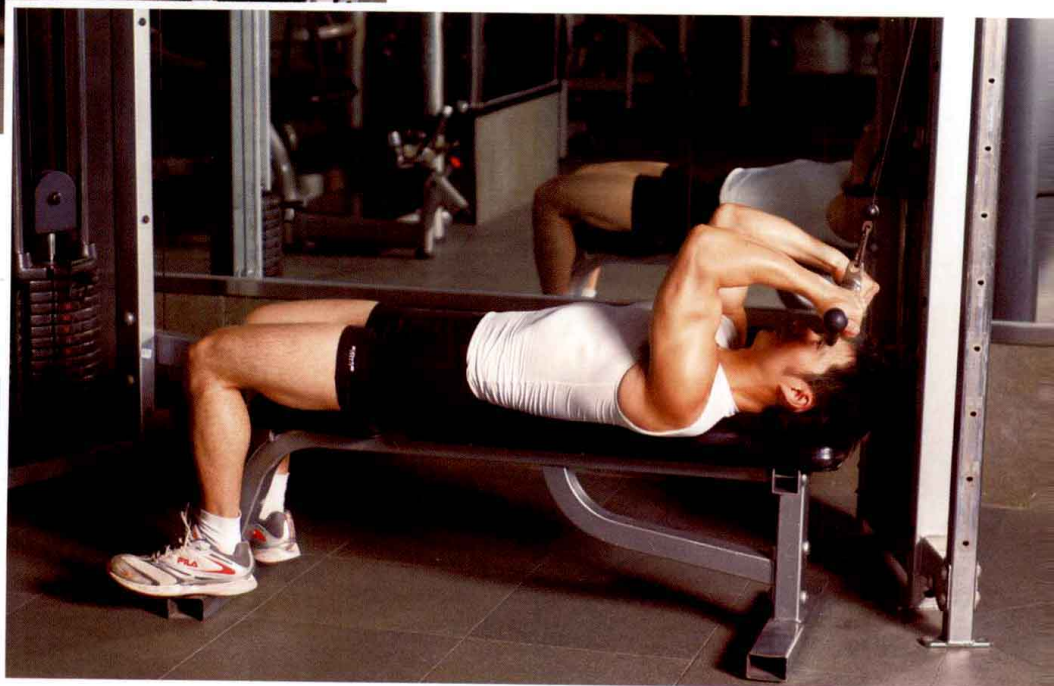
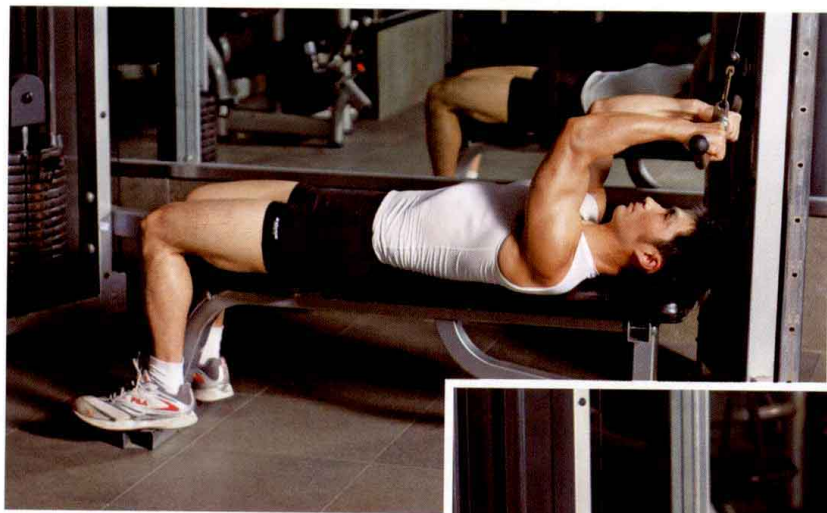
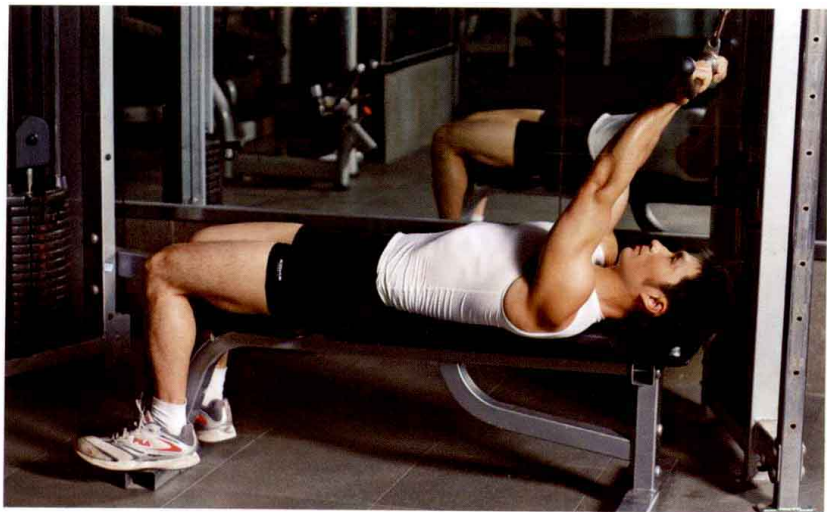
◎哑铃弯举

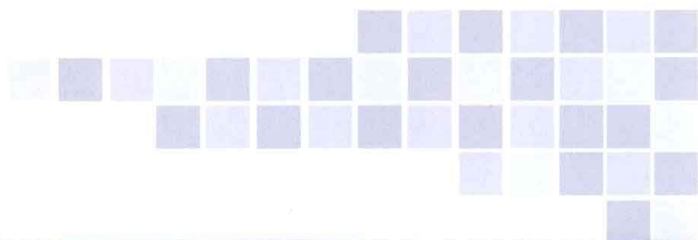
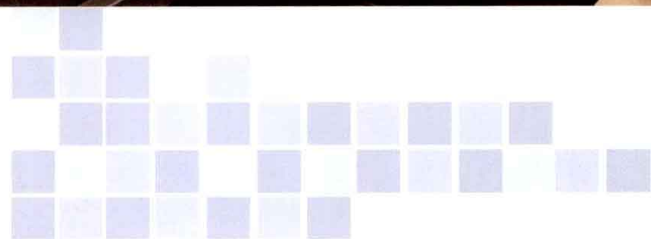
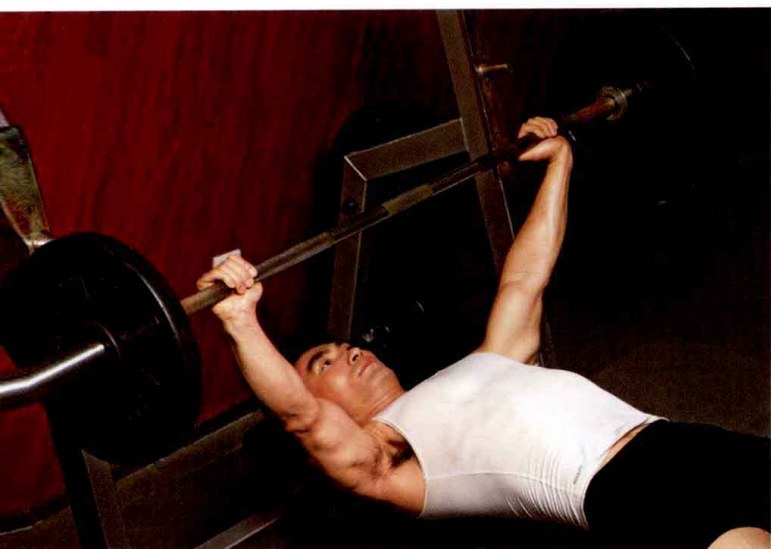
坐于长凳上，掌心向内，双手各握一哑铃，呼气，同时抬起哑铃，掌心向后，吸气，返回起始位置。



◎反式高位拉力器弯举

垂直于拉力器放置一条长凳，身体仰卧长凳上，头部靠近拉力器，两臂上伸与身体垂直，双手以一手之宽握住横杠，保持上臂稳定，呼气，平缓地屈肘，将横杠拉向你的前额，当肱二头肌收缩到最大限度时仍尽力下拉，吸气，然后慢慢返回起始位置。

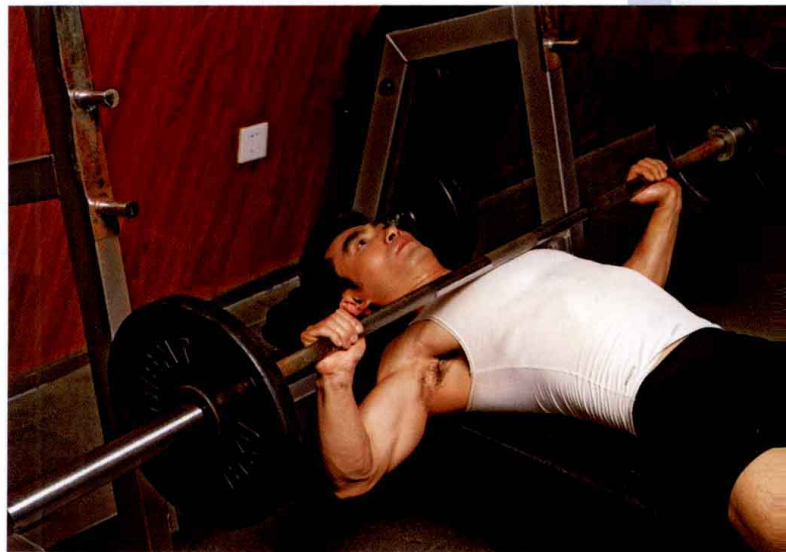


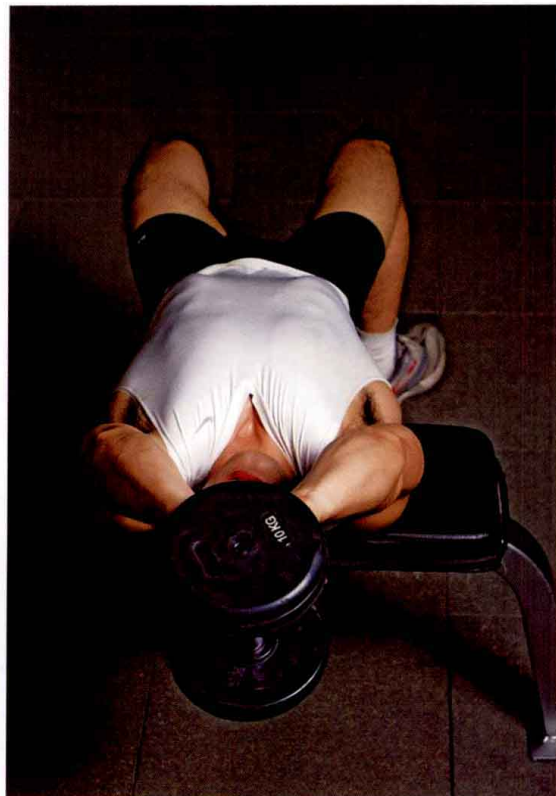
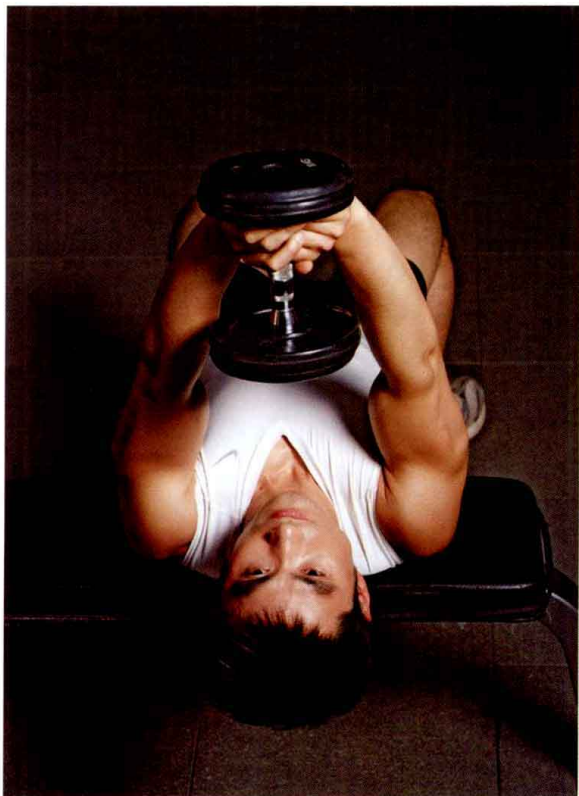


(二) 发达健硕的胸肌

◎ 仰卧卧推

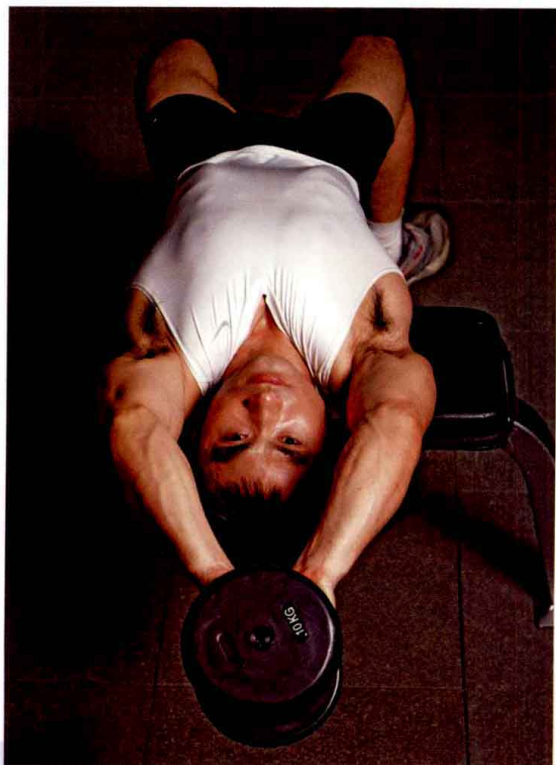
仰卧长凳，背部、臀部要平贴凳面，两脚平放于地面，双手距离大于肩宽，正手抓握杠铃，吸气，使杠铃缓慢下降至胸部乳头上方，呼气，将杠铃垂直上举至两臂完全伸直，胸肌彻底收缩，静止1秒。

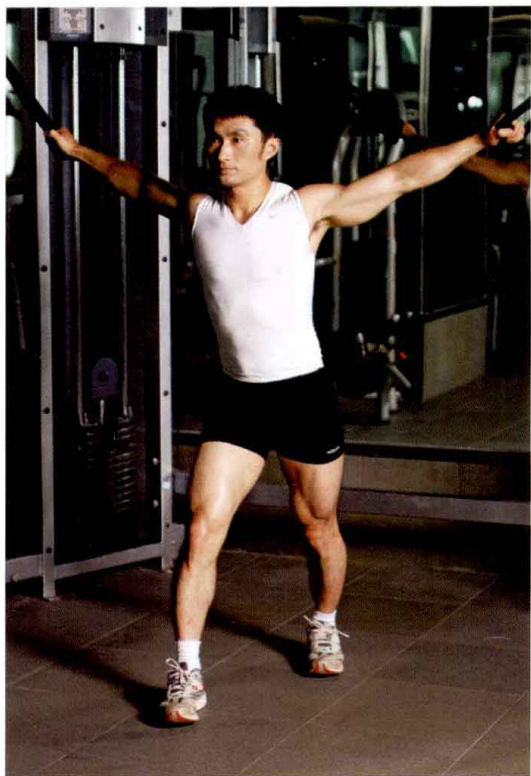




◎仰卧双手直臂拉哑铃

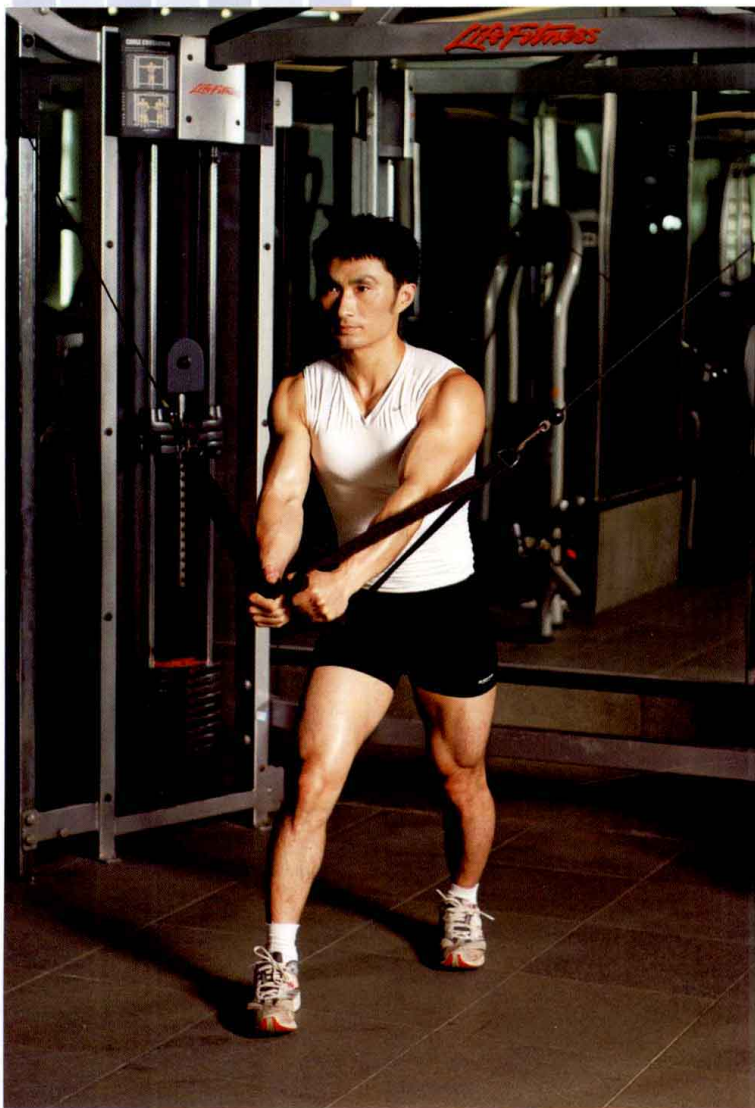
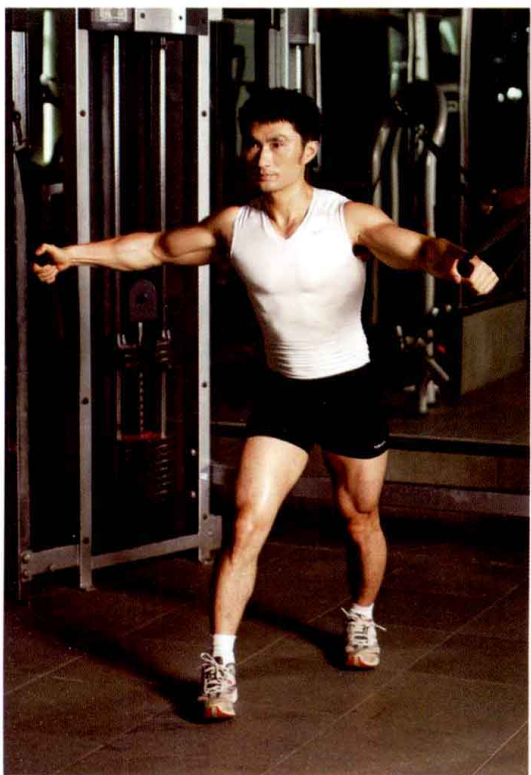
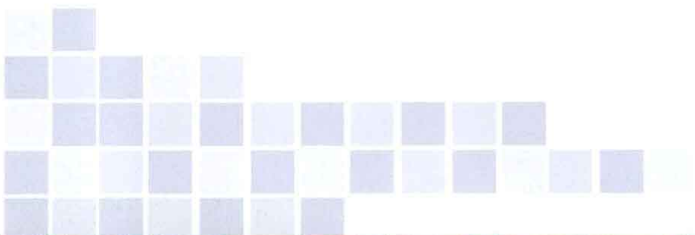
仰卧长凳，双足着地，双手共握一只哑铃，掌心贴附于上铃片的下面，拇指和食指环绕手柄，呼气，将哑铃下降至头后，肘部微屈，静止1秒，呼气，收缩胸大肌，把两臂向上拉回起始位置。





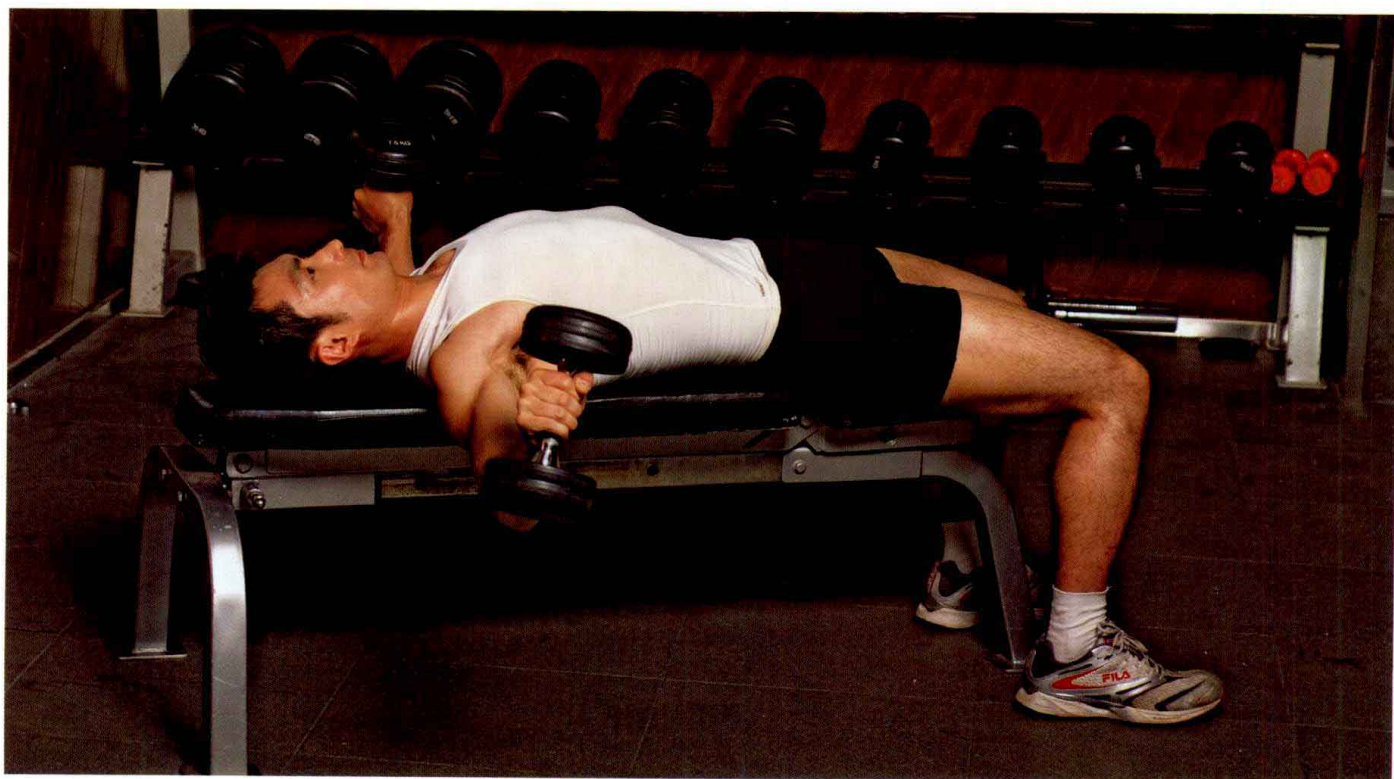
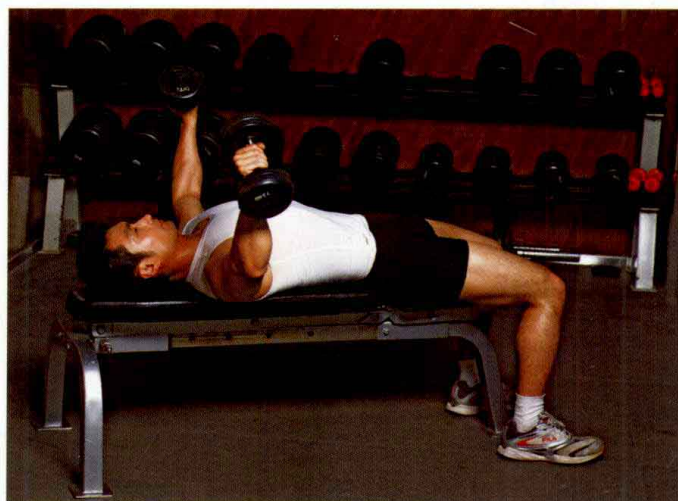
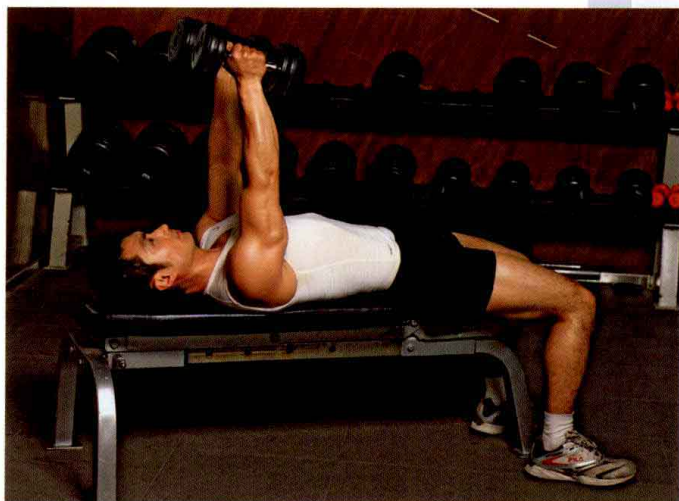
◎屈体站立交叉侧下拉

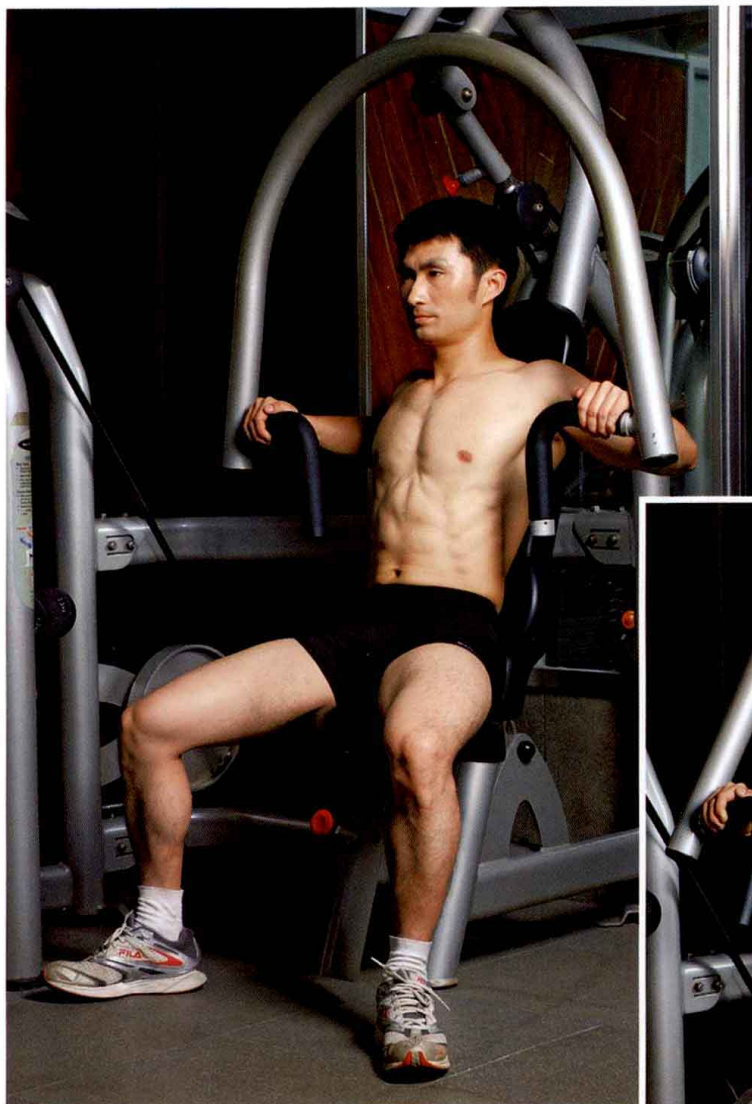
双腿稍分开站立，身体轻度前倾，肘部稍屈，两臂展开抓握拉力器手柄，呼气，将手柄向内拉拢至两手相接触，静止1秒，吸气，返回起始位置。



◎ 仰卧哑铃飞鸟

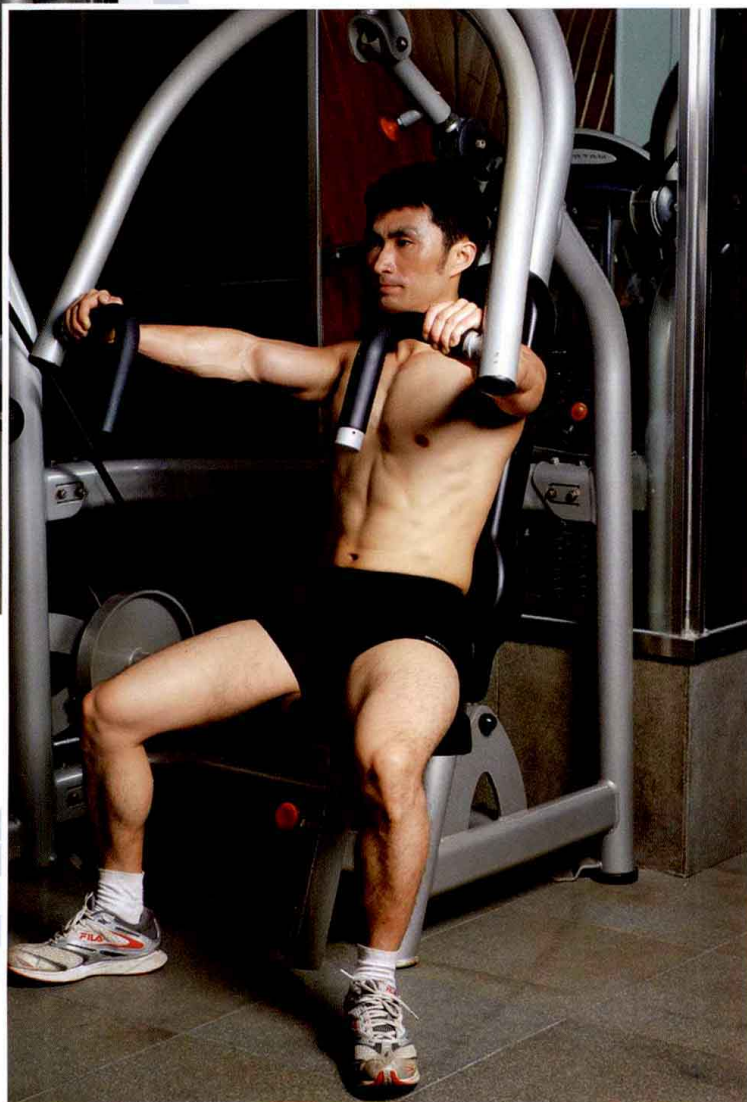
上身平卧于窄凳，双手握持哑铃，双臂向上伸直，肘部微屈，吸气，两臂张开，使肘与肩同高，呼气，同时推举哑铃至起始位置。





◎坐姿胸部推举

坐姿，双手握住训练机的把手并调整适当的磅秤重量，缓缓向前推去，注意动作不可太快，保持匀速。

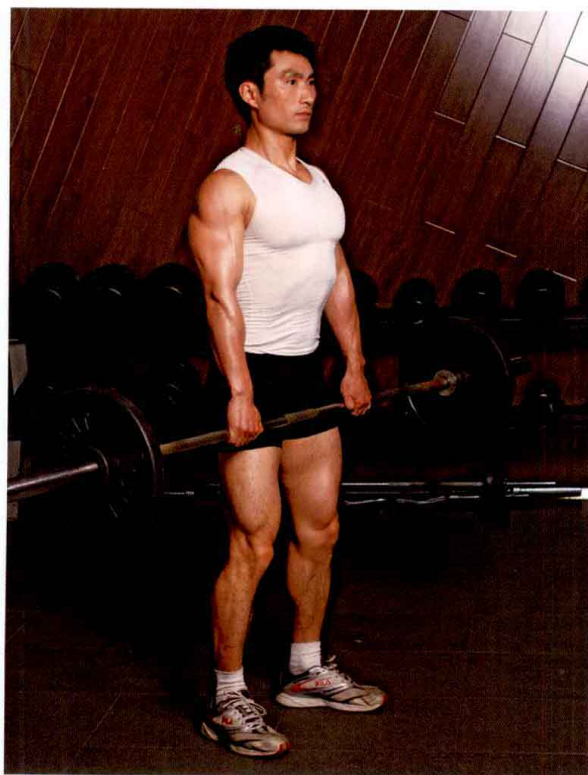
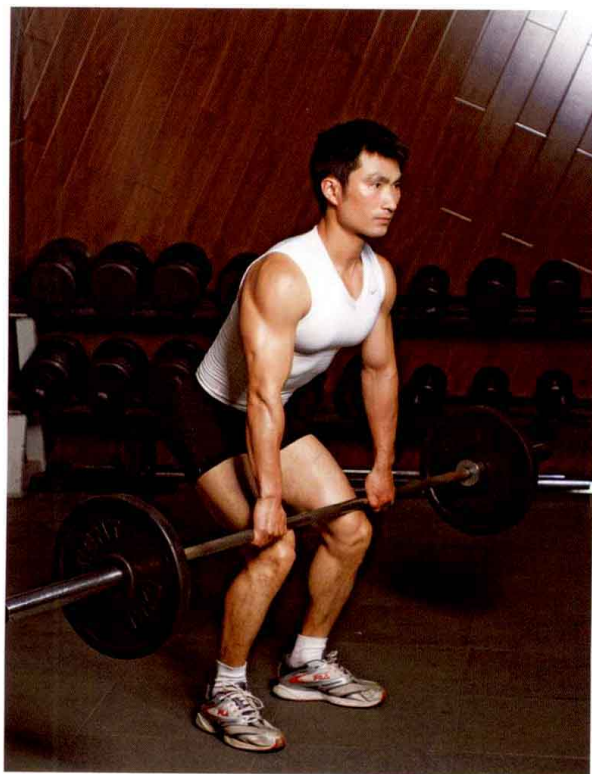
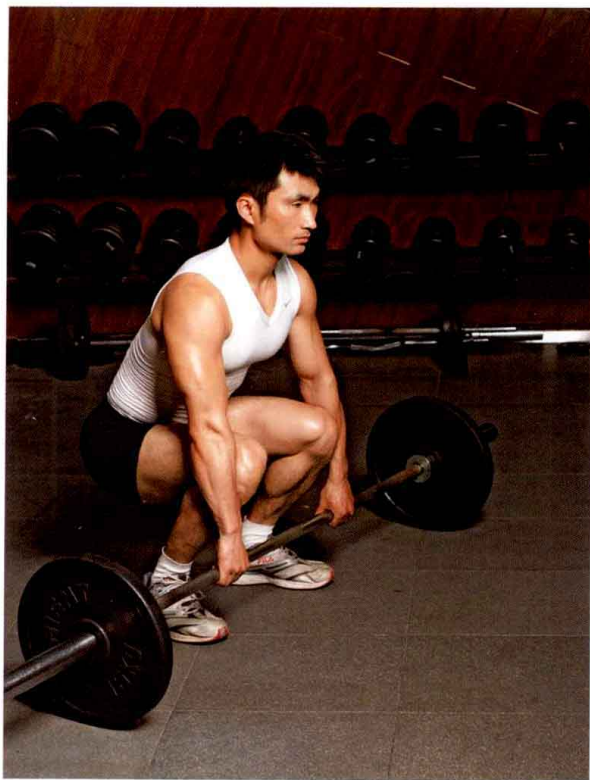
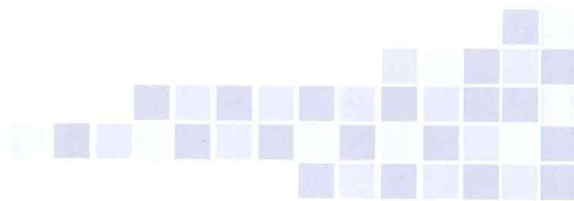


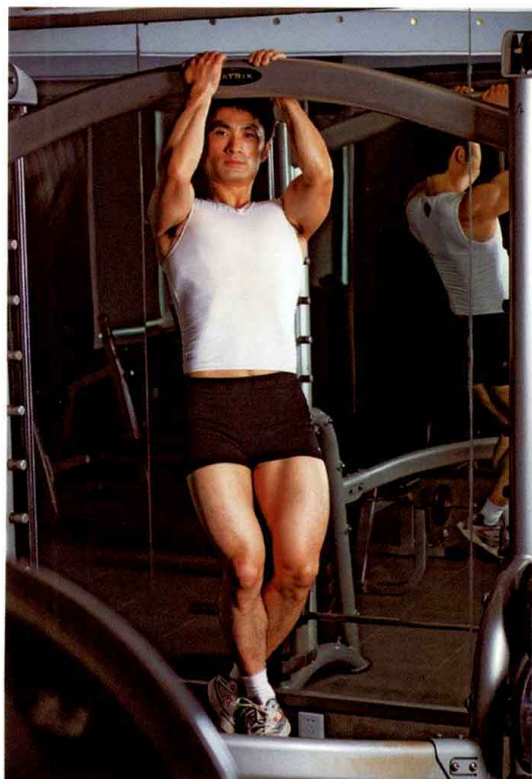
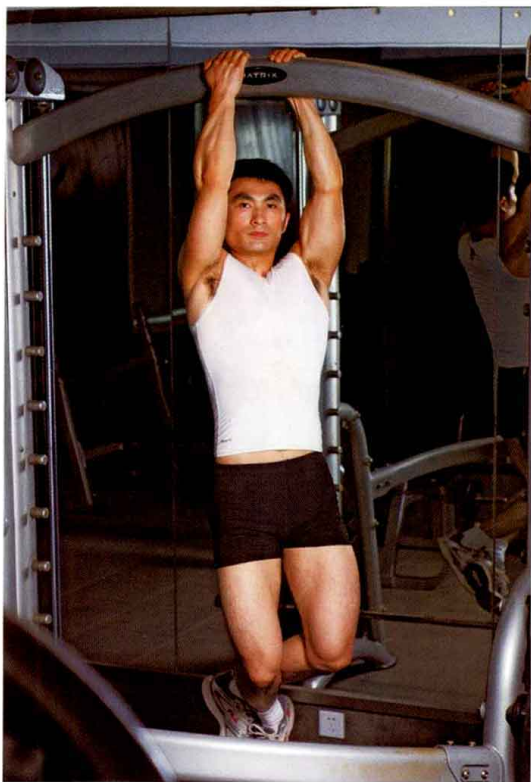


(三) 厚实宽阔的背肌

◎ 杠铃硬拉

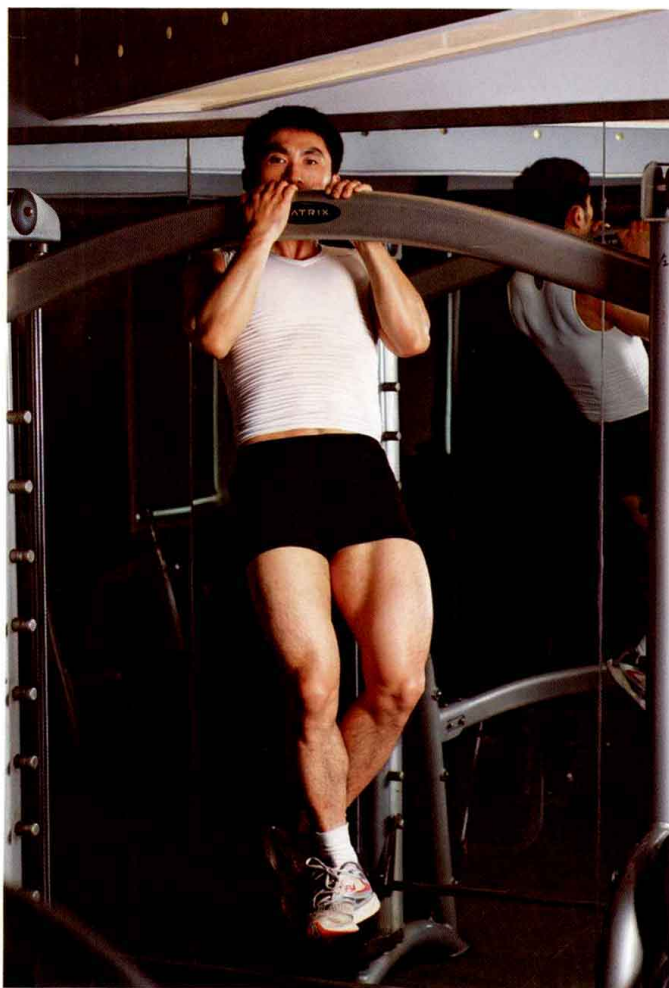
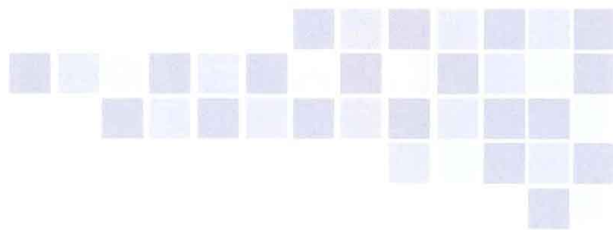
双腿与肩同宽站立，屈膝，屈体，直腰，双手与肩同宽正握杠铃，呼气，缓慢向上提拉杠铃；伸膝，伸髋，直腰，最后保持身体直立，吸气，杠铃缓慢下落；屈膝，屈体，直腰，最后落至起始位置。

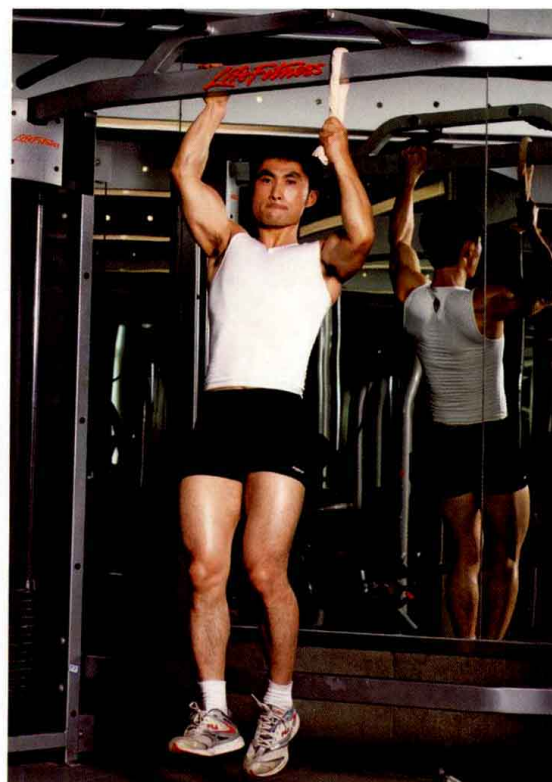
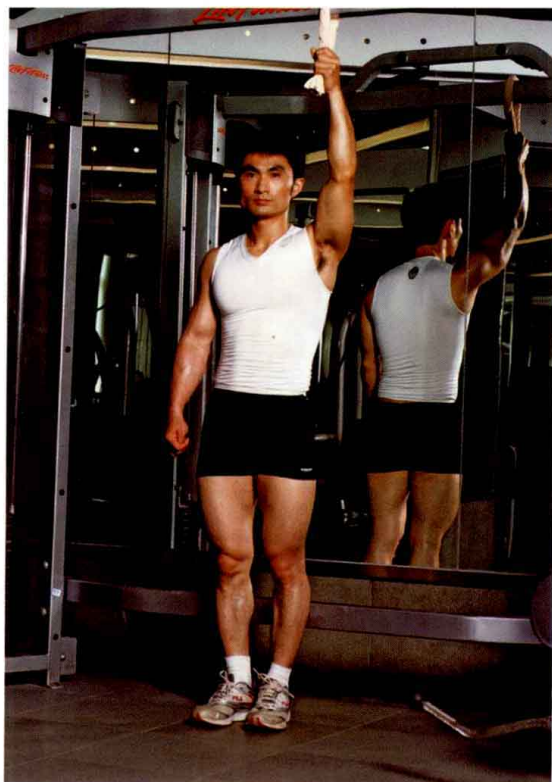




◎立握单杠左右引体向上

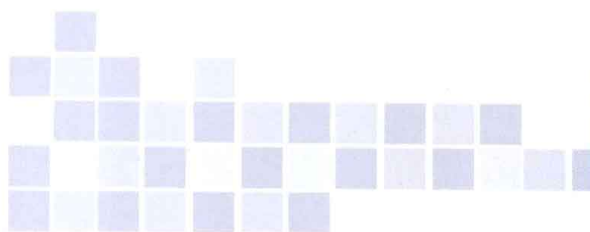
双臂伸直，立握抓握单杠，呼气，同时上拉身体左侧至眼睛高于单杠，稍停1~2秒，吸气同时身体缓慢下落至开始的位置；呼气，同时上拉身体右侧至眼睛高于单杠，稍停1~2秒，吸气同时身体缓慢下落至开始的位置。





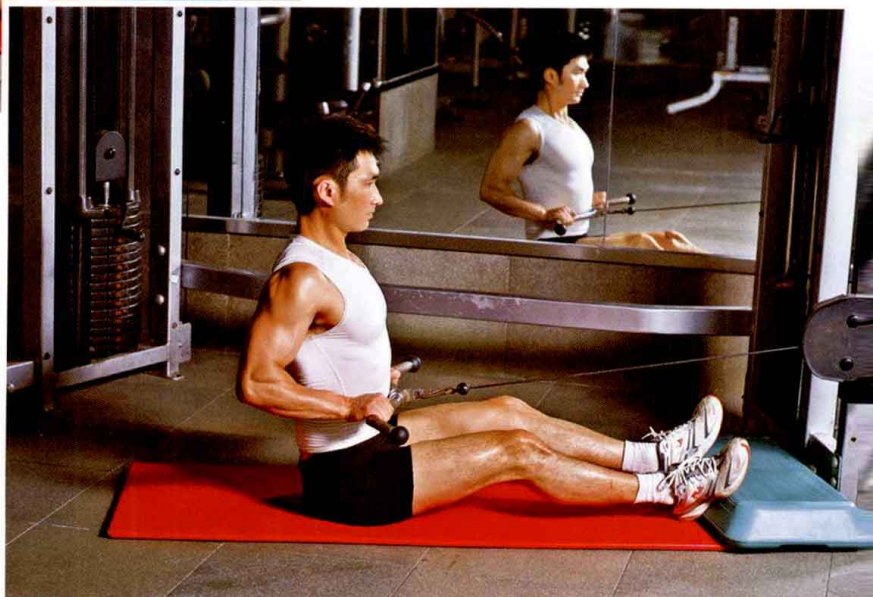
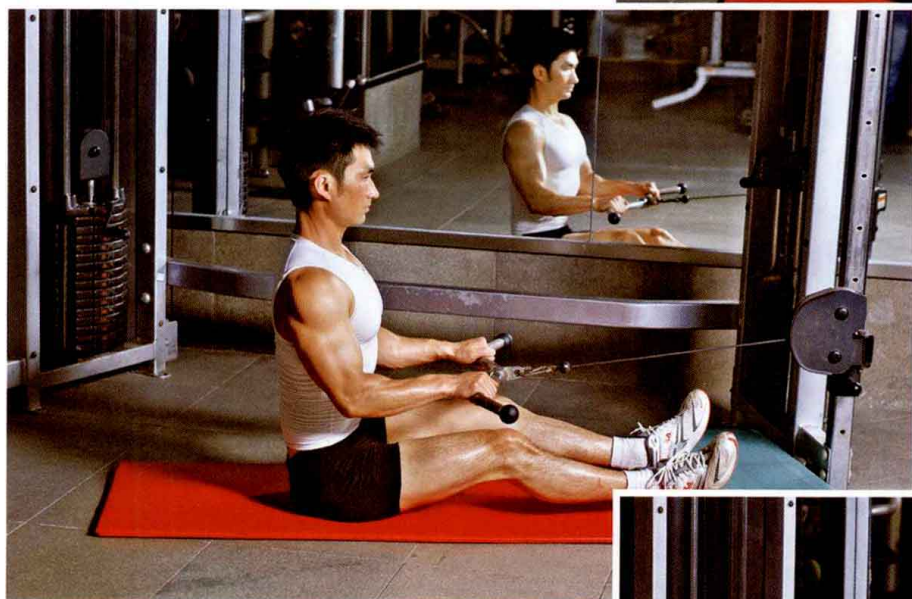
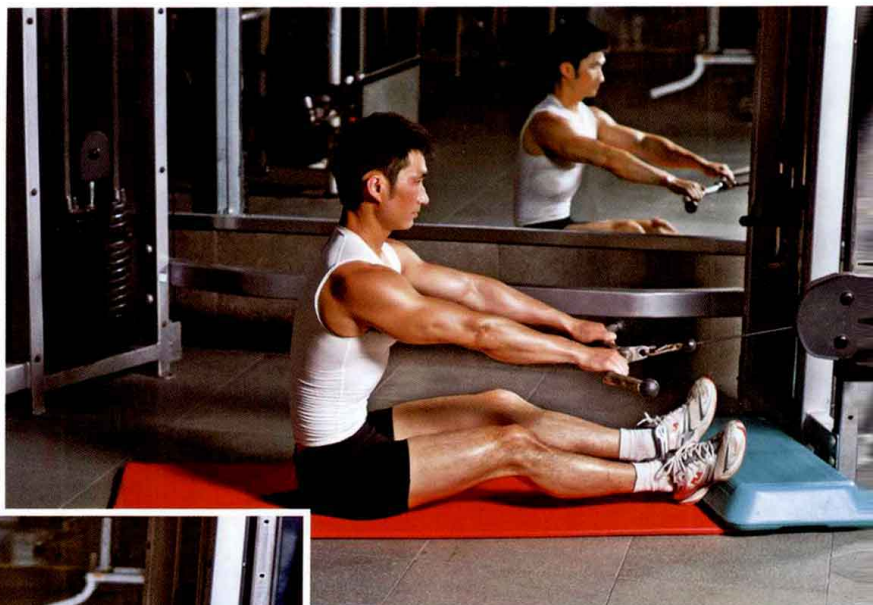
◎上下交错握点引体向上

右臂伸直，抓握单杠，左臂屈肘握训练带，呼气，同时身体上拉至眼睛高于单杠，稍停1~2秒，吸气，同时身体缓慢下落至起始位置。



◎坐姿划船

面对训练机坐下，双脚抵于挡板，身体向划轮处前倾，呼气，用力拉动手柄至腹部，肘部尽量向后，吸气，返回起始位置。

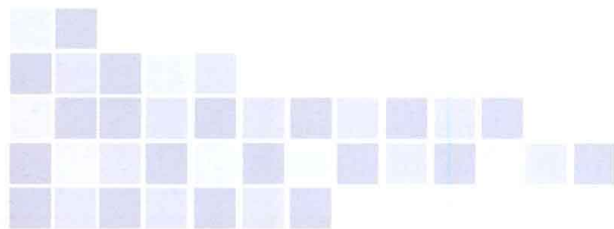
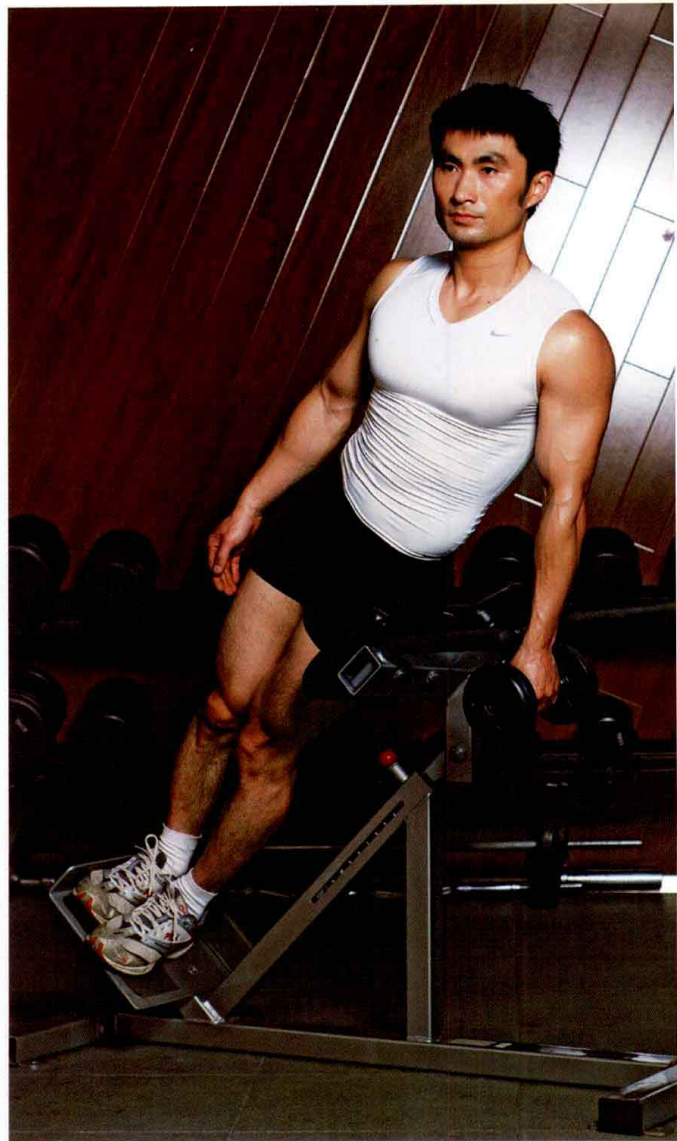
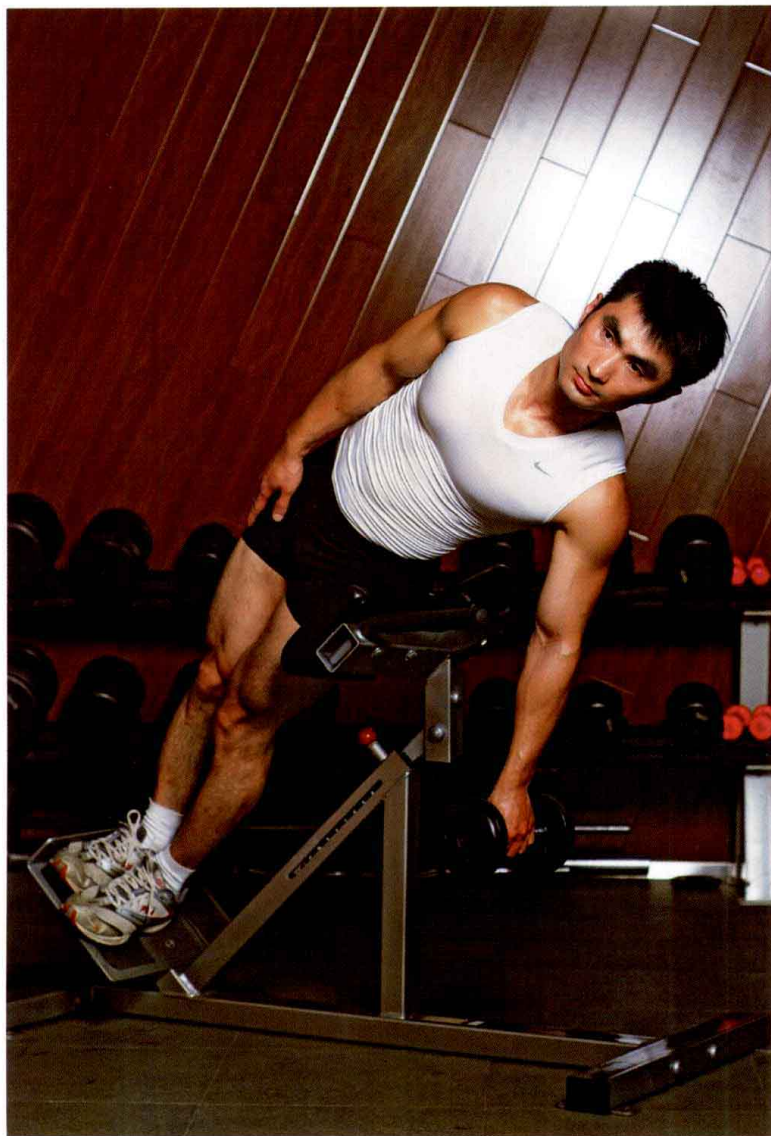


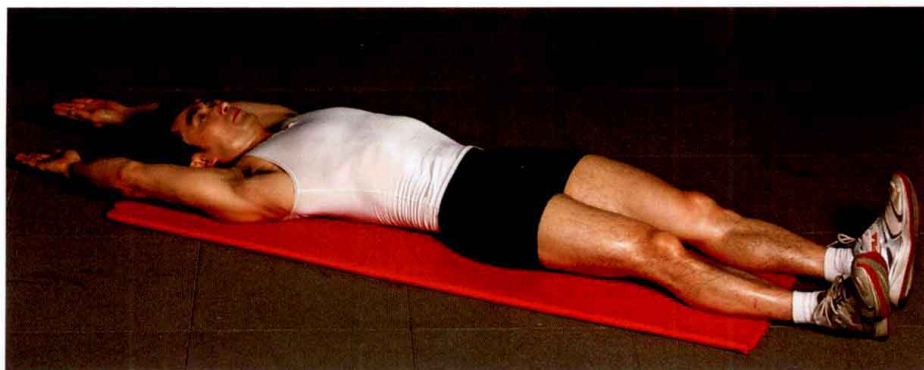


(四) 傲人性感的腹肌

◎ 躯干旋外侧卧持铃体侧屈

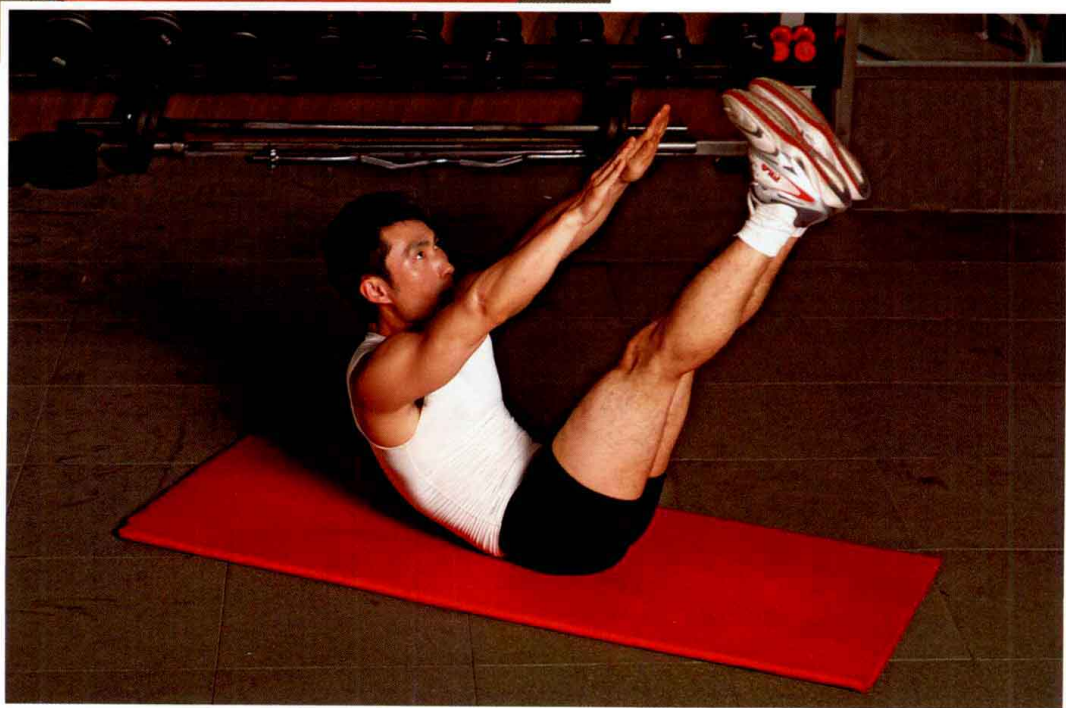
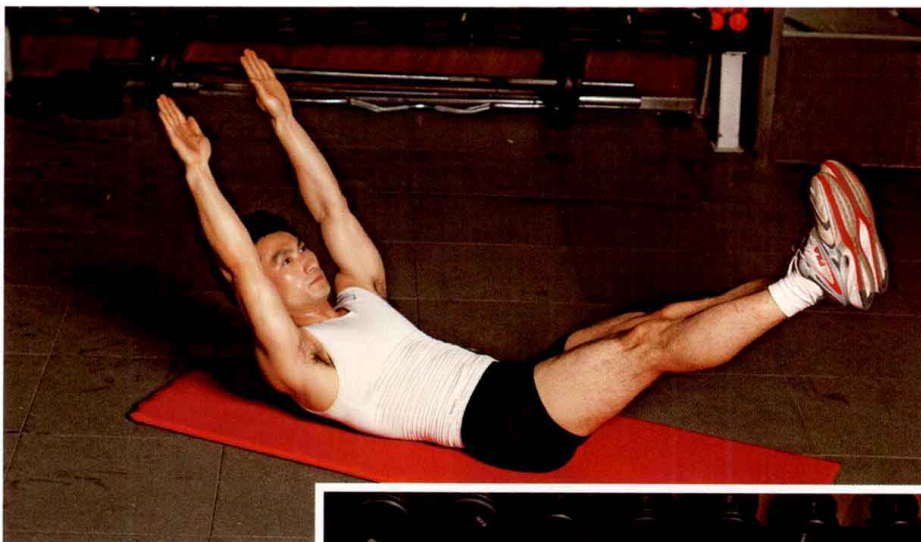
躯干旋外侧卧，左手握持哑铃，吸气，躯干向下侧屈至最低，呼气，躯干向上侧屈至身体伸直。





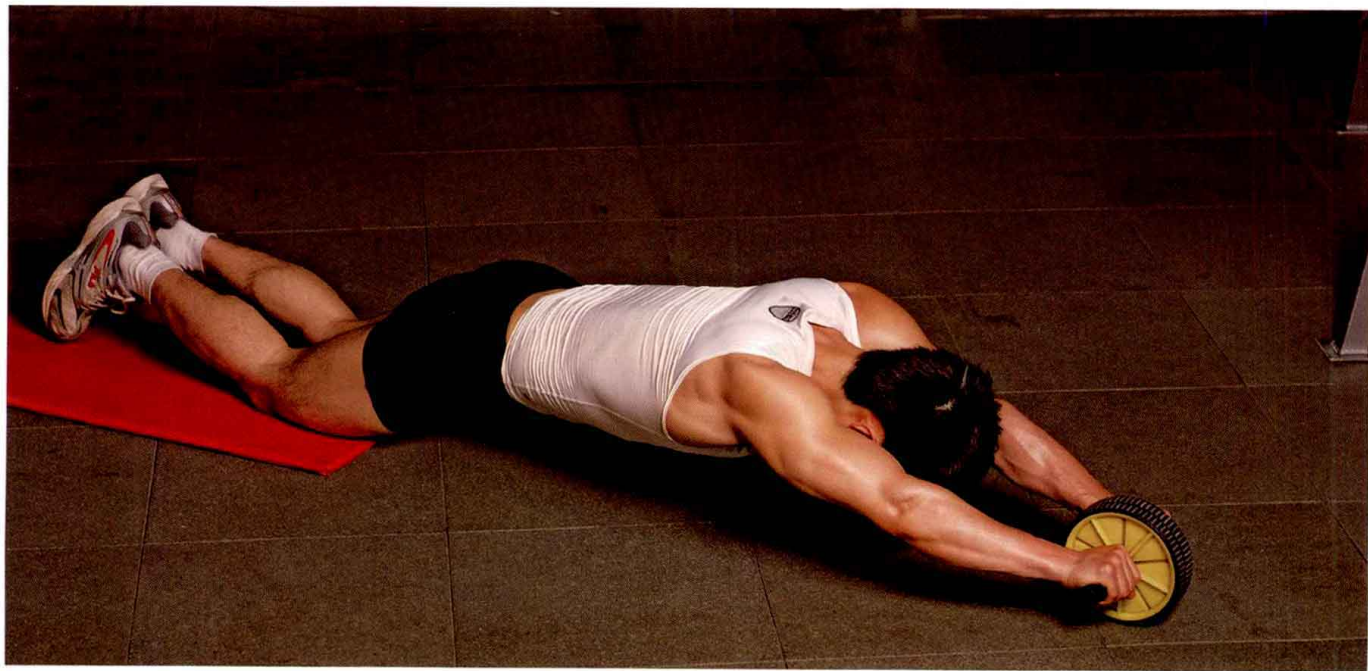
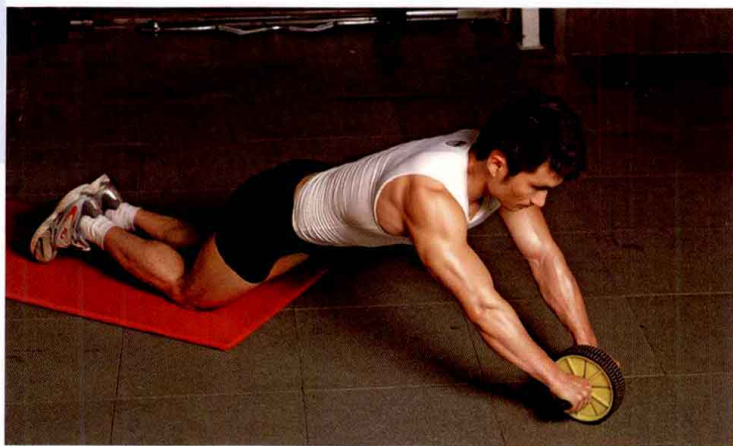
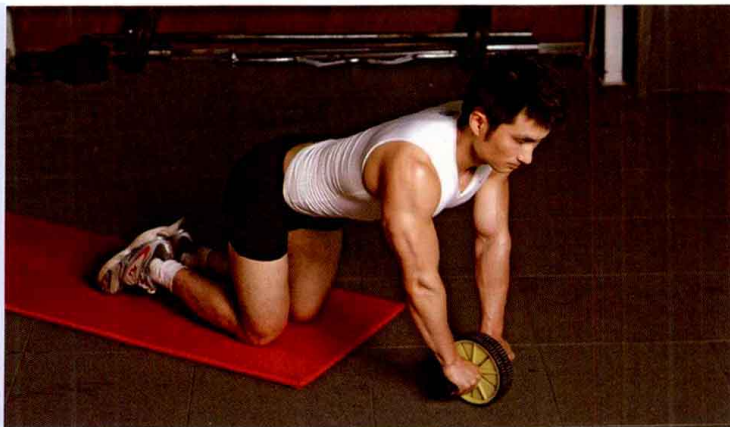
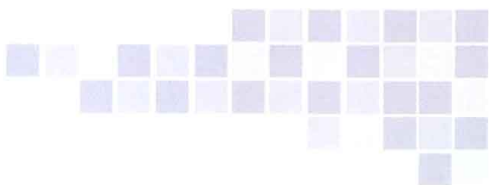
◎直腿臂两头起

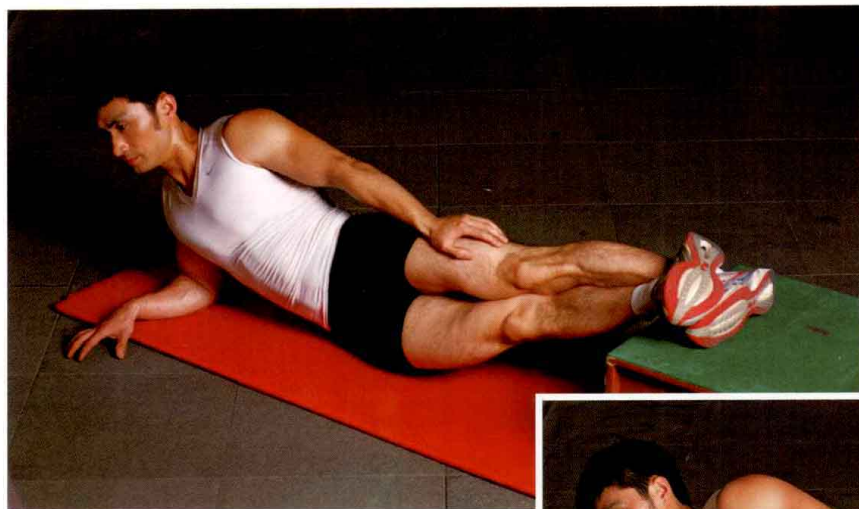
仰卧平躺在垫子上，双臂上举，双腿伸直，呼气，屈身将躯干和双腿抬起，吸气，躯干和双腿返回起始位置。



◎练腹轮收腹

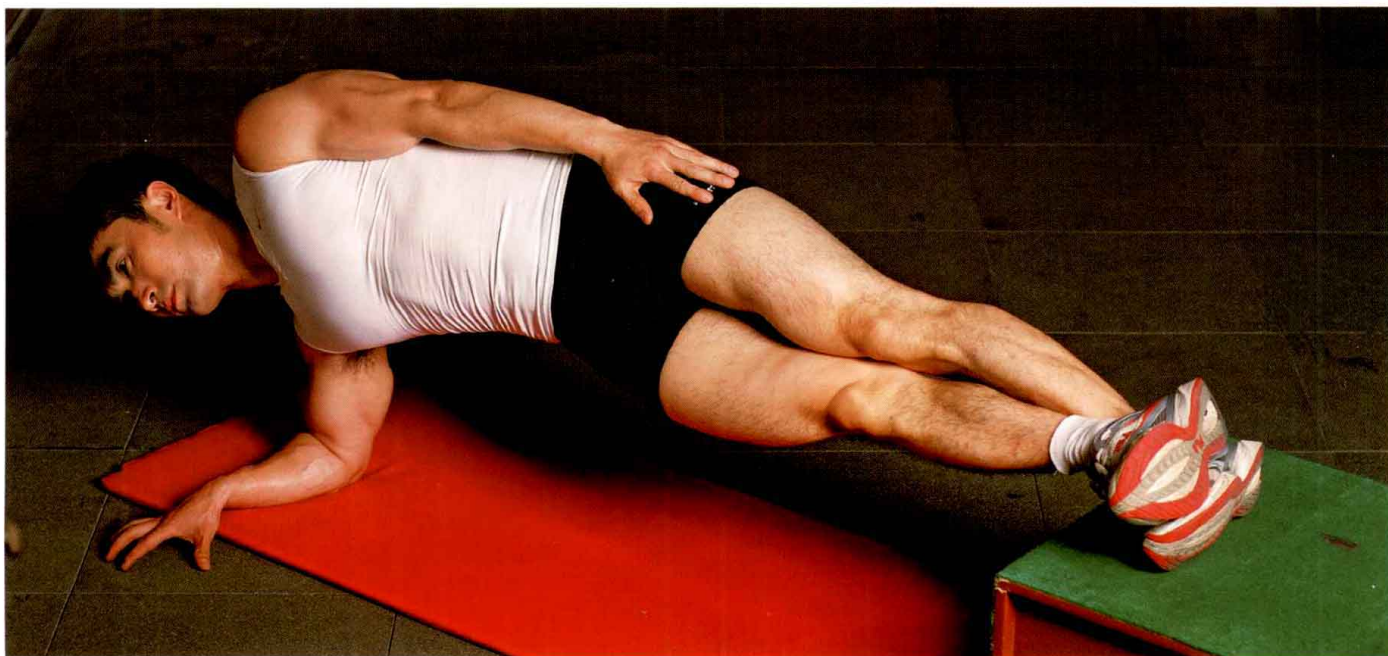
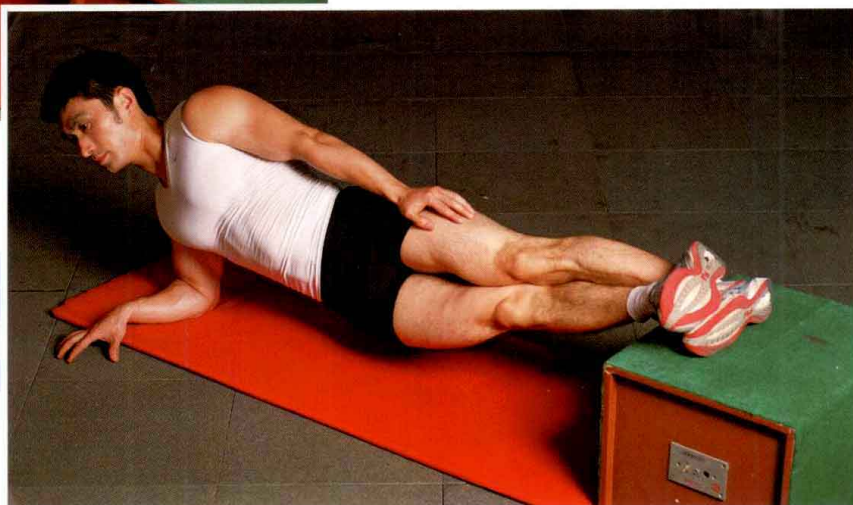
双膝略微分开跪在垫子上，在正前方10~15厘米处放置滚轮，双臂位于肩关节正下方，肘关节略弯，慢慢地将滚轮推向身体前方，然后收缩腹肌将身体拉回起始位置。刚开始的时候不要推得太远，等腹肌背部及肱三头肌等辅助肌肉的力量有所提高后再逐步增加距离。





◎双足单臂侧撑卧髌侧顶

双足放于30~40厘米高的凳上，前臂撑于垫上，侧卧，吸气，髌部向下落到最低处，呼气，髌部向上抬至最高处。

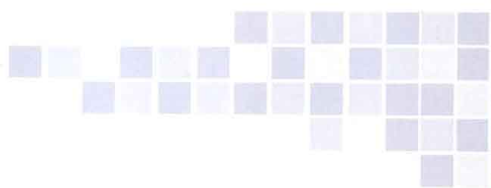
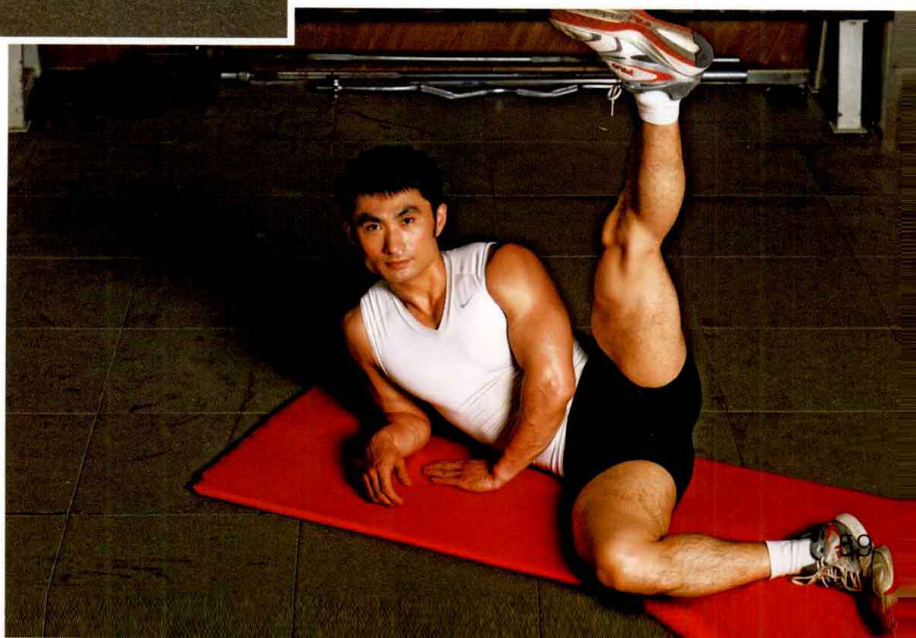
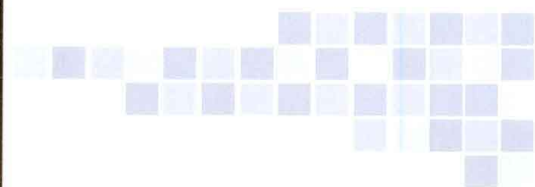
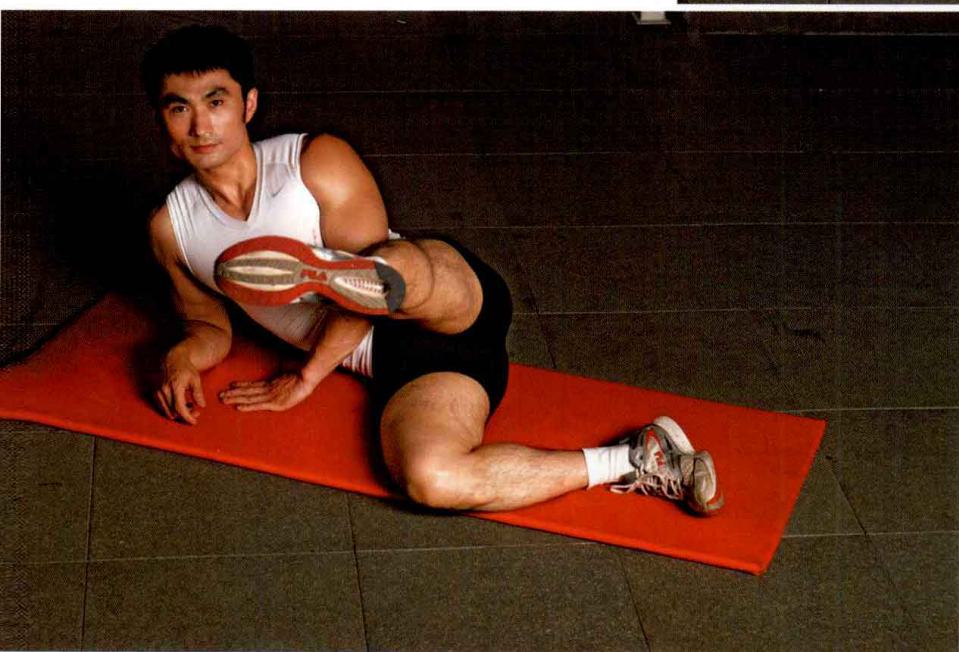
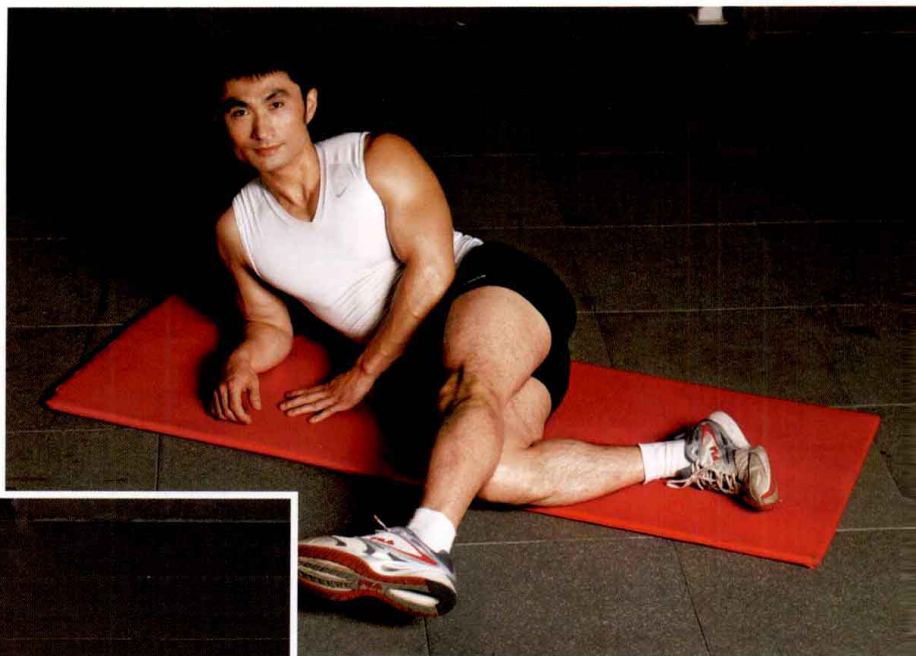


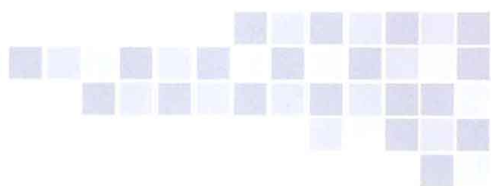


(五) 结实有型的臀腿

◎侧卧体前上下举腿

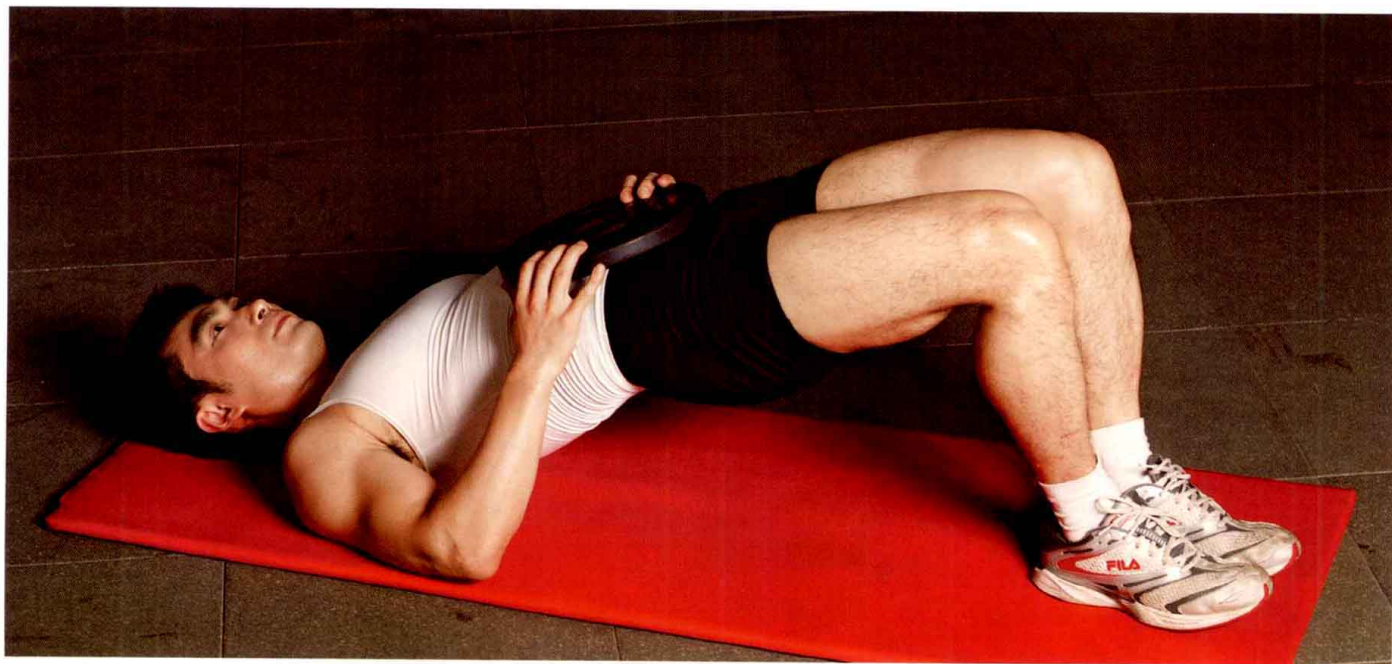
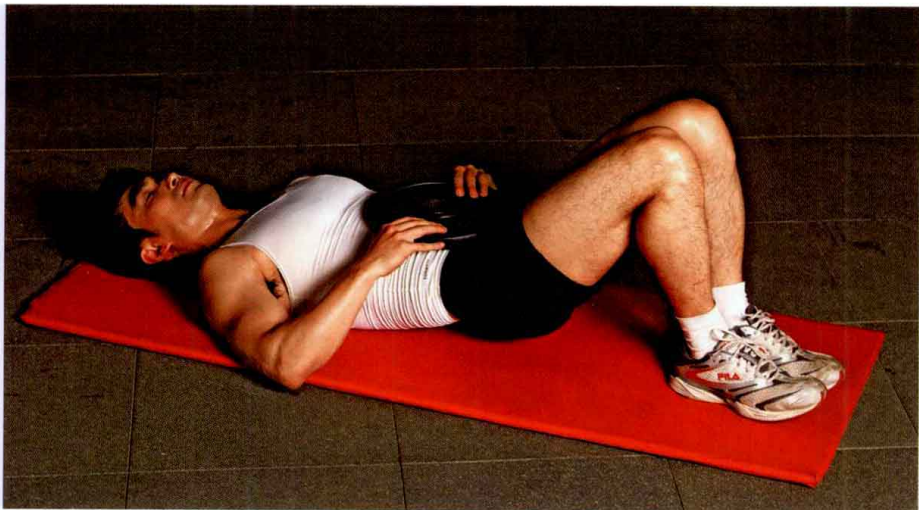
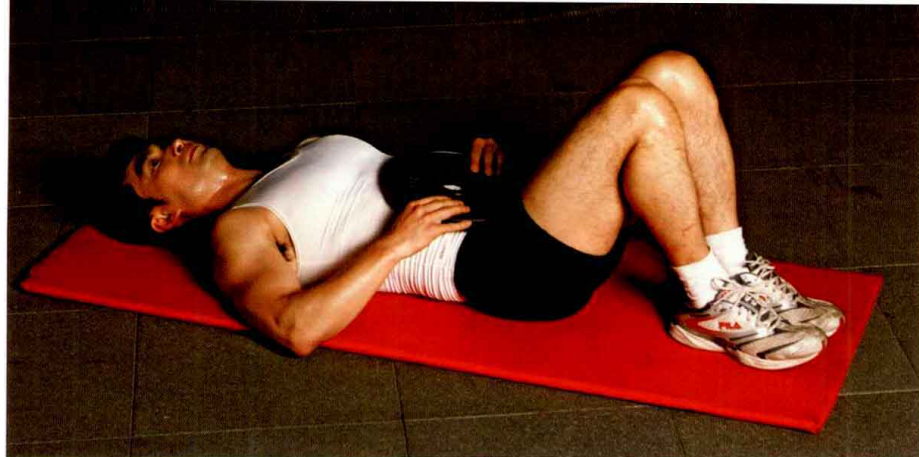
右前臂撑地，侧卧，屈髋 90° ，呼气，左大腿向上抬至与地面垂直，吸气，将左腿返回至起始位置，然后换另一侧锻炼。





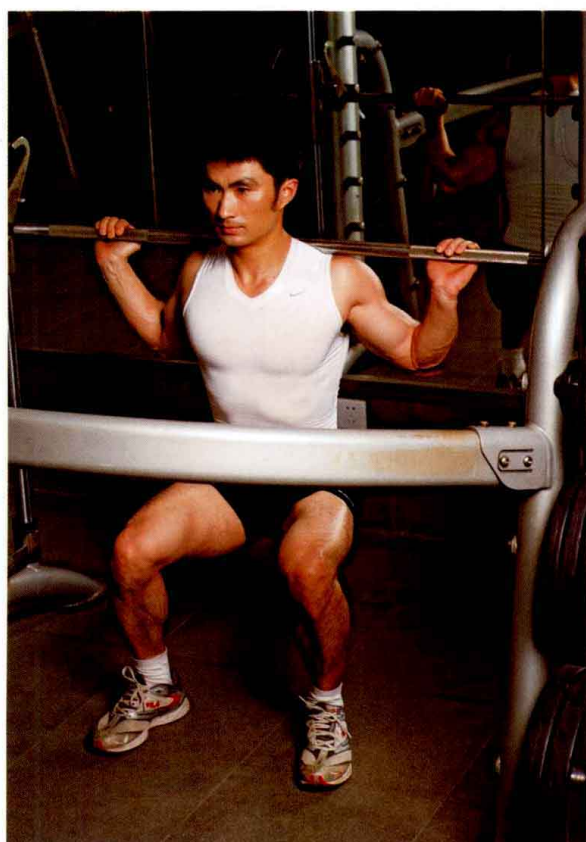
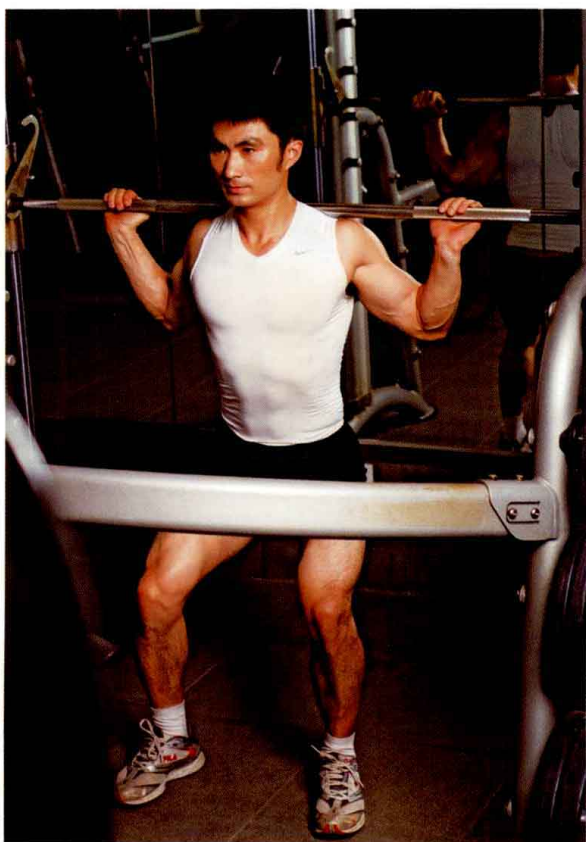
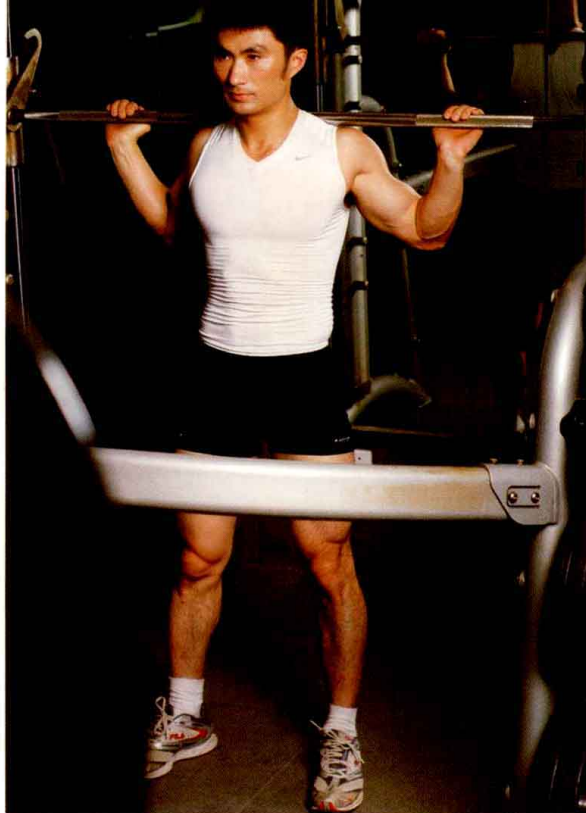
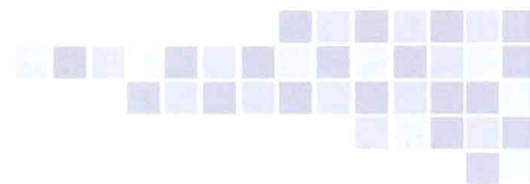
◎仰卧负重挺髋

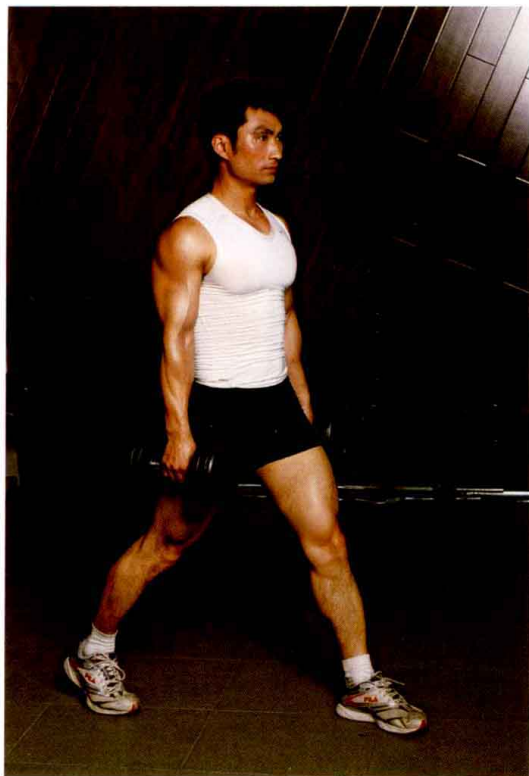
平卧，双手平放在髋部两侧，放杠铃片于腹部，屈膝 90° ，呼气，双足用力将臀部抬起，稍停3~5秒，吸气，降低臀部，但不要接触地面。



◎杠铃架负重后蹲

站立，双腿分开与肩同宽，保持脚尖朝前或轻度朝外，将杠铃放在肩部斜方肌上，稍微高于后三角肌，双手以适当的距离抓住杠铃，双肘朝后，平视前方，吸气，缓慢屈髋、屈膝下蹲，背部挺直，当大腿与地面平行时，呼气，伸髋、伸膝、直腰返回起始位置。

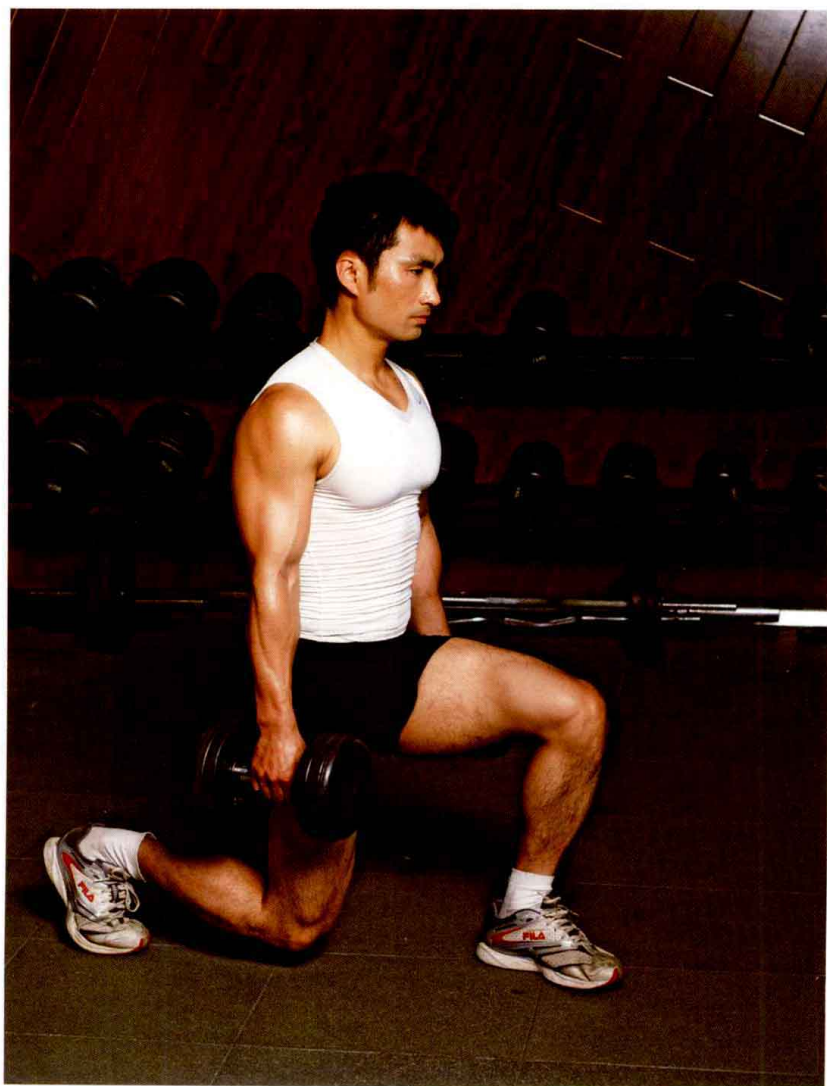
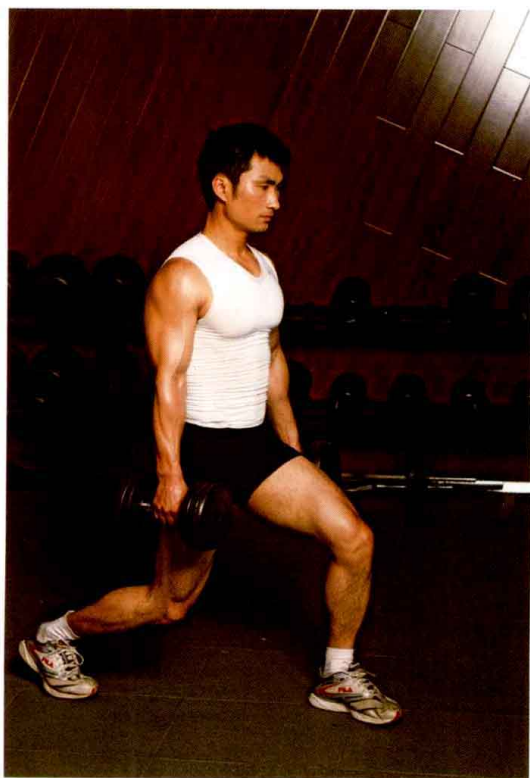




◎弓步蹲起

双手各握一哑铃，掌心向内，挺胸抬头，向前迈出一大步，吸气，身体下降，前面的膝关节弯曲成 90° ，后面的膝关节接近地面，呼气，然后前面的脚后跟用力蹬地站起至起始姿势。

★建议：下蹲时臀部要竖直运动，不要向前移动，前面的膝关节不要超过脚尖。



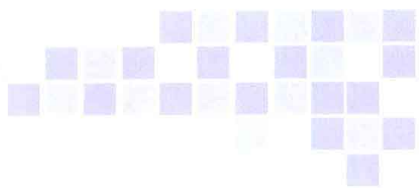


第三部分

运动后的拉伸练习

YUN DONG HOU DE LA SHEN LIAN XI

一、肌肉拉伸的好处



- (1) 减少受伤的风险。
- (2) 减少肌肉紧张。
- (3) 保持所有肌肉的正常功能。
- (4) 舒缓关节紧张。
- (5) 增加关节活动范围。
- (6) 纠正肌肉的不平衡。
- (7) 增加运动的类型。
- (8) 促进整体功能的发挥和运动自由度。
- (9) 增强姿势。
- (10) 发展身体意识。
- (11) 减少身体的酸痛。
- (12) 促进血液循环。
- (13) 让你的感觉和运动效果更好。
- (14) 帮助你提高平衡性和稳定性。

在每块肌肉里都会有感应运动、位置变化、张力和压力的神经末梢，与伸展相应的神经末梢位于肌腱和肌纤维内，叫做伸展感应神经。它们对肌肉长度的变化程度很敏感，当肌肉和周围的连接组织受到拉伸时，伸展感知神经也受到拉伸，它们向脊柱发送长度变化及如何变化的信号，这就激发了伸展反应。伸展反应通过使肌肉收缩来阻止肌肉长度的变化，肌肉长度变化得越突出，伸缩反应越能保护身

体免受肌肉或肌腱撕裂的伤害。伸展要保持一段时间（至少10~30秒）的一个重要原因是肌肉保持在伸展位置时，伸展的感知神经会逐渐适应这个新的长度并减少收缩信号的发送，渐渐地伸展感知神经就会允许肌肉伸拉得越来越长。

◎连接组织

当肌肉纤维达到最大长度时，伸展也会使连接组织变化，连接组织由肌腱、韧带和包围并分割各个肌肉群的膜质组成。当你伸展肌肉纤维时，连接组织也被拉长，肌肉纤维和连接组织一起组成了全部伸展。

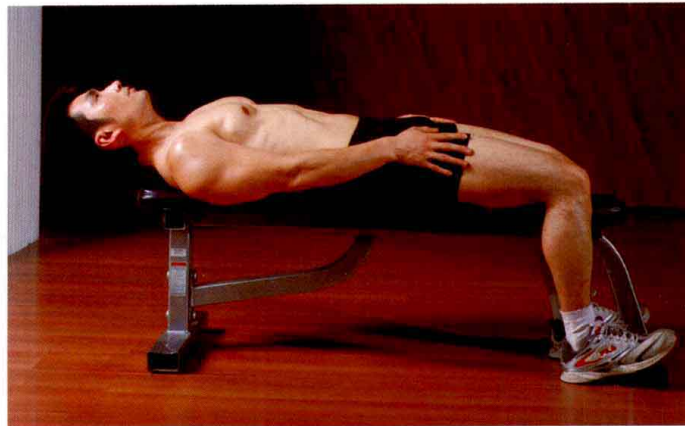
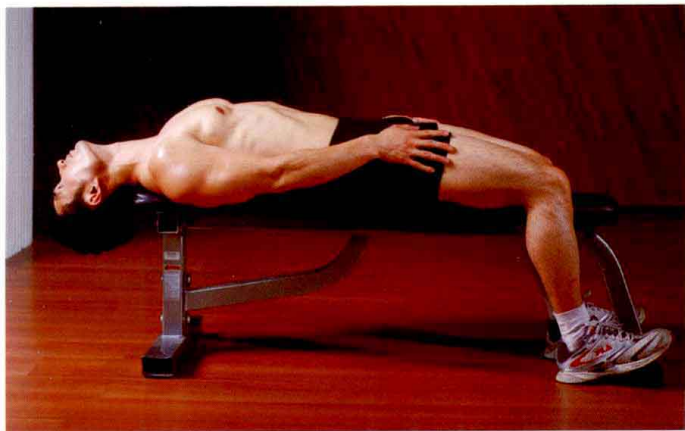
◎伸拉的正确方法

在各种伸展练习中要保持正确的呼吸，伸展前深吸一下，在伸展过程中将气体吐出。为了减少脊柱的压力，做站立伸拉时要使肩的位置高于髋的位置，双膝微曲，正在伸拉的关节不要过度伸展或扭曲，这样可以减少关节的受力。使用静伸展或动伸展，不要做弹跳的伸展，弹跳会引起造成收缩的伸展反应，以致受伤。

二、身体各部位的拉伸

(1) 前颈部。

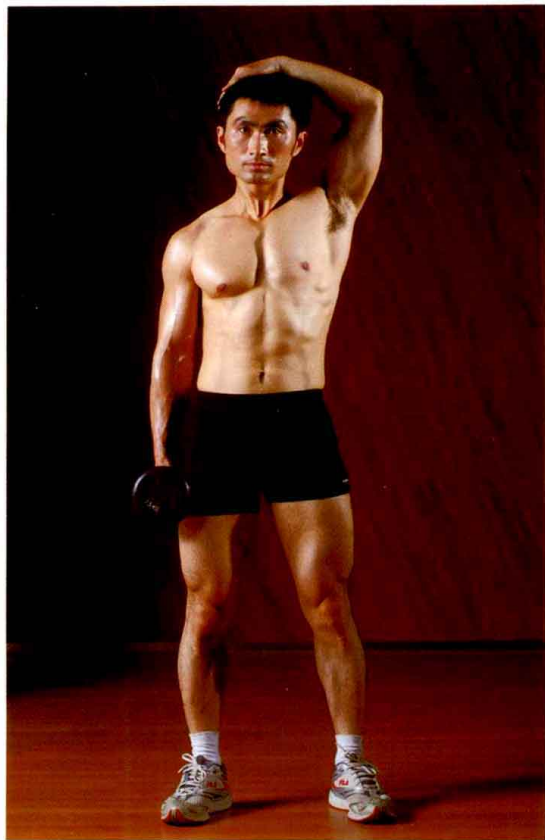
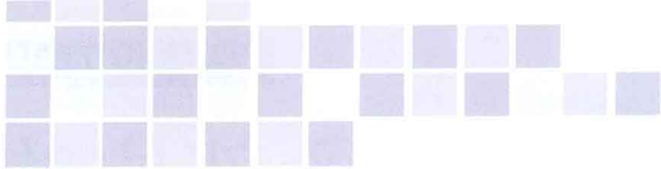
仰卧在长凳上，头部在长凳凳面边缘悬空，保持牵伸姿势，放松，慢慢下仰头部，静止5秒，返回至起始位置。



(2) 后颈部。

两手并拢相触在身体前并持一轻杠铃，呼气，尽力沉肩，向下靠在胸部。

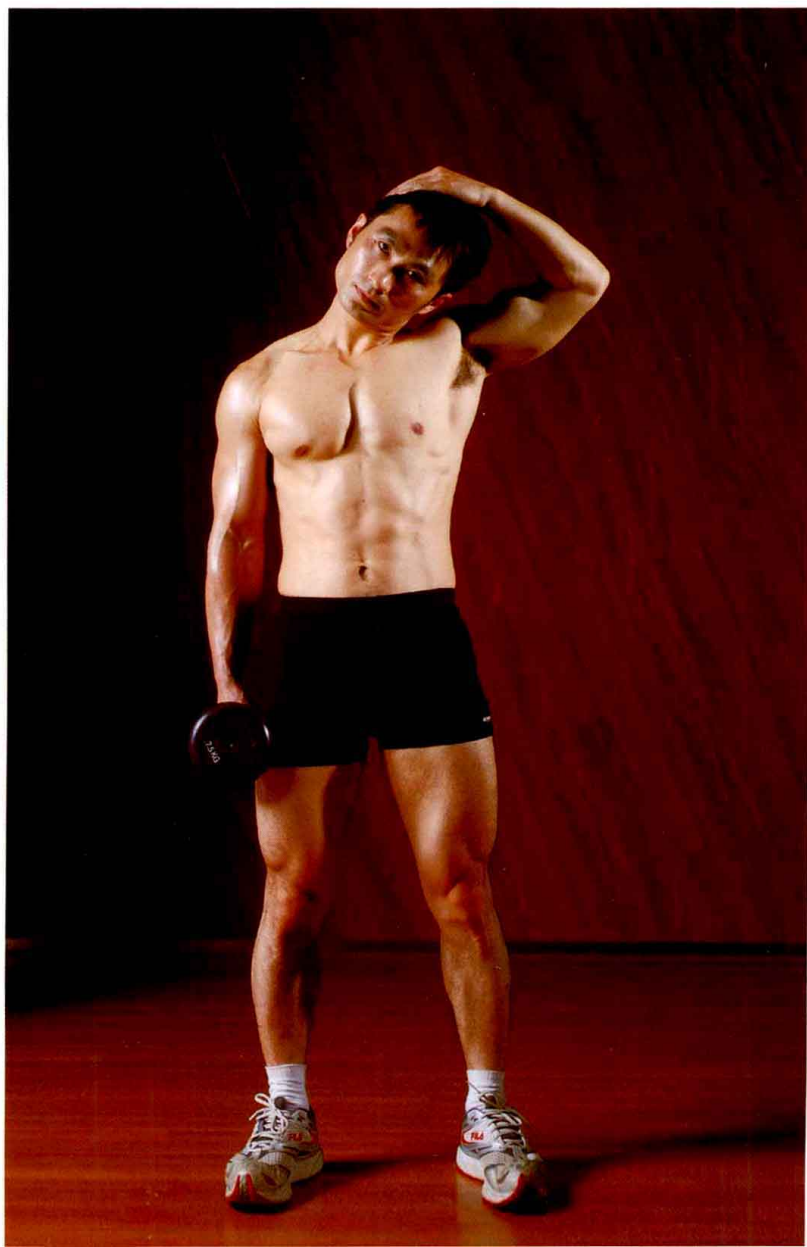
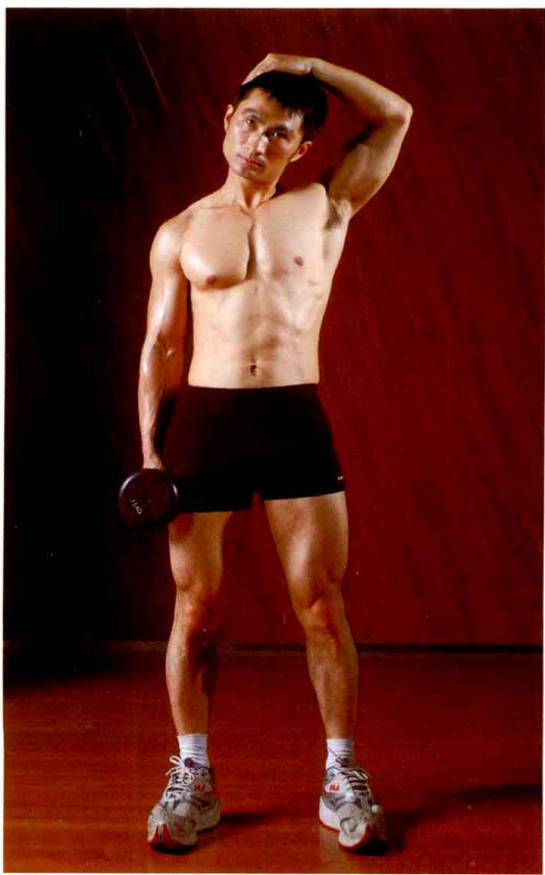
★备注：可以用任何重量的体育器材来代替杠铃，比如：杠铃片、哑铃。



(3) 侧颈部。

两脚分开与肩同宽站立，右手持一轻哑铃，呼气，左手放在头部右上方，右肩尽力沉，呼气，将头部拉向左肩。

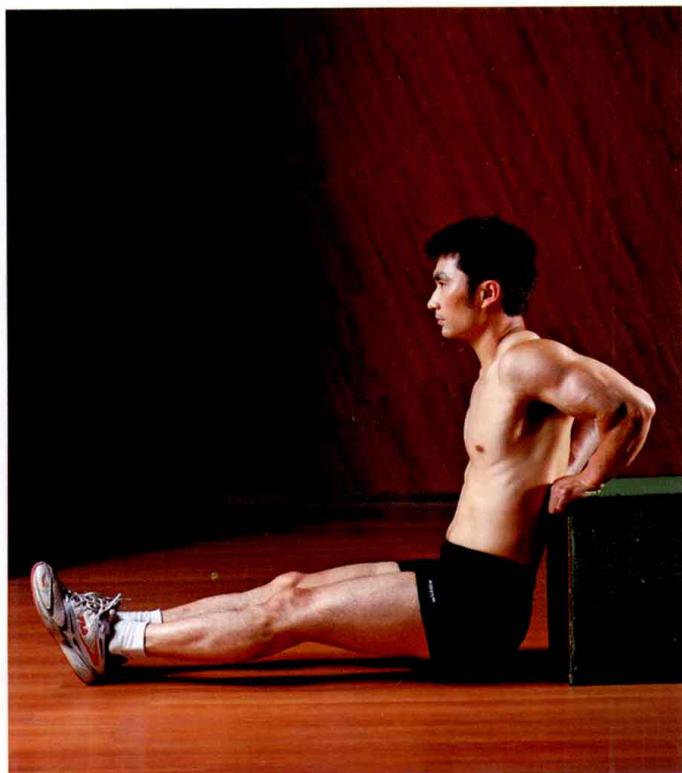
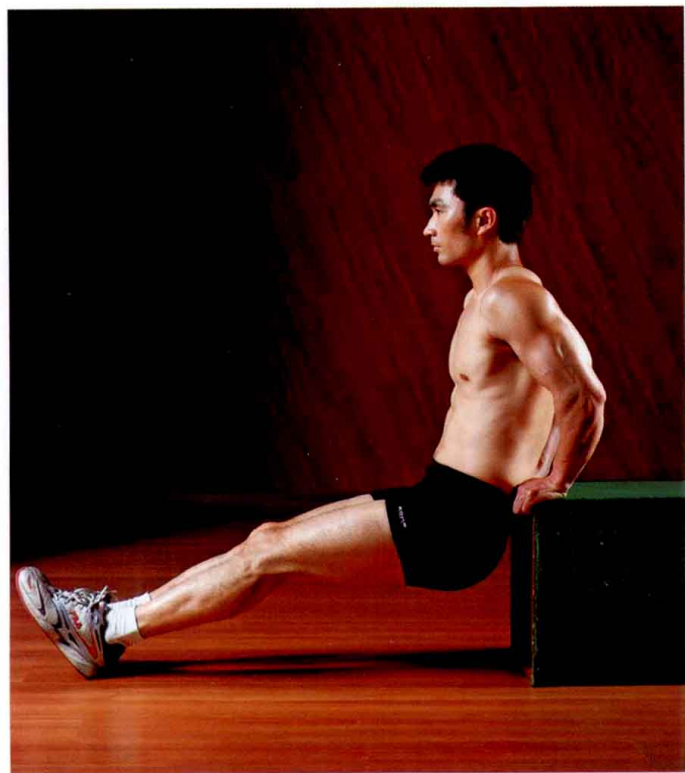
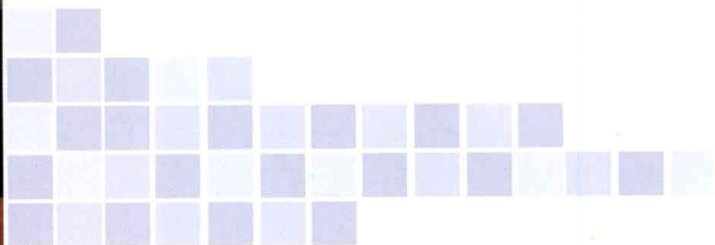
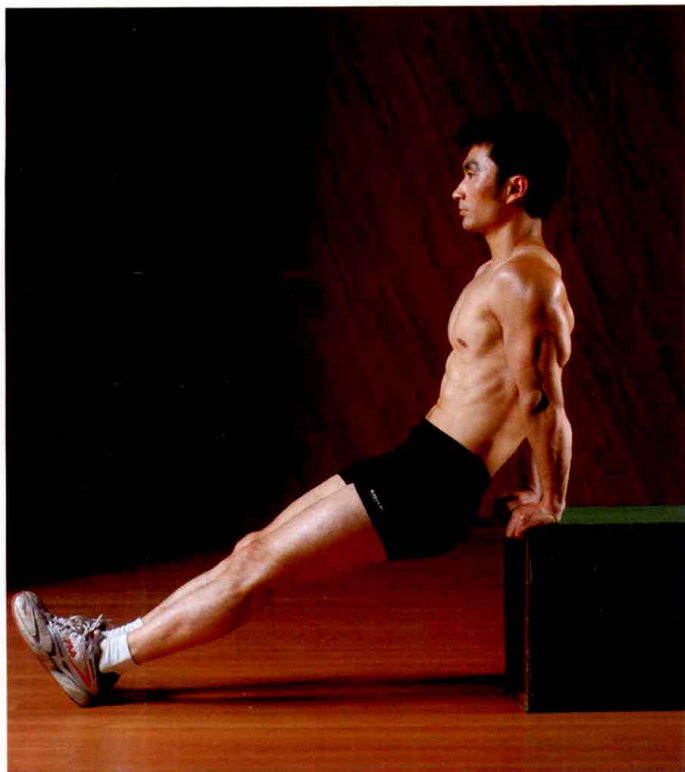
★备注：保持左肩固定。



(4) 肩前部。

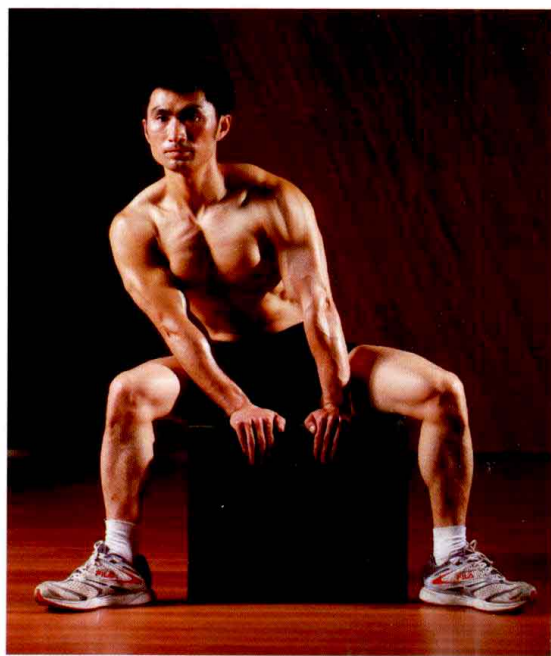
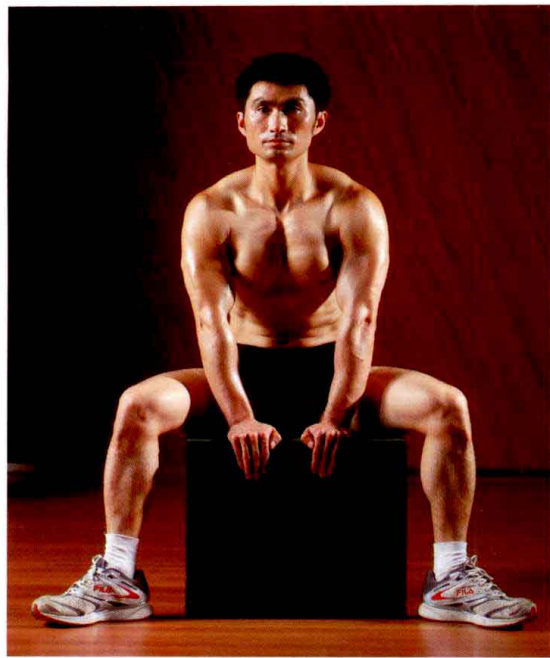
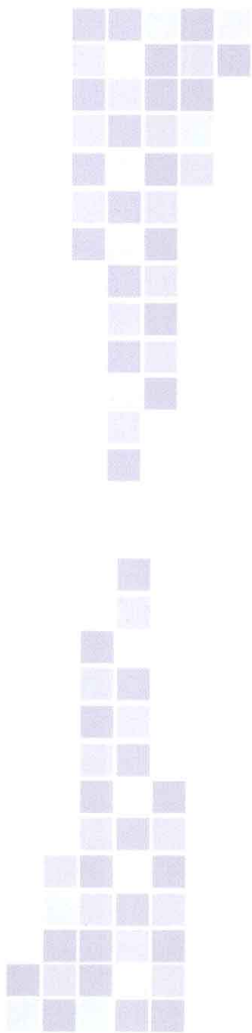
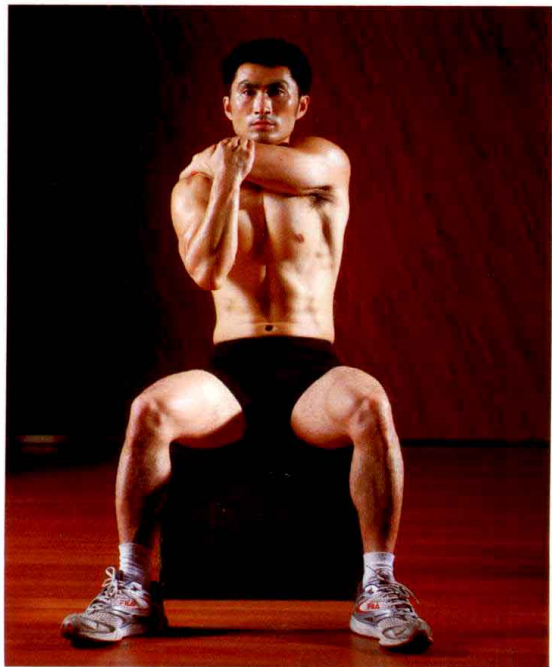
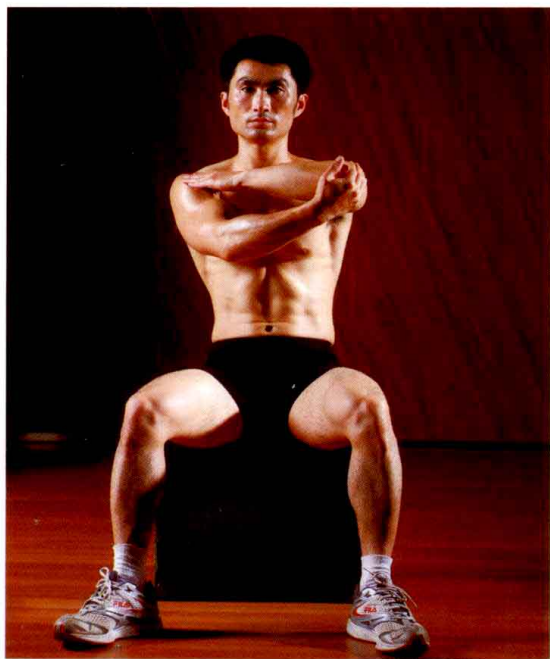
身体挺直，臀部向前，两臂伸直把身体支撑在一个牢固的椅子上，吸气，两臂弯曲，向地面降低臀部，呼气，恢复到起始姿势。

★备注：这项牵伸练习要求有足够的力量来支撑身体。



(5) 侧肩。

坐姿，一臂与肩同高，屈臂绕住对侧肩，另一只手握住屈臂的肘关节，呼气，向后拉动肘部。

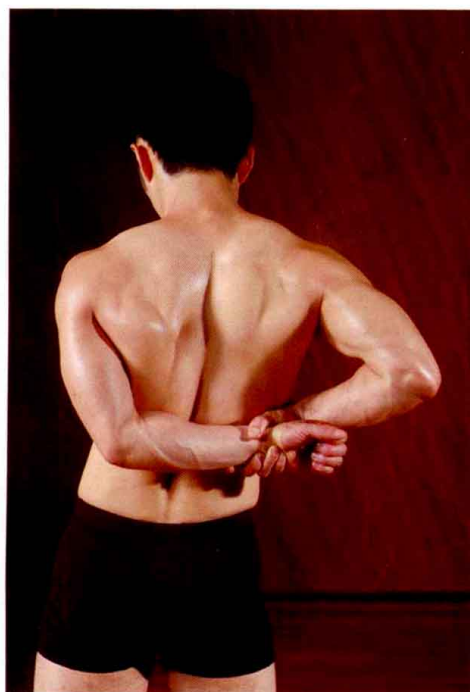
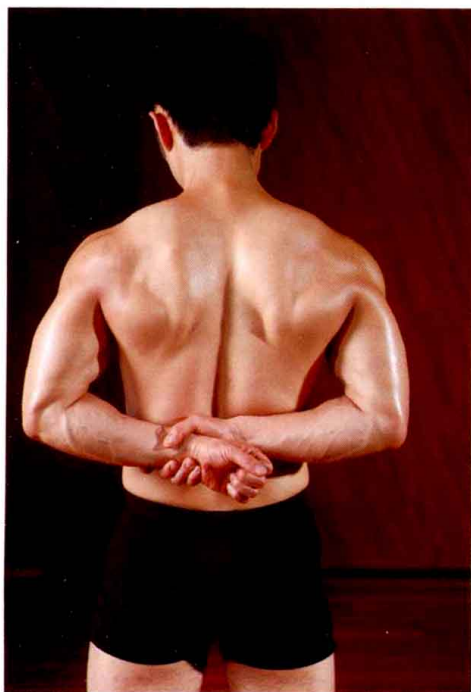
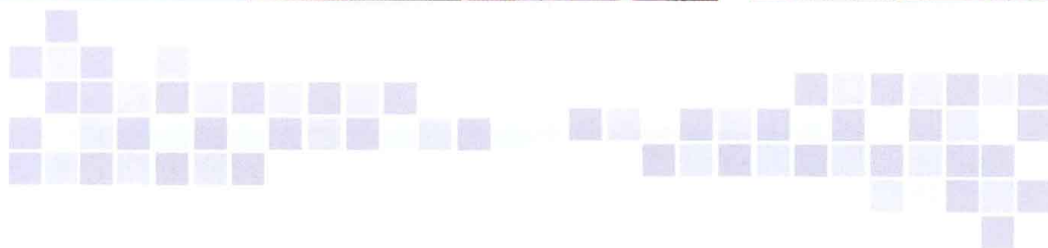
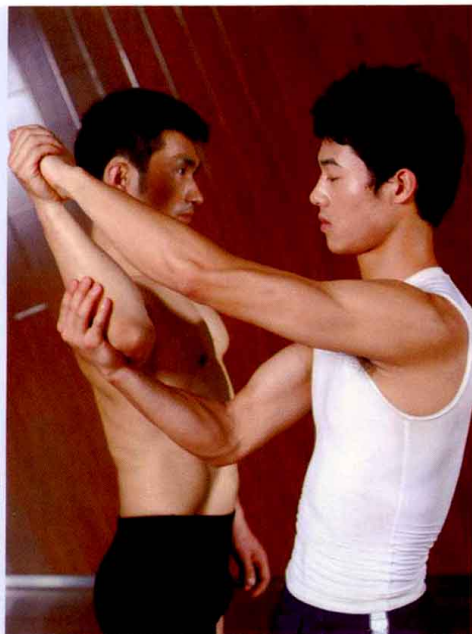


(6) 肩中部。

坐在长椅上，两臂伸直，双手平放于长椅表面，肩外旋，呼气，身体倾向一侧，以身体重心加重手臂的支撑，然后换另一侧重复该动作。

(7) 肩内旋轴。

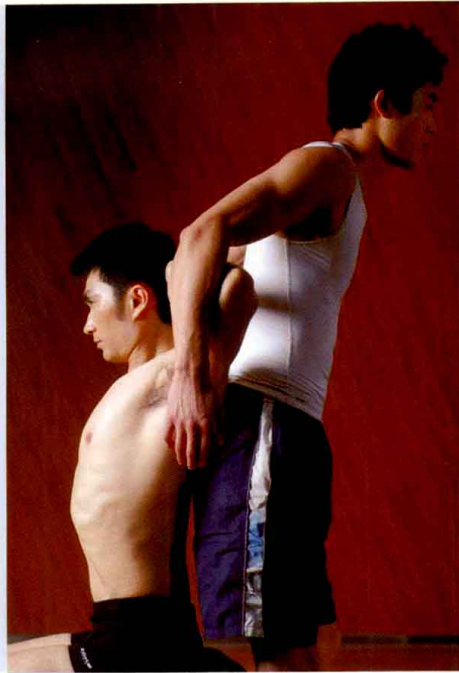
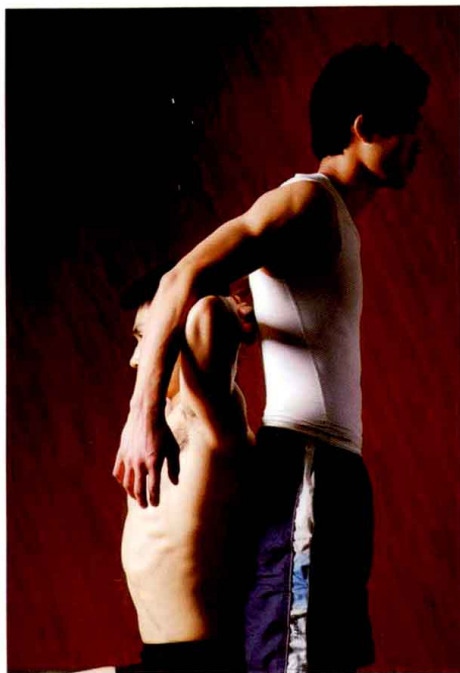
站立，右臂抬至肩关节高度，屈成直角，同伴用右手撑住你的右肘，用左手向后向下推你的右腕。



(8) 肩外旋轴。

站姿，一臂在背后弯曲，另一手从后面抓住其肘关节，呼气，将肘关节向通过背部中线的方向拉。

★备注：如果够不到肘关节就抓住手腕。



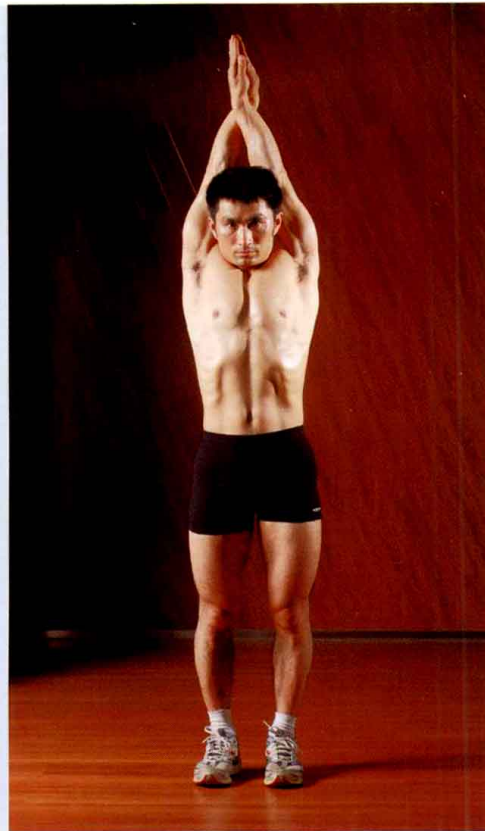
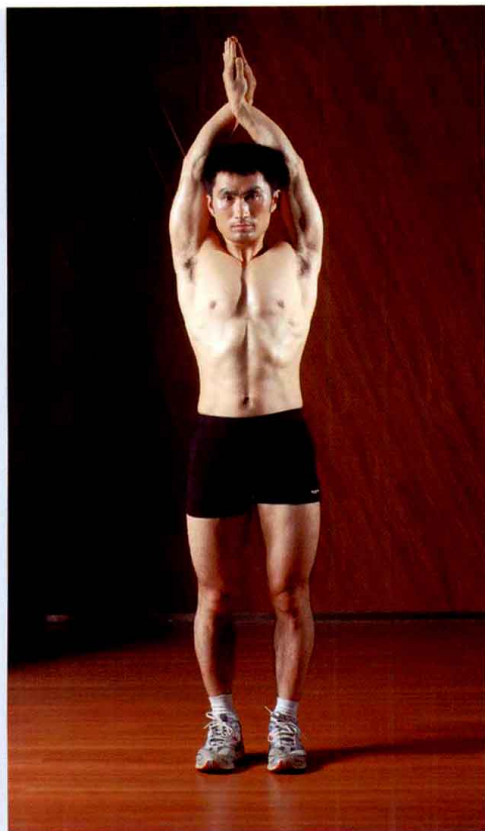
(9) 胸部。

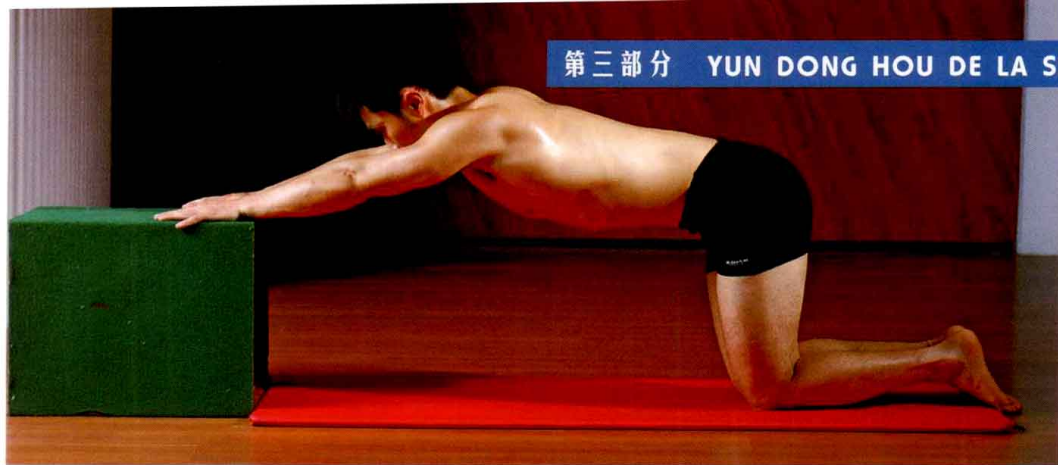
坐姿，两臂弯曲，两手在头后交叉相握，同伴抓住你的两肘向后拉伸使两肘相对。

(10) 肩伸肌。

站姿，一手腕叠在另一手腕上，两手交叉，呼气，然后两臂伸直在头后牵伸。

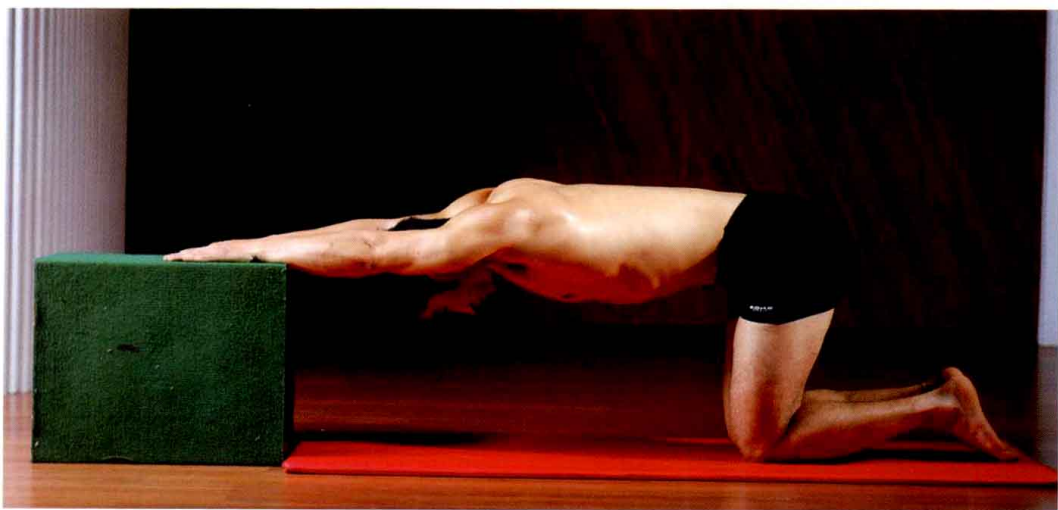
★备注：两肘应在耳后。



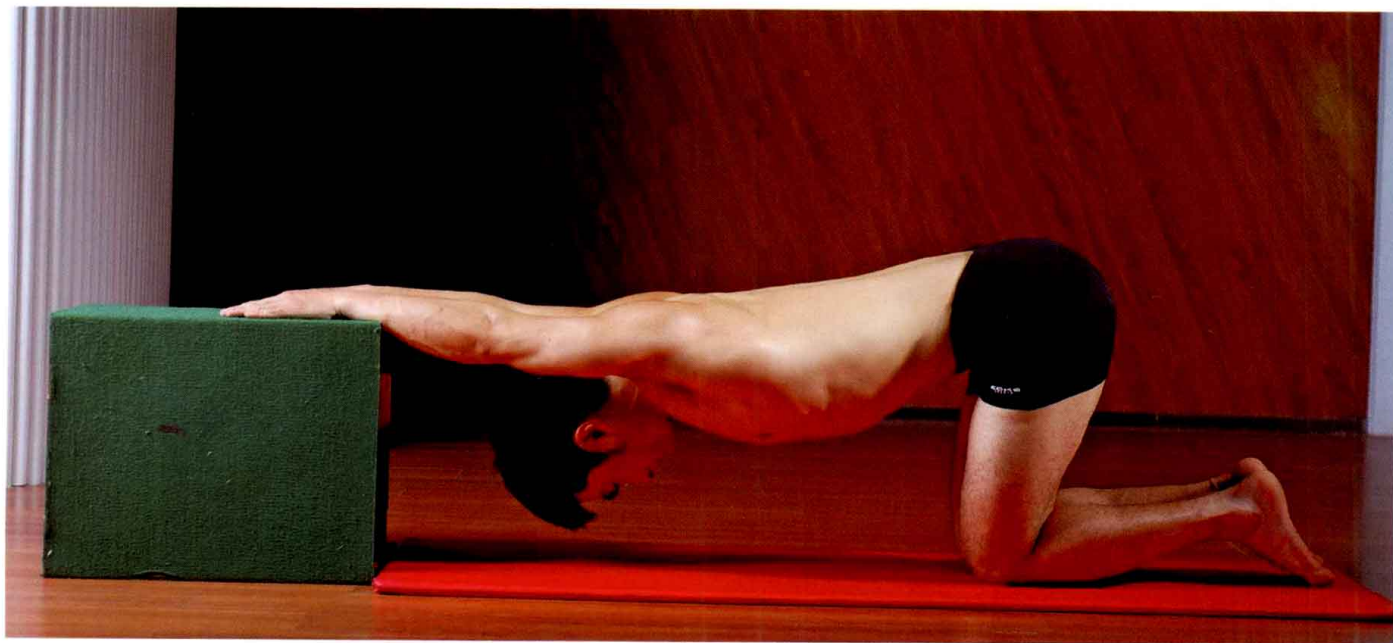


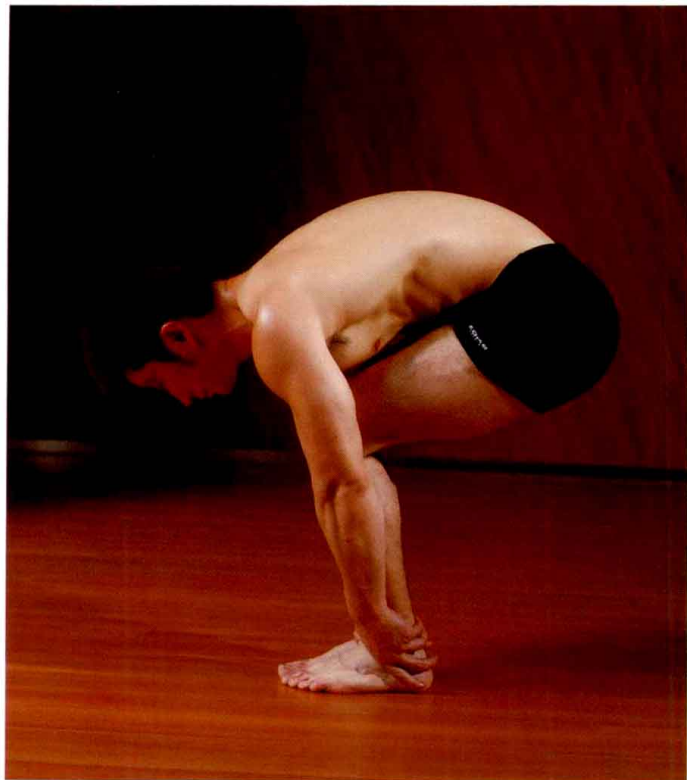
(11) 上背部。

两脚并拢跪于垫子上，髋关节与肩同高，两臂伸至头上，保持两臂和两腿伸直，屈髋，背展平，两手抓住支撑面，呼气，在支撑面上向下推，形成背弓。



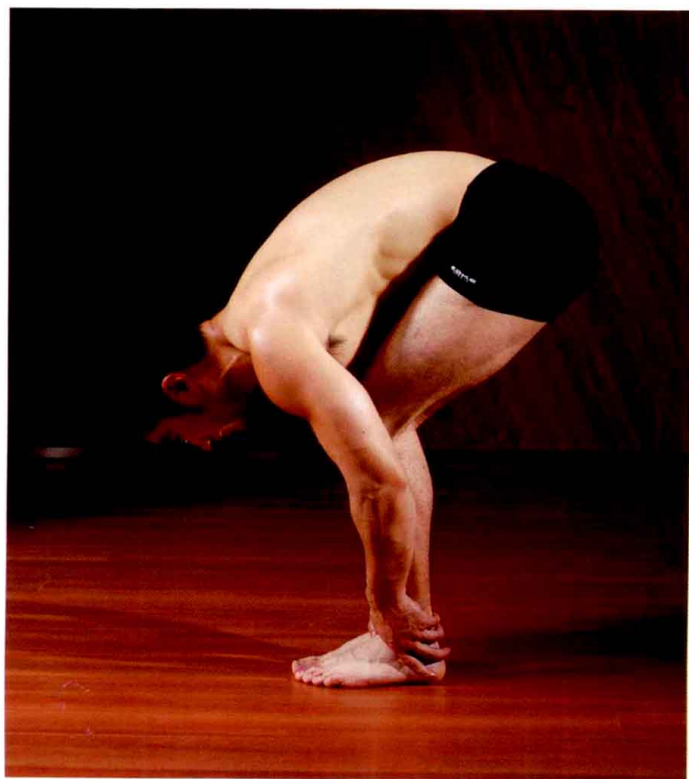
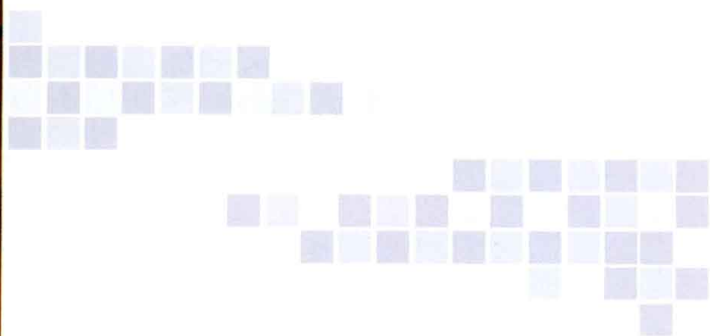
★备注：向上转骨盆也可以拉伸下背和腘绳肌腱。





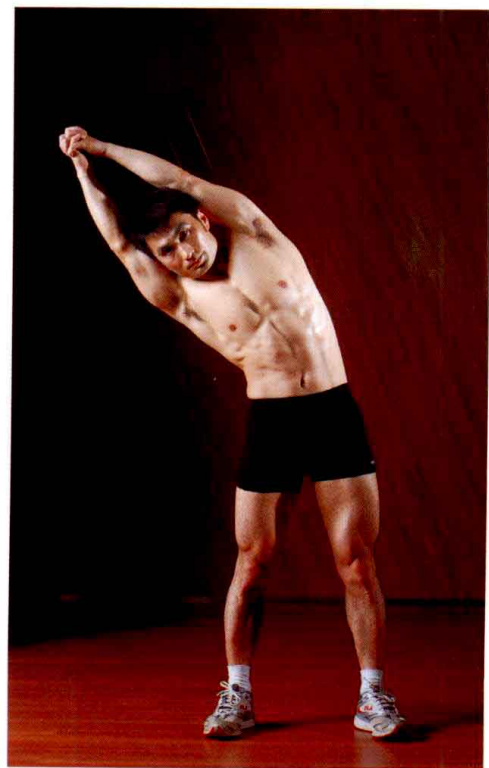
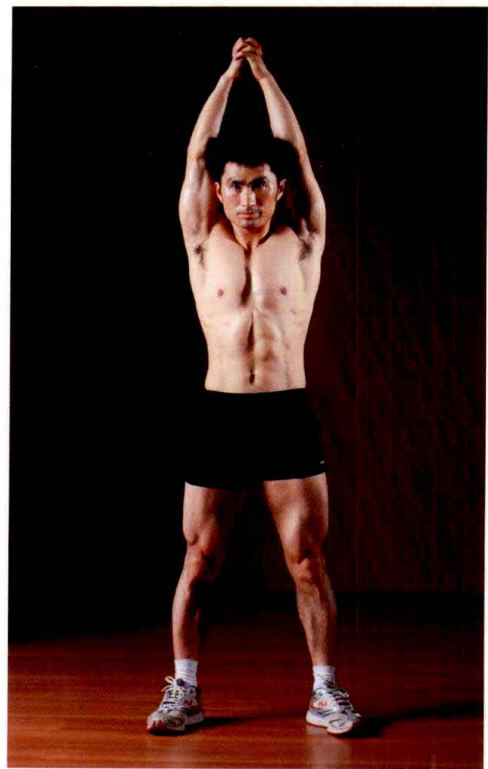
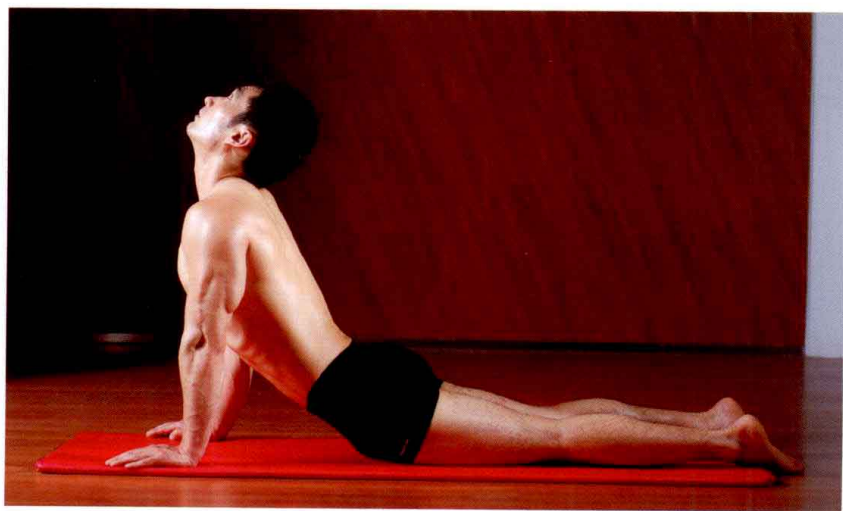
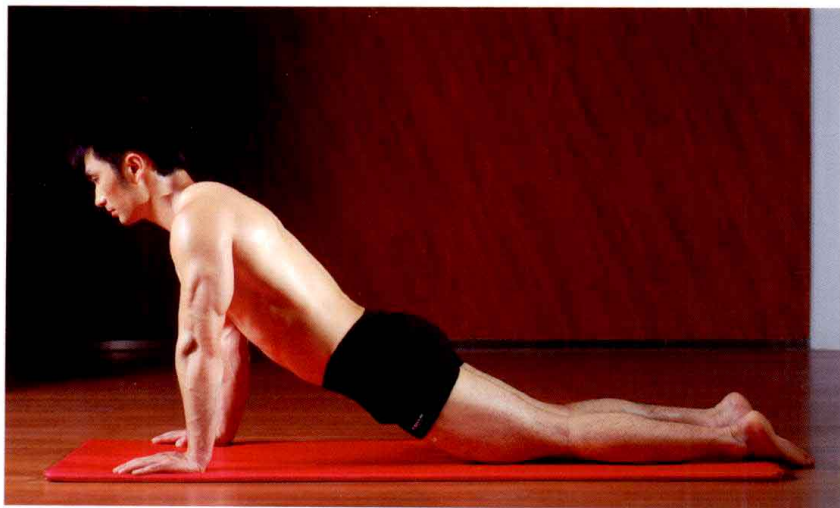
(12) 下背部。

蹲在地上，两脚平贴地面，上体贴于大腿，伸膝，直至拉伸转移至腘绳肌腱，返回，呼气，屈膝恢复到初始姿势。



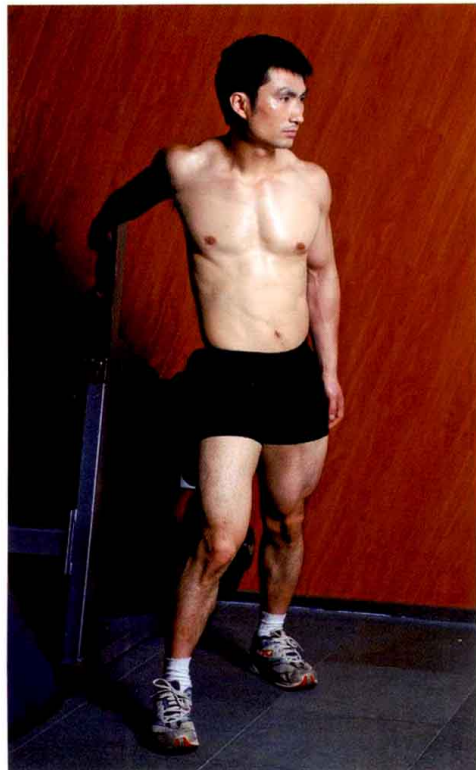
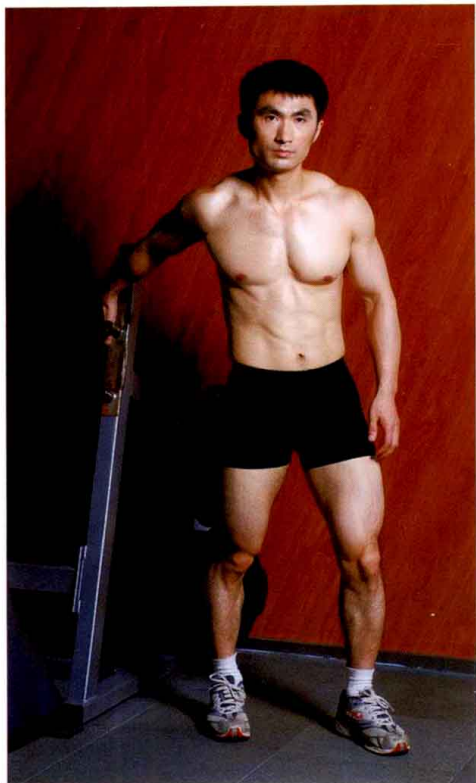
(13) 腹部。

身体挺直俯卧在垫子上，两掌在髌关节旁撑地，指尖朝前，呼气，两掌用力向下推，同时将头部和躯干抬起，背部成弧形，臀部肌肉收缩以缓解背部的过度紧张。



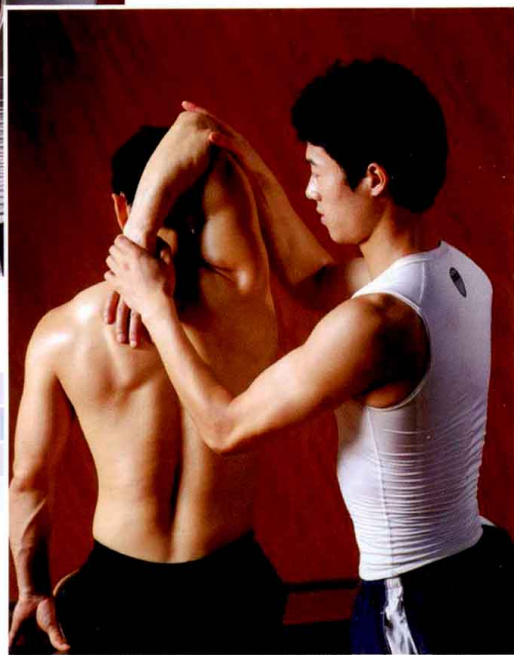
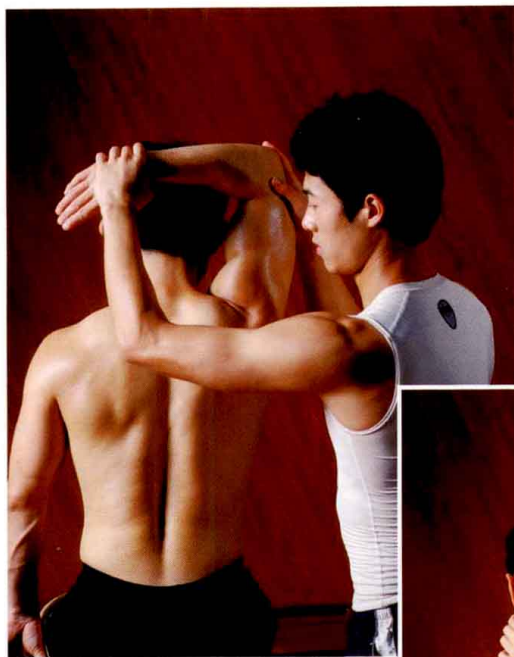
(14) 侧躯干。

两脚分开与肩同宽站立，双手在头上交叉，呼气，一耳贴臂，同时臂向一侧下放。



(15) 肱二头肌。

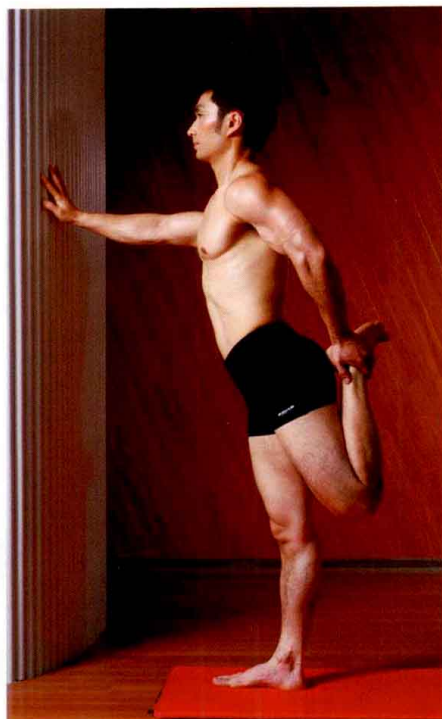
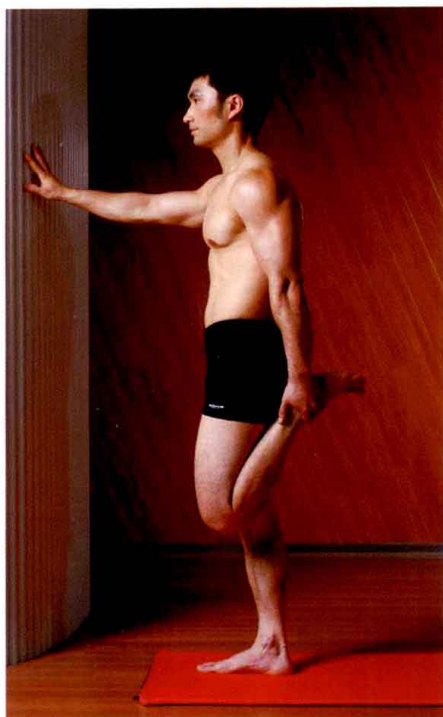
背对门框站立，一手抓在门框上，一手在肩关节处内旋，前臂伸直，手内旋使大拇指向下，呼气，尽量旋转肱二头肌使其向上。



(16) 肱三头肌。

站姿，一臂举至上耳侧，手靠在肩胛骨上，同伴一手抓住你的手腕，另一手固定你的肘部，当同伴轻轻抬起你的肘关节并向下拉你的手腕时，呼气。

★备注：一定要与同伴交流，并且谨慎进行。



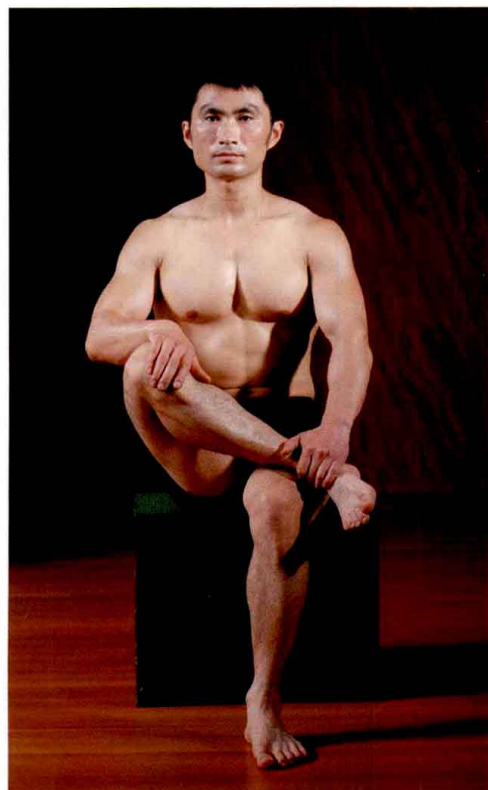
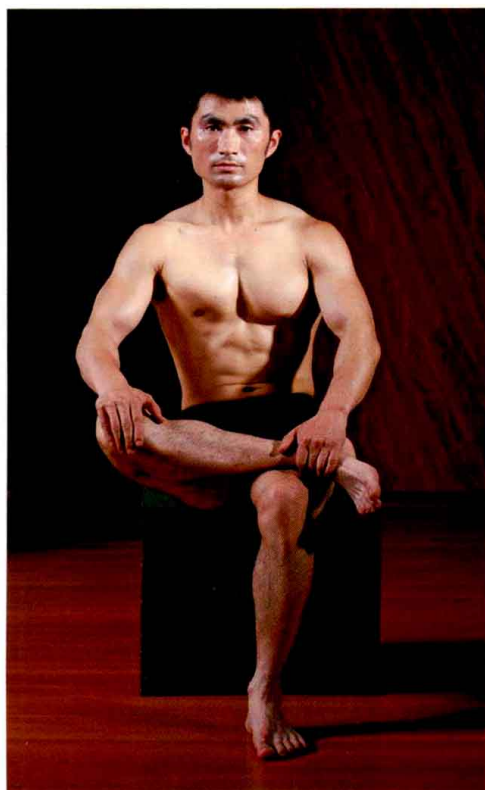
(17) 四头肌。

手扶物体维持身体平衡站立，屈一膝向臀部抬起脚跟，支撑腿稍屈，呼气，一手抓住抬起的脚，吸气，慢慢地在不过分压迫膝关节的情况下拉动脚跟。

★备注：为了使牵伸达到最好效果，一定要使两腿中间相接触，盆骨后翻（想象从两腿之间拉动你的尾骨），不要弯下背、不要屈髌。

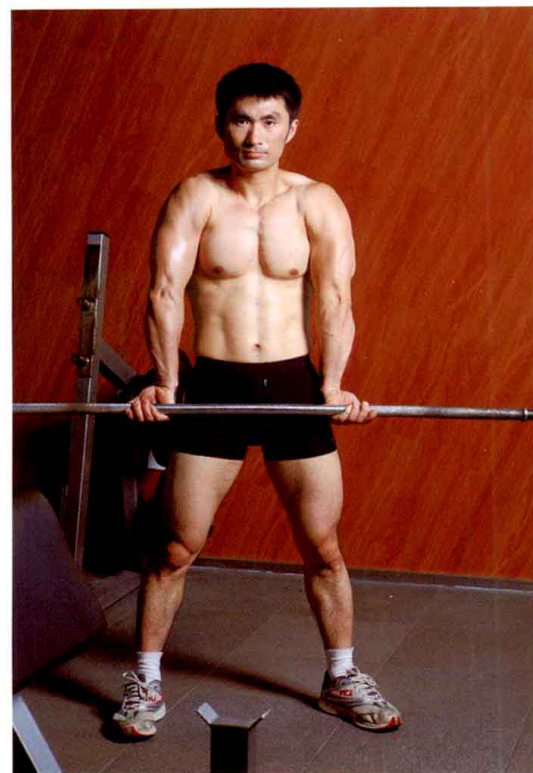
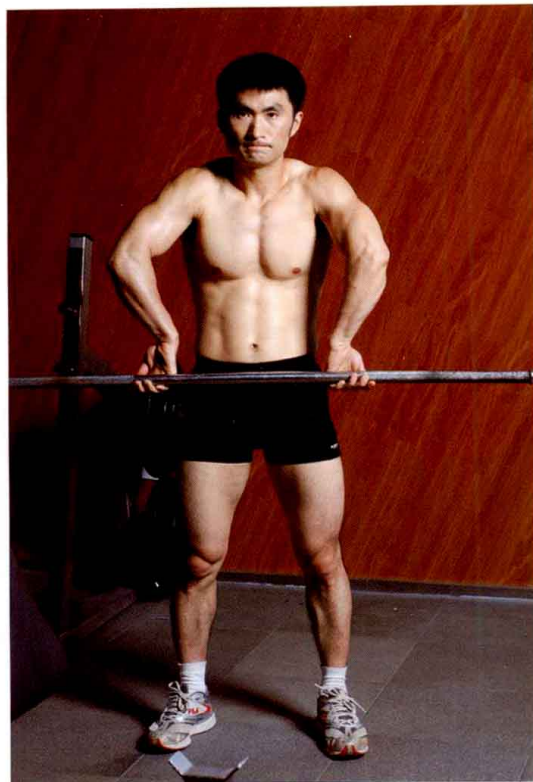
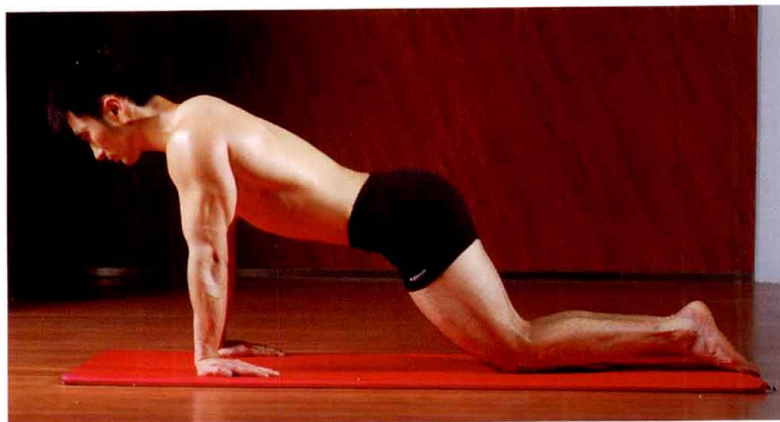
(18) 髂和臀屈肌。

端坐在凳子上，左脚撑地，右脚抬起放于左腿上，与地面平行，左手握住脚踝处，右手压膝，吸气，右膝上抬，同时右手向下施加压力，反复重复此动作。



(19) 腕屈肌。

四肢着地跪在垫子上，屈腕，两掌放在垫子上，手指指向身体，呼气，身体后倾。



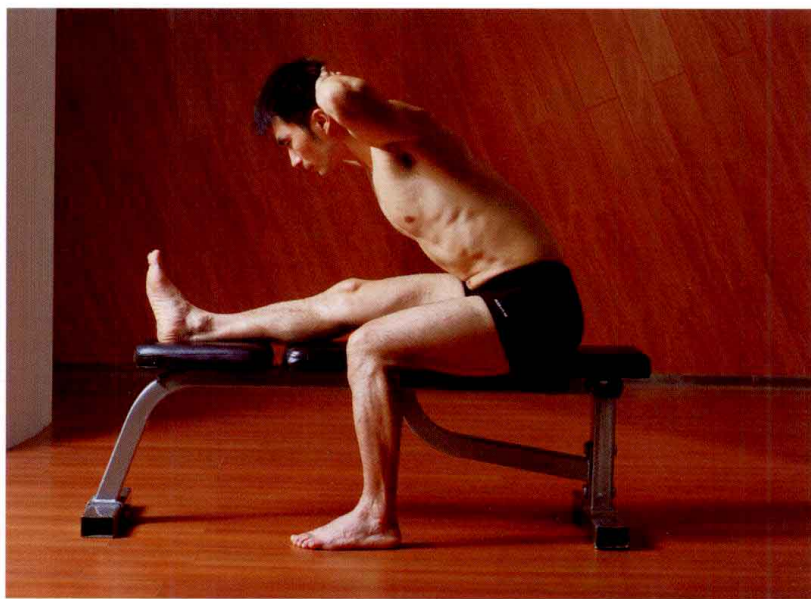
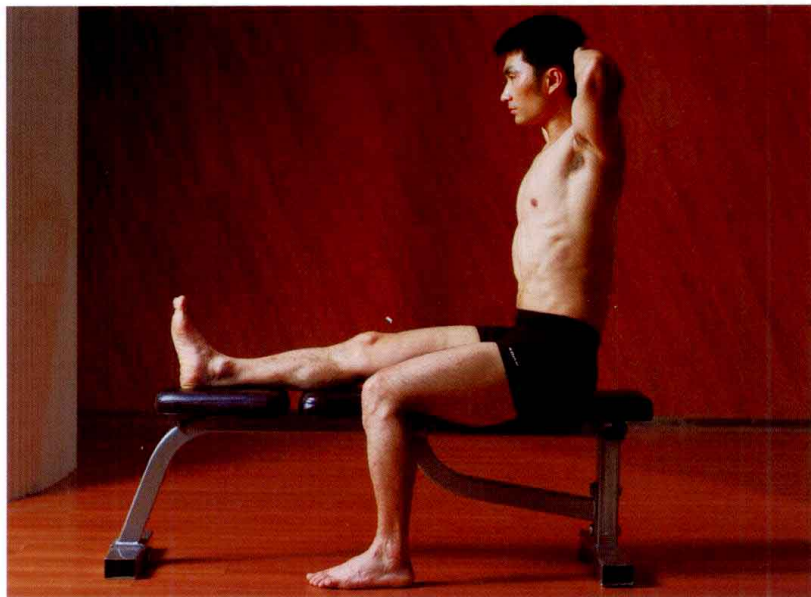
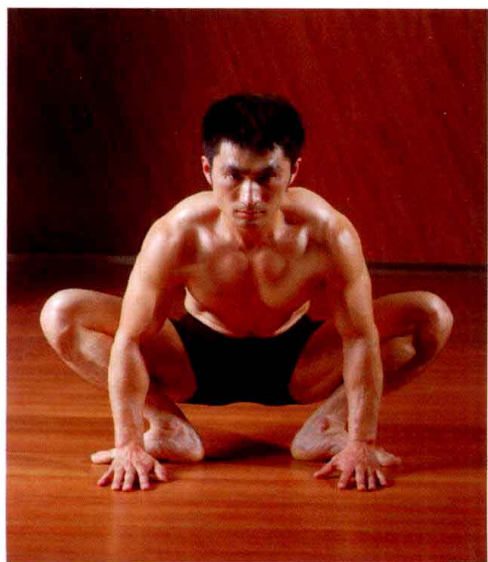
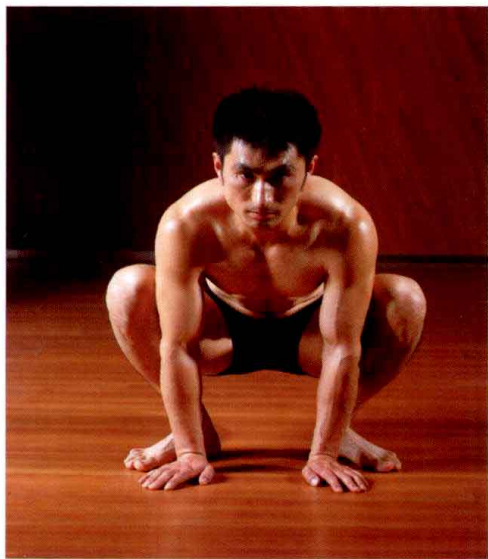
(20) 腕伸肌。

两手以L形握法握持一棍（手背向下，大拇指在棍下抓棍），呼气，屈两肘使木棍在体前下落至腰部。

(21) 内收肌。

双手平放于地面分开约30厘米，脚尖稍向外展蹲在地上，双肘贴放在大腿上，呼气，用肘力向外推大腿。

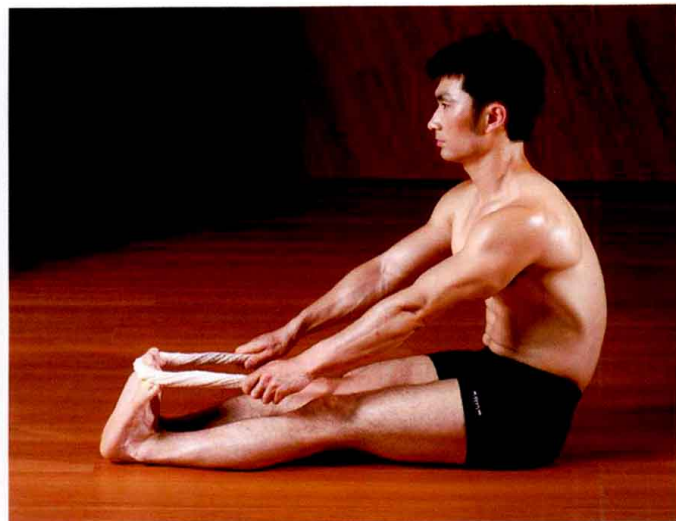
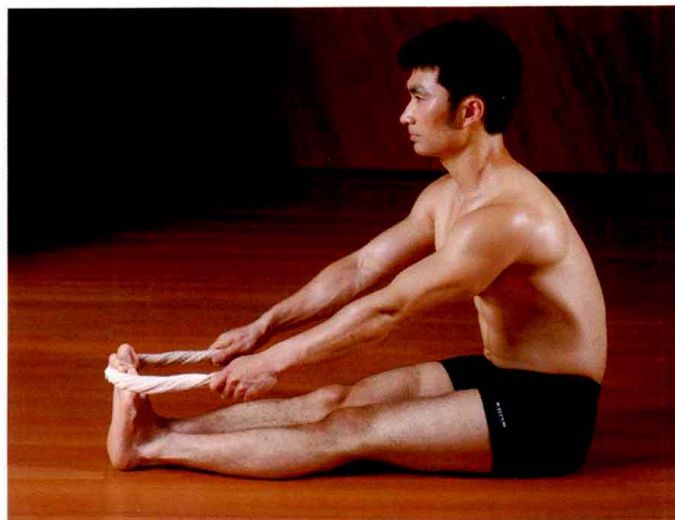
★备注：双脚平放于地上以减少膝关节的紧张性。



(22) 腘绳肌腱。

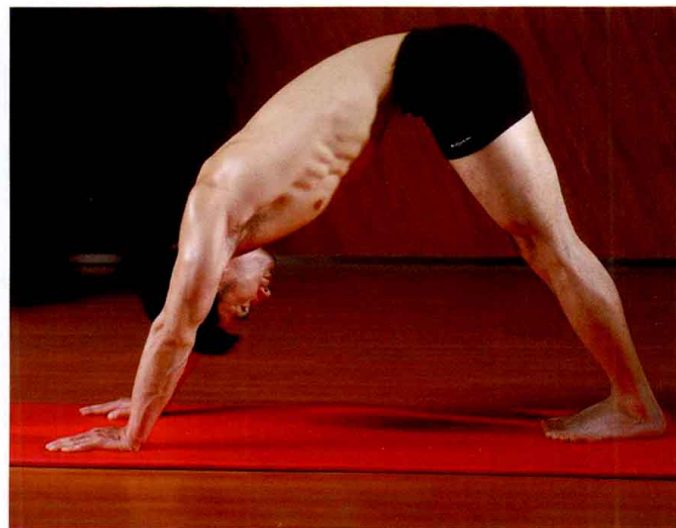
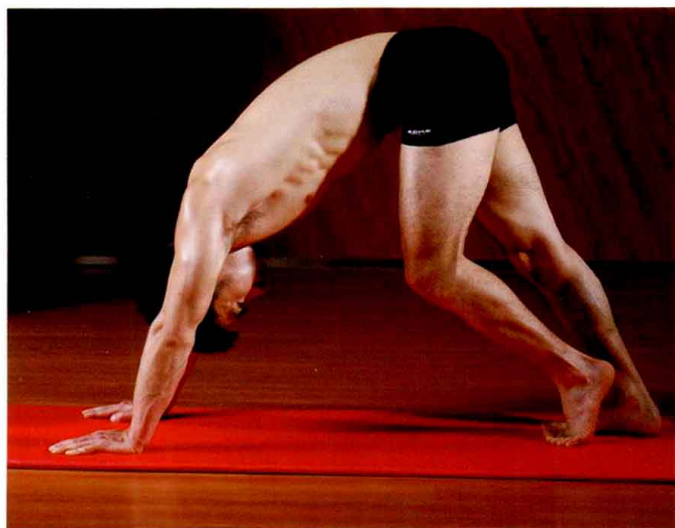
一脚伸直坐在凳子上，另一脚触地，双手放在头后，呼气，挺直上身，从髋关节处弯曲，向大腿处下俯躯干，保持肘部抬起，腿伸直。

★备注：尽力收缩四头肌以缓解腘绳肌的拉力。



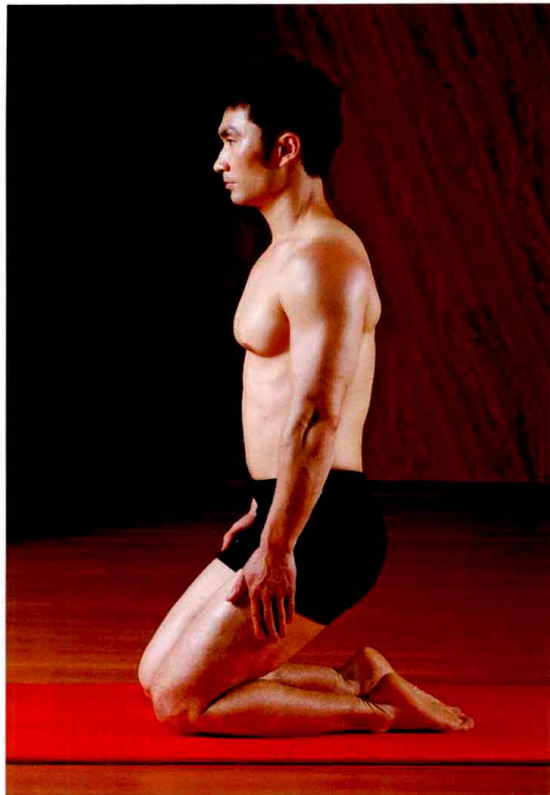
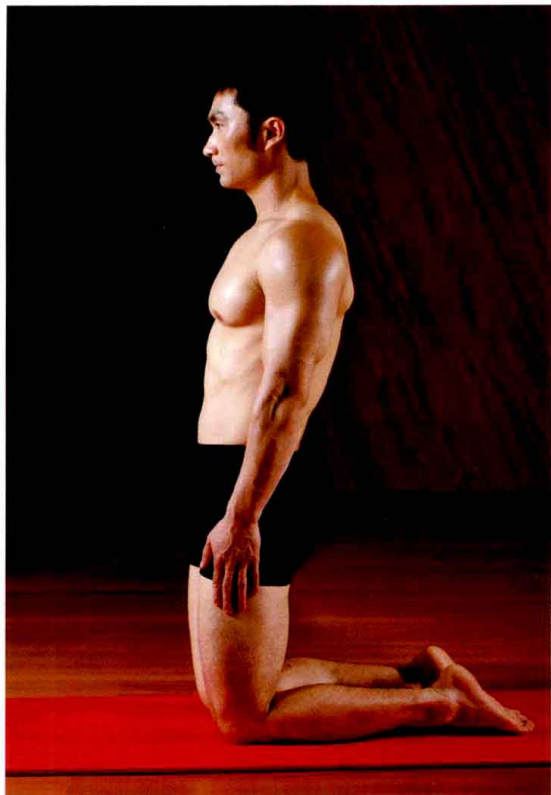
(23) 膝后。

双腿伸直坐在地上，身体前倾用双手抓住双脚（或用毛巾），缓慢向躯干拉动双脚。



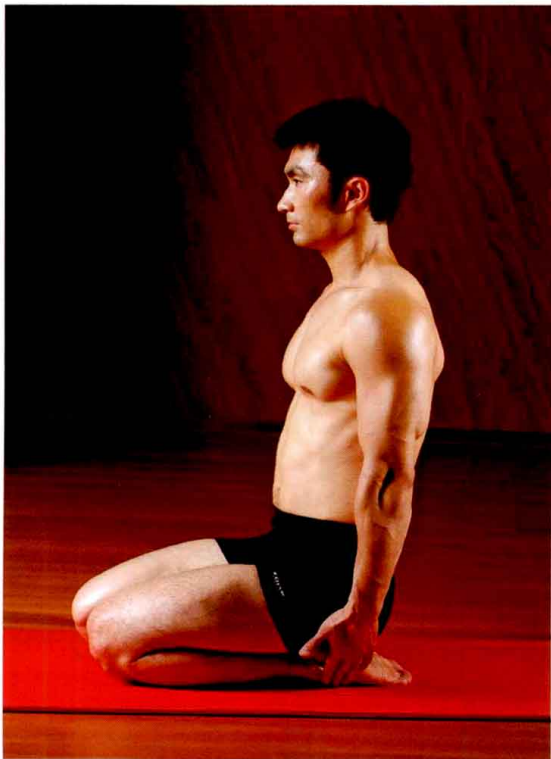
(24) 跟腱和后小腿。

从俯卧撑开始，向脚的方向移动双手以使臀部抬起形成一个三角形，这个姿势也可以通过以肘或头撑在地上的动作来改造，在三角形的最高点慢慢向地面按压脚跟，或一脚膝关节弯曲同时保持另一脚伸直。

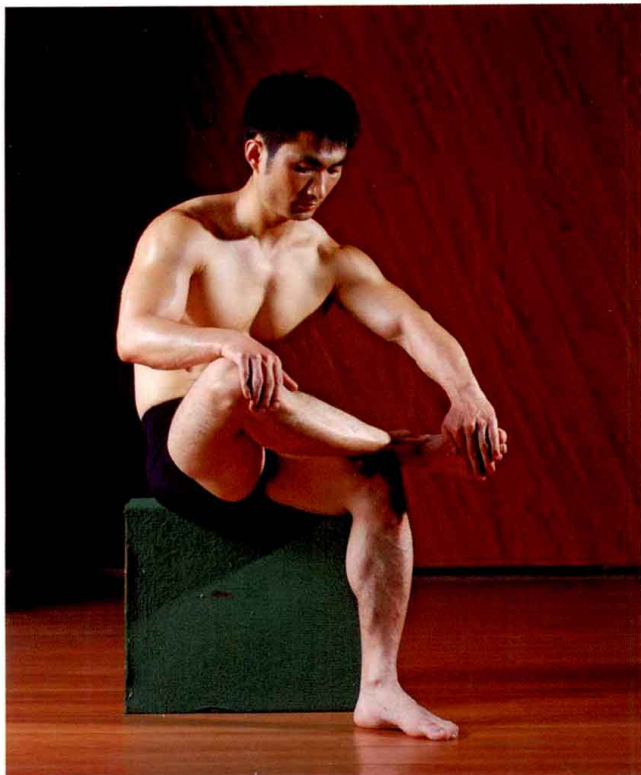


(25) 前和侧后小腿。

脚趾朝后跪在垫子上，挺胸抬头，双手置于两侧，呼气，慢慢坐在脚跟上（如果这个位置上你感觉不舒服，在胫骨下面垫一块毛毯），抓住脚趾部分向头部拉。

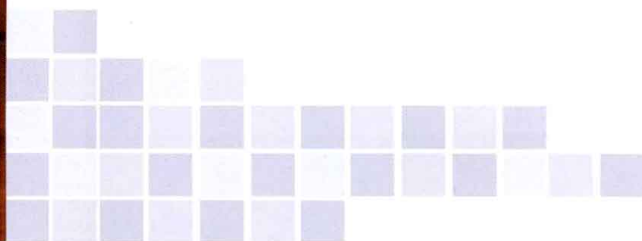
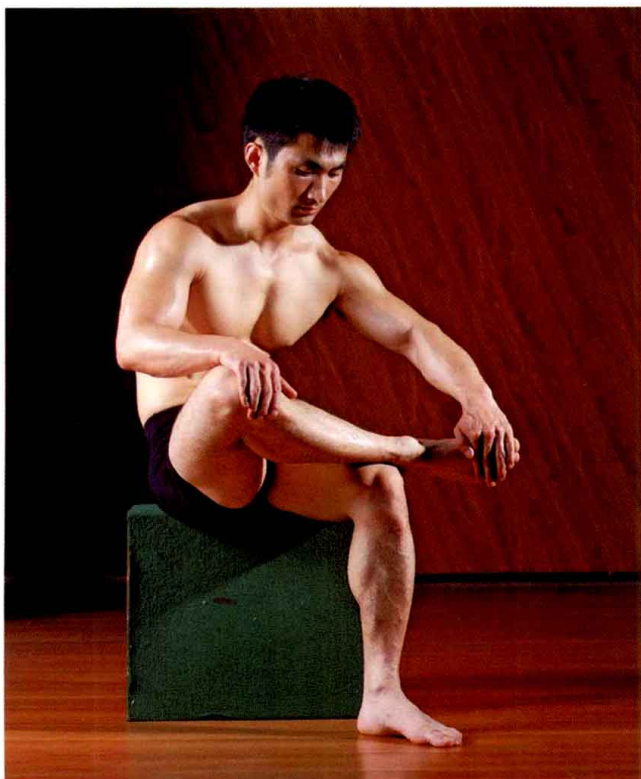
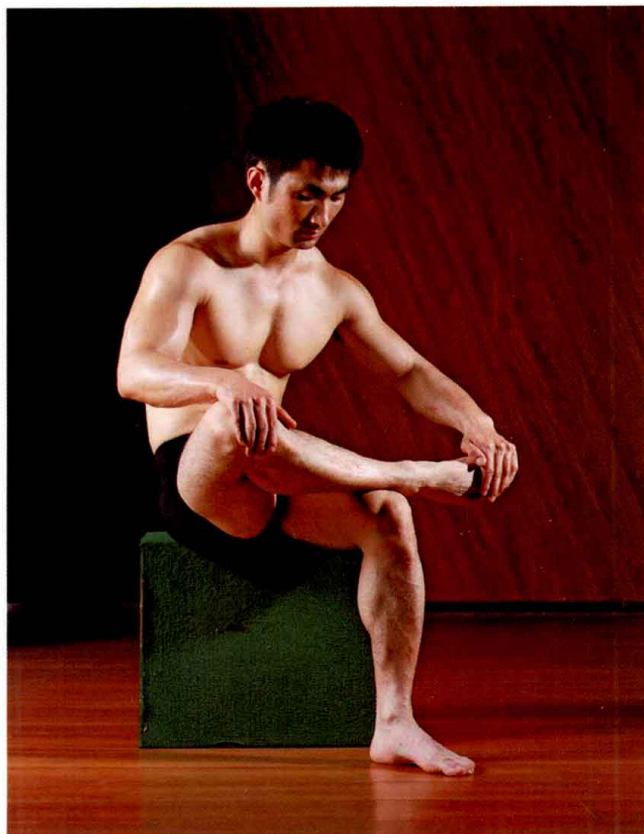


★备注：感觉沿胫骨方向的牵伸（胫骨前面），这种牵伸方式能够预防外胫夹（运动员在趾长屈肌劳损后，沿胫骨出现疼痛），一定要坐在脚跟上，不要坐在两腿之间，如果你膝关节有问题，不要做这种形式的牵伸练习。



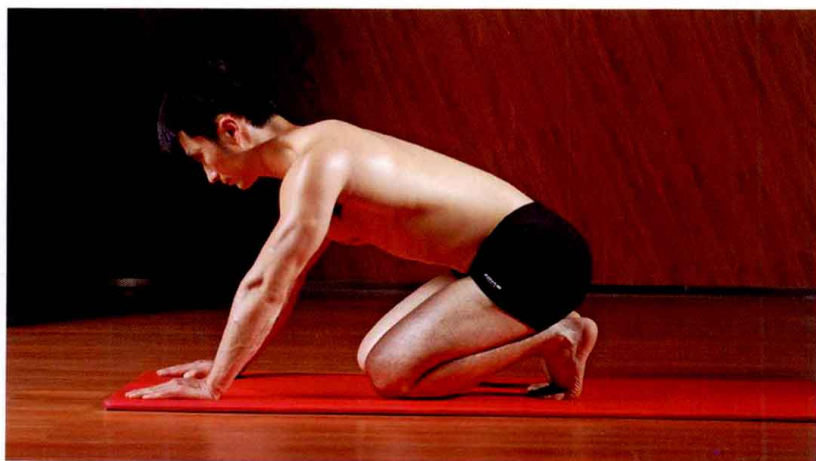
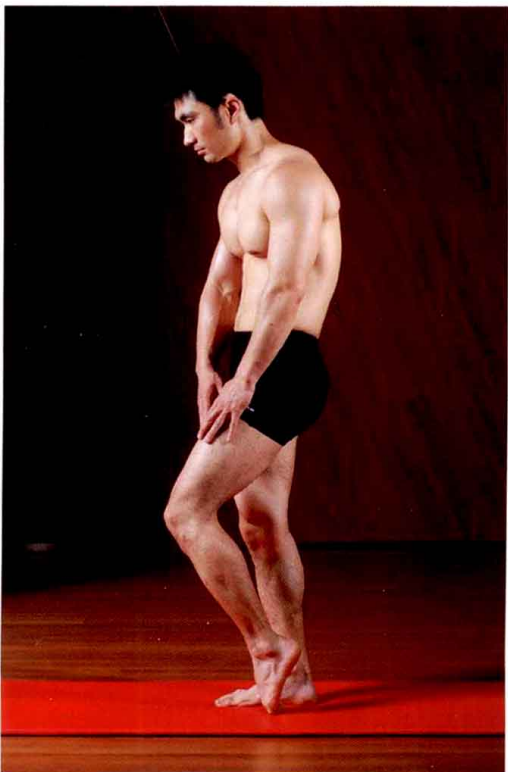
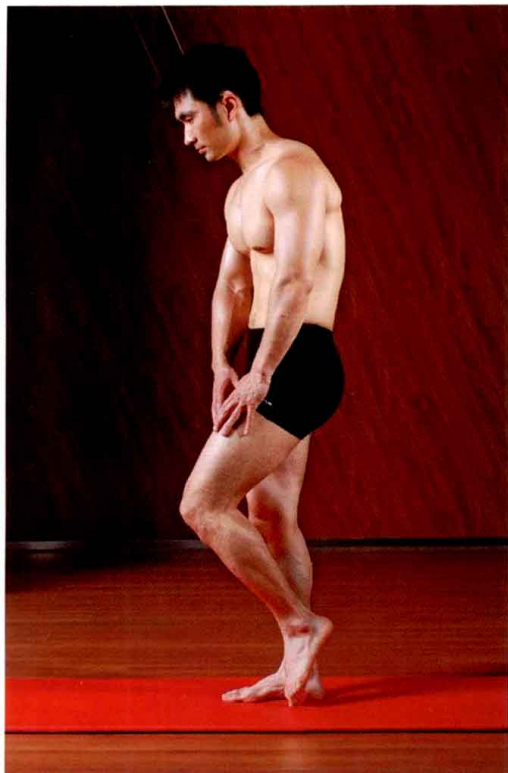
(26) 浅踝和脚背。

坐在凳子上，一脚交叉放在另一脚膝盖上，一手从踝关节上方抓住腿，另一手抓住脚尖，呼气并向身体方向拉动脚底。



(27) 前脚和脚趾。

一脚轻轻站立于另一脚的前方，向前立起前脚使脚趾接触地面，呼气，重心前移下压脚趾。



(28) 脚弓。

四肢着地跪在地上，脚趾朝下，呼气，同时向后和向下降低臀部。



第四部分

型男健身营养知识

XING NAN JIAN SHEN YING YANG ZHI SHI



一、锻炼后怎么补充营养

科学的训练，合理的营养，充足的休息是健美锻炼取得成效的三大要素。肌肉经过大强度、大运动量的锻炼后，恢复得好与坏就显得至关重要了，只有获得充分恢复，肌肉才会不断增长，而恢复的关键在于是否给肌肉提供了充分的能源和蛋白质。研究表明，膳食中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质的配比失调会对运动力和身体恢复的速度造成极大影响，高蛋白质、低脂肪食品不仅对控制体重增长速度有明显作用，而且会加快疲劳的消除。健美训练还会导致体内微量元素的丢失，如果身体失水过多则会导致血液浓缩、血流减缓，影响肌肉的氧气供应和代谢废物的排除，引起肌肉酸痛；盐分丢失过多会使肌肉软弱无力、易于疲劳，因此注意全面补充各种营养素也是消除疲劳、促进身体恢复的一项重要措施。

大负荷的训练会不断消耗体内的糖原储备，如果糖原储备过低会迫使身体使用蛋白质作能量来源，长此以往，肌肉不但不会增长反而会缩减。因此，训练后应休息半小时或一小时。大运动量训练后应补充碳水化合物和蛋白质，补充消耗的糖原以加速恢复过程，训练后的一餐应避免摄入较难消化的蛋白质食物，如鸡肉、牛肉、牛排等，而应选择牛奶、鸡蛋、高蛋白粉等容易消化的食物，以及时输送充足的氨基酸，为肌肉提供生长的原料。

蛋白质也不是吃得越多越好，有人为了补充蛋白质，一天吃十几只鸡蛋和大量牛肉，这对一般健美爱好者来说不仅无益，反而有害，因为过多摄入蛋白质会加重肠胃负担，同时尿素、尿酸等代谢废物也随之增多，加重肾脏负担。蛋白质摄入过多还会加重体内钙的排出量，长此下去会引起肾脏损害和骨质疏松症。

训练中水的摄入也很重要，水不仅可加快体内废物的排出，而且对维持正常生理功能十分重要，研究表明如果体内缺水超过3%，运动力会大大降低，健康会受到损害，因此饮水一定要充足，最好训练前半小时喝些水。

二、让你精力充沛的 10个小习惯

（1）晨练5分钟。

起床后锻炼5分钟，不仅能为身体充电，而且能加倍燃烧卡路里。很多人误认为晨练必须5点钟起来跑上几千米，其实是不必要的，也是不太现实的，你只需要花5分钟，做做俯卧撑和跳跃运动，使心率加快，就能达到理想的效果，或者对着镜子挥拳100下，感受那种能量积蓄的过程。

（2）养成喝水习惯。

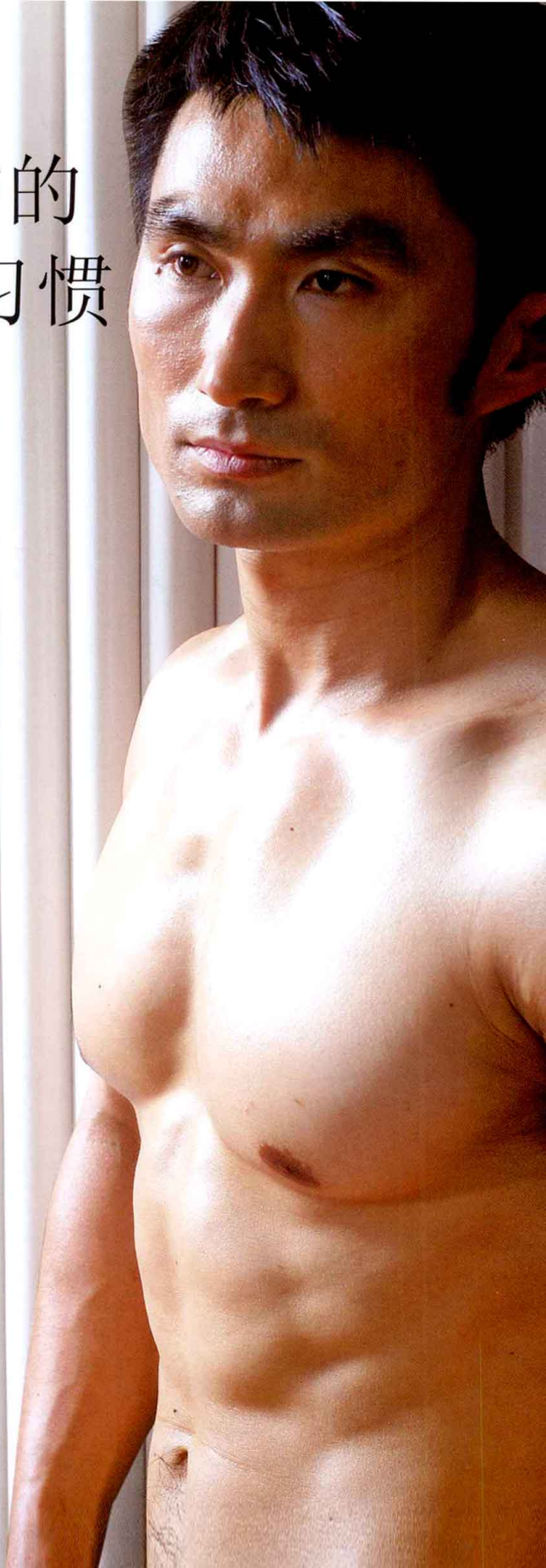
如果处于缺水状态，会时常感觉疲惫。清早起来先喝一杯水，做一下体内清洁，也能为五脏六腑加些“润滑剂”。每天至少应喝一升水，不过也不是多多益善，要恰到好处、适可而止。

（3）讲究吃早餐。

美国有研究发现，不吃早餐的人身高体重比偏高，也就是体重超标，还爱犯困，做事无精打采；讲究吃早餐的人则精力充沛得多，身形也相对匀称。最营养健康的西式早餐是：两片全麦面包、一块熏三文鱼和一个西红柿。全麦面包含有丰富的碳水化合物和纤维，西红柿的番茄红素有利于骨骼的生长和保健，并且对前列腺疾病的预防很有好处，三文鱼中丰富的 Ω -3脂肪酸和蛋白质对身体更加有益。

（4）10点加餐。

即使早餐吃得不错，到上午10点半左右，



前一天储存的糖原也差不多用没了。你要想在一天剩下的时间仍像刚充完电，这时就必须加加餐。吃一块巧克力，或者一根能量棒、几块饼干，补充能量以外，还能有效避免午餐暴饮暴食。

（5）午后喝咖啡。

午餐后，身体的睡眠因子成分增多，是最容易犯困的时候，此时喝一小杯咖啡效果最好，当然喝茶也行，别忘了睡前4小时内不要喝咖啡，免得过于兴奋睡不着。

（6）多倾诉。

性格也能调节疲惫。荷兰的一项研究表明，在工作中内向、害羞的人更容易觉得累，而外向的人则精力更足。这是因为爱跟人交谈的人更善于发现乐趣，把自己的烦恼、压力及倒霉事一股脑说出来，就不会觉得累和无聊；相反地，喜欢安静、独处、不爱社交的人缺乏这种舒解压力的渠道，时间长了，必然感觉不堪重负。

（7）坐有坐相。

坐姿不良，走路踢里踏拉，耸肩腆肚，这些通常是你能量已耗干的表现。在办公室一坐就是七八个小时，如果不能保持正确的姿势，反而会觉得更疲劳，不管是站还是坐着，应当收腹立腰，放松双肩，脖子有稍稍伸展的感觉。

（8）站起来接电话。

站着打电话借机舒展筋骨，一边做深呼吸，使富含氧气的血液流进大脑，这个简单的变化能让你几个小时都加倍精神。

（9）张弛结合。

工作中碰到难题，一时半会儿又没法解决，不如稍事休息，去倒杯茶，换换思维，然后接着干。累得快透不过气来时，深吸一口气（数3下），然后呼出来（数6下），或者翻翻体育杂志，上网浏览娱乐八卦，找谁聊几句，说不定灵感在不经意间就来了。

（10）边沐浴边唱歌。

淋浴时大声唱歌能促进身体释放内啡肽，从而产生一种快乐与幸福的感觉，减轻压力。你越是心情不好的时候，越要唱出来，至于好不好听，跑没跑调，你管它呢。

三、各种食物热量表

◆ 五谷类：

食品	数量	热量（大卡）
白饭	1碗（135克）	200
粥	1碗（135克）	70
米粉	1碗（135克）	132
通心粉	1碗（135克）	132
面	1碗（135克）	280
方便面	1包（100克）	470
麦皮	1碗（135克）	90
白面包	1片	120
法国面包	1片	80
英式松饼	1个	150
消化饼	1块	70
克力架	2块	64
朱古力消化饼	1块	109
脆面包	1块	25
甜饼干	2片	185
甜面包	1个	210
咸面包	1个	170

◆ 肉类：

食品	数量	热量（大卡）
瘦火腿	2片（60克）	70
烤猪扒（连肥）	1件（90克）	300
烤猪扒（去肥）	1件（60克）	135
煎猪扒	2件（100克）	450
烧牛肉（薄瘦）	3片（90克）	175
烧牛扒	1件	155
午餐肉	1/4罐	350
煎香肠（牛）	2条	375
煎香肠（猪）	2条	440
意大利香肠	2片	150
热狗肠	1条	150
德国香肠	2条	90
蒸腊肠	2条	310
莎乐美肠	4片	195
烧鸡脾	1只	215
白切鸡脾	1只（100克）	200
烧鸭	1份（120克）	356

◆ 蔬果类：

食品	数量	热量（大卡）
苹果（中）	1个	55
橙（中）	1个	50
香蕉	1只	80
皇帝蕉	1只	40
提子（大）	10粒	50
芒果（大）	1个	125
荔枝	8粒	85
西柚	1个	40
杨桃	1个	55
牛油果（小）	1个	380
雪梨	1个	45
新鲜菠萝	1片（120克）	50
西瓜	1片（240克）	40
哈密瓜	1片（240克）	60
奇异果	1个	30
杏梅（中）	1个	45
桃（大）	1个	45
草莓	10个	40
柿子（中）	1个	90
罐头菠萝	1片	40
罐头水蜜桃	1/2个	80
罐头水果	大半杯	120

葡萄干	1大匙	50
红萝卜	160克	60
薯仔	1个	80
罐头豆或青豆或粟米	1杯（100克）	60
雪什菜	100克	60
粟米（水煮）	1/3杯	50

◆ 海鲜类：

食品	数量	热量（大卡）
鱼柳	120克	110
白灼虾（中）	10只	100
蟹肉（滚热）	100克	120
带鱼	100克	100
墨鱼	100克	50
烟三文鱼	100克	130
鳗鱼	100克	340
鲭鱼	100克	75
鲱鱼	100克	220
大比目鱼	100克	90
烟鱼	100克	130
罐头吞拿鱼（油）	100克	200
罐头吞拿鱼（水）	100克	100
罐头沙丁鱼	100克	335
龙虾肉	100克	120
秋刀鱼	100克	240

◆ 奶类：

食品	数量	热量（大卡）
鲜奶	250毫升	163
脱脂奶	250毫升	82
高钙低脂奶	234毫升	140
全脂奶	30克	147
淡奶	120毫升	190
炼奶	120毫升	386
保鲜装奶	250毫升	155
朱古力奶	250毫升	183
车打芝士	30克	122
茅屋芝士	250克	95
芝士片	1片	80
低脂芝士片	1片	54
奶油	15克	32
雪糕	1杯	165
鲜奶酪	1杯	200
原味奶酪	1杯	92
乳酸菌饮料	1/2杯	70

◆ 调味类：

食品	数量	热量（大卡）
牛排酱	1汤匙	20
番茄酱	1汤匙	20
沙律酱（法式）	1汤匙	60
沙律酱（千岛）	1汤匙	60

◆ 糖类：

食品	数量	热量（大卡）
白糖	1汤匙	35
蜂蜜糖	1汤匙	60
果糖糖浆	1汤匙	50

◆ 油类：

食品	数量	热量（大卡）
花生油	1汤匙	135
粟米油	1汤匙	135
牛油	20克	190
辣油	1汤匙	120

◆ 蛋类：

食品	数量	热量（大卡）
煮鸡蛋	1个	80
煎鸡蛋	1个	136

◆ 豆类：

食品	数量	热量（大卡）
豆腐皮	1/2片	40
板豆腐	1/4块	60
嫩豆腐	1/4块	50
油豆腐	1/4块	80
马豆	100克	340
腰豆	100克	336
红豆	100克	341
黄豆	100克	400
罐头茄汁豆	100克	58
盒装豆腐	400克	252
腐竹	100克	387
甜竹	100克	339
枝竹	20克	77
豆腐花	100克	62
豆腐泡	100克	20

◆ 餐点类：

食品	数量	热量（大卡）
虾饺	100克	37
蒸肠粉	100克	66
烧卖	100克	42
山竹牛肉	100克	94
排骨	100克	37
粉果	100克	44

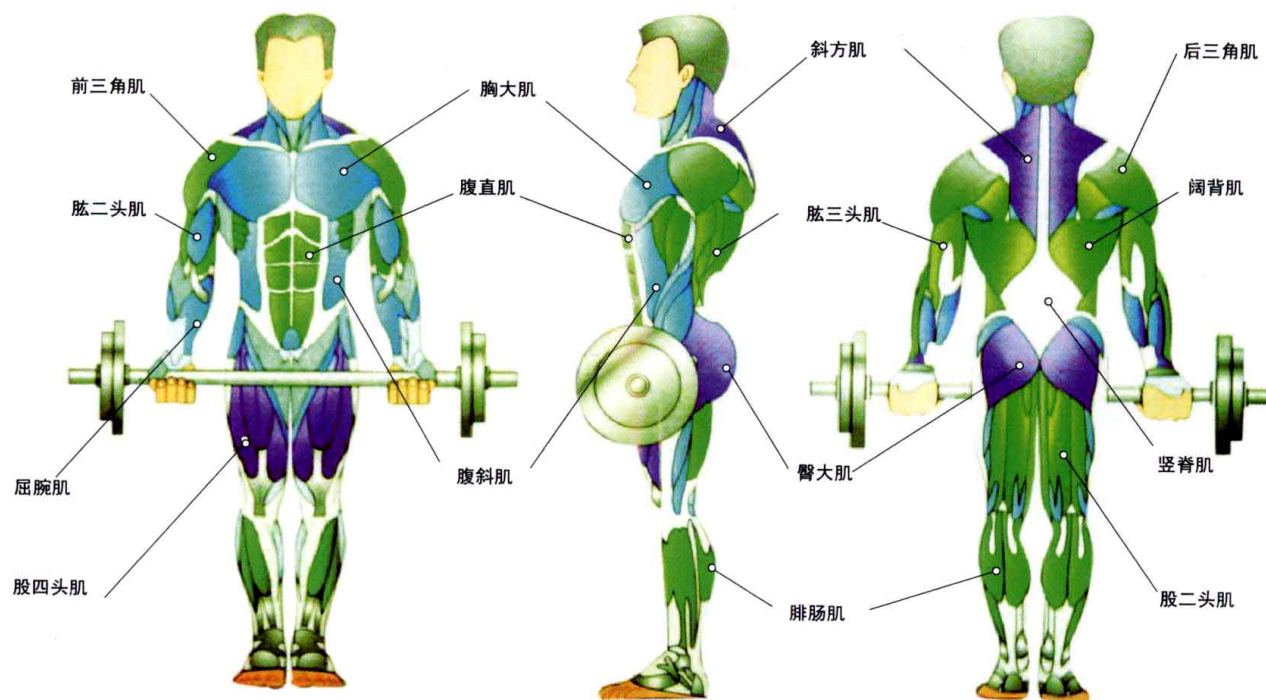
鸡扎	100克	45
叉烧包	100克	94
春卷	200克	113
萝卜糕	100克	80
潮州粉果	100克	113
寿司	400克	630
親子井	1碗	550
牛井	1碗	480
手肉卷	3件	700
天妇罗	1碗	550
拉面	1碗	430
拉面(味噌味)	1碗	600
味噌汤	1碗	60
炸马铃薯饼	1个	120
咖喱饭	135克	760
番茄酱意大利粉	135克	500
肉酱意大利粉	135克	460
意大利薄饼	135克	300
炸鸡块	100克	512
炸薯条	100克	491
蔬菜沙律	100克	90
马铃薯沙律	100克	460
粟米汤	1碗	260
海鲜煲	1碗	240
烟肉三文治	1个	390
热狗	135克	360

◆ 饮料类:

食品	数量	热量 (大卡)
日本酒	1/2杯	110
啤酒	1杯	80
威士忌	30毫升	70
白兰地	30毫升	70
红酒	1/2杯	80
番茄汁	1杯	35
天然橙汁	1杯	80
天然苹果汁	1杯	90
果菜汁	350毫升	95
朱古力	1杯	30
可乐	1罐	110
茶	1杯	<1
罐装咖啡	190毫升	67
泡红茶	350毫升	104
柠檬水	350毫升	136
乳酸饮料	350毫升	154
奶茶	350毫升	104
巧克力	15克	59
阿华田	12克	45
维他纯豆浆	1杯	55
甜豆奶	250毫升	120
菊花茶	250毫升	90
利宾纳	70毫升	160
葡萄适	275毫升	198

附：

人体肌肉（男性）解剖图



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

```
{
  "filename": "MTMwMDQ0MTMuemlw",
  "filename_decoded": "13004413.zip",
  "filesize": 17689487,
  "md5": "b98eee777399f7fa86d08e930fc7fa84",
  "header_md5": "ab10e158ba79c3c9cb19e40bd6a36f6b",
  "sha1": "f043eb77a230fcd353358874962d6bedf23d2754",
  "sha256": "728d75afd62d3b2dcae99ae393b3862a30a76ccad277f116c088160385ece5c1",
  "crc32": 1379787121,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 20220263,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 95,
  "pdg_main_pages_max": 95,
  "total_pages": 98,
  "total_pixels": 502222560,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```