

叔 贵 著



健身 笔记

如何成为一个
身材有料的人

朋友圖書每日免費分享微信jnztxy

叔 贵

健身科普作者

有趣、有料、有态度的新手健身指南
如果你想改变自己的生活，这本书能够帮助你
在未来与更好的自己相遇

麦大湿、雪融、王雄、曹岩、郭若曦 Rosie、小铁馆 Ace、戴剑松、知乎大 V 田吉顺

—— 联袂推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身笔记 如何成为一个身材有料的人

叔贵 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据
健身笔记：如何成为一个身材有料的人/叔贵著.--北京：人民邮电出版社，2018.6

ISBN 978-7-115-48396-6

I.①健... II.①叔... III.①健身运动 IV.①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第087129号

◆著 叔贵

责任编辑 裴倩

责任印制 周昇亮

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆开本：700×1000 1/16

印张：12.5 2018年6月第1版

字数：177千字 2018年6月北京第1次印刷

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目录

[封面](#)

[扉页](#)

[版权信息](#)

[免责声明](#)

[内容提要](#)

[「自序」 健身，没准是送给自己最好的礼物](#)

[其他](#)

[第1章 在雕琢身体前，你还需要了解不少事儿](#)

[一、为什么你一直瘦不下来](#)

[二、如何根据体脂率判断你的胖瘦](#)

[三、不同体型的人应该侧重哪些部位的训练](#)

[四、训练时受伤该怎么办，如何有效避免运动伤害](#)

[五、明确目标，好的心态助你成功](#)

[【笔记 NOTES】如何选择合适的私教](#)

[第2章 你需要掌握的训练动作](#)

[一、多做“复合动作”而不是“孤立动作”](#)

[二、不停进步的基础——复合动作](#)

[三、发掘肌肉的更多细节——辅助动作](#)

[第3章 选择适合你的训练计划](#)

[一、通用热身计划](#)

[二、男性新手增肌计划](#)

[三、男性进阶增肌计划](#)

[四、男性减脂计划](#)

[五、男性家用训练计划](#)

[六、女性减脂翘臀训练计划](#)

[七、女性哑铃塑形计划](#)

[八、训练后的拉伸计划](#)

[九、办公室常用放松方法](#)

[十、梨型和苹果型训练计划](#)

[【笔记 NOTES】如何设计一个适合自己的HIIT计划](#)

[第4章 如何吃才能使健身效果事半功倍](#)

[一、如何计算你的身体需求](#)

[二、要想减肥该如何安排自己的食谱](#)

[三、一直吃不胖，我该怎么做](#)

四、简单的食谱安排方法

【笔记 NOTES】营养补剂是什么，该如何选择、怎么吃

第5章 健身常见问题

一、饮食篇

1. 我想减肥，喝代餐靠谱么
2. 喝茶是不是可以减肥
3. 减肥的时候泡柠檬水是不是有帮助
4. 网传的“不吃主食”“哥本哈根”“吃肉减肥法”到底靠不靠谱
5. 少吃多餐可以减肥吗
6. 空腹训练的减脂效果更好吗
7. 喝果汁“排毒”靠谱吗
8. 想减肥，但是睡前饿得难受，可以吃什么
9. 不吃早饭是不是利于减肥

二、训练篇

1. 进行肩部训练时总觉得脖子酸、小臂酸，而肩膀的感觉不是特别明显，该怎么解决
2. 健身不练腿，迟早要.....
3. 能不能用平板支撑来增肌
4. 核心训练就是练腹肌吗
5. 训练时是否应该追求“泵感”
6. 在卧推的时候把腰部挺起来会伤腰吗
7. 运动的燃脂心率到底管不管用
8. 跑步后拉伸能够瘦小腿吗
9. 应该如何设定训练时的组间休息时间
10. 每次在做俯卧撑/深蹲/侧平举时关节都会“啪啪”地响，这样有没有问题

【笔记 NOTES】如何解决减脂时暴饮暴食的问题

「后记」让健身融入你的生活，改变从现在开始

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书是由知乎人气健身科普作者叔贵写给新手的健身入门指南。面对互联网上大量的健身信息，刚开始健身的你是否感到迷茫——作为健身“小白”，应该如何开始锻炼，从哪里入手？坚持运动了很久，为什么一直瘦不下来？“三分练，七分吃”是真的吗？拉伸到底能不能瘦小腿……这些常常令新手感到困惑的问题，本书都给出了解答。此外，书中还提供了适合新手的身体各部位的训练动作，以及适用于家庭、健身房和办公室的拉伸、减脂、增肌等训练计划，并对日常的营养策略做了详细阐释，教你如何根据自身的热量需求安排健康的一日三餐。

当年，刚走进健身房的作者叔贵，曾踩过很多“雷”，掉过很多“坑”。他把这些全部记录下来，与大家分享。希望刚开始健身的你，能少走一些弯路。

[自序] 健身，没准是送给自己最好的礼物

2012年我到了英国。那时候国内健身文化还没怎么兴起，伦敦的街头倒已满是玩crossfit（混合健身）和跑酷的小伙子了。一转眼四年多过去了，在国外的一千多个日夜，我从爱好健身开始，一步一步系统学习了健康和运动方面的知识，拿到了几个证书，甚至在英国还成了小有名气的教练.....这些经历让我对运动健身有了更科学理性的思考。于是从2015年年底，我开始做健身知识的科普工作，我把健身过程中遇到的问题和经验记录下来，反复实践并寻找答案，为的是给自己一个交代，也希望给更多初入这个领域的“小白”一些严谨、安全的运动建议。

这两年，健身的风潮在国内也刮得越来越起劲，男女老少都纷纷加入了全民健身的大军。然而面对健身这个全新的领域，每个人心中的理解都是不一样的。有人执着于在健身房“雕刻”腹肌、马甲线；有人认为臀腿才是力量的源泉；都市白领换上跑鞋在城市的马路上一圈一圈刷配速；公园的大妈依旧每晚都约姐妹排练新的广场舞.....饭桌上卡路里成了新的点菜依据，运动成了朋友聚会的新的活动方式。人人都在谈论健身，人人都在健身。Body Building（健美运动）生来就是一种社会行为，使用体育运动的手段可以将自己变得更加健康强壮，更加美观。

打开社交网络，六块腹肌已变成男神的标配，蜂腰翘臀也成了女生新的性感追求。健身给我们带来太多审美上的改变，这种靠后天汗水和努力去雕琢的身体更容易得到大家的认同和喜爱。没有人天生就有马甲线，不训练也几乎不可能得到性感的背沟。只要你愿意去付出，就能带来体型上的改变。这大概是21世纪最公平划算的一件事了。而我觉得，依照科学系统的方法来做Body Building，你的身材一定会随着锻炼年头的增加越来越完美。能否成为一个匀称健康、身材有料的人，取决于你是否了解你的身体和你应该如何运动。而我希望，这本书能对你有所帮助。

现在想想，当初自己刚走进健身房时，曾踩过很多雷，掉过很多坑。什么专练大重量啊，一心追求体重减轻啊，盲目追求肌肉酸痛感啊.....想想那时候，傻傻的自己每天在错误的健身道路上“乐此不疲”。

后来我慢慢地了解了运动体系，每次学习到新知识就马上通过实践来验证，看着正确的训练后带来的身体上细微的变化，不断体会着健身带给我的惊喜。现在，运动已经成了我生活中不可缺少的一部分。相信我，对身体的掌握和探索真的是一件很有趣的事情。当你开始健身，你会感谢一次次力竭后的再次尝试，感谢大汗淋漓时热血沸腾的自己，感谢克服酸痛时的坚持不懈，它们会让你知道——原来你可以突破，原来你可以更好，原来你能走得这么远。不得不说，健身除了带给我身体上的改变，还给了我更多更多。这是一种向上的力量，你会慢慢发现自律和坚持的可贵。

真的希望拿起这本书的你，和我一起爱上运动和运动时那种心跳的感觉。也希望我能用我的专业知识和经验，帮助你塑造全新的自己。

其他

你试过节食，试过仰卧起坐，喝过蛋白粉，买了哑铃，但镜子里的身材总是那个样子；好像变大了，好像瘦了，但过了两天好像又没变。

你找不到原因，慢慢放弃了运动。

这一章我会说明你的身材不能有效改变的原因，帮助你了解自己身材的类型、适合的运动，以及运动前你需要做的准备工作。

坚持运动其实并没有那么难，身材的改变需要耐心，但同时也需要专心。那么咱们开始吧。

第1章 在雕琢身体前，你还需要了解不少事儿

一、为什么你一直瘦不下来

作为第一章的开头，我想着重聊一个无论在哪个年代都不会过时的话题——减肥。相信很多人的身边，包括微信朋友圈都会有这样的朋友。

“啊，今天吃多了，我明天要减肥。”

“最近每天跑步，怎么还不瘦！”

“感觉体重掉了，可是整个人感觉松垮垮的……”

其实，问一问身边的人就能明显感觉到，好像大家都在追求一个最优且最快速的减肥方法。而且现在健身知识越来越普及了，所以关于有氧运动能够减肥这个道理已经可以算是一个常识了。比如跑步的时候会有一个“燃脂心率”，它的含义其实就是不能让心脏跳得太快或太慢，跑的时间要长，每周训练3~4次。

有氧运动是指在氧气供应充分的情况下进行的运动，简单来说就是秉着呼吸顺畅、强度适中原则的运动，例如慢跑、自行车、游泳、跳绳、健身操等。

但这真的是最优的吗？

绝对不是。

首先我想让大家明确一个思路，就是“掉体重”其实和“减肥”完全不是一个概念。“掉体重”（或“减重”）这个词，更偏向一些竞技类运动的运动员，比如拳击、举重这类需要划分体重级别的项目。一些有经验的比赛选手为了保证自己有最好的赛事表现，会选择在赛前几天或者一周里使用非常严格甚至残酷的手段让自己脱水，以此来达到体重下降的目的。但是减脂不一样，要想把体脂减下来，你必须做一个很长远的规

划，比如4周、8周、12周，不断地去修正自己的饮食和训练。

那么在明确了这个概念之后，到底什么才是最优的减脂方法呢？

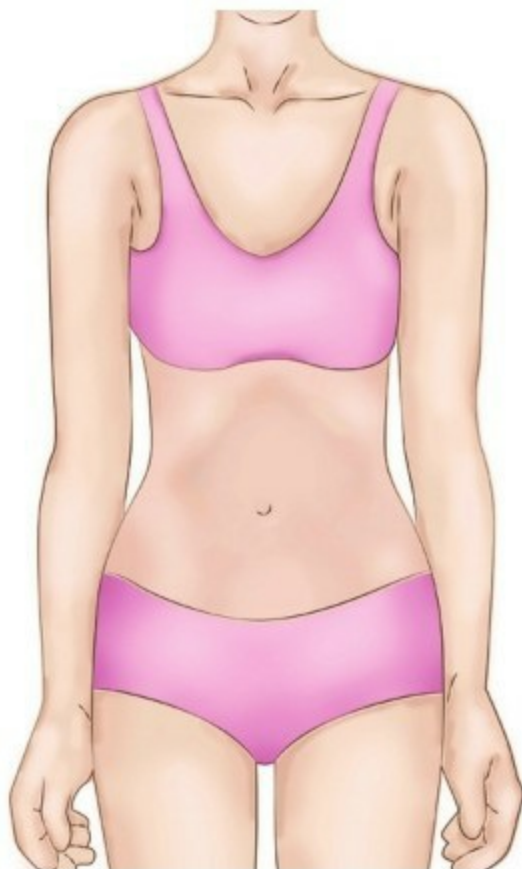
减脂=有氧训练+力量训练

力量训练指的是身体通过重复不同负荷的动作，来完成对肌肉的塑形以及对力量、耐力、爆发力等特性的挖掘。

减脂的本质就是让你的身体出现“热量差”，在不断增大自身能量消耗的同时适当减少摄入，也就是俗称的“管住嘴，迈开腿”。但是应该“管住”多少、“迈开”多少？其实真的是因人而异。不过不用担心，这本书都会教给你。

那么为什么我会说“想要减脂效果好，一定要有力量训练”呢？

一方面是由于力量训练可以提高你的基础代谢（简单来说就是可以让你的身体在日常状态下消耗更多的能量，只要你肌肉量达到一定的程度，不用辛苦节食也会瘦）；另一方面就是力量训练可以通过肌肉的增长，让身体更有“线条感”。





从上图来看，右边的姑娘很可能在重量上比左边的姑娘沉，但是从视觉呈现上，我想更多的人会选择右边的姑娘，因为她看起来瘦啊。

这就是力量训练的魅力。有氧运动虽然能够帮助你减少体重或快速“掉秤”，但是力量训练可以让你拥有更紧致的身材，矫正你的体态，并且优化你的发力模式。所以，姑娘们，不要以为只有男生才需要举铁、做力量训练。如果你想要线条匀称，力量训练一定是你训练道路上避不开的项目；而且对于想要减肥的朋友来说，在经过大量的力量训练后，你将在随后的几个小时甚至几天内继续消耗额外的热量，提升新陈代谢水平。

随着你肌肉量的增加，你的新陈代谢也会提升得越来越快，这将帮助你每天燃烧更多的热量。一般来说，每多一磅的肌肉，你每天可以多燃烧35~50卡路里。即使是最简单的力量训练，都可以影响脂肪的氧化和能量的消耗。

作为缓解压力的好方法，研究人员还发现，那些经常进行力量训练的人往往能够更好地发泄，从而缓解压力。相比那些不运动的人，他们的抗压性更强。

那么，你准备好开始这趟“有料身材”之旅了吗？

别急，咱们这就开始了。

(1磅 $\approx$ 0.45千克；1卡路里 $\approx$ 4.18焦耳)

二、如何根据体脂率判断你的胖瘦

前面我们聊了力量训练的重要性。这个是建立在训练层面上的。从自身来看，我发现一些朋友对于自己的身材并没有一个很正确的认识。简单来说就是：不知道自己到底胖不胖。

有一些姑娘看到其他的女孩子有很细的腿，然后对比自己，就觉得要减肥。还有一些男孩子看到别人有腹肌，也想要减脂。胖不胖、瘦不瘦其实不应该是跟别人来对比。这一节，我会教你如何根据体脂率判断自己的胖瘦。

你以前一定使用过类似这样的机器：站在上面投1块钱就可以测量身高、体重，然后它会打印出一张小纸条告诉你到底是胖还是不胖。这种机器的原理是什么呢？其实就是基于一个叫作BMI的计算结果。

BMI（身体质量指数）

BMI=体重（千克）/身高（米）的平方

这个数据可以非常粗略地反映一个普通人的胖瘦程度。只要你的BMI在18~24就算是正常的。如果这个数据小于18，则判定为消瘦。而大于24的话，就会被判定为超重了。

但是，这个数据对健身爱好者是很难有参考意义的。一个有健身习惯的人，肌肉和脂肪的比例与不健身的人不一样。因为肌肉的密度远远大于脂肪，所以你会看到一些明明穿衣服不显肉、看起来也不胖的健身爱好者，上了秤之后体重却大得惊人。这种人按照BMI的计算结果很容易就超过24，但是我们却不能说他是胖子。为什么呢？因为他“看”着不胖。

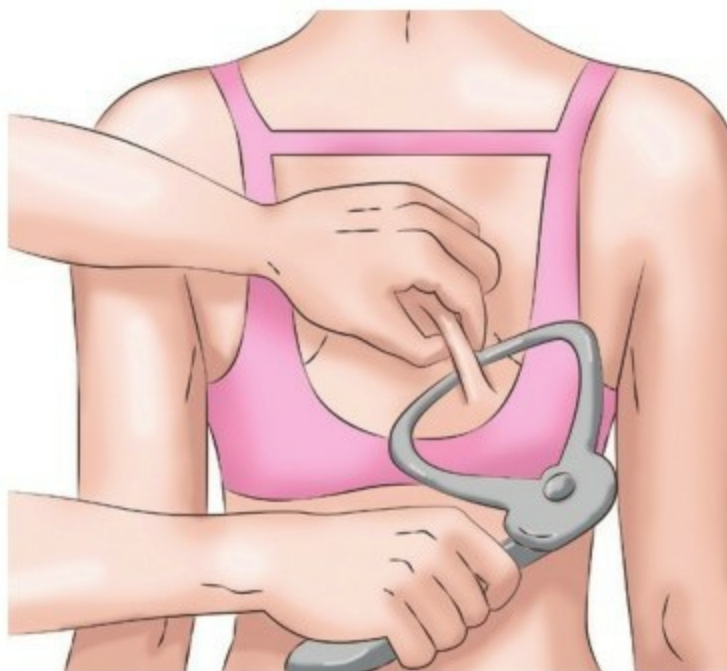
也有这样一类人，他们有着大大的“啤酒肚”，但是使用BMI计算出来的数字却正好处于18~24之间。这种人我们称之为“腹型肥胖”，也叫“向心型肥胖”。与那种脂肪均匀分配在全身的肥胖不一样的是，腹型肥胖者的脂肪大多沉淀在腹部的皮下以及肚子里的内脏周围，这很容易造成脂肪肝、糖尿病、高血脂、动脉硬化等疾病。这非常危险。

那么，既然BMI这么不准确，我们有没有其他的办法作为自测手段呢？

使用皮脂钳检测

有一个办法算是目前比较有参考价值的自测手段了：你只需一个皮脂钳来测量两个地方的数据，然后代入公式，就可以得到一个相对准确

的体脂率。



上臂部皮脂的测量：右臂肩峰至桡骨头连线的中点，即肱三头肌肌腹部位。

背部（肩胛角下）皮脂的测量：右肩胛角下方。

除上述部位外，根据研究的需要还可以测颈部、胸部、腰部、大腿前后侧和小腿腓肠肌部位。应当指出，用皮脂钳所测的皮下脂肪厚度是

皮肤和皮下脂肪组织双倍的和。

计算公式

(1) 根据皮下脂肪厚度推算身体密度的方法，我们暂且引用以日本青少年为对象的计算身体密度的公式供使用者参考。

男子

15~18岁身体密度=1.0977-0.00146X

19岁以上身体密度=1.0913-0.00116X

女子

15~18岁身体密度=1.0931-0.00160X

19岁以上身体密度=1.0897-0.00133X

X=背部皮脂+上臂皮脂（毫米）

(2) 体脂率的计算

以下计算体脂肪百分比的公式比较可靠。

身体脂肪百分比= $(4.57/\text{身体密度}-4.142) \times 100$

身体脂肪重量=体重（千克）×身体脂肪百分比

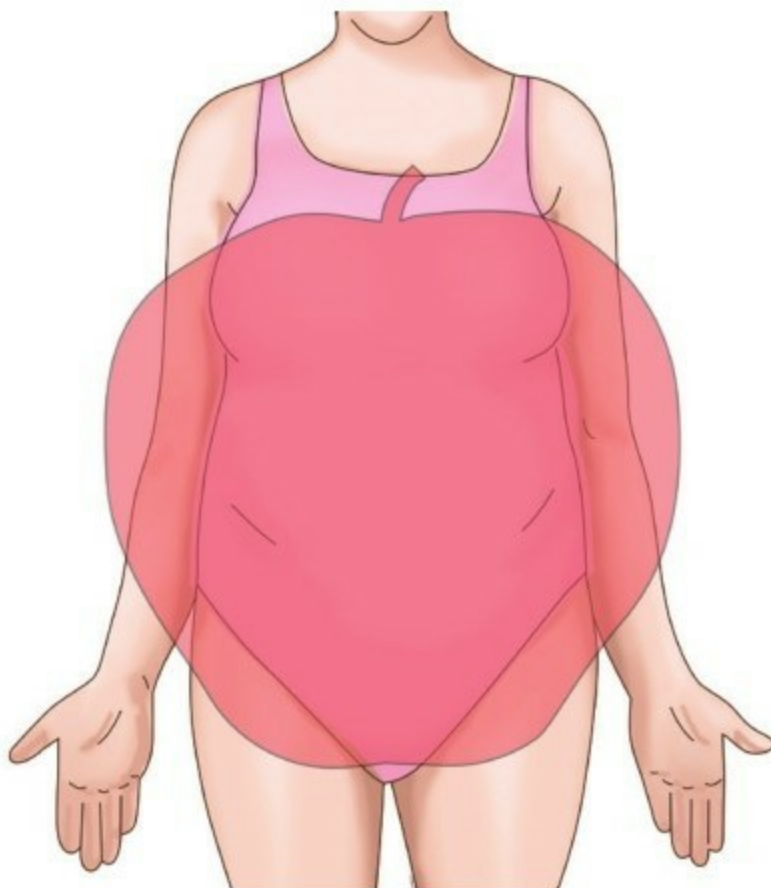
净体重（去脂体重）=体重（千克）-身体脂肪重量（千克）

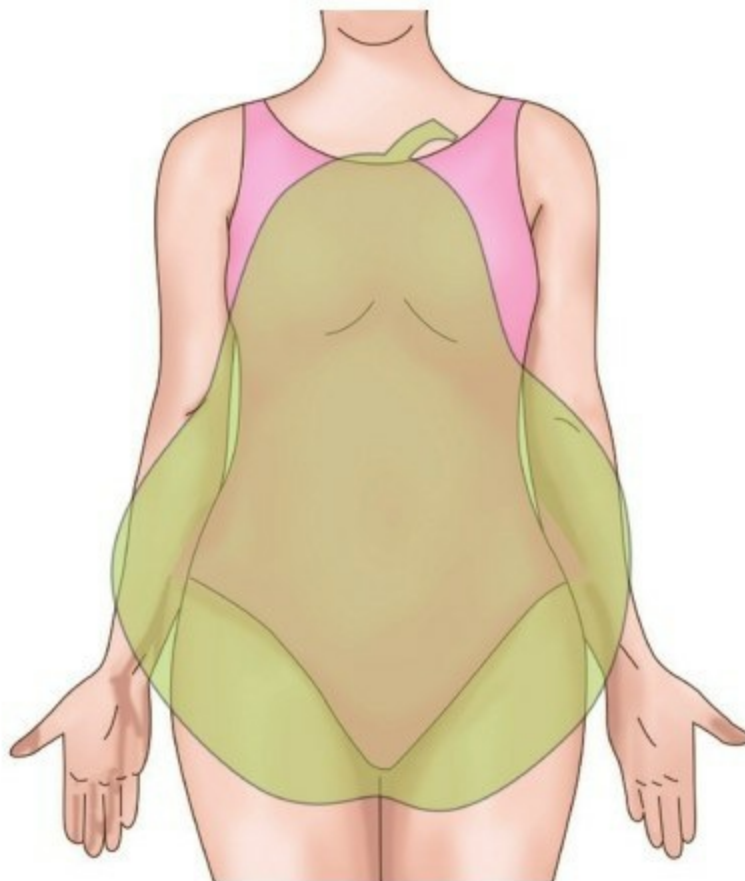
但是仅仅知道身体的体脂情况只是了解自己身体的第一步。由于基因的问题，会有一些不同体型的分类，而这些体型对于锻炼项目的选择也会有影响。如果你在不知道自己体型的情况下随便去练，没准会离自己心目中的目标体型越来越远。那么，这些体型都有哪些，又分别该怎么练呢？

三、不同体型的人应该侧重哪些部位的训练

在上一节我们提到，其实肥胖应该分成两大类：均匀肥胖和向心肥胖（也叫腹型肥胖）。前者的脂肪均匀分布在皮下，而后者的脂肪主要分布在腹部。例如我们经常说的啤酒肚、将军肚，从外表轮廓看非常像一个苹果；这类身材的特征就是腰围大于臀围，四肢较细。

除了苹果型身材，还有一种梨型身材，具体表现为上半身瘦，脂肪聚集在下半身。





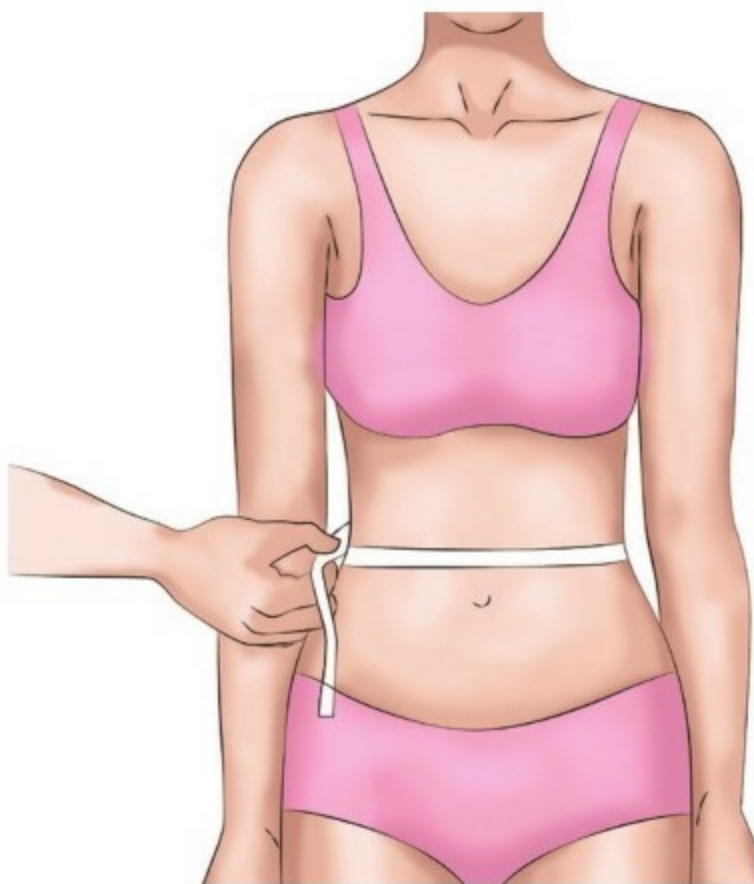
就像我在前文说过的，**BMI**指数只能作为一个体重参考，是不能够反映你的胖瘦程度的。那么我们如何判断自己属于哪种身材呢？

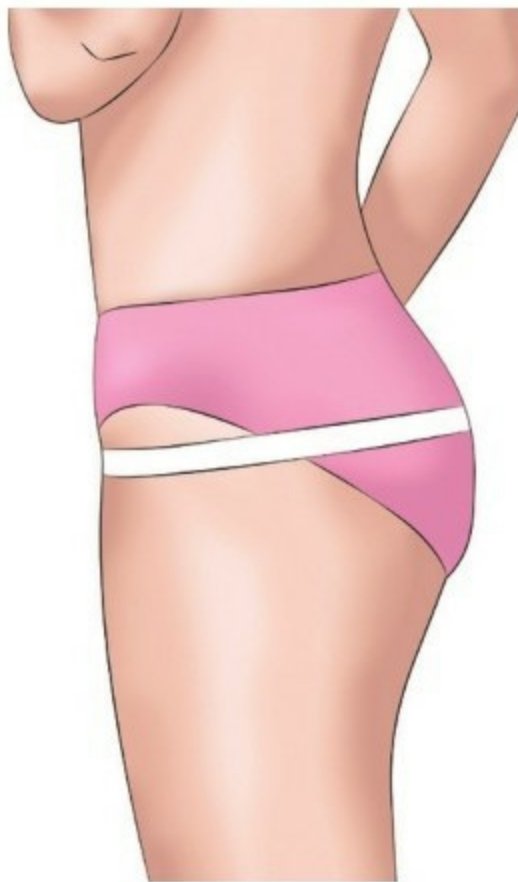
测量腰围、臀围，计算腰臀比

测量方法：准备一个卷尺，测量的时候身体自然站立，双脚与肩同宽，双臂放松，不要过分挺胸吸气；将卷尺绕着腹部一周，使卷尺刚好与腹部贴合。

苹果型身材：

男性腰臀比（腰围 / 臀围） >1.0 、女性 >0.9 ，可定义为腹型肥胖。





梨型身材：
脂肪主要沉积在臀部以及大腿部，上半身瘦而下半身胖。

苹果型身材的训练方向

- ◆ 低恒速有氧训练
- ◆ 不要去刻意练腹肌
- ◆ HIIT& 体能训练

朋友圖書籍每日免費分享微信 jnztxy

梨型身材的训练方向

- ◆ 上肢增肌训练
- ◆ 核心训练
- ◆ 尽量减少下肢力量训练
- ◆ 以减脂为主



核心训练并不仅仅指腹肌训练，而是包括腹部、腰部、呼吸调整在内的综合训练。

看到这里，你可能会觉得有些迷茫：这都是哪跟哪啊？不用着急，我在书的后面会给各种体型的朋友安排不同的训练方法。不过，先不要急着翻到后面，因为在开始训练之前，我们需要对动作有一些大致的了解。不然，操之过急导致受伤就得不偿失了。

我们在训练的时候真的有太多会导致自己受伤的隐患，例如热身不充分、负荷太大、动作技术不到位等，这时候该怎么办？

四、训练时受伤该怎么办，如何有效避免运动伤害

如果你开始关注健身，一定知道“No pain, no gain（没有痛苦，就没有收获）”这句话。我不止一次在各个平台上吐槽过这句话。好多人误解了pain的意思，误解了伤痛和酸痛的区别。在这里，“**pain**”应该是乳酸堆积而产生的灼热感，这和因为肌肉拉伤而产生的撕裂感完全不同。

我在刚接触健身的时候，非常热衷于追求“痛感”，于是拼了命地往死里加重重量，或者超出自身的灵活性去增加动作幅度，最终导致在上斜板卧推的时候撕裂了冈上肌肌腱。这让我花了一年时间才恢复，绝对是得不偿失的。

防止运动损伤，真的是一件非常复杂的事情。你要在自己觉得兴奋时收敛自己的心态，使用正确的重量，不要冒进。要在身体状态不佳时，花更多的时间去热身，给自己更多的激励；花大量的时间磨炼动作技术；还有专心。但就算是这样，仍然逃不过受伤的风险。

如果万一遭遇运动损伤，PRICE原则能够帮助你。

PRICE是指对软组织挫伤使用的急救法则：**Protect**（保护），**Rest**（休息），**Ice**（冰敷），**Compression**（压迫），**Elevation**（抬高）。这些措施能够有效应对训练时肌肉、肌腱、韧带受到的伤害。

Protect - 保护

这个原则其实比较简单，受伤时的第一反应就是赶紧找地方坐下，防止二次受伤。

Rest - 休息

在看病的时候，你经常会听到大夫说“要注意休息”。这真的不是在敷衍你，休息绝对是身体修复的关键。而良好的休息状态可以避免或减少受伤部位的持续受力，防止再次受伤。反之，休息不足可能导致恢复速度变慢、组织的不正常修复，以及习惯性炎症（**chronic inflammation**）等问题。

Ice - 冰敷

在你受伤的短时间里，一定不要热敷，而是应该立刻去找一些冰块或医疗用的冰敷袋来缓解自己的受伤状况。冰敷可以很好地减轻炎症反应和疼痛，而且如果你冰敷得当，还可以减少炎症所带来的过度反应。另外，当你使用冰块做冰敷的时候，建议用毛巾裹着受伤部位，防止皮

肤冻伤或者局部缺血。

Compression -压迫

可以使用有弹性的、松紧正好的绷带来进行局部按压。这样可以减轻炎症所导致的水肿。虽然扭伤之后一定程度的水肿是没有办法避免的，但是太过度的水肿很容易增加局部的疼痛，让你从“能忍耐的情况”转变为“碰一下就嗷嗷直叫”的状态。

Elevation -抬高

在扭伤之后，抬高受伤部位可以增加静脉回心血量，帮助去除局部废物。比如扭伤脚踝了，就应该赶紧找个高一点的垫子垫着。

热敷

热敷是在你受伤的48小时之后才可以做的，一天2~3次，每次20~30分钟。热敷确实可以扩张疼痛区域周边的血管，通过提高供氧和营养的供应量来减轻疼痛。

总结一下：受伤了就好好养着，别再想着“No pain, no gain”了。脚伤了练背，背伤了练胸，胸伤了练手臂.....这不是你热情的问题了，先反思一下你的技术哪里出了问题吧。

很多人在健身之前都会有一种“摩拳擦掌”、准备大干一场的热情，总觉得自己只要练了、吃了就能增大肌肉，练了、吃了就能瘦、就能有型。

这种热情是好的。

但健身是一个要很重技术的运动。你只有在一开始将枪口对准了靶子，才能有机会打出很好的分数。所以，请你翻开下一节，看一看我这些年走过的那些弯路。这些内容可以帮助你更好地进行健身。

五、明确目标，好的心态助你成功

这一节我要跟大家分享4种你在开始健身前就需要明确的心态。这有点类似于“真希望我健身之前就能够有人告诉我的道理”。

希望这4种心态可以帮助你少走弯路。

心态一：不要过分纠结自己的体型

有很多男生在开始健身的头两个月，都有这样一个坏毛病，那就是站在镜子前面等着腹肌出来。“哎，怎么才出来两块？我是不是练坏了？”然后四处搜寻有效的腹肌锻炼法，每天都要卷腹，到处卷：等公交车的时候卷，看书的时候卷，跟人聊天的时候也不停地卷。

女生也有类似的情况：跑了两天的步，测量腿围时发现“变粗了”，就担心是跑步姿势不对或饮食上出现问题，患得患失。

刚开始健身的你，千万不要把注意力过分放在体型上。我向你保证，一周规矩地练4次，3个月后绝对会有变化。

同时，我也告诫那些沉迷各种“大法”的姑娘，你之所以短期看着体型有变化，那不是因为你的动作设计得完美，仅仅是因为你太“菜”了。

不信的话，你拿起哑铃练上3个月，绝对会更好。

心态二：体能训练，一定要坚持做

“我不敢做有氧训练，我害怕掉肌肉。”

相信我，你是初学者，你没什么东西可掉的。每周3~4次力量训练，再加上15分钟左右的体能训练，绝对没有坏处。你可以做低间歇时间的波比、冲刺跑，也可以做挑战组的划船机，或者去抛接药球，或者去纵向跳。

我明白力量训练特别爽、有“泵感”，还能看着自己肌肉变大。

但是你要知道，体能训练带来的心肺、爆发力、身体灵活性的提升对于你举铁的帮助绝对是全面性的。未来你会学到更多的技巧，你会更好地发力、控制速度。体能训练，一定会帮到你。

如果你用“害怕掉肌肉”这个理由来搪塞，你就是个弱者。

心态三：用数字记录你的训练

这个行为将是你成为训练者的一个开始。我回忆自己在以前锻炼的时候，完全按照心情或者状态去加片减片，不科学的方法让我浪费了太多的时间。

你如果不知道自己每次训练的数字，不知道组数，不知道加了多少

重量，不知道总容量，你怎么才能评估这次锻炼到底有没有效？到底有没有进步？

你可以将训练总容量看成一个数学概念。简单来说，训练总容量等于每组使用的重量乘以做的次数。例如，卧推60千克做了12个，那一组的容量就等于60千克 $\times$ 12，即720千克。这个概念可以更好地帮助我们安排自己的训练计划，并根据当天的状态及时对训练做微调。

“啊，我这次练到力竭了，练得很疲惫，所以练到位了。”

如果你是这样的心态，那注定了你只能是个锻炼者，而不是一个自律的训练者。

现在听我的，去买个本子，写上自己今天卧推用了多少千克重量，做了多少组；深蹲做了5 $\times$ 5，是10 $\times$ 10还是3 $\times$ 8；二头弯举动作标准不标准，有没有拿着哑铃跳起了“民族舞”。这些全部都要写上。

理论上来说，刚刚接触健身的人，举铁的重量基本上每周都可涨上1~2千克。如果是复合动作，涨的幅度还可以更高。所以，你要做的就是给自己加片，然后记下这个数据。接下来的一周又一周里，你会发现自己的进步越来越慢，每次加的片从5千克降到了1.25千克，但是请相信我，这是一件特别好的事，你只需要换换脑子改变一些小地方。

如果你还是看着镜子，纠结自己的变化，“我的上胸不够饱满啊，我该怎么办？断头台卧推啊”。“我的卧推重量一直不稳定，我该怎么办啊？来，把腿高高地翘起来，咱们锻炼蛮力推”。“我的腹肌一直不明显，我该怎么做啊？来，站在这个平衡球上跳绳。哎，就是这样！别怕摔跤，新手都会这样”。

赶紧忘掉这些“技术”吧！

作为一个新手，你要锻炼的只有最基本的东西。那些技术、花样、变式，现阶段都不属于你，你要做的只有一件事：

每周给自己加片，然后记下来。

心态四：增肌还是减脂，绝对不能走极端

说到增肌，国外有一个词叫作“fat bulking”，如果你经常关注一些Instagram上面的订阅号，绝对不会陌生。它提倡的是，如果你要增肌，就应该：吃！猛吃。15千克牛肉！一次冲5勺蛋白粉！吃不下怎么办？少吃多餐！一天6~8顿！拿着饭盒，走到哪吃到哪！路边看到炸鸡排！吃！全家桶！吃！保证你长得又快又大！

千万不要。

请你在增肌期仍然保持冷静，这种事真的还是要按照基本方法来

做。1千克体重2克蛋白质足够了，每4个小时补充一次；练完想多喝一杯增肌粉也可以，但千万不要跟脂肪沾边。

要是按照“全家桶增肌”这种吃法，不到3天你就恶心得没办法训练了，而且会伴随着失眠、撑得发慌等多种症状。

胡吃海塞，一定能让你的肌肉增大，但是“大得不正宗”。

同理，减脂也是一样。如果你想要瘦得快，一周掉5千克，那基本上就需要使用断绝碳水化合物提供、脱水、高强度的有氧训练的方法。但是这种体重的下降相比长远的减脂来说，只能算是应急。且不说反弹的问题（因为一定会反弹），这对于你的健康也是有害的。

太多的朋友因为采用极端的减肥方法失败而出现暴食的情况。把减肥这个习惯融入生活中，把运动当作爱好，这就是我所期望这本书能带给你的。

到目前为止，本书的“热身”阶段已经结束了，下面就跟我一起展开雕琢身材之旅吧。

【笔记 NOTES】如何选择合适的私教

回想自己刚刚进入健身房的时候，接触到了一些并不是很友好的私教销售套路，包括严重夸大恶化你的身体状况，或者给你画一个“3个月重塑身材”的大饼。当时我对这些行为是不能理解的，为什么有人会为了卖课而使用这样的手段。现在想想，原因其实很简单：他们把私教这个职业商业化了。

就算说了健身房私教的各种缺点，但还是建议刚刚健身的朋友买一期私教的课学习一下。这不仅仅是少走弯路的问题。初学者仅仅依靠在网上学习到的碎片知识来训练，是很容易有安全隐患的。私教不仅提供基础的健身知识，还有合理的鼓励以及相应的保护，这样会产生较好的效果。

以下的一些小建议能够帮助想要购买私教课的你更好地选择适合自己的私教。

建议一：千万不要选择保证快速出成绩的私教

“保证你3个月就能大变样！”

3个月时间，从健身计划设定的角度来看，属于12周的长周期；那么一个非常完善的长周期做下来，你的力量水平确实能有显著提高。但是力量水平的提高并不代表你的肌肉围度就能够涨势凶猛。这不是私教的问题，这是科学。

所以，如果一个私教信誓旦旦地对你说他能够让你3个月增长20千克纯肌肉，变成肌肉男，不要相信。不过你可以用第二个建议来测试一下他，看看他到底懂不懂健身和训练。

建议二：大胆地提出关键性问题

虽然健身的技术、知识经常会出现迭代更新，不过你仍然可以通过下面的三个问题来对这个私教的水平进行一个初步测试。这三个问题属于硬性问题，是有正确答案且属于一个好的私教该掌握的常识。如果他答不上来或者顾左右而言他，你就真的要慎重考虑一下了。

问题一：教练，我想瘦肚子，该怎么办？

标准答案：如果你想瘦肚子，我建议咱们先聊聊你的日常饮食，因为只有先解决了饮食结构的问题才能开始谈减脂。然后我需要明确向你声明，局部减脂是不可能做到的。如果你希望自己的体型，比如腰围、腿围变小，我会带你做一些能够激活臀部以及伸髋肌群的练习，再加上

一些力量训练来提高你的肌肉量。

反面例子：没问题，咱们先做几组平板支撑！

问题二：教练，现在我的上腹肌已经有轮廓了，可是小腹还是不行，你带我练练下腹部吧。

标准答案：腹横肌是一个整体，根本没有所谓的下腹肌。这是我们日常为了教学方便而提出来的名词。如果你的小腹仍然有赘肉，请继续保持你的减脂饮食。你在锻炼核心的时候呼吸有没有调整？因为这个会影响训练效率。

反面例子：没问题，咱们先做几组悬垂举腿。

问题三：教练，我练深蹲时膝盖不敢过脚尖，怕腿粗。

标准答案：这是两个完全没联系的问题。首先，在力量训练里，深蹲一定要膝盖过脚尖，不然你根本没办法蹲得“深”。第二点，如果你害怕深蹲导致腿粗，又想锻炼到臀部，那你可以选择臀桥或者臀推。第三点，担心腿粗要看你本身胖不胖，以及你训练的负荷；如果你一直空杠蹲100下都不累，那基本上就跟做有氧训练一样，怎么可能粗腿？

反面例子：深蹲本来就不应该膝盖过脚尖，多伤膝盖啊。

建议三：“三观”合不合

如果你看中了一个训练水平和技术水平都过硬的私教，准备买课，那么在买课之前你仍然要考虑一件事，就是跟他聊不聊得来。毕竟在这一周3~4练里，你需要每次花上1~1.5小时的时间跟他待在一起。时间是有成本的，如果你能够和这个私教谈得投缘，那么这段时间里你至少不会过得那么尴尬。

建议四：训练风格你能否适应

私教是有不同风格的，比如有的私教很喜欢冲着学员大吼大叫，以此来刺激对方情绪、完成计划。也有的教练喜欢温声细语地安慰你，鼓励你“做得不错”。不管怎么样，你需要在买课之前稍微打听一下或者看一看这个私教的待客风格是怎样的，跟你合不合拍。

建议五：他有没有“分享”的特质

教练员不仅要有能带出很多高素质运动员的经验，还要有分享的精神；在你训练的时候一点点地用自己的三观去影响你，然后教给你一些你需要具备的基础知识。

没有“授人以渔”心态的私教，绝对不可能是个好私教。

在结束了健身前的“准备活动”之后，让我们开始学一些“硬货”。在这一章里，我整理出来你在家庭、健身房甚至办公室中可以用到的健身、放松动作。你可以把它看作是一个精选的动作库，或者一份走过不少弯路的人的训练经验。希望它可以帮助你减少困惑。但是不要忘记：

不管你以什么样的动作开始训练，要坚持下去。健身是技术，是需

要磨炼的。拍摄你第一次卧推的样子，和第一万次卧推时对比，情况绝对会不一样。

第2章 你需要掌握的训练动作

一、多做“复合动作”而不是“孤立动作”

因为互联网的便利，我们现在已经可以很轻易地搜索到一些训练计划，例如你在网上看到的增肌计划、明星计划、7天分化计划之类的，但是选择这些训练计划时一定要慎重。

这里并不是抵触健美，相反，健美体系的很多理念以及对解剖学的应用真的很有指导意义。不过，千万不要轻易地去模仿，因为你不是运动员，你的训练水平和恢复速度限制了你的训练强度。

简单来说，你看到的那些很喜欢的大块头，他们在背后付出了很多时间雕琢自己的身体细节，甚至一周40小时都泡在健身房里。我们普通人根本无法做到，而且就算你做到了，身体也不一定恢复得过来。

所以，在动作的选择上，需要更加谨慎。

安排更多的“复合动作”，把那些孤立发力的动作当作辅助，来快速提升你的训练效率。“复合动作”是什么呢？简单来说就是需要你的全身肌群参与的动作，例如卧推、深蹲、硬拉、推举、划船和引体向上等。而孤立发力的动作是指那种单关节移动的动作，只针对一个局部肌肉群使用较小的重量来完成。而且训练原则要求尽可能不借助其他部分的帮助，例如二头弯举，你的大臂要始终保持稳定，并且夹紧身体，只有小臂在上下摆动，这样来达到肱二头肌孤立发力的效果。下一章的训练计划就安排了大量的复合动作。不要担心动作太难做，因为新手有新手的训练原则，你只要掌握最基本的技巧，想着去把杠铃移动起来就足够了。

而且，你也会在后面看到对复合动作的详细讲解。其中不会有复杂的运动学名词，内容全部来自我的经验分享。

如果你没有伤痛的历史，那么你就没有借口逃避。去做深蹲、硬拉、卧推，去推举，去做划船、负重引体向上，这些应该是你训练里的主要项目。之后才是那些锻炼手臂、肩膀的孤立锻炼项目。

假如你的训练计划是70分钟，那么复合动作要占50分钟，诸如手

臂、肩膀等训练的孤立动作有20分钟就足够了。而且这样一点都不会影响你练出大围度的肌肉，练出撑爆袖管的手臂。同样，对于女生而言，做更多的复合动作能够更快地帮助你塑造紧致的身材。腹肌真的不一定非要用仰卧起坐、卷腹才能练出来，复合动作同样可以。

好了，那咱们开始吧！

二、不停进步的基础——复合动作

卧推

卧推，绝对是健身爱好者最喜欢的训练项目，你可以在健身房里看到空荡荡的深蹲架，但绝对看不到没有人的卧推凳。一个好的卧推，不仅仅练到了胸部，而且后背、核心、腿部、臀部，全部都要参与其中。

基本卧推动作



双脚踩实

1 平躺在卧推凳上，双脚踩实，臀部、上背部紧贴凳子。手掌可以全

握（闭握）或者半握（开握）。如果你对整个训练动作有非常好的控制力，可以选择使用半握来减少小臂的发力。但是，这可能会有受伤的危险。为了获得更好的控制力，可以采用全握。



2

视线平视卧推杠。在握杆的同时，想象自己用力去掰弯它，这样可以使肘部更加靠近身体，让肩关节和背阔肌处在发力的状态下，更加稳定地完成整个卧推动作。自然握距需要根据不同人的生理结构决定，理论上来说达到1.6倍肩宽是最佳的状态，通常比肩稍宽一点就行。



前臂垂直于地面



杠铃运动轨迹

3

卧推时沉肩（详见第29页），杠铃下降，头部始终与卧推凳贴紧，大臂和身体保持舒适的角度，直到杠铃触胸时保证前臂与地面呈90度。不过有的人在训练时会出于一些发力习惯，视线始终冲着杠铃，导致杠铃下降时抬头。这属于一种牵张反射，也并不是非常大的问题。

卧推常见问题

Q1 我总听说卧推下放的时候卧推杠需要挨着乳头，是这样吗？



这个问题涉及卧推的运动轨迹问题。落点不一定非要有强制的标准。每个人的身体结构不同，手的长短、握距、起桥高度不同，这些不同都会影响下落的点，所以只能说多数人的落点会在乳头附近。不过，与其纠结落点的位置在哪里，不如去练习并矫正卧推的轨迹来保证每次的落点位置都差不多。

Q2 我在卧推的时候胸部没感觉，怎么办？

一些朋友在刚刚接触卧推时，经常会出现胸还没有发力手臂就先酸了，或者胳膊还没酸小臂却没力气、握不住杠铃了等情况。其实这些都是由于没有找到胸部的发力感的原因。

卧推时想要找到好的发力感，首要条件就是“稳定”。建议学会沉肩这个技术。你需要在出杠前将肩胛骨向内挤压来把肩部锁定。如图所示，想象自己的背部能够夹一根笔，以此来找到肩胛骨后缩的感觉。



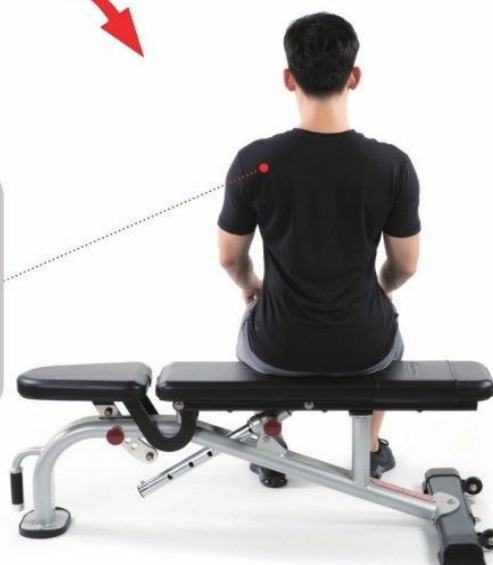
↑ 受力方向



↑ 收紧肩胛骨



↑ 用力沉肩



Q3 卧推的时候大臂应该与躯干呈什么角度？



在卧推的时候，大臂与躯干只要保持舒适的角度就好。因为你在记录杠铃上下的轨迹时就能发现，如果你不是使用史密斯机器，普通卧推动作并不是标准的直上直下，而是略带一点倾斜角度。如果你刻意让手肘打开，大臂与身体呈90度，这会给肩部造成极大的压力，而且也不舒服。

Q4 卧推的时候腰部可不可以拱起？



卧推的时候，腰部是一定会拱起的，因为你需要在整个过程中让背部保持紧张，而腰部拱起这个过程叫作“起桥”。力量举训练的爱好者，为了让整个动作完成得更有效率，会选择使用一些技术来让“桥”变得更大，以此来缩短做功距离。但是健美训练者则会适当地起一点桥，同时保证背部绷紧来完成整个动作。所以，不管是力量举还是健美，卧推都是一定要起桥的。

如上一页第2个图所示，我的后背在卧推凳上慢慢地拱起，从而起到夹紧背部、保持上半身紧绷的作用。这个技术就叫作起桥，

属于在卧推动作里必须掌握的一个姿势。

Q5 卧推半程好还是全程好？

卧推全程还是半程是幅度的问题，全程就是卧推从伸直手臂到杠铃触胸，半程就是杠铃仅仅下放到大臂与地面水平的位置。我们不能单独用一个动作来评判另一个动作的好坏。关于半程好还是全程好，更应该看动作的选择以及你整个计划的安排。但是，如果你没办法完成1.5倍体重的停顿卧推，也就是保证杠铃下方在胸口的时候停留1~2秒再推起，那么真的不要纠结于半程好还是全程好，老老实实地降重量做全程的幅度来刺激胸肌。

Q6 有人在卧推的时候双脚离地，这样有什么好处吗？

在卧推的时候，我们的双脚是用来稳定整个动作轨迹的。如果双脚离地，那目的就是为了在不稳定的情况下完成对动作的训练，也就是加上了核心训练。但是，为什么有那么多可以锻炼核心的更好的办法，却偏要选择卧推时抬腿这个安全隐患很高的动作呢？

硬拉

基本硬拉动作

1

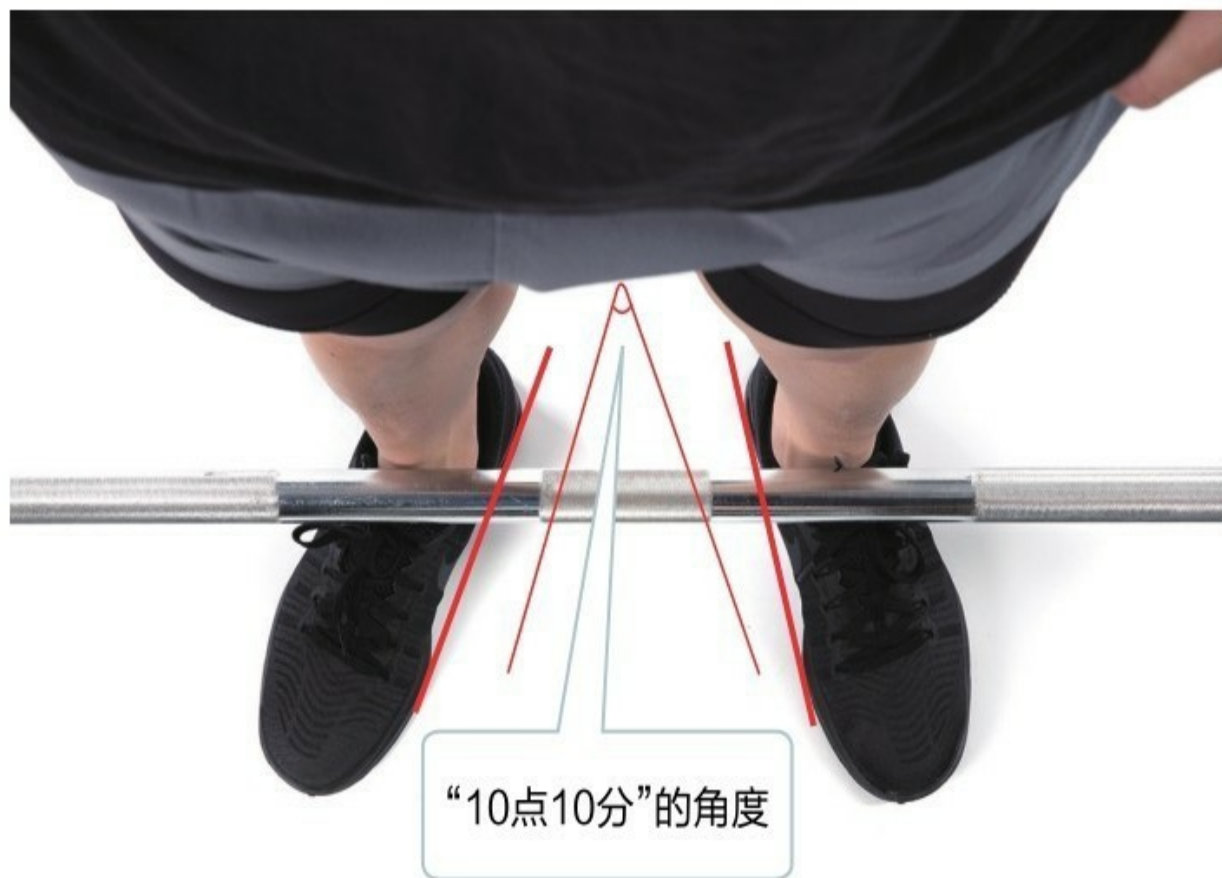
运动轨迹

首先，把杠铃放在你足中的正上方，杠铃的**运动轨迹**从侧面看应该是一条从你的足中出发的垂直线。





2
站距



找到自己的硬拉站距。双脚与髋同宽，比深蹲的站距低，两脚分开呈“10点10分”的角度，让杠铃位于足中。你可以通过原地起跳到下落来确定自己的自然站距，然后硬拉站距比这个站距要窄就对了。

3

抓握方法

手指与杆子贴近而不是手掌与杆子贴近，抓握距离与肩同宽。握法有点类似于从手指开始一点一点地“卷”起杠铃。

还有一种抓握方法，我称之为“常识性握法”，简单来说就是用手掌去直接抓握包裹杠铃。这样确实感觉舒服，但并不是很稳定，在拉起大重量时很容易脱手，所以并不推荐。

4

后背锁定

手臂从正面看垂直于杆子，侧面看略微有倾斜角度。肘部要在拉起杠铃之前锁定，并且注意在整个动作锁定之前都不要弯曲。你可以通过想象手臂掰弯杠铃这个技巧收紧上背部，这和收紧肩胛骨完全不一样。简单来说，你在卧推或者深蹲启动时用的技术——收紧肩胛骨稳定的技

术（详见第29页），不要用在硬拉上。

下图是“掰弯”杠铃的技巧，你可以观察到方框里的部位发生了位置改变。这就是通过想象用手把杠铃掰弯的结果。



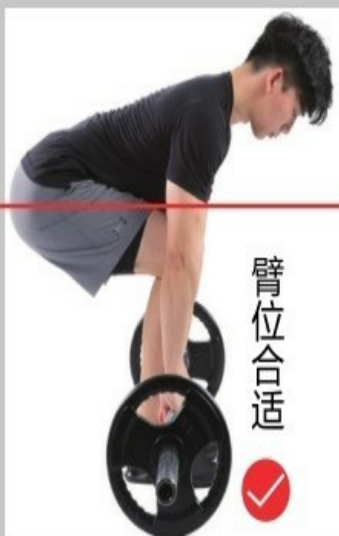
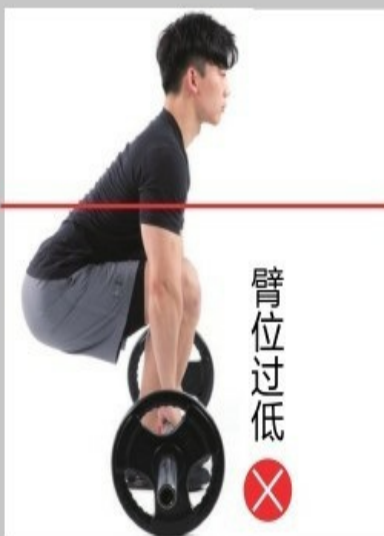


肘关节内侧向前



5

姿态





从侧面看，肩胛骨应该在你的足中前方，千万不要挤压它。目光看着前方地板，不要向上看或向下看。下背部处于中立位，脊椎自然地弯曲。启动位置的臀位有点类似半蹲，稍微高一点，但是千万不要与深蹲的臀位高度一样。

6

呼吸

你需要在拉起时用嘴进行深呼吸，直到肚子鼓起来；然后憋气拉起杠铃，放下杠铃，换气。

7

锁定



拉起杠铃的时候，不要咋呼着把杠铃拉起来。杠铃要与腿做对抗，如果你感觉像是在踩地板，那么就说明你做对了。缓缓拉起，过膝盖之后快速顶髋。下放的时候也是一样，先把髋部“推”回去，当杠铃过膝的时候再弯曲膝盖。不建议每个动作之间把杠铃砸到地板，靠反弹力拉起下一组。

髋部和膝盖锁定，千万不要顶腰。

硬拉的常见问题

Q1 我在硬拉的时候会出现龟背，怎么办？



上图是一个典型的“龟背”硬拉。我们可以从这扭扭捏捏的曲线中看出，这个人的椎间盘在杠铃的负荷下承受了太大的压力，失去了中立的

脊椎位置。如果他坚持这么做的话，会大大提高椎间盘突出的风险。

对此，我们可以从以下3点来改善。

- 拉伸你的股后肌群。
- 找一个让你的腰椎始终能保持稳定的重量。你可以通过旁人或者自己拍摄一个自己硬拉的视频，来观察不同重量下腰椎的曲线是否出现变化，例如下后背拱起。
- 在你的硬拉计划里加入一些其他的元素，例如“早上好”、罗马尼亚硬拉来提高你的灵活性。

Q2 我在硬拉的时候下后背反弓，怎么办？

腰部在拉起杠铃的时候呈现一个弯弓形状，这种情况叫作“下后背反弓”，是比较典型的一种硬拉错误。

出现这种情况，是由于你在骨盆前倾的状态下进行硬拉，结果是不管你怎么进行动作，其实都会过度依赖四肢和后背，而且很难发力。

我建议你在日常训练结束的时候加入下面的几个动作。

- 凳上平板支撑（3组，每组至力竭），详见第75页。
- 单腿臀桥（每侧10次，顶峰收缩2秒），详见第76页。
- 卧推凳髋部铰链（10次），详见第75页

髋部铰链这个动作是重中之重，非常推荐。

Q3 硬拉启动的时候，臀位会有一瞬间的上升，怎么办？

伸髋启动力量不足，这个问题我以前就遇到过。你可以观看自己拍摄的侧面视频，如果在杠铃离开地面的时候臀部位出现较大幅度的变化，就是我说的问题。一般这样的硬拉方式，会让你觉得硬拉结束之后腰部酸得难受。

造成这个问题的原因是：你在杠铃刚离地的时候就已经把腿伸直了，这样你的伸膝就没有在一个很好的时机内完成。

从杠铃离地到膝盖的距离，腿从弯曲到伸直（还是会有小幅度弯曲），然后伸髋，锁定（膝盖+髋部），完成动作。

Q4 硬拉的时候出现绕膝怎么办？

绕膝是指杠铃在拉起超过膝盖位置的时候，由于身体后侧过度紧张，导致从侧面来看杠铃的轨迹并不是直上直下的，而是在膝盖位置有一个类似绕着膝盖的弧度。

这个动作错误有点类似于你把杠铃拉起来的时候打到自己的膝盖。也有可能是因为杠铃下放的时候，直接沿着大腿下滑。

不管是哪个，都是错误的。

我简单地对你说说原因：

- （1）臀位太低；
- （2）杠铃紧贴小腿。

第一点，你可以尝试拍摄自己的对比视频，你会发现当你刻意把臀位放得很低时，膝盖就会非常靠前，你拉起来的时候就更容易卡到自己。

第二点，女生遇到的会多一些，男生相对还好。我们一直在强调把杠铃放在足中位，这其实不是一个很明确的位置。有些人喜欢穿着厚厚的运动裤硬拉，那么他在足中位拉时，杠铃可能已经贴到小腿了。但是穿短裤硬拉的时候，足中位距离小腿还是有那么一点距离的。

姑娘们因为没有腿毛，会少一点参照。总之，足中位，再强调一遍啊。

Q5 硬拉的时候蹭破小腿怎么办？

我跟你讲，如果你出现这种情况，甚至是让自己的小腿出现刮伤了，恭喜你，你的硬拉终于入门了。

哎！千万别为了“入门”故意忍着刮啊！

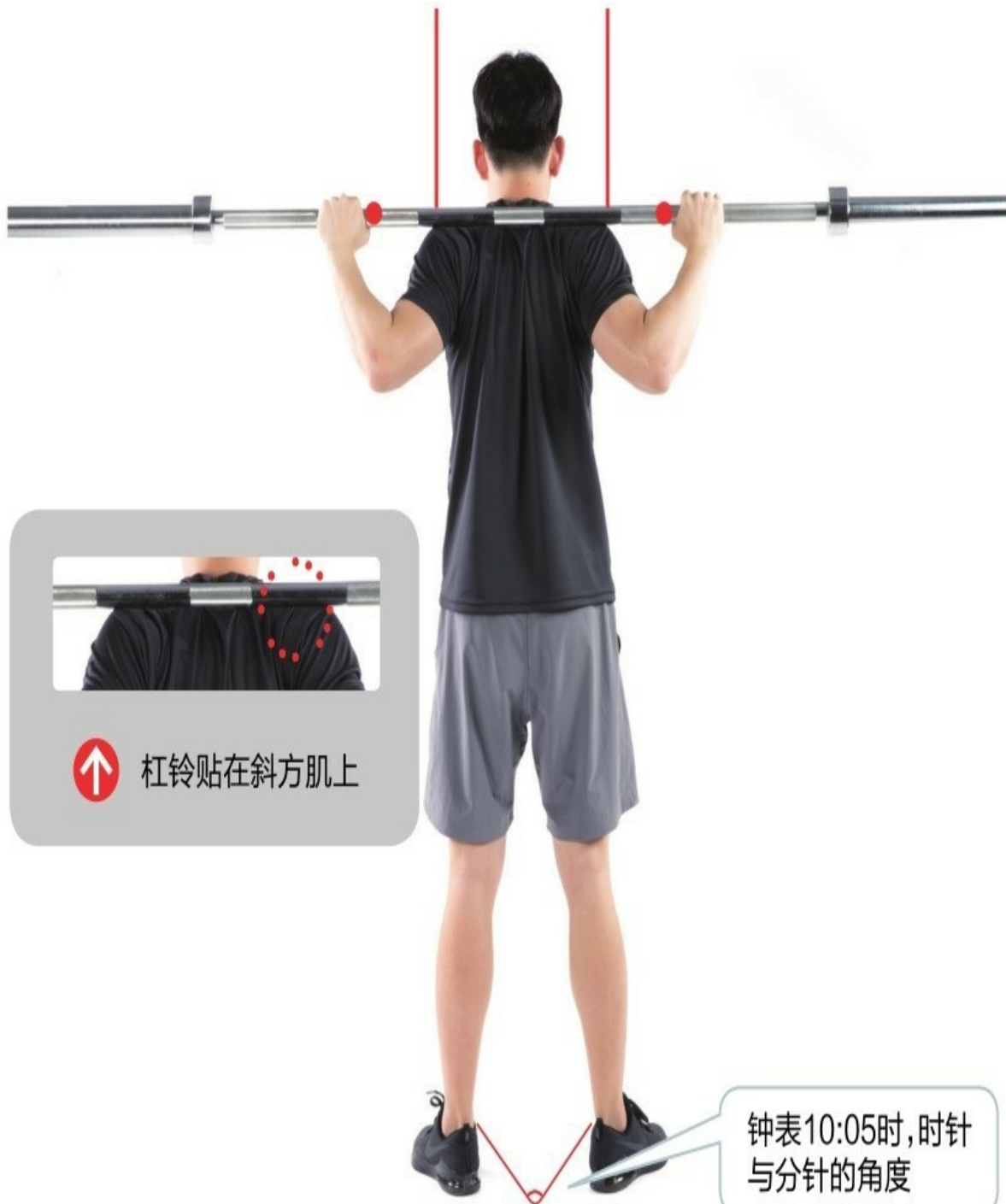
深蹲

基本深蹲动作

1

双脚站立，比肩稍宽。你可以通过原地起跳落下来判断自己的自然站距，在深蹲的时候站距比这个宽一点即可。

两个脚尖向外，角度与钟表10:05时时针与分针的角度相同。抓住杠铃，握距根据蹲法的不同进行适当调整。如果你要蹲低杠位，那么抓握距离要比肩宽出一个拳头左右。如果是高杠位，则可以稍微窄一些。





高杠位：杠铃贴在斜方肌上，可以左右蹭蹭来夹紧背部以保证上半身的稳定。稍微抬头，使用瓦式呼吸以保证腹内压的稳定。肘关节打开，肩胛骨向后收紧。

瓦式呼吸是一种比较高级的呼吸方法，需要你嘴巴吸气，在吸进去的同时鼓起肚子，感觉就像是这个气从嘴里直接到了肚子。然后闭上嘴，同时用力向外撑你的肚子，让肚子变硬。

2

下蹲时保持后背笔直，收紧小腹，让臀部从侧面看稍微翘起一点。
从底部起身的时候，重心稍微向后一点，膝关节和髋关节打开；膝盖不要内扣，与脚尖方向一致。



膝关节打开,不要内扣,与脚尖方向一致



好的深蹲幅度应该保证髋关节平行线低于膝关节平行线。
深蹲的常见问题

Q1 杠铃高度设置过高

如果你的杠铃设置得太高，很可能导致你在出杠的时候要踮起脚尖。重量较轻的可能看不出区别，一旦重量上去了，甚至冲击极限，你很有可能会因为踮脚这个小动作连带着出现一系列的误差，最终导致受伤。

Q2 手腕过于弯曲

手腕之所以要求伸直，是因为在深蹲的时候手除了卡紧杠铃之外，不需要有别的作用。所以，外翻手腕承重，这在大负荷的情况下非常危险。

Q3 深蹲时抬头

很多人喜欢在深蹲起身的时候抬头看天花板，他们会觉得这样好像更容易发力。这就有点偏向“经验科学”了：感觉好像是这样，但并没有理论依据。事实上，在深蹲的时候过度抬头，会让重心前移，使人失去平衡；更严重的，这种过度弯曲颈椎的行为可能会让你头晕。



Q4 “屁股眨眼”

“屁股眨眼”的英文是“butt wink”，是说深蹲在底端的时候由于骨盆位置发生了快速的变化，导致臀部看起来像在眨眼一样出现一个小幅度的上下移动。

严格来说，“屁股眨眼”只能算是骨盆在深蹲时发生的一个位置变化，并不能说存在这种情况就一定是有害的。导致它的原因也有很多，例如脚踝的柔韧性不足、核心肌群没有激活或者站距过窄。



Q5 深蹲时膝盖内扣

一些朋友刚刚接触深蹲的时候会存在这样的问题，就是起身时膝盖会不能控制地内扣。这样就导致膝盖本身处在一个非常不稳定的状态，在负重状态下持续做错误的蹲起动作，很可能加快膝盖的磨损，甚至导致膝关节受伤。那么如何避免出现问题呢？可以做做高脚杯深蹲练习（详见第58页）。

推举

基本推举动作

双脚自然站立，与髋同宽，也就是你原地起跳落下时候脚的宽度；脚尖稍微外展，觉得自然、舒服就行。

做推举这个复合动作，一定要保证重心落在足中的位置，这样才能更好地过顶支撑重量，训练到核心。

膝关节要锁死，有点像咱们军训的站军姿的感觉，被人踢了也要卡着不动。

我们在推的一瞬间，要有一个挺髋的动作，这是为了保证杠铃的轨迹保持竖直。起始动作，上半身要保证胸部、腰部挺起，有一个小幅度的曲线来调整挺髋带来的重心后移。

我想强调一下腰部的动作。很多人都会认为在做这种大重量训练的时候，腰部一定要保持笔直，这样可以对自己进行最大可能的保护。其实英文里管这个体态叫rigid，我们要保证正常的生理弯曲，而不是一味地水平。所以你在推动杠铃时候，更应该完成一个腰部挺起的动作，以此来保证正常的生理弯曲。

一个高高挺起的胸部，可以充分运用胸椎的灵活性来给我们的杠铃提供支撑。而在推的过程中，你会发现自己的胸部会慢慢从向后仰转变成中立位。

肩胛骨可以说是推举动作里最重要的一环了，你需要肩胛骨下沉来保证胸部的挺起，同时又要在推到顶端时用力耸肩来做动作的收尾，使斜方肌上束发力。

手腕要自然抓握，稍微向前旋转一下手腕，让杠铃落在掌根。



膝关节锁死



杠铃落在
掌根

胸部挺起



背部有一个
小幅度的曲线



背部曲线
幅度过大

杠铃划船

背部肌群的发展不仅能够让你在视觉上显得更加魁梧，对于全身力量水平的提高也是有决定性作用的。由于很多练习背部肌群的动作属于多关节动作，所以在真正实施的时候，初学者很容易出现“明明是练背，但是总觉得全身都练到了，反而背部最没有感觉”的情况。

基本杠铃划船

双手握距同肩宽，抓起杠铃，俯身，膝关节自然放松并微屈，吸气放下，呼气拉起。先收紧肩胛骨，展开双肩，带动手臂，双肘尽量贴住身体，拉起杠铃，身体不能上下晃动过大，收腹，锁腰，保持脊柱的正确生理曲度，将杠铃向腹部拉起，放下时送肩、伸展手臂，在放下杠铃的过程中必须控制住。

在做杠铃划船的时候有几个需要特别注意的点。

- 如果你的握力不足，又不想降重量，那么可以尝试使用握力带。
- 腿部和核心的稳定能够帮助你在划船过程中有更标准的站姿。
- 整个动作过程中，你需要刻意收紧背部肌群，而手臂只是被顺便带到，不要主动弯曲手臂，不然更多的是练手臂了。
- 如果因为重量过大不能控制，立即停止动作以防止受伤。





侧视图



三、发掘肌肉的更多细节——辅助动作

杠铃动作

早上好

锻炼部位：腘绳肌、下背部、腹肌、臀部肌群

- 1 将杠铃置于斜方肌上，身体直立，抬头挺胸。
- 2 身体逐渐前倾，慢慢吸气，臀部向后推，直至上身与地面约呈45度。
- 3 使用大腿后侧肌肉发力，起身的同时呼气。
- 4 重复动作至计划的次数。



杠铃腹肌滑滚

锻炼部位：腹肌、下背部、肩部

1 双腿跪在地上或瑜伽垫上，双手握紧杠铃支撑身体，握距比肩稍宽。

2 收紧腹部，夹紧臀部，缓缓向远处推动杠铃。

3 在顶端停顿，慢慢将杠铃滚回初始位置。

4 重复动作至计划的次数。

警惕：背部和腰部有问题的人不建议做这个动作。

变化：如果你想要提高难度，可以从跪姿变成双腿伸直。



罗马尼亚硬拉

锻炼部位：腘绳肌、臀部肌群

- 1 双手以自然握距正握杠铃，背部、肩部向后收紧，膝关节微屈。
- 2 慢慢放低杠铃，向后推臀部，使杠铃始终靠近身体，感受大腿后侧的拉伸感，不要弯腰。
- 3 向前挺髋，将杠铃拉起至初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。



杠铃臀冲

锻炼部位：臀部肌群、腘绳肌、小腿肌群

1 身体靠在平板凳上，背部与平板凳呈45度，将杆子放在臀部的正上方，臀部弯曲。

2 快速向上挺髋，同时在顶端夹紧臀部，不要过度挺腰，呼气。

3 使用肩胛骨以及脚后跟稳定整个身体动作，缓缓回到起始位置，吸气。

4 重复动作至计划的次数。

注意：不要过度挺腰。



杠铃耸肩

锻炼部位：斜方肌

- 1 身体自然站直，双手以自然握距正握杠铃，双臂微屈，自然下垂。
- 2 将肩膀尽量抬高，缓缓呼气。
- 3 在顶端停顿3秒左右，慢慢将肩部恢复至初始位置，吸气。
- 4 重复动作至计划的次数。

注意：将肩部抬起不代表缩脖子，注意错误示范。



不要缩脖子



直立杠铃划船

锻炼部位：肩部、斜方肌

- 1 双手正握杠铃，握距比肩稍窄，挺胸收腹，肩部向后收紧。
- 2 向上提起杠铃，同时保证杠铃与身体有接近一拳的距离，慢慢呼气。
- 3 肘部不要超过大臂的水平线，在顶端停顿1~2秒。吸气，放下杠铃恢复至初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。



杠铃二头弯举

锻炼部位：肱二头肌

- 1** 身体自然站立，双手以比肩稍宽的握距握紧杠铃，手臂在身体两侧自然下垂，肘部紧贴躯干，掌心向前。
- 2** 固定住大臂，保持肘部位置不变，呼气并向上弯举杠铃，至肱二头肌完全收缩。
- 3** 在顶端停顿，慢慢下放杠铃，同时保持手臂的张力，吸气。
- 4** 重复动作至计划的次数。

注意：如果大臂夹不紧，可以在腋下放置一条毛巾。



在腋下放一条毛巾
有助于夹紧大臂

杠铃屈臂伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1 自然站距，双脚与髋同宽，双手采用稍窄的握距，手臂过头伸直，小臂与地面垂直，肘部内收。
- 2 保持大臂不动，慢慢下放杠铃，同时吸气，直到大臂与小臂呈90度。
- 3 肱三头肌用力，将杠铃推回起始位置，呼气，在顶端停顿1~2秒。
- 4 重复动作至计划的次数。





肘部内收



肘部打开







卧推凳杠铃屈臂伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1 平躺在卧推凳上，双脚踩实，保持身体稳定，双手使用稍窄握距，大臂内收。
- 2 保持大臂不动，慢慢下放杠铃，同时吸气，直到大臂与小臂呈90度。
- 3 肱三头肌用力，将杠铃推回起始位置，呼气，在顶端停顿1~2秒。
- 4 重复动作至计划的次数。



俯卧杠铃划船

锻炼部位：背阔肌、肱二头肌、斜方肌

1 身体趴在卧推凳上，双脚脚尖着地，双手抓住杠铃，脖子保持自然姿势。

2 尽可能地保持肘部靠近身体，弯曲手臂将杠铃拉起，直到碰到卧推凳的下沿，慢慢呼气。

3 在动作顶端停顿1~2秒，将杠铃慢慢放下，吸气。

4 重复动作至计划的次数。



哑铃动作

正握手腕弯举

锻炼部位：前臂

- 1 自然坐在椅子上，一只手正握哑铃，掌心向下，将该手的前臂搭在腿上，另一只手握住该手的前臂。
- 2 向上弯曲手臂，慢慢呼气，在顶端保持1~2秒的停顿。
- 3 慢慢将手腕恢复到起始位置，吸气。
- 4 重复动作至计划的次数。



高脚杯深蹲

锻炼部位：腿部肌群

- 1 双手持哑铃放在胸前，双脚站距稍比肩宽，脚尖与膝盖方向相同。
- 2 缓缓下蹲，保持上半身挺直，膝盖过脚尖，保证下蹲到大腿与地面水平即可。
- 3 重复动作至计划的次数。



注意，不要“屁股
眨眼”哦！

上斜凳开肘肱二头肌弯举

锻炼部位：肱二头肌

1 坐在上斜凳上，角度调至可以让上半身躺时微微倾斜；双手各持一个哑铃，手臂微屈。

2 双脚踩实，挺胸收腹，保持大臂不动，呼气，肱二头肌发力弯举起哑铃，直至与肩部高度相同。

3 在顶端停顿一下，然后慢慢将哑铃降回起始位置，吸气。

4 重复动作至计划的次数。





哑铃飞鸟

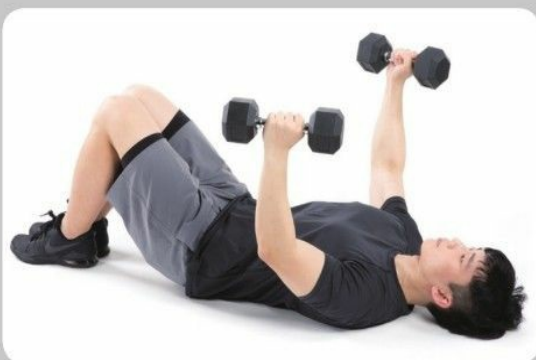
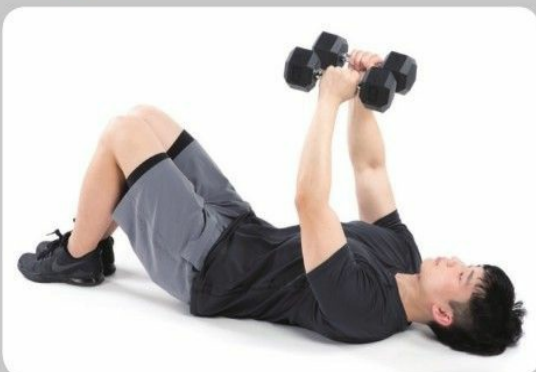
锻炼部位：胸肌、肩部

- 1 躺在有一定倾斜角度的卧推凳上，双手各握一个哑铃举于胸部上方，双臂伸直，肩部下沉，挺胸收腹。
- 2 双手缓慢向身体两侧打开，吸气，肘部角度可以随着打开的幅度微调。
- 3 感受胸肌的拉伸感，呼气，将哑铃举回起始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。

注意：很多人找不到飞鸟的感觉，为此可以在哑铃回起始位置

的时候想象自己在抱着一个大木桶。

↓ 也可以躺在地上或瑜伽垫上练习



下斜哑铃卧推

锻炼部位：胸肌、肩部

- 1 躺在地上或瑜伽垫上，臀部挺起，将身体倾斜。
- 2 正手握住哑铃，用胸部的力量将哑铃推起来，保持身体的张力，呼气；手臂自然伸直，在顶端停顿几秒。吸气，放下哑铃恢复到初始位置。
- 3 重复动作至计划的次数。



上斜哑铃卧推

锻炼部位：胸肌、肩部、肱三头肌

- 1 躺在有一定倾斜角度的卧推凳上，双手各握一个哑铃举于胸部上方，双臂伸直，肩部下沉，挺胸收腹。
- 2 用胸部的力量将哑铃推起来，保持身体的张力，呼气，直至手臂

自然伸直，在顶端停顿几秒。吸气，放下哑铃恢复到初始位置。

3 重复动作至计划的次数。



坐姿哑铃前平举

锻炼部位：肩部

- 1 调整好卧推凳的角度，使身体略微倾斜，背部和头部贴住靠背，双手各持一个哑铃。肘部微屈，角度锁定。
- 2 稳定、有节奏地将哑铃举起，直到大臂与上身垂直，呼气。
- 3 在最高点停顿一下，吸气，还原至初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。

注意：也可以使用杠铃完成站姿的类似动作。





坐姿肱二头肌锤式弯举

锻炼部位：肱二头肌

- 1 调整卧推凳的角度，使身体略微倾斜；双手各持一个哑铃，掌心相对，自然垂在身体两侧。
- 2 大臂夹紧身体，肱二头肌发力，做向上弯举的动作，呼气。
- 3 在动作顶端稍作停留，缓缓将哑铃下放，吸气。
- 4 重复动作至计划的次数。



箭步蹲

锻炼部位：核心、腿部肌群

- 1 双手各持一个哑铃自然站立，掌心相对，挺胸收腹，目视前方。
- 2 向前迈出一只脚，上身始终保持笔直，跨距不宜过大。下蹲，直至大腿与小腿、小腿与脚面均呈90度。
- 3 换另一条腿，重复动作至计划的次数。

注意：这个动作既可以身上背杠铃来做，也可以持哑铃来做。



卧推凳上二头弯举

锻炼部位：肱二头肌

1 单手握哑铃，将大臂放在调整好角度的卧推凳上，保证大臂的3/4靠着凳子，哑铃与肩同高，这是动作的起始位置。

2 吸气，放下哑铃，速度要平稳，保证肱二头肌被充分拉伸。

3 呼气并使用肱二头肌的力量举起手里的哑铃，微微地向内旋转手腕，达到收缩肱二头肌的效果。

4 换手臂重复动作，直至计划的次数。

注意：这个动作也可以放在牧师凳上来做。



哑铃划船

锻炼部位：背部、肱二头肌、肩部、背阔肌

1 将哑铃放在身体两侧，身体前倾，臀部向后推，腰部挺直，慢慢俯身，使上半身尽可能地与地面平行，保证脖子舒适放松。

2 肩胛骨后缩，大臂紧紧贴着身体，将哑铃提起至接近腹部的位置，呼气，在顶端时保证背部肌肉收紧。

3 将哑铃缓缓放回初始位置，吸气。

4 重复动作至计划的次数。

注意：这个动作也可以用龙门架加V字形手把或者以杠铃划船来完成，正反握法会对背部产生不同的刺激。





农夫行走

锻炼部位：前臂、下背部、股四头肌、腓绳肌、斜方肌、腹肌、臀部肌群

- 1 将哑铃放在身体两侧的空地上，确保有足够的行走空间，然后在下背部竖直的情况下拿起哑铃，起身直立。
- 2 在握着哑铃的情况下尽可能稳定地走，直到力竭为止。
- 3 记录下走的圈数或大致的距离。









哑铃单臂肱三头肌屈伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1** 坐在卧推凳上，单手抓握哑铃，手臂过头伸直，大臂贴近耳朵，另一只手可以叉腰或者辅助负重的那只手臂。
- 2** 保证大臂固定，吸气并慢慢将哑铃从头后面往下放，直到肱三头肌被充分拉伸。
- 3** 保持大臂固定，呼气，同时用肱三头肌的力量将哑铃举回起始位置，在顶端停顿几秒。
- 4** 重复动作至计划的次数。





仰卧肱三头肌哑铃屈臂伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1 仰卧在卧推凳上，双手各持一个哑铃于胸部上方，伸直手臂，后背收紧。
- 2 大臂保持固定，小臂下放哑铃直至接近额头，同时吸气。
- 3 呼气并收缩肱三头肌，将哑铃举回起始位置。
- 4 在顶端停顿几秒，重复动作至计划的次数。



站姿哑铃推举

锻炼部位：肩部、肱三头肌

1 身体自然站立，双腿与髋同宽，双手各持一个哑铃，将哑铃举在肩部上方，掌心向前，大臂与地面平行。

2 向上推举哑铃至双臂伸直，保证身体始终紧绷，呼气，在推动过程中身体不要晃动。

3 在顶端停顿几秒，慢慢将哑铃收回到起始位置。

4 重复动作至计划的次数。

注意：这个动作可以单手交替来做，也可以坐在卧推凳上完成。









站姿肱三头肌推举

锻炼部位：肱三头肌

1 自然站立，双手握住一个哑铃（也可以双手各握一个哑铃），手臂向上伸直举过头顶，大臂靠近头部，肘部内收。

2 大臂固定不动，缓缓降低哑铃，直至哑铃降低到极限。

3 收缩肱三头肌，呼气，将哑铃举回起始位置。

4 重复动作至计划的次数。





二头弯举

锻炼部位：肱二头肌

- 1 身体自然站立，单手持哑铃，抬头挺胸，目视前方。
- 2 大臂夹紧身体，收缩肱二头肌发力，小臂向上举起哑铃，呼气至

肱二头肌完全收缩。

3 在顶端稍作停留，吸气并慢慢将哑铃放回起始位置。

4 重复动作至计划的次数。





经典二头弯举

锻炼部位：肱二头肌

1 坐在椅子或卧推凳上，将一侧肘部固定在同侧膝关节内侧，单手

持哑铃肘部自然微屈，另一只手臂置于另一侧膝关节处支撑身体。

2 使用二头肌的力量举起哑铃，在这个过程中保证大臂固定好、不晃动。

3 重复动作至计划的次数。





哑铃耸肩

锻炼部位：斜方肌

- 1** 双手各持一个哑铃置于身体两侧，掌心相对。身体自然站立，挺胸收腹。
- 2** 手臂保持伸直的状态，在保证不缩脖子的情况下将肩膀向上提，在顶端稍作停留。
- 3** 慢慢放松肩部，吸气。
- 4** 重复动作至计划的次数。



哑铃侧平举

锻炼部位：肩部

- 1 身体自然站立，双手各持一个哑铃，掌心相对。
- 2 手臂微屈，将哑铃向身体两侧平举，呼气，肘部高度不要超过肩膀。
- 3 在顶端稍作停顿，返回起始位置，吸气。
- 4 重复动作至计划的次数。

注意：这个动作可以采用坐姿，也可以采用俯身来完成。







哑铃硬拉

锻炼部位：腘绳肌、下背部、臀部肌群

- 1 自然站立，站距与髋同宽，挺胸收腹。双臂握紧哑铃自然下垂。
- 2 慢慢弯腰并将臀部往后推，将哑铃顺着腿下降；膝盖逐渐弯曲，直至大腿后侧有拉伸感。
- 3 向前挺髋，回到起始位置，保持下后背挺直。
- 4 重复动作至计划的次数。



哑铃深蹲上举

锻炼部位：肩部、核心、腿部肌群

- 1 双手托起哑铃放在胸前，双脚站距稍比肩宽，挺胸收腹，目视前方。
- 2 慢慢下蹲，保证腰部绷紧，蹲到大腿与地面平行，然后腿部肌肉发力，向上推起哑铃，举过头顶。
- 3 重复动作至计划的次数。



墙壁二头弯举

锻炼部位：肱二头肌

- 1** 双手各持一个哑铃靠在墙壁上，保证大臂、背部、臀部紧靠墙壁，目视前方。
- 2** 肱二头肌发力，呼气，举起哑铃至肌肉收缩到最大限度。
- 3** 吸气，下放哑铃。
- 4** 重复动作至计划的次数。





卧姿哑铃飞鸟

锻炼部位：胸肌、肩部

- 1 仰卧在地上或瑜伽垫上，双手各持一个哑铃，双手伸直举在胸部上方。
- 2 双臂张开，缓缓下放哑铃，同时吸气，直至肘部碰到地板。
- 3 呼气，想象自己在抱一个大木桶，身体紧绷，让哑铃回到起始位置。

4 重复动作至完成计划的次数。





卧姿过头肘伸展

锻炼部位：肱三头肌、肩部、背部肌群

- 1 仰卧在地上或瑜伽垫上，双手持哑铃放在胸部上方。
- 2 弯曲肘部，向头顶上方缓缓下放哑铃，吸气；呼气，伸直手臂，同时肩部发力，将哑铃放回初始位置。
- 3 重复动作至完成计划的次数。



弹力带动作

卧推凳弹力带踝关节拉伸

锻炼部位：改善脚踝的柔韧性

1 将弹力带的一端固定在卧推凳下，把弹力带的另一端套在一只脚的脚踝上，做一个前弓步，让被拉伸的腿弓起。

2 呼气，身体慢慢向前倾，保证套有弹力带的那只脚脚后跟着地，另一只脚脚尖着地。

3 维持3~5次深呼吸的时间，吸气恢复至初始位置。

4 两腿交替完成动作，直至计划的次数。





卧推凳弹力带后蹬腿

锻炼部位：臀部肌群、大腿肌群、核心

1 将弹力带的一端固定在卧推凳上，用双脚脚掌撑住弹力带的另一端，同时身体蜷缩。

2 保证上半身稳定，呼气，腿部向后蹬出，感受臀部和大腿后侧肌肉的收缩感。

3 吸气，恢复至蜷缩的动作。

4 重复动作至计划的次数。





卧推凳髋部铰链

锻炼部位：身体后侧链

- 1 自然站立在卧推凳前，双手交叉抱着一个适当重量的杠铃片置于胸前，小腿抵在卧推凳的边上。
- 2 缓缓向前倾斜身体，臀部向后推，保证腰部始终保持中立位，感受大腿后侧的拉伸感，吸气。
- 3 呼气，缓缓恢复至初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。







自重动作

凳上平板支撑

锻炼部位：核心

- 1 小臂撑在卧推凳上，头部不要过分抬起，保证脖子的自然角度；收腹、臀部收紧。
- 2 从侧面看，尽量保证头部、腰部、臀部、脚在一条直线上。
- 3 紧绷身体至力竭。



单腿臀桥

锻炼部位：臀部肌群

1 身体平躺在地上或瑜伽垫上，双脚脚尖勾起，脚跟支撑双手平放在身体两侧的地上。

2 呼气，向上抬起一条腿，在这个过程中尽量保持这条腿处于伸直的状态；臀部向上挺，同时在顶端收紧臀部，保持几秒。

3 吸气，慢慢恢复至初始位置。

4 重复动作至计划的次数。



臀桥

锻炼部位：臀部肌群

1 身体平躺在地上或瑜伽垫上，双脚脚尖勾起，脚跟支撑双手平放在身体两侧的地上。

2 呼气，臀部向上挺，在顶端收紧臀部，保持几秒。

3 吸气，慢慢恢复至初始位置。

4 重复动作至计划的次数。



YTWL飞鸟

锻炼部位：肩袖肌群

1 身体自然站立，保持腹部收紧，上半身慢慢向前倾斜，手臂自然下垂，掌心向前。

2 双臂依次模拟YTWL字母的形状。

3 四个动作做完为一组，重复动作至计划的次数。

注意：这个动作同时可以搭配小重量的哑铃来完成，效果更佳。



标准俯卧撑

锻炼部位：胸大肌、肱三头肌

1 双手撑在地上且与肩同宽，肘关节伸直，脖子保持自然曲度，身体呈一条直线。

2 双脚并拢，保持核心区域稳定，大臂与身体呈30~45度。

3 吸气，缓缓下放身体，呼气推起身体。





宽距俯卧撑

锻炼部位：胸大肌、肱三头肌

1 双手撑在地上且比肩稍宽，肘关节伸直，脖子保持自然曲度，身体呈一条直线。

2 双脚并拢，保持核心区域稳定，大臂与身体呈90度。

3 吸气，缓缓下放身体，呼气推起身体。





窄距俯卧撑

锻炼部位：胸大肌、肱三头肌

1 双手撑在地上且比肩稍窄，肘关节伸直，脖子保持自然曲度，身体呈一条直线。

2 双脚并拢，保持核心区域稳定，大臂贴紧身体。

3 吸气，缓缓下放身体，呼气推起身体。



钻石俯卧撑

锻炼部位：胸大肌、肱三头肌

1 双手撑在地上，双手相触，拇指和食指构成钻石形（菱形）图

案，脖子保持自然曲度，身体呈一条直线。

2 双脚并拢，保持核心区域稳定，大臂自然张开。

3 吸气，缓缓下放身体，呼气推起身体。



俯身倒立撑

锻炼部位：肩部

1 双手自然撑地，向后爬动，同时腰部保证挺直，身体呈一个倒V字形。

2 腹部、臀部收紧，手臂撑起上半身。弯曲肘部，呼气，在可控制范围内将身体下沉。

3 吸气，并慢慢将身体推回初始位置。

4 重复动作至计划的次数。





卷腹

锻炼部位：腹直肌

- 1 平躺在地上或瑜伽垫上，双手交叉置于胸部上方，使用腹肌带动肩胛骨离开地面。
- 2 动作过程中，下巴和颈部的夹角保持不变，然后缓缓恢复至初始位置。
- 3 重复动作至计划的次数。





毛巾（瑜伽垫）卷腹

锻炼部位：腹直肌

1 平躺在地上或瑜伽垫上，将毛巾垫在背后或者直接拽住瑜伽垫的两个角，头部完全放松，使用腹肌的力量带动肩胛骨离开地面。

2 动作过程中，兼顾手臂的力气及腹肌的发力感，在顶端停顿几秒，然后恢复至初始位置。

3 重复动作至计划的次数。





平板支撑

锻炼部位：核心

- 1 双手撑地，肘部与肩膀在一条直线上，头部不要过分抬起。保证脖子的自然角度，收腹、臀部收紧。
- 2 从侧面看，保证头部、腰部、臀部、脚在一条直线上。
- 3 紧绷身体至力竭。



RKC平板支撑

锻炼部位：核心

- 1 双手撑地，肘部与肩膀在一条直线上；头部不要过分抬起，保证

脖子的自然角度；收腹、臀部收紧。

2 从侧面看，保证头部、腰部、臀部、脚在一条直线上。

3 在以上标准平板支撑姿势的基础上，骨盆向后倾，每10秒用力夹紧臀部让身体紧绷到发抖，维持5秒。然后放松，回到标准平板支撑姿势。重复至力竭。



爬山

锻炼部位：腹直肌

1 手臂自然撑于地面支撑身体。

2 将一条腿弯曲向前抬起，使这条腿的膝盖尽量靠近胸部，另一条腿保持稳定。收回该条腿，回到初始位置。

3 换另一条腿重复动作至完成计划的次数。



波比

锻炼部位：腿部肌群、胸大肌、三角肌

- 1 站立，手臂自然垂于身体两侧。
- 2 蹲下，双手撑于地面。
- 3 双腿向后蹬地，呈伏地挺身撑地的姿势。
- 4 胸部贴地，保持腹部紧绷。
- 5 手臂发力撑起身体，双腿向前收回。
- 6 向上跳起。
- 7 重复动作至计划的次数。



深蹲跳

锻炼部位：股四头肌、腘绳肌、臀大肌、腓肠肌

1 挺胸收腹站立，身体自然下蹲，膝盖不过脚尖，同时保证膝盖与脚尖的方向一致。

2 跳起时腹部收紧，落地后髋部要低于膝盖。

3 重复动作至计划的次数。



侧支撑

锻炼部位：腹直肌、腹外斜肌、竖脊肌、三角肌

- 1 单手撑住身体，肘部和肩膀在一条直线上。
- 2 腹部、腰部持续保持紧张。
- 3 臀部尽可能收紧。
- 4 保持动作至计划的时间。



卧推凳臂屈伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1 反手撑在卧推凳上，挺胸收腹，腰部保持挺直。
- 2 吸气，缓缓下降身体，直至大臂与小臂呈90度。
- 3 呼气，撑起身体。
- 4 重复动作至计划的次数。

注意：这个动作可以通过屈腿来降低难度。



摸膝

锻炼部位：腹直肌

- 1 平躺在地上或瑜伽垫上，双手放在大腿上。
- 2 双手慢慢蹭着大腿往上移动，同时带动上半身蜷曲，肩部离地，收紧腹肌。
- 3 整个过程中下巴和颈部的角度保持不变。
- 4 重复动作至计划的次数。



爬腿

锻炼部位：腹直肌

- 1 伸直一条腿，尽可能保持腿竖直，双手扶在这条腿的膝盖处保持稳定。
- 2 双手分别摸着这条大腿往上“爬”，脖子放松，腹肌保持绷紧，直至手够到脚尖。

3 换另一条腿，重复动作至计划的次数。

注意：想提高难度的话，可以将另一只脚悬空。





侧蹲

锻炼部位：股四头肌、腘绳肌、臀部肌群

- 1 身体自然站立，两脚分开，抬头挺胸，目视前方。
- 2 向身体的一侧迈出一大步，同时保证脚尖向前；慢慢弯曲这一侧腿的膝盖，做一个侧弓步，另一条腿伸直。
- 3 吸气，缓缓蹲下，用弯曲的那条腿的脚后跟发力，使身体回到初始位置。
- 4 换另一条腿重复动作，双腿交替完成计划的次数。





翘臀瘦腿动作

箱式髋外展

锻炼部位：髋外展肌群

- 1 跪在地上或瑜伽垫上，双手撑住身体。
- 2 呼气，单腿向外打开，同时保证腰部水平，膝关节角度固定。
- 3 吸气，缓缓恢复至初始位置，感受臀部发力的感觉。
- 4 重复动作至计划的次数。



跪姿后蹬腿

锻炼部位：臀大肌、腘绳肌

- 1 跪在地上或瑜伽垫上，双手撑住身体。
- 2 呼气，单腿向后蹬，同时保证腰部水平，膝关节角度固定。
- 3 吸气，缓缓恢复至初始位置，感受臀部发力的感觉。
- 4 重复动作至计划的次数。



侧卧蚌式

锻炼部位：髋外展肌群

1 侧身躺下，用手臂支撑头部，双脚并拢，膝盖弯曲呈90度。

- 2 保证两脚接触不动，慢慢分开两腿，感受臀部的发力感。
- 3 在张开到最大限度时暂停，然后回到初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数，两腿交替做。



侧卧外展

锻炼部位：臀部肌群

- 1 侧身躺下，用手臂支撑头部，双脚并拢，双腿伸直。
- 2 保证上半身不动，呼气，将一条腿向上打开。
- 3 在到达动作顶端时稍作暂停，感受臀部的拉伸感，然后恢复到初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。



单腿画圈

锻炼部位：臀部肌群

- 1 双手撑地，腹部收紧保持稳定，伸直一条腿以小幅度画圈。
- 2 重复动作至计划的次数，然后换腿进行。







拉伸动作

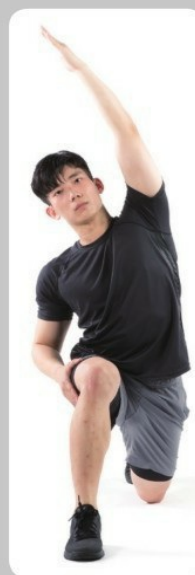
弓步拉伸

锻炼部位：屈髋肌群、腰方肌

- 1 一条腿向前呈弓步，另一条腿可以直接跪在地上。
- 2 保证前脚全脚掌在地上。
- 3 上半身保持竖直，将前腿的对侧手抬起，向另一侧弯曲身体。
- 4 保持拉伸感30秒左右。
- 5 换腿交替进行。



正视图



髋外展肌拉伸

锻炼部位：臀大肌、梨状肌

- 1 一条腿屈腿向前，另一条腿伸直向后，双手微微撑地。
- 2 呼气，身体逐渐前倾，感受臀部的拉伸感。
- 3 保持30秒左右，换腿继续进行。



大腿后侧肌群拉伸

锻炼部位：大腿后侧

- 1 身体坐直，面向前方，左腿屈膝右腿伸直，下后背保持伸直。
- 2 呼气，身体逐渐向前倾，尽可能地接近脚尖，感受大腿后侧的拉

伸。

3 保持30秒，换腿进行。





大腿内侧肌群拉伸

锻炼部位：大腿内侧

- 1 身体坐直，两腿分开。
- 2 呼气，保持下背部挺直，身体尽量向前倾，感受大腿内侧的拉伸感。
- 3 保持30秒。



背阔肌拉伸

锻炼部位：背阔肌

1 跪在地上或瑜伽垫上，双手撑地，右手从左手后方穿过左手，身体微微侧转。

2 右手掌心向上，手背贴地，左手握住右手，臀部向后坐。

3 感受背阔肌的拉伸，维持姿势30秒。



婴儿式拉伸

锻炼部位：全身肌群

1 跪在地上或瑜伽垫上，身体向后坐在小腿上，双手向前伸，感受全身的拉伸感。

2 维持姿势30秒。



小腿后侧拉伸

锻炼部位：腓肠肌、比目鱼肌

自然站立，支撑腿微屈，一只脚的脚尖踩在一个适当的台阶上（图中以卧推凳代替），身体向前倾，感受小腿的拉伸，保持30秒。





胸肌拉伸

锻炼部位：胸大肌

- 1 双手后交叉，身体向前倾，感受胸部的拉伸感。
- 2 保持30秒。





小臂拉伸

锻炼部位：腕屈肌群

- 1 伸直右手，反手向前，左手掰住右手的四根手指，向后掰。
- 2 感受小臂的拉伸，保持30秒，换手继续进行。



侧视图



世界上最伟大的拉伸

锻炼部位：大腿肌群、臀部肌群、髋部肌群、胸大肌、肩部肌群

1 自然站立，双脚与髋同宽，身体慢慢前倾，用双手撑地向前慢慢

爬行。

- 2 右脚向前跨出，位于右手的旁边，左腿保持膝关节伸直。
- 3 右手撑地，左手伸直向上旋转躯干，身体同时呈弓步。
- 4 保持拉伸感，做3次深呼吸。
- 5 换对侧腿，重复相同的动作。



风车拉伸

锻炼部位：外展肌群、下背部、腘绳肌、臀部肌群

- 1 平躺在地上或瑜伽垫上，双腿自然伸直，两手打开。
- 2 将一条腿竖直抬起或呈90度抬起，慢慢落向对侧手的方向，尽可能脚尖触地。
- 3 换腿交替进行。





斜方肌拉伸

锻炼部位：斜方肌

身体自然站立，用手扶住头的一侧，适度拉伸，保证拉伸侧的斜方肌有紧绷感。





肱三头肌拉伸

锻炼部位：肱三头肌

身体自然站立，被拉伸的手触摸背后的斜方肌，另一只手按压肘部，保持5次深呼吸的时间。





眼镜蛇式拉伸

锻炼部位：胸肌、肱三头肌

- 1 趴在地上或瑜伽垫上，掌心撑地，肘部向后。
- 2 呼气，同时慢慢伸直手臂，将上半身和臀部撑离地面。
- 3 慢慢弯曲手臂将身体降低，回到初始位置，同时吸气。
- 4 重复动作至计划的次数。



颈部拉伸

锻炼部位：颈部肌群

1 自然站立，向右、左、上、下四个方向分别转动脖子，适当感受拉伸感。

2 每个方向都保持30秒，重复动作。



肩部拉伸

锻炼部位：肩部肌肉

- 1 自然站立，一只手伸直移到胸前，另一只手屈臂绕住对侧手的肘部。
- 2 呼气，拉伸手臂，被拉伸的手臂接近肩膀的高度。
- 3 感受拉伸感，换手重复动作。





泡沫轴动作

股四头肌放松

锻炼部位：股四头肌

1 趴在地上或瑜伽垫上，双手支撑于地面，将泡沫轴放在一条大腿的下方，这条腿向后伸直并使脚悬空，在髋部和膝盖之间来回滚动泡沫轴。

2 重复15~20次，换一条腿继续滚动。



梨状肌放松

锻炼部位：臀部肌群

1 坐在泡沫轴上，做“二郎腿”状，在臀部范围滚动泡沫轴。

2 在臀部紧张位置着重碾压。

3 重复15~20次，换另一侧重复动作。



足底筋膜放松

锻炼部位：足底

- 1 采用自然坐姿，将一只脚放在泡沫轴上。
- 2 身体微微向前、向足底施力。
- 3 前后滚动，放松足底。





小腿筋膜放松

锻炼部位：小腿肌肉

- 1** 坐在地上或瑜伽垫上，一条腿搭在另一条腿上，将泡沫轴垫在小腿下面。
- 2** 双手放在身后支撑上半身，将身体的大部分重量压在泡沫轴上，在脚踝至膝盖之间滚动泡沫轴，滚动15~20次。
- 3** 找到最疼的一个点，着重碾压。



大腿内收肌拉伸

锻炼部位：内收肌群

- 1 身体趴在地上或瑜伽垫上，将泡沫轴放在大腿下面，枕于大腿内侧。
- 2 左右滚动泡沫轴，尽可能让身体更多的重量压在泡沫轴上。滚动

范围从裆部到膝盖，找到一个最痛的点着重碾压。

3 重复15~20次。



背阔肌筋膜放松

锻炼部位：背阔肌

- 1** 侧躺在地上或瑜伽垫上，将泡沫轴卡在腋窝下靠近后背的位置。
- 2** 上半身尽可能离开地面，调整手臂的位置，将重量集中在背阔肌上。
- 3** 小幅度滚动15~20次，换另一侧继续进行。



颈部筋膜放松

锻炼部位：颈部

- 1 平躺在地上或瑜伽垫上，将泡沫轴卡在脖子下面。
- 2 左右缓缓转动脖子，直至有拉伸感。
- 3 重复15~20次，继续进行。





胫骨筋膜放松

锻炼部位：小腿肌群

1 前腿屈曲放在泡沫轴上，后腿伸直，将上半身的重量压在泡沫轴上。

2 前后滚动泡沫轴，在膝盖到脚踝之间滚动。

3 重复15~20次。



肱三头肌筋膜放松

锻炼部位：肱三头肌

1 跪在地上或瑜伽垫上，手伸过头，反手向上将肱三头肌放在泡沫轴上。

2 集中力量压在胳膊上，前后滚动15~20次。

3 换另一条胳膊继续按摩。



腘绳肌筋膜放松

锻炼部位：腘绳肌

1 坐在地上或瑜伽垫上，双手撑地，将泡沫轴放在一条腿的下方，另一条腿点地。

2 将身体的重量集中压在泡沫轴上，放松大腿后侧，在臀部至膝盖之间来回滚动泡沫轴15~20次。



髂胫束泡沫轴放松

锻炼部位：大腿外侧肌群

- 1 侧卧在地上或瑜伽垫上，将泡沫轴放在下方的腿的下面，位于髋部和膝盖之间，另一条腿交叉摆在身体前侧。
- 2 用身体前侧的腿推动身体横向移动，接触泡沫轴的大腿放松。
- 3 滚动泡沫轴15~20次，对肌肉最紧张的地方着重碾压。



办公室动作

办公室俯卧撑

锻炼部位：胸大肌、肱三头肌

- 1 挺胸收腹，脖子保持自然曲度，身体呈一条直线。
- 2 双手自然放在办公椅上，与肩同宽；臀部收紧，大臂与身体呈60度。
- 3 吸气，缓缓下放身体，呼气推起。
- 4 重复动作至计划的次数。



办公室臀桥

锻炼部位：臀部肌群

1 身体平躺在地上或瑜伽垫上，双脚放在办公椅上，脚尖勾起，双手平放在地上。

- 2 呼气，臀部自然向上挺，在顶端时臀部收紧。
- 3 吸气，慢慢恢复至初始位置。
- 4 重复动作至计划的次数。



办公室分腿蹲

锻炼部位：腘绳肌、股四头肌、小腿肌群、臀部肌群

- 1 身体自然站立，一条腿搭在办公椅上，另一条腿弯曲，呈弓步。
- 2 支撑腿全脚掌发力，下蹲的时候保持上半身直立，膝盖可以过脚尖。
- 3 如果觉得膝盖压力太大，可以调整与凳子的距离，距离越远对膝

盖的压力越小。

4 双腿交替重复以上动作。





办公室屈臂伸

锻炼部位：肱三头肌

- 1 反手撑在办公椅上，挺胸收腹，腰部保持挺直。
- 2 吸气，缓缓下降身体，直至大臂与小臂呈90度。
- 3 呼气，撑起身体。
- 4 重复动作至计划的次数。



如果说保持专注是训练时的首要任务，那么保持训练进步的前提就是有一份合理的计划。就像前面一章所讲的，你需要不停地记录才能知道自己练了什么、练得怎么样。那么在这一章里，我为大家准备了由简到难、从室内到健身房、从减脂到增肌的系列计划，你可以选择自己最

需要的来使用。

- 一、通用热身计划
- 二、男性新手增肌计划
- 三、男性进阶增肌计划
- 四、男性减脂计划
- 五、男性家用训练计划
- 六、女性减脂翘臀训练计划
- 七、女性哑铃塑形计划
- 八、训练后的拉伸计划
- 九、办公室常用放松方法
- 十、梨型和苹果型训练计划

第3章 选择适合你的训练计划

一、通用热身计划

为了有效降低运动时出现拉伤的风险，增加关节的活动范围，运动前一定要花时间来热身。但是传统体育课上那种慢跑一圈再加静力拉伸的方法非常低效，对于力量训练的帮助也不大。

这里我总结了一套适用于本书中训练计划的热身动作，你只要按照下面的动作顺序来练，达到身体微微出汗的状态，就可以开始正式训练了。

YTWL 飞鸟—深蹲跳—侧蹲—泡沫轴股四头肌放松—泡沫轴梨状肌放松

YTWL 飞鸟需要做 15~25 次，全程感受肩部肌肉的发力感。深蹲跳 20个，侧蹲 20 个，均没有间歇。以上动作重复3遍，你就完成了上肢和下肢的基础热身。

接下来是“加分项目”。如果你今天的训练有涉及腿部的，可以用泡沫轴放松股四头肌和梨状肌，每次滚动保持 10次深呼吸的时间即可。

二、男性新手增肌计划

男性新手增肌计划简介

这个计划乍一看有些复杂，实际上如果你使用得当，它至少能在你未来的训练生涯里陪伴你一年时间。

在和朋友聊天的时候，我发现了一个现象——他们很少会聊自己平时用多大的重量来训练，而观察他们的计划就能看出一些端倪：计划中基本上就是多关节动作（如卧推 8~12 次）和单关节动作（如二头弯举 15 次）。草率了之。

这种不认真会带来一个非常直接的结果——进步缓慢。

本书的这份计划并不是这样，在使用它的时候需要你非常用心地将每次的训练重量写清楚；如果可以的话，标注自己的主观感受。下面来看看这份计划（详见第112页）。

这是一份一周四练的计划，基本上遵守练一天歇一天的训练节奏，以此让你的身体得到恢复。

从热身到完成全部4组训练，用时在 1 小时到 1小时 10 分钟。

男性新手增肌计划使用说明

首先，按照咱们的通用热身计划来做热身。

在第1组中，你会看到“50%最大重量”的字样。“最大重量”是指你当前卧推能做一个的最大重量，“50%最大重量”就是用这个最大重量的一半。根据我的经验，很多初学者从开始学卧推到学会之后，基本上卧推重量能达到自身重量的60%。有过其他运动经历的人可以在刚学会卧推的阶段就推起等于自身重量的杠铃。

但这都不是最重要的。

你可以在学会卧推之后，找个人在旁边帮你看着，在确保安全的状态下进行极限重量的测试。如果第一次的极限是 60千克，那么“50%最大重量”就是30千克（ $60 \times 50\%$ ），以此类推。

在这份计划里你还能看到“正常负重”和“无负重”，这是指你能够在标准动作下完成 10 次或 12 次的重量。这个重量的选择标准是你最后3次会感觉力竭或痛苦。

在这个表格中，你会看到有被涂灰的地方，这是指到了这部分你就不需要再做了。

这份计划应该会伴随你至少半年，帮你打下一个非常坚实的基础。

当然，如果你有兴趣，也可以尝试另一份兼顾体能和力量训练的计划——男性进阶增肌计划。

周一

	第1组		第2组		第3组		第4组	
动作	训练重量	次数	训练重量	次数	训练重量	次数	训练重量	次数
深蹲	80%最大重量	6	80%最大重量	6	80%最大重量	6	80%最大重量	6
硬拉	80%最大重量	6	80%最大重量	6				
箭步蹲		8~12		8~12		至力竭		
正手引体向上 (负重)		5		5		至力竭		

周三

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	训练重量	次数 时间	训练重量	次数 时间	训练重量	次数	训练重量	次数
卧推	50% 最大重量	10	65% 最大重量	10	75% 最大重量	8	77.5% 最大重量	6
哑铃划船	正常负重	10	正常负重	10	正常负重	8	正常负重	6
站姿哑铃推举	正常负重	12	正常负重	12	正常负重	10	正常负重	8
正手引体向上 (负重)	正常负重	12	正常负重	12	正常负重	10	正常负重	8
YTWL 飞鸟	无负重	至力竭	无负重	至力竭	无负重	至力竭		
平板支撑	无负重	40 秒	无负重	40 秒	无负重	至力竭		

周五

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	训练重量	次数 距离	训练重量	次数 距离	训练重量	次数	训练重量	次数
深蹲	70% 最大重量	8	70% 最大重量	8	70% 最大重量	8	70% 最大重量	8
硬拉	70% 最大重量	8	70% 最大重量	8				
箭步蹲	正常负重	8~12	正常负重	8~12	正常负重	至力竭		
正手引体向上 (负重)	正常负重	5	正常负重	5	正常负重	至力竭		

续表

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	训练重量	次数 距离	训练重量	次数 距离	训练重量	次数	训练重量	次数
YTWL 飞鸟	无负重	8~12	无负重	8~12	无负重	8~12		
农夫行走	比二头弯举重30%	100 米	比二头弯举重30%	100 米	比二头弯举重30%	至力竭		

周日

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	训练重量	次数 时间	训练重量	次数 时间	训练重量	次数	训练重量	次数
卧推	70% 最大重量	至力竭	70% 最大重量	至力竭	70% 最大重量	至力竭		
哑铃划船	正常负重	10	正常负重	10	正常负重	8	正常负重	6
站姿哑铃推举	正常负重	12	正常负重	12	正常负重	10	正常负重	8
反手引体向上 (负重)	正常负重	12	正常负重	12	正常负重	10	正常负重	8
YTWL 飞鸟	无负重	至力竭	无负重	至力竭	无负重	至力竭		
平板支撑	无负重	40 秒	无负重	40 秒	无负重	至力竭		

三、男性进阶增肌计划

男性进阶增肌计划简介

这份计划看起来比初级计划要简单，但实际上完成起来还是有难度的，特别是当你开始学会控制自己身体的时候，每一个动作都需要你兼顾安全和效率。

这个计划的表格与上一份表格有类似的地方，你需要认真填写自己每组使用的重量，以及每次训练之后的感受。总而言之，你需要知道自己练了什么，才能知道自己还需要练什么。

男性进阶增肌计划使用说明

这份计划由以下两部分构成。

力量训练+体能训练

你需要在结束热身之后完成第1组和第2组的主项部分（周一是卧推，周三是深蹲，周五是硬拉。这个计划的表格需要横着看。主项都有两组训练，每次要先完成这两组，才能做下面的EMOM）。和初级计划一样，先测试你的极限重量，然后按照百分比来计算训练重量。

然后说说 EMOM 原则，它的全称叫作“Every Minute on the Minute”，翻译过来就是“一分钟有一分钟的任务”。

拿周一的动作来说，你要先设定好一个1分钟的时钟，然后开始训练。史密斯卧推完成10个，假设此时时间过去了30秒，那么你有30秒的休息时间。在休息结束之后，你做站姿肱三头肌推举12个，假设使用了40秒，那么你接下来有20秒的休息时间。以此类推，完成整个训练。

整个一轮训练完成，休息1分钟，再继续下一轮；一共3轮。

这种模式与 HIIT 非常相似，但是区别在于你的组间休息时间会根据你对动作的掌握而产生变化。如果你对一个动作的掌握不到位，那么花费的时间一定更长。你可以在每轮训练结束之后写下自己的感受，然后再做调整。

周一

	第 1 组			第 2 组			
动作	训练重量	次数	组数	训练重量	次数	组数	
卧推	80% 最大重量	5	3	70% 最大重量	8~10	3	
史密斯卧推		10	3	采用 EMOM 原则， 每一轮结束后休息 60 秒			
站姿肱三头肌推举		12	3				
哑铃深蹲上举		12	3				
二头弯举		8~12	3				
哑铃划船		8~12	3				

周三

	第 1 组			第 2 组			
动作	训练重量	次数	组数	训练重量	次数	组数	
深蹲	75% 最大重量	> 10	1	75% 最大重量	次数 递减 2	5	
深蹲跳		10	3	采用 EMOM 原则， 每一轮结束后休息 60 秒			
箭步蹲		12	3				
哑铃深蹲上举		12	3				
杠铃臀冲		8~12	3				
臀桥		8~12	3				

周五

	第 1 组			第 2 组			
动作	训练重量	次数 距离	组数	训练重量	次数	组数	
硬拉	80% 最大重量	5	4	60% 最大重量	3	6	
硬拉	60% 最大重量	至力竭	1	采用 EMOM 原则， 每一轮结束后休息 60 秒			
杠铃划船		12	3				
杠铃耸肩		12	3				
杠铃臀冲		8~12	3				
农夫行走		100 米	3				

周日

	第 1 组			第 2 组			
动作	训练重量	次数	组数	训练重量	次数	组数	
杠铃推举	80% 最大重量	5	4	60% 最大重量	3	6	
杠铃屈臂伸		12	3	采用 EMOM 原则， 每一轮结束后休息 60 秒			
站姿哑铃推举		12	3				
直立杠铃划船		12	3				
杠铃耸肩		8~12	3				

四、男性减脂计划

男性减脂计划简介

这份计划的设计初衷是让你在一小块地方就可以完成训练。有减脂需求的朋友，其核心问题并不是“去健身房不知道怎么练”，而是不知道怎么“随时开练”。

你只需不到 2 平方米的空间就能完成这个男性减脂计划。

男性减脂计划使用说明

这个计划分为 HIIT 和有氧运动两部分，用时总计50分钟左右。

在HIIT的部分，每天一共有三组训练，每组动作之间尽量不要休息，或者把间歇时间控制在10秒左右。每组完成之后有 45~60 秒的休息时间，然后进行下一组。

按照我往期带学员的经验来看，HIIT的部分会占用你20分钟左右的时间。

在有氧训练部分，我要求你尽可能在半小时内完成4千米的跑步。如果在户外，你可以使用一些跑步软件来进行配速测试；在室内的话，跑步机的速度要设置成10千米 / 时。

周一

	第 1 组	第 2 组	第 3 组	
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间	
标准俯卧撑	10	10	10	采用 HIIT 方案来做
爬山	10	10	10	
开合跳	10	10	10	
宽距俯卧撑	10	10	10	
卷腹	10	10	10	
窄距俯卧撑	10	10	10	
平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	

注：做完每组的平板支撑后，还要跑4千米，限时30分钟完成。

周三

	第 1 组	第 2 组	第 3 组	
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间	
卧推凳臂屈伸	10	10	10	采用 HIIT 方案来做
爬山	10	10	10	
俯身倒立撑	10	10	10	
宽距俯卧撑	10	10	10	
爬腿	10	10	10	
深蹲跳	10	10	10	
RKC 平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	

注：每组做完平板支撑后，还要跑4千米，限时30分钟完成。

周五

	第 1 组	第 2 组	第 3 组	
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间	
窄距俯卧撑	10	10	10	采用 HIIT 方案来做
爬山	10	10	10	
开合跳	10	10	10	
宽距俯卧撑	10	10	10	
卷腹	10	10	10	
波比	10	10	10	
RKC 平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	

注：每组做完平板支撑后，还要跑4千米，限时30分钟完成。

周日

	第 1 组	第 2 组	第 3 组	
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间	
标准俯卧撑	10	10	10	采用 HIIT 方案来做
爬山	10	10	10	
侧蹲	10	10	10	
宽距俯卧撑	10	10	10	
爬腿	10	10	10	
窄距俯卧撑	10	10	10	
RKC 平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	

注：每组做完平板支撑后，还要跑4千米，限时30分钟完成。

五、男性家用训练计划

男性家用训练计划简介

这套家庭训练计划也可以用于办公室或学校，你需要事先配置一套哑铃来搭配训练。一周练习四天，其中三天练上肢和下肢，一天训练核心。

男性家用训练计划使用说明

在周一、周二、周五的家庭训练计划中，你可以在表格的空白处写上每次训练所用哑铃的重量。

周四的核心训练部分，我们以 HIIT 的形式来做一些与全身有关的动作。但是这里我注明了不同的时间运用，你可以用第1组进行热身，习惯一下动作模式。

周四的训练从第2组开始，爬山这个练习就要用两种速度进行了。在爬山开始的30秒内，以正常的速度完成，最后的10 秒用冲刺的速度完成，且速度越快越好。稍作休息后换下一个动作。

每组动作完成之后休息1分钟，再进行下一组。

周一

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
标准俯卧撑		10		10		10		10
下斜哑铃卧推		12		12		12		12
卧姿过头 肘伸展		12		12		10		8
哑铃划船		12		12		10		8
箭步蹲		8~12		8~12		8~12		8~12
高脚杯深蹲		8~12		8~12		8~12		8~12

周二

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
哑铃飞鸟		10		10		10		10
俯卧肱三头肌哑铃屈臂伸		10		10		8		6
坐姿哑铃前平举		12		12		10		8
哑铃侧平举		12		12		10		8
站姿肱三头肌推举		8~12		8~12		8~12		8~12
哑铃划船		8~12		8~12		8~12		8~12

周四

	第1组	第2组	第3组	第4组
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间
卷腹	20	30	20	30
平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	40 秒
侧支撑	40 秒	40 秒	40 秒	40 秒
爬山	40 秒	30 秒平稳 +10 秒冲刺	30 秒平稳 +10 秒冲刺	30 秒平稳 +10 秒冲刺
波比	15	15	15	15
平板支撑 / RKC 平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒	40 秒

注：先做5秒标准的平板支撑，再做5秒RKC平板支撑，重复这个过程至40秒。

周五

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
哑铃深蹲上举		12		12		12		8
二头弯举		8~12		8~12		8~12		8~12
仰卧肱三头肌 哑铃屈臂伸		8~12		8~12		8~12		8~12
哑铃硬拉		12		12		10		8
箭步蹲		8~12		8~12		8~12		8~12
高脚杯深蹲		8~12		8~12		8~12		8~12

六、女性减脂翘臀训练计划

女性减脂翘臀训练计划简介

这份计划适用于稍微有点训练基础的女性，整个训练时间维持在 1 小时10 分钟左右，将有氧训练和体能训练放在一起做。

这套计划可以强化你基本的动作技术，改善身体素质，并加快脂肪燃烧的速率。

女性减脂翘臀训练计划使用说明

这套计划的重点并不是体能训练，而是对动作的感知。整个计划都是建立在自重训练上的，所以动作的正确性很重要。

虽然每个动作看起来并不难，但实际上如果你仅仅完成训练计划中要求的数量，那最终的效果一定会打折扣。

所以我建议你可以在刚刚开始这个计划时，用手机拍摄自己的动作，然后跟与书的动作图片做一下对比。

在每组臀部训练结束之后，你还要进行一下有氧运动。

周一

	第 1 组	第 2 组	第 3 组
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间
平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒
侧支撑	40 秒	40 秒	40 秒
单腿臀桥	10	10	10
单腿画圈	10	10	10
跪姿后蹬腿	10	10	10
波比	10	10	10
深蹲跳	15	15	15

注：做完每组的深蹲跳之后，还要跑4千米，限时40分钟完成。

周三

	第 1 组	第 2 组	第 3 组
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间
RKC 平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒
箱式髋外展	40 秒	40 秒	40 秒
侧卧蚌式	10	10	10
单腿画圈	10	10	10
跪姿后蹬腿	10	10	10
波比	10	10	10
深蹲跳	15	15	15

注：做完每组的深蹲跳之后，还要跑4千米，限时40分钟完成。

周五

	第 1 组	第 2 组	第 3 组
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间
凳上平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒
侧支撑	40 秒	40 秒	40 秒
侧卧外展	10	10	10
单腿画圈	10	10	10
侧蹲	10	10	10
波比	10	10	10
深蹲跳	15	15	15

注：做完每组的深蹲跳之后，还要跑4千米，限时40分钟完成。

周日

	第 1 组	第 2 组	第 3 组
动作	次数 / 时间	次数 / 时间	次数 / 时间
平板支撑	40 秒	40 秒	40 秒
侧支撑	40 秒	40 秒	40 秒
单腿臀桥	10	10	10
单腿画圈	10	10	10
跪姿后蹬腿	10	10	10
波比	10	10	10
深蹲跳	15	15	15

注：做完每组的深蹲跳之后，还要跑4千米，限时40分钟完成。

七、女性哑铃塑形计划

这套计划是给喜欢在家里做力量训练的姑娘们准备的。如果你平时在健身房就有进行力量训练的习惯，你也可以尝试一下我在前面介绍的男性力量训练计划。

这套计划是按照下肢、上肢、核心、上肢的设计思路来安排的。

因为下肢训练之后恢复的时间可能要久一点，所以我把休息时间多安排了一天。

周一

	第1组		第2组		第3组		第4组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
深蹲跳		15		15		15		15
单腿臀桥		20		20		20		20
哑铃深蹲上举		12		12		10		8
哑铃硬拉		12		12		10		8
箭步蹲		8~12		8~12		8~12		8~12
高脚杯深蹲		8~12		8~12		8~12		8~12

周三

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
二头弯举		10		10		10		10
哑铃划船		15		15		15		15
站姿肱三头肌推举		12		12		10		8
墙壁二头弯举		12		12		10		8
卧姿过头肘伸展		8~12		8~12		8~12		8~12
卧姿哑铃飞鸟		8~12		8~12		8~12		8~12

周四

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数 / 时间	哑铃重量	次数 / 时间	哑铃重量	次数 / 时间	哑铃重量	次数 / 时间
卷腹		20		30		20		30
平板支撑		40 秒		40 秒		40 秒		40 秒
深蹲跳		40 秒		40 秒		40 秒		40 秒
爬山		40 秒		30 秒平 稳 +10 秒冲刺		30 秒平 稳 +10 秒冲刺		30 秒平 稳 +10 秒冲刺
波比		15		15		15		15
平板支撑 / RKC 平板支撑		40 秒		40 秒		40 秒		40 秒

注：先做5秒标准的平板支撑，再做5秒RKC平板支撑，重复这个过程至40秒。

周六

	第 1 组		第 2 组		第 3 组		第 4 组	
动作	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数	哑铃重量	次数
卧姿哑铃飞鸟		12		12		10		8
哑铃侧平举		8~12		8~12		8~12		8~12
坐姿哑铃前平举		8~12		8~12		8~12		8~12
上斜哑铃卧推		12		12		10		8
站姿哑铃推举		8~12		8~12		8~12		8~12
高脚杯深蹲		8~12		8~12		8~12		8~12

八、训练后的拉伸计划

这里想说一下我对训练后拉伸的观点：这东西你做了有好处，但不做也绝对没有互联网上宣传得那么夸张（比如练完之后如果不拉伸，肌肉就会紧张，下次你肯定会受伤啊之类的）。

导致你训练受伤的因素太多了，不能把全部原因归结到练后不拉伸上。

这里我的建议是：请绝对不要简单地用拉伸“好或不好”来判断它。拉伸的效果绝对不是与花费的时间成正比的。活学活用，听从你的本体感受吧。

下面这套拉伸与上文的热身一样，属于通用的版本，你只要记住一点就行：只做一轮，每个动作只需要坚持 5~8次深呼吸的时长就足够了。

弓步拉伸—髂外展肌拉伸—婴儿式拉伸—世界上最伟大的拉伸—风车拉伸—背阔肌拉伸—胸肌拉伸—斜方肌拉伸

九、办公室常用放松方法

下面给大家介绍办公室人群的常用放松缓解方法。在观察久坐人群时通常会发现，他们都会有因打字带来的小臂酸胀、因不良坐姿带来的脖子疼痛，以及因上半身缺乏锻炼所导制的肩部乏力等问题。

你可以花上 5 分钟，在每天工作间歇时放松一下自己。

下面的每个动作坚持 5 次深呼吸的时间，重复 3 组就可以了。

小臂拉伸—胸肌拉伸—斜方肌拉伸—肱三头肌拉伸—YTWL 飞鸟

十、梨型和苹果型训练计划

在第一章我们已经介绍了梨型身材的成因，以及改善梨型身材应该注意的训练事项。

- ◆ 上肢增肌训练
- ◆ 核心训练
- ◆ 尽量减少下肢力量训练
- ◆ 以减脂为主

但是，改善梨型身材最重要的还是减脂。如果你是个“大梨”，减脂之后能变成个“小梨”；而接下来的这个训练，建议你每天都做以保持身材，每个动作做 20~25次，循环 3~4组即可。

侧卧蚌式—臀桥—单腿画圈—箱式髋外展—爬腿—平板支撑—卷腹

结束后进行放松，每个动作坚持 5次深呼吸的时间就行了。

而苹果型身材其实不像梨型身材有这样“特殊”的要求，因为苹果型身材主要胖在肚子，只要正常使用前面推荐的男性减脂计划和女性减脂翘臀训练计划就足够了。

【笔记 NOTES】如何设计一个适合自己的HIIT计划

HIIT是这两年比较火的一项运动，它的全称叫作“高强度间歇训练”。作为一个可以说沾着有氧运动的边、又有点像是无氧运动的一个项目，HIIT有着太多的优势——快速燃脂，提高体能，更好的动作迁移性。

比如说高抬腿动作就可以更好地帮助我们提升在跑步或上楼梯时的臀部、腹部发力能力，保护膝盖。箭步蹲可以提高身体核心的控制能力，让我们日常走路看起来更稳重有力。

HIIT并不是一个训练体系，而是一种训练思路。这也就是为什么你可以在各种运动项目里见到好像有点类似又有点不一样的HIIT。这里我就教大家如何设计最适合自己的HIIT计划。

首先，我们要知道关于HIIT的设计的固定模板。

4分钟，85%~95%HRpeak；间歇3分钟，70% HRpeak；重复n组。（n的数字在3~4，如果你觉得体能没问题，可以适当提高。HRpeak是最大心率）。

也许你会觉得十分麻烦，这里又是心率又是间歇时间的，根本搞不懂啊。

那么简单地说，HIIT的运动方案设计就是要遵循“高强度”和“低间歇”，你需要在还没有完全恢复体力的时候就开始做下一组动作。

举个例子，对于只想靠跑步就做到HIIT的人来说，可以参考Fartlek training（法特莱克训练）的方法，准备的工具就是你的腿和一块空地（操场会比较好），具体方法如下：

- （1）慢跑15~20分钟，直至感到充分热身；
- （2）然后进行一组200米、300米的快慢跑，快跑时用相当于400米跑的速度进行；
- （3）紧接着（在没有停顿的情况下）进行一个800~1200米的连续跑，速度为接近3000米跑的速度；
- （4）然后慢跑至呼吸恢复畅顺；
- （5）再快跑300米左右（最好是上坡跑）；
- （6）然后再进行一次800~1200米的连续跑。

从这个方案里不难分析出，它存在着一个很典型的高强度（400米冲刺+800米连续跑+冲刺上坡）和低间歇（慢跑至呼吸恢复）。

那么在健身房的人群如何设计自己的HIIT计划呢？

你只要遵循高强度：中强度=2：1（按照上文的最大心率百分比来分配），在40分钟内循环3~10组就可以了。

那什么是中强度和高强度呢？

中等强度：呼吸微微加速，但是感觉十分顺畅，不会喘不过气来，可以保持与他人的对话，身体微微出汗。

高等强度：专注于快速的有节奏的呼吸来维持运动，汗停不下来，说话大喘气，除非停止运动。

举个例子。

如果我在健身房跑步机上做HIIT，就可以安排5分钟的热身（以6千米/小时的速度慢跑），然后以10千米/小时的速度冲刺2分钟+8千米/小时的速度冲刺1分钟+6千米/小时的速度跑1分钟让自己喘匀气，最后重复8组完成40分钟的高强度HIIT训练。

此外，关于HIIT及其设计原则，你还需要知道以下内容。

（1）不要让你的肌肉适应相同的器械、相同的重量，要勇于改变；

（2）绝对不要空腹去做HIIT，应适当补充一些碳水化合物和蛋白质；

（3）对于一些经典的动作，例如战绳、农夫行走，一定要去尝试；

（4）选择那些最简单的全身性动作为最佳；

（5）HIIT能最大限度地提高肌肉的质量，改善内分泌；

（6）享受以24小时为单位的减脂效果；

（7）就算你是胖子，也可以试一试HIIT，别给自己制造“膝盖疼”的借口；

（8）每完成一次HIIT，你的耐力都会比那些花同样时间在操场上慢跑的人高上一大截；

（9）摸索并制订最适合自己的训练计划。

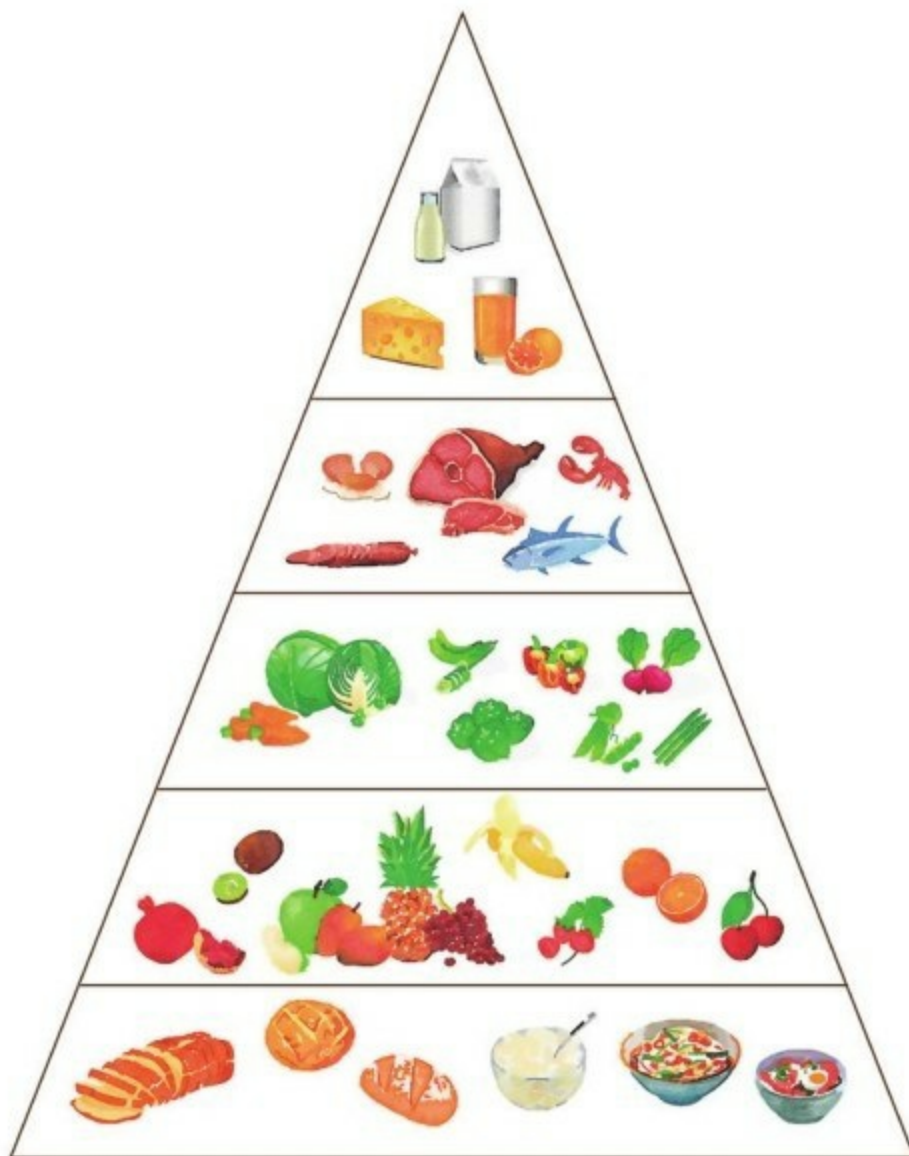
“三分练七分吃”很可能是你在健身之前就听到过的一句话，但我个人认为它其实属于比较“多余”的废话。七分吃，你要吃多少？改善饮食比例还是节食？三分练，你要怎么练？你需不需要针对弱项进行改善？你需不需要改善体态？

这一章我会跟大家分享如何精确计算自己身体的减脂、增肌需求，学会安排自己的食谱。

第4章 如何吃才能使健身效果事半功倍

一、如何计算你的身体需求

在结束了训练方面的讲解之后，咱们“管住嘴，迈开腿”的旅程算是进行了一半了。那么接下来就聊聊如何管住嘴。但是在这里我并不鼓励大家去节食或者不好好吃饭，而是科学地了解自己身体的能量需求，然后根据这个需求，健康地改善自己的营养搭配。这是个大话题，所以我会拆成一个个的小节来说。那么这一节，咱们先来聊聊你身体的需求。



营养金字塔

我们日常食物中的营养成分分为六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。前3种（蛋白质、脂肪、碳水化合物）属于能源物质，意思就是可以给人体的生命活动提供能量。而后3个（维生素、矿物质、水）不含有能量，不供能，所以摄入再多也不会转化为脂肪。

健康的膳食比例是一定好过胡吃海塞、大鱼大肉的。

我在这里只谈健身爱好者的饮食控制，也就是需要根据体重、性别、日常活动量等信息，来计算出每日所需要摄入的总热量，然后按照科学的比例决定碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量元素的摄入数量，以此搭配自己的一日三餐。

碳水化合物、蛋白质和脂肪被称为“三大宏量营养素”，这种方法就叫作三大宏量计算法。

首先，计算你的每日热量总消耗。

$$\text{总热量消耗} = \text{基础代谢率} \times \text{活动因数}$$

你只有了解自己的基础代谢，才能知道自己日常“能耗”的基础量。基础代谢率（BMR）是指人体维持生命的最低能量消耗，即人体在安静条件下（18~25摄氏度）禁食12小时后，在清晨静卧、放松而又清醒的状态下，不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢。由于性别、年龄、体表面积等因素的不同，基础代谢率会受到一些影响。基础代谢一般占总能量消耗的60%左右，日常活动量占总体能量消耗的15%~30%。除了基础代谢外，日常活动是人体能量消耗的主要方面。生理情况相近的人，基础代谢消耗的能量是相近的，但会因为日常活动量的不同造成总热量消耗出现明显差异。

简单来说，基础代谢就是人躺着啥都不干所消耗的热量。这里给出一个新的公式，叫作毛德倩公式，相比现在大家在网上能看到的那些算基础代谢率的公式，它更新一点，而且是针对中国人的。

毛德倩公式：

男 $48.5 \times \text{体重（千克）} + 2954.7/4.184$

女 $41.9 \times \text{体重（千克）} + 2869.1/4.184$

生活方式	职业或人群分类	活动因数
长期卧床	老年人或卧床病人	1.2
经常久坐，躺着玩手机	白领，宅男宅女	1.4 ~ 1.5
会久坐，但也有时间走动	学生，司机	1.6 ~ 1.7
时常站立，经常来回走动	前台，接待，销售	1.8 ~ 1.9
重体力劳动	工人，农民，运动员	2.0 ~ 2.4
热爱健身(每周3~5次，每次40分钟以上)		+0.3

计算总热量消耗，我们需要乘一个活动因数，对不一样的人肯定得进行分类。运动特别多的人一定比不运动的人消耗的热量大。举个例子：一个经常运动的白领，我们就选择 $1.6+0.3=1.9$ 。

叔贵体重：80千克

生活状态：除了去健身房训练，平常就是久坐写稿子

活动因数： $1.6+0.3=1.9$

基础代谢率： $(48.5 \times 80 + 2954.7) / 4.184 = 1633.5$ 大卡

总热量消耗： $1633.5 \times 1.9 = 3103.7$ 大卡

上面是我的例子，我最终的热量消耗就是3100大卡，也不是很多。不过这样，你身体需要的热量就算出来了。但是仅仅有这些还是不够，因为热量只能作为一个你平时摄入的方向指标，想要健康地减脂，你仍然需要了解一个新的东西——饮食比例。

咱们来看下一节。

二、要想减肥该如何安排自己的食谱

在结束了热量需求的计算之后，我们要将重点放在饮食比例上。我自己在私下带课的时候，见过一些姑娘在算完上面那个热量需求之后，就直接看卡路里来搭配饮食了。这样挺不好的，因为咱们虽说是在减肥，但也是在生活，所以，一个好的饮食比例非常重要。在这里我给大家提供一个健康的饮食比例，即碳水化合物摄入量：蛋白质摄入量：脂肪摄入量为5：2：3。你可以做适当的微调，这样每个宏量营养素的热量需求就可以计算出来了。

然后就是给自己的热量制造缺口。我在这里多说一句，有些朋友可能想要减脂增肌，我建议你计算好自己的消耗之后把缺口定为500大卡，这是一个很稳的能让自己的体型出现变化的热量缺口。要是想再快点，可以将热量缺口定为1000大卡，这样你一周基本上可以稳稳地减掉0.5千克。

减脂

建议热量缺口定为500大卡，不要超过1000大卡。

如果我想减肥，那么我每日可以摄入的热量应为2603.7大卡（3103.7500）。

但是在这里需要注意4个减脂的原则。

（1）把一天当中主要的碳水化合物放在运动后补充

这是因为脂肪的燃烧是要靠碳水化合物供能的。运动后再摄入碳水化合物的话，能防止你的血糖过低，并且可以让你尽可能不掉肌肉。肌肉分解是难免的，但是你除了喝BCAA（我后文会讲这是什么），吃蛋白粉、补充碳水化合物也很重要。

（2）尽量不要跳过早餐

不跳过早餐，不是因为吃早餐能更好地燃脂，而是生活习惯的问题。我们减肥的最终目的就是为了更好地生活，如果为了减肥而不好好吃饭，这不是我们的初衷。

（3）遵从你的生活习惯，少吃多餐对于减肥可能不合适

少吃多餐，如果是想要增肌的话，我觉得没问题，但如果想要减肥，这么做就太烦琐了。如果你的生活习惯允许你这么做，那就可以，如果不行就算了。

（4）遵从“二八法则”

“二八法则”是我比较建议的一个法则，就是将你一天需要摄入的量按照二八来分：八分吃健康餐，剩下两分吃点零食什么的，让自己开开心。

三、一直吃不胖，我该怎么办

在本章的前两节，我教了大家如何使用毛德倩公式来计算自己的基础代谢并设置减脂的热量缺口。如果想增肌，道理是一样的。

增肌

建议热量盈余定为500~1000大卡，没有上限，看你能吃多少了。

如果我想要增肌，那么我每日可以摄入的热量应为3603.7 大卡（3103.7+500）。

与减肥类似，对于增肌时期，特别是一些“怎么吃都不胖”的朋友，我总结了10条原则。

（1）不要dirty bulk，也就是“脏增肌”。简单来说就是不要顿顿吃麦当劳、肯德基，这除了会让你饮食结构失衡、内分泌失调、变成个不健康的胖子之外，没有任何好处。

（2）少吃多餐和一日三餐要看你个人的情况。如果你的胃口不错，可以每餐吃得很多，那么一日三餐就很适合你。但是如果你的胃口并不好，又想增肌或长胖，一天6~8顿的饭在等着你。

（3）选择食材本来的样子。食材可选择尽可能少加工的，把类似盒装的、罐装的，且贴了“营养丰富”“富含蛋白质”标识的食品，直接从你的饮食计划里清除掉吧。你要有一个清楚的认知——它们首先是商品，然后才是食材。

（4）大量喝水。如果你是那种不容易长胖的人，可以在增肌的时候选择用含糖量高的饮料代替水；如果不是，那就老老实实地大量喝水。需要注意的是，你的大部分能量摄入应该来自按照健康饮食比例安排的食材，而不是这种液态能量。

（5）定时补充蛋白质。在补充蛋白质方面，很多人有一个误区，认为每隔4个小时补充一次蛋白质能达到最大的效果。这导致很多人会反向认为，如果不到4小时就补充，蛋白质就不吸收了，而且因为在增肌期很容易放屁，所以更多的人就判断放屁就是因为不吸收。这是完全错误的，你需要在安排好自己的蛋白质摄入量之后，保证在睡前能够吃完，不要过度在意摄入时间；不过如果你一口气全吃完，那显然也是不科学的。

（6）安排好碳水化合物摄入的时机。谈起碳水化合物，许多人第一个想到的就是主食。其实除去精米精面这类淀粉类碳水化合物，蔬

菜、水果以及杂粮这类富含纤维的非淀粉也会有碳水化合物。淀粉类的碳水化合物能够让血糖快速升高，所以在安排摄入时要有特定的时机；非淀粉类就不太需要有这样的顾虑。

（7）早餐吃好、午餐吃广、晚餐别吃少。

（8）做饮食记录。这一点应该是在所有的原则里最重要的。我在追踪一些朋友的饮食情况时发现，很多抱怨自己吃多不胖的人，除去本身饭量就小的原因之外，最重要的是不能养成每天热量盈余的习惯。少吃多餐对他们来说很“麻烦”，正常的三餐吃不了那么多，导致能量又不够。所以，提前计划并安排好自己的饮食是增重的基础。另外，就算是 **dirty bulk** 每顿大鱼大肉，如果你不量化到数据，对于一些“吃肉不胖”的朋友，没准也很难达到热量的大量盈余。所以，记录是基础。

（9）每周测量自己的体重和三围，及时修正计划。千万不要每天都测量自己的体重，因为水分的上下浮动对重量的影响实在太大了，虽然现在互联网上会传递类似“用镜子来记录自己的变化”的方法，不过我还是建议最好量化到数据，把三围和体重的数据记录下来。如果目前的饮食对于体重的增长不够明显，就立刻对饮食计划进行修改。健身计划需要经过6周再换，这涉及你的神经对动作的学习过程，在这里不多赘述。

（10）实在吃不下就喝掉。你可以将一些糖分含量比较高的水果混合酸奶和蛋白粉做成奶昔喝掉。这样，一方面随身携带一杯奶昔比带一堆水果要方便，另一方面喝确实比直接吃能摄入得更多。

四、简单的食谱安排方法

在这一节里，你需要应用之前关于三大宏量计算以及比例分配的方法。但是为了方便，在此也提供一个比较普适的减脂 / 增肌能量摄入分配方案。你可以根据下面这些数据再结合自己的数据进行微调。

女性增肌餐：总热量约2500大卡，碳水化合物约300克，蛋白质约190克，脂肪约55克

这份餐单除了可以作为女性增肌餐的设定，也可以作为一些想要减脂增肌的男性的选择。因为对于男性来说，这份餐单的热量消耗缺口并不大，并且蛋白质含量丰富，是一份可以保证健康、维持基础代谢的食谱。但如果你已经是一个训练有素的爱好者，还是建议你参考下面的减脂热量安排或增肌热量的食谱，那可能会更有侧重点。

男性增肌餐：总热量约3000大卡，碳水化合物约300克，蛋白质约225克，脂肪约90克

男性增肌的一个重要原则就是要大量地摄入碳水化合物，以及稍多一点的蛋白质。但是就像本书之前强调的，增肌不是随意狂吃猛吃的借口，你需要更多地专注于食材的品质，尤其是在训练前后摄入的碳水化合物含量。

女性减脂餐：总热量约1800大卡，碳水化合物约180克，蛋白质约180克，脂肪约40克

就算在减脂期，也不能忽视了碳水化合物和蛋白质的重要性，而且足量的蛋白质能够提供更多的饱腹感。减脂真的不是少吃肉、光吃菜，这样不仅会让你的训练大打折扣，还很容易让你的减脂过程陷入停滞状态。

男性减脂餐：总热量约2400大卡，碳水化合物约270克，蛋白质约210克，脂肪约60克

对于想要减肥的男性来说，这样的热量摄入已经显得有点严格了。你平时如果是个胃口很好、吃饭很快的人，在用这样的三大宏量计算法分配自己的饮食时，很容易觉得每顿吃得“不那么充实”。所以在我看来，男性减脂的时候，怎么安排自己的吃饭时间以及调整自己的吃饭速度还是很重要的。有时狼吞虎咽一通乱吃，特别容易有“我好像啥都没吃”的感觉。

那么，如何设计你的食谱才能满足以上营养物质和热量的要求，从而达到减脂或增肌的目的呢？我们可以使用下面的万能食材表。在本节的最后，我还提供了多个示范餐单，帮助大家掌握制订饮食计划的方法。

万能食材表

万能食材表中的食材依次按照碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素等的多少进行分类归纳，每一类别都详细列出了以某一种营养素为主要成分的具体食物，且顺序是按该类营养素含量从高到低进行排列的。健身新手在安排自己的每一餐时，可以很轻松地从中挑选自己喜欢的食物进行组合。

例如：午餐摄入适量的碳水化合物和蛋白质，让自己不那么饿，然后在训练前再加一餐。假如需要补充40克碳水化合物、40克蛋白质和20克脂肪，那么：

第1步 从“碳水化合物含量较高的食物（主食类）”表格中挑选一种食物，例如一根玉米。

已完成：40克碳水化合物 ☒ 8克蛋白质（尚缺32克）☐ 2克脂肪（尚缺18克）

第2步 从“蛋白质含量较高的食物（荤肉及豆制品类）”表格中再挑选一份虾仁和一份三文鱼。

已完成：40+0+0碳水 ☒ 8+20.8+17.2克=46克蛋白质 ☒
2+1.4+7.8=11.2克脂肪（尚缺8克左右的脂肪）

第3步 从“不饱和脂肪含量较高的食物”表格中再挑选一种食物补充脂肪，例如一勺半的椰子油。

已完成：40克碳水化合物 ☒ 蛋白质：46克 ☒ 脂肪：19克 ☒

碳水化合物含量较高的食物(主食类)

食物	常用分量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	热量 (大卡)
米饭	一碗 (200 克)	51.2	5.2	0.6	232
红薯	一个 (200 克)	46.1	2.2	0.2	204
玉米	一根 (200 克)	39.8	8	2.4	224
意大利面 (生)	一小把 (50 克)	38	6	0.1	175
紫薯	一个 (200 克)	31.8	3.8	0.2	140
全麦吐司面包	一片 (50 克)	25.4	4.3	0.5	123
燕麦片 (生)	一份 (30 克)	18.5	4.5	2	113
小米粥	一碗 (200 克)	16.8	2.8	1.4	92
胡萝卜	一根 (120 克)	8.9	1.3	0.2	45
南瓜	一块 (150 克)	6	1	0.1	35

蛋白质含量较高的食物(荤肉及豆制品类)

食物	常用分量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	热量 (大卡)
卤牛肉	10 片 (150 克)	8	24	1.3	250
鸡胸肉	一小块 (120 克)	3	23.3	6	160
牛排	一块 (150 克)	1.5	21.5	17.7	254
虾仁	一份 (200 克)	0	20.8	1.4	96
三文鱼	一份 (100 克)	0	17.2	7.8	139
卤鸭胗	一份 (100 克)	3.4	16.7	1.3	92
豆腐	一块 (200 克)	7.6	16.2	7.6	162
千张	半张 (50 克)	2.3	13	8	131
鸡蛋	一个 (60 克)	1.7	8	5.3	86

不饱和脂肪含量较高的食物

食物	常用分量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	热量 (大卡)
巴旦木	一小把(10 颗)	3	7	16	190
牛油果	一个(100 克)	5.3	2	15.3	161
腰果	一小把(10 颗)	6	7	15	180
核桃	一小把(3 颗)	1	5.8	14	150
花生	一小把(20 粒)	2	2	5.2	60
椰子油	一勺(5 克)	0	0	5	45
奶酪	一片(10 克)	0.3	2.6	2.3	33

纤维素含量较高的食物（蔬菜类）

食物	常用分量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	热量 (大卡)
秋葵	一份 (200 克)	14	4	0.2	7.8	90
西蓝花	一棵 (250 克)	6.8	10	1.5	4	90
菠菜	一把 (200 克)	5.6	5.2	0.6	3.4	56
香菇	一份 (100 克)	2	2.2	0.3	3.3	26
木耳	一碟 (100 克)	3.4	1.5	0.2	2.6	27
生菜	一把 (200 克)	3	2.8	0.8	1.2	32
油麦菜	一把 (200 克)	2.8	2.6	0.8	1.2	30
西红柿	一个 (150 克)	5.9	1.5	0.3	0.9	34
黄瓜	一根 (150 克)	3.1	1	0.3	0.6	21
海带	一碟 (100 克)	1.6	1.2	0.1	0.5	13

其他加餐类食物（水果及饮品）

食物	常用分量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	含糖量 (克)	热量 (大卡)
香蕉	一根 (150 克)	31.2	2.1	0.3	30	140
橙子	一个 (270 克)	28.4	2.2	0.5	27	130
火龙果	半个 (200 克)	28	1.2	0.2	25	120
酸奶	一杯 (250 毫升)	23.2	6.2	6.8	17.5	180
苹果	一个 (160 克)	25.8	0.4	0.4	16	90
芒果	一个 (250 克)	17.5	3	1	16	88
菠萝	一块 (200 克)	19	1	0.2	15	88
柚子	一瓣 (150 克)	13.6	1.2	0.3	12	63
西瓜	一块 (250 克)	13.8	1.5	0.2	10	65
猕猴桃	一个 (100 克)	11.9	0.8	0.6	10	27
木瓜	一块 (150 克)	9.3	0.6	0.2	8.9	44
牛奶	一杯 (250 毫升)	8.5	7.5	8	8	135
草莓	10 颗 (120 克)	8	1	0.1	7	40
豆浆 (纯)	一杯 (250 毫升)	2.8	4.5	1.8	0	40
咖啡 (纯)	一杯 (250 毫升)	0.6	0	0	0	2

女性增肌餐食谱

总热量：约2500大卡/天

蛋白质：约190克 碳水化合物：约300克 脂肪：约55克

使用方法：对照万能食材表进行自由搭配，每日吃4~6餐。

训练前后的两餐应保证每千克体重有1克碳水化合物的摄入。

遵循“碳水化合物优先”的原则，保证每天碳水化合物的摄入总量。

烹饪方式为简单烹饪，以烤、蒸、煮、煎为主。

以下的示范餐单只是作为参考，可根据个人口味从万能食材表中自由筛选和搭配。

TIPS

1 烹饪过程中尽量不要加额外的酱料，如辣椒酱、沙拉酱、咖喱酱等。

2 以简单烹饪为主。

示范餐单1

	食物名称
早餐	全麦火腿黄瓜三明治
上午加餐	两个水煮蛋 + 1 根黄瓜
午餐	土豆炖牛肉 + 西红柿炒鸡蛋
训练前加餐	两片全麦吐司面包
晚餐（训练后）	烤鱿鱼 + 两片全麦吐司面包
睡前	牛奶燕麦

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
全麦吐司面包	300 克 (6 片)	153	25	3
美式火腿	200 克	4	36	5
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
土豆	300 克	50	4	0.5
牛肉	200 克	3	40	3
燕麦片	80 克	49	12	5.2
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
鱿鱼	200 克	1	37	2
黄瓜	300 克 (2 根)	6	2	0.5
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
橄榄油	15 克	0	0	10
总计		287.5	197	58.5

总热量：2462大卡

示范餐单2

	食物名称
早餐	牛奶燕麦 + 两个水煮蛋
午餐	土豆烤鸡胸 +1 碗米饭
训练前加餐	1 根香蕉 +1 根玉米
晚餐（训练后）	清炒虾仁 + 西红柿炒鸡蛋 +1 碗米饭
睡前	蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
米饭	400 克 (2 碗)	103	10	1.2
玉米	200 克 (1 根)	40	8	2
燕麦片	80 克	49	12	5.2
脱脂牛奶	500 毫升	24	16	0
香蕉	150 克 (1 根)	31	2	0.4
鸡胸肉	240 克	6	47	12
土豆	200 克	33	4	0.4
虾仁	300 克	0	31	2
蛋白粉	30 克 (1 勺)	2	25.2	0.3
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
橄榄油	10 克	0	0	10
总计		301	188.7	54.8

总热量：2451大卡

示范餐单3

	食物名称
早餐	1 个蒸紫薯 + 两个鸡蛋白
上午加餐	牛奶燕麦
午餐	煎牛排 + 意大利面 + 煮西蓝花
训练前加餐	1 个蒸紫薯 + 1 根香蕉
晚餐（训练后）	煎鸡胸 + 意大利面 + 1 个蒸紫薯
睡前	3 个鸡蛋白 + 蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
紫薯	600 克 (3 个)	95	11	0.6
意大利面	100 克 (两份)	76	12	0
鸡蛋白	200 克 (5 个)	6	23	0
西蓝花	250 克	7	10	1.5
牛排	150 克	2	22	18
燕麦片	80 克	49	12	5.2
脱脂牛奶	500 毫升	24	16	0
鸡胸肉	240 克	6	47	12
蛋白粉	30 克 (1 勺)	2	25.2	0.2
香蕉	150 克 (1 根)	31	2.1	0.3
橄榄油	15 克	0	0	15
总计		298	180.3	52.8

总热量：3071大卡

男性增肌食谱

总热量：约3000大卡/天

蛋白质：约225克 碳水化合物：约300克 脂肪：约90克

使用方法：对照万能食材表进行自由搭配，每日吃4~6餐。

训练前后的两餐应保证每千克体重有1克碳水化合物的摄入。

遵循“碳水化合物优先”的原则，保证每天碳水化合物的摄入总量。

烹饪方式为简单烹饪，以烤、蒸、煮、煎为主。

以下的示范餐单只是作为参考，可根据个人口味从万能食材表中自由筛选和搭配。

TIPS

1 烹饪过程中尽量不要加额外的酱料，如辣椒酱、沙拉酱、咖喱酱等。

2 以简单烹饪为主。

示范餐单1

食物名称	朋友图书每日免费分享微信 jnztxy
早餐	全麦金枪鱼黄瓜三明治
上午加餐	两个水煮蛋 +1 根黄瓜
午餐	土豆炖牛肉 + 金枪鱼鸡蛋沙拉
训练前加餐	3 片全麦吐司面包
晚餐（训练后）	茄汁鸡胸肉 + 两片吐司面包
睡前	牛奶燕麦

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
全麦吐司面包	350 克 (7 片)	178	30	3.5
油浸金枪鱼	200 克	0	40	24
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
土豆	300 克	50	4	0.5
牛肉	200 克	3	40	3
燕麦片	80 克	49	12	5.2
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
鸡胸肉	240 克	6	47	12
黄瓜	300 克 (2 根)	6	2	0.5
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
橄榄油	15 克	0	0	15
总计		313.5	216	93

总热量：2960大卡

示范餐单2

	食物名称
早餐	牛奶燕麦 + 两个水煮蛋 +1 根胡萝卜
上午加餐	两个水煮蛋
午餐	土豆烤鸡胸 + 西红柿炒鸡蛋 +1 碗米饭
训练前加餐	两根玉米
晚餐（训练后）	清炒虾仁 +1 碗米饭
睡前	蛋白粉牛奶奶昔 +1 根胡萝卜

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
米饭	400 克 (2 碗)	103	10	1.2
玉米	400 克 (2 根)	80	16	5
燕麦片	80 克	49	12	5.2
牛奶	500 毫升	17	15	16
胡萝卜	240 克 (2 根)	18	3	0.4
鸡胸肉	240 克	6	47	12
土豆	200 克	33	4	0.4
虾仁	300 克	0	31	2
蛋白粉	60 克 (2 勺)	4	50.4	0.5
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
橄榄油	25 克	0	0	25
总计		323	221.9	89

总热量：3013大卡

示范餐单3

朋友圈书籍每日免费分享微信jnztxy	食物名称
早餐	火腿鸡蛋三明治
上午加餐	牛奶燕麦 + 巴旦木
午餐	煎鸡胸肉 + 清炒西蓝花
训练前加餐	两个蒸紫薯 +1 片全麦吐司面包
晚餐（训练后）	煎火腿 +3 片全麦吐司面包
睡前	两个水煮蛋 + 蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
紫薯	400 克 (2 个)	62	8	0
全麦吐司面包	300 克 (6 片)	153	25	3
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
西蓝花	250 克	7	10	1.5
火腿	200 克	4	36	5
燕麦片	80 克	49	12	5.2
牛奶	500 毫升	17	15	16
鸡胸肉	240 克	6	47	12
蛋白粉	60 克 (2 勺)	4	50.4	0.5
巴旦木	10 颗	3	7	16
橄榄油	15 克	0	0	15
总计		312	242.4	95.2

总热量：3071大卡

女性减脂食谱

总热量：约1800大卡/天

蛋白质：约180克 碳水化合物：约180克 脂肪：约40克

使用方法：对照万能食材表进行自由搭配，每日吃4~6餐。

训练前的一餐应当补充大量碳水化合物，而训练后以及用其他餐时应维持低碳水化合物的状态。

遵循“蛋白质优先”的原则，控制每日碳水化合物和脂肪的摄入量。

烹饪方式为简单烹饪，以烤、蒸、煮、煎为主。

以下的示范餐单只是作为参考，可根据个人口味从万能食材表中自由筛选和搭配。

TIPS

1 烹饪过程中尽量不要加额外的酱料，如辣椒酱、沙拉酱、咖喱酱等。

2 以简单烹饪为主。

示范餐单1

	食物名称
早餐	牛奶燕麦 + 两个鸡蛋白
上午加餐	3个鸡蛋白
午餐	茄汁鸡胸肉 + 半碗糙米饭
训练前加餐	两片全麦吐司面包 + 煎豆腐
晚餐（训练后）	卤牛肉 + 半碗糙米饭 + 烫菠菜
睡前	蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
全麦吐司面包	100 克 (2 片)	51	9	1
糙米	200 克 (熟)	59	5	2
鸡蛋白	200 克 (5 个)	6	23	0
卤牛肉	150 克	8	24	1
燕麦片	30 克	19	5	2
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
鸡胸肉	240 克	6	47	12
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
豆腐	200 克	8	16.2	7.2
蛋白粉	45 克 (1 勺半)	3	38	0.5
菠菜	200 克	6	5.2	0.6
橄榄油	5 克	0	0	5
总计		180.5	181.4	39.6

总热量：1800大卡

示范餐单2

朋友圈书籍每日免费分享微信 jnztxy		食物名称
早餐		小米粥 + 煎豆腐
上午加餐		鸡蛋白 3 个
午餐		青豆炒虾仁 + 烤土豆
训练前加餐		两个紫薯 + 两个鸡蛋白
晚餐（训练后）		清炒鸭肉 + 水煮西蓝花
睡前		蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
紫薯	400 克 (2 个)	64	8	0.4
小米粥	200 克 (1 碗)	17	3	1
鸡蛋白	200 克 (5 个)	6	23	0
鸭脯肉	150 克	6	23	2
土豆	200 克	33	4	0.4
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
虾仁	400 克	0	42	3
西蓝花	250 克	7	10	1.5
豆腐	200 克	8	16.2	7.2
蛋白粉	45 克 (1 勺半)	3	38	0.5
青豆	200 克	27	9	3
橄榄油	5 克	0	0	5
总计		179.5	183.7	32

总热量：1798大卡

示范餐单3

	食物名称
早餐	牛奶燕麦 + 火腿片
上午加餐	两个水煮蛋 + 火腿片
午餐	煎鸡胸肉 + 白灼秋葵
训练前加餐	1 碗米饭 + 煎鸡胸
晚餐（训练后）	蒸鱿鱼 + 清汤乌冬面
睡前	蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
米饭	200 克 (1 碗)	51	5	0.6
乌冬面	100 克 (1 碗)	29	0	2
鸡蛋	120 克 (2 个)	4	16	10
秋葵	200 克	14	4	0.2
火腿	200 克	4	36	5
燕麦片	80 克	50	11	1.5
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
鸡胸肉	240 克	6	47	12
蛋白粉	30 克 (1 勺)	2	25.2	0.2
鱿鱼	150 克	0	28	1.2
橄榄油	15 克	0	0	5
总计		168.5	179.7	45.7

总热量：1806大卡

男性减脂食谱

总热量：约2400大卡/天

蛋白质：约210克 碳水化合物：约270克 脂肪：约60克

使用方法：对照万能食材表进行自由搭配，每日吃4~6餐。

训练前的一餐应当补充大量碳水化合物，而训练后以及用其他餐时应维持低碳水化合物的状态。

应遵循“蛋白质优先”的原则，控制每日碳水化合物和脂肪的摄入量。

烹饪方式为简单烹饪，以烤、蒸、煮、煎为主。

以下的示范餐单只是作为参考，可根据个人口味从万能食材表中自由筛选和搭配。

TIPS

1 烹饪过程中尽量不要加额外的酱料，如辣椒酱、沙拉酱、咖喱酱等。

2 以简单烹饪为主。

示范餐单1

	食物名称
早餐	全麦火腿三明治 + 两个鸡蛋白
上午加餐	3个鸡蛋白
午餐	土豆烤鸡胸
训练前加餐	两片全麦吐司面包 + 1根香蕉
晚餐（训练后）	茄汁龙利鱼 + 煎豆腐
睡前	牛奶燕麦

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
全麦吐司面包	200 克 (4 片)	102	17	2
美式火腿	250 克	6	45	6
鸡蛋白	200 克 (5 个)	6	23	0
土豆	300 克	50	4	0.5
龙利鱼	300 克	0	32	9
燕麦片	80 克	49	12	5.2
牛奶	250 毫升	8.5	7.5	8
鸡胸肉	240 克	6	47	12
豆腐	200 克	8	16	7.6
西红柿	150 克 (1 个)	6	1.5	0.3
香蕉	150 克 (1 根)	31	2.1	0.3
橄榄油	10 克	0	0	10
总计		272.5	207.1	60.9

总热量：2469大卡

示范餐单2

	食物名称
早餐	烤玉米 + 脱脂牛奶
上午加餐	秋葵蒸蛋
午餐	青豆炒虾仁 +1 碗米饭
训练前加餐	两个蒸紫薯 +1 个水煮蛋
晚餐（训练后）	煎鸡胸 +1 碗米饭
睡前	胡萝卜土豆泥 + 脱脂牛奶

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
米饭	200 克 (1 碗)	51	5	0.6
玉米	200 克 (1 根)	40	8	2
紫薯	400 克 (2 个)	62	8	0.4
脱脂牛奶	500 毫升	24	16	0
胡萝卜	240 克 (2 根)	18	3	0.4
鸡胸肉	240 克	6	47	12
土豆	200 克	33	4	0.4
虾仁	300 克	0	31	2
蛋白粉	60 克 (2 勺)	4	50.4	0.5
秋葵	200 克	14	4	0.3
冷冻青豆	100 克	14	4.4	1.4
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
橄榄油	10 克	0	0	10
总计		273	212.8	51

总热量：2402大卡

示范餐单3

	食物名称
早餐	火腿鸡蛋三明治
上午加餐	牛奶燕麦
午餐	卤牛肉 + 清炒西蓝花
训练前加餐	煎火腿 + 两片吐司面包
晚餐（训练后）	糙米饭 + 两个水煮蛋
睡前	蛋白粉牛奶奶昔

食材清单

食材	数量	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
糙米	200 克 (1 碗)	59	5	1.7
全麦吐司面包	200 克 (4 片)	102	17	2
鸡蛋	240 克 (4 个)	7	32	21
西蓝花	250 克	7	10	1.5
火腿	200 克	4	36	5
燕麦片	80 克	49	12	5.2
脱脂牛奶	500 毫升	24	16	0
卤牛肉	300 克	16	48	3
蛋白粉	60 克 (2 勺)	4	50.4	0.5
橄榄油	15 克	0	0	15
总计		272	226.4	54.9

总热量：2487大卡

【笔记 NOTES】营养补剂是什么，该如何选择、怎么吃

“什么样的人需要补剂？”

这个问题并不好回答，因为太过宽泛了。市面上常见的各类补剂有着各种不同的功能：补充蛋白质、运动中恢复表现、控制体重、抗氧化、促睾酮、补充维生素和矿物质、养护关节等。

但是，还是要强调一点，健身涉及的营养需求靠我们的基础饮食就能够做好，补剂仅仅起到一个快速补充的作用，并没有什么其他的功能，不要神话它。

这一节里我会向大家介绍一些健身爱好者经常遇到或者常挂在嘴边的补剂。

蛋白粉类

在你没有接触健身前就可能听到过蛋白粉。这几年网络科普做得蛮不错，所以大家对它的误解少了很多，诸如“喝蛋白粉伤肾”“肌肉大都是蛋白粉催出来”之类的谣言真的越来越少了。

蛋白质是人体非常重要的营养素，你要想肌肉维度增长或者力量增加，就需要依靠蛋白质合成代谢。市面上有不同类型、不同名称的蛋白粉，例如大豆蛋白粉、正氮蛋白粉、分离乳清蛋白粉、缓释矩阵蛋白粉等。不过我要给你泼个冷水：

千万不要神话它们，就算这些蛋白粉的名字听起来特别厉害、特别有科技感、特别让人搞不懂。

蛋白粉归根结底就是从两个渠道——动物或植物中提取出来的，可以快速方便地补充你需要的蛋白质。所以，在蛋白粉的选择方面，你只需选择最普通的乳清蛋白粉就足够了。像是睡前喝的那种号称能够缓慢吸收的酪蛋白或者提纯程度更高的分离乳清蛋白，只是在数据上做了点文章，例如更高的吸收率（高一点点而已）、更好的营养配比（所有的营养品都这么说），帮助你快速恢复、迅速增肌（这个要看你的基因和自控力，跟补剂关系不大）。

在这里我并不是说酪蛋白或提纯乳清蛋白不好，仅仅是想说：在自己能接受的价格范围内，补剂还是要买最合适的。这东西不是神物，就是让你吃得方便点。想要改善身材，还是要靠自己。

氨基酸类

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。你会发现在这一节里我提到的几种产品在你购买的蛋白粉成分表里都能找到。如果你的基础饮食做得很全面，这一部分的产品你只需看看就行了。

（1）谷氨酰胺

从理论角度讲，这种产品可以帮助你提高免疫力。谷氨酰胺是肌肉和血浆中的游离氨基酸，是一种强有力的胰岛素分泌刺激剂，能够提高机体的生长激素和胰岛素生长因子的分泌，促进运动后免疫力的提高。在力量训练之后，我们的身体会在一段时间里处于免疫力十分脆弱的状态，这也就是为什么你会看到一些健美选手在训练结束之后要把自己裹得很严实才走出健身房，这是为了防止自己生病。但是，我们很多人的训练强度并不很大，所以在运动结束之后又额外喝这东西其实挺鸡肋的。

（2）支链氨基酸（BCAA）

这种产品对外宣传的作用有两个：一个是帮助恢复神经疲劳，另一个是防止运动中掉肌肉。支链氨基酸是由亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸组成的，理论上可以促进肌肉的增长，让你在耐力运动中有较好的表现。举个例子，如果你是个力量训练爱好者，那么在冲击极限重量之后一定会有在短时间里出现精神恍惚甚至“懵圈”的现象，所以，在结束极限重量之后来一些支链氨基酸，理论上是能够让你感觉好一点的。我自己尝试的话，会把浓度冲得大一点，嘴里有点甜味感觉会好一些。

但是问题来了，这种产品虽然在理论上有多好处，不过它一直是被判定为C类补剂的。澳大利亚体育委员会（Australian Sports Commission）制定过一个关于运动员补剂的分级制度，将补剂分为A、B、C、D四类。其中A类补剂是有明确科学依据、可放心使用的；B类补剂是没有大量研究数据证明，但仍然被运动员使用、可能有效但需确认的产品；C类补剂是补剂效果不明且有可能损害运动能力和健康的。目前我们在市面上能买到的很多补剂，号称“纯天然无副作用”，实际上都属于C类这个范畴，也就是没有被证实真的有效。所以，我的建议是要尝试一下就去买来喝喝，但是千万不要迷信，觉得喝了支链氨基酸就再也不会掉肌肉了。

（3）肌酸

肌酸是目前被证明比较有用的补剂，毕竟对它的研究已经超过100年了。你可以通过吃一些瘦肉来补充肌酸。不过在烹饪的过程中肌酸会损失，所以通过额外买肌酸来补充是一个不错的选择。它能够促进你的肌肉合成，并提高你在训练时的表现。举例来说，假如你日常卧推80%重量能做5组的话，喝了肌酸没准能多推一组。

目前，你能在市面上买到各种各样的肌酸，比如一水肌酸、复合肌

酸。在这里我只说两点。

① 如果你不是运动员，不需要在比赛前一天调整身体状态，那么你就不需要给自己安排肌酸冲击期。

② 不要去买各种花里胡哨的肌酸，买最普通的一水肌酸就足够了。

在补充肌酸时建议和含糖饮料（葡萄糖：肌酸=7：1）一起服用，这样有利于肌酸的吸收。一个人一天补充3~5克肌酸就够了，你可以自由安排时间，比如练前2克、练后3克之类的。不过肌酸不能用热开水冲，那样会导致肌酸水合物的结构发生改变。最后，和蛋白粉类似，关于肌酸也曾经出现过“喝了伤肾”“喝出假肌肉”的谣言。

维生素类

（1）ZMA

ZMA在宣传的时候经常会被冠以“促睾”之类的标签。这种产品仅仅是通过帮助你补充锌和镁来提高精子的活性以及帮助睡眠的。从理论角度来讲，锌对于蛋白质的合成、肌肉的恢复和生长是有积极意义的。而镁元素可以帮助维护心血管系统的健康，促进新陈代谢。

中国人的膳食结构很容易造成锌镁元素的缺乏，所以这种产品还是值得一试的。它对于使用者的积极意义是能够帮助你快速入睡，改善睡眠质量。

（2）鱼油

这种产品可以说是这几年的大热门，海淘、代购中都会出现，被冠以各种神奇的功能，例如帮助你提高EPA（调节血脂）和DHA（长智力）、强健骨骼和提高心血管的能力。但是如果你翻看近几年的文献就能发现，世界各地的科学家对于这种产品处在持续争吵的状态，今天说它能降低心血管疾病的概率，明天就有一个对照试验数据来打你的脸。从健身的角度来说，这玩意真的没必要吃。

（3）各种混合维生素

维生素的补充只有在你缺乏的时候才会有用。

大多数人都会选择复合维生素，原因是觉得这样补充全面。其实，真正需要补充维生素的人都会选择补充单一的维生素，例如育龄妇女需要吃叶酸，60岁左右的妇女通过摄入维生素D来增加钙吸收。普通人如果基础饮食没问题，根本不需要额外再补充复合维生素。

所以，如果你真的想买，就买点国产的单一维生素，比如维生素D、维生素C之类的就足够了。

在健身的日子里，随着接触到的相关信息越来越多，大家一定会有这样或那样的问题。但有些东西并不需要过分纠结，甚至并没有想象中那么麻烦。在本书的最后一章，我想用非常简单的速答方式来帮你解决

一些在饮食和训练上可能遇到的问题。

第5章 健身常见问题

一、饮食篇

1. 我想减肥，喝代餐靠谱么

我平常接触的姑娘们，多半对“三餐只喝代餐能减肥”这件事持怀疑态度。我可以肯定地对你说：如果你三餐只喝代餐，那一定会瘦，而且会瘦得很快。

代餐跟蛋白粉差不多，里面有点膳食纤维、果糖、维生素，再加上大豆蛋白质。但是你需要知道的是，你之所以会瘦甚至瘦得快，主要是因为每日的总能量摄入远远达不到正常女性的日常能量消耗。

所以，我个人认为，你的那种“瘦”更像是虚弱，长期下来会导致营养不良甚至酮症。一个更现实的问题是，这样的饮食在初期确实能够让你瘦，但是一旦你稍微恢复正常饮食，一定会反弹。所以结论就是：不靠谱。

不过，如果你本身就已经有训练素质，仅仅是想图个方便，那么训练后或者训练前用代餐粉做个“加餐”是一个不错的选择。

2. 喝茶是不是可以减肥

首先说结论：如果你平时不克制饮食，指望着以喝茶来“增大燃脂效率”，那还是别抱太大的希望了。这两年关于茶的宣传真的有点过了，老外们会比较推崇普洱这类口感比较浓厚的红茶，商家也会宣传其抗氧化、热量低等特点。但是，这个事情咱们最终还是要放在能量摄入的角度来分析。如果你平时喜欢喝一些糖分含量较高的饮料，例如果汁、乳酸菌酸奶，那么为了减肥而将这些饮品替换成茶，没准真的会因为热量摄入下降而会起到减肥的效果。但如果你是为了减肥而刻意去喝茶，真的没有必要，我更建议你去反思自己的饮食结构以及食物的选择。

3. 减肥的时候泡柠檬水是不是有帮助

其实好多人在面对与减肥相关的事情时，都会抱着一个想当然的心态去分析。例如，因为柠檬是酸的，所以这种酸可以帮助排毒清肠、刮油减肥。但这其实是站不住脚的。人体的脂肪怎么可以被酸“刮掉”？假如你因为相信柠檬水能减脂而去狂喝，唯一能造成的结果就是促进肠胃蠕动，胃口大开，吃嘛嘛香。

4. 网传的“不吃主食”“哥本哈根”“吃肉减肥法”到底靠不靠谱

可以把它们归结到一个问题里：“生酮饮食”好不好。总结来说，就是遵循着高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质的原则，通过身体代谢脂肪供能比碳水化合物供能要消耗更多的能量为原理来达到减肥的效果。

所以，如果单纯是从减肥的角度来看，生酮饮食确实能在短期内帮助你减轻体重，并且不会像节食那样痛苦。但是长期来说，并没有非常确切的观察数据来支持这个事情。而且这类饮食方法存在一些弊端，例如微量元素缺乏导致营养不良，由于碳水化合物摄入不足导致虚弱乏力，还可能因为缺乏膳食纤维摄入而导致便秘。

所以，如果你只是抱着试一试的心态，可以去多多了解生酮饮食，进行一下尝试，毕竟顿顿能吃饱要比节食、饿肚子舒服得多。

5. 少吃多餐可以减肥吗

这个话题的来源就是健美运动员在备赛期使用少吃多餐的方法来辅助训练，但是不知道为什么传着传着就变成了“想要减肥，就少吃多餐”。其实少吃多餐这个方法是有着自己的受众人群的，例如胃口小的人想吃胖，糖尿病患者要控制血糖，或者是暴食症患者想要控制饥饿感。你如果对比自己和这些受众人群，就能明显地发现，这个“少吃多餐”跟减肥真的很难挂上钩。特别是网传少吃多餐可以提高新陈代谢，这个数据的提高确实是有，但是真的低得吓人。换句话说，如果每次吃饭都会对新陈代谢有影响，那我完全可以把饭拆成一口一顿来吃，积少成多，新陈代谢是不是能高得飞起来？

所以，想减肥就要好好搭配自己的饮食，符合自己的饮食习惯才最重要。

6. 空腹训练的减脂效果更好吗

空腹训练效果“更好”，从理论上来看确实感觉有理有据。由于糖原储备较少，身体会偏向脂肪水解来供能，提高脂肪消耗的比例。但是如果单从理论角度来看，运动前摄入适量的碳水化合物也有证据能够支撑，可以提升脂肪燃烧的效率。

所以，我不反对空腹减脂，但是前提是你已经寻找到一个适合自己的运动方式。如果你的日常血糖水平就很稳定，晨起空腹训练的前一晚正常吃饭，保证身体已经有了一定的营养储备，那么你可以尝试空腹进行一些低强度的有氧运动。但是，假如你为了快速瘦而在前一晚就存在着节食的情况，那么你第二天的空腹训练不仅运动表现会差，没准还会有低血糖的风险。

7. 喝果汁“排毒”靠谱吗

我可以非常理直气壮地告诉你，这个完全不靠谱。首先，对于健康的人来说，根本不存在“排毒”的说法。这种花上3天时间只喝果汁的行为，就算给它起一个文艺的名字“轻断食”，也掩盖不了这种摄入不超过1000大卡的节食行为的事实。

另外，对于“排毒”期间大便量增多的原因，其实就是人体对于果糖没有完全吸收，导致肠腔渗透压变化，水分进入肠腔，大便体积增大而已。当然，没准你喝的果汁不新鲜，导致闹肚子也有可能。所以，不要指望着“排毒减肥”，如果你3天不吃不喝，瘦得还能更快，但是何必呢？

8. 想减肥，但是睡前饿得难受，可以吃什么

很多处在减肥期间的人都会面临这样一个问题：半夜饿得睡不着觉，想吃点东西又不知道吃什么，特别担心第二天上称又重了好多。个人建议，如果你一天的饮食安排已经非常合理，睡前的那顿加餐可以选择一些碳水化合物极少、脂肪极低以及高蛋白的食物，例如健康沙拉或水果。如果晚上睡前实在不想吃这些会让人觉得痛苦的食物，你也可以选择一些外卖店销售的卤味，如海带、豆腐干等。再不济，就吃个蛋白棒。

9. 不吃早饭是不是利于减肥

关于“不吃早饭”的问题能衍生出一系列的讨论，我先说一个结论吧！

你要是日常生活习惯里就没有早饭，那不吃其实也没什么大不了的。但如果你是为了减肥而刻意不吃早饭，那绝对没有必要。

首先，不吃早餐影响的不是智力，而是脑子的反应速度。这是由于身体血糖过低而出现饥饿感，进而影响了大脑的兴奋程度。关于胆结石这个说法，不吃早饭绝对不能来背这个锅，因为胆结石的成因实在太复杂了，有可能是细菌、寄生虫感染，减肥过快，代谢综合或者糖尿病，这些都有可能导致胆结石。关于最后一点我就直接说结论吧，咱们的肠道对营养的吸收是全职，但它什么营养都吸收，就是不吸收屎。

那么不吃早饭到底对减肥有没有帮助呢？

这个真的要因人而异，不过我可以丢给你一个可能性：很大的可能性是没有帮助，非常小的可能性是让你的体重出现一点点变化。

归根结底，想要减肥还是要检测一天的能量摄入。由于很多人跳过了早餐，午餐的时候“饿得不行”而选择吃得超多，那么这就不符合减脂时三餐合理分配的原则了。

二、训练篇

1. 进行肩部训练时总觉得脖子酸、小臂酸，而肩膀的感觉不是特别明显，该怎么解决

这算是初学者的一个通病，就是找不到“感觉”。

解决这个问题可以从以下两点切入：

（1）斜方肌；

（2）锁骨。

一些教学课程会建议你“沉肩，收紧肩胛骨”，但这从解剖学的角度来说是具有安全隐患的。如果你每次在肩部训练时都非常刻意去沉肩，在这种肩部活动度受限的状态下进行训练，有可能造成盂肱关节上囊结构变形，最终可能会导致肱骨半脱或完全脱位。

我个人的建议如下。

（1）你不用太过在意斜方肌的问题，因为从解剖学的角度来说，只要你的手臂抬起来了，斜方肌就会参与，例如侧平举——只要你大臂抬高的位置不超过肩膀，就没有什么问题。

（2）可以用眼睛关注你的锁骨位置变化，通过锁骨的角度变化来矫正你的手臂抬起幅度。例如还是侧平举，你下次抬起手臂时观察你的锁骨，如果有角度变化就立刻停止你的动作，因为这是不规范的。

2. 健身不练腿，迟早要.....

这句“俏皮话”简直风靡了大江南北的健身房、健美圈。意思就是你要是不练腿，你的上肢肌肉也不能增长得好，甚至想要突破平台期，你一定要练腿。

这句话也对也不对。首先，我个人并不认同初学者应该盲从“平台期”这个概念，因为这属于一个非常高级的训练者才会遇到的问题。其次，不强求健身一定要练腿，因为每个人的审美不同；而且促进睾酮素的分泌方式有很多，不是只有练腿才能出来。

从健身的角度来说，睾酮素的分泌有3个前提：

（1）高负荷；

（2）全身性运动；

(3) 训练密度。

迄今为止没有任何一个科学实验能够准确地证明练腿对于睾酮素的分泌是大于练上半身的。

而你的睾酮素的水准，也是随着你的体重、年龄、运动状态而不断变化的。

对于上面提到的那句话，我持反对意见。

不过话说回来，从体态平衡的角度来看，练腿还是有必要的。

3. 能不能用平板支撑来增肌

只做某个动作就想达到某种效果，在健身上是不存在的。

因为涉及增肌的因素包含运动负荷、恢复、饮食等太多的因素。

这个问题咱们可以换个方式来想：我只学习数学，是不是英语就能考得好了？

平板支撑确实是一种好动作，你可以利用碎片时间来稍微练习一下；但指望靠这一个动作变壮，还是算了吧。

4. 核心训练就是练腹肌吗

现在，太多的自媒体宣传一些关于马甲线、人鱼线的知识，而且它们的动态图标题一律都是“加强你的‘核心’训练，提高运动表现”。

但是，只要看看他们的动作计划设计就知道其对的真不多。

核心训练有三个阶段。

阶段一：调整呼吸

阶段二：抗动作变形

阶段三：提高力量传导

所以，核心训练不应该仅仅局限在腹部的那些肌肉上。你可以将自己的腰腹想象成一个圆筒，核心训练的目的是要让这个筒变强，而不仅仅是筒的某个面变强。

5. 训练时是否应该追求“泵感”

很多人认为“训练就是要追求更大的泵感”，而且一些外国的健身网红也会在他们的训练视频里突出“pump”（泵感）这个概念。

的确，泵感会让好多人在练完之后看起来肌肉变大，变得强壮。

但是，“泵感”并不代表一切，它的产生仅仅是由于肌肉细胞内外渗透压的变化导致的。至今并没有一个研究明确表示有泵感就能导致肌肉

肥大（也就是增肌）。

如果你是力量举爱好者，做一些低次数、高重量的训练，“泵感”更可能与你无缘，但你的身体仍然是在进步的。

所以，不要盲目追求泵感，先把动作做对了、学会保持张力再说。

6. 在卧推的时候把腰部挺起来会伤腰吗

如果真的说伤腰，那么久坐、“葛优躺”这些日常生活习惯比训练产生的问题要可怕得多，而整个卧推过程充其量不超过 30 秒，为什么会被人过分解读？

卧推时起桥，如果负荷不是特别大，顶得不是特别高，基本上是不会有什麼大问题的。

不过从训练角度来说，如果你把腰顶得很高，带来的直接影响应该是你的平板卧推从某种意义上变成了“下斜板卧推”。

从解剖学的角度来看，我们的胸肌有三条肌力线，分别对应我们的“上中下胸肌”，大致有点像是你发誓时食指、中指、无名指略为分开时的样子。

当我们锻炼上胸肌时，肩外展、上胸的肌力线向外延伸，带动胸部中间以及下部的线收起。同理，对于中部和下部也是如此。

因为腰顶的高度不一样，会影响杠铃的落点。完全不顶腰、刻意地顶腰，都会让胸肌的不同位置被刺激。

7. 运动的燃脂心率到底管不管用

“燃脂心率”是这两年比较火的一个词。现在去比较好的健身房上课，在上团课的时候给你发一条心率带，然后实时监测你的心率，在保证你安全的前提下，还能帮助你维持在“燃烧脂肪”最有效率的心率范围内。

这个“燃脂心率”一说，其实是有着它的积极意义的。对于用来普及控制心率对减肥效率的影响来说，燃脂心率的提出其实还不错。

但事实上，如果我们只是在说“减肥”这码事的话，燃脂心率的提出就带有一点商业包装的色彩了。

我们在进行高强度运动时，身体主要靠糖类提供能量。强度越高，糖类供能的比例越大。而对比低强度运动，身体就主要靠储存的脂肪提供能量。随着运动强度的提高，脂肪供能的比例逐渐减少，糖类逐渐增加。

所以，只要你开始动了，脂肪就已经开始燃烧了，但是不容易的

是“坚持”。

8. 跑步后拉伸能够瘦小腿吗

不能，真的不能。

姑娘们，你们之所以会在跑步或是运动后通过按摩发现自己的胳膊、腿变“软”了，只是因为通过按摩加快了乳酸的排出，帮助你排除水肿而已。

想要减腿，还是要瘦！

9. 应该如何设定训练时的组间休息时间

这个问题需要结合不同的训练方式来讲。

(1) 对于增大肌肉力量的训练方式

一个安全的建议是2~3分钟。你可以结合自己的身体状况，安排组间休息2~5分钟。

(2) 对于增大肌肉围度

根据美国运动医学会的建议，组间休息1~2分钟更好。很多研究都显示，组间休息1~2分钟，能迅速提高即时合成激素反应。

(3) 对于增加爆发力

美国运动医学会的建议是，核心训练组间休息至少2~3分钟，辅助训练组间休息1~2分钟。

(4) 对于增加肌肉耐力

如果训练目的是增加肌肉耐力，建议组间休息1~2分钟，并使用高次数的训练方案。对于使用较大负荷的，比如使用每组重复10~15次的方案，建议组间休息小于1分钟。

10. 每次在做俯卧撑/深蹲/侧平举时关节都会“啪啪”地响，这样有没有问题

关节弹响不一定就是有问题。

但是假如你在每次发生弹响时都伴随疼痛感，那最好立刻停止你的动作，并减小你的训练幅度。

话说回来，做俯卧撑时发生肘部弹响，多少需要注意一下自己的发力方式，没准会造成腱鞘炎。

【笔记 NOTES】如何解决减脂时暴饮暴食的问题

大部分女生在减脂时都会遇到暴饮暴食的情况，甚至有些更严重的会出现暴食症。那么如何解决这个问题呢？

其实很简单：摆正你的减脂心态。

正确的心态是什么？

一个成功的减肥，应该是你的生活习惯最终得到了改变。

很多人都会说“这个人的生活习惯好”“这个人的生活习惯差”，但是放在“减肥”这个大前提下，你的生活习惯只需要遵从一点：让自己觉得舒服。

一个好的减肥模式应该是什么样子的？

我就是不爱运动，那就不动。

我就是不爱吃白水花椰菜，那就不吃。

你说快餐不健康，我就是不听。

只要你在减肥，一定会说，“好累啊，我要再坚持一下”。

NO，不要。

如果你感觉自己需要“坚持”，那这样的心态就不对。

一个良性的可以改变生活习惯的心态，应该是：

今天吃得太撑了，记录一下，明天我少吃点。

是的，想要减肥，咱们只做一件事。

记录。

这就是本节能够教你的解决暴饮暴食的办法。

你可以去淘宝买一个随身的小手账，再买一支笔。

如果一些男生觉得比较麻烦，也可以用手机下个App，或者使用自带的备忘录。

从你决定开始减肥的那一天开始，做一个记录。

记录你的体重、三餐和加餐，以及对这顿饭的感受。

为什么感受很重要？

因为除非你是在一个时间段里非常集中地吃大鱼大肉，咱们正常人正常地吃饭，体重的上升其实是在一个非常可控制的范围里的。简单来说，就是你正常吃饭其实很难胖。那么为什么有些朋友还是会胖呢？可能是因为以下三点原因。

第一是你担心自己会饿，所以点餐的时候或者炒菜的时候弄得太

多，导致你明明吃饱了，但还是坚持把饭菜吃完，最后就变成吃撑了。

第二就是嘴馋，这一点完全没问题，我自己出门有时候吃饱了，但看到奶酪鸡排还想继续吃。那么这里还是涉及一个量的问题，你吃完这个鸡排很有可能自我感受就从“饱”变成“很撑”。这对于减肥是不利的。

第三就是食欲过度旺盛。有些朋友永远都处在一个不知道饱的状态。我们说的减肥，就是要改变生活习惯，归根结底就是要与两个东西做斗争：

（1）被压抑的食欲；

（2）那种没来由的负罪感。

“我明明想吃，但是还要忍着。最后没忍住而吃了，心里又难受。”

这是我见过的大多数减肥者的内心活动变化。

真的没必要，你应该使用手账来记录一下自己的体重、三餐以及感受。

我在周一的时候吃了吉野家，点了两份牛肉盖饭，结果吃得太撑。

那么当我在周三又去吃的时候，对比手账看一下，是不是就知道其实只点一份盖饭外加一份沙拉就足够了？

以此类推，这一个月积累下来，是不是就少吃了很多东西？

还是正常地在生活，结果还能够瘦。

为什么啊？因为在不自觉的时候吃少了。

这就是你开始解决暴食症问题的开始。

学会记录。

[后记] 让健身融入你的生活，改变从现在开始

对于我来说，从做健身科普、整理健身笔记，到现在出版成书，真的都是小心翼翼，谨慎细致地写下每一个标点符号。我不敢自诩为专家，但我深知要写负责任的观点，我不敢少了真诚，否则文字会轻得没有重量。村上春树在一次演讲中说过：“做梦是小说家的工作，但对我们而言，更重要的工作是与人们分享梦。”把自己的经验和思考结合前辈的理论分享出去，给更多的人一些科学参考，这大概就是这本书的最终目的了。

感谢阅读完全书的你们，也感谢我的公众号及社交平台上一路支持我的读者们。我做了一件微不足道的事情，能得到你们的喜欢和认可，真的是我极大的荣幸和动力。我的力量有限，但我想我会把健身科普这件事一直坚持做下去。

最后，正如我开头所说，健身能带给你的远远不止身体上的改变那么简单。当你有了自我管理意识，当你学会了自律和坚持，这些都是终身受用的好习惯。希望你能将健身融入生活，它只是你生活中的一小部分，你甚至可以不用刻意去改变生活的轨迹，它自己便会给你的生活带来不一样的变化。

（感谢动作学院、肌动塑体OWEGO和PBC健身工作室为本书的出版提供的大力支持。）

Table of Contents

[扉页](#)

[版权信息](#)

[目录](#)

[免责声明](#)

[内容提要](#)

[「自序」 健身，没准是送给自己最好的礼物](#)

[其他](#)

[第1章 在雕琢身体前，你还需要了解不少事儿](#)

[一、为什么你一直瘦不下来](#)

[二、如何根据体脂率判断你的胖瘦](#)

[三、不同体型的人应该侧重哪些部位的训练](#)

[四、训练时受伤该怎么办，如何有效避免运动伤害](#)

[五、明确目标，好的心态助你成功](#)

[【笔记 NOTES】如何选择合适的私教](#)

[第2章 你需要掌握的训练动作](#)

[一、多做“复合动作”而不是“孤立动作”](#)

[二、不停进步的基础——复合动作](#)

[三、发掘肌肉的更多细节——辅助动作](#)

[第3章 选择适合你的训练计划](#)

[一、通用热身计划](#)

[二、男性新手增肌计划](#)

[三、男性进阶增肌计划](#)

[四、男性减脂计划](#)

[五、男性家用训练计划](#)

[六、女性减脂翘臀训练计划](#)

[七、女性哑铃塑形计划](#)

[八、训练后的拉伸计划](#)

[九、办公室常用放松方法](#)

[十、梨型和苹果型训练计划](#)

[【笔记 NOTES】如何设计一个适合自己的HIIT计划](#)

[第4章 如何吃才能使健身效果事半功倍](#)

[一、如何计算你的身体需求](#)

[二、要想减肥该如何安排自己的食谱](#)

[三、一直吃不胖，我该怎么办](#)

四、简单的食谱安排方法

【笔记 NOTES】营养补剂是什么，该如何选择、怎么吃

第5章 健身常见问题

一、饮食篇

1. 我想减肥，喝代餐靠谱么
2. 喝茶是不是可以减肥
3. 减肥的时候泡柠檬水是不是有帮助
4. 网传的“不吃主食”“哥本哈根”“吃肉减肥法”到底靠不靠谱
5. 少吃多餐可以减肥吗
6. 空腹训练的减脂效果更好吗
7. 喝果汁“排毒”靠谱吗
8. 想减肥，但是睡前饿得难受，可以吃什么
9. 不吃早饭是不是利于减肥

二、训练篇

1. 进行肩部训练时总觉得脖子酸、小臂酸，而肩膀的感觉不是特别明显，该怎么解决
2. 健身不练腿，迟早要.....
3. 能不能用平板支撑来增肌
4. 核心训练就是练腹肌吗
5. 训练时是否应该追求“泵感”
6. 在卧推的时候把腰部挺起来会伤腰吗
7. 运动的燃脂心率到底管不管用
8. 跑步后拉伸能够瘦小腿吗
9. 应该如何设定训练时的组间休息时间
10. 每次在做俯卧撑/深蹲/侧平举时关节都会“啪啪”地响，这样有没有问题

【笔记 NOTES】如何解决减脂时暴饮暴食的问题

「后记」让健身融入你的生活，改变从现在开始