

简阅书系

QUICKLY EXERCISING YOUR ABDOMINAL MUSCLES

褪去上衣，露出傲人的六块腹肌；
穿上牛仔，展示迷人的青春活力；
穿上西装，显现成熟的知性魅力。
男人，体现属于自己的阳刚魅力，
才是“王”道！

时尚型男
减脂·塑形
必备读物
仅售 19.90元

附赠光盘（价值25元）
高清画质，物超所值

时尚明星私教 赵健 / 编著

男

“王”字腹肌 速炼手册



中华工商联合出版社

湖南卫视 四川卫视 武汉电视台 深圳电视台

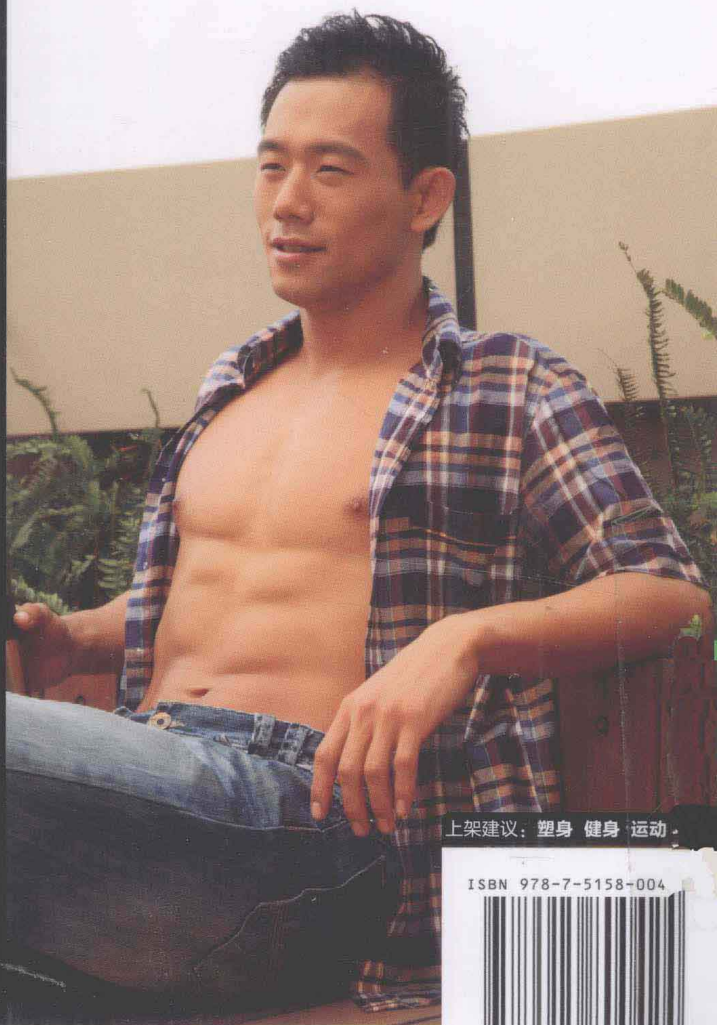
新浪健身 新浪读书 腾讯读书 搜狐读书 健康时报 鼎力支持

时尚明星私教◎赵 健

- AASFP高级私人教练
- 韩国动感单车联盟协会中国部教练
- 亚洲体适能学院高级教练、普拉提教练
- 深圳“健身健美先生大赛”冠军
- 曾任狄龙、张耀扬等多位明星的健身顾问

时尚明星私教赵健减脂、塑形秘诀大公开！
胖人减肥、瘦人增肌方法全图解！

- 特殊体型有特别锻炼方法
- 男人中年肥胖原因大揭秘
- 减肥、增肌秘密，拥有甄子丹一样的好身材
- 强力击退腰腹部赘肉，甩掉烦扰“啤酒肚”
- 珍爱生命，远离“死胖纸”的称号
- 让身体器官做个缓解调节，减少运动损伤
- 收起你的“O”字腹肌，还原“王”字本色
- 燃烧脂肪，刺激肌肉生长，增大肌肉围度
- 勾起手臂，检验肱二头肌隆起的高度
- 小心大肚子颠覆你的年龄
- 做型男，就要“虎背熊腰”
- 对每一块肌肉精雕细琢，使之发出性感的光芒
- 加速雄性激素分泌，男人需要更“Man”一些
- 加强腰腹部锻炼，让男人远离大肚子
- 简单运动，改善身体血液循环
- 久坐“办公E族”要对肥胖侵扰说“No”
- 形体饱满、棱角分明、线条优美的肌肉，你也可以拥有



上架建议：塑身 健身 运动

ISBN 978-7-5158-004



9 787515 800424 >

附赠+  高清画质
视频

时尚健身教练亲身示范，全程讲解。
清晰细腻画质，简体中文字幕，超强班底制作。

定价：19.90元（附赠光盘1张）

书系

QUICKLY EXERCISING YOUR ABDOMINAL MUSCLES

时尚明星私教 赵健 / 编著

男人 “王” 速炼手册

图书在版编目 (C I P) 数据

男人“王”字腹肌速炼手册 / 赵健 编著. — 北京 :
中华工商联合出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5158-0042-4

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性 - 健美运动 - 手册
IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179399 号

简阅书系之最运动

男人“王”字腹肌速炼手册

作 者: 赵 健
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 李文慧
特约编辑: 秦浚杰
装帧设计: 陈映翰
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司
版 次: 2012年2月第1版
印 次: 2012年2月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 80千字
插 图: 350幅
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-5158-0042-4
定 价: 19.90元 (附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



Men Never Refuse To Be In a Good Shape

男人不要放弃自己的好身材

闲暇的时候在某论坛上搜索“男人的帅”这一话题，结果看到了一条很有喜感的提问和回答，某位男人问：“男人是长得帅好，还是长得高好？”跟帖者无数，并以女性居多，回复最多的是：“长得又高又帅，最好。”

要是你依然抓着老观念说，男人重要的是身价而不是身材的话，那你可能真的要被鄙视了。人的天性决定了他们向往和追求美好的东西，包括漂亮的容貌和有形的身材。比如，男人们会在电脑里存储上百G的美女的图片或视频，女人们更是如此。女人们在看到帅哥或型男时，除了会自己驻足欣赏之外，还常常拉上女伴们一起评头论足。

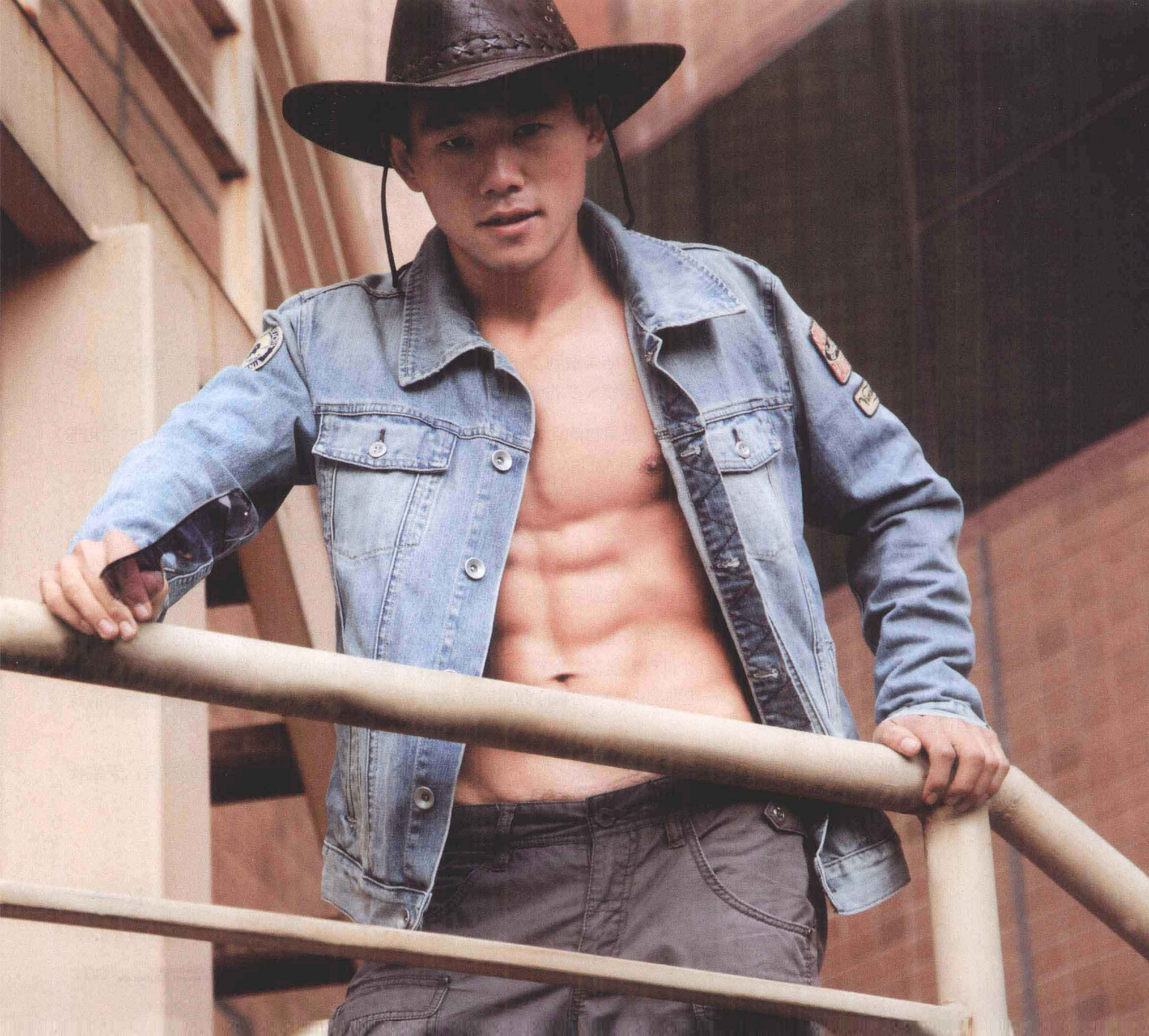
有些人觉得结婚了，有了家庭，身材就已经成了“浮云”。有钱养家就够了，何必再去在意身材走形与否？但不知道你有没有留意，每次你和夫人一起出门遇见熟人的时候，她总是需要替你的身材打一个圆场。偶尔，她会摸摸你的肚子，微微叹一口气：“唉！”其实，她是多么地怀念当年身材倍儿棒，走到哪里都是衣架子的你啊！

体重管理专家说：“习惯和方法决定一切，你的身材也是一样，肥胖绝不只是少吃几口饭菜就可以解决的麻烦；经常粘滞在办公室座椅上催生的大肚腩，也不是偶尔的几个仰卧起坐就能够铲平的。”在这个信息爆炸的时代，想要找到一种减肥的方法，Google一下，信息便会铺天盖地。但你一定要明白：一切看似健康而有效的方法，也需要结合自身的体质和科学的锻炼方法，才能在自己的身上见到成效。

在这里，你将会看到全新的、系统的燃脂、塑形方式，各种体形和体质的人都能运用的合理、科学的锻炼方法。天生我“材”必有用。男人，需要拥有好身材；男人，不要轻易放弃曾经拥有的好身材。

赵健

2011年8月1日





MEN ALSO WANT
A PERFECT



PART 01 男人也需要拥有好身材

Men Also Wanting a Perfect Figure

- 002 一、认识自我，了解你身上的肌肉
- 008 二、男人也希望拥有好身材
- 010 三、坚持六周你也可以变身型男

PART 02 变身型男前的准备工作

Preparations Before Exercises

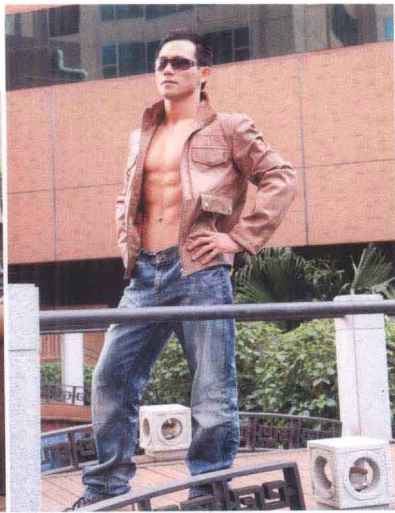
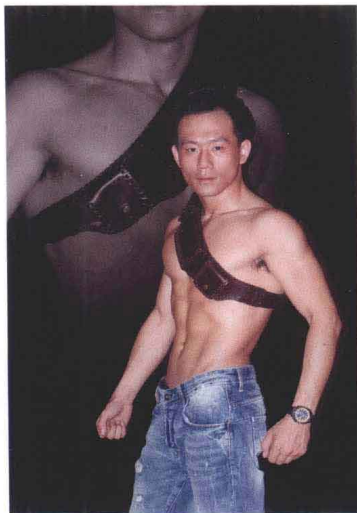
- 014 一、运动装备的选择
- 016 二、运动场地的选择
- 023 三、运动时呼吸方式的选择
- 027 四、锻炼前后的热身运动

PART 03 肌肉的简易训练法， 让你的肌肉“系统还原”

Simple Muscles Training

- 034 一、让你的肌肉活跃起来
- 040 二、让你的肌肉显山露水





PART 04 根据自己的体形选择适合自己的动作

Different Exercises for Different Body Types

- 052 一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点
- 054 二、胖人看这里
- 064 三、瘦人看这里

PART 05 精雕细琢，绝不放过一个肌肉群

Perfect Training for All Muscles

- 070 一、肩部和臂部肌肉群的打造
- 087 二、胸部肌肉群的打造
- 096 三、背部肌肉群的打造
- 107 四、腰部和腹部肌肉群的打造
- 122 五、臀部和腿部肌肉群的打造

QUICKLY EXERCISING
YOUR ABDOMINAL Muscles





PART 01

男人也需要拥有好身材

很多时候，
男人们喜欢把“男人无丑相”这句话
当成是座右铭挂在嘴边，
实际上这不过是男人们
为自己走形的身材寻找到的一块遮羞布罢了。
肥油油的大肚子，让你的身体变得臃肿，
将你矫健的身姿变得蹒跚，
将你的青春与健康剥离你的身体。

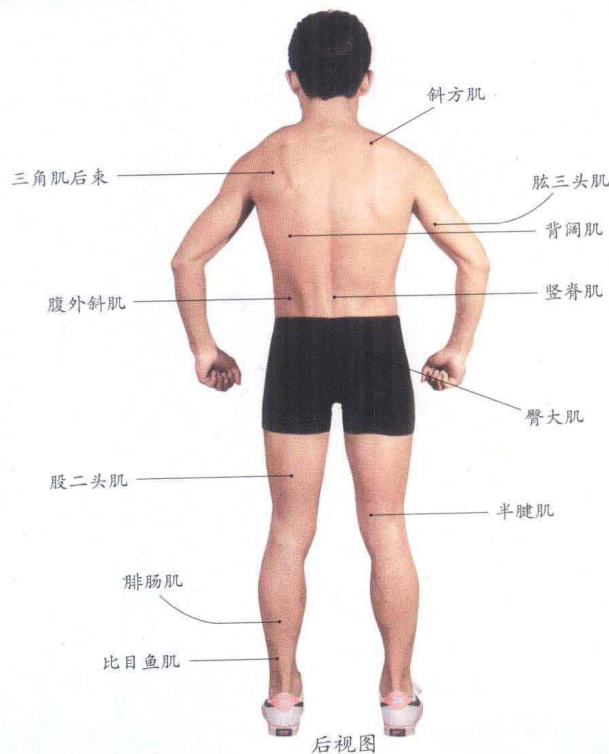
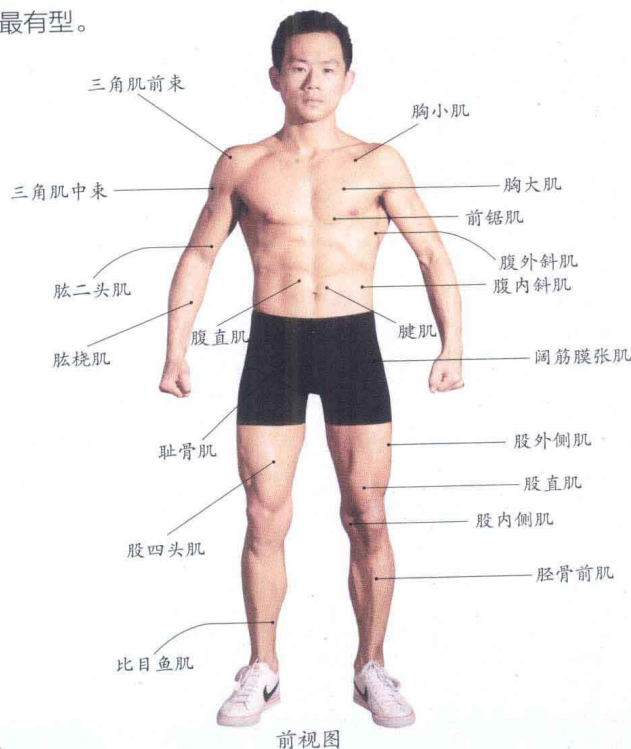
突然有一天，你发现，
周围的美女们，目光再也不在你身上游离，
你渐渐地被人遗忘，
就像那个活在世界边缘的人。
悲剧，从你放弃保持有形身材的那一刻蔓延，
纠结，从你的好身材走样的那一刻开始。

一、认识自我，了解你身上的肌肉

世界上没有相同的两片叶子，人的身材也各异，好的身材各有千秋，不好的身材各有缺陷。所以，一个科学合理的健身方式必须建立在个人具体的身材基础上。

1. 弄清楚我们身上常用的肌肉群

对于男人身上的肌肉，你了解多少呢？大家最熟悉的莫过于胸肌和腹肌，这早已成为人们检验型男的典型指标。不过，要想打造出好身材，仅了解这点儿远远不够，必须对人体各部位的肌肉群有个全面的了解，才能在锻炼中明白怎么塑造肌肉才最有效、最有型。





QUICKLY EXERCISING
YOUR ABDOMINAL MUSCLES

■ 胸部的肌肉

胸部的肌肉主要是胸大肌。胸大肌可以分为上、中、下三部分。

■ 胸大肌

胸大肌是人体最大的一块扇形扁肌，它覆盖了整个胸部。胸大肌主要动作就是肩关节水平内收，其功能是使上臂向内、向前、向下和向上，或者使臂膀向内旋转。胸大肌从锁骨、胸骨和肋骨开始到肱骨大结嵴上结束。

■ 肩部的肌肉

肩部的肌肉主要由三角肌与斜方肌组成。

■ 三角肌

三角肌位于肩部皮下，是一块成倒三角的肌肉，由前束、中束和后束的肌纤维组成，它形成了肩膀的膨隆外形。三角肌两侧肌肉纤维呈梭形，中部纤维呈多羽状。三角肌虽然体积小但是具有很大力量，其功能是使上臂屈、旋内、旋外和外展。

■ 斜方肌

斜方肌位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。斜方肌发达是健、力、美的标志，其主要功能是使肩胛骨上提、上下转动并内收，使头和脊柱伸直。

■ 臂部的肌肉

臂部肌肉数量比较多，但是块小。最主要的是肱二头肌和肱三头肌。

■ 肱二头肌

肱二头肌位于上臂前面皮下，有一长一短两个头，长头起于肩胛骨的盂上粗隆，短头起于肩胛骨喙突。肱二头肌的功能是弯屈肘部，掌心向上放下前臂，使前臂向前弯起至肩部。

肱三头肌

与肱二头肌相对应的肱三头肌位于上臂后面皮下，它包括了长头、内侧头和外侧头，其中长头是从肩胛骨孟下粗隆开始的，内侧头是由肱骨内侧下方开始，外侧头是由肱骨后外侧上方开始。肱三头肌能够使前臂在肘关节处伸展，使肩部内收。

腹部的肌肉

腹部肌肉群主要由腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌以及腹横肌组成。在健美时，人们常把腹直肌分为上下两部，即上腹部和下腹部。

腹直肌

位于腹前壁正中线的两旁，居腹直肌鞘内，为上宽下窄的带形多腹肌，起自耻骨联合和耻骨嵴，肌纤维向上止于胸骨剑突和第5~7肋软骨前面。腹直肌能够使脊椎向前弯曲，压缩腹部。

腹外斜肌

位于腹外侧面及前面的浅层，是形状扁阔的肌肉，收缩时可使脊柱前屈或者控制身体转动。

腹内斜肌

位于腹外斜肌的深面，肌纤维方向与腹外斜肌相反，是从后上方斜向前下方，自髂结节下行，肌质逐渐为腱膜，与腹外斜肌腱膜相交织，止于腹白线。腹内斜肌收缩时可使脊柱前屈或者控制身体体转。

背部的肌肉

背部肌肉主要包括背阔肌、斜方肌、菱形肌、大圆肌等。背阔肌最大、最有力，它的发达，可使躯干形成最为美观的扇形。



背阔肌

背阔肌是位于胸背区下部和腰区浅层较宽大的扁肌，由胸背神经支配。其功能是伸展、内收、内旋肱骨，攀爬时拉起肢体。

臀部肌肉

臀部主要是由臀大肌、臀中肌和臀小肌组成，其中以臀大肌为主要肌肉块。

臀大肌

臀大肌这块肌肉很发达，位于骨盆后外侧面，起于髂骨翼外侧、骶骨和尾骨后部，止于股骨臀肌的粗隆处。该肌上半部使大腿外展，下半部使大腿内收，能够维持人体直立姿势、固定骨盆同时还能使髋关节内旋和外旋。

腿部肌肉

腿部肌肉群主要由大腿的股四头肌、缝匠肌、股二头肌、腓肠肌和比目鱼肌组成。

股四头肌

股四头肌是人体最有力的肌肉之一，位于大腿前表面皮下，有四个头，即股直肌、股中肌、股外肌、股内肌。股四头肌的主要功能是伸膝和屈腿。

缝匠肌

缝匠肌是大腿前细长的肌肉，贯穿大腿至小腿，常涉及交叉或合并的肌肉，对大腿前群肌起加固作用和用于腿的整体动作。

腓肠肌

小腿后面浅层的大块肌肉，俗称小腿肚子。腓肠肌的下端形成坚韧的跟腱连接跟骨，对人的直立和行走起着重要作用。

比目鱼肌

腓肠肌下面扁平的小腿肌肉，由于形似比目鱼，故名比目鱼肌。比目鱼肌只有一个头，起于胫骨和腓骨的上后部。它与腓肠肌的两个头合在一起称“小腿三头肌”，并合成一个肌腱，止于跟结节。

2. 肥胖指数检测

人的体型大体分为肥胖、瘦弱和中等三种。最常用的检测方法是计算肥胖指数。

肥胖指数英文简称BMI，世界卫生组织（WHO）公布的BMI计算公式为：

$BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米})$

BMI < 18.5为消瘦

BMI 在18.5 ~ 24.9为正常

BMI $\geq$ 25为超重

BMI在25 ~ 29.9为1级肥胖

BMI在30 ~ 34.9为2级肥胖

BMI在35 ~ 39.9为3级肥胖

BMI > 40为4级肥胖

另外，体型健美与否，除了检测肥胖指数，还可以检测胸腰比例及腰臀比例，下面的数据界定了男子健美形体标准。

健美体型的胸腰比

理想的胸腰比应该是： $1.50 < \text{胸围度(厘米)} / \text{腰围度(厘米)} < 1.60$

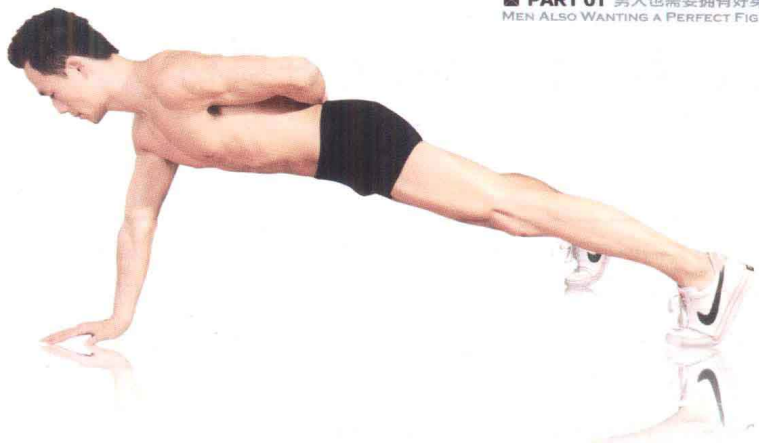
健美体型的腰臀比

理想的腰臀比应该是： $\text{腰围度(厘米)} / \text{臀围度(厘米)} = 0.80$

3. 肌肉自测

作为一个男人，如果肌肉量较少，那么肌力量就会减少，特别是肌耐力会衰减。要想知道自己的肌力量减少的幅度以及肌耐力衰减的程度，可以按以下方法自测。





上梯心肺功能测试法

利用高度约为 20 厘米的台阶，连续上 40 个台阶来进行测试。其速度要比平时走路快些，所用时间一般在 40~50 秒。然后根据自身的感觉来判断，是“轻松”还是“吃力”。如果感觉“轻松”就说明心肺功能很不错，证明我们的心脏很“强”；如果“吃力”就说明心肺功能较差，要强化身体的综合锻炼了。

腹部肌肉耐力测试法

仰卧在床上，将我们的脚跟抬离床上，然后将膝盖弯曲成 90° ，把手放在头部太阳穴处，两只胳膊向内收起，并使上身坐起。数一数自己在 30 秒钟内能做多少次，次数越多说明你的腹部肌耐力就越强，反之腹部肌耐力就越弱。

腰部肌肉耐力测试法

将双脚朝前伸直坐下。保持躯干在没有前倾后仰的基础上，将我们的双臂举起。然后看下自己能否坚持 30 秒不动，若 30 秒都没坚持住，证明你真的要加强腰部肌肉锻炼了。

4. 不同体形的人选择不同的锻炼方式

“最合适的一定是最好的！”健身锻炼也同样如此，只有了解自己的体形，找到最适合自己的健身方式，才能够将健身进行到底。

肥胖型的人，在健身前阶段，应该着力于减肥，把体重控制在理想的范围内，然后再进行肌肉的打造训练。

瘦弱型的人，则要进行增肌的训练，如果太过瘦弱，那么首先要增肥，把体重提上去，然后才会变成肌肉。

如果你的生理机能不太健康，比如血压偏高，那么在健身方案中不能加入运动量过大或速度过快的项目。而且在此之前，应该去医院做全面体检，切实了解身体各方面健康状况，在医生及教练的指导下制订安全可行的健身计划。

二、男人也希望拥有好身材

男人们似乎很少换方位思考：美好事物人皆向往，既然好身材是美好事物的一种，男人要求女人身材好，难道女人就喜欢看到男人大腹便便或骨瘦如柴？另外，还有一个疑问，男人喜欢女人的好身材，就不渴望自己的身材也有型吗？

1. 对于好身材的渴望，男女都一样

说起身材，估计男人们大多是嘴角一撇、鼻子一哼，一脸不屑一顾的神情。觉得身材这字眼只跟女人相关，男人就是得粗糙一点儿，脸蛋都不注意修饰了，更别提身材了。不过，所有的男人都懂得“窈窕淑女，君子好逑”。这就体现了男人们的势利哲学：好身材当然是要追求的，但只追求女人的好身材。

男人们似乎很少换方位思考：美好事物人皆向往，既然好身材是美好事物的一种，男人要求女人身材好，难道女人就喜欢看到男人大腹便便或骨瘦如柴？另外，还有一个疑问，男人喜欢女人的好身材，就不渴望自己的身材也有型吗？

女人对好身材追求或是苛求似乎是天性，她们毫不掩饰内心的渴望以及付出的种种行为。男人呢？真的如他们所表现出来的那样毫不在意吗？举几个例子就能得到答案。

我的一个开美发店的异性朋友说，她觉得男人其实比女人更爱臭美。据她观察，店里的顾客中，男人比女人照镜子更频繁，不仅是挤眉弄眼、摆弄头发，而且还要前后左右看自己的身材，肚子大的喜欢深吸口气让肚子看上去平坦一些，瘦小的手臂却经常向上勾想检验肱二头肌隆起的高度。

还有一个曾经鄙视我练健美操的初中同学，每次买衣服都来去匆匆，直接挑大号的，试都不试，还标榜说这才是男人，效率、随性。不过，有一次他黯然神伤地告诉我，他买衣服不喜欢试穿是受不了旁边异样的眼神，自卑心作祟，觉得所有目光都带着嘲笑。他非常渴望自己身材健美有形，却又觉得自己“积重难返”了。



还有不少我的学员，我问他们健身的目的，有的说为了调节心情，有的说为了减肥，有的为了强身健体……不论什么目的，我知道他们都渴望有一副健美的好身材。

完全可以肯定，男人也渴望拥有好身材。但为什么男人总是羞于表达，从而不注意锻炼或保持自己的身材？很多男人觉得追求外表那是女人的事情，而男人只需专注内在的境界。这种观念已然落后并且错误，外在与内在的美好都值得追求，无须偏颇，况且健身运动也是一种积极健康的生活方式，有助于心境、精神的改善。不过令人欣喜的是，现在越来越多的男人敢于表达对好身材的渴望并且热衷于健身运动，如果你也有着同样的渴望，那么勇敢坚定地表达出来，好身材的拥有从此开始。

2. 健身健美运动让你成为有型男

一天到晚忙碌的你，是标准的外食一族，多油、多盐、高热量，身上的赘肉与日俱增；啤酒、白酒、红酒的“业务应酬”，“将军肚”、“啤酒肚”悄悄地附上了你的身体，它们带给你的不再是富态，而是负担；闲暇时，只想宅在家里听音乐、看电视、上网打游戏，你有多久没有运动过了？压力与烦恼一色，痘痘与脂肪同飞。可惜了，好好的一个型男的模式，被披上了“猥琐男”的外装。

经常做健身健美运动不仅有效减少肌肉中的脂肪含量，让你的身材变得更加匀称和强壮，还能促进身体某些部位的生长发育，促使骨骼的生长和肌肉的增长。宽阔的肩膀与手臂，让男人显得更可靠；倒三角身材的男人会让任何人眼波荡漾；浑厚的胸肌与块垒的腹肌，无论在泳池畔或运动场上，都特别性感迷人；粗壮有形的大腿显示出阳刚的力量；结实上翘的臀部一定让人想入非非；而线条匀称的小腿，更展现了男人的行动魄力。

减掉赘肉，才能更加自信；痛快流汗，才能更显男儿本色。

三、坚持六周你也可以变身型男

我们中的大多数人都没有潘安之貌，那是天生的，除非我们去采用高科技，否则很难改变容颜。但拥有好身材，并不只是梦想，科学的健身方案加上坚持的锻炼你就可以拥有好身材，并且可以一直保持好身材。

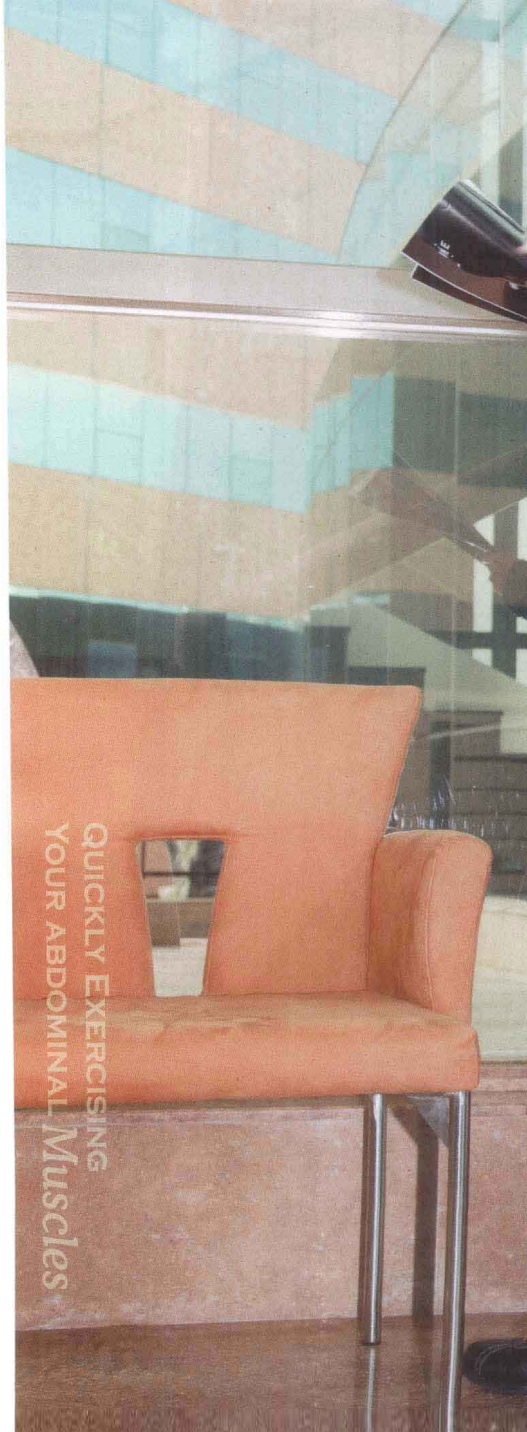
1. 好身材可以在后天打造

如果你已经唤醒你内心对好身材的渴望，并且激情满怀到处物色健身馆报名或者下狠心花几个月薪水准备在网上订购一些健身器材，那么在此之前，我有必要提醒一下，请问问自己是否真的调整好了心态？过程中预计的艰辛是否有勇气克服并坚持下去？

在这种状态下，我猜到你肯定会说：“Yes，当然可以。”

但是，“知易行难”，在我的健身教练生涯中，不乏那种起初激情四溢接着不久就慢慢懈怠最终放弃或者三天打渔两天晒网自我安慰的例子。有人说，“教练你这不是在给人泼冷水吗，人家刚开始锻炼应该鼓励的”。这并非泼冷水，鼓励是经常需要的，但客观存在的事实可能也需要提前打“预防针”。我们知道，人的惰性无处不在，在做很多事的过程中也是无孔不入，稍不留意就会被“惰性”占了上风，事情往往半途而废或功亏一篑。

要想有好身材必须坚持运动健身，可是坚持似乎不太容易，怎么办呢？我们可以采取化整为零的方法，制订一个总目标，将总目标分为若干小目标，并且划入相应的阶段。一个小目标实现后，从中得到的成就感可以为下一个小目标的实现提供动力，如此下去，坚持健身就很容易，不仅可以达到健身效果，而且还能享受到健身过程的乐趣。





2.科学的健身方案 + 坚持 = 好身材

■ 第1周——准备阶段：预热身体，拉开肌肉

在刚开始运动的初级阶段，身体比较僵硬，负荷量很小，不能够进行强度很大的训练。这个阶段，升高体温，身体预热，提高身体的柔韧性与耐力是最重要的。有氧运动能够使体温升高，身体放松，然后配合适当的热身运动，肌肉被拉开，再进行适当的放松运动，身体就会处于一个良好的准备状态，为后面的训练作好准备。

■ 第2、第3周——初步训练阶段：活动身体，增长肌肉

在这一阶段，身体的柔韧性比较好，就要进行简单的力量型运动，抬举哑铃、杠铃等是这个阶段最主要的项目，做大量的运动将身体肌肉活跃起来，刺激肌肉神经，使得肌肉的增长速度更快更好。运动时，掌握各个动作的要领，争取将每个动作都做规范。

■ 第4、第5周——强化训练阶段：锤炼身体，塑造形体

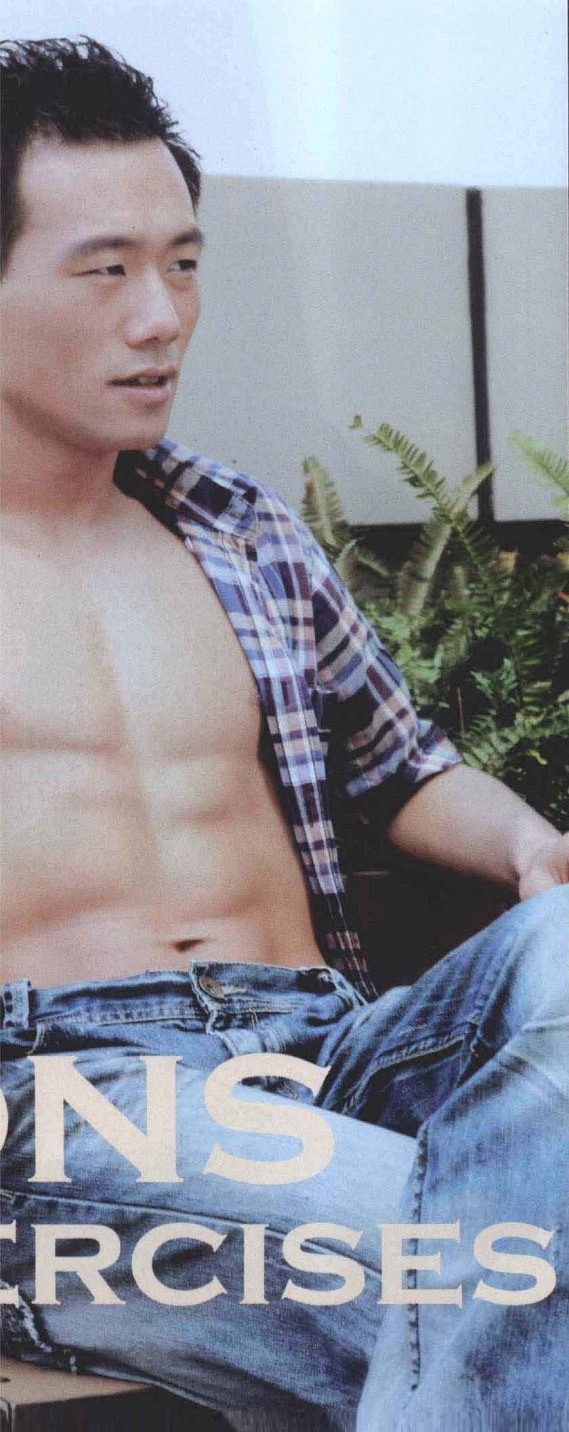
经过前面的训练，身体的柔韧性与耐力等都达到了很好的状态，这个阶段就要在此基础上加大运动量，增加运动强度，将上阶段做过的动作增加训练的组数，同时进行有针对性的局部运动，对每个局部肌肉进行塑造。

■ 第6周——巩固阶段：保持成果，日渐完美

不少人会遗漏掉这一阶段，当身体肌肉发达起来的时候，就会放松练习，或者干脆将训练器械搁置在一边，不再进行训练。这种做法极其错误。一直健身的人突然停止训练，身体就会反弹，这样的结果反而比没有健身更加糟糕，所以巩固阶段是必不可少的。在这个阶段再做适当的运动，将前面的成果保留起来，让身体更加的完美。最好是从此将健身作为一种习惯，天天进行适量的锻炼，这样健身带给你的健美身材以及身体机能的健康与活力才会长久。



PREPARATI
BEFORE EX



PART 02

变身型男前的准备工作

准备好没有？

你离型男的距离还有多远？

选择好适合自己的运动装备。

寻找到适合自己的专属运动场地。

制订一份属于自己的科学的、合理的计划。

行动起来，一天进步一点。

很快你就会发现，

原来一切都那么简单。

一、运动装备的选择

健身不仅是一种运动，更是一种生活方式。因此与健身相关的一些运动品是不可缺少的，一套舒适、得体的运动服，适当的运动保护配件以及几件酷劲十足的运动饰品，能让你安全而帅气的玩转健身生活。

1. 运动服饰

运动服饰的选择可以从自身情况、服饰材质、运动环境、季节气候等方面来考虑。

首先服饰要与自身身材大小适宜，舒适柔软，衣服各部位要有一定的伸缩性；其次，运动时人体新陈代谢加快，热量增多，出汗量大，因此挑选时要注意运动服的材质，以吸湿散热性能好的棉、麻、丝、毛针织物为佳。

在不同季节对运动服的要求也不同。如夏天要求运动服轻、薄、爽，有很好的透气性。如丝绸汗衫裤、亚麻和棉针织品的背心、短裤等就具有这样的性能。冬季运动服内衣要不妨碍汗水蒸发，如选用绒布和羊毛的制品。外衣应具有良好的保温性和防风性，如各种弹力针织物等。

此外，运动服的选择也应兼顾到环境情况，像在健身房中锻炼时，由于器械较多，太过宽松肥大的衣服容易挂到器械上，容易造成安全隐患。

2. 运动鞋

运动鞋的选择同运动服一样，除好看、帅气之外，最重要是舒服性与功能性。以下几个方面必须注意。

运动鞋的设计是否符合自己的脚型。每个人的脚型不同，有些人是正常脚型，有些人是扁平足，还有些人脚弓过高或脚内弯。如果鞋子不适合自己脚型，舒适性无从体验。

不同的运动项目，运动鞋子的设计不同。根据运动最多的项目来挑选，如果不



确定，可以挑选综合型的。

运动时一般关节活动频繁剧烈，须确认鞋的材质的耐摩擦性以及气垫的减震功能。另外，由于运动时出汗多，鞋的透气性要强，以免脚在鞋内打滑。

试鞋时应该穿运动型袜子，否则不好确认合适度。脚趾与鞋头距离不易过于紧贴，鞋头顶端与你最长脚趾之间应有一个手指宽的空隙，让脚趾能够自由伸展。

3.运动保护配件

很多运动都可能存在一定的安全隐患，除了身体自我防卫系统外，还应该配备一些保护配件以防万一。比如常见的垫子、手套、护腕等都是不错的保护配件。



· 手套 ·



· 助力带 ·



· 手把 ·



· 负重包 ·



· 健身球 ·

4.运动酷品

众所周知，积极良好的心情能够帮助人们更快更好地完成既定目标。那么我们不妨在健身完成一些阶段性小目标时买一两件运动酷品当做对自己的犒赏。一些运动酷品不仅能增加自己运动服饰的搭配，彰显运动时尚，扮靓心情，而且在健身过程也能起到辅助作用，比如运动水壶，可自备喜爱的果汁饮料；运动手表，让自己把握运动时间与节奏；运动背包，可装备换下的衣物和一些轻巧的运动器材……



· 运动背包 ·



· 运动手表 ·



· 运动水壶 ·

二、运动场地的选择

每个人家里都应该有各种生活用品，生活经验告诉我们，每个生活用品一般都能发掘出几种功能。比如牙刷，用旧了可以拿来当皮鞋刷。“处处留心皆学问”。只要用心观察，家里很多物品，以及家里的本身建筑也可以用来当做健身器材，这样不仅节省了健身器材费用，而且能让健身随时随兴。

1. 墙

在家中选一面墙，手扶墙的同时靠腿部的力量缓慢下蹲，手中最好能拿一个小物件，蹲下、起来的同时就可以使腿部得到锻炼，还能消除腿部多余的脂肪，使腿的形状更好看，而且还可以收紧小腹。动作15次为一组，每天做3组。

2. 凳子

凳子在一定程度上也可以起到替代专业健身器械的效果。不过需要注意的是，一定得找那些牢固的板凳，而不是一坐下去就让人不想起来的海绵沙发。

锻炼方法：可以做些图片中的简易腿部伸展，可以有效地缓解腿部肌肉抽筋以及腰部不适现象。每次持续1分钟即可。

3. 床或地毯

可以在床上或者地毯上进行仰卧起坐或者是俯卧撑。仰卧起坐能够锻炼腰腹部力量，令腹肌更加结实匀称，腰部更加灵活。俯卧撑对于锻炼臂力的重要性众所周知，此外还可以加强肩部、胸部的力量，改善肩部的劳损症状。若能每天坚持做上几组仰卧起坐或者是俯卧撑，你会发现自己的体形变得很漂亮。





4. 健身场所的选择

在健身过程中，健身场所的选择是关键，一个适合自己的健身场所能让健身事半功倍。健身场所的首选地点就是健身房。现在的健身市场非常火爆，商家们竞争激烈，宣传广告花样百出，让人们眼花缭乱，如何选择一个合适的健身房，就需要你耐心的进行比较挑选。可以从以下方面着手。

合适地理位置

对于健身房的选取应该本着就近的原则，上班族可以选择工作单位附近的健身房，已经成家的不妨选择离家不远的健身房。如果自己有车不在乎距离，那就要注意是否有足够的车位、停车是否方便等。

适宜的空间面积

健身房的面积应该大小适宜，既有充分的活动余地，不会因为场地过于狭窄而破坏了训练节奏；又不能因为场地太大，器械摆放零散杂乱，各功能区联系不够紧密，导致健身者无所适从。

干净通风的环境

最好不要选择地下室的健身房，通风设备良好是健身房应该具备的基本条件。训练时，大量的汗液随身体排出，如果通风设备不好，很容易滋生细菌，产生难闻的异味。所以，尽量不要选择人多拥挤的地下室。



良好的服务

大多数的健身房都会提供训练所需的饮用水，不提供饮用水的需要看一下前台出售的各种饮料是否价格合理。存放东西需要看看储藏柜空间是否安全及空间是否充足，贵重物品能否寄存前台。值得注意的是，有的健身年卡中包含一个储物柜的年租金，有的则另外收费，而且价格不菲。如果你不想每天拎一大包个人洗浴用品和运动鞋上班，就需要咨询清楚。察看洗浴间的数量是否充足、洗浴空间是否够大、通风是否良好、冷热水是否均匀等，而且，洗浴间应该备有吹风机。健身房在每天营业结束前应对器械进行消毒。

专业的健身教练

健身房都配备有巡场教练和私人教练。巡场教练可以在你锻炼时提供免费帮助和指导，也负责应对各种突发情况。私教是一对一给会员上课，其收费一般单独计算，并未包含在年卡内。如果是专业的私人教练，在初次训练时，一定会给你作一个全面的身体评估，包括：首先是身体的基本指标如身高、体重、体脂比、围度、心肺功能、身体柔韧性、新陈代谢率等。其次，身体既往病史如果患有心脏病、哮喘等易发疾病，需要经过专业医生同意后，方可进行锻炼。此外，还要记录有无锻炼基础、最大负荷量、最多举起次数等。

功能齐全的健身器械

健身房必须要有功能齐全的健身器械，包括各种规格、型号的哑铃和杠铃，必要的组合器械、拉力器、深蹲架、腹肌板、支撑架、卧推架、平板椅等器械。如果条件允许的话，还应该配备一些有氧练习的设备，比如功率自行车、跑步机、台阶机、椭圆运转机等。

5. 健身器械的了解

健身过程中，健身器材的利用是必不可少的，尤其在健身的深入阶段，需要利用各式各样的器材来进行身体塑形。在使用健身器材前，先要了解它们的基本特性和功用，然后根据健身需求进行有针对性的选择使用。下面介绍一些健身馆内经常会使用到的器材。

椭圆运转机

椭圆运转机又称为太空漫步机，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械。它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，对人体关节不会产生大的冲击而损伤人体，能同时活动上下肢的肌肉群，尤其是腿部和臀部。

健腹器

这种器械主要用来锻炼腹部肌肉群。在功能设计上，可调整背部软垫位置以确保背部安全，而头部软垫能减低颈部肌肉的劳损。其扶手位置可随意调节，以适应不同的运动强度。

哑铃

哑铃是人类历史上最早出现的健身器械之一。哑铃分为固定哑铃与活动哑铃，而固定哑铃又有力量训练哑铃和体操哑铃。体操哑铃是专门的轻质哑铃，而力量训练所需要的哑铃一般重量都比较大，重量固定，从1.5~10千克不等，训练时候可以根据需要来选择合适的重量。而活动哑铃的重量是可以调节的，它是通过增加或减少哑铃片数量来调节的。



跑步机

跑步机也称步行机、健步机或平跑机，有单功能跑步机和多功能跑步机两种，是室内健身器中的“宠儿”。

运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌握自己的身体情况并进行调整。

健身车

健身车具有自行车不可比拟的优点——可自由发挥自己的骑行速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等。利用它进行锻炼，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和全面提高身体素质。

杠铃

横杠两端套装上不同重量的铃片即为杠铃。锻炼时，可根据健身需要自由增减重量，不过，杠铃占地较大，分量不轻。另外，有一种短而小、分量轻、横杠呈弯曲状的曲柄杠铃，兼具杠铃和哑铃的特点，多用来锻炼上肢肌肉力量，乃是杠铃的“变种”。

举腿架

举腿架是锻炼腹部及臂部肌肉群的专用健身器。该机械由挂臂支架、靠背板和主体立柱组成。挂臂支架呈“U”形，两侧各有一块海绵垫，两端上弯为握把。

蹬腿练习器

蹬腿练习器与坐蹬训练器不同的是向上蹬腿而不是向前蹬腿。它主要用来发达股四头肌。该器械由直角三角形支架、靠垫、长方形脚蹬板、上下握把及配重片组成。

6.作一份合适自己的健身计划

提前作好计划，健身运动才能够井井有条的进行。每个人的实际情况不同，应该按照自己的具体情况来制订行之有效的健身计划。

表2-1 适合健身的初学者的计划表

时间	运动范围	注意事项	运动模式
第一周	适应健身房环境；了解有氧器械，如跑步机、功率自行车等；简单的心肺运动（有氧运动）	这周主要让身体适应环境，让简单的有氧运动舒展身体	练习一天，休息一天
第二周	了解力量器械的使用；进行独体器械，比如哑铃、杠铃的训练	尽量选用轻力量型器械	练习两天，休息一天
第三周	选择组合型器械进行增肌训练，加强训练强度	训练强度的增加要适合自身情况，不要过量	练习两天，休息一天

作好了整体计划，然后把计划细分，有利于计划的顺利进行。拿第二周的计划为例进行细分，如下：

表2-2 第二周计划细分表

时间	训练目标	具体动作
星期一	胸部肌肉	俯卧撑、平板卧推、仰卧飞鸟等
星期二	背部肌肉	俯身划船、高位下拉、屈腿硬拉等
星期三	休息	—————
星期四	肩部肌肉和肱三头肌	哑铃前举、哑铃侧举、哑铃俯身飞鸟、哑铃体后臂屈伸等
星期五	肱二头肌	哑铃弯举、哑铃纵提、杠铃弯举等
星期六	休息	—————
星期日	腿部肌肉	常规蹲腿、弓箭步练习、俯卧游泳式等

三、运动时呼吸方式的选择

合理的呼吸方式和节奏是掌握正确健身技术不可缺少的因素。合理的呼吸有利于保持内环境的基本恒定；有利于充分发挥人体机能；有利于提高呼吸机能。掌握正确的健身技术，才能更好地提高健身的效果。

1. 健身运动中合理呼吸的原理

呼吸是生命的基本现象，它使糖、脂肪、蛋白质等营养素氧化并分解，释放出供身体活动需要的能量，而且能提高肌肉收缩力。呼吸不当，会造成体内供氧不充分，使气血上涌、气促力短、头晕恶心，破坏动作的协调性和稳定性，影响动作质量和技术水平的发挥，容易引起疲劳，甚至产生晕厥现象。

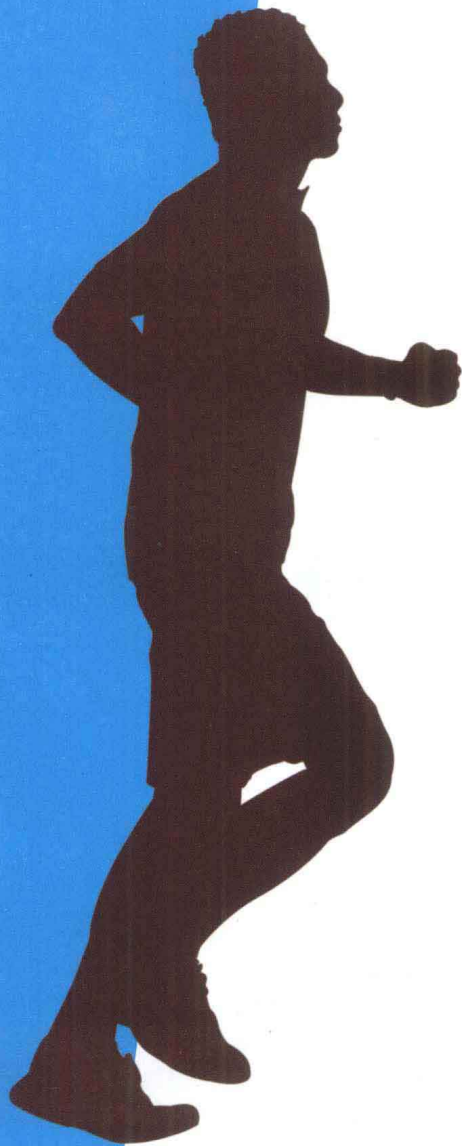
在健身运动中，不论是胸式呼吸，还是腹式呼吸，都存在着呼吸频率与呼吸深度的合理配合问题，对于不同的健身练习项目和练习时间，呼吸必须随着技术动作的不同要求进行调整，以保证动作质量。

好的呼吸能够让你在运动中享受快乐，也能让你更好地提高运动效率，让你更快地达到练习的目标。

2. 各种不同的呼吸方法

很久不锻炼的人，刚开始锻炼时，总是气喘吁吁，甚至呼吸困难；而锻炼有素的人却能呼吸平稳、轻松自如。一呼一吸看似简单，在运动过程中却扮演着十分重要的角色，不仅能保证人体从外界摄入足够的氧气，而且更有利于将代谢产生的废物——二氧化碳排出体外。

想在运动中随时保持正确的呼吸方式的确是一件较难的事情。也许在做瑜伽、练习太极时，教练会一再的提醒你，集中精力保持呼吸，但在骑单车或举重训练时，这些技巧或许就不那么有用了。



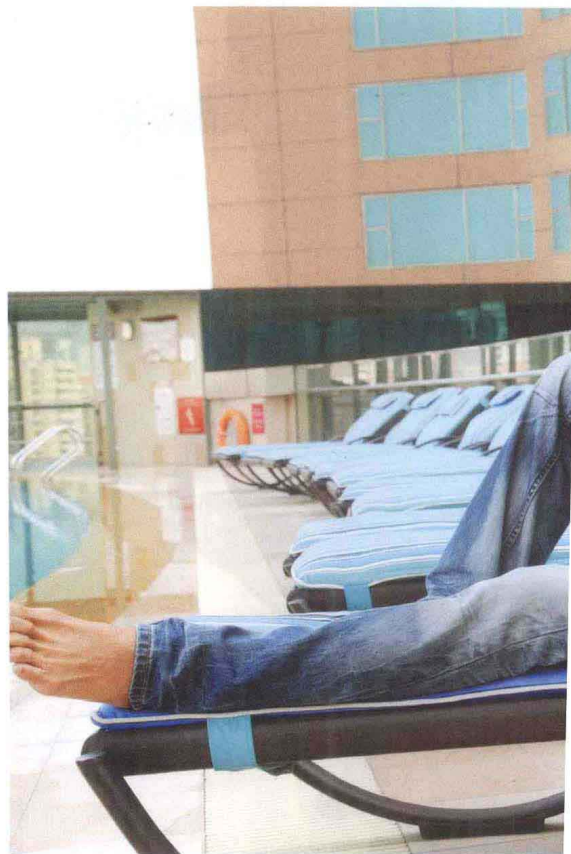
在运动中应根据不同的活动方式、不同的动作结构和技术要求，采取相应的、合理的呼吸方法，以增加肺部通气量，减少氧债，加强代谢能力，推迟疲劳的出现。

胸式呼吸：胸式呼吸接近我们日常的呼吸方式，只不过程度比日常呼吸更深长专注。以肺部的中上部进行呼吸，胸部、肋骨在起伏，腹部相对不动。胸式呼吸可以稳定情绪、平衡心态，使因呼吸短促而积压下来的废气排出体外。

腹式呼吸：腹式呼吸又称横膈膜呼吸，是以肺部的底部进行呼吸，感觉只有腹部的起伏，胸部相对不动。通过这种方式对吸入气体进行控制，使膜状肌更为有力，让呼吸的时间和周期变得更深长、有规律。一次吸气、呼气 and 屏气为一个调息周期。腹式呼吸可以锻炼腹部肌肉，按摩腹腔内的器官，增加肺活量，促进全身的血液循环。

3. 在进行健身跑、功率自行车等周期性锻炼中

呼吸方法要求有高度的节奏配合。从起跑开始注意呼吸，以减少氧债，推迟运动极点的产生。实践证明，两步一吸，两步一呼的呼吸节奏既能快速吸入所需要的氧气，又能保持必要的呼吸深度。一步一吸，一步一呼，呼吸频率较快，易造成呼吸肌体疲劳。三步一吸，三步一呼，过于缓慢，不利于保持体力。出现极点时，呼吸频率加快，但呼吸较浅，这时人们往往只注意吸气，却忽视了呼气，应当缓慢均匀地深吸气，深长有力地呼气，减少呼吸次数，尽量多地排出体内的废气。





4. 在进行哑铃等力量型练习时

发展肌肉的很多动作也属于周期性动作结构。不论是否使用器械，都应重视呼吸与动作的配合。

例如，在做仰卧起坐时，如果机械地在仰卧时完成整个吸气过程，则不利于动作完成。应该在向后仰卧的时候，开始吸气，在肩背部触垫的瞬间屏气收腹，上体抬起至腹部有胀感时快速呼气。深蹲练习时，下蹲时吸气，站起呈准备姿势时呼气。

在练习时总的正确呼吸方法是：发力时，吸气；肌肉放松或还原时，呼气。吸气时用鼻，呼气时用嘴。呼吸要自然彻底，不能时快时慢、时续时停，吸气要充分吸入氧气，呼气时应将废气尽量呼出。当采用较重的重量时(如深蹲、卧推、硬拉)，或当力竭的最后，一两次呼吸比较急促时，可采用张口闭齿的吸气方法，或采用鼻吸、嘴呼的连续深呼吸方法，以增大肺活量。

在持器械练习时：放下器械时，吸气；举起器械时，呼气。



5.不同情况下的呼吸方法：

在准备活动中

健身运动的准备活动多以跑、跳、游戏、拉伸等专门练习为主，这些活动多是周期性运动，应按照周期性运动的呼吸方法进行。

在动作练习中

健身运动由单个动作和成套动作组成。在单个动作练习时，应放慢动作速度，以动作与呼吸配合的技巧，掌握呼吸变化。

在成套动作中，应先弄清各个动作连接处的变化及其与呼吸的配合，再进行练习。必要时可以放慢动作连接处的练习速度，然后随着技术的掌握程度，逐渐提高动作速度，最终达到呼吸与动作配合的自动化。

练习时应随着动作的进行，随时给予自我提示，如平卧推举上举时提示“呼气”，还原时提示“吸气”。这样，你就会随着自己的语言提示，进行呼吸与动作的配合，使动作更加准确、到位。

在整理活动中

在剧烈的力量训练之后，心脏和血液循环系统的工作活性会逐渐下降，肌体需要一定的时间才能恢复正常，因此，这时的呼吸应以缓慢舒长为主。负荷较大的训练课后，牵拉练习是主要的方式：牵拉时，深吸一口气；保持牵拉姿势时，慢慢呼气。

四、锻炼前后的热身运动

在健身会所，我经常见到一些初习者换了衣服就匆忙跳上跑步机或随手抓起哑铃摆弄。看起来非常积极的样子，其实这种行为是错误的，甚至是“鲁莽”的，他们忽视了所有运动中必不可少的前奏——热身；与此对应的，也有不少健身者锻炼完后汗流浹背，以为健身效果显著满意而归，却忘记了进行放松运动。

不论什么运动，不管在何种场所，锻炼前后的热身运动与放松练习是非常重要的，它们是运动健身的一部分，绝对不能马虎大意，否则将在运动过程及身体健康上埋下隐患。

1. 热身运动

热身运动也叫准备活动，是指在正式健身运动之前，采用短时间低强度的动作，让接下来的健身运动所需要的肌肉群先行收缩活动，从而增强局部和全身的温度，促进血液循环，帮助身体的各个系统（如心脑血管系统、神经系统、呼吸系统以及骨骼关节系统等）逐步适应即将进行的剧烈运动，用以预防运动伤害的发生。这也就是学生时代，每次上体育课，老师总是先让学生围着操场慢跑一两圈，然后再做一些身体的舒展运动，紧接着才进行新课程学习的原因。

热身运动的作用

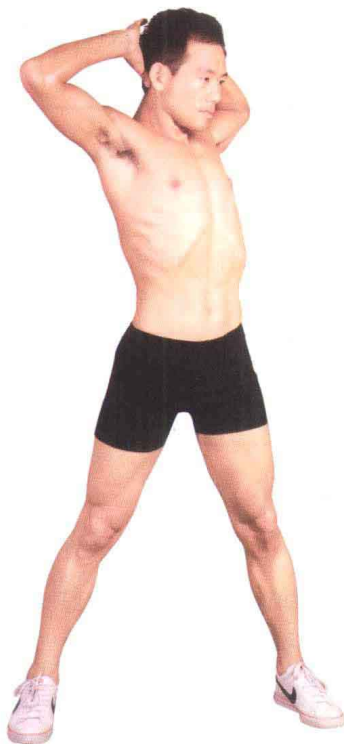
- 逐渐提升身体的温度，使处于休眠的身体受到轻微刺激。身体的温度升高有利于加快神经传导速度，降低肌肉黏滞性，提高肌肉的伸展性和弹性。
- 加速心脏的收缩，提高心脏搏血量，加快血液循环速度，为肌肉开始工作作好充分准备。
- 改善肌肉协调能力，增加肌肉收缩的速度和力量，同时预防或者减少肌肉与肌腱韧带的伤害。



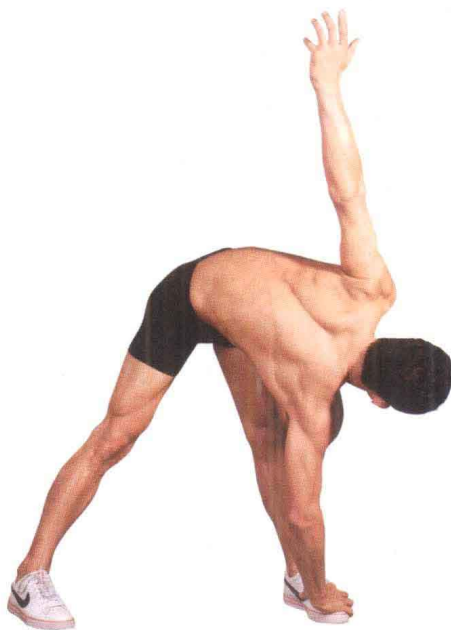
●通过热身运动，血管壁的阻力减少，血红素与肌蛋白结合和释放氧的能力增强，呼吸系统得到调节，从而适应运动时身体对氧气的需求。

●热身运动能够让情绪变得积极愉悦起来，心理上有所准备就能够精神饱满的面对接下来的剧烈运动。如果不做热身运动，就有可能引发精神突然紧张或情绪慌乱等不良心理反应。

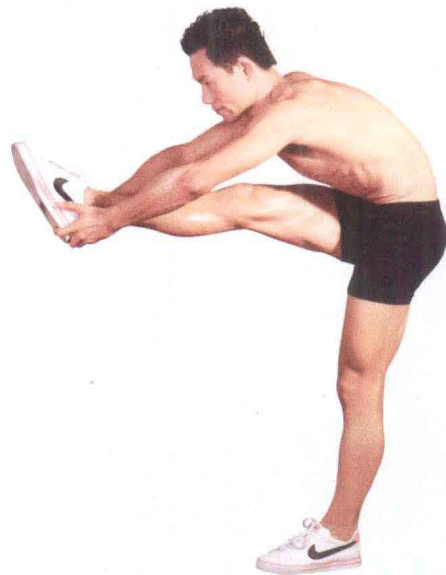
热身方法



①左右转身：双脚大跨步分立，双手抱头，上体向左右两侧旋转，双脚固定不动。



②腰部背部伸展：双脚大跨步分立，双手手臂伸展，弯腰，右手尽可能抓左脚脚面，左手手臂上举。换另一侧重复该动作。



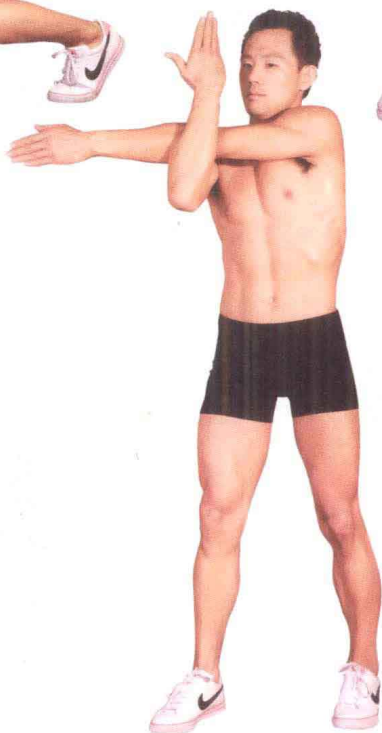
③弯腰抬腿：左腿独立，右腿抬离地面，伸直与地面保持水平，弯腰，双手抱右脚，左腿伸直。换另一侧重复该动作。



④后正压腿：将一只脚向后迈出两大步，重心压到两腿之间，要让双腿内侧有伸展感觉。



⑤侧压腿：单脚向前迈出一大步，身体保持挺直，臀部向后降低，后腿伸直，保持10秒。



⑥肩部伸展：身体直立，双脚打开与肩同宽，左手臂伸直横过胸前，向右伸展，右臂向上弯曲，扶住左臂靠近肩膀的位置，双臂呈十字形。



⑦伸展小臂、手腕：直立或者跪坐，一手向前伸直，掌心向身体前方，然后用另一手握住该手并拢的四指做拉伸状。

热身效果与出不出汗无关

很多人认为热身运动就一定要出汗，这样才能够达到伸展肌肉的效果。其实，出汗不出汗不能用来衡量运动是否有效。每个人的汗腺不同，活跃型汗腺的人稍微运动就会出汗，而保守型汗腺的人也许做了大量的运动也没有出汗，这与遗传有关。热身是为了适应后续锻炼，有利于运动时候的伸拉，以免造成损伤，并不是热身就一定要出汗。

2. 放松运动

在健身运动之前要进行热身运动,是为了调动身体的肌肉处于兴奋的状态,让肌肉适应即将到来的剧烈运动,防止运动中造成不必要的损伤。然而在运动结束后,同样需要做一些柔和、舒缓的动作,为的是能够让剧烈运动的肌肉得到放松,帮助肌肉恢复。

放松运动的作用

- 让身体器官做个缓解调节,减少运动损伤。
- 能使大量的血液返回心脏从而避免其滞留在运动及训练部位。如果突然终止运动,则通常会有眩晕、恶心、筋疲力尽的感觉,这些都是不正确放松时常见的症状。
- 让身体在晚上休息更充分,减少第二天出现的运动疲劳、酸痛。



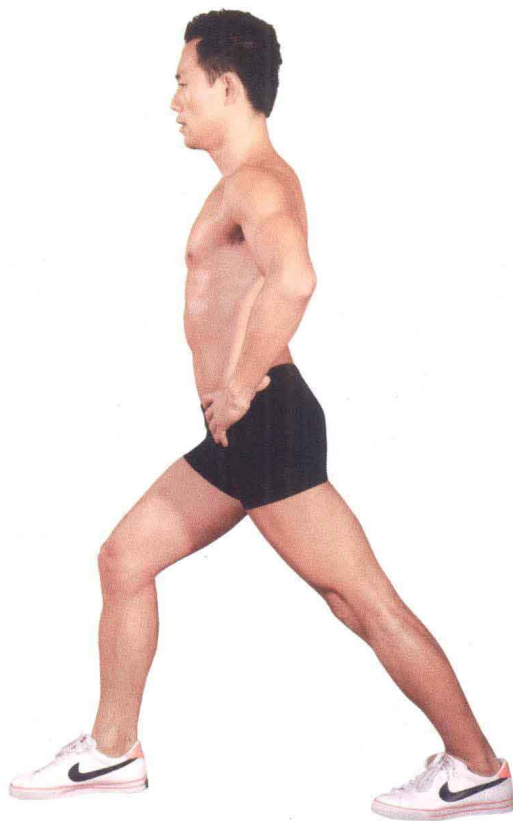
放松运动
方法

① **大腿放松**: 单腿支撑身体站立,同侧的手从背后抓住同侧脚顶臀部,也可以扶支撑物练习。

(侧面观图)

不要让汗水白流

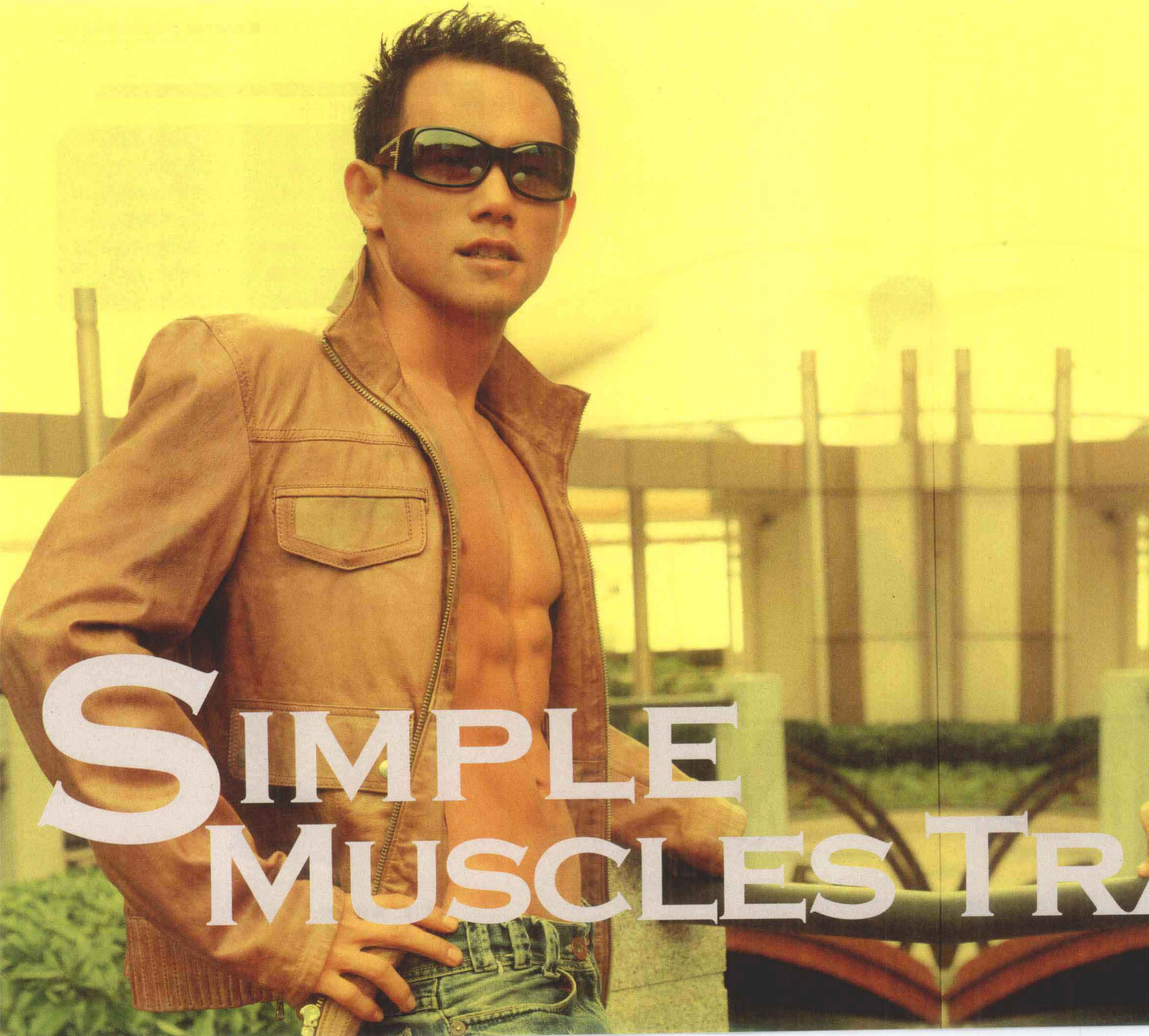
我们经常会错误地以为运动只有大汗淋漓了才算是真正的运动了，其实不然，大汗淋漓只会让人心里感觉得到充分锻炼。但是实际上却是体内一些水分白白流失了，并且出汗过多还会导致身体抽筋或者其他运动造成的伤害，所以在锻炼过程中最好适时补点儿水，让身体内的水分得到平衡。



②小腿及踝关节放松：双手叉腰，右脚向前跨出一大步，呈右弓步站立。



③肩部、背部放松：双脚分开与肩同宽，双手手臂在头顶位置伸直，上半身弯腰约 90° 。



SIMPLE MUSCLES TR



PART 03

肌肉的简易训练法， 让你的肌肉“系统还原”

你的新陈代谢将从这里开始和谐演奏，
你的状态看起来会好很多，
无须太多的努力，
就能使你的体重维持在一个正常水平。
你的肌肉将变得活跃起来，
你的腹部将会变得平坦，
你的感觉也将由迟钝变得敏锐起来。

坚持这些，你将不再因为过度的饥饿
或者疯狂地节食而备受折磨。
你将变得壮实，
你将变得能量充沛，
你的生活将会变得更健康。
准备好了吗？让我们现在就开始吧！

一、让你的肌肉活跃起来

对于健身初学者,要想迅速进行高强度、高难度的项目是不可取的,也是不现实的。欲速则不达,要知道肌肉也是有“情绪”的,要让它一点一点活跃起来,以便适应日后多种健身方式。尤其是通常没有运动习惯的初学者,肌肉基本处于沉睡状态,必须通过适当的运动将它唤醒。以下介绍一些简单易学的健身动作,非常适合在家里进行锻炼。

● 弯曲角度应小于 65° 。

双脚分开站立踩在皮筋中间,两脚之间相隔与腰部同宽。左手抓着皮筋的一端,左手肘弯曲置于左侧,右手抓着皮筋另一端,右手臂弯曲,拳心朝内。



1 皮筋单臂弯举

【训练次数和组数】每组左右各15次,共做4组。

【训练效果】加强大臂前侧肌肉力量,同时使手臂有线条美感。

【教练提示】动作进行时保持身体稳定性,感受目标手臂的反应。目标手臂弯曲时肘关节小于 65° ,当放下时注意控制速度,但伸直的角度要小于 180° 。

健身期间养成记日记的好习惯

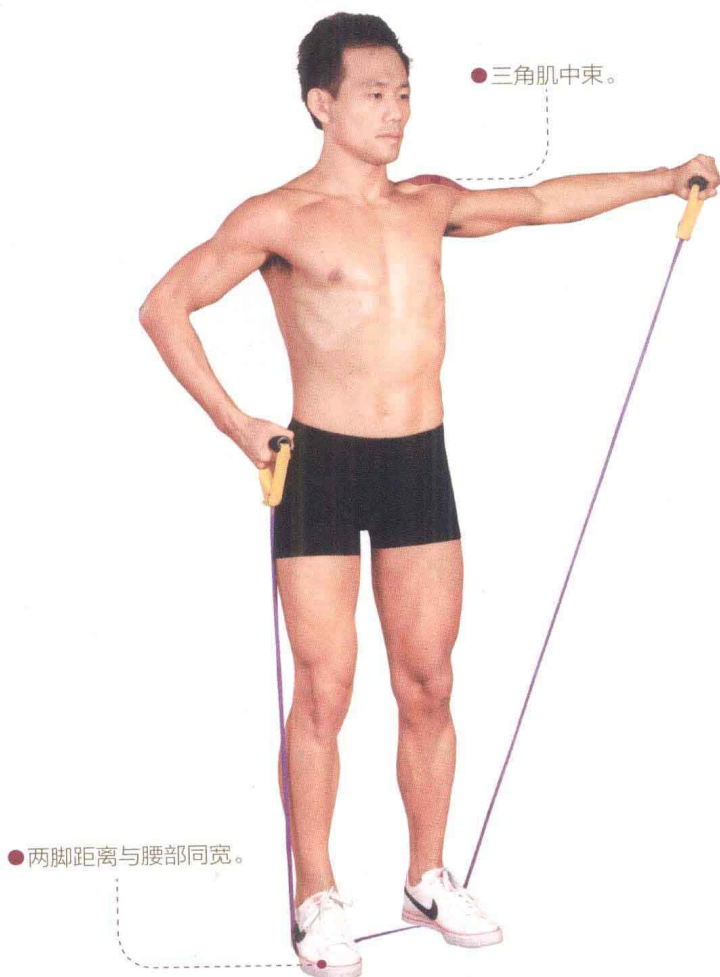
在健身过程中,最好能够将每一次锻炼的时间、使用的器械类型、重量以及锻炼方法都能够完整地记录下来,尽量多做一些训练记录,养成记训练日记的好习惯。这样对于每一次的进步自己心里有数,从而最终达到最佳效果。

2 皮筋侧平举

【训练次数和组数】每组左右15次, 共做4组。

【训练效果】加强肩部肌肉力量, 让肩部更为饱满, 校正溜肩状态。

【教练提示】保证皮筋的牢固, 稳定。动作进行时控制身体直立状, 让目标区域只集中在三角肌中束的位置。动作进行时不要耸肩, 抬起的手臂微微弯曲, 肘关节与手腕齐平, 略高于肩膀, 但要低于下颌。



双脚分开站立踩在皮筋中间, 两脚之间相隔与腰部同宽。右手抓着皮筋的一端, 右手肘弯曲置于右侧, 左手抓着皮筋的另一端, 左手臂在身体左侧打开伸直, 左肘关节略高于左肩膀低于下颌。换右手重复此动作。

早餐与训练后进餐必不可少

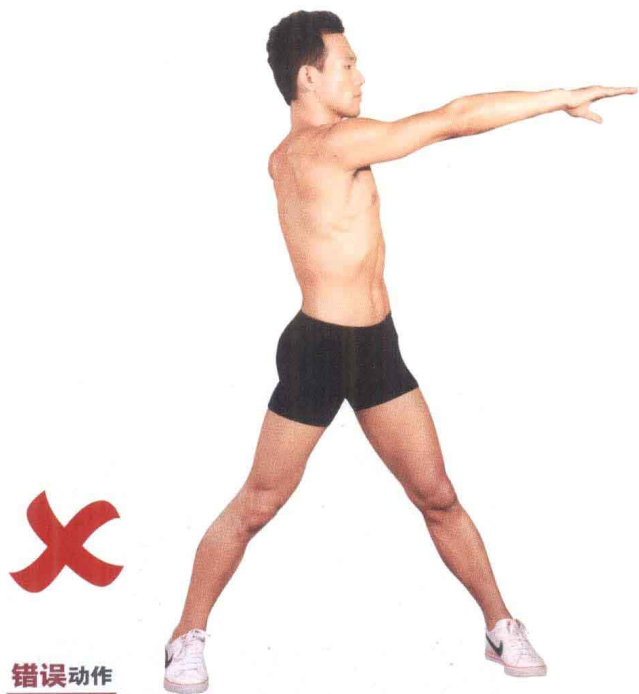
早餐的重要性众所周知, 而对于健身者而言, 早餐就更应该吃饱, 否则在稍后的训练中则会感到饥饿, 早餐中最好包含适量的蛋白质和大量的碳水化合物。在训练之后, 由于锻炼消耗了能量, 所以训练之后立即进餐显得格外重要, 这时的食物可以包括碳水化合物、水、蛋白质以及一些甜点。

3 站姿交叉转体

【训练次数和组数】每组左右各15次，共做4组。

【训练效果】可以有效地锻炼到肩带，减少肩周炎的出现，同时提高躯干和下肢的协调性。

【教练提示】动作进行时保持身体稳定性，感受目标手臂的反应。目标手臂弯曲时肘关节小于 65° ，当放下时注意控制速度，但伸直的角度要小于 180° 。



错误动作

★手臂应保持一条水平线，如未将手打开，伸展不到胸部肌肉群。



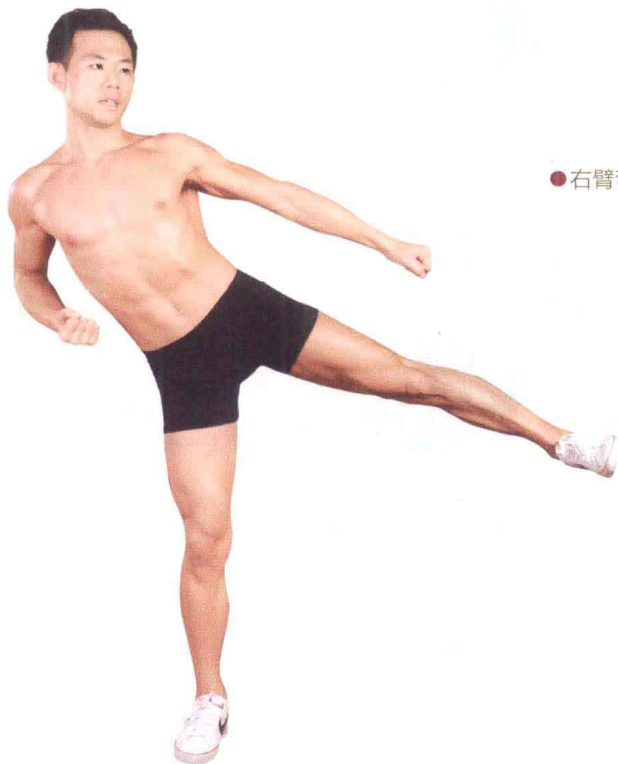
●双臂保持在同一水平线上。

双脚开立，双手打开，双臂保持在同一水平线上，向左转体。

健身最怕坏心情

型男健美课堂

当人心情不好、情绪低落的时候，最好不要去健身，很多人会采用运动去发泄坏情绪，但是这种做法有害健康。人的情绪会直接影响人体机能的正常发挥，进而影响心脏、心血管及其他器官，坏情绪只会抵消运动带给身体的健康效果，甚至带来负面影响。



①单腿站立，抬起一侧腿，使腿部与身体呈一条直线，右手握拳，右臂弯曲成 90° 。

●右臂弯曲成 90° 。



●腿部尽可能抬高。

②上腹部与臀部用力，腿部向上提起至与地面平行的高度，然后恢复到站立状。

4 侧踢腿

【训练次数和组数】每组控腿15~30秒，共做4组。

【训练效果】可以让臀部得到很好的练习，对大腿内侧和腹部外侧有收紧作用。

【教练提示】动作从站立状进行，可以调整到自己能够适应的角度，如图1或是图2；支撑腿保持直立，同时用力收紧腹部，在控制中尽量使臀部和侧腰发力。

运动过后不宜立即洗澡

型男健美课堂

在运动时，流向肌肉的血液增多，心率加快，运动停止后，血液的流动和心率虽然有所缓和，但是还得持续一段时间。如果这时立即洗澡，就又会导致血液流向肌肉，剩余的血液无法供应大脑与心脏等重要器官，就会诱发心脏病等，所以运动后应该休息一段时间再去洗澡，以免发生危险。

5 站姿前踢腿

【训练次数和组数】每组左右各10~15次，共做5组。

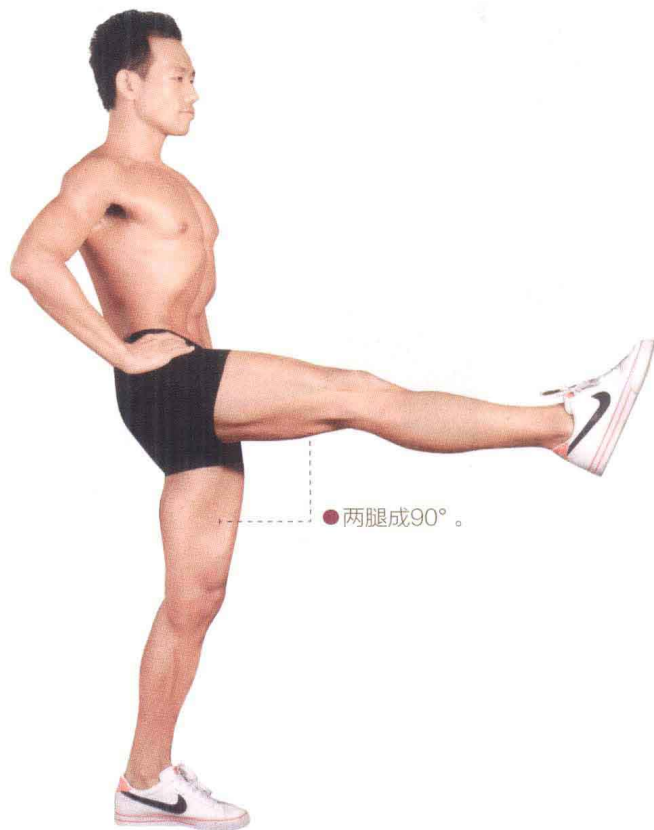
【训练效果】拉伸腿部韧带，活动膝关节，加强身体的协调性及平衡能力。

【教练提示】首先要收紧腹部，保持身体的稳定，其次尽量让身体控制在直立状态下，不要含胸驼背；控制身体重心，不要晃动身体。不论是站立腿还是踢腿，都要伸直、有力；前踢与地面成 90° 。



错误动作

★前踢与地面未成 90° ，达不到锻炼效果。



●两腿成 90° 。

双手叉腰，挺胸收腹，左脚站立，右腿伸直，前踢与地面成 90° ，重心放在左脚上。左右脚可互换做该动作。

感冒需要休息而不是锻炼

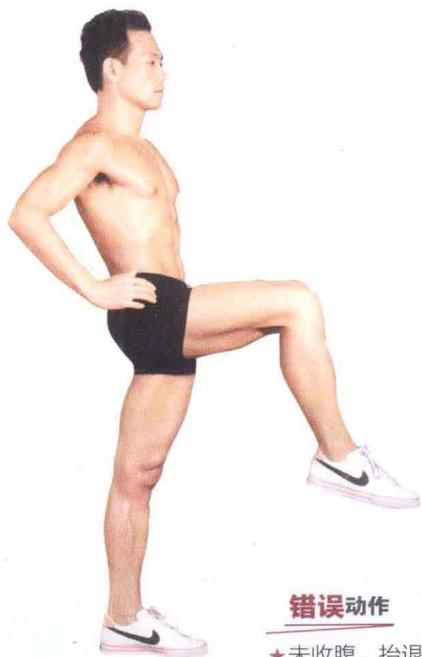
如果感冒了就应该好好休息，不要再进行锻炼。有的人认为感冒精神不好，锻炼锻炼感冒就会好起来，这种做法非常不可取。体内的能量都用以锻炼，人的抵抗能力下降，身体就会更加虚弱。尤其某些疾病如病毒性肝炎等初期都可能出现感冒的症状，这时候要是不注意治疗反而进行锻炼，那么就会加重病情。

6 站姿抬腿

【训练次数和组数】每组左右各15~20次，共做4组。

【训练效果】很好的练习腿部前面的股四头肌，同时将腹部训练得更平坦。

【教练提示】将身体保持直立状，然后把腹部收紧；动作进行时腹部始终都是用力收紧的，要感觉到腹部的中下部位在用力控制腿的力度；尽量控制动作的幅度，避免出现晃动，影响动作的效果。



错误动作

★未收腹，抬腿不够高，无力感。



左腿单独站立，双手叉腰，重心放在左脚上，右腿抬离地面，尽量抬高。抬头、挺胸、收腹，上半身挺直。再换右脚重复此动作，为一套完整的动作。

动作正确才能取得效果

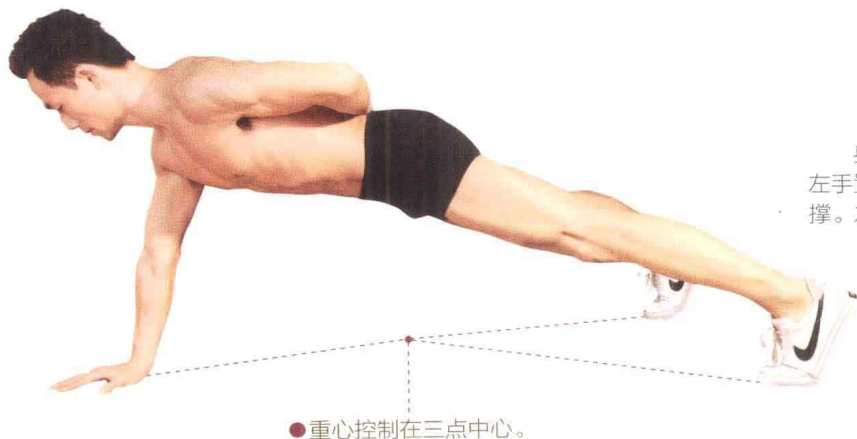
型男健美课堂

一些刚开始健身的人，总是非常重视重量与次数的练习，却很容易忽略了动作做的是不是到位，其实健身训练的效果更多取决于所练习的肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如果动作不到位或者变形，训练效果就不大，甚至还会起到不好的影响。

二、让你的肌肉显山露水

当身体的肌肉相当活跃后，这时一定要趁热打铁，通过适当的训练项目，让肌肉像春天发芽后的小草一样茁壮成长。因此，我们需要做一些更高要求的动作了，这样可以更快达到我们的目标。

在这一部分里面动作强度提高了很多，应多注意细节的变化。



身体俯卧，双腿分开，脚尖撑地，左手置于后背，右手单手支撑，做俯卧撑。之后换左手重复该动作。

1 单臂俯卧撑

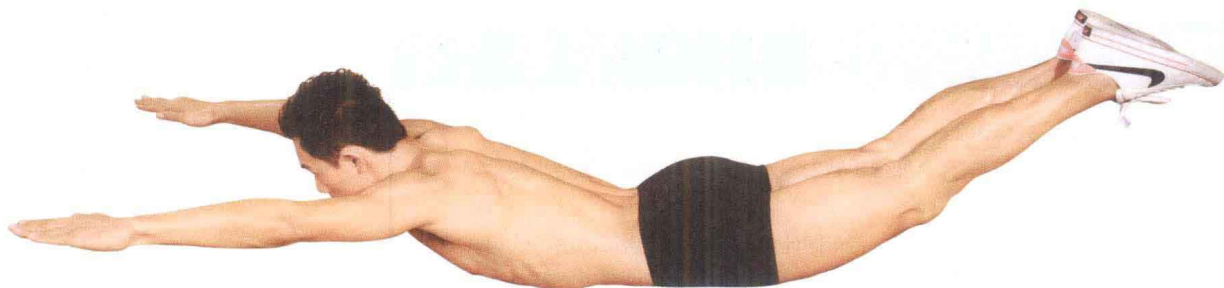
【训练次数和组数】每组左右各5次，共做4组。

【训练效果】加强身体协调性，对手臂、胸部和肩关节有很好的力量提升。

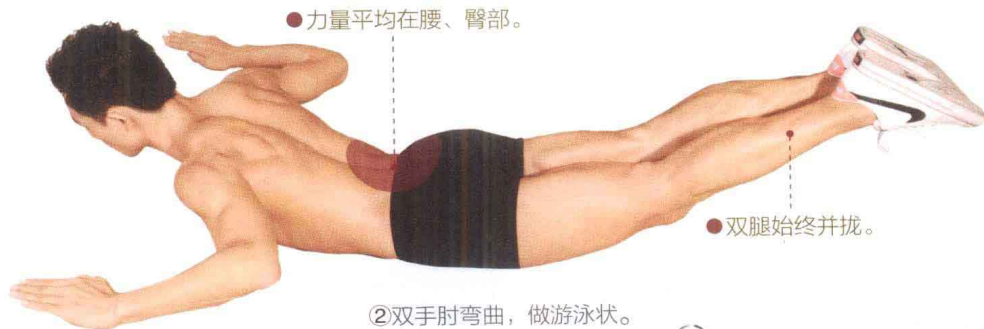
【教练提示】单臂俯卧撑难度较大，先把动作如图一样控制在空中1分钟，若时间可以加长，然后慢慢尝试支撑手臂弯曲下落。重心控制在三个支撑点中间，收紧核心腹部，减少身体的晃动。

喝水都胖是错误的说法

喝水是喝不胖的，因为水分不含油脂。但是如果吃太咸的食物，接着喝水就会增加体重，这是因为身体内的盐分太高，盐分会把水分吸收进去，这个时候体重增加就有可能是水分。但是喝大量的水能够将身体内的废物排出去，所以只要多喝水、少吃盐就好了。



①俯身趴在地面, 双臂向前伸直, 双腿并拢, 头部与腿部同时向上抬起, 腹部紧挨地面。



●力量平均在腰、臀部。

●双腿始终并拢。

②双手肘弯曲, 做游泳状。

2 俯卧游泳式

【训练次数和组数】每组20次, 共做4组。

【训练效果】很好的收紧臀部肌肉群, 同时加强腰部肌肉力量, 缓解久坐带来的腰部不适和劳损症状。

【教练提示】动作进行时调整身体位置, 减少对髋关节的压力。手臂弯曲和双腿并拢抬起要同时进行, 不要将双脚抬起过高, 把力量平均在臀部和腰部。

不用担心肌肉变脂肪

很多人认为锻炼一旦停下来, 肌肉就会松弛变成脂肪, 这种担心是多余的。肌肉不可能变成脂肪, 脂肪也不可能变成肌肉。某些人之所以停止锻炼后会发胖, 体重增加, 主要是由于不再锻炼, 而饮食又与以前一样, 这样热量的吸收大于支出, 致使皮下脂肪增厚, 体重增加了, 而原先的肌肉还是没有变的。

3 简易倒立

【训练次数和组数】每组3次，共做3组。

【训练效果】对身体协调性有很好的提高，加强手臂力量，提升腹肌韧性，保持小腹平坦；调节内分泌、脑部压力等。

【教练提示】倒立动作练习需要一定运动基础，若有同伴保护的情况下也可以进行练习。第一次做的时候头会发痛，最好在毯子或柔软的布垫上做。动作开始摆成图1姿势，若双脚不能同时抬起可以尝试用一只脚先起，然后另外一只脚跟上，动作进行中必须收紧核心部位。支撑身体的肘关节与头部组成三角形，尽量把力量压到肘关节里面，以减小对头部和颈椎的压力。另外要注意的是，饭后两小时内或喝水过多时不宜做。

补充维生素K，不再怕淤青

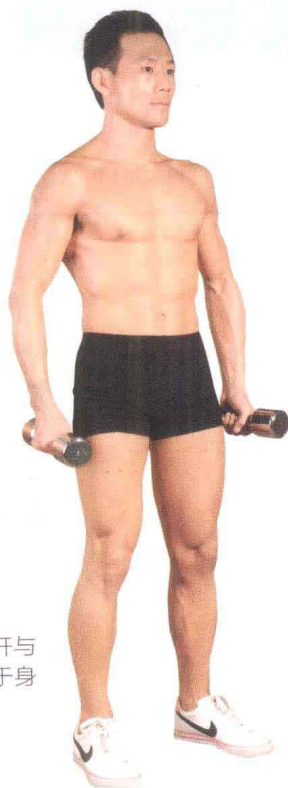
有的人在锻炼中稍微磕碰，身上就会起青肿或淤血，并且长时间不愈，这时就说明身体缺乏维生素K，缺少维生素K血液凝固就会缓慢，甚至不会凝固，所以维生素K被称为“止血功臣”。菜花、芦笋和莴苣等都含有维生素K，经常食用能够强化血管壁的柔韧性，同时杜绝青肿和淤血的发生。



①身体向下慢慢弯曲成拱桥式，双手抱头，挨地，双脚撑地，两腿伸直平行。

●三个点支撑，保护头颅。

②双脚慢慢抬起，至最高处双腿并立伸直，身体保持在一条直线上，每次持续10秒。



①站姿，双脚打开与肩同宽，手握哑铃置于身体两侧。



●注意手臂旋转时与拳头方向的变化。

②将一侧胳膊抬起至与肩平行，停顿1秒后缓慢放下，回到起始姿势。抬起时吸气，放下时呼气。另一侧胳膊按照同样的方法练习，此为一个完整的动作。

4 哑铃交替平举

【训练次数和组数】每组交替共20次，共做4组。

【训练效果】加强肩部力量，减少肩部劳损。

【教练提示】动作图1到图2有手臂旋转的变化，起始动作中双手掌心朝向内侧。当动作进行到顶峰时掌心向下，同时控制手臂下落速度。

专一的健身器械，才是好器械

一些人在购买健身器械的时候为了方便或是省钱就专挑功能繁多的器械，认为功能越多越好。其实这是一个误区，集几十种功能于一台健身器，舒适程度会受到影响，并且各种功能的使用率也不高。在购买健身器械之前，应该先明确使用健身器械的目的，是用来强身健体还是减肥、保持体形？应该根据不同的目的来选择相应的器械。

型男健美课堂

5 哑铃上推举

【训练次数和组数】每组15次，共做4组。

【训练效果】让肩部更加饱满有力，同时改善溜肩体态。

【教练提示】起始动作时注意手肘弯曲的高度略低于肩膀。当动作到达高处时，手臂不要完全伸直，尽可能把力量集中在目标区域。



①双脚分开站立，与肩同宽，上体稍微后仰，双肩后收，腹部收紧，目视前方。两手各持哑铃并置于肩外侧，拳眼相对。



●手臂不要完全伸直。

②呼气时以三角肌的收缩力向上推起哑铃，并以肩关节为转动支点，使两侧哑铃呈弧形向头顶正上方集中。在顶峰处收缩，稍停（约2秒），然后控制哑铃沿原路缓慢回至起始位。



错误动作

★身体过于后仰，双腿未绷直，容易使重心不稳。

6 哑铃悬臂弯举

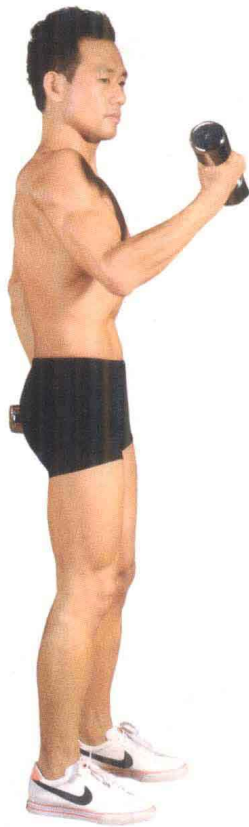
【训练次数和组数】每组左右各10次，共做3组。

【训练效果】加强整个手臂力量，强化手臂线条。

【教练提示】动作中手臂的旋转变化的，避免提耸肩膀，并注意速度的控制。



①双脚分开与肩同宽，两上臂紧贴体侧，两手各持哑铃。

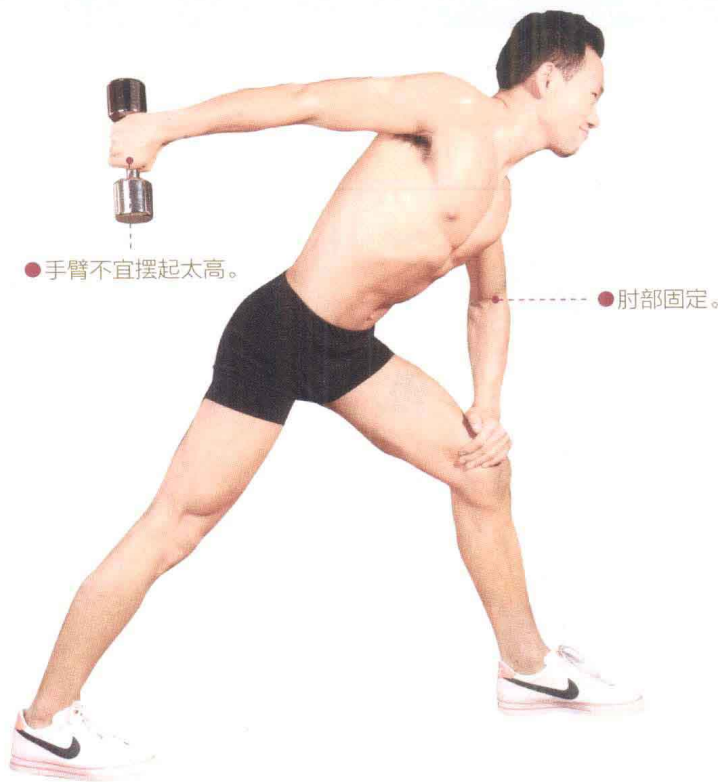


②吐气以肱二头肌收缩力将哑铃呈弧形弯举至胸前，达70°后，做顶峰收缩。



● 弯曲角度约70°左右。

③稍停片刻后吸气，控制住哑铃，使其缓慢下放至手臂接近完全伸展位，并换另一侧练习。



左腿前跨一大步，右腿蹬直，重心落在左腿，左手放在左膝盖上，右手握哑铃，肘部贴紧肋部。肘部固定，一边呼气一边将右手臂向后举起伸直，保持3秒，一边吸气一边缓慢放下哑铃。换另一侧重复该动作。

7 哑铃后举

【训练次数和组数】每组左右各10次，共做3组。

【训练效果】加强手臂后侧力量，强化手臂线条。

【教练提示】动作进行时控制身体不能前倾，当动作进入顶峰收缩时控制手臂后摆高度。

锻炼也要一心一意

型男健美课堂

繁忙的生活节奏让人在健身的过程中也很难静下心来一心一意地锻炼，经常看到有的健身者在跑步机上边跑步边看书或者是在单车上边骑边聊天。这样妄想两头兼顾的人根本就没有办法将身体锻炼好。因为干别的事情会分散注意力，就没有办法将心思放在锻炼上，只有专心认真地锻炼，才能够将身材锻炼出来。



将身体一边的手、脚膝盖置于平卧椅上, 脸朝向前面, 为了让躯干在动作时稳定, 下背部要凹形。长吸一口气, 在靠近肩胛骨伸展胸部的同时, 慢慢将哑铃朝斜后方举起。为了让背阔肌做最大的收缩, 将哑铃举至手肘比背部略高的位置, 呼气, 手肘不要过度弯曲。一面吸气, 一面还原到原来的姿势, 达到一定次数后, 交换手拿哑铃, 以相同动作进行。

8 哑铃划船

【训练次数和组数】每组10次, 共做3组。

【训练效果】加强整个背部力量, 调整脊柱形状, 让身体变得更加直立, 减少含胸和驼背的现象出现。

【教练提示】身体在动作进行时避免出现晃动。动作速度控制为匀速起落。

力量训练与耐力训练相结合

正确的训练应该将力量训练与耐力训练相结合, 这是因为如果单纯进行力量训练或单纯进行耐力训练, 就会导致力量训练与耐力训练之间不能得到充分的休息, 不但起不到训练效果, 还会破坏原先的训练效果。要想保持肌肉的活力, 健身计划应该张弛有度。

9 哑铃常规蹲腿

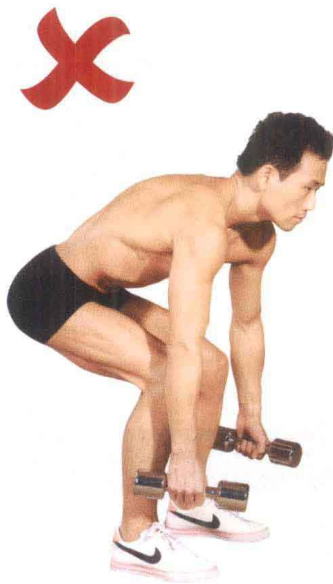
【训练次数和组数】每组15次，共做6组。

【训练效果】对大腿进行充分训练，提高肌肉的耐力，更好地保护膝关节，减少有氧运动对膝关节的冲击和压力。

【教练提示】在动作进行时尽量不要含胸，同时双眼平视前方，若低头会出现头晕、呼吸不顺等症状。在动作进行时尽量感受目标区域，同时控制起落速度。



两手握住哑铃，两脚打开略比肩宽，脚尖稍微朝外站立，与膝盖指向同一方向即可，下蹲时膝关节保持不能超过脚尖。先从臀部朝后方突出的动作开始，一边大口吸气，一边慢慢地蹲下，将大腿深蹲至约与地面平行。接着，别使用反作用力，稍停一下后，以脚底撑起般站起身。呼气，反复进行此动作。



错误动作

★ 含胸，大腿未与地面平行。

10 哑铃箭步蹲

【训练次数和组数】每组15次，共做6组。

【训练效果】对腿部，臀部肌群进行充分练习，提高肌肉耐力，更好地保护膝关节，减少有氧运动对膝关节的冲击和压力。

【教练提示】起始动作中调整重心在双腿中央。动作进行时始终保持身体的直立，收紧核心部位，尽量让双腿的膝关节控制在90°角左右。



①左脚大步向前迈出，右脚脚跟抬起，双手握哑铃。

②膝盖慢慢弯曲，使身体下降，下降到后腿膝盖即将接近地面时还原到起始动作。左腿按照相同的方法重复进行，此为一个完整的动作。



错误动作

★未抬头挺胸，双臂无力。



DIFFERENT EXERCISE
DIFFERENT BODY



PART 04

根据自己的体形 选择适合自己的动作

当网络上流行各种咆哮体的时候，
你是不是也在调侃地写到：

太胖的人你伤不起啊，有木有！

太瘦的人你伤不起啊，有木有！

为什么一段时间不锻炼，
身上的肉就多了起来？

为什么有人简单地做几个动作，
身材就可以保持得那么完美？

为什么我们在
谷歌和百度搜索到的保持好身材的绝招，
用到自己身上就是效果不显著？

原因很简单，方法错误。

对于打造好身材，
有时候，需要因人而异。

一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点

男性身材大体可以分为三类，一类是接近标准的，即我们锻炼所要达到的身材，剩余两类是肥胖型与骨感型身材。现实中，接近标准身材的情况并不多见，而最经常遇到的则是后两种，因此就需要进行锻炼来修复与完善。肥胖型与骨感型由于身体类型的不同，所采取的方法也不尽相同。

1. 特殊体型有特殊方法

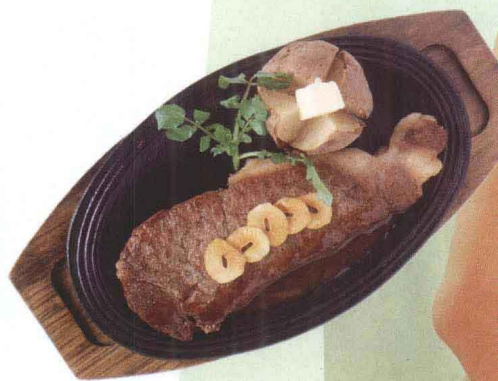
具体问题具体分析，针对特殊的体型就应该采用特殊的方法来对症下药，这样才能够事半功倍，取得良好的效果。

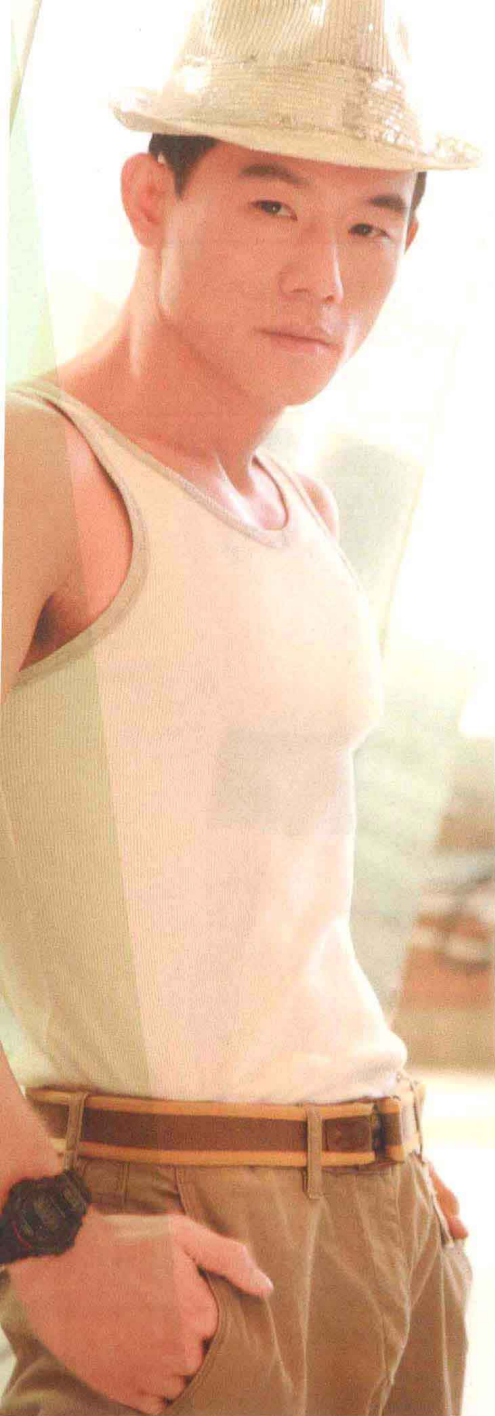
肥胖型身材的男士，身体的缺陷主要是在于赘肉太多，使整个身体呈现出一种臃肿的状态，行动变得缓慢，不够灵活。针对这样的情况，首要解决的问题就是减肥，把体重减到正常范围，胖瘦控制到合理的程度，才能够对剩余的“肉肉”进行肌肉塑造。

骨感型身材的男士，则恰恰相反，最根本的问题是身体的重量不够，身上的“肉肉”不够多，变成肌肉的成本就不够。所以首要的是增肌，多补充营养物质，合理锻炼，将体重补充到正常范围，才能有肌肉生长的可能。

2. 改变饮食结构

“民以食为天，食以营养为先”，人们要进行日常的活动，除了依赖于自身的新陈代谢与睡眠外，物质能量的补充是最大的环节，饮食能够为人们提供大量的能量，但是要想吸收到营养的物质则需要对饮食进行结构优化。针对肥胖男与骨感男，日常普通的饮食结构显然已经不能满足他们的要求。设计合理的饮食结构势在必行。





科学证明,一般人要满足每日工作、学习、生活和身体锻炼的需要,蛋白质和碳水化合物的合理比例应该是早餐4:6、午餐5:5、晚餐6:4。而具体到肥胖男和骨感男而言,饮食结构就要相应调整。肥胖男饮食中蛋白质与碳水化合物的比重应该是早餐3:7、午餐5:5、晚餐7:3;骨感男的比重应该是早餐3:7、午餐4:6、晚餐6:4。

3.接触力量型的项目

成为肌肉男,并不是几招花拳绣腿的把势就可以练就的。在锻炼期间必须要经过大量的力量型训练才能够朝肌肉男的方向进军。最简单也最常见的力量型运动就是哑铃或者杠铃运动,尤其是哑铃,用哑铃来锻炼对于大部分人来说在家里就可以进行,而不一定非要跑到健身房去锻炼。

4.作好自己的训练日志和计划

有计划,训练才能够向着既定的目标有条不紊地进行。健身计划又可以分为长远计划与短期计划,长远计划就是在整个训练阶段里,所要进行的运动规划,而短期计划的时间因人而异,也可以是每一天的训练。将每一次的训练过程都记录下来,一点一滴的变化都能够成为参考,为下一次的训练计划提供参考依据,同时能够不断地创新和完善整个长远计划。

5.用时间来衡量收获

时间是一个公正的裁判,在时间面前,一切的伟大与渺小都将得到判定。对于健身运动,同样是需要时间来衡量收获。健身是一个漫长而艰辛的过程、是一个长期工程,并不能够在一两次的运动锻炼后就取得立竿见影的效果,也不能够短期就评价出这种运动有没有作用,作用有多大,所有的锻炼都要耐心地坚持,才能够一步步接近完美身材。

二、胖人看这里

有人之所以肥胖，除了遗传因素外，不运动或者不经常运动是最大原因。尤其是现在的白领，整天工作就是坐在办公室，运动的机会很少，吃饭摄入的热量无法全部消耗掉，就会变成脂肪堆积在体内，长期下去不成为大胖子才怪呢！如果你是肥胖男，记住从今天起你不可以再让自己的身材横向发展了。

1 屈臂原地起跳

【训练次数和组数】每组5次，共做5组。

【训练效果】加强大腿后侧肌肉力量，使股二头肌紧绷光滑。

【教练提示】若体重较重人士，可以选择小幅度动作完成，避免跳跃时对膝关节的冲击。

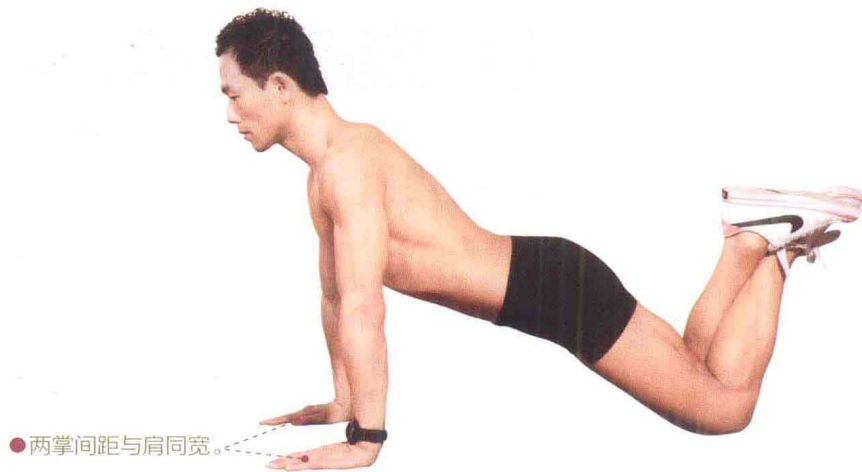
像兔子一样“蹦蹦跳”

“蹦蹦跳”就是跳起时双手在头上击掌，落地时两腿分开，这种健身运动减肥的效果要比慢跑好得多，当你在跳动的时候，身体上更多的肌肉会参与运动，跳动半小时就会消耗 250 千卡的热量，并且有助于降低机体血压与胆固醇，能够有效预防心脏病的发生。

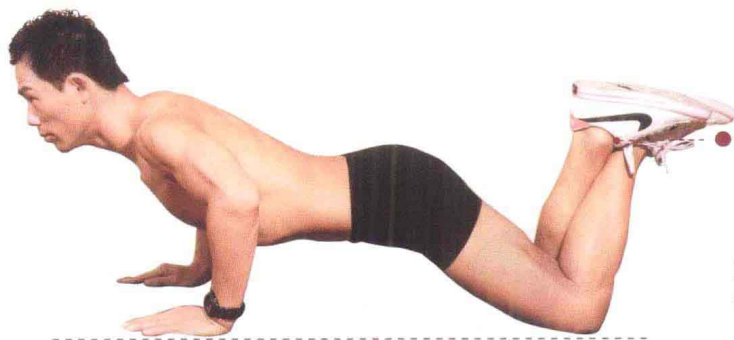


①双脚开立，双膝微屈，身体微蹲，双手后摆。

②双手向前抱头，身体直立，跳起。



①屈膝跪在地上，双臂直立撑地，与肩同宽，两脚交叉。



②肘弯曲，同时收紧躯干，身体慢慢下压，降至最低点后持续1秒，然后双臂伸直，恢复原状，注意下落时吸气，撑起时呼气。

2 屈膝俯卧撑

【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

【训练效果】加强手臂和肩关节力量，减掉腰腹赘肉。

【教练提示】动作中应控制起落速度，体重过重人士注意保护好腕关节。

运动对减肥的效果更大

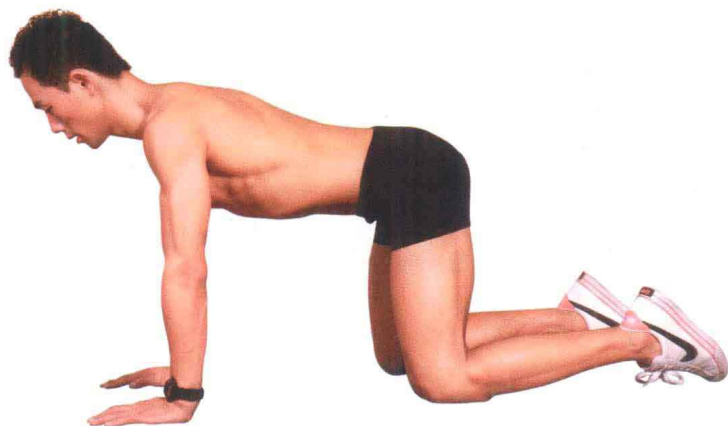
很多人在减肥期间，在饮食上做了控制与调整，以为摄入的热量少了，所以干脆就不运动了，这样只能保证不增胖，可是并不能够把原先的脂肪减下去，越运动，肌肉越发达，脂肪燃烧得越快，所以在少吃食物多补充营养的饮食搭配上健身锻炼，才能够达到减肥的目的。

3 俯身双腿交替弯曲

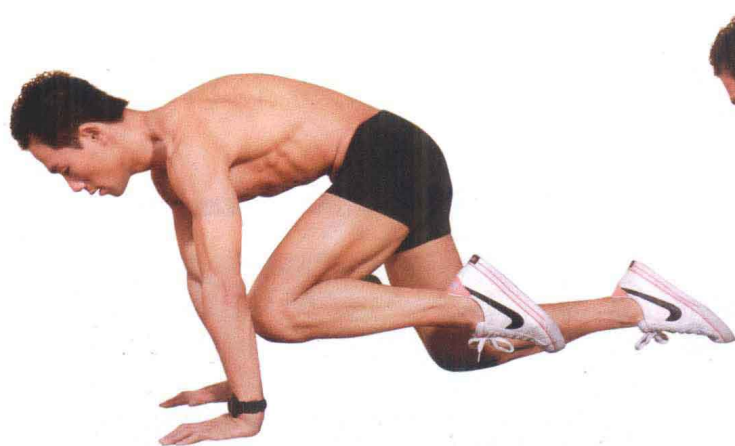
【训练次数和组数】每组左右各25次，共做4组。

【训练效果】简单的腹部臀部练习动作，对收紧腹部塑造臀部曲线有很好效果，同时有助于减少大腿的赘肉。

【教练提示】呼吸方法，当目标腿向胸部收缩时吸气；弯曲腿发力伸展时呼气。动作中腿弯曲时要找到腹部有明显收紧感觉，腿部伸展向后时尽量靠腹部的力量，最后腿部停在与背部水平位置时要感受到臀部在强力收缩。



①俯身向下，双臂撑地，双腿弯曲，大腿与小腿成90°。



②左腿弯曲靠近胸部，同时右腿弯曲角度尽量在90°左右，然后用力向后伸左腿。注意腿部向后伸展时应与身体呈一条直线。



4 上身左右拉伸

【训练次数和组数】每组25次，共做3组。

【训练效果】减掉腰部两侧的“游泳圈”，改善腰部的灵活性。

【教练提示】动作中向一侧收缩后还原到中间位置即可，不需要左右交叉练习，完成一侧后再进行反方向练习。



①双脚开立，与肩同宽，左手臂自然下垂，右手肘弯曲放于头部后面。



②上体向左侧尽量弯曲，但保持髋关节没有扭曲，持续3秒。另一侧同样方法。

较低温度有利于健身

研究表明，当温度保持在22摄氏度的时候，人体的感觉最好。温度同时影响着健身效果，在较低温度下健身，由于周身凉爽，人们不容易感觉疲劳，心情舒畅，能够提高健身效果。



①双手放于耳边，身体向下俯卧。



②上半身向上仰起，胸部离地，颈部伸直，头不要后仰。
身体抬起到最高点处持续3秒，然后恢复到上一个动作。

5 俯卧上仰

【训练次数和组数】每组15次，共做5组。

【训练效果】减少腰腹赘肉，加强腰部肌肉力量，此外，还可以避免生活中腰部出现的劳损。

【教练提示】身体向上仰起时呼气，慢落时吸气。动作中控制双脚始终固定，腿部没有参与运动。

减肥金律

型男健美课堂

不管是控制饮食也好，运动减肥也好，所有的减肥都遵循着一个规律，那就是你摄入了多少能量，就要消耗掉多少能量，甚至要更多，这样才能够使体内堆积的脂肪燃烧，从而达到瘦身的目的。

6 徒手蹬式蹲腿

【训练次数和组数】每组左右各10次，共做5组。

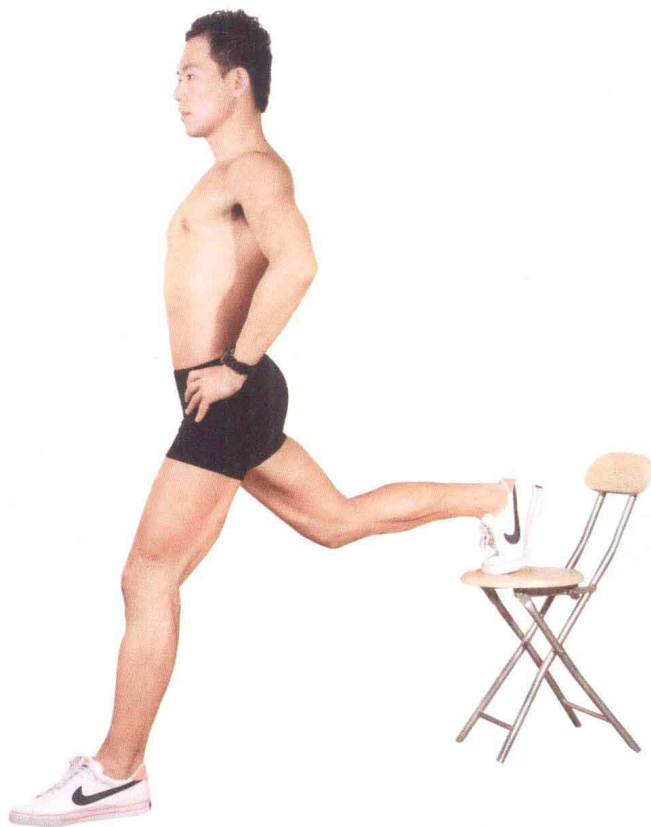
【训练效果】对腿部肌肉的简易练习，加强身体平衡和协调性，减掉大腿后侧的赘肉。

【教练提示】双脚左右间距同样保持一脚的宽度，动作中始终收紧腹部。

七八分饱就可以了

型男健美课堂

如果每次吃饭时候都能够控制自己少吃几口，那么一年下来就可以减掉大约5公斤的体重，所以要想保持好的身材，每次吃饭的时候就不要吃得太撑，只吃七八分饱就可以了。



①左脚站立，右脚脚尖搭在板凳上，双手叉腰。



②左右腿同时屈膝，保持3秒，回到起始动作。换另一侧做该动作。

7 俯身撑地后站起

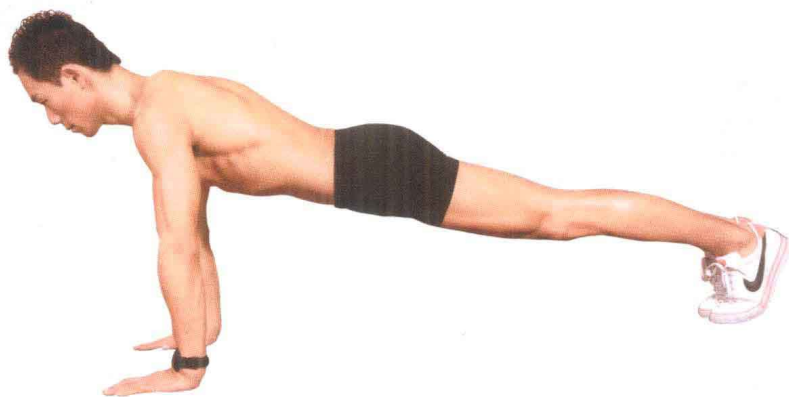
【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

【训练效果】此动作能很好地改善身体灵活性，是身体的综合练习，对于臂、肩部、腰部、腿的后侧都有很好减肥效果。

【教练提示】此动作为复合动作，按肌肉常规呼吸即可。体重较重人士应控制动作速度、幅度，避免出现跌倒、失去平衡的现象。



① 身体直立，挺胸收腹，双眼直视前方。



② 双膝并拢弯曲，俯身向下，双臂向前伸直，与肩同宽，双手撑地。两腿同时向后蹬出，身体呈一条直线。

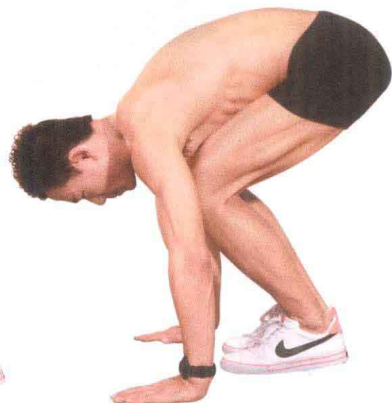


● 手臂与躯干在同一水平线上。

● 双腿尽量伸直。

● 脚尖撑地。

③ 腰臀向中间上方用力收缩弓起，保持3秒。



④ 双腿同时收回至胸前，起身站立，回到起始动作。

8 有氧运动



如图所示，双脚平踩踏板上，双手握紧扶手，往复运动。

a. 椭圆机锻炼

【训练次数和组数】每次45~60分钟。

【训练效果】提高心肺功能，同时改善身体协调性，改善膝关节的韧性，对腿部、背部有减肥效果。

【教练提示】过程中保持匀速运动，双脚始终不能离开踏板。运动中请勿接打电话，或有说话行为。

b. 登山机锻炼

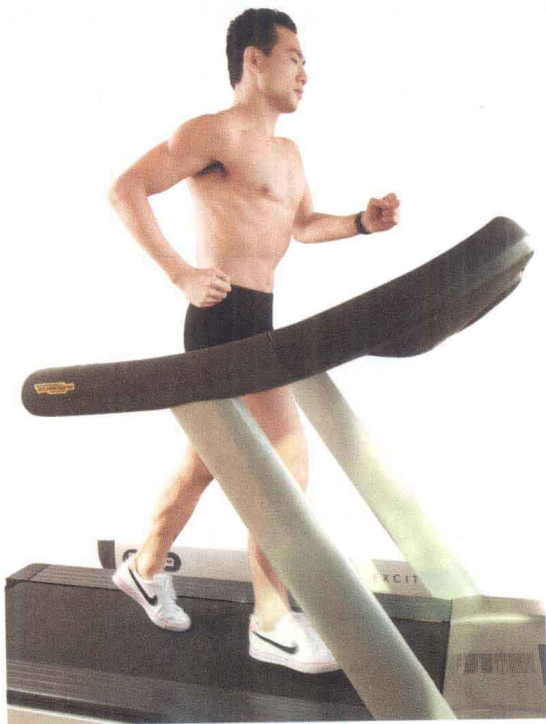
【训练次数和组数】每次45~60分钟。

【训练效果】提高心肺功能，同时改善身体协调性，最快地减掉身体多余水分和水溶性脂肪。

【教练提示】动作进行中，注意双脚始终踩在踏板上。请勿接打电话，或有说话行为。



站在登山机上，双手抓住握把，双脚站在踩板上，左右脚上下交替蹬踏，可以选择直立身体和躯干微微前倾两种方式进行锻炼。



在跑步机上，如图所示，摆动双臂，目视水平方向，匀速跑动。

c. 跑步机锻炼

【训练次数和组数】每次45~60分钟。

【训练效果】提高心肺功能，同时改善身体协调性，最快地减掉身体多余水分和水溶性脂肪。

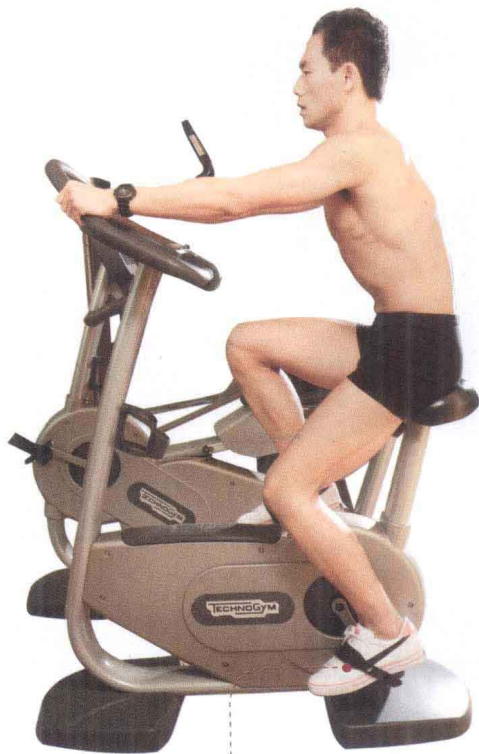
【教练提示】跑步练习时，应注意鞋子选择带有气垫或是软底最佳。运动中请勿接打电话，或有说话行为。

d. 单车骑行

【训练次数和组数】每次45~60分钟。

【训练效果】提高心肺功能，同时改善身体协调性，改善膝关节的韧性，减掉大、小腿多余脂肪。

【教练提示】若单车有脚带，请务必绑紧。



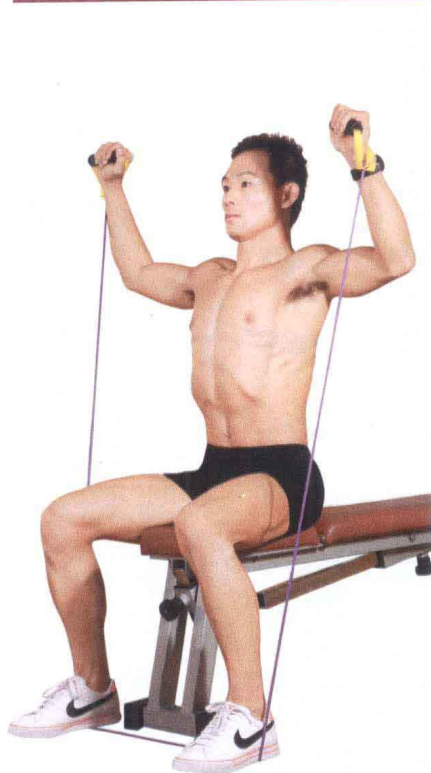
●系好脚带。

坐在单车机上，采用平常骑自行车的动作进行锻炼。



三、瘦人看这里

太过瘦弱总给人弱不禁风的感觉，尤其男士很难给人安全感，骨感男要想变身时尚型男最首要的是增肌。此处挑选几个适合骨感男增肌的运动项目，这些运动大多可以在家做，注意尽量把单个动作强度加大，每组个数不宜过多。长期坚持，你会发现你在逐渐变得强壮。



①坐在平卧凳上，收紧核心部位，双脚分立，踩在皮筋的中间部分。双手屈臂成90°，握住皮筋的两端。



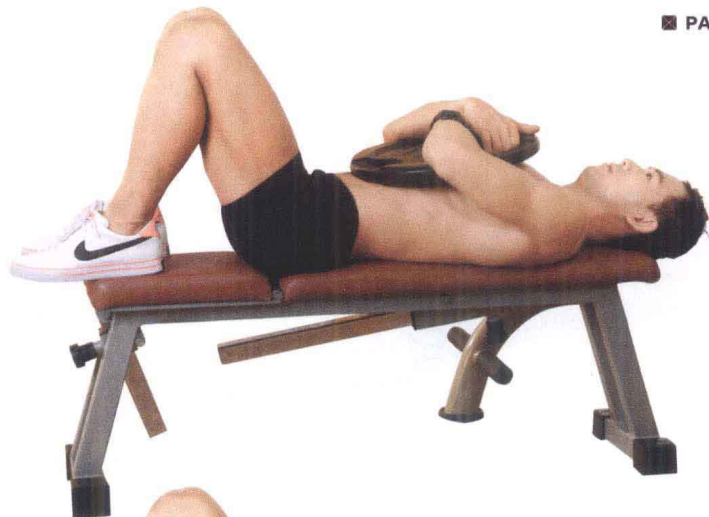
②双手手臂高举，保持此状态5秒。重复该组动作。

1 皮筋拉举

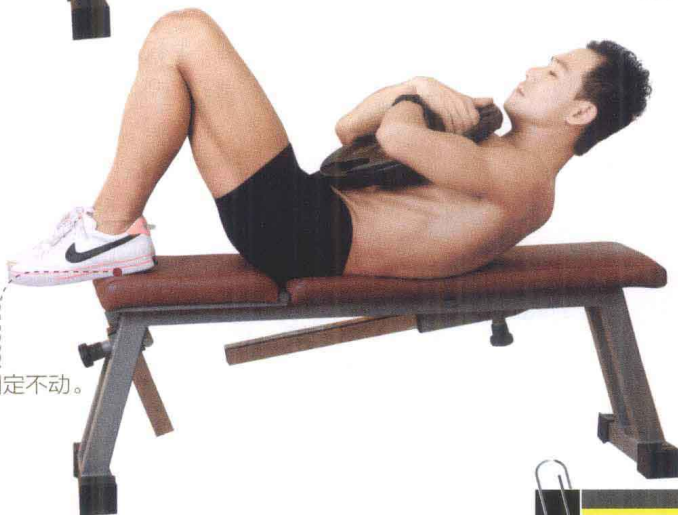
【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】加强肩部肌肉力量，同时提高身体的协调性。

【教练提示】注意每个动作速度放慢，尽量感受肌肉力量，不要靠爆发力完成动作。



①屈膝，上半身平躺在平卧凳上，双手负重且交叉抱胸。



● 屈腿固定不动。

②依靠腹部肌肉收缩，将头部与上半身向上慢慢抬起。

2 哑负重屈腿仰卧起坐

【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

【训练效果】有效加强核心肌肉群力量，更好地为其他大阻力动作打下坚实基础。

【教练提示】负重物体选择实用性的，避免影响到动作质量。

谷物PK蔬菜，减肥孰优孰劣？

常规意识里，人们会觉得多吃蔬菜比多吃谷物减肥效果要好，可是研究数据告诉我们谷物的减肥效果却要比蔬菜稍稍高一点，但是这并不意味着你以后就可以不吃蔬菜只吃谷物来减肥了，就像那个著名的脑筋急转弯“天上掉下十元和五元，你捡哪一张？”当然两张都捡了！所以减肥，谷物与蔬菜同时进行！



①身体俯卧，双手伸直，手掌撑地，双腿伸直，双脚脚尖撑地。

●臀部不要弓起。



②屈臂，俯身，同时大臂夹紧躯干，身体保持一条直线，保持此状态5秒，恢复起始动作。

3 直腿俯卧撑

【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】加强手臂和肩关节力量，更好为其他大阻力动作打下坚实基础。

【教练提示】注意每个动作速度要放慢，尽量感受肌肉力量，不要靠爆发力完成动作。

维生素K让皱纹迟点，再迟点

型男健美课堂

维生素K能够保持皮肤弹性，预防皮肤老化产生皱纹等。维生素K的来源有两种，一种是肠道微生物自身合成的，另一种存在于绿色叶类蔬菜中，第一种没有办法控制，然而第二种我们可以人为增加，平常多吃一些菠菜、青菜、莴苣等绿叶食物，能够延缓皮肤衰老。



4 复合型健身器械练习

复合型健身器械的好处就在于，可以有多种选择，能够针对不同的锻炼需求选择不同的器械，从而达到较好的专业锻炼水准。



PERFECT TRAINING
FOR ALL MU



PART 05

精雕细琢， 绝不放过一个肌肉群

身上大块大块的肉肉终于在你的坚持之下消失了，
你是不是就打算就此“停手”？
巩固一下，
给自己订制一套完美的体形塑造方案。
不要放过身体的每一块肌肉。

厚实的肩膀和强壮的手臂，让你更具男性魅力。
倒三角的身材，让女人们眼波荡漾。
迷人的“王”字腹肌，让你在泳池边引起阵阵惊叹。
男人，只有体现出属于自己的阳刚魅力，
才是真正的王道。

一、肩部和臂部肌肉群的打造

臂膀向来被看做是男人力量的象征，有调查发现，女人在失落时候最先想到的就是能有一个坚强的臂膀来依靠一下。男人要想留下能干、可靠的印象，肩膀与手臂的锻炼也是迫在眉睫。手臂与肩膀变得强壮有力最主要的途径就是锻炼肱二头肌和肱三头肌，这是臂膀肌肉发达的关键。

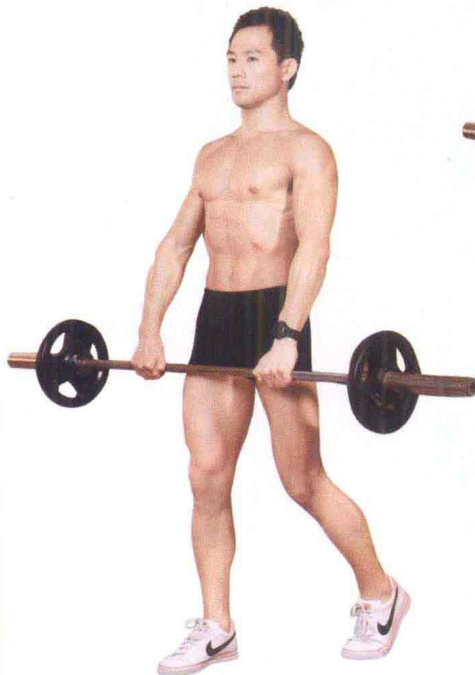
下面借助杠铃与皮筋为工具安排的一组动作，主要是来刺激三角肌与肱二头肌、肱三头肌进行锻炼。只要开始调动大部分肌纤维参与运动，就有利于肱二头肌与肱三头肌长块，臂膀自然变得发达。

1 杠铃前平举

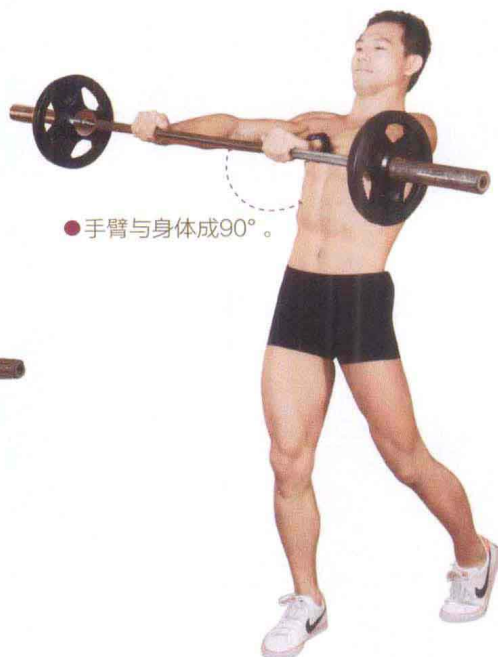
【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

【训练效果】针对肩部前束练习，让肩部饱满圆润。

【教练提示】当杠铃举起肩部肌肉收缩时呼气，当杠铃水平落下时吸气。选择适当重量，避免大重量训练时动作变形，影响训练质量。



①双脚平行站立，然后将左脚向后移动一脚的距离，且脚跟踮起。双手正握杠铃，手握宽度刚好贴近髋关节外侧，放于身体前面。



②呼气，缓慢举起杠铃，将杠铃举到手臂与身体成90°，停住1秒，匀速缓慢落下恢复起始动作。重复练习该组动作。

运动损伤后的处理原则

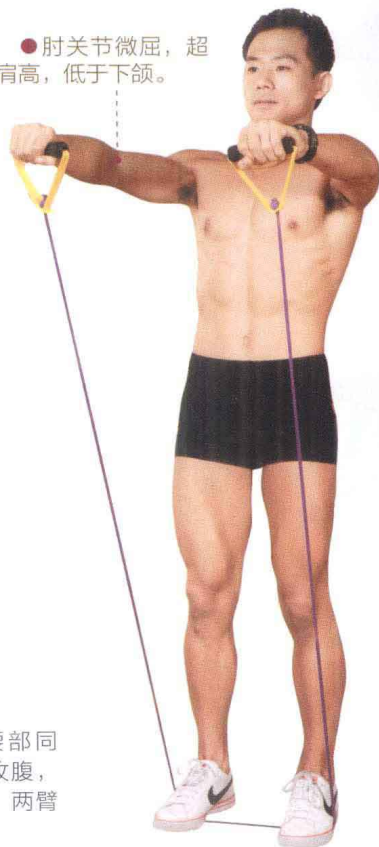
损伤后的原则是：休息 + 冰敷
损伤后要立即停止运动，进行休息，将冰袋放在受伤部位使血管收缩，减少肿胀与疼痛，能够使恢复时间变短，而进行敷冰袋要注意以下问题。

- 用湿绷带或湿毛巾保护皮肤，不能直接将冰袋放在皮肤上。
- 每次敷冰袋不能超过半个小时以免冻伤或伤害神经。
- 如果有循环系统疾病，如患有雷诺氏病则不可以用冰袋。



① 两脚开立，与腰部同宽，踩住皮筋，稍挺胸收腹，两手握住皮筋两侧把柄，两臂自然伸直置于体前。

● 肘关节微屈，超过肩高，低于下颌。



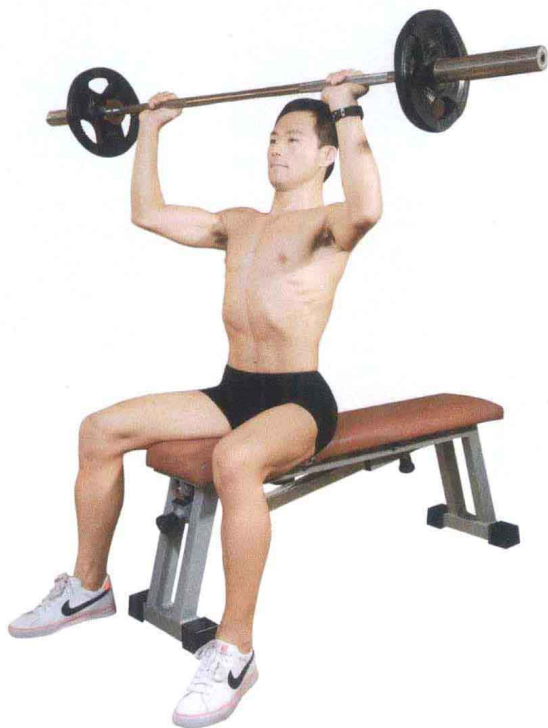
② 双手持皮筋经体前上举，肘关节微屈，上举至肘部超过肩高，低于下颌处，停留1~2秒。如使用哑铃，通常两手交替练习。

2 皮筋前平举

【训练次数和组数】每组10次，共做5组。

【训练效果】针对肩部前束练习，让肩部饱满、圆润。

【教练提示】动作进行中控制手臂的起落速度，让目标区域肌肉控制下落的速度。



①双手提举杠铃，手臂弯曲。身体坐在平卧椅上，双腿自然放于身体前面。注意，手肘成90°，同时将其向内收住。



②将杠铃上举，直到手臂伸直，停留片刻，缓慢落下，然后恢复起始动作。

3 杠铃上推举

【训练次数和组数】每组8~12次，共做5组。

【训练效果】针对肩部前束练习，让肩部饱满圆润。

【教练提示】此动作尽量选用坐姿，可以减少腰部压力。动作中稳定身体，始终收紧核心部位。整个动作过程中，手臂尽量向前，手肘有向内侧收住的感觉。



①双臂体前自然下垂，虎口向前分持皮筋，肘间成 $100^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 的夹角。

● 肘间保持 $100^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 的夹角。



● 皮筋左右距离对称。

②将皮筋由身体两侧向上提起，肘间保持 $100^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 的夹角。当提至肘部高于肩时，恢复起始姿势。

4 皮筋侧平举

【训练次数和组数】 每组8~12次，共做5组。

【训练效果】 针对肩部中束练习，加宽肩部围度。

【教练提示】 注意皮筋左右距离对称。在动作中，速度保持匀速起落。

5 杠铃窄握划船

【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

【训练效果】针对肩部中束练习，加宽肩部围度。

【教练提示】动作中同样控制身体的稳定以及杠铃直落的位置，始终保持核心部位收紧，同时关注目标区域肌肉变化。



①双脚分立，与腰部同宽，双手持杠铃，两手之间留有两个拳头的距离，手心朝内。

②将杠铃向上提，直到杠铃提至胸部中下沿，且肘与肩膀水平，然后慢慢下放至肚脐位置。重复练习该组动作。

6 杠铃颈后推举

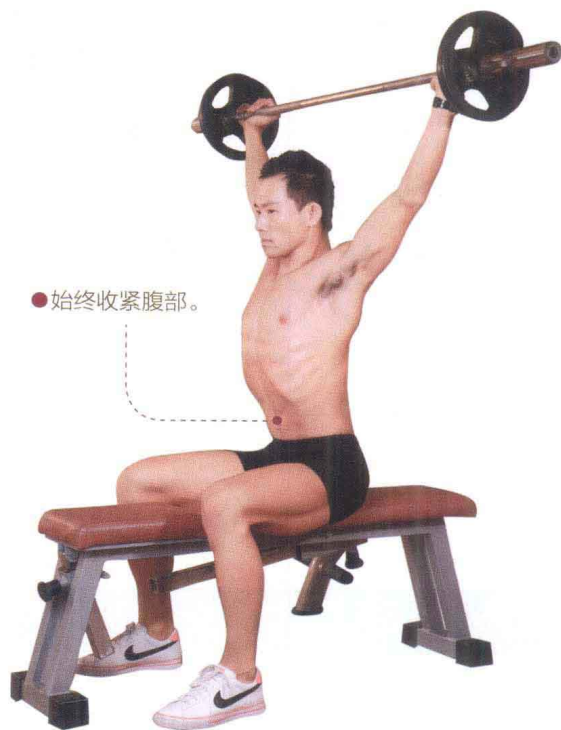
【训练次数和组数】每组8~12次，共做5组。

【训练效果】针对肩部后束练习，让薄弱的后部变得有力、饱满。

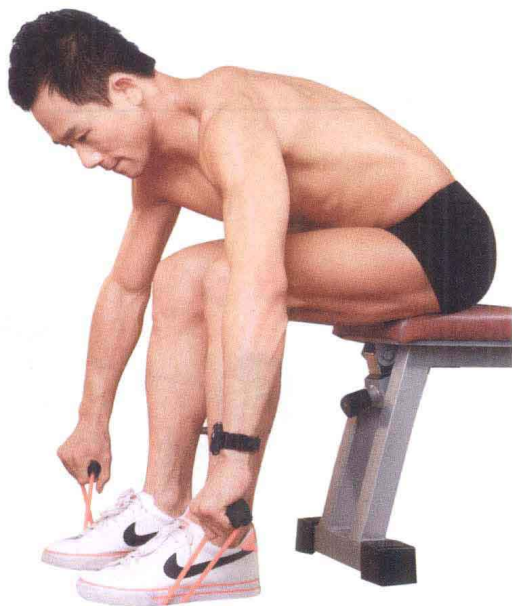
【教练提示】动作的起始和进行都要收紧核心部位，感受目标区域受力情况。建议此动作在有同伴保护下进行。



①双腿分开，坐在平卧椅上，杠铃举起放在颈后。



②呼气，将杠铃举过头顶，吸气缓慢落下恢复到起始状态。重复该组动作。



①坐在平凳上，双脚踩住皮筋中间部分，两手分别握住皮筋的两侧。



●手肘弯曲，手臂成90°。

②手肘弯曲，手臂成90°，将皮筋用力向后拉，大臂应与背部成70°左右夹角，保持3秒，匀速落下恢复到起始动作。

7 皮筋后拉

【训练次数和组数】每组8~12次，共做5组。

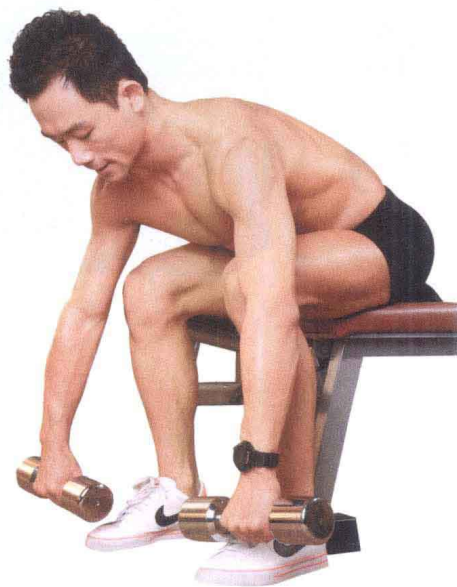
【训练效果】针对肩部后束练习，让薄弱的后部变得有力饱满。

【教练提示】动作的速度应由三角肌的后束力量控制，保持重心不要移至前方。

小技巧让身体迅速恢复

型男健美课堂

运动后不要躺在有水汽的地上，而应该躺在海绵垫或者藤垫上稍事休息。切记平躺时脚的位置不能够低于头部位置，然后可以进行头手倒立，时间持续5~10秒，帮助下肢血液回流到心脏，再抖动四肢。顺序是先大腿或上臂，后小腿或前臂。



①坐在平凳上，两手各持哑铃垂于胸部正下方，两臂稍屈保持在接近伸直的自然状态。



②呼气，双臂提铃，直至肘尖处于肩膀水平位，同时保持大臂与躯干的夹角控制在 70° 。然后利用肌肉的张紧力将哑铃沿着原路缓缓回到起始位。

8 俯身哑铃飞鸟

【训练次数和组数】每组8~10次，共做5组。

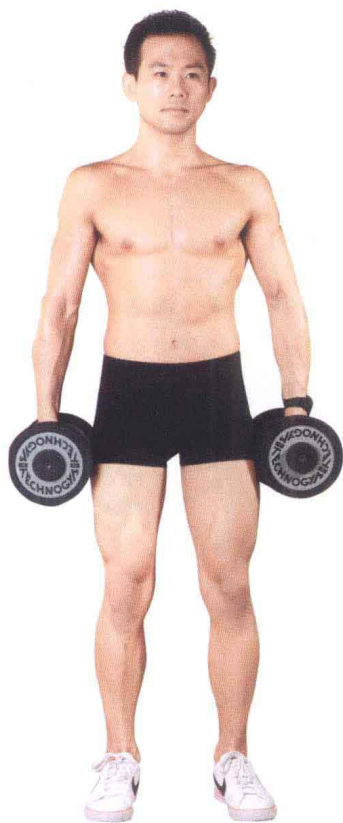
【训练效果】针对肩部后束练习，让薄弱的后部变得有力饱满。

【教练提示】动作进行中控制身体重心不要前移，始终让臀部坐平凳上。

不经常运动者首选有氧运动

如果你平时不经常运动，但是突然想要开始运动，那么有氧运动就是你的首选。有氧运动能够让运动者的肌肉和心脏功能更有效率地吸收，并运用氧气促进脂肪的燃烧。

型男健美课堂



①两腿分立，与腰部同宽，双手握哑铃自然放在身体两侧。



②一只手臂弯曲旋转掌心朝向面部，成90°，利用肌肉的张紧力来锻炼手臂上的肱二头肌。

秋季锻炼要防止干燥

型男健美课堂

秋天温度较低，气候干燥，是肝气偏衰的季节，容易引起嘴唇干裂、咽喉干燥肿痛、便秘的疾病。健身者在秋季锻炼的时候一定要注意防止干燥，健身后应该多吃一些滋阴润肺的食物，比如蜂蜜、梨、银耳等。

9 站姿旋臂

【训练次数和组数】每组左右各15次，共做3组。

【训练效果】此组动作对肱二头肌的肌峰有很好的刺激效果，让肌肉更立体有型。

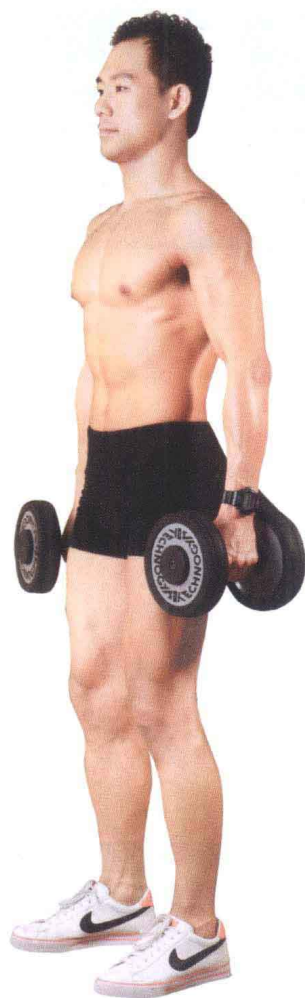
【教练提示】左右手可互换练习。动作中注意稳定重心，避免左右旋臂时出现身体晃动。

10 哑铃纵提

【训练次数和组数】每组左右各15次，共做3组。

【训练效果】加强肱二头肌的前端和小臂上部肌肉刺激，同时协调大小臂肌肉力量的配合。

【教练提示】在动作中尽量感受目标区域的力量变化，重心控制在双腿间。



① 双腿分立，与肩同宽，双手各握哑铃放在身体两侧。

● 采用中握距，掌心相对。



● 屈肘，手臂成90°。

② 双臂慢慢弯举至肘关节成90°，同时让掌心保持相对。

有氧运动，有效阻击衰老

近年来，有研究证明，长期进行相对高强度的有氧运动能够使最大有氧能力增加6毫升，相当于减去10~12岁的生理年龄。可见有规律的有氧运动能够延缓或逆转衰老的过程，让健身者显得较年轻。



①两腿分立，与腰部同宽，膝关节微屈，两手采用中握距握住哑铃并垂于大腿前，上臂紧贴体侧，拳心向前。

②以肱二头肌的收缩力将哑铃弯举至胸前，达最佳角度后，做顶峰收缩，以肱二头肌的张紧力控制住哑铃，使其缓慢下放至于臂接近完全伸展位。

耐力运动更能消耗脂肪

与剧烈运动相比，耐力运动更能消耗脂肪。剧烈运动在运动开始的20分钟内，机体消耗的糖分多于脂肪，之后运动者会感到饥饿，还没有等到开始消耗脂肪就坚持不下来，相反的最能够燃烧脂肪的是耐力运动，比如慢跑、步行、游泳等。

型男健美课堂

11 哑铃弯举

【训练次数和组数】每组15次，共做3组。

【训练效果】加强手臂肱二头肌力量，让肌肉更加饱满。

【教练提示】当手臂弯曲肌肉收缩时呼气，手臂伸展时吸气。控制动作匀速起落，当手臂达到顶峰收缩时，控制身体直立，避免向后倾斜。



①单手握哑铃，将手臂平放在斜凳上，固定好躯干位置。



●手肘弯曲，手臂成90°。

②手臂弯曲，向身体方向收起，成90°。匀速缓慢下落回到原位。换另一侧手臂重复此动作。

12 斜托臂弯举

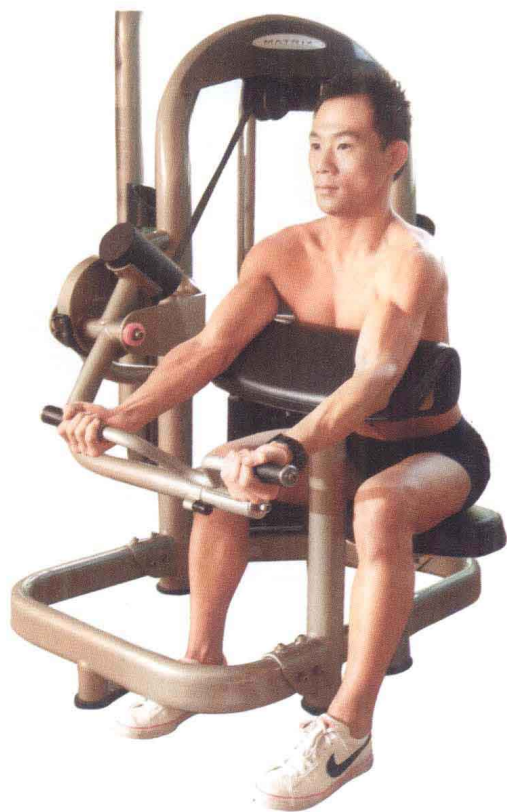
【训练次数和组数】每组左右各15次，共做3组。

【训练效果】强烈刺激肱二头肌的肌峰，让肌肉更加隆起。

【教练提示】此组动作的身体姿势一定要调整舒适，减少对其他部位的压迫。

跑步，你的姿势正确吗？

跑步时候不要低头，要抬头，双眼目视前方，这样能够保护到颈椎。后背保持挺直使得肌肉得到充分锻炼，双手自然放松，拳头不能握太紧，双肩放松，不要弯腰驼背，双脚落地要快。在跑上坡路的时候，减小步伐跑起来会更轻松。



●反握握把。

●动作中，臀部不能离开坐垫。



①将身体固定在坐姿器上，双腿自然放于身体前方，双手反握握把，掌心朝内，手臂微屈。

②呼气，手臂向上弯举，收缩肱二头肌。

13 弯臂托举

【训练次数和组数】每组15次，共做3组。

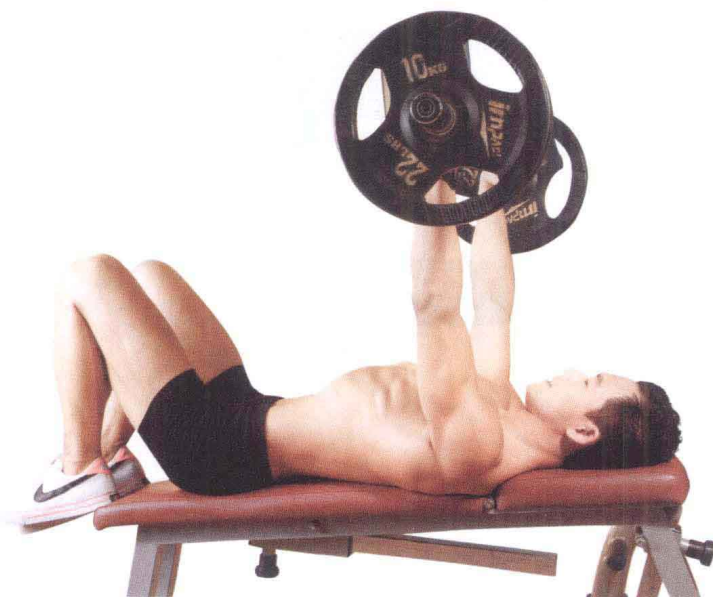
【训练效果】加强肱二头肌及整个手臂力量，让肌肉更加饱满。

【教练提示】在动作中控制手臂起落的速度。选择适中重量，避免手臂伸展下放时因重量过重将臀离开坐垫。

让心变得强大起来

心脏病的致命威胁毋庸置疑，拥有一颗健康活力的心脏至关重要。骑单车能够借助腿部的运动压缩血液流动，把血液从血管末梢抽回心脏，其实也是强化了微血管组织，单车可以看做是克服心脏功能毛病的理想工具。

型男健美课堂



①仰卧在平凳上，双腿屈膝，双手臂伸直，握住杠铃，握距与肩部同宽。



②双臂弯曲成90°，保持此动作1秒，然后呼气匀速向上举起成起始动作。

14 仰卧臂弯举

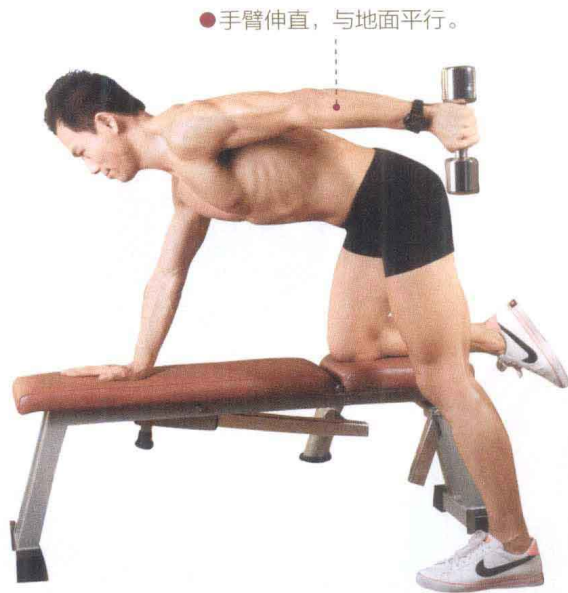
【训练次数和组数】每组15次，共做4组。

【训练效果】对肱三头肌的长头进行强烈刺激，拉长肌肉纤维。

【教练提示】动作中核心部位收紧，腰部微微弓起一掌的高度。大臂与躯干的角度固定不动，只是进行肘关节的屈伸。



①俯身，右手臂伸直支撑在平凳上，左手握住哑铃，手臂弯曲成90°。



②左手臂在身体侧面伸直，与地面保持平行。换另一侧重复此动作。

15 哑铃俯身臂弯举

【训练次数和组数】每组15次，共做3组。

【训练效果】对肱三头肌的短头进行强烈刺激，让手臂的后侧凹凸有型。

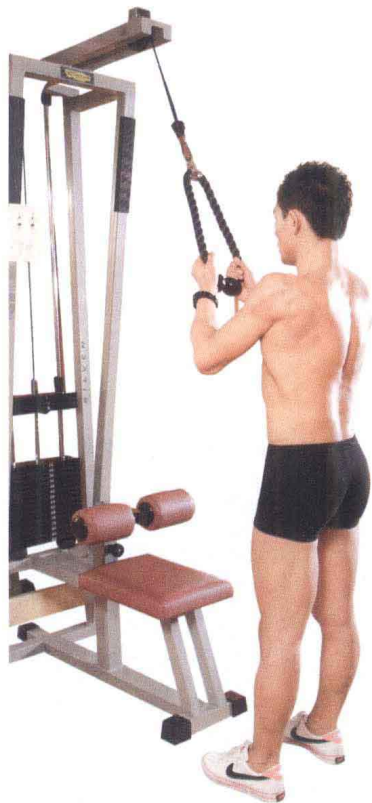
【教练提示】在动作中大臂须夹紧躯干，进行肘关节的屈伸。同时稳定重心，不能将力量偏向支撑手臂和腿的一侧。

16 站姿正握臂下压

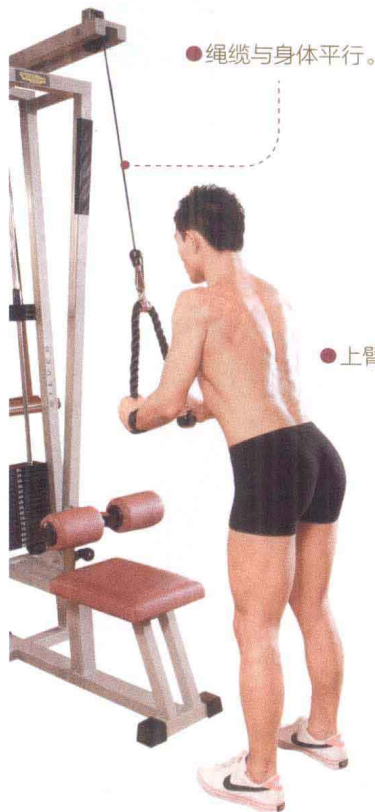
【训练次数和组数】每组15次，共做3组。

【训练效果】对肱三头肌肉内侧有强烈刺激，同时加强整个手臂力量。

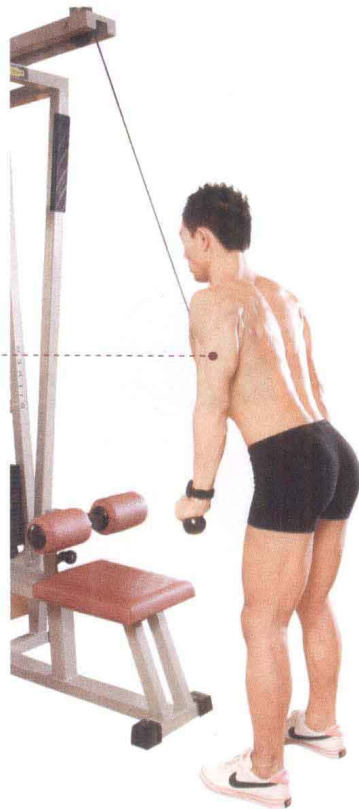
【教练提示】动作中始终保持躯干部位与绳索平行，大臂夹紧躯干两侧。



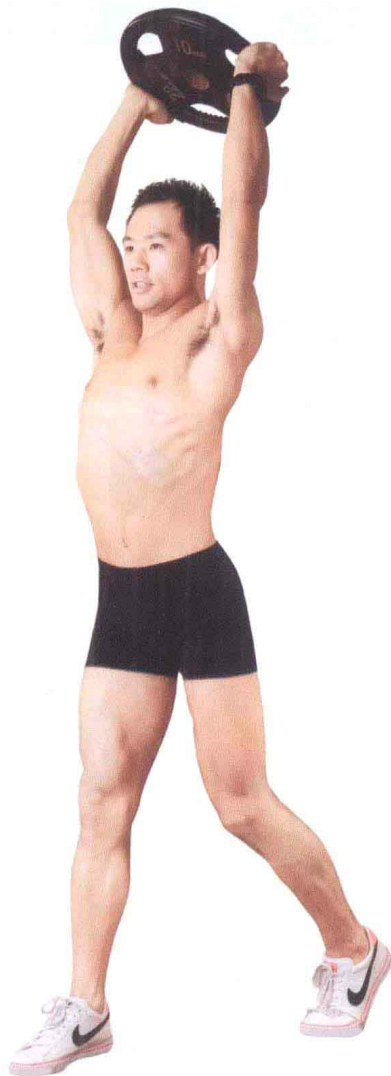
①站在拉力器下，双腿分立，与腰部同宽，双手紧握拉力器。



②双臂夹紧，绳索与身体保持平行，使腹部收紧。



③以肱三头肌的收缩力量，将手臂伸直下压，同时缓慢呼气。然后慢慢还原至图2的姿势。



①两脚大跨步站立，前腿伸直，后腿弯曲，脚尖着地，双手高举哑铃，手臂尽可能伸直。



②手臂在头部后面弯曲，保持该动作1秒，呼气，匀速恢复到起始动作。

17 哑铃站姿臂弯举

【训练次数和组数】每组15次，共做3组。

【训练效果】对肱三头肌的长头进行强烈刺激，拉长肌肉纤维。

【教练提示】身体重心应控制在双腿中央，同时收紧核心部位。动作中始终把大臂夹紧，同样只是肘关节的屈伸。

健身要讲先后上下

型男健美课堂

进行健身运动，也并非随心所欲想先锻炼哪个部位就先锻炼哪个部位，科学的锻炼顺序应该是先上身后下身。如果一天的锻炼安排中有腿部的动作，可将腿部动作安排在锻炼的最后。如果一周的锻炼中安排了下身的锻炼，可将腿部动作安排在一周内容的最后阶段，因为腿部耗费体能较大，并且腿部肌肉恢复时间也较长。

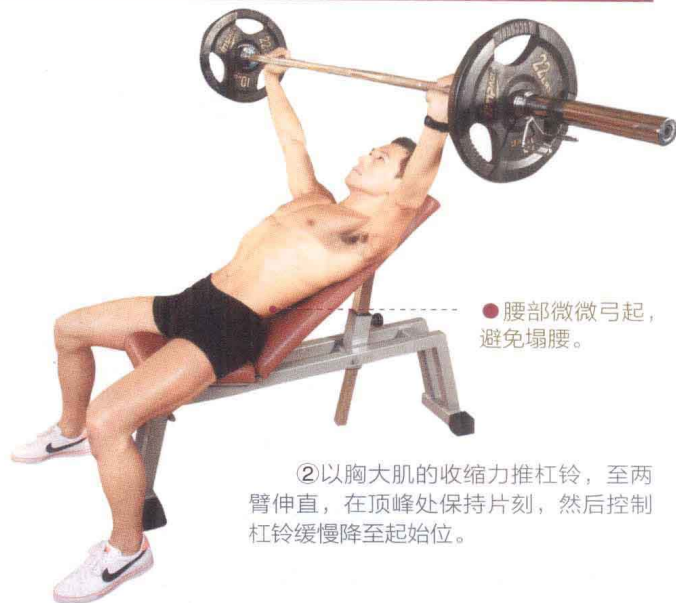
二、胸部肌肉群的打造

男人宽厚的胸部给人稳重可靠的安全感，最健美的胸肌应当如同古代的铠甲一般，形体饱满、棱角分明、线条优美。胸肌发达的男人，穿一件T恤衫便能够把性感与魅力展现得淋漓尽致。

要想整个胸部肌肉发达，最好是分别将胸部的各个部位都练到。其中胸大肌的训练是首要的，所以要先锻炼胸大肌，然后再逐步对胸部内侧、胸部外侧及胸部下侧肌肉进行塑造。



①仰卧在30°~45°的斜长凳上，两脚踩实，上背部和肩部紧贴长凳，收腹挺胸采用宽距握杠，掌心向上，保持杠铃位置接近锁骨或第一、第二根肋骨处。



●腰部微微弓起，避免塌腰。

②以胸大肌的收缩力推杠铃，至两臂伸直，在顶峰处保持片刻，然后控制杠铃缓慢降至起始位。

1 上斜杠铃卧推

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强肩部关节和手臂力量，更好地让胸部上束肌肉发达起来。

【教练提示】呼吸方法同哑铃上斜板飞鸟动作一样。动作进行时腹部始终收紧，腰部有微微弓起，高度以一手掌的厚度为宜，避免塌腰。另外，动作要非常注意控制杠铃的起落速度，重量选择上要从轻到重，在训练2组后方可适当加重，否则容易造成身体的损伤。

2 上斜哑铃卧举

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强肩部关节和手臂力量，更好地让上束肌肉发达起来。

【教练提示】哑铃卧举与哑铃飞鸟的区别在于手臂旋转的方向，而且卧举的手臂由直立改为弯曲。

型男健美课堂

吸烟者运动可降低患肺癌危险

都知道吸烟对健康有害，但仍有不少人坚持吸烟，美国一项研究发现，与经常久坐的吸烟者相比，经常运动的吸烟者患肺癌的危险减少了35%。因此，研究人员建议，不愿戒烟的吸烟者应该进行经常性锻炼。

为什么运动对肺癌具有一定的预防效果呢？据研究人员推测：可能是运动改善了肺功能，从而减少了肺中致癌物的浓度以及在肺部沉积的范围。

研究人员强调，该研究结果并不意味着只要多进行运动，就可以放心地吸烟。吸烟者要想减少患肺癌的危险，最重要的还是应该戒烟。



① 双手持哑铃仰卧凳上，双臂向上伸直，哑铃相对。



② 一边吸气一边屈肘，使上臂下降至与肩膀水平的位置，掌心朝腿部方向，然后恢复到动作1，同时呼气。

3 上斜哑铃飞鸟

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

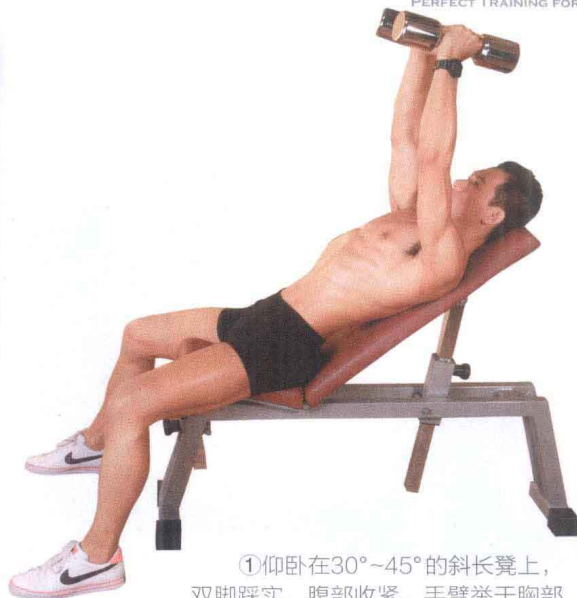
【训练效果】强化胸部肌肉，使胸大肌形成块状感。

【教练提示】此动作也称“飞鸟”，因为手臂张开时像鸟的翅膀一样。动作进行时呼吸方法：当打开手臂伸展胸部时慢慢吸气，双臂向上夹起收缩时慢慢呼气。在打开手臂时上束肌肉有强烈伸展感，手臂夹起收缩时应把全部力量汇集于目标区域。

左手器械，右手健美操

由于男女身体力量与柔韧性的不同，很多人会认为，器械训练只适合男人，而健美操只适合女人。其实这两者所达到的健身效果基本相同，男性跳健美操能够提高心肺活力、协调性和柔韧性，女性通过器械训练能够训练耐力、速度，同时还可以改善体形，所以正确的做法是左手器械，右手健美操，两手都要硬！

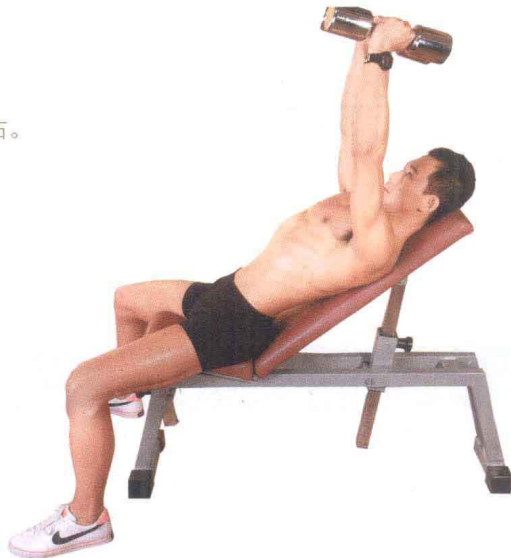
型男健美课堂



① 仰卧在30°~45°的斜长凳上，双脚踩实，腹部收紧，手臂举于胸部上束位置。



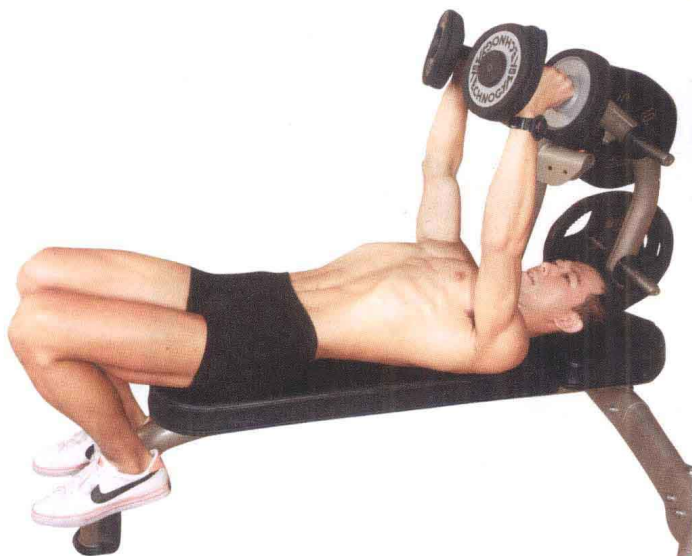
● 手肘弯曲成90°左右。



② 双臂展开，肘关节弯曲成90°左右，再向前举起。重复此动作。

吃出强健肌肉

营养学家认为以下几种食物对于塑造男性强健肌肉有很大帮助：(1) 排骨比其他蛋白质更能制造肌肉；(2) 糙米中含有较多的精氨酸和赖氨酸，而体内富含精氨酸与赖氨酸能够帮助肌肉生长的激素比更高；(3) 菜花是蔬菜中维生素C含量最高的，而维生素C能够减小肌肉损伤；(4) 杏仁中含有大量镁，增加对镁的摄入能够加强负重能力。



① 仰卧在宽度不超过30厘米的长凳上，上背部和臀部触及凳面，胸部用力向上挺起，两手握住哑铃，使哑铃处于肘关节的垂直线上。为了减少肩关节的负压，可使两手腕向内转30°~40°。



● 肘关节弯曲成90°左右，上臂始终跟肩部在同一水平线上。

② 以胸大肌的张紧力控制住哑铃慢慢放下至两肩外侧，稍停，然后再将哑铃向中间方向推起至两臂伸直，保持在胸部上方。

4 哑铃卧推

【训练次数和组数】 每组8~10次，共做4组。

【训练效果】 强化训练胸部中束肌肉，加强手臂和肩部力量。

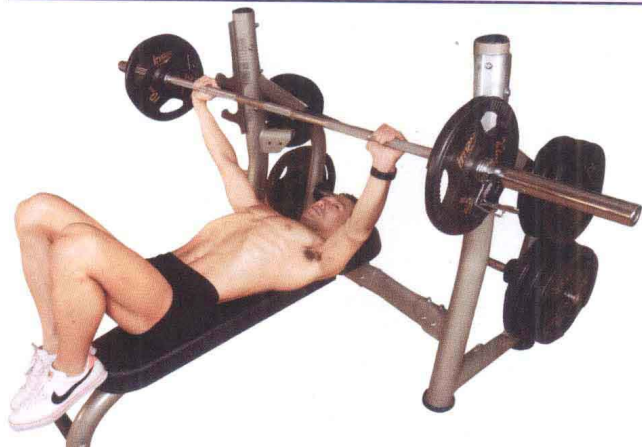
【教练提示】 哑铃下落时，肘关节弯曲的角度控制在90°左右，上臂始终跟肩部在同一水平线上。不管哑铃向上推起或落下还原时，其轨迹都要形成“弧度”。

5 杠铃平板卧推

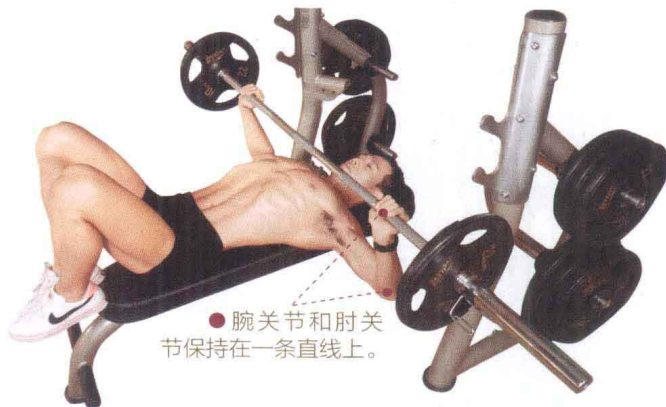
【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】更好地训练胸部中束肌肉，同时加强手臂和肩部力量。

【教练提示】动作起始和进行时保持挺胸收腹。动作进行中注意感受所有力量是否汇集到目标区域（胸部中束）。

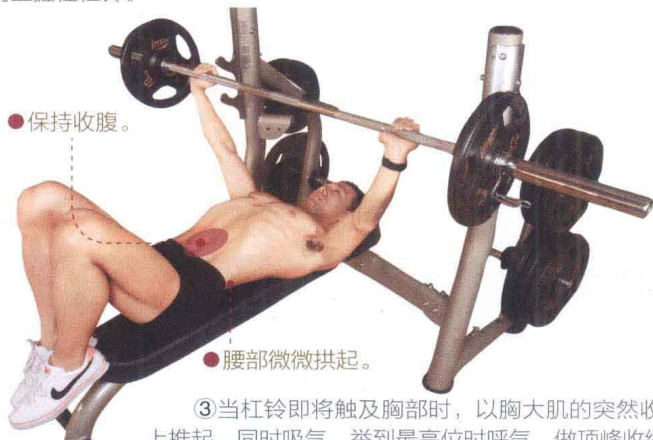


①仰卧在平凳上，两腿弯曲脚底紧靠凳尾，头、上背部和臀部紧贴凳面。两手分开，略比肩宽，掌心向上握住杠铃。



● 腕关节和肘关节保持在一条直线上。

②深吸气后屏气，将杠铃缓慢朝胸部下放至距离胸口一拳的位置。腕关节和肘关节在一条垂直线上，肘尖指向地面。



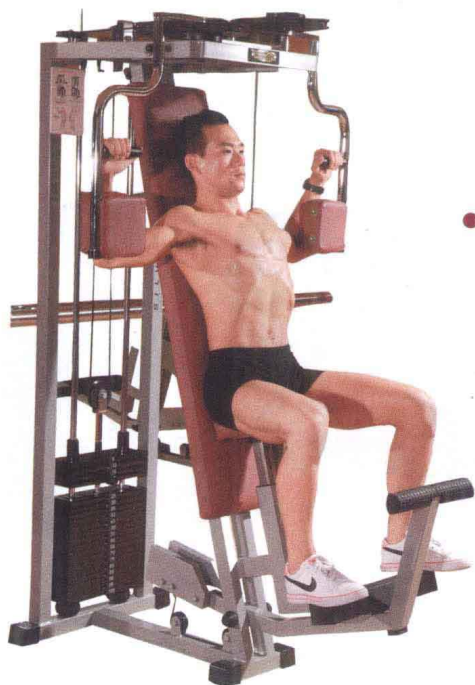
● 保持收腹。

● 腰部微微拱起。

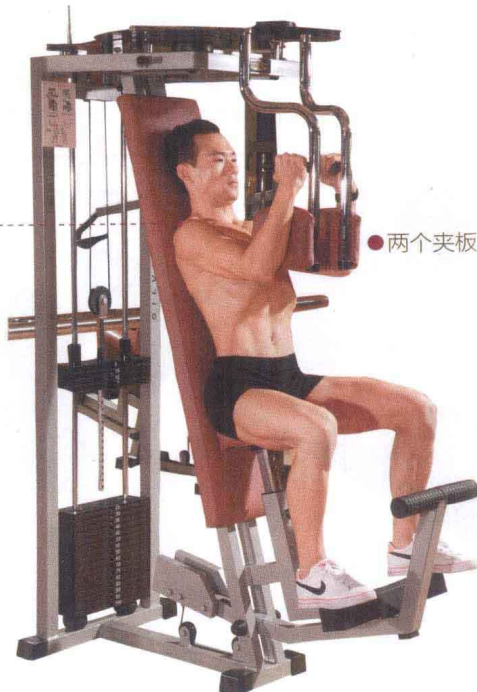
③当杠铃即将触及胸部时，以胸大肌的突然收缩力，将杠铃向上推起，同时吸气，举到最高位时呼气，做顶峰收缩并保持片刻，吸气后屏息，以胸大肌的张紧力控制哑铃缓慢下落。反复练习。

脂肪快速消失的秘诀

要想使体内脂肪消耗得更快，最主要的方法就是减少碳水化合物的摄入，这是因为低碳水化合物饮食会降低体内胰岛素的水平，后者是促使脂肪堆积的重要激素。但是这种方法只能够短期应急之用，如果长期实行则会损伤身体健康。



①坐在夹胸器的椅子上，背部挺直并保持贴紧椅背，两手紧握握把，两脚踩实踏板。



●背部始终贴于椅背。

●两个夹板平行。

②双手用力把夹板向中间推，肌肉做“顶峰收缩”并保持片刻，然后双手缓慢回收，回到起始位。

6 坐姿器械夹胸

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】锻炼出胸部内侧肌肉的分界线，让胸部凹凸分明。

【教练提示】双手推起夹板时保证背部始终贴于椅背，同时尽量从胸部发力。

穿宽松的衣服健身

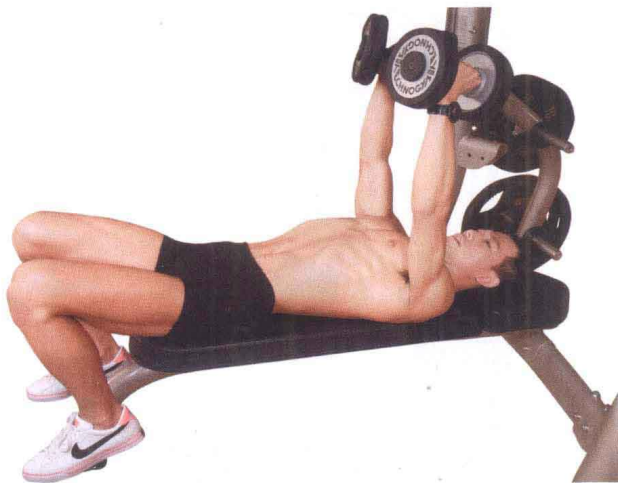
在锻炼的时候，应该穿宽松的衣服，短裤到膝盖和大腿之间的某个位置比较合适。不能够穿小一号的尼龙T恤衫，运动袜、运动T恤衫、运动鞋、运动短裤、运动挎包、拖鞋等都是必需用具和辅助用品。

7 平板哑铃大飞鸟

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强胸部肌肉外侧围度，扩大胸部领域，让肌肉更加饱满。

【教练提示】控制动作速度，在动作进行时保证手臂同肩部在一个水平线上，打开时要找到胸部有强烈的伸缩感。



①双手持哑铃平卧在平板上，掌心相对，两臂伸直于胸部上方。注意腰部应微微抬起，使胸部展开。



②吸气的同时两臂微屈时，向两侧做弧形下放哑铃至最低点（不能接触地面），停顿2秒。

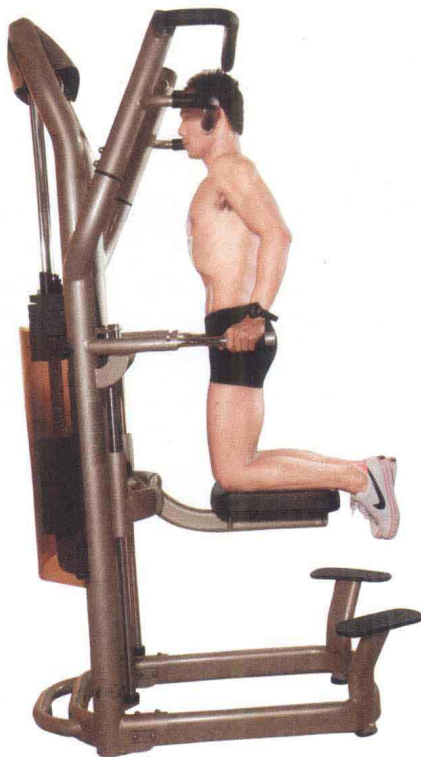


③一边呼气，一边利用胸肌的力量将两臂快速收回至胸部上方，并挺起胸部。

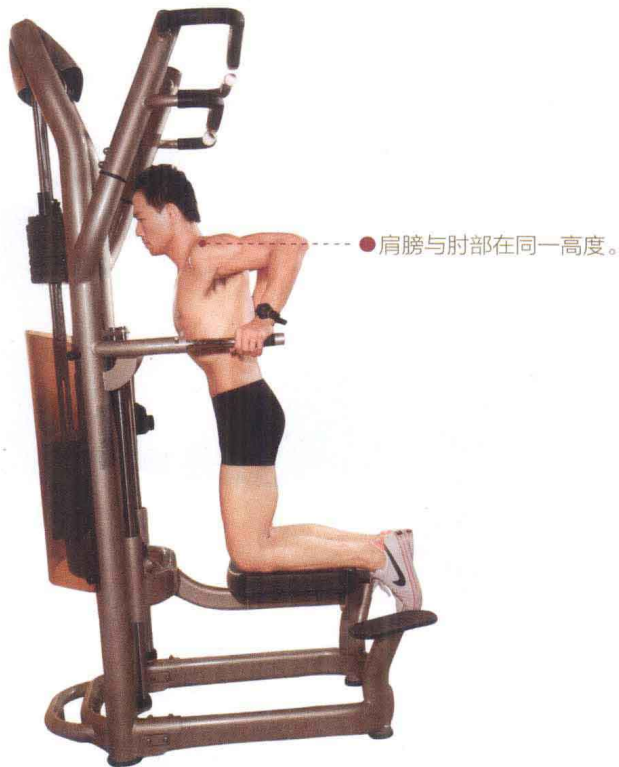
空腹运动只能让胃更痛苦

型男健美课堂

为了更快地减肥，有的人会选择空腹运动，认为这样在没有外界热量补充的前提下运动能够让体内的热量与脂肪燃烧得更快，但是不幸的是，空腹运动除了让胃更痛苦外，却带不来任何减肥的效果。饿着肚子做运动，身体内的能量不足以维持运动所消耗的能量，身体就是在不健康的状态下运动，这样非但没有获得运动效果，而且伤害了身体，得不偿失。



① 双腿跪在拉力器上，身体挺直，双臂微屈，手握拉力器把柄。



② 深屈臂，同时吸气，肘与肩膀同高。手臂还原伸直，呼气。重复此组动作。

8 双杠臂屈伸

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强胸部下沿肌肉，塑造胸部方型。

【教练提示】控制身体起落速度，下落时找到胸部外侧下沿有伸展感，撑起时挺胸收缩目标区域。



三、背部肌肉群的打造

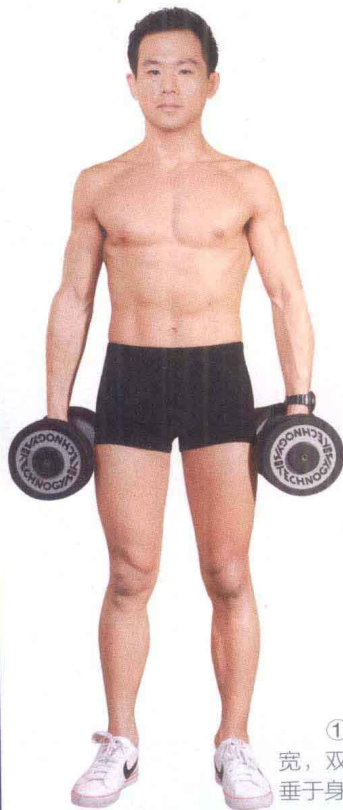
在这个眼球时代，男士们越来越多地发现，背部也可以筑成一道壮丽的风景。“虎背熊腰”这个词经常用来形容男子的健美体魄，背肌是人体最大的一块肌肉，它的发达程度直接决定了健美运动员体格的完美程度。要锻炼背肌，就要通过收缩顶峰来加强背部神经，获得支配肌肉的神经感觉，使肌肉充分充血发胀，从而加大外侧背阔肌的宽度和致密程度，最终有效地发达背部肌肉。

1 提哑铃耸肩

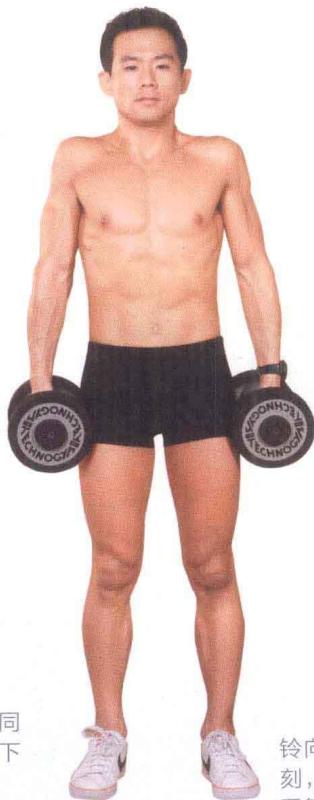
【训练次数和组数】每组10次，共做3组。

【训练效果】训练背部上部及斜方肌，减少溜肩、双肩高低不平现象。

【教练提示】当双肩提起向上收缩时呼气，慢慢落下时吸气。动作进行中尽量感受斜方肌的收缩与伸展，同时控制动作速度。



①双脚开立，与肩同宽，双手握哑铃，自然下垂于身体两侧



②耸肩，手持哑铃向上提拉，保持片刻，恢复起始姿势，重复该组动作。

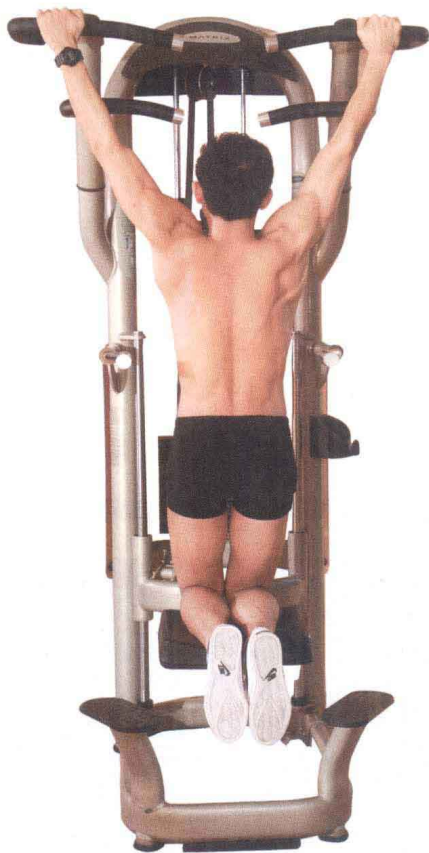
2 宽握距引体向上

【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】宽握手柄时加宽背部横向围度，更好地打造倒三角身材。

【教练提示】当身体向上牵引时呼气，当身体下落时吸气。动作的起与落都由背部伸展收缩来控制，不要出现自由落体的现象。

●手臂成90°弯曲。



①双腿跪在拉力器上，双手抓住宽握距握把，身体保持端正。



②用力下拉握把，做引体向上。屈肘，直到手臂成90°弯曲，达到顶峰状态保持片刻，慢慢回到起始姿势。重复该组动作。

提高健身效果的四个“一”

男健美课堂

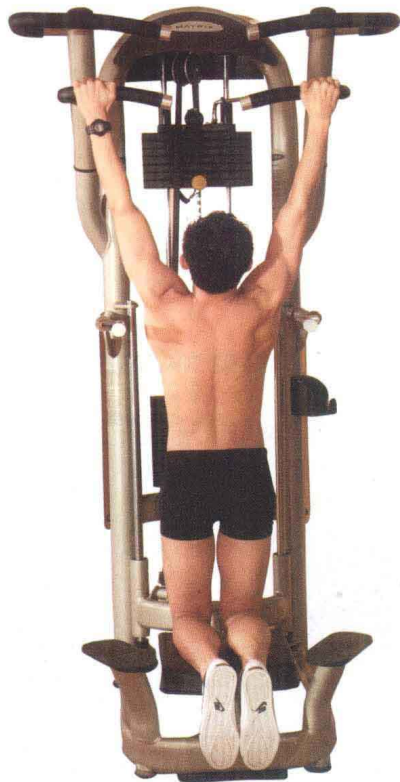
健身要取得好的效果，有以下四个小技巧能够帮到你。所谓四个“一”就是一个好的健身环境，好的环境会很大程度地改善训练效果，使得训练突飞猛进；一天科学营养的饮食，要想训练效果好，就必须用合适饮食来给身体加满油；一位认真的训练伙伴，好的训练伙伴能够让原本枯燥乏味的训练变得紧张充实；一根橡皮筋，手上的肌肉太小，在进行力量训练时手最先撑不住，在进行背部肌肉群的训练时，将手腕缠在杠铃的辅助橡皮带上，能够坚持多做几个练习。

3 窄握距引体向上

【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】窄握手柄进行动作，更偏向背部肌肉力量的加强，适合入门学员，轻松完成动作。

【教练提示】呼吸方法同宽握一样。动作进行时始终保持腹部收紧，注意体验背部感觉。



①双腿跪在拉力器上，双手抓住窄握距握把，身体保持端正。



②用力下拉握把，做引体向上。屈肘，达到顶峰状态保持片刻，慢慢回到起始姿势。重复该组动作。

勤走路，减肥且治病

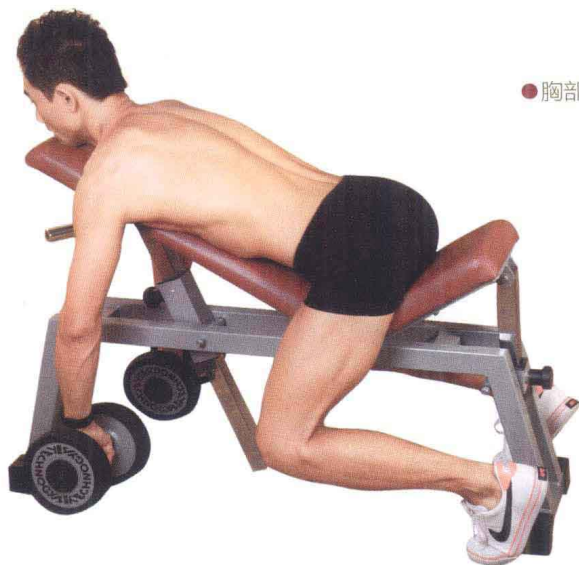
勤走路，不仅能够控制体重起到减肥的作用，而且还能够防治高血脂、高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病。每天有意识地多走走路，比如单位就近的话就可以以步代车，能够走楼梯的话尽量不要坐电梯，这样都能够起到强身健体的作用。如今时下流行的“健步走”一族就是深谙这些道理并付诸实践。

4 杠铃提拉

【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】加强背部肌肉，同时让背部变得凹凸有型。

【教练提示】哑铃提起收缩时呼气，落下时吸气。动作进行中手臂提起时应控制胸部没有抬离靠垫，把所有力量集中于背部中央位置。



①身材斜趴在器械上，双手握哑铃，自然下垂。



②手臂弯曲，将哑铃向上提拉。保持此姿势片刻，恢复起始动作。

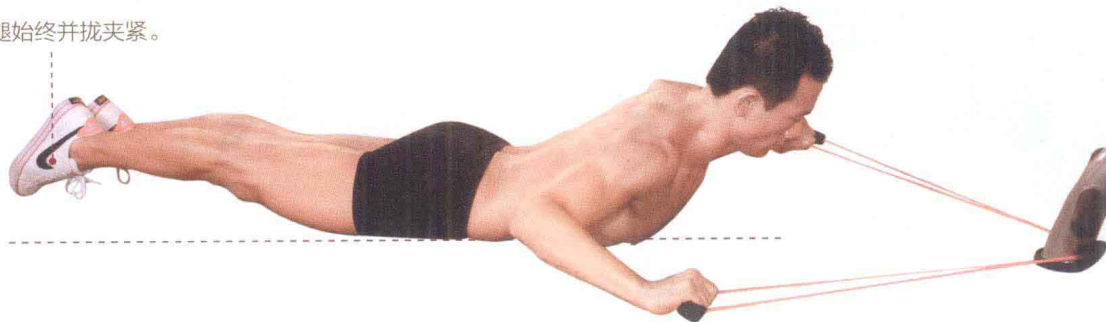
老年人不可长期退步走！

在健身过程中，很多人喜欢退步走或者退步跑，因为主要可以刺激不经常活动的肌肉，对人体的平衡力加以改善。有不少老年人喜欢退步晨练，但是老年人的心血管储备能力降低，倒退走或跑都会使心血管不堪重负，也会使颈部转向使得颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少，造成脑部供血减少、大脑缺氧，甚至可能在转颈时突然晕倒。对老年人来说，偶尔一次退步走，不会有碍健康，但不宜经常进行。



①将皮筋中间固定，俯卧在健身垫上，双手分别拉皮筋两端，下半身不动。

●双腿始终并拢夹紧。



②双手用力拉皮筋，向两侧展开，同时借势伸展胸部，慢慢抬起上半身，至顶峰状态保持片刻，意识到下背部肌肉的收缩后，缓缓放下上半身，恢复到起始动作。

5 俯卧后扩运动

【训练次数和组数】每组10~15次，共做5组。

【训练效果】更好的拉长背部肌肉，让肌肉纤维变得修长具有弹性。

【教练提示】动作进行中，双腿并拢夹紧，固定双脚，保证在背部收缩时身体下部是稳定的。

6 坐姿划船

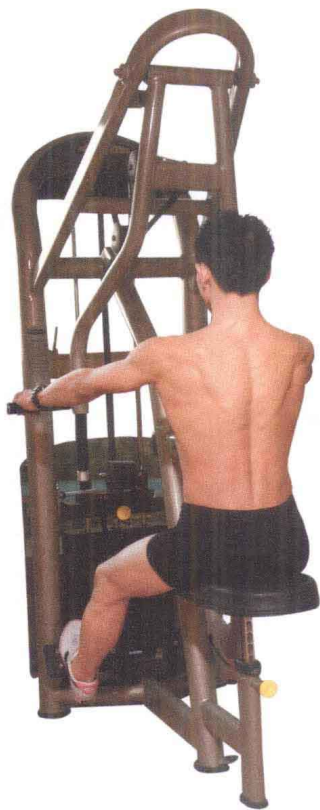
【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强整个背部力量，打造完整背部肌肉。

【教练提示】在动作至顶峰时，注意肩胛骨向脊柱靠拢，使背部肌群充分收缩。

局部锻炼，腹肌搞不定

局部减肥法就是在特定的范围锻炼一块特殊肌肉，燃烧脂肪。不少人依照这个理论认为只要针对腹部多做运动，比如做几百个俯卧撑就能够练出六块腹肌，这种观点是错误的，要想有傲人的“王”字腹肌，必须锻炼整个身体，并且要坚持清淡饮食。能够使腹部训练最佳化的关键在于做缓慢且有控制的重重复动作，采用完整的全程运动，在每次动作的最高点保持顶峰收缩。



①坐在器械凳上，双手紧握握把，两脚踏住横梁，双腿稍屈膝，两臂自然伸直，肩关节放松。



●肩胛骨向脊柱靠拢。

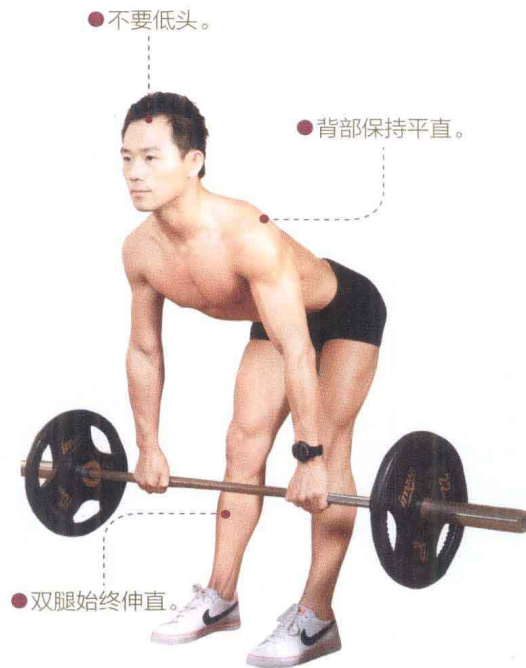
②双手向后拉起活动杆，同时挺胸收腹，背部肌肉群收缩，肩胛骨向脊柱靠拢，停留一两秒钟，然后恢复到起始姿势。

7 直腿硬拉

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强整个背部力量，打造完整背部肌肉。

【教练提示】在动作进行时，始终保持背部平直，双腿伸直状。



①双脚开立，与肩同宽，双手正握杠铃，手握宽度刚好贴近髋关节外侧。

②俯身，直腿将杠铃下落，当在落到腿即将弯曲时，缓慢拉起杠铃到起始位置。

8 屈腿杠铃硬拉

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

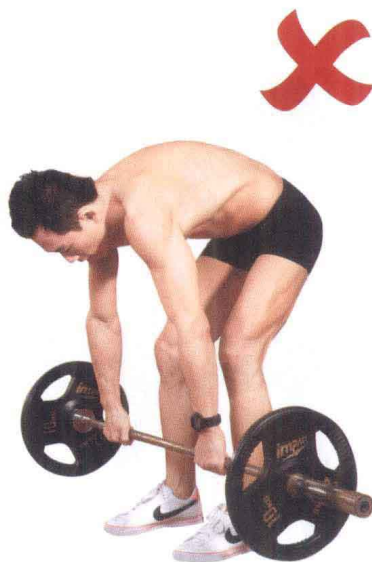
【训练效果】加强整个背部力量，打造完整的背部肌肉。

【教练提示】当杠铃下落伸展背部时吸气，背部肌肉收缩挺身时呼气。动作进行时保持身体的稳定，屈腿时膝盖的垂直面不能超过脚尖。在整个动作过程中始终收紧腹部。



①双脚开立，与肩同宽，双手正握杠铃，自然提起，手握宽度刚好贴近髋关节外侧。

②屈腿，将臀部向后坐，同时保持背部平直，双眼望向水平前方，不要低头，以免造成大脑缺氧。当杠铃落至膝关节时，靠背部力量收缩拉起，再恢复起始动作。



错误动作

★低头，而且背部没有平直。

9 单手哑铃划船

【训练次数和组数】每组8~10次，共做3组。

【训练效果】加强整个背部力量，打造完整背部肌肉。

【教练提示】在动作进行时固定身体，减少晃动。在负重手臂弯曲时，肘关节略高于腰部。

多元化锻炼，这样才可以健美无敌

健身免不了枯燥，要是长期进行一种锻炼就会感觉更加乏味无趣，进行多元化锻炼，提高健身兴致的同时能够帮助身体机能均衡发展。比如有氧运动虽然能够增强耐力，对心血管系统有好处，但是在增强力量、强壮身体方面作用微小，所以要将力量训练与有氧运动结合起来，才能够健美无敌。

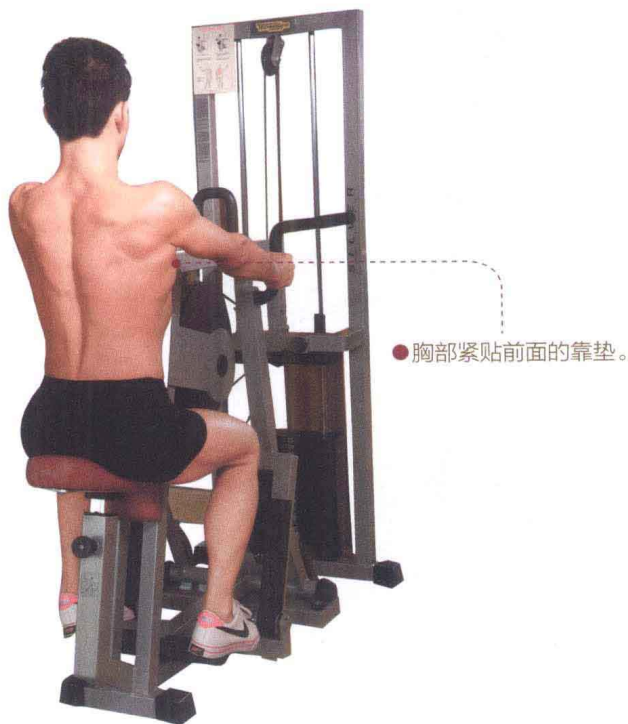
型男健美课堂



①身体弯曲，将身体同侧的手、膝盖置于平卧板上，背部保持挺直状，握哑铃的手臂垂于肩部正下方。



②将哑铃提举到手肘比背部略高的位置，手肘不要过度弯曲，接着的一面吸气，一面缓缓地还原到原来的姿势。反复进行此动作。达到规定的次数后，交换手拿哑铃，以相同方式进行。



①坐在低拉力器上固定好宽握拉杆，挺胸收腹。



②边呼气边将手臂弯曲，大臂尽量贴向背部外侧。感觉背部有明显收缩感。

10 坐姿后拉

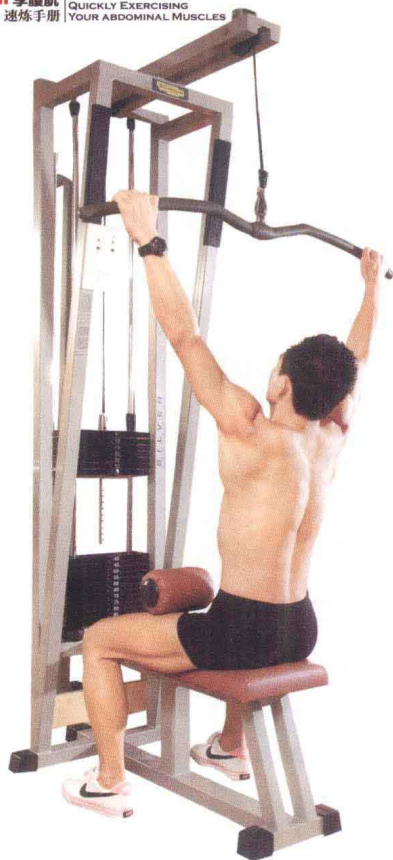
【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强整个背部力量，打造完整背部肌肉。

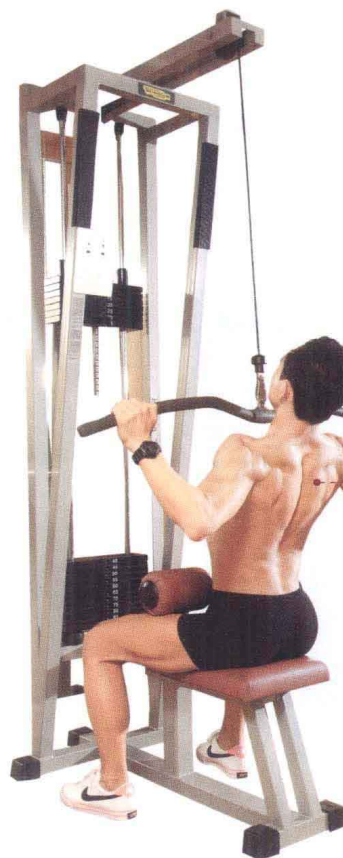
【教练提示】在手臂弯曲向身体方向收缩时注意胸部始终贴紧靠垫。

健身前可以吃点巧克力

巧克力这种柔缓甜美的零食，男士也可以照吃不误，尤其是在健身前，最好吃点巧克力用来增加肌肉中的糖原储备，以便提高运动能力，延缓疲劳。此外巧克力还能够满足人体需要的矿物质和营养素，有利于提高运动和锻炼的健身效果。



①身体坐在横杠正下方，双脚平放于地面，双手握住拉力器握把。



●上半身微微后倾。

②双手向下拉，直到肘部弯曲，背部有收缩感。保持此动作1秒，然后手臂还原到起始动作。重复该组动作。

11 坐姿高位下拉

【训练次数和组数】每组8~10次，共做4组。

【训练效果】加强整个背部力量，打造完整背部肌肉。

【教练提示】将横杠向下拉起收缩时，坐直的身体微微后倾，这样可以更好地让力量集中于背部。

怎样的空腹运动不会对身体造成损害

一般观点会认为空腹运动会损伤健康，研究证明，在饭后4小时左右（即空腹）进行适度运动，比如慢跑、跳舞、步行等，不仅不会损害身体，反而有助于减肥。因为此时并没有新的脂肪酸进入体内，运动就会消耗原本多余的脂肪，这种减肥效果优于饭后一两小时的运动。

四、腰部和腹部肌肉群的打造

一个拥有健美身材的男人，他的腹肌无疑是最耀眼的地方，也是最让女人为之惊叹着迷的。而最美的腹肌则是由匀称平坦的腰腹上凸起的六块形成“王”字的肌肉。

在生理结构上，腹肌处在人体的中央位置，我们常将其称为：突出显示，有着承上启下的重要作用。若核心不够紧实，我们的上体下身就不够灵活、协调，运动中对腰部的压力随之增大。由此可见腹肌的重要性，所以我们在进行身材各部位肌肉塑造时，首先应打造出一个“王”字腹肌。



仰卧，两腿屈膝上抬，大、小腿弯曲大约成 90° ，手臂伸直始终置于躯干外侧。以腹肌的收缩力将上体抬离地面，腹肌收缩并保持约 3 秒，然后再以腹肌的张紧力控制上体缓慢后仰还原。

1 屈膝仰卧起坐

【训练次数和组数】每组做8次，共做5组。

【训练效果】力量更多集中于腹部上部、中部，慢慢就会出现6块肌肉中上面的4块了。

【教练提示】双腿始终如图所示停控在空中，动作进行时避免腰部抬起或有拱起。另外，在这组动作中还有个顶峰腹肌收缩停顿的出现，此时注意感受目标区域的变化。



仰卧，双膝弯曲，大、小腿成 90° ，两腿分开，脚掌平放在地。背腰部紧贴地面，收腹。双手放在后脑上，呼气时候慢慢抬起头和肩膀，双腿不动，腰部依然不离地面，保持这一姿势。重新吸气，同时朝地板缓缓躺下，肩膀刚一触及地面就立即重复锻炼，不要放松腹部。

2 腹肌收缩

【训练次数和组数】每组做20次，共做3组。

【训练效果】可以有效的练习到上腹部，收紧身体胃囊，减少饮食量，更好保护胃。

【教练提示】动作进行时注意呼吸，发力向上卷起收缩时为呼气，匀速下落时吸气。注意头部颈部不是主要发力点，是靠腹部收缩带动躯干上部抬离地面。若力量使用错误，会让颈部受损，而目标区域没有任何训练效果。

及时补充铬

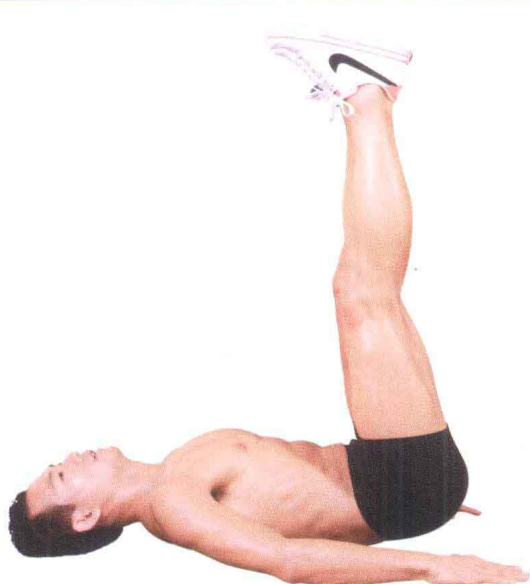
铬是维持生命所必需的矿物质之一，它能够降低人体内的胆固醇含量，增加机体耐力，最重要的是它还能够氧化脂肪、使肌肉增长。葡萄与葡萄干里面富含铬，一般人每天吃一串葡萄或者葡萄制品就能够提供足够的铬，健身者需要加倍进食。

3 折叠仰卧起坐

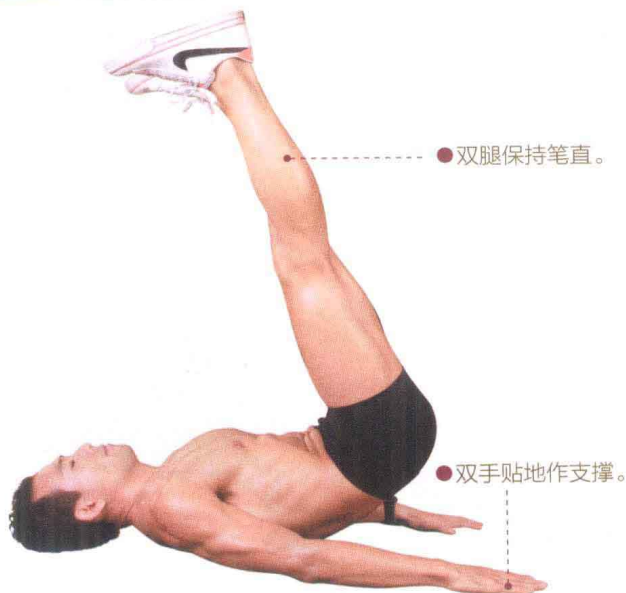
【训练次数和组数】每组15~20次，共做4组。

【训练效果】此组动作是腹部练习的黄金动作，可以快速地燃烧小腹上的脂肪，凸显肌肉。

【教练提示】在动作进行时双腿尽量伸直，用腹部肌肉收缩的力量控制双腿重量。两侧双手可以用力贴地面作为支撑力量，而不是用头硬撑地面。



① 仰卧在地板上，双腿伸直抬起，与地面垂直。两手平放在躯干外侧。



② 一边呼气一边缓缓抬起腰部和臀部，如图所示，稍微停顿一下，感觉到腹肌下部收缩后，一边吸气一边慢慢还原到图1的姿势。

健身，也要注意护发

大量运动导致大汗淋漓，虽然流汗能够帮助身体排毒，但是汗水蒸发后形成的盐分则会抽干发根的水分，令头发干燥脆弱失去光泽。健身时可以戴棉质头带，吸收多余汗水的同时还能够阻止发根水分流失，并且时尚美观，但是不能戴帽子，否则妨碍汗腺呼吸会产生头痒、头屑等问题，另外健身后一定要记得洗头发，从根本上保证头发清爽、干净。

4 坐姿负重收腿

【训练次数和组数】每组15~20次，共做4组。

【训练效果】腹部中下部的集中训练，让小腹更快地收紧，同时改善盆腔里器官的内分泌。

【教练提示】重心在臀部，而不是手臂，手臂只是支撑保持身体平衡。动作幅度不要太大，目标区域有强烈收缩即可，这个动作对核心收紧很重要，腹部在动作过程中，始终都是收紧的。

① 坐在长条凳上，双手手肘内弯曲，手掌撑在凳子两侧。双腿伸直，用力夹住哑铃。



健身同时防晒不可少

防晒不只是女人的事情，时尚爱美的你怎么能够容忍自己的皮肤被紫外线中的UVA、UVB所伤害呢？经常健身运动的人士要终年使用防晒霜，尤其是进行户外运动，更应格外注意皮肤的保养。试想练出二十来岁的有型身材，却是一张年老沧桑的脸，恐怕任谁也感受不到美了。

型男健美课堂

● 腹部始终收紧。

● 重心放在臀部。



② 大腿带动小腿向上体方向抬起哑铃，保持图中状态3秒，然后还原。

5 抬腿式两头起

【训练次数和组数】每组15~20次，共做4组。

【训练效果】让腹部肌肉都在用力收缩，会燃烧腹直肌上所有脂肪，让“王”字腹肌越来越清晰。

【教练提示】仍然注意控制呼吸，呼吸方法同其他腹部练习相同。动作中手臂只是向脚尖方向举起，不要用手抓住双脚，更不能让腰部抬离地面，否则容易受伤。



①仰卧在地，身体呈伸展状态，两手在头顶伸直，两腿并拢。



●指尖伸向脚尖方向。



●腰部不能抬离地面。

②两腿抬起与地面成90°，两手臂向上伸直，上体尽可能抬起。腹肌做顶峰收缩并保持片刻，然后控制身体缓慢还原。

肌肉也会喜新厌旧

型男健美课堂

一遍遍做重复的运动而不来点新鲜的项目，肌肉就会因为“喜新厌旧”而产生惰性。每次练习时候只能够刺激有限的肌肉纤维，并不能够将身体所有肌肉都带动起来，这样训练效果并不全面，所以应该阶段性地更换动作，让肌肉有新鲜感，从多种角度锻炼肌肉，能够有效提高肌肉弹性，增加肌体力量。

6 直立屈腿

【训练次数和组数】每组20次，共做5组。

【训练效果】增强腹部中部和下部肌肉。

【教练提示】动作进行时注意呼吸，用力吸腿时呼气。控制动作力度，保持身体重心，避免出现晃动。支撑腿应始终保持直立，而且跟躯干在一条直线上。

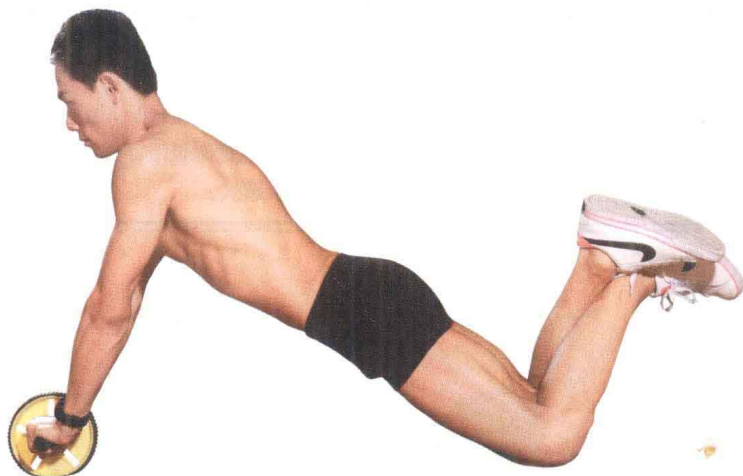


双手叉腰，左腿站立，右腿抬起伸直，重心放在左腿，保持3秒；然后右腿由伸直状态吸腿成 90° ，保持3秒。换另一条腿重复此动作。

男士健身后也要有面子

在酣畅淋漓的健身之后，爱面子的男士可别忘了最关键的面部护理。肌肤经过运动，新陈代谢加快，这时就要乘机为肌肤补充大量水分与营养成分，涂抹具有保湿和抗老化作用的产品来保证肌肤有光泽。

① 双膝跪在垫子上，手推滑轮，慢慢俯身，两小腿交叉。



② 控制滑轮滚动，上身慢慢降低，快要挨到地面时，胳膊伸直，两小腿保持交叉。然后收缩还原至图1的状态。



7 俯卧滑轮减腹

【训练次数和组数】每组8~15次，共做3组。

【训练效果】可以深层强化腹直肌力量，同时加大肌肉纤维弹性。

【教练提示】该组动作是腹部肌群练习的高难度动作，若没有训练基础者请勿直接练习。此外，动作进行时避免塌腰和弓背现象出现，而且时刻收紧核心部位。

正确的呼吸方法

男健美课堂

在健身过程中，正确的呼吸方法非常重要。一般人的呼吸都很浅，吸收氧气量也不够，即使是深呼吸吸入再多的氧气也不够肺部使用，因为肺部将会排出更多的废物。正确的呼吸应该用鼻子吸进空气，帮助吸入肺部的空气进行过滤。收力时候吸气，发力时候呼气。

8 俯卧双臂支撑

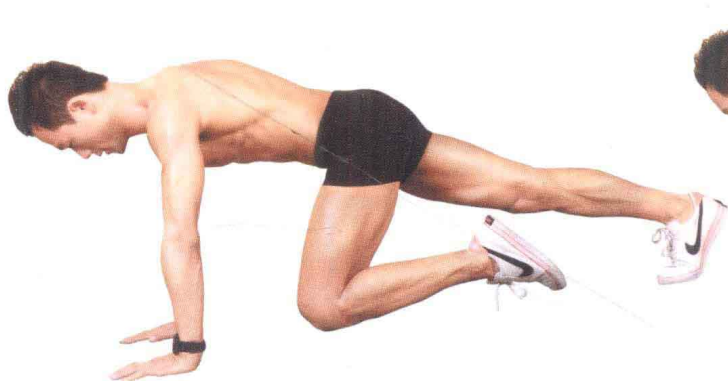
【训练次数和组数】每组左右各15~20次，共做5组。

【训练效果】加强整个腹部肌肉力量。尤其对久坐人士有缓解身体酸痛、矫正体型的效果。

【教练提示】图1动作可以单独练习，作为控腹训练。图2向腹部屈腿时吸气，图3伸展腿部时呼气。此外，整个动作进行中，核心部位保持收紧，减少对腰部的压力，背部尽量控制不动，不要有太大起伏。



① 双手撑地，收紧核心部位，两腿并拢伸直，俯身向下。



② 左腿弯曲，接着向后抬起，高度不宜高过头顶位置。往复屈伸，换右腿重复此动作。

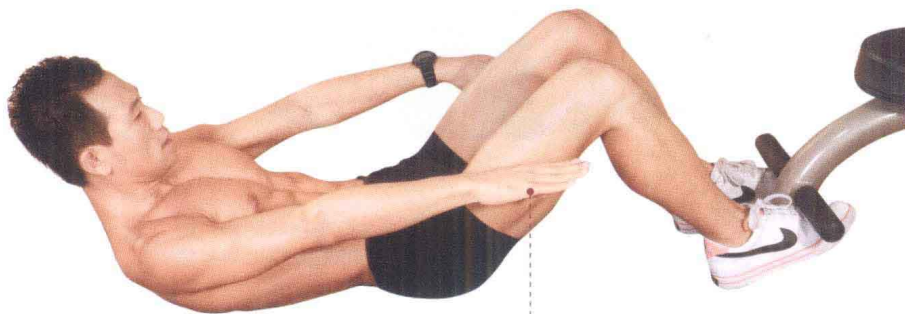
年龄不同，锻炼项目不同

型男健美课堂

随着年龄的增长，人体的机能就会发生变化，对于运动的反应力与耐受力也会产生差异。20岁左右可以进行跑步、拳击、篮球、足球等高强度的有氧运动；30岁左右，可以选择武术、攀岩等运动保持肌肉；40岁左右，可以进行游泳、爬楼梯等强化肌肉；50岁左右，适合划船、步行等较温和的运动。



① 躺在垫子上，上身与手臂伸展，大、小腿弯曲成90°，两脚钩住固定物。



● 双手不能抓住大腿借力。

② 呼气，以腹肌的收缩力将上体抬起，腹肌做顶峰收缩并保持片刻，然后边吸气边控制上体缓慢还原。

9 足固定下斜仰卧起坐

【训练次数和组数】每组15~20次，共做5组。

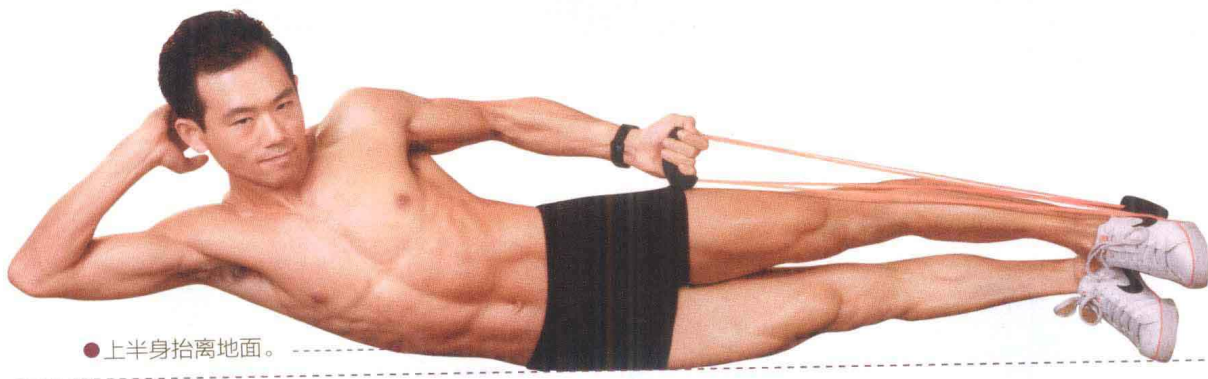
【训练效果】加强整个腹部肌肉力量。

【教练提示】上体抬起是靠腹部收缩力，而不是双脚钩起的力量。同时，双手不能抓住大腿借力。

吃啥补啥的方法并不通用

型男健美课堂

提到长肌肉，人们会疑惑是不是想长肌肉就要多吃肉，其实并不是吃啥补啥。肌肉增长所需要的蛋白质每天为1.6~2克，而且也不全是在肉中获取，吃太多肉只会导致长肥肉。



将皮筋固定在某一处，身体侧躺，右手弯屈抱头，脚底撑住受力物。左手拉皮筋，利用皮筋的拉力将上半身慢慢地抬起。换另一边重复此动作。

10 负重皮筋身体侧弯

【训练次数和组数】每组左右各15~20次，共做5组。

【训练效果】有效收紧侧腰，对减掉“游泳圈”有很大帮助，改善腰身曲线。

【教练提示】在动作进行时，尽量靠侧腰收缩的力量将躯干抬起。

一个动作做10次以后增加重量

一般来讲，一种练习动作在正确做10次以后，就应该不断增加重量以保证肌肉不断增长，一次不能增加太多，要小幅度地加，一周增加10%比较合适。

型男健美课堂



①仰卧在垫子上，双手抱头，侧身，一条腿压在另一条腿上，一条胳膊肘着地。



●侧腰收紧。

②手肘往上抬起，身体侧转。换另一边重复此动作。

11 仰卧扭腰

【训练次数和组数】每组左右各10次，共做5组。

【训练效果】很好地练习到腹外斜肌，减少侧腰脂肪的堆积，为打造倒三角作基础。

【教练提示】注意侧腰的变化，侧腰有明显的收紧。

也不全是痛并快乐着

很多人在健身过程中喜欢肌肉有轻微的酸痛，认为是训练到位了。但是如果疼痛很厉害的话，就表明训练过头了，应该休息放松，让身体有恢复的缓冲时间。

12 举手吸腿

【训练次数和组数】每组左右各20次，共做3组。

【训练效果】针对小腹和侧腰锻炼，改善腰臀脂肪的比例。

【教练提示】控制动作进行时身体的稳定性。在动作进行到图2时，给两三秒的停顿，这样效果更好些。



① 双脚跨步开立，双手举过头顶，左脚脚后跟踮起。

② 左膝盖弯屈，抬起，双手屈肘略高于肩膀，身体随着动作向右侧倾斜。换另一侧，重复此动作。

蔬菜、水果怎能可有可无？

型男健美课堂

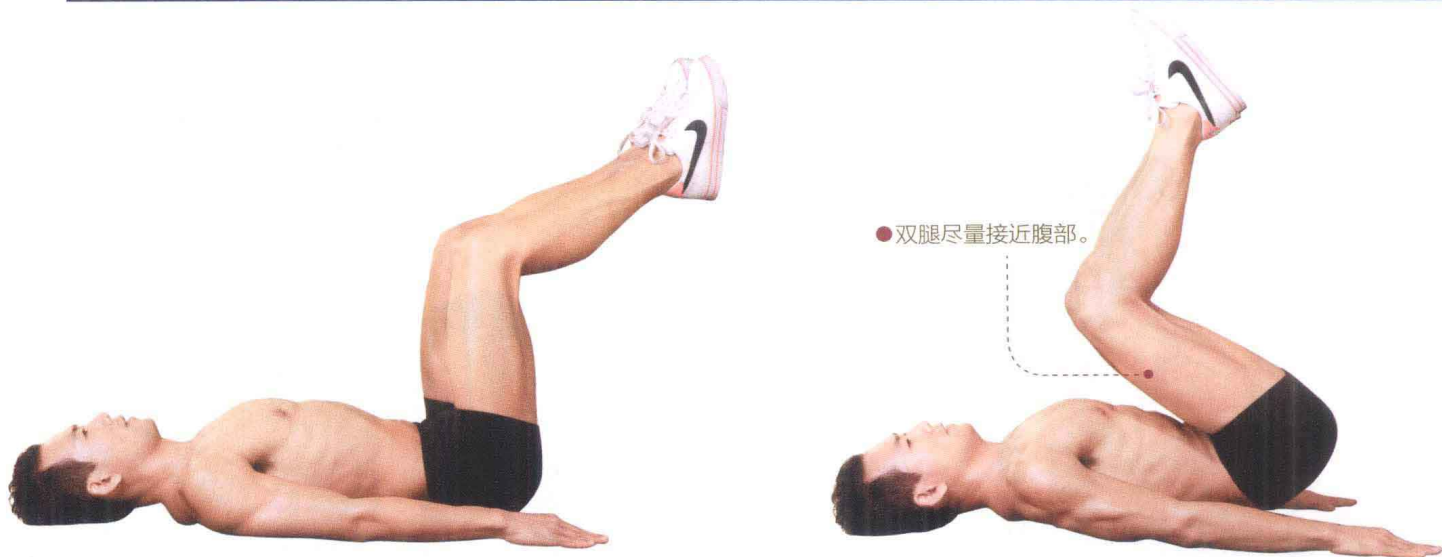
很多人为了迅速增加肌肉，只把目光放在能量和蛋白质的补充上，认为蔬菜、水果可有可无。岂不知在增肌运动中会消耗大量维生素和矿物质，一旦得不到补充，机体就会疲劳，而蔬菜、水果中就含有丰富的维生素，能够保护肌肉细胞，促进肌肉的生长，进行疲劳恢复。

13 仰卧腿屈伸

【训练次数和组数】每组15次，共做4组。

【训练效果】强化腹部中下部肌肉。

【教练提示】动作难度系数比较高，要控制好双腿进行时的速度，快起慢落。在双腿收起时不要用力过大，尽量把所有力量集中至中下腹部。



①仰卧在地，收腹，双手放在身体两侧，手掌朝下，双膝弯曲抬起，朝胸部移动。



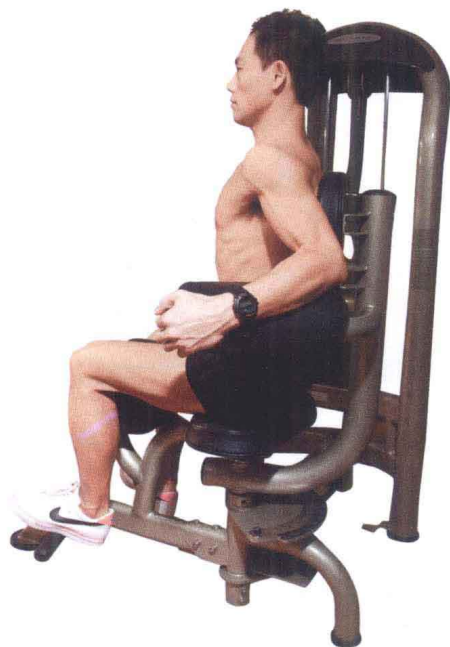
②吸气，同时慢慢的伸直双腿，并拢，保持双腿落下时没有接触地面。

14 坐姿转腰

【训练次数和组数】每组左右各15~20次，共做5组。

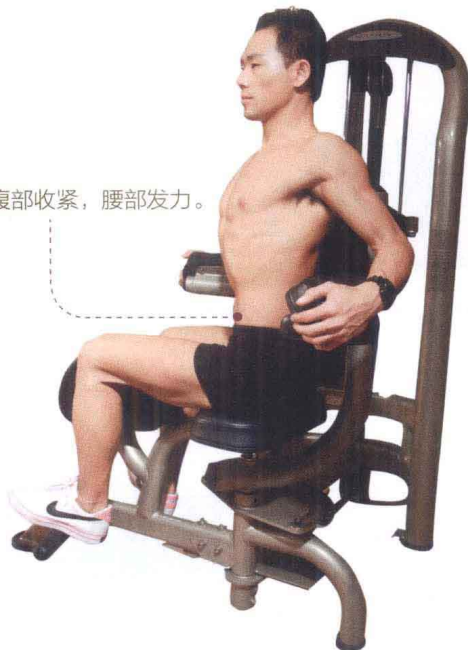
【训练效果】加强腰部灵活性，改善腰腹肌肉力量。

【教练提示】起始动作要求身体的稳定，腹部始终是收紧的。依靠腰部的力量带动躯干的旋转，而不是腿部发力。



①坐在转身器上，手扶椅柄，上身挺直，腹部收紧，双腿固定于器械上。

●腹部收紧，腰部发力。

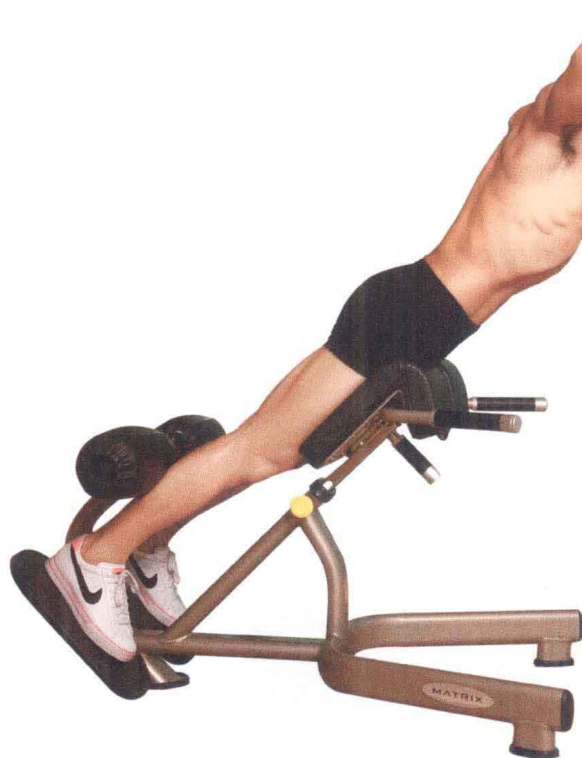


②呼气，身体慢慢向左侧旋转，吸气还原动作。然后向右侧旋转重复此动作。

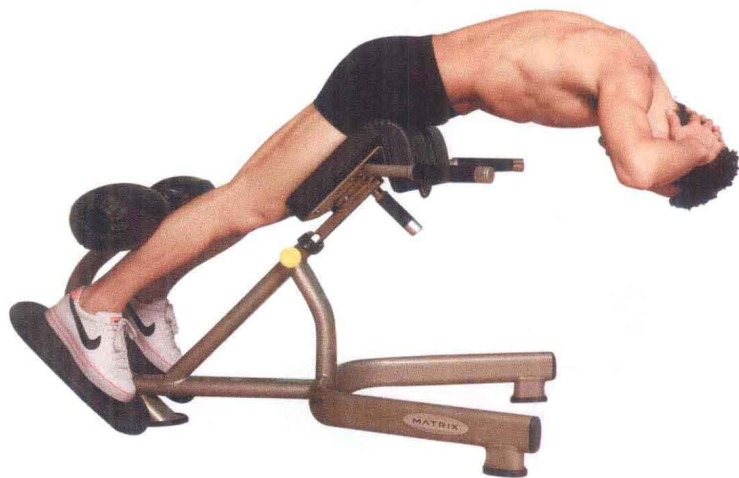
肌肉恢复的方式

男
型
男
健
美
课
堂

肌肉恢复的方式包括两种，积极恢复与消极恢复。积极恢复是指一般的静止休息、睡眠等。消极恢复是指用转换活动内容的方法进行恢复，比如物理和机械的按摩与放松，运动后的整理活动、心理放松、适当的维生素矿物质的补充等。健美训练后进行相互按摩和自我按摩也能够消除疲劳，按摩一般在运动结束后20~30分钟内或晚上睡觉前进行。



①身体置于器械上，上半身抬起，腹部收紧，身体保持呈一条斜线。



②双腿蹬直，双手抱头，脊柱慢慢向下弯曲，然后还原到起始动作。

15 山羊挺背

【训练次数和组数】每组15次，共做5组。

【训练效果】增加腰部肌肉力量，同时改善背部肌肉柔软度及协调性。

【教练提示】当上体慢慢向下弯曲时吸气，挺身时呼气。注意控制动作速度。

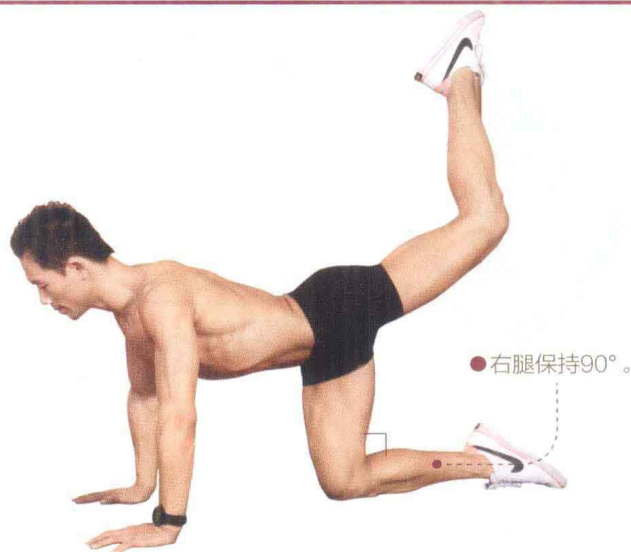
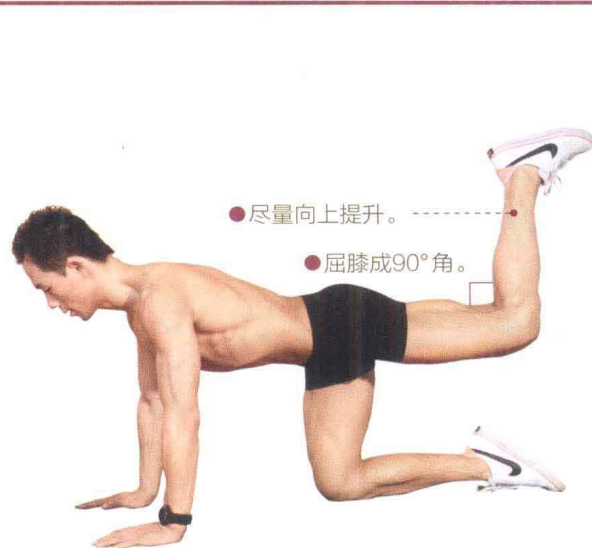
肌肉恢复的时间

健身完后，肌体疲劳，要恢复到90%需要18个小时，完全恢复则需要72小时。小肌肉比大肌肉恢复快，如肱二头肌、肱三头肌等完全恢复只要48小时，而股四头肌等完全恢复则需要72小时。

五、臀部和腿部肌肉群的打造

同女士一样，男士的臀部也可以看做是性感的标志，结实的大腿是力量的象征。对于健美男士而言，臀部与大腿的锻炼也是重要一课。

下面的动作是针对股四头肌、股二头肌与腓肠肌所进行的锻炼，剧烈的运动能够使臀部与腿部的新陈代谢加快，提高了肌肉的工作效率，从而促使肌肉更快生长。



①俯卧在地面或者垫子上，双臂伸直，以手掌支撑。右腿屈膝成90°，撑在地面，左腿屈膝上抬成90°，大腿与背部保持水平。

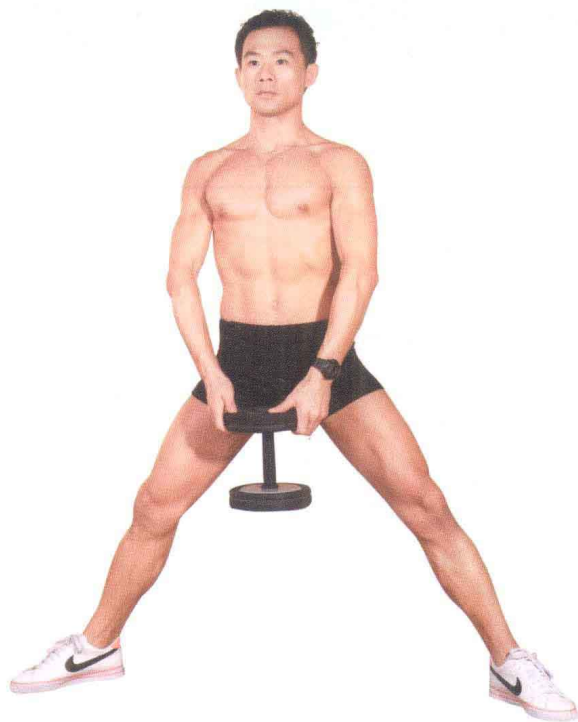
②将左腿尽可能向上伸，保持此状态1~3秒钟，吸气，恢复到起始状态。换另一侧进行该动作。

1 俯卧腿屈伸

【训练次数和组数】每组左右各20次，共做5组。

【训练效果】很好地提高臀部的曲线。

【教练提示】此组动作幅度较小，弯曲腿向身体后上方提起时应保持躯干部位没有变形，落下时弯曲腿的大腿应与背部保持水平。



①双脚打开站立，间距为两步距离，双手提哑铃放在小腹处。

●头部端正，目视前方。

●收紧腹部。



②双腿屈膝蹲立，躯干挺直，保持该状态1~3秒钟，呼气起身再回到起始动作。

2 哑铃提拉

【训练次数和组数】每组20次，共做5组。

【训练效果】加强大腿内侧和臀部下面及内侧的肌肉紧实度，让其减少松弛现象。

【教练提示】当屈腿打开下蹲时吸气，当腿部内侧及臀部收缩时吐气。动作进行中保持核心部位收紧，躯干挺直。

型男健美课堂

睡觉前不宜锻炼

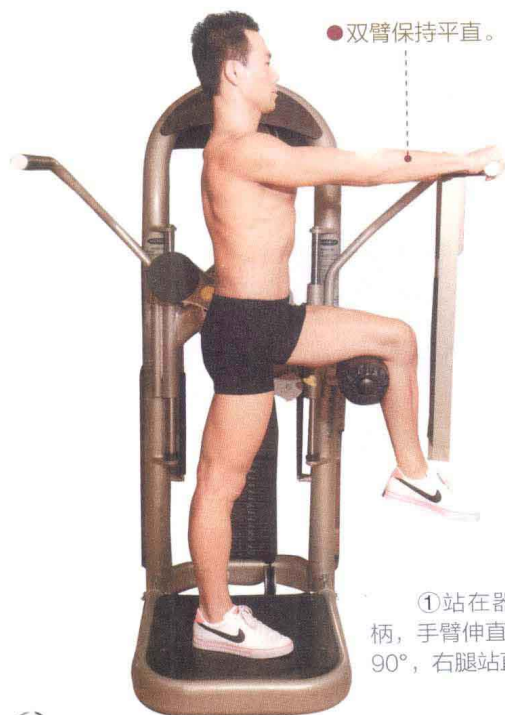
现在都市人生活节奏快，工作生活繁忙，要想锻炼大多只能抽晚上时间进行，但是一般来讲，睡觉前最好不要运动，因为运动会使人血液循环加速、肌肉收缩加快，身体与精神都处于兴奋中，这样很难入眠，也影响睡眠质量。但是每个人的身体敏感度与生活习惯都不相同，也许有的人恰恰相反，运动过后因为疲劳反而可以很快入睡，但这只是少数。

3 站姿后摆腿

【训练次数和组数】每组左右各20次，共做5组。

【训练效果】有效刺激臀部肌肉，让臀部变的紧实圆润，减少随年龄增长出现的下垂现象。

【教练提示】当腿部向后伸展收缩臀部肌肉时呼气，动作还原起始状态时缓慢吸气。整个动作过程始终保持身体直立。



腿脚抽筋，都是钙、镁惹的祸

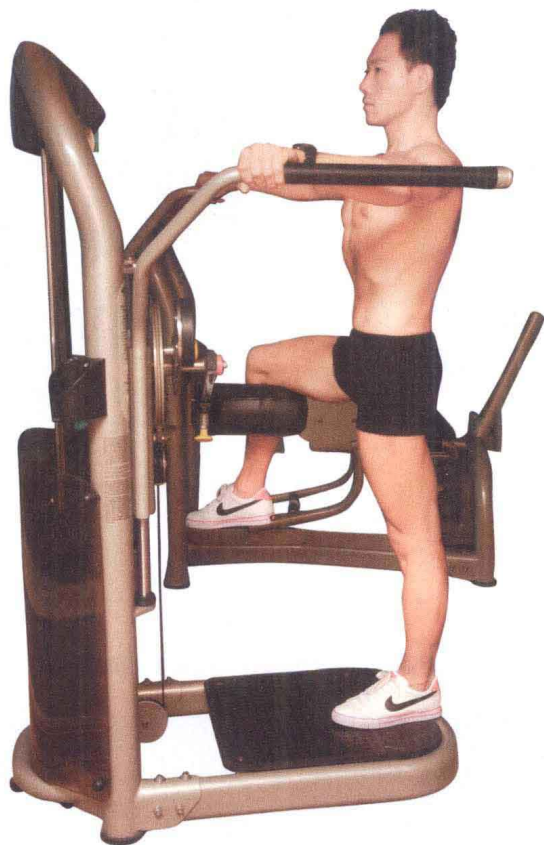
有时候运动过后会出现腿脚抽筋现象，这时并不全是因为运动超负荷造成的，而是钙、镁营养不足惹的祸。钙和镁参与人体肌肉神经的传导，大量运动很容易造成钙和镁缺乏，从而影响肌肉神经的传导，出现腿脚抽筋现象。营养学家证明成年男子每日钙的需求量是1000~1800毫克，镁的需求量是350毫克。食物里面，牛奶、豆制品是补充钙的最佳来源，而绿色蔬菜中的镁比较容易吸收，并且海鲜、坚果中也富含镁。

4 站姿侧摆腿

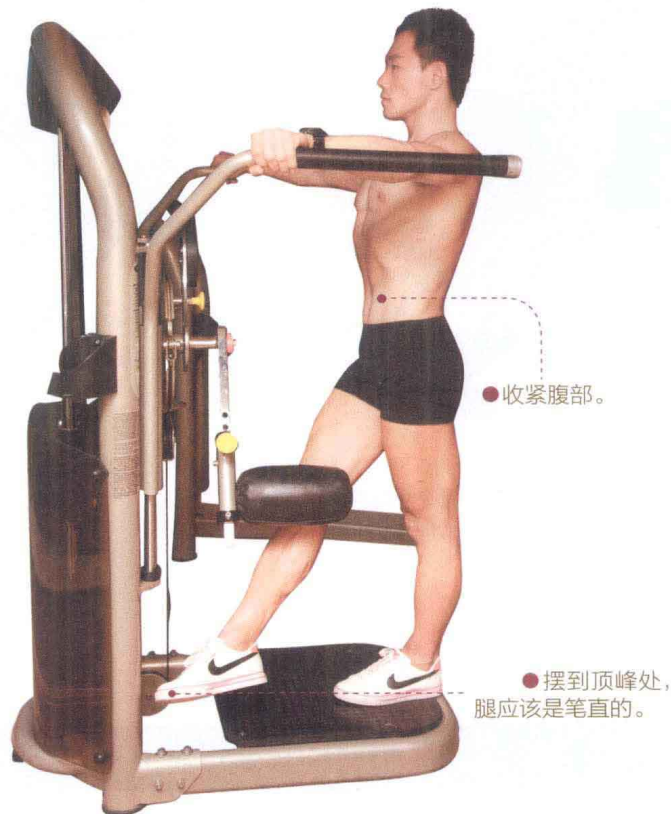
【训练次数和组数】每组左右各20次，共做5组。

【训练效果】刺激臀部肌肉群，让臀部肌肉变得更加紧实。

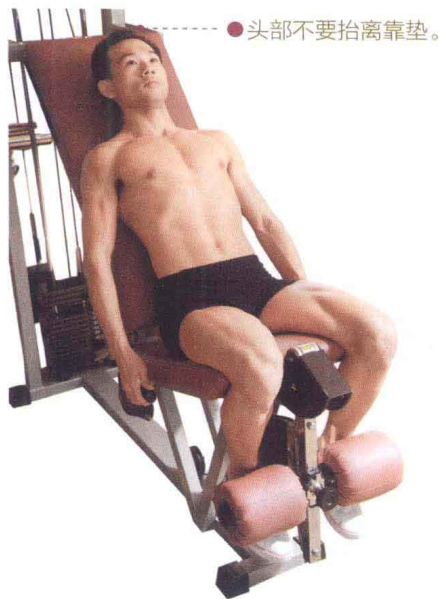
【教练提示】稳定身体重心，避免发力时身体歪倒一侧，影响锻炼效果。



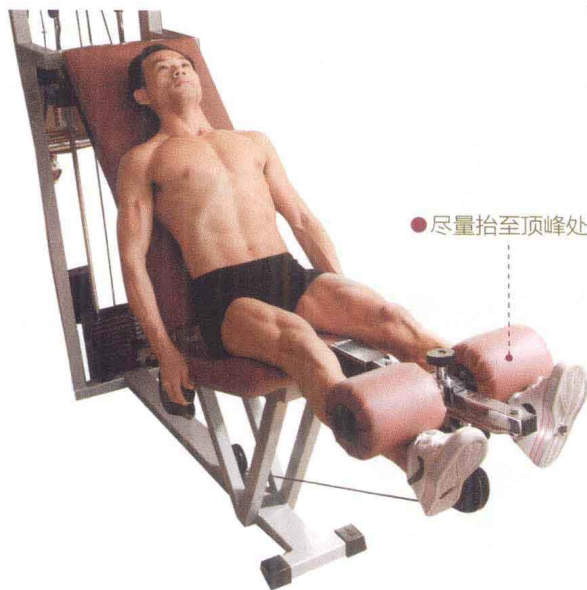
①站在拉力器上，左腿伸直站立，右腿内侧面搭在拉力器上，双手扶握手柄。



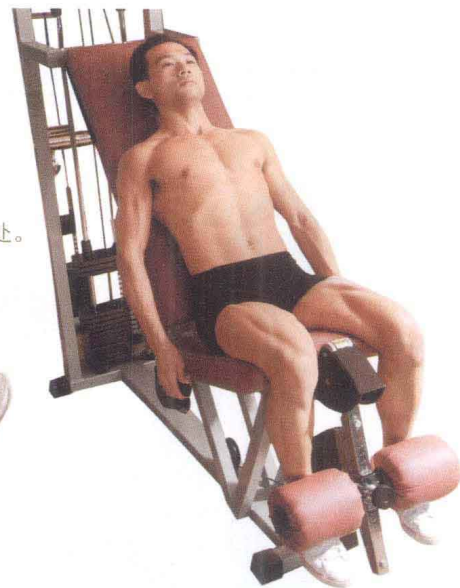
②右腿向左侧摆腿，至顶峰处吸气同时回复起始动作。然后换另一侧重复此组动作。



①身体坐在屈伸训练器上，背部平直紧贴椅背，两手紧握座椅两侧的握把，两腿穿过阻力杠夹缝抵在下面的阻力杠上。



②呼气，双腿向上伸直，停顿1~3秒钟。



③吸气，控制双腿弯曲匀速下落，回至起始位。

5 坐姿腿屈伸

【训练次数和组数】每组20次，共做5组。

【训练效果】加强股四头肌，让双腿围度加粗，肌肉力量增大。

【教练提示】动作中保持臀部、背部紧贴坐垫和椅背。

健身计划要与时俱进

型男健美课堂

在健身过程中，计划没有变化快的现象经常发生，不能死守着一份计划月月用、年年用。随着健身时间的增加，过程的深入，健身者的身体素质也在不断提高，所以健身计划也要与时俱进，对于旧计划一旦感到厌烦或没有达到预期效果，就要重新修改计划。适时调整战略部署，才能够在健身战场上打赢一场场漂亮的战役。

6 坐姿举腿

【训练次数和组数】每组20次，共做5组。

【训练效果】加强股四头肌，让双腿围度加粗，肌肉力量增强。

【教练提示】双脚间距应与肩部同宽，始终保证脚尖与屈腿时的膝盖指向同一方向，而且注意屈腿时下蹲膝盖没有超过脚尖，最佳角度在90°左右，避免膝关节扭伤。

● 双脚间距与肩部同宽。



① 坐在坐姿器上，双腿屈膝，双脚平踩于踏板上，核心部位收紧。



② 呼气，双腿用力前蹬踏板，呈伸直状，但要保持膝关节仍有微微弯曲。然后吸气再回到起始动作。

午餐前吃个苹果有助减肥

型男健美课堂

在美国做过这样一个研究，将体重正常的受试者分为3组，第一组午餐前什么都不吃，第二组午餐前每人吃一个苹果，第三组午餐前每人喝一杯苹果汁，五周后对所有受试者进行热量测量发现，吃苹果的第三组要比其他两组所摄入的热量少187千卡。这就说明午餐前吃一个苹果能够减少热量摄入，有利于防止身体发胖。

7 哑铃箭步蹲

【训练次数和组数】每组左右各20次，共做5组。

【训练效果】增加股四头肌和臀中肌。此动作被健身界称为腿部练习的黄金动作。

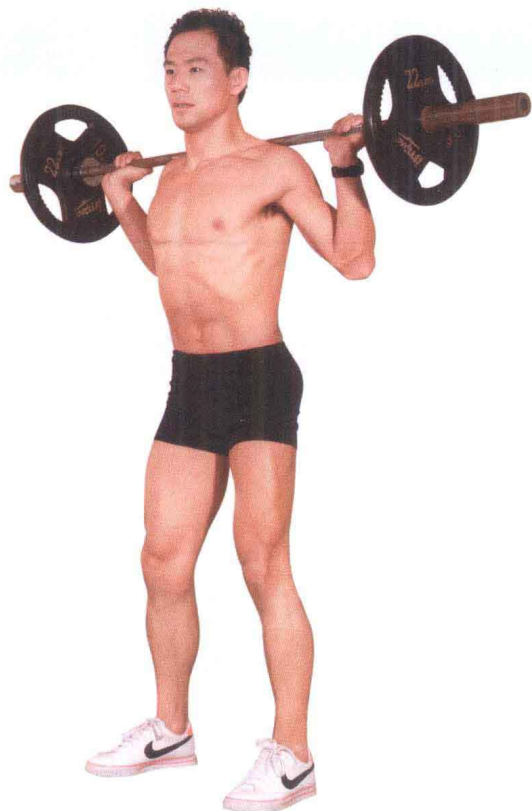
【教练提示】当身体重心下潜，腿部肌肉伸张时吸气，起身收缩腿部肌肉时呼气。同时注意双脚有没有在同一条直线上，左右间距是否为一步的宽度。



① 双手持哑铃向前跨出两步，抬头挺胸，后腿微屈。

② 后腿慢慢下蹲至膝关节成 100° 角位置，前腿膝关节成直角。上体始终保持挺胸、收腹。

③ 双腿同时蹬伸，上体保持重心稳定，使身体回归起始位。保持挺胸、收腹。



①双腿分立，比肩略宽。双手持杠铃于颈后，上体挺直，双腿微微弯曲。



②吸气，双腿慢慢下蹲。当膝关节弯曲90°左右时停顿1~3秒，然后呼气，双腿缓慢伸直到起始状态。

8 杠铃蹲腿

【训练次数和组数】每组20次，共做5组。

【训练效果】增大股四头肌体积，同时加强臀部及股后肌群。

【教练提示】在屈腿到90°角的时候注意控制重心。整个动作过程中，始终抬头、挺胸、紧腰、垂直起落。

认识各种增重增肌产品

一般增重增肌产品包括增肌粉、增重粉、蛋白粉等。蛋白粉可以在训练前后服用。乳清蛋白是最优质的蛋白粉，吸收效率最高、速度最快。增肌粉和增重粉是在蛋白粉的基础上添加了一定比例的碳水化合物和脂肪，主要用来增加热量的摄入。增肌粉适用于所有健身者，而增重粉则只适用于需要短期增加体重、加大比赛级别的选手。

9 俯身蹬腿

【训练次数和组数】每组10次，共做5组。

【训练效果】加强大腿后侧肌肉力量，使股二头肌纵向增粗。

【教练提示】俯身下蹲时吸气，起身跳跃时呼气。动作中核心部位始终收紧，同时控制重心稳定。



① 双腿分立，身体前俯，双膝微屈，膝关节不要超出脚尖，双手向后伸展。

② 双腿迅速伸直向上跳跃，双臂弯曲向脑后摆起。

10 站姿提踵

【训练次数和组数】每组25次，共做3组。

【训练效果】针对小腿腓肠肌练习，很好地塑造小腿线条。

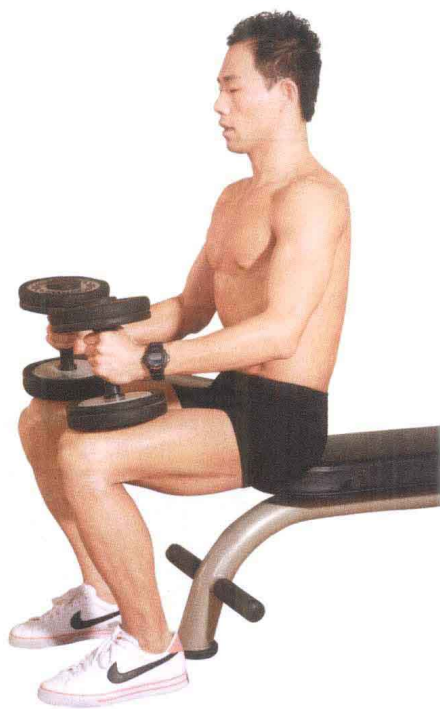
【教练提示】控制身体稳定，在动作过程中始终抬头、挺胸、收腹。



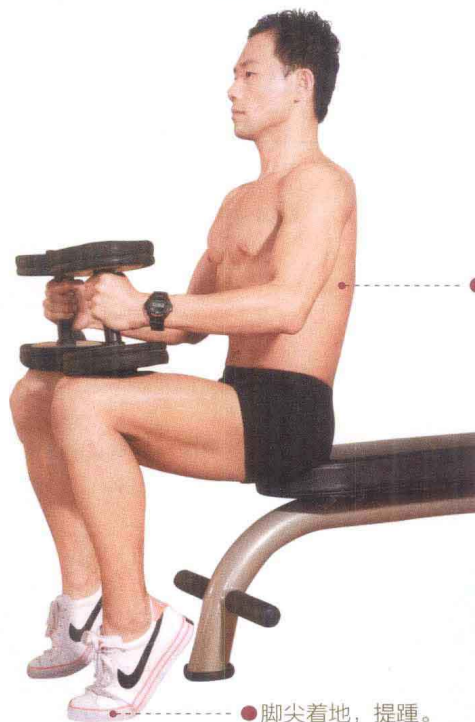
你会喝水吗？

健身中需要补水，补水时间很重要，一般来讲在训练前30分钟补充水分最好。训练中感到口渴可在组间休息时少量补水，训练后再适当补水。正确补水方法是少量多次，一般选择温开水最好，训练时间长的话，可以选择含糖量在3%以下的原果汁以补充能量，天热大量出汗时，无机盐流失，喝温淡盐水最好。

②以小腿腓肠肌的收缩力向上提踵至极限位，做顶峰收缩。保持片刻后，再以腓肠肌的张紧力控制脚跟缓慢下落到最低位，但脚跟不能完全落地。



①身体端坐在平板凳上，两腿自然放立，两手握住杠铃置于大腿膝盖上。



②呼气发力，脚后跟抬离地面，脚尖着地，提踵。

11 坐姿提踵

【训练次数和组数】每组25次，共做3组。

【训练效果】针对小腿腓肠肌练习，很好地塑造小腿线条。

【教练提示】关注小腿肌肉的力量变化，若感受不明显，应调整姿势。

速度与时间决定了跑步效果

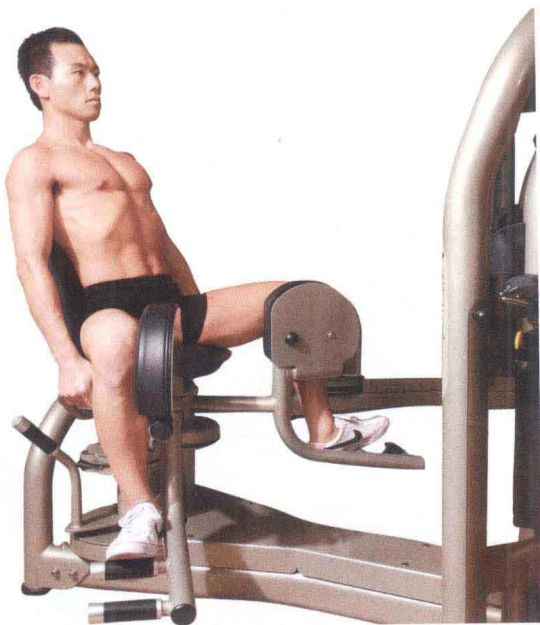
跑步至少要30分钟以上才能达到效果，如果跑得太快，很难坚持较长时间，给身体增加负担，如果跑得太慢，又达不到减肥的效果，所以跑步时间应该不快不慢，感觉呼吸顺畅就可以了。饭后1小时内最好不要跑步，因为食物聚积在体内需要肠胃蠕动消化，跑步会给肠胃带来更多负担，影响消化。

12 坐姿夹腿

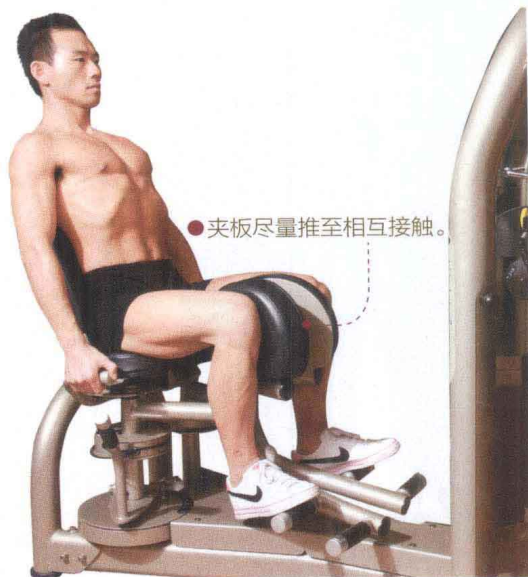
【训练次数和组数】每组15次，共做4组。

【训练效果】加强大腿内侧和臀部下面及内侧练习，让其减少松弛现象。

【教练提示】双腿发力夹起时呼气，双腿分开开展肌肉时吸气。为了防止双腿碰触后的反弹，不要用爆发力做这个动作，发力应该相对和缓一些，完成一次动作大约用时5~6秒。



①坐在训练机上，双腿分开，脚踩踏板。调整大腿挡板的位置，使之紧靠大腿内侧膝盖附近的部位。双手握住座椅两侧的手柄，背部靠贴椅背，以保持身体稳定。



● 夹板尽量推至相互接触。

②双腿用力向内夹紧，直到腿内侧相互接触。双腿夹紧后，保持2秒，然后在挡板反作用下自然外展。



QUICKLY EXERCISING
YOUR ABDOMINAL
Muscles

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

```
{
  "filename": "44CK55S35Lq64oCc546L4oCd5a2X6IW56IKM6YCF54K85omL5YaM44CLXzEyOTQ1MjE3LnppcA==",
  "filename_decoded":
"\u300a\u7537\u4eba\u201c\u738b\u201d\u5b57\u8179\u808c\u901f\u70bc\u624b\u518c\u300b_12945217.zip",
  "filesize": 24385306,
  "md5": "492a2b69dd91b175c880754567665689",
  "header_md5": "257c1c1e53fd8f9f6d42fcc7eed42a44",
  "sha1": "26fa6c2c06cc0b6c43154a6d70b76136e8bb0693",
  "sha256": "a3eeef3c3b5e40fc2f4718b79e88922e67692f856ec5a33f4c323eb964f4c0cd",
  "crc32": 263981698,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 28776080,
  "pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u2500\u2568\u255a\u2566\u00ed\u2591\u2550\u2321\u00ed\u2592\u256b\u2553\u2555\u2563\u255d\u00ed\u2566\u2518\u2534\u2562\u2569\u2553\u2593\u00dfl\u00ed\u2556_12945217",
  "pdg_main_pages_found": 134,
  "pdg_main_pages_max": 134,
  "total_pages": 144,
  "total_pixels": 713663616,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```