

悦动空间

惊喜动作 自由组合 腰腹问题 彻底解决



腹肌之王

打造完美核心区

[美] 肯德尔·伍德 (Kendall Wood)

著

[美] 迈克尔·德梅代罗斯 (Michael De Medeiros)

[美] 罗伯特·雷夫 (Robert Reiff) 摄影

王丹 译

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动力空间



腹肌之王

打造完美核心区

[美] 肯德尔·伍德 (Kendall Wood)

著

[美] 迈克尔·德梅代罗斯 (Michael De Medeiros)

[美] 罗伯特·雷夫 (Robert Reiff) 摄影

王丹 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

腹肌之王 : 打造完美核心区 / (美) 伍德
(Wood, K.), (美) 德梅代罗斯 (Medeiros, M. D.) 著 ;
(美) 雷夫 (Reiff, R.) 摄影 ; 王丹译. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2016.6

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-42212-5

I. ①腹… II. ①伍… ②德… ③雷… ④王… III.
①腹—肌肉—体育锻炼 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第092767号

版 权 声 明

Core Fitness Solution: More than 5000 Customized Workouts You Can Do Anywhere
Copyright © 2014 Fair Winds Press, an imprint of Quarto Publishing Group USA Inc.
First Simplified Chinese Edition © 2016 POSTS & TELECOM PRESS
All rights reserved.

-
- ◆ 著 [美] 肯德尔·伍德 (Kendall Wood)
[美] 迈克尔·德梅代罗斯 (Michael De Medeiros)
摄 影 [美] 罗伯特·雷夫 (Robert Reiff)
译 王 丹
责任编辑 刘 朋
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 11 2016 年 6 月第 1 版
字数: 219 千字 2016 年 6 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015- 8287 号
-

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

内容提要

拥有强大的核心功能和核心力量，不仅是提高各项运动表现的关键，也是保持完美迷人体形的基础。打造线条清晰、力量强大的傲人腹肌，更是健身健美人士的至上追求！

本书由享有“腹肌之王”美誉的健身教练肯德尔·伍德与著名健身杂志《男性健身》主编迈克尔·德梅代罗斯联手打造。不同水平的锻炼者都可以根据书中介绍的原则和练习动作，制定适合自己的健身方案，从而通过循序渐进的练习取得满意的健身效果。

目 录

第1章 核心区有关问题	7
第2章 下腹肌	23
第3章 上腹肌	51
第4章 腹斜肌	77
第5章 整体核心	103
第6章 全身练习计划	147
第7章 训练日志	165
索 引	172
致 谢	175

悦动力空间



腹肌之王

打造完美核心区

[美] 肯德尔·伍德 (Kendall Wood)

著

[美] 迈克尔·德梅代罗斯 (Michael De Medeiros)

[美] 罗伯特·雷夫 (Robert Reiff) 摄影

王丹 译

人民邮电出版社

北京

内容提要

拥有强大的核心功能和核心力量，不仅是提高各项运动表现的关键，也是保持完美迷人体形的基础。打造线条清晰、力量强大的傲人腹肌，更是健身健美人士的至上追求！

本书由享有“腹肌之王”美誉的健身教练肯德尔·伍德与著名健身杂志《男性健身》主编迈克尔·德梅代罗斯联手打造。不同水平的锻炼者都可以根据书中介绍的原则和练习动作，制定适合自己的健身方案，从而通过循序渐进的练习取得满意的健身效果。

图书在版编目 (C I P) 数据

腹肌之王：打造完美核心区 / (美) 伍德
(Wood, K.), (美) 德梅代罗斯 (Medeiros, M. D.) 著 ;
(美) 雷夫 (Reiff, R.) 摄影 ; 王丹译. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2016.6

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-42212-5

I. ①腹… II. ①伍… ②德… ③雷… ④王… III.
①腹—肌肉—体育锻炼 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第092767号

版 权 声 明

Core Fitness Solution: More than 5000 Customized Workouts You Can Do Anywhere
Copyright © 2014 Fair Winds Press, an imprint of Quarto Publishing Group USA Inc.
First Simplified Chinese Edition © 2016 POSTS & TELECOM PRESS
All rights reserved.

-
- ◆ 著 [美] 肯德尔·伍德 (Kendall Wood)
[美] 迈克尔·德梅代罗斯 (Michael De Medeiros)
摄 影 [美] 罗伯特·雷夫 (Robert Reiff)
译 王 丹
责任编辑 刘 朋
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 11 2016 年 6 月第 1 版
字数: 219 千字 2016 年 6 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8287 号
-

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目 录

第1章	核心区有关问题	7
第2章	下腹肌	23
第3章	上腹肌	51
第4章	腹斜肌	77
第5章	整体核心	103
第6章	全身练习计划	147
第7章	训练日志	165
索 引		172
致 谢		175



第1章 核心区有关问题

6块腹肌！甩掉啤酒肚！燃烧腹部脂肪！拥有平坦腹部！雕刻腹部肌肉！快速练出腹肌！铸造性感腰部线条！此健身方案将让你拥有完美人鱼线！

听起来热血沸腾？但是很遗憾，上面列出的所有口号在本书中都不会出现。因为当你决定购买此书的时候就清楚地明白，自己需要的不单单是一个或几个简单的承诺而已。想必很多人有过这样的经历：一套相当复杂的训练方案交给自己，虽然方案里包含很多不同的练习动作，但是却完全没有效果；从电视购物上买来的健身器械，广告虽然讲得很精彩，但是它们最终的归宿也不过是占据车库一角，与乱成一团的圣诞灯以及老旧不堪的录像机混在一起；从网上下载的瘦身膳食计划虽然声称绝对健康，但过了没多久你就生病了；在健身房办了张会员卡，虽然办卡时教练承诺得很好，你自己也信誓旦旦要坚持锻炼，可最终这个健身卡也只是和图书证一样，长久地在你的钱包里安静地待着。生活中充满各种各样类似的承诺，但显然，这些都没有满足我们的需求。我们真正需要的是适合自己的解决方案。

但是在你找到自己认为简便易行的解决方案之前，我们必须提醒一点：适合所有人的万能方案是不存在的。当然不排除这个所谓的万能方案恰好是为你量身打造的。因此，真正能解决问题的只有你自己。

从报刊杂志上你找不到适合自己的健身方案，从深夜电视购物台买来的健身器械也不能满足需求。当然，有的饮食计划和锻炼方案可能会有一定的效果，但其有效程度最终还是取决于你自身的努力程度；而且既定的饮食或训练方案基本上都是有缺陷的，因为它们是为大众制定的，并非为你量身打造。虽然健身房的私人教练可以针对你暴露的问题进行一对一的训练，但我们必须面对的事实是：任何人都不会完全诚实地面对健身教练或营养师。而只有自己坦率地面对自己的外表、健康和体形时，才是唯一认识自我、了解自我的机会。因此，真正有效的、适合自己的训练方案只能由自己制定。

你上次去健身房时，一个健身的同伴觉得练了某个动作之后效果不错，于是就推荐给你，还告诉你其练习方案是每次4组，每组12个。类似这样从某处读到的、从别人经验中得来的或者看到其他人这么做的信息很多，但是自始至终也没有人告诉你为什么要这么做。你只是单纯地模仿，却不清楚每次肌肉收缩需要负重多少，不是吗？但肌肉是否开始收缩，是否能够承受该负荷，是否负重太轻而毫无效果，这些只有你自己最清楚。为什么这么说？因为自己的身体只有自己最了解，你的健身目标、期望以及付出多少努力也只有你自己最清楚。

这也是本书与你之前看到的、听到的或尝试过的其他健身计划的不同之处。本书是实实在在的属于你自己的健身方案——你设计，你执行，你决定运动强度，同时你见证并享受训练的效果。不容置疑的是，只有你做好充足的准备才能收获最好的结果。无论是运动员、参加锻炼的周末战士还是日常锻炼者，在制定健身计划之前都需要搞清楚所谓的核心区到底是哪里，核心区的重要性是什么以及它如何在每个运动中发挥作用。

了解核心区

如果你深受一些大肆宣传的小器械、报刊书籍或杂志文章的影响，那么可能很多半真半假的观念已经在你的脑海中形成：核心部位由6块腹肌组成，而且认为只有经过专门训练的健身模特才拥有腹肌。其实这让人困惑的6块腹肌是一块肌肉，叫腹直肌。6块腹肌看似相互独立，但表面由结缔组织覆盖。腹直肌两侧的肌肉叫作腹斜肌。虽然腹肌是核心区至关重要的部分，但核心区不仅指躯干的前面，也包括背部和两侧部位，即躯干的整个中间部分。它在我们日常的步行、移动、推拉以及牵伸等行为和动作中是不可或缺的，这才是我们说的核心区。核心区的作用就像汽车的发动机，它负责你每一步的移动，或快或慢，或精确或悠闲，并不只是为了好看而已。

上腹肌

下腹肌

腹斜肌

不要因为本书中有专门针对某个目标肌肉的训练，你就想当然地认为可以孤立地训练腹部某一特定区域。当然有一些动作确实可以重点强化某些肌群，但是如果你已经拥有了上腹肌，想单独训练下腹肌，那么该章节并不适合你，请在接下来的章节中寻求指导。

虽然大多数健身方案的重点在于追求腹部肌群的美观，但如果你问专业运动员他们对核心训练的看法，相信他们会毫不犹豫地告诉你，如果你拥有强大而稳定的核心区，那么腹直肌的线条每时每刻都清晰可见。本书最好的一点在于，让你在加强核心区的同时，还能保证你和每个狂热的健身爱好者一样拥有引人注目的肌肉线条，而且还不需要长时间地泡在健身房里！

如何使用本书

本书接下来的章节“下腹肌”“上腹肌”“腹斜肌”和“整体核心”由精心挑选的、针对性强的动作组成。每个动作的运动模式、强度、对初学者的建议以及如何充分发挥核心功能的小贴士在各章节中都有详细说明。我们尽可能地将健身方案设计得简便易行，同时保证你的训练方案完全由你做主。在自制健身方案时，以下两条规则是必须遵守的。

1. 从每章中各选两个动作。

这意味着每个健身方案中共有8个练习动作。不多不少，刚刚好！因为在完成这8个动作的过程中核心区的每一部分都会受到刺激。这样一来就成功地避开了其他健身方案对核心部位激活不够全面的弊端。

2. 每次练习都需要做到力竭。

这条规则要求选定的8个练习动作做到无法再多做一个为止。如果你可以完成两组，每组22次，组间休息后每组却只能做12次，这也没关系。在通常情况下，应该保证每组12~24次。如果发现某一动作只能连续做几次，那提示你应该选择相对简单的动作进行练习了。同样的道理，如果一个动作你可以连续做50次，那么是时候向更难的动作模式进阶了。如果是计时模式的动作，则需要坚持15~60秒；如果能很轻松地完成，便可以向更难的动作模式进阶。

说到底，如何选择动作和练习在于你自己。至于训练的效果怎么样也都基于你的付出、健康水平以及期望值。我们建议用第7章的表格记录你

的训练进程，这样有助于新手从初级水平向中级水平努力，最后达到高级水准。通过记录的练习次数以及动作强度和难度的进阶，可以直观地观察到核心力量的增加，同时也可以降低因选择不适合自己身体素质的训练负荷而带来的受伤风险。正因为如此，本书中每个动作都有初级水平版本和进阶水平版本。书中的内容简便且全面，而你要做的就是诚实地面对自己和自己的选择，那么强大的核心力量和耀眼的腹肌会比你想象中来得更快。

因为核心肌群和其他主要的大肌肉群一样是需要随时用到的，会经常收缩，所有没有必要担心它会过度工作而导致肌肉疲劳。因此，只要你愿意，可以每天自定义一套核心训练方案来完成，也可以在没有进行全身性运动的日子完成，或者将两者穿插结合起来进行练习。总而言之，如何进行练习完全取决于你！虽然我们不建议每天进行两套以上的训练方案，因为每个动作都要求做到力竭为止，所以理论上是一套训练方案已经足够满足需求，但是如果你精力旺盛，也可以每天完成一套以上的健身方案。

超过5000套健身方案？

听起来像信口开河？让我们一起重新整理一下思路：本书所有内容有一个基本的前提条件，即你的健身方案由你自己制定。虽然我们并没有提出很多规则要求，但仅有的几条规则却不容更改，需要严格执行。通过从每部分（上腹肌、下腹肌、腹斜肌和整体核心）选择两个练习动作，这样你就为自己制订了具有针对性的健身方案。本书中上腹肌部分共有12个

练习动作，下腹肌部分有10个练习动作，腹斜肌部分有12个练习动作，整体核心训练部分有19个练习动作。我们分别请两所大学来精确计算本书中所包含的健身方案的数目，他们将所有可能的方案归纳计算得出的结果是63 577 800。如果我们再听到有读者抱怨本书中的选择太少，我们将会找到你，然后将6 300多万双运动棉袜扔向你。