

Strong Fitness Training for  
**STRONGER  
MEN**

[韩] 金真 著  
王娇 译

独创“生存极限健身运动”  
挑战人数超过 100 万!

刘 舜 《健与美》杂志主编  
庄广友 全国健美锦标赛冠军  
强力推荐!



# 13周 徒手练出一身肌

无器械减脂增肌，塑造真男人

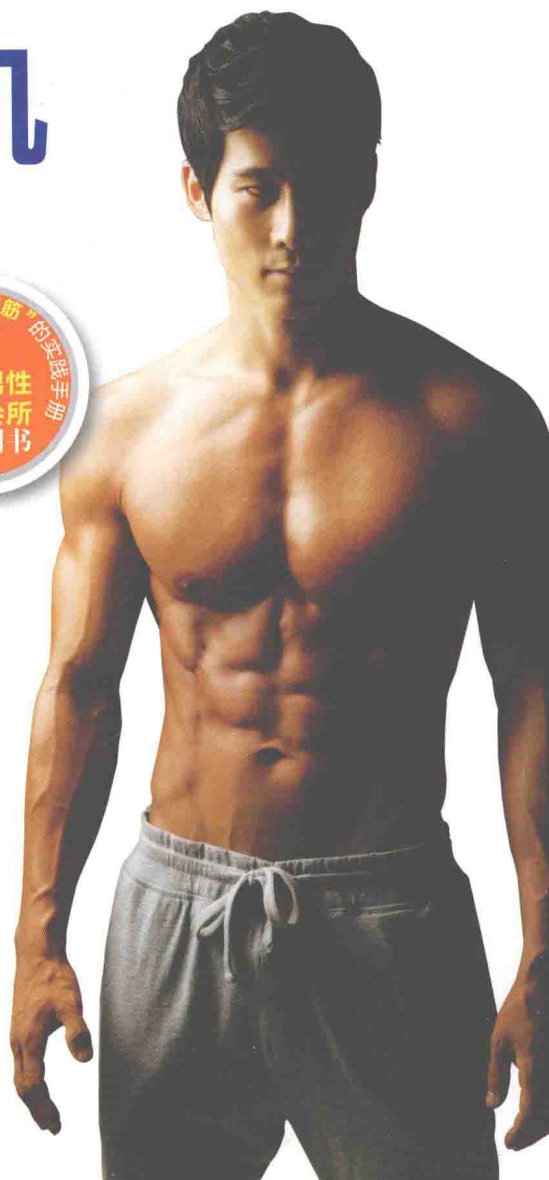
亚洲超强私教让你轻松拥有完美线条+完美肌肉

四川人民出版社

# 13周 徒手练出一身肌

## 无器械减脂增肌，塑造真男人

亚洲超强私教让你轻松拥有完美线条+完美肌肉



STRONG FITNESS TRAINING for  
**STRONGER  
MEN**

[韩] 金真◎著  
王娇◎译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

13周徒手练出一身肌 / (韩) 金真著; 王娇译. — 成都: 四川人民出版社, 2015.9

ISBN 978-7-220-09504-7

I. ① 1… II. ①金… ②王… III. ①肌肉—力量训练 IV. ① G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131452 号

진짜 남자들의 진짜 트레이닝/Strong Fitness Training for Stronger Men

Copyright 2012 © by Kim Jin (金真) & Loginbook

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2015 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with Loginbook through Eric Yang Agency Inc.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权四川人民出版社在  
中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录  
或翻印。

四川省版权局著作权登记 [图进] 21-2015-85

13 ZHOU TUSHOU LIANCHU YISHEN JI

## 13 周徒手练出一身肌

金真著

王娇译

执行策划  
责任编辑  
特约编辑  
责任印制  
封面设计

黄河桂林  
江澄  
宋金龙 乔明邦  
王雪  
张英

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)  
<http://www.scpph.com>  
[sichuanrmcbs@sina.com](mailto:sichuanrmcbs@sina.com)  
@四川人民出版社官博

发行部业务电话  
防盗版举报电话  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

(028) 86259457 85259453  
(028) 86259457  
深圳市鹰达印刷包装有限公司  
210mm × 200mm  
15  
363 千字  
2015 年 10 月第 1 版  
2015 年 10 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-220-09504-7  
65.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换

电话: (028) 86259453

# C 目录 Content

**推荐序** 健身不只是锻炼肌肉，其实也在塑造你的人生 6

**序言** 真男人的真正健身训练手册 8

## PART 1

**蜕变为璀璨夺目的男人从现在开始** 17

不是你没有坚持，只是没有找到方法 18

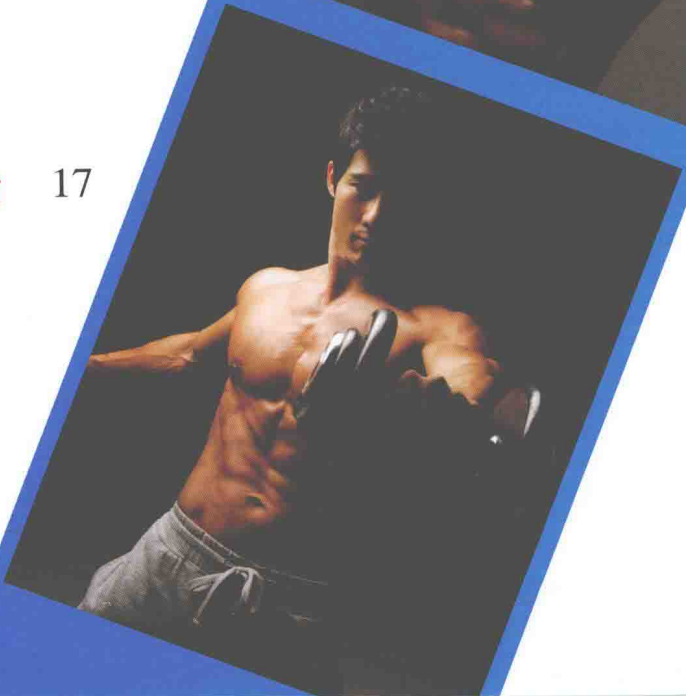
你也可以和全民偶像一样健壮性感 20

真的了解你的身体状态吗？ 26

易执行的训练，练成“巧克力”身段 38

最有效的减脂增肌饮食指南 42

**金教练福利讲堂：**吃货减肥的3种烹饪秘方 48



# PART 2

## 生存极限健身 100日计划 50

用姿势和呼吸告诉别人，我一定要有好身材 **Basic Skills** 52

从热身运动开始就独树一帜 **Warming-up** 56

**筋膜放松**：让全身肌肉摆脱僵硬 57

**关节放松**：触发身体对运动的敏锐感觉 62

**动态柔韧性运动**：塑造挺拔迷人的动感身姿 78

真男人敢于尝试生存极限 100 日运动！ **Main Exercise** 90

**主体运动第一阶段**：平衡性运动、耐力 / 稳定性运动、爆发力运动、肌肉力量运动 91

**基础适应阶段**：(1 ~ 2 周，空手运动) 切实感受肌肉的紧张感与拉伸感 92

**体力提升阶段**：(3 ~ 4 周，利用椅子和桌子) 强壮的手臂和有力的大腿是真男人的象征 124

**身体机能提升阶段**：5 ~ 6 周，利用毛巾和瓶子) “人鱼线”和“倒三角”令你自信爆棚 154

**身姿优化阶段**：(7 ~ 8 周，利用书本、背包和牛奶瓶) 霸气尽露的胸大肌与“王”字腹肌 186

**整体克服阶段**：(9 ~ 10 周，利用门板和拖把) 均衡才是美，男人也要瘦腿提臀 216

**完成阶段**：(11 ~ 13 周，利用健身球、橡胶拉力绳和哑铃) 强化训练赘肉堆积点与不常用到的部位 246

**主体运动第二阶段**：循环有氧运动 306

紧张运动过后，尝试一下舒爽的肌肉放松运动 **Cool Down** 318

**运动后筋膜放松**：自我按摩，促进血液循环 319

**静态柔韧性运动**：让身体更快恢复到舒适状态 320

**金教练福利讲堂**：100 日后，欢迎加入健康性感的真男人俱乐部 334

**附录** 不可不知的运动生理学常识 339

# 13周 徒手练出一身肌

## 无器械减脂增肌，塑造真男人

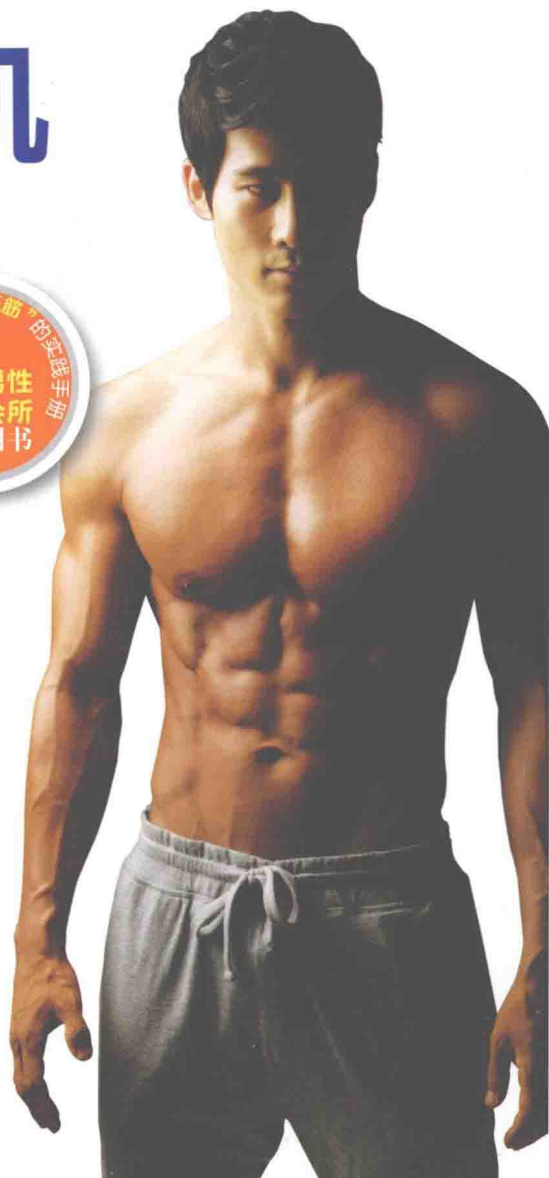
亚洲超强私教让你轻松拥有完美线条+完美肌肉



STRONG FITNESS TRAINING for  
**STRONGER  
MEN**

[韩] 金真◎著  
王娇◎译

 四川人民出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

13周徒手练出一身肌 / (韩) 金真著; 王娇译. — 成都: 四川人民出版社, 2015.9

ISBN 978-7-220-09504-7

I. ① ①… II. ①金… ②王… III. ①肌肉—力量训练 IV. ① G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131452 号

진짜 남자들의 진짜 트레이닝/Strong Fitness Training for Stronger Men

Copyright 2012 © by Kim Jin (金真) & Loginbook

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2015 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with Loginbook through Eric Yang Agency Inc.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权四川人民出版社在  
中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录  
或翻印。

四川省版权局著作权登记 [图进] 21-2015-85

13 ZHOU TUSHOU LIANCHU YISHEN JI

## 13 周徒手练出一身肌

金 真 著

王 娇 译

执行策划  
责任编辑  
特约编辑  
责任印制  
封面设计

黄 河 桂 林  
江 澄  
宋金龙 乔明邦  
王 雪  
张 英

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)  
<http://www.scpph.com/vww>  
[sichuanrmcbs@sina.com](mailto:sichuanrmcbs@sina.com)  
@ 四川人民出版社官博

发行部业务电话  
防盗版举报电话  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

(028) 86259457 85259453  
(028) 86259457  
深圳市鹰达印刷包装有限公司  
210mm × 200mm  
15  
363 千字  
2015 年 10 月第 1 版  
2015 年 10 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-220-09504-7  
65.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换

电话: (028) 86259453



打造完美肌肉的运动方法



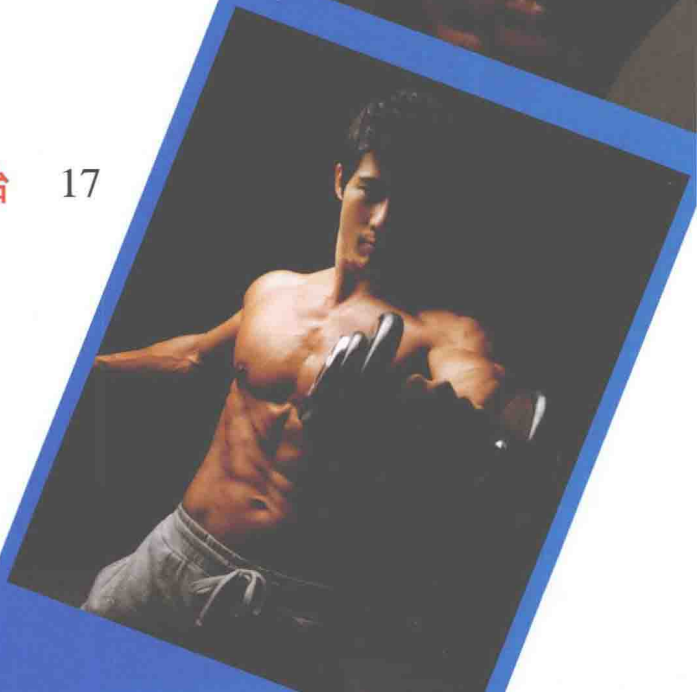
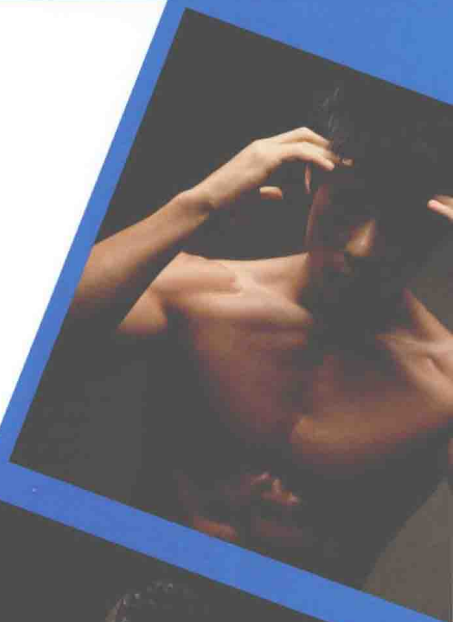
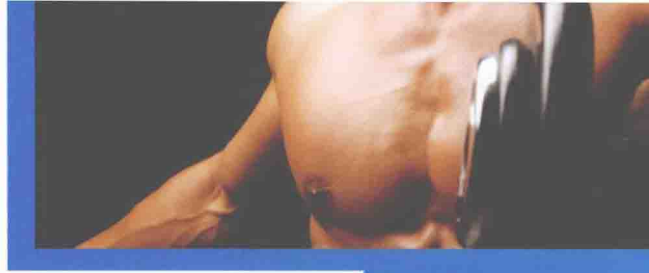
# C 目录 Content

- 推荐序** 健身不只是锻炼肌肉，其实也在塑造你的人生 6  
**序言** 真男人的真正健身训练手册 8

## PART 1

### 蜕变为璀璨夺目的男人从现在开始 17

- 不是你没有坚持，只是没有找对方法 18  
你也可以和全民偶像一样健壮性感 20  
真的了解你的身体状态吗？ 26  
易执行的训练，练成“巧克力”身段 38  
最有效的减脂增肌饮食指南 42  
**金教练福利讲堂**：吃货减肥的3种烹饪秘方 48



# PART 2

## 生存极限健身 100 日计划 50

用姿势和呼吸告诉别人，我一定要有好身材 Basic Skills 52

从热身运动开始就独树一帜 Warming-up 56

筋膜放松：让全身肌肉摆脱僵硬 57

关节放松：触发身体对运动的敏锐感觉 62

动态柔韧性运动：塑造挺拔迷人的动感身姿 78

真男人敢于尝试生存极限 100 日运动！ Main Exercise 90

主体运动第一阶段：平衡性运动、耐力 / 稳定性运动、爆发力运动、肌肉力量运动 91

基础适应阶段：（1 ~ 2 周，空手运动）切实感受肌肉的紧张感与拉伸感 92

体力提升阶段：（3 ~ 4 周，利用椅子和桌子）强壮的手臂和有力的大腿是真男人的象征 124

身体机能提升阶段：5 ~ 6 周，利用毛巾和瓶子）“人鱼线”和“倒三角”令你自信爆棚 154

身姿优化阶段：（7 ~ 8 周，利用书本、背包和牛奶瓶）霸气尽露的胸大肌与“王”字腹肌 186

整体克服阶段：（9 ~ 10 周，利用门板和拖把）均衡才是美，男人也要瘦腿提臀 216

完成阶段：（11 ~ 13 周，利用健身球、橡胶拉力绳和哑铃）强化训练赘肉堆积点与不常用到的部位 246

主体运动第二阶段：循环有氧运动 306

紧张运动过后，尝试一下舒爽的肌肉放松运动 Cool Down 318

运动后筋膜放松：自我按摩，促进血液循环 319

静态柔韧性运动：让身体更快恢复到舒适状态 320

金教练福利讲堂：100 日后，欢迎加入健康性感的真男人俱乐部 334

附录 不可不知的运动生理学常识 339

# 推荐序

## 健身不只是锻炼肌肉， 其实也在塑造你的人生



庄广友  
资深私人健身教练

2005 年全国健美锦标赛 75 公斤级冠军  
2006 年全国体育大会健美比赛 75 公斤级冠军  
2006 年多哈亚运会国家健美队队员



当我还是一名健美运动员的时候，每天都要训练几个小时，但那时只是单纯的训练，心中想的是全国冠军，甚至是世界冠军，根本没有意识到健身对于一个男人的重要性。2005年和2006年，我两次获得全国健美冠军，之后退居二线，成为一名私人健身教练。

在工作中，我才逐渐认识到健身运动与人们之间的距离之大。后来，我接触的人越来越多，层次也越来越高，经常有一些事业成功的男人请我做他们的私人教练，他们或高官，或高管，或前呼后拥，或腰缠万贯。但是按照专业的健康指标来看，他们与“成功”可是一点都不沾边。有些人大腹便便，走几步路都会喘上半天；有些人骨瘦如柴，甚至搬动一把椅子都有困难；还有一些人精神萎靡，行动拖沓。他们找到我，都问了同一个问题：有没有快速让身体好起来的方法？帮助的人多了，在这个圈子里，也混得一些名气，慕名找我的人越来越多，而我的时间和精力毕竟有限，能帮助的人也十分有限。

我如何才能帮助更多的人找回“好身体”呢？

2014年初，中资海派文化传播有限公司董事长黄河先生拿着《13周徒手练出一身肌》一书，请我撰写序言。我感到受宠若惊之余，带着一丝忐忑的心情认真阅读完书稿，发现我与作者金真先生好像有一种志同道合、相见恨晚的感觉。他在韩国开设健身课程，我在国内也在做同样的事情，我们各自的课程都面向高端人群，收费昂贵。

金真先生在韩国最大的综合性网站上开设视频专栏，发布了3 000多段视频，但这还不够。为了更好地指导健身人士、工作繁忙的人士，他着力创作了本书。

《13周徒手练出一身肌》一书有三大特点。

**一是器材的选用。**金真先生有意选择椅子、桌子、门、毛巾、书本、饮料瓶、背包等日用品，这些都是在工作生活中随处可以拿到的，这也最大化地打破了健身的器材限制、场地限制甚至时间限制。我们不能再以没有器材、没有场地或没有时间为理由拖延健身计划。无论在家里，还是在办公室，我们都可以三五分钟内做完一组动作，把持续性的健身运动见缝插针地融入一天之中的任何时间。当然，除了睡觉。

**二是把健身目标划分为三个层次。**层次一，

单纯地减脂或增重；层次二，练出全身肌肉，连小肌肉都能练到；层次三，塑造你的全新形象，提升你的“精气神”，就像书中的四位韩国男士一样，从此逆转人生。金真先生开发的“生存极限100天训练”课程可以让男人在脱掉衣服时，变身成硬邦邦的肌肉男。穿上衣服时，又是光彩照人的气质美型男，无论走到哪里，都是焦点先生。

**三是把同一组动作划分为三个难度。**读者可以根据自身体质，选择对应的难度。无论体质强弱，读者都可以完整地做完一组动作，并坚持健身计划。以周为单位进行训练，周一、周三与周五做同一组动作；周二、周四与周六做另外一组动作。交替完成两组动作，使得健身计划充满趣味性。

读者朋友们，当你翻阅这本书时，别忘了已经有许多人按照本书的健身计划训练，成功地塑造了一副全民偶像般的明星身材，从此逆转了他们的人生！不要只是翻阅，开始一个动作、一个动作地训练，你的人生从此也将更加积极向上。

## 序言

# 真男人 的真正健身训练 手册

啤酒肚、干瘪胸、下垂肩、豆腐腰、弓形背、  
曲形腿、面条胳膊，  
七大关键部位，各个击破！

我是韩国拥有最多会员的私人健身教练，我的课程历时 100 天，收费约合 120 000 元人民币。我的训练费用固然昂贵，但物超所值。由于之前接受我训练的人群都是富裕阶层，为了更快地让更多人享受到高质量健身指导，我用最大努力写出了这本书，并衷心希望我的热忱能够带给你一次逆转人生的机会。我的训练方式跟普通的健身训练有所不同，你不需要去健身房，也不需要专业的健身器材，只需要常见的家庭用品，就能免费享受这套健身训练。你只需要认真阅读，并马上运动。

## 1. 量身打造的健身运动，更见效果

健身必须针对每个人的体力、体形、体质、身体成分、精神状态、生活习惯等 6 个方面制定出最适合的健身运动。然而大部分健身书籍只能帮助读者认识自己的身体，却没有提供与之对应的训练方法。本书则两者兼备，不但可以准确检测身体的各项指标，还为你制定出与之对应的训练方式。

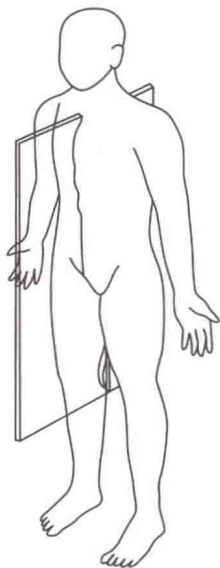
## 2. 减肥又塑身的健身运动

想要塑身就必须减肥。果真是这样的吗？从传统意义上讲，我们身体中的肌肉、骨骼、韧带贯穿全身。按常规理论而言，我们必须先达到标准体形才能以正确的姿势训练，这样才能最有效地锻炼肌肉与提升能量。我的健身运动与传统的健身运动有所不同，它能达到减肥与塑身同步进行的效果。

### 3. 你也可以进行灵活的 3D 运动

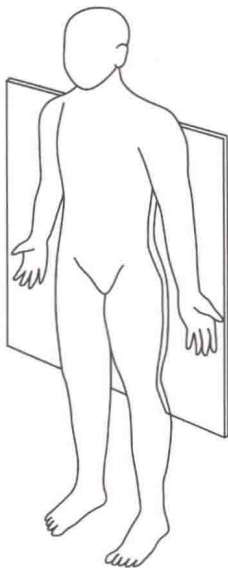
我们的身体并非是一个平面，而是三维有机体。我们的身体不只是可以上下、左右运动，还可以水平翻转运动，比如弯腰是上下运动，

侧腰是左右运动，而转身则是翻转运动。收举哑铃、叉腿并拢、起蹲等常规运动都是单方向运动。我的健身运动能使全身肌肉得到全方位的科学训练。



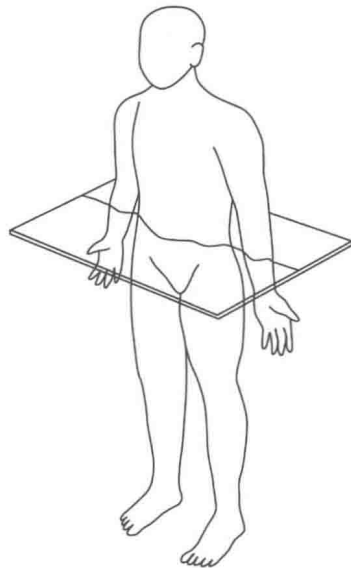
#### < 上下运动 >

提腿运动  
弯腰运动  
举臂运动



#### < 左右运动 >

叉腿运动  
侧腰运动



#### < 水平翻转运动 >

旋腿运动  
转腕运动  
扭肩运动

## 4. 力量 + 机能性训练

要想拥有完美的体形就必须拥有强烈的健身欲望。只是注重增强肌肉的力量训练，关节的运动机能就会下降。虽然运动可以让你变为

肌肉男，但爆发力却不尽如人意。在力量运动和平衡性运动的基础上，我增加了关节的机能性运动。因此我的健身运动不但可以重塑体形，训练实用性肌肉，还可以提升身体的运动能力。

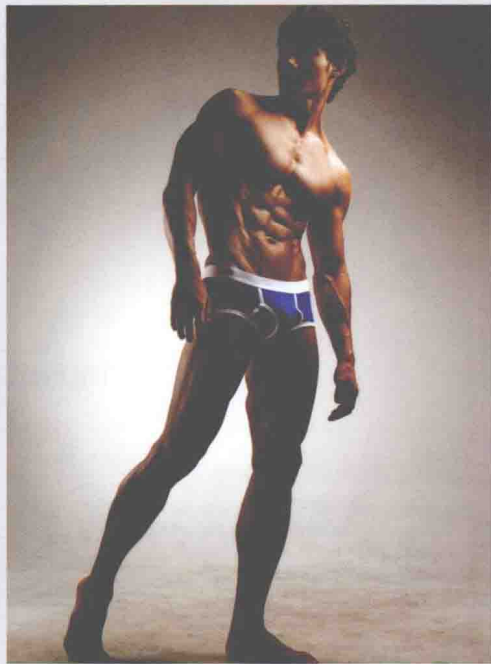
你最想要哪种体形？



肌肉型身体



机能型身体

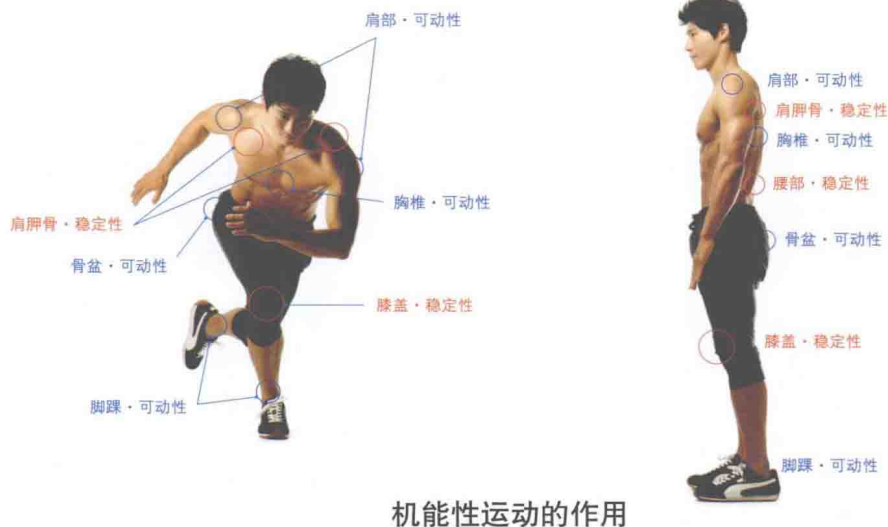


肌肉机能型身体



## 什么是机能性运动？

力量运动是肌肉运动，机能性运动则是关节运动。关节是连接两块骨骼之间的部位，在运动学中就是狭义上的活动部位。机能性运动保障可动性关节和稳定性关节能够正常发挥作用。我的健身运动正是开发和训练关节的可动性和稳定性。



## 5. 比起肌肉，筋膜运动更加重要

筋膜是位于骨骼、肌肉、神经、内部器官表层的网状膜。像香肠一样，肠肉是肌肉，而

肠衣就是筋膜。我们全身的肌肉都被这种白色网膜包裹。体位不正或压力过大会损伤筋膜，进而影响肌肉运动和关节运动。