

“男人风尚”系列
Men's Fashion Series

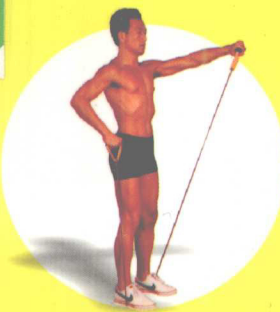


男人这样练出 “王”字 腹肌

赵健 编著

中国轻工业出版社

*Exercising
Your
abdominal
Muscles*



《男人风尚》倾力推荐！

每天5分钟

{ ●居家简易DIY锻炼+健身房专业锻炼
●徒手训练+哑铃训练+杠铃训练+复合训练

练出完美

手臂 • 胸肌 • 背肌 • 腹肌 • 臀肌 • 腿肌

» 雕塑男性的魔鬼身材！

Exercising Your dominal Muscles

赵健 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人这样练出“王”字腹肌/赵健编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5019-7669-0

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性—健身运动
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第103222号

责任编辑: 王恒中 胡 苹 责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 装帧设计: 闵智玺

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 16

字 数: 254千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7669-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

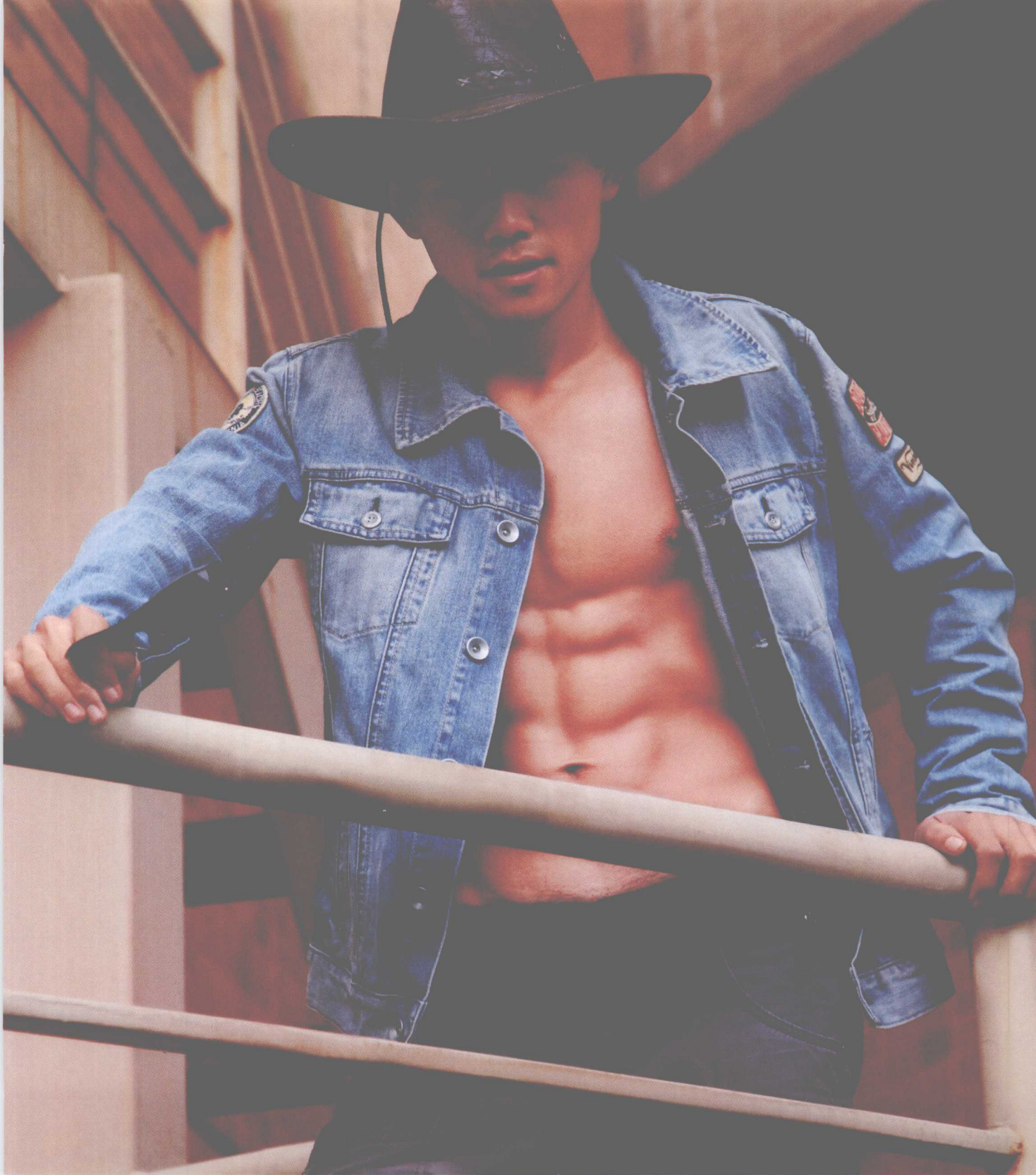
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100206S7X101ZBW



A GOOD MAN MUST HAVE A GOOD FIGURE

新好男人一定要有好身材

曾经，当你看到女生们群情激动地讨论某个电影明星脸蛋如何如何帅身材多么多么好时，你是不是不屑一顾且嘲讽她们，“你们真肤浅，他完全没演技可言。”当有女生问你F4中你喜欢哪一个时，你是不是故作清高地反问，“F4是谁啊？”当你喜欢的女生因为你的身材不合她意而拒绝你时，你是不是心里非常郁闷却一脸豪迈地说，“男人关键要看内在。”

现在，当你看着镜子里自己粗糙且毫无神采的脸，臃肿或瘦削的身材，你的心里是否会闪过一阵失落？你是否想起多年前如果自己不是身材太瘦弱让人觉得没安全感，那个美丽的女孩就不会与你擦肩而过；又或许如果不是因为你太胖，面试时没有信心，那份诱人的高薪工作就不会与你失之交臂。

男人们必须承认，如今不仅是一个女色时代，也是一个男色时代。男人可以在电脑里存储上百G的美女视频和图片，女人也可以看到帅哥型男欣喜尖叫或默默驻足流连。所谓爱美之心人皆有之，以往人们过于强调“爱美是女人的天性”，而男人只要有内在修为、能力就行了，殊不知一个真正有魅力的男人不仅注重内在的素质涵养，也同样在意自己的外形表现。而一个男人在外形最直观最迷人的表现莫过于拥有一副有型的身材。

这是一个最好的时代，一个自由而多元的时代。男人们应该及早地转变观念，没必要再遮遮掩掩或不以为然，勇敢地表现出自己对好身材的羡慕和渴望，激发自己追求好身材的欲望。把所想付诸行动，不再任由岁月肆意摧残自己的形体。

本书会让男人们知道，天生我“材”必有用，好身材是可以锻炼出来的，是有法可循的。做一个型男，你也可以！

赵健

2010年5月1日



010 PART 01 天生我“材”必有用

The" Body" is born for something

012 一、想要好身材先要一个好心态 First good mood then good figure

012……1.不必掩饰你对好身材的渴望 / 013……2.身材，三分天养七分打造

015……3.坚持六周，型男就是你了

018 二、量身打造健身方式 Tailored mode for body-building

018……1.了解男人的肌肉 / 022……2.型体自测

026……3.选择最适合你的健身方式

028……锻炼前后的热身与放松运动 Warming-up & relaxation

034 PART 02 居家锻炼肌肉形体的简易训练法，奠定型男基础

A simple way of muscles & figure training

036 一、让你的肌肉活跃起来 Activating your muscles

036……1.站姿前踢腿 / 037……2.站姿交叉转体 / 038……3.站姿抬腿

039……4.侧踢腿 / 040……5.站姿推墙 / 041……6.皮筋前平举

042……7.皮筋侧平举 / 043……8.皮筋单臂弯举

044……学会利用家中的物品健身 Good use of home articles for body-building

046 二、让你的肌肉显山露水 Showing your muscles

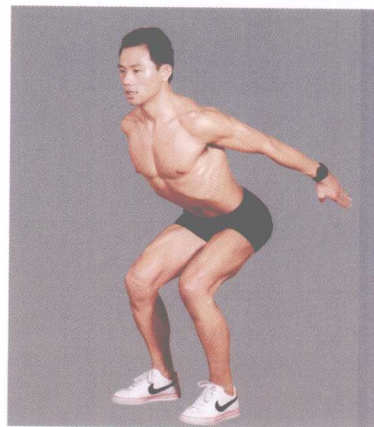
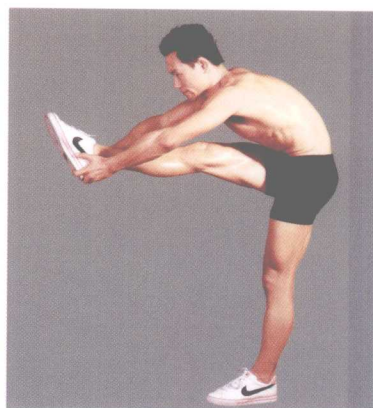
046……1.俯卧后摆腿 / 047……2.俯卧游泳式 / 048……3.单臂俯卧撑

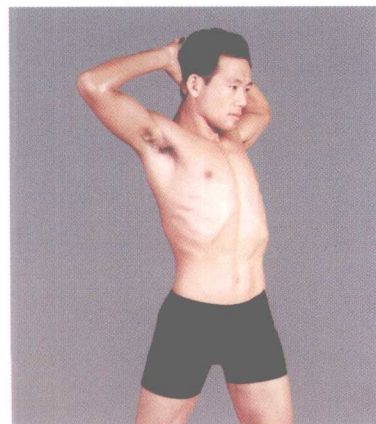
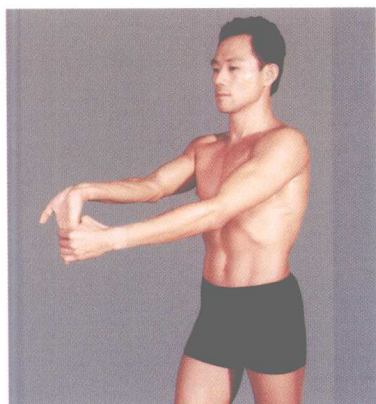
049……4.简易倒立 / 050……5.V字抬腿 / 051……6.哑铃交替平举

052……7.哑铃上推举 / 054……8.哑铃悬臂弯举 / 056……9.哑铃后举

057……10.哑铃划船 / 058……11.哑铃常规蹲腿 / 060……12.哑铃箭步蹲

062……运动品的选择 Selections of sports goods





064 PART 03 各部位肌肉塑形练习法，精心雕琢你的每一块肌肉

Muscle-shaping exercises for different parts

066 一、锻炼前须谨记的要点 Notes before exercises

066……1.选择合适的健身场所 / 068……2.选择合适的健身器械

069……3.做好健身计划

072 二、塑造“王”字腹肌 Shaping the character "王"abdominal muscles

072……上腹部 / 074……下腹部 / 078……整个腹直肌

081……侧肋部 / 083……中下腹

087 三、打造灵活强健的腰部 Building up flexible & robust waist

087……整个腰部 / 088……侧腰部

090 四、打造健硕立体的胸肌 Building up solid chest muscles

090……胸大肌上部 / 094……胸大肌中部 / 097……胸肌内侧

098……胸肌外侧 / 100……胸部下侧

102 五、倒三角形背部，呈现完美“背”景 Building up inverted triangle back

102……背阔肌 / 105……背部中间 / 106……背部下方 / 108……整个背部

117 六、打造灵活的肩膀和强壮的手臂

Building up flexible shoulders & strong arms

117……三角肌前束 / 120……三角肌中束 / 123……三角肌后束

126……肱二头肌 / 132……肱三头肌

138 七、圆润翘立的臀部和强劲的大腿

Building up round hips & powerful thighs

138……臀肌 / 142……股四头肌 / 148……股二头肌

150……腓肠肌 / 152……大腿内侧

154 明星特有的健身法 Stars' specific body-building



160 PART 04 肥胖男和骨感男健身法，做型男并不是梦

Body-building for fat or thin men

162 一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点

Body-building principles & exercises points

162……1.特殊体型有特殊方法 / 162……2.改变饮食结构

163……3.接触力量型的项目 / 163……4.做好自己的训练日志和计划

163……5.用时间来衡量收获

164 二、肥胖男瘦身法 weight-reducing for fat men

164……1.屈臂原地起跳 / 165……2.屈膝俯卧撑

166……3.俯身双腿交替弯曲 / 168……4.俯卧上仰 / 169……5.上身左右拉伸

170……6.俯身撑地后站起 / 172……7.徒手蹬式蹲腿 / 174……8.有氧运动

179 三、骨感男增肌法 Increasing muscles for thin men

179……1.直腿俯卧撑 / 180……2.皮筋拉举 / 181……3.负重屈腿仰卧起坐

183……4.复合型健身器械练习

184 健身与饮食 Body-building & food







PART 01

天生我“材”必有用 The “Body” is

有些人天生富贵，一辈子锦衣玉食；

有些人天生丽质，集万千宠爱；

有些人天生聪慧，才华横溢；

但是，没有人天生会有一副好身材，

好身材是由后天健康饮食及锻炼形成的。

年少时你心仪的窈窕姑娘，多年后却肥胖臃肿；

或者小时候你看不上眼的瘦弱男，多年后却身材性感，阳光俊秀。

所以，没有天生的好身材或坏身材，

好身材不注意健身保养也将慢慢失去魅力，

坏身材努力塑造也能赢得他人青睐目光。

First good mood then good figure

born for something

First good mood then good figure

一、想要好身材先要一个好心态

人们常说“心动不如行动”，有所想才会有所为，但人们也发现，不是所有的“心动”都能付诸行动，行动了也未必成功。因为“心动”是容易变化的，有时甚至是盲目的。所以，要想行动成功，必须要明白自己为什么“心动”，继而把可能转瞬即逝的“心动”变成一种长久的“心态”，并且不断把“心态”调整、保持好。生活如此，工作如此，健身也如此。

1. 不必掩饰你对好身材的渴望

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，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毫不在意吗？举几个例子就能得到答案。

我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型，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.身材，三分天养七分打造

或许你打算踏上健身之路了，可是有个疑虑时会在你脑海浮现：只要努力健身锻炼就能打造出好身材吗？

每个人出生时都是粉嫩一团，很是可爱，没有什么身材可言。当婴儿开始慢慢成长，遗传基因、生存环境以及营养的摄取共同影响着身体发育。如果各方面因素协调均衡，发育成熟后身材会很不错，所以有的人被称为“天生的衣架子”。不过，这并非说明好身材是天生的。如果不注意后天的保养，“天生的衣架子”也随时可能“变形”。

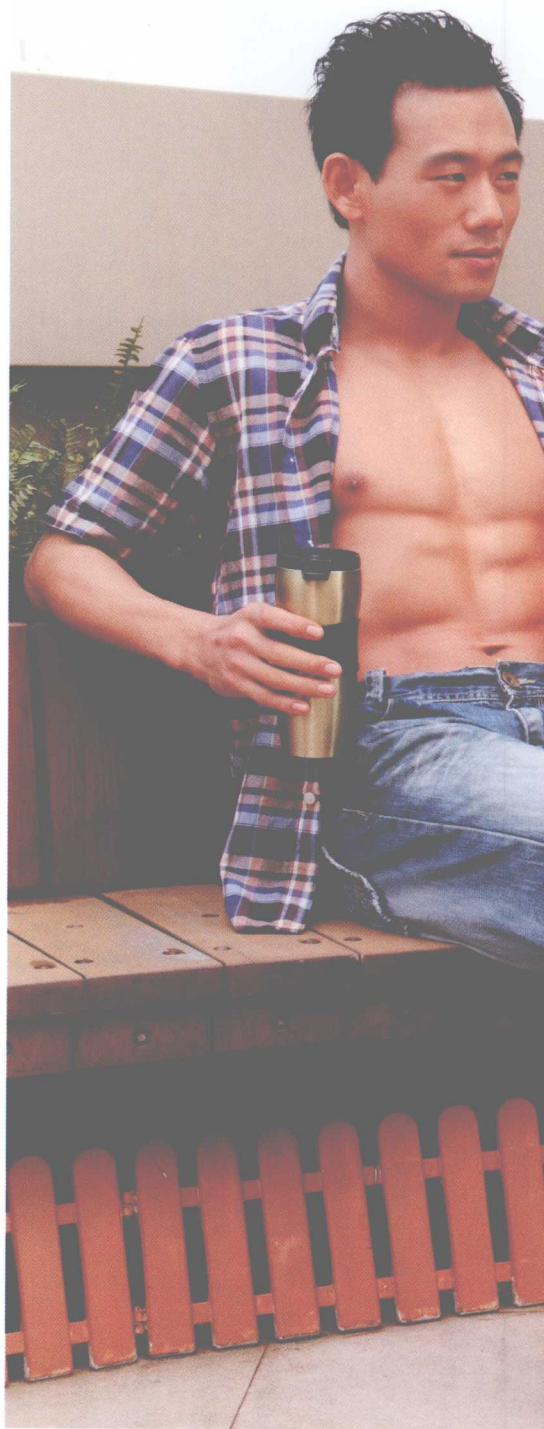
事实上，在后天对身材塑造的影响因素中，除了生活环境及饮食营养外，起最大甚至关键作用的就是运动锻炼。我们经常艳羡偶像明星的身材，比如Rina、张东健、F4、甄子丹、吴尊等，他们拥有健硕的胸肌，“王”字一般的腹肌，翘立的臀部，紧绷而富有弹性的大腿……健美的身材为他们的舞台、银幕形象锦上添花，光彩耀人。不仅女人们看到目眩神迷浮想联

翩，男人们嫉妒的眼神里也流露出欣羡。可是，所有人都容易忽视这些明星在塑造和保持他们健美身材时所付出的努力与艰辛。甄子丹每周要到健身馆两次，每次锻炼最少半小时，这是雷打不动的规律，另外由于他经常拍动作戏，为保持身体的柔韧性和灵活性，平时的运动也必不可少，有时候角色需要最佳的身材效果，甄子丹就把健身器材放在片场，随时锻炼。吴尊为了保持小腹平坦亮泽、肩膀宽阔，常趁走路回家，平举起电脑包、购物袋等锻炼。

可以说，身材的好坏有七分是由后天来打造的。你选择的工作、生活的环境、饮食、作息习惯、运动健身等都影响着你的身材状况，但是，运动健身在其中起着最显著的作用。科学的运动健身能让你的身材日趋完美，有时甚至起到立竿见影的效果。不过，好身材打造出来后并非意味着可以一劳永逸长久如此。如果你的健身方法不科学，或者你忽视它抛弃它，那么它的“惩罚”迟早会在你的身材上体现出来。

大家应该还记得2008年北京奥运会上，那个载誉无数令人叹为观止的“泳坛天才”菲尔普斯，在比赛结束后，没有了枯燥艰苦的训练和常年累月的比赛压力，菲尔普斯享受到了生活的快乐，但是他的身材也随着安逸生活的延续而膨胀起来，有媒体拍到了他在悉尼海滩的身材照片，人们可以看到当年令无数人惊叫的胸肌和腹肌早已被赘肉所覆盖，腰腹上多余的赘肉几乎要将裤子撑破，眼神中也早已看不见当年在泳池中目空一切的霸气……英国《每日邮报》对于菲尔普斯现在的身材表示了遗憾：“他昔日令人艳羡的鲨鱼流线已经成为记忆！”还有好莱坞电影《木乃伊》系列中的男主角，著名的动作影星和健美型男布兰登·弗雷泽，也由于放弃了运动健身，原本身材健硕的他已是大腹便便，结实的腹部荡然无存，取而代之的则是圆滚滚的肚腩。

虽然好身材可以由后天打造，但要打造成功并一直保有好身材，则必须谨记一条不二法则——坚持。





3.坚持六周，型男就是你了

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，但客观存在的现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，稍不注意就会被“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，制定一个总目标，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。

这里我推荐一种时间分隔法来进行健身，在六周时间里根据身体的状况和运动的逐步深入来安排合理运动项目，通过六周时间，打造性感型男！

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，为后面的训练做好准备。

● 第2、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、5周——强化训练阶段：锤炼身体，塑造体形

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。

Exercising Your
Abdominal Muscles