



为了巧克力身材
而进行的锻炼！

【韩】朴桂焕 | 原著 盛 辉 | 译

男性健身 全攻略

健美先生
亲身演练

六大部位肌肉型男方案
哑铃、杠铃、徒手训练
不受时间场地限制

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



通过早晚的伸展运动来锻炼自己
给自己的身体加分

不是单纯的肌肉男，而是有魅力的型男

- 选择适合自己的健身运动
- 让所有喜欢运动的人找到适合自己的方法，培养出自己的运动兴趣

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健身全攻略 / (韩) 朴桂焕著 ; 盛辉译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5431-4

I. ①男… II. ①朴… ②盛… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176481 号

남자의 옷을 벗겨라 Take a man's cloth off by 朴桂焕 Park Gae Hwan

Copyright © 2009 by 朴桂焕 Park Gae Hwan

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2011 by Jilin Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with SUNG AN DANG PUBLISHING CO.
through Eric Yang Agency Inc.

男性健身全攻略

原 著 [韩] 朴桂焕

翻 译 盛 辉

助理翻译 邢亚军 沈 杨 史方锐

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 王 皓 解春谊

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 长春市一行平面设计有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

字 数 260千字

印 张 11

印 数 1—5000册

版 次 2011年10月第1版

印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5431-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



为了巧克力身材
而进行的锻炼！

【韩】朴桂焕 | 原著 盛 辉 | 译

男性健身 全攻略

健美先生
亲身演练

六大部位肌肉塑型方案
哑铃、杠铃、徒手训练
不受时间场地限制

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



通过早晚的伸展运动来锻炼自己
给自己的身体加分

不是单纯的肌肉男，而是有魅力的型男

- 选择适合自己的健身运动
- 让所有喜欢运动的人找到适合自己的方法，培养出自己的运动兴趣

NANXING JIANSHEN QUANGONGLUE



>> 要明确自己的健身目的

大多数人都是怀着坚定的决心开始运动的，但最后都因三天打鱼、两天晒网而终止。当周围的朋友问我如何才能拥有一个好身材的时候，我都会告诉他们：明确的运动目的和动机是最重要的。

>> 选择适合自己的健身方法

越来越多的人为拥有好的体形而进行系统化的训练。有些人想运动，但却不知道该怎么去做，该通过什么方法进行；有的人在运动过程中失去乐趣而试图放弃。希望让所有喜欢运动的人找到适合自己的方法，培养自己的兴趣。

责任编辑 孟一波 王 皓 解春霞
封面设计 一行设计



上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-5431-4



9 787538 454314 >

定价：39.90 元

团购热线
0431-85635186

【韩】朴桂焕 | 著 盛 辉 | 译

男性健身 全攻略



Nanxing Jianshen Quangonglue

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

为了防止身体变得虚弱，人们曾经一味地寻求各种补药来改善体质。但是现在，人们的意识已经发生了很大的改变，如果身体不好，人们首先想到的不再是药了，而是运动。而且，由于现在越来越强调外形是一个人最有效的竞争力，所以通过运动来调理自己的身体就更显得尤为重要了。这里说的外形指的不仅仅是长相，还包括身材、姿态等整体的感觉。

● 自己要明确健身的目的

大多数人都是怀着坚定的决心开始运动的，但最后都因三天打鱼、两天晒网而终止。当周围的朋友问我如何才能拥有一个好身材的时候，我都会告诉他们：明确的运动目的和动机是最重要的。

这是能坚持不懈运动的关键。

● 自己的身体自己设计

一些比较简单的运动可以使人变得健康，但现在越来越多的人是为了拥有好的体形而进行系统化的训练。其中，有为了使身体变强壮的，有为了赢得周围人称赞的，有为了引起异性注意的等等，可以说都是为了健康和魅力。本书包含了帮助男性强健身体，以及实现“不是单纯的肌肉男，而是有魅力和自信的男人”这一愿望的方法。有些人很想运动，但却不知道该怎么做，该通过什么方法来进行；也有的人在运动过程中渐渐失去了乐趣，因而试图放弃。希望本书能让所有喜欢运动的人找到适合自己的方法，培养出自己的兴趣。

作者·朴桂煥

推荐语 1

投手 朴明焕

为了保持健康和好的身材，应该坚持不懈地进行运动。

本书将负重训练、健身体操等运动的方法简单有趣地进行讲述。运动员们如果不进行负重训练是不行的，但是又有厌烦健身运动的时候，通过本书，可以用更好的方法来保持自己的健康。

如果强行运动，身体会很容易致伤，进而导致远离运动。所以可以说，出于何种动机开始运动，通过何种途径有效地进行运动都是运动的核心。本书并不是单纯地将大家锻造造成肌肉男，而是要通过本书，让你可以根据自身的情况轻松地实现俱乐部健身和家庭健身。因此，向所有的年轻男性大力推荐本书。

二垒手 高英敏

非常感谢本书为读者展示出多种多样的运动方法。

健身结束后，停止运动的时候，经常会因为感觉到肌肉的萎缩而沮丧，但是现在，通过本书中家庭健身法的部分，我们可以运用现有的运动法和有区别的运动法来保持结实的身體。

现在让我们翻开第一页，开始自己的变身计划吧。

皮肤科 刘尚禧院长

运动有助于防止皮肤老化，所以从年轻的时候就坚持不懈地运动，比任何化妆品都要有效。与肌肉质身材相比，朴桂焕那细致的健身方法更容易吸引大家的眼球。

一提到“身材”，大部分的人都会想到肌肉男，但是看了本书之后，会让你改变这种固有的观念。

整形外科 高益秀院长

评价一个人的时候，外形已经成了一个关键标准。现在，许多男性的平均身材已经提升了一个等级，向年轻一代介绍优化运动方法的书也应声而出。

按照本书作者朴桂焕所介绍的新的运动方法来做，不知不觉中就会发现别人说自己“很有型”了。

通过本书来一次完美的变身，让自己成为女朋友坚实的后盾吧。



推荐语 2

● 赵成万

体育大学在读

Friends personal training team

OPTIMUM SPORTS CLUB personal team

生活体育指导教师 (body building)

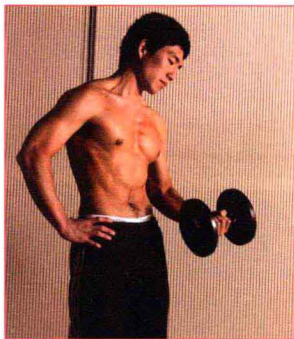
柔道3段

Jackie spinning讲师资格证

运动按摩体型管理师I级

时尚潮人朴桂焕！

如果想进行有感觉的锻炼，那么就请先将本书翻开。对你来说，绝对是个惊喜。



● 金珠美

体育大学毕业

OPTIMUM SPORTS CLUB personal教练

生活体育3级指导教师资格证书 (body building)

铁人三项裁判员认证 (选手)

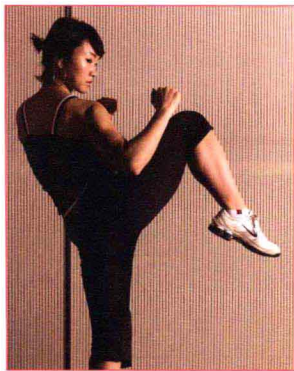
跆拳道3段

Jazz+exercise讲师资格证

特殊学校2级正式教师资格证书

Jackie spinning讲师资格证

通过阅读本书，你也可以拥有完美的身材。来吧，来吧，加油！



● 金炳国

大学在读

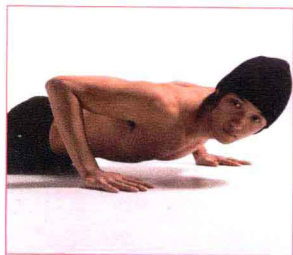
OPTIMUM SPORTS CLUB personal教练

篮球运动员出身

生活体育指导教师 (body building)

personal training 3级

本书是健身者最好的教科书。想成就好身材的人可以一边阅读本书一边运动。



阅读本书的方法

本书由进行健身的时候,有助于对“健康意识”、“训练要点”、“延伸训练”等内容进行理解的多样要素组成。如果能够很好地活用各要素的话,会更有成效地进行运动,所以一定要好地了解各要素中所蕴含的内容。

每节要点

本书分为完整的5章,5章又由29个小节组成。在每个小节中,将内容分门别类进行说明。

第3节

女性最关注的 身体的五个部位



第5位 倒三角形的背部肌肉

可以显示肌肉力量的部位是腰部和肌肉和臀部肌肉。臀部肌肉

是身体最大的肌肉所构成的,所以占了上半身的大部分。与

身体的其他部位相比,臀部肌肉肌肉量大,因此是重要部

位是腰部和臀部的肌肉。在锻炼腰部的机会比锻炼

臀部肌肉,才更得注意臀部的肌肉

肌肉。需要注意的是,这里说的肌

肉并不是主要锻炼的肌肉。而

是快速进行锻炼。



为了形成倒三角形的臀部,请记住这些

臀部肌肉可以分为臀部肌肉的一部分。从臀部开始一直向下延伸到膝盖,和可以增强肌肉力量的。如果想要增强肌肉,可以重复做俯卧撑和臀部的动作。如果想要增强肌肉,重复做俯卧撑和臀部的动作。臀部肌肉可以通过重复上身和臀部的动作得到强化。

26

在锻炼腰部的同时,二头肌先开始运动。这样就能锻炼到腰部的肌肉。所以一定要特别注意不要过多地锻炼二头肌的肌肉。在锻炼腰部的同时,如果感觉不能忍受,就需要降低动作的速度。此时,感觉疲劳是进行腰部和臀部的关键。



第4位 塑造有弹性的臀部肌肉

为了塑造身体的曲线,我们进行了

一些有趣的训练。在有趣的训练中

中,有一项是女性很感兴趣的臀部

训练。大部分的女性几乎不注意自己的

臀部。但是,臀部是不可忽略的部

位。因此,要重点通过中级的训练来强

化臀部肌肉的弹性。



27

健康意识

在锻造身体的过程中,除了健身方法之外,还要了解一些追加的内容和注意事项。

跟着做

此书的构成便于任何一个人进行有效率的运动。通过图片和跟着做的顺序来进行健身，在短时间内即可锻炼出完美的身材。

延伸训练

从基本运动方法中学习可以活用的方法。

“8”字形旋转

运动目的	运动强度
全身运动	中等强度
主要运动部位	胸、腰、腹

1 站姿，两腿伸直，两臂平举。

2 像写“8”字一样，转动身体。



手臂伸直时幅度越大，锻炼效果会更好。

212



1 站姿，两腿伸直。

2 像写“8”字一样，转动身体。



主要运动部位

2 像写“8”字一样，转动身体。

213

训练要点

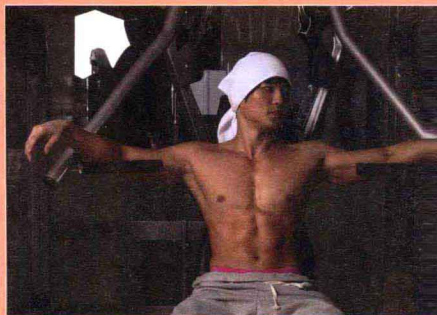
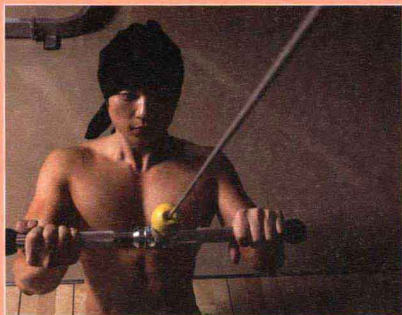
介绍健身时的一些注意事项和运动的核心要点。

比姿势更重要的呼吸法

在进行负重训练的时候，有的人姿态看起来很优雅，也有的人费力用鼻子呼吸，把脸涨得通红。呼吸非常重要，而且可以称为是健身的关键。但是没有必要那么执着于呼吸，那样的话容易导致最终正确的姿态变形。

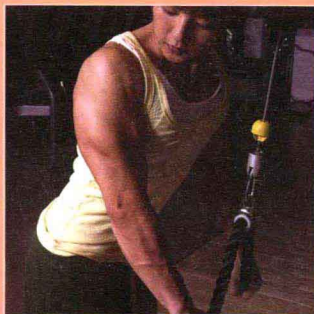
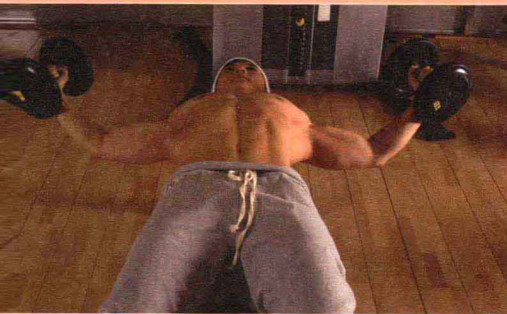
运动时遵循一定的规则，并且正确呼吸的话，可以收到好的效果，但这却不是负重训练中必须要遵循的要素。当然，在做有氧运动的时候，由于只有维持好吸气和呼气的循环，才能将运动持续下去，所以呼吸是很关键的。必须做充分氧气的运动，也被称为“有氧”运动。

与之相反，力量训练属于“无氧运动”，即将氧气的制约最小化的运动。相信大家不会认为存在不需要一点氧气的运动吧。



人们所了解的呼吸法有所不同，是因为在呼吸法中并没有清楚明确的定义。一般在做无氧运动的时候，用力时呼气，不用力时吸气。以握举哑铃为例，将哑铃举起的瞬间要呼气，放下哑铃的同时要吸气。重量级健身运动时，需要憋一会儿气再呼出。在握举哑铃的时候，在把哑铃完全举起后呼吸是最好的。

在进行运动的时候，能保持基本呼吸的顺畅才能增加运动的时间。无氧的力量训练，由于运动的反应速度越快，受到呼吸的制约就会越小，所以在呼吸的时候，能够维持自己可以接受的最舒服的节奏，就是最好的呼吸法。



目录

第一章 一个月以后，我就是型男

第一节 型男的健身理由 22

从错觉中觉醒

一定要有必须要做的理由

第二节 摒弃那种被称为拳头的身材 24

梦想不同类型的俊男

改变自己的劣质身材

第三节 女性最关注的身体的五个部位 26

第四节 评价自己的身材 34

给自己的身体打分

重塑完美身材的关键

第五节 自己的体型自己设计 38

虽然胖乎乎的，但却属于可爱的内胚叶型

类似于“勇士”的帅气的中胚叶型

瘦弱的外胚叶型

第六节 肌肉在休息时和缓解疲劳时生长 45

第二章 塑造完美体型的健身运动

第七节 可以形成完美曲线的健身运动 48

运动前必须进行热身

颈部伸展

肩部伸展

腰部伸展

肋部伸展

骨盆伸展

大腿后侧伸展

大腿正面伸展

小腿伸展

手腕、脚腕伸展



第八节 伸直我们身体的支柱——脊椎 60

通过正确的姿势来预防腰部的异常

通过早晚各100秒的伸展运动来锻炼自己的腰
强化脊椎的运动

第九节 形成想让人抱的完美胸部 64

负重训练也需要有战略

半躺握举杠铃

平躺举哑铃

平推机练习

仰卧滑轮扩胸

站立滑轮扩胸

选择适合自己的胸部运动项目

针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作

第十节 形成想让人依靠的完美肩部 79

推举杠铃

站立提拉杠铃

站立平举哑铃

俯身平举哑铃

站立前拉器械

双臂交叉拉扯器械

选择适合自己的肩部健身运动

针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作（哑铃+上提运动）

第十一节 形成想让人挂在上面的前臂1——二头肌 95

直立曲拉杠铃

半躺曲拉哑铃

直立竖直曲拉哑铃

半曲拉器械

选择适合自己的二头肌健身运动

第十二节 形成想让人挂在上面的前臂2——三头肌 105

平躺提拉杠铃

平躺上举杠铃

单手呈圆形旋转哑铃

单臂半曲拉器械

选择适合自己的三头肌健身运动

针对因为太忙而无法进行运动的人所制定的2合1动作（哑铃+旋转）