

星级教练 出动

MUSCLE MIND MAKES
YOU HAPPY AND FIT!

8周徒手激活肌肉，
练出线条肌

利国宏Ryan Lee◎著



RUMBBELL

小助教

Muscle Mind Tips
贴心提示

66个基本动作 18个伸展动作
22个强化肌力动作

Ryan Lee的星级学生

陈小春 余文乐 张继聪

星级教练 出动

**Muscle Mind
Makes You Happy and Fit!**

利国宏Ryan Lee◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

星级教练出动 / 利国宏著. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 3

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9460 - 8

I. ①星… II. ①利… III. ①健身运动 - 教学研究

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 003437 号

著作权合同登记 图字: 01 - 2016 - 9853 号

原著作名:《星级教练出动, 聪明健身带你练出线条肌: 不贪心、不抢快, 稳扎稳打 8 周健身计划帮你全部规划好!》

原出版社: 启动文化·大雁文化事业股份有限公司

作 者: 利国宏

经纪公司: 文创经济/华研国际音乐股份有限公司

中文简体字版©2016 年, 由北京斯坦威图书有限责任公司出版。

本书由启动文化正式授权, 经由 CA - LINK International LLC 代理, 由北京斯坦威图书有限责任公司出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

星级教练出动



项目策划 斯坦威图书

斯坦威
Stanway

作 者 利国宏

责任编辑 孙志文

策划编辑 李佳铎 陈时昂

封面设计 异一设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

70 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 11 印张

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9460 - 8

定价: 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010 - 82561793

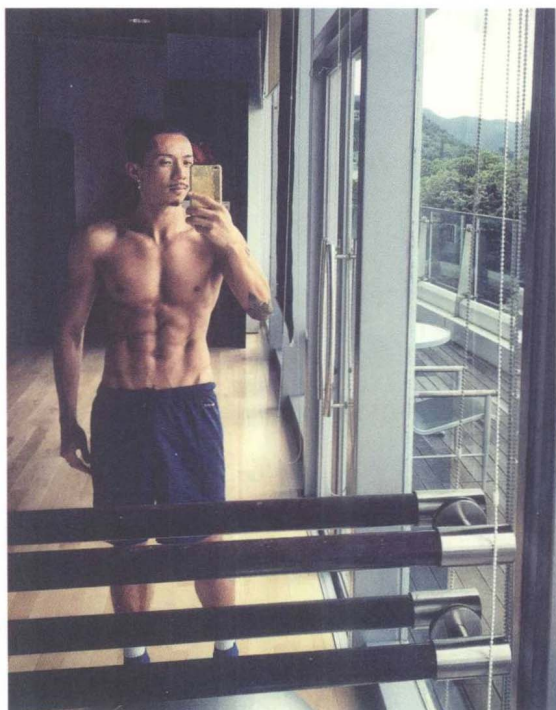


跟着 Ryan 学习他的 Muscle Mind 之后，
健身已经成为我生活的一部分。

由 Ryan 创立的 Muscle Mind 健身概念，
让四肢发达不再等于头脑简单！
让健身训练充满乐趣，
一个简单的动作也可以充满技术。
健身不再是刻板的重复，
而是一种充满进步空间的过程。
回报？当然就是健美的身形了！

恭喜 Ryan 第四度推出新书！
买了他的书，
跟着他的 Muscle Mind 方式锻炼，
效果就会跟我一样喔……

张继聪 最 FIT 见证





Part.1 我是如何成为星级教练的	1
Part.2 运动，从正确观念开始	9
* Muscle Mind 是什么?	10
* 订下健身目标，不要盲目追求数字	11
* 让运动自然成为生活的一部分，而不是刻意去做	11
* Tabata 和 Muscle Mind 的运动方式有什么不同?	12
* 如果永远做不到少吃，就别靠节食减肥	14
* 认识自己的身体	14
Part.3 健身运动的超级基本动作	19
* 坐姿	20
* 站立	21
* 背靠墙站立	22
* 控制背肌	22
* 提肛动作	23
* 腹式呼吸法	24
* 最难练的蝴蝶袖，拍照时的极瘦诀窍	24
* Stretch 伸展动作	25

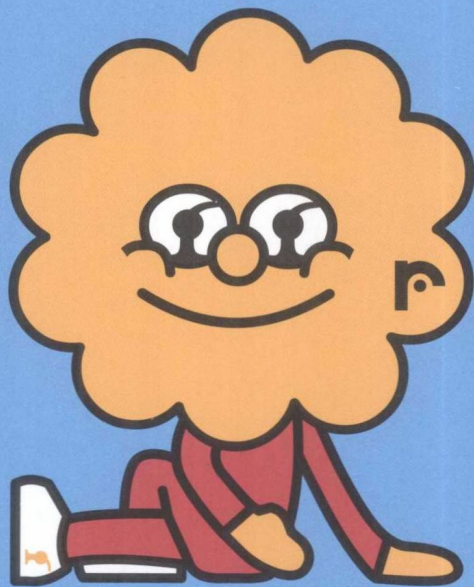


Part.4 开始！你也做得到的 8 周健身计划	35
* 健身计划注意事项	36
* Week 1	37
调动身体各肌肉，提醒自己每一组肌肉都要坚守自己的岗位	
* Week 2	66
已熟悉的动作重新组合， 让肌肉习惯动起来的感覺，交叉锻炼	
* Week 3	75
慢慢可感受到肌力变强， 新动作陆续增加，难度也开始增加	
* Week 4	92
循序渐进来到第四周， 运动后站在镜子前，为认真的自己鼓掌	
* Week 5	104
从不同角度锻炼上半身各处肌肉， 程度越提升，塑形也越见效果	
* Week 6	118
挑战高难度新动作， 若肌力不够稳定，可以较低难度动作代替	
* Week 7	128
难度越提升， 开始前后的伸展动作更需要切实做到，避免受伤	
* Week 8	135
进入最后一周锻炼，恭喜你！ 运动已经成为你生活的一部分了	
Part.5 精进再精进，肌力锻炼	139
* 静态肌肉锻炼	



Part.1

我是如何成为星级教练的



想跟大家分享一个关于梦想成真的故事，
只要愿意去尝试，机会就会在适当的时机降临。

我是 Ryan Lee，在香港湾仔拥有自己的私人健身工作室，曾经教导过的艺人学生有：张继聪、黄宗泽、吴雨霏、谢君豪、余文乐、陈小春、彭敬慈、杜如风、关智斌、区文诗、胡杏儿等。相信 30 年前的自己也没想过，今天的自己，仿佛是梦想成真一样。

健身的初衷

我的父亲在工作之余也是名柔道教练，但我从小就个子不高、身材瘦弱，一直带着自卑感，当然也没想过要健身。中学时因为喜欢上足球而加入了校队，开始运动，因为自己体型在球场上总是处于弱势，便开始希望自己可以拥有猛烈的冲击力。

高中时，杜德伟是对我影响很深的艺人。我一直很喜欢他的音乐，看到他在《爱你爱得不寻常》MV 中，那紧实的手臂和体态，感觉自己和他有很大的差距，加上当时国外流行的模特身材都很壮硕。这些原因都激起了我开始健身的决心，通过举哑铃增强肌肉，也增加自己的信心。

刚开始接触健身时，我也试过一些不太健康及比较笨的方法，例如：喝太多蛋白粉，狂吃高脂肪食物，以为这样可以帮自己增加重量，后来才发现原来大错特错，差点变成增肥而不是增肌！

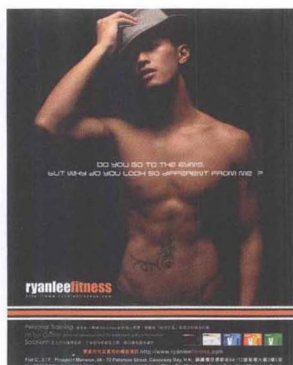
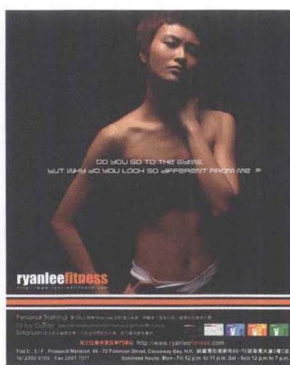
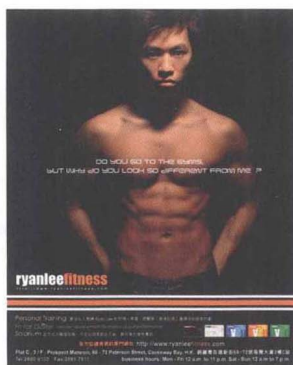
健身之后，开始小有成绩，胸肌及手臂渐见转变，感觉自己仿佛脱胎换骨一样，让朋友感到惊奇，我也因为得到别人的欣赏而感到兴奋。之后父亲的工作室添购了健身器材，我第一次接触这类机械装备，不自觉地开始特别认真地练习。我想每个健身的人都会经历某些阶段，想穿上窄背心、紧身衣，凸显身材，那时候的我当然也不例外。

当健身从兴趣变成事业

大专时期我攻读计算机相关课程，也开始去健身房运动，认识了一些教练。因为大家分享了很多关于健身的心得，我开始调整自己错误的健身观念和习惯，明白锻炼是为了健康，不再只是为了外型。

毕业之后，白天我从事网页设计的工作，晚上则到大型连锁健身中心兼职做教练，也曾经在饭店健身房做健身教练。作为私人教练，我觉得最重要的是如何清楚简洁地沟通，让客人在几句话内就可明白健身课程的即时提示。在当时，到了下班时间，健身中心经常很拥挤，想健身的人可能无法顺畅地使用到每种健身器材，我也无法同时顾好每位学生，对学生或教练来说都是种压力，因此萌生了自己独立出来开健身房的想法。

2002 年，在铜锣湾百德新街，我在综合大楼的楼上开设了香港第一间一对

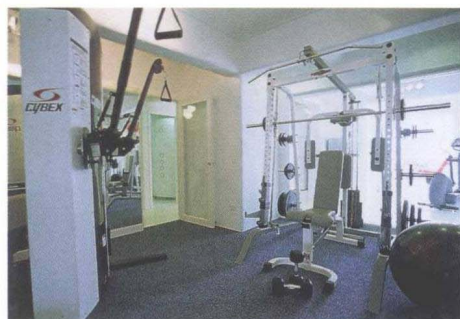


一授课的私人健身工作室 Ryan Lee Fitness。教室内除了锻炼器材，还有落地窗景，营造了一个让客人、朋友可以轻松聚会、健身的空间。这样的经营模式，得到不错的反响，其实很多人对于在人多的健身房运动，会有莫名的压力。而在 Ryan Lee Fitness，他们可以拥有完整的一个小时，心情上轻松许多，锻炼上也更有效果。

除了开设私人健身房，为杂志撰写专栏也替我增加了不少知名度。早在 2001 年，专业健身杂志 *Men & Fitness* 找我写健身专栏。在当时，健身的人都会从这本杂志获取许多健身资料，或是寻找教练，这对我的帮助不小，这本杂志虽然后来停刊了，但也为我带来了下一个专栏的机会——《时尚先生》(*Esquire*)，至此，在专业健身的领域上，我也逐渐累积出自己的实力和知名度了。

艺人客户的累积

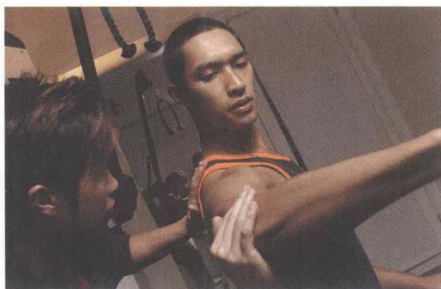
当我还在大型健身中心上班时，认识了草蜢的蔡一杰和张耀扬，而我第一位正式的艺人学生，是梅艳芳的徒弟彭敬慈。后来我就开了自己的 Ryan Lee Fitness，一方面可能是一对一教学私密性较好，再来就是靠口碑宣传，在我这里练健身的学生，有了好的成效，周围的朋友看了心动，也跟着一起来健身。



像比较早期就有合作的余文乐，就是由他的化妆师介绍来上课的。当年他刚从台湾拍完电视剧《爱情白皮书》，回到香港准备发片，找我帮他将身体线条练得好一些。因为兴趣相投，除了健身，我们也合作了不少杂志的活动，私底下也会一起逛街、买玩具、看家具等。后来他去大陆拍戏，紧接着回港就要开拍日本漫画改编的电影《军鸡》，他所饰演的主角原本是个瘦小的人，总是被人欺负，于是就将自己练得很壮。由于没有空当回港健身，所以当时我飞去上海找他，教了他 Muscle Mind 的方法，让他在拍戏之余可以自己锻炼。后来在《军鸡》中，他壮硕的身材，相信令人印象深刻吧。

近年来我最有成效的艺人学生，就是张继聪了。和他开始配合是 2009 年的事了，也是为了电台举办的小型演唱会，需要有脱衣表演，所以他来找我。他本来就是挺壮的身材，但缺乏身体线条，当时我花了三个月时间，协助他将身体的线条都练了出来。他有着不屈不挠、愿意克服困难的个性，愿意身体力行去健身，将我的 Muscle Mind 都融会贯通了，也开始和身边的朋友介绍这套健身法，又替我带来不少新的学生。对于 Muscle Mind 的推广，他对我的帮助不小。

前两三年因为拍摄专辑封面，我协助他将身体线条修得更完美，他努力锻炼而来的好身材，也让他开始接例如化妆品代言、TVB 电视剧拍摄等新工作。现在，张继聪的好身材已是香港演艺圈公认的，也是许多香港男性效仿的锻炼目标。因为他

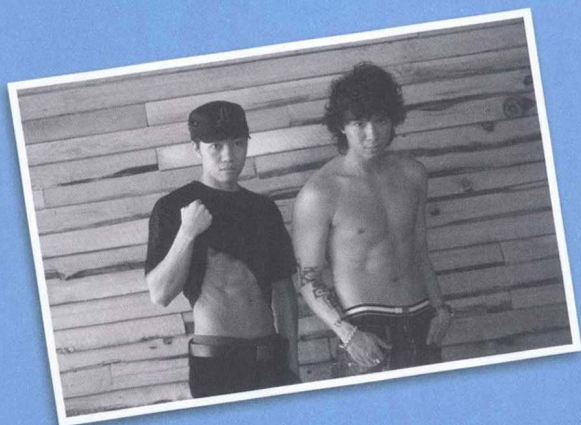


彭敬慈

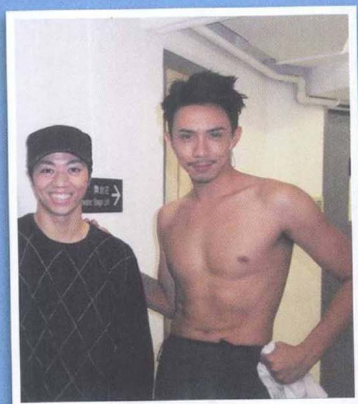
已经完全学会 Muscle Mind 的技巧，所以现在他自己也可以锻炼得很好。

跨足公仔设计界，有了 Rumbbell 角色及家族

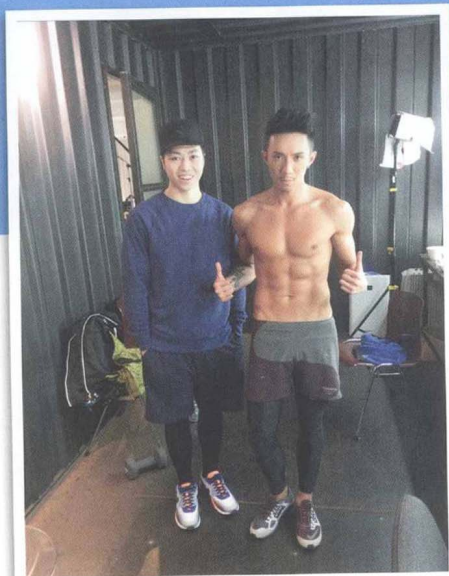
我自己也是个公仔玩具的大粉丝，在健身之余我喜欢收集各式公仔，所以突发奇想，希望也能创造一个角色，可以作为自己健身房的代表人物，来传递我对于健身运动的理念。这个想法浮现后，我当然也向身边的朋友们请教，他们提供了不少



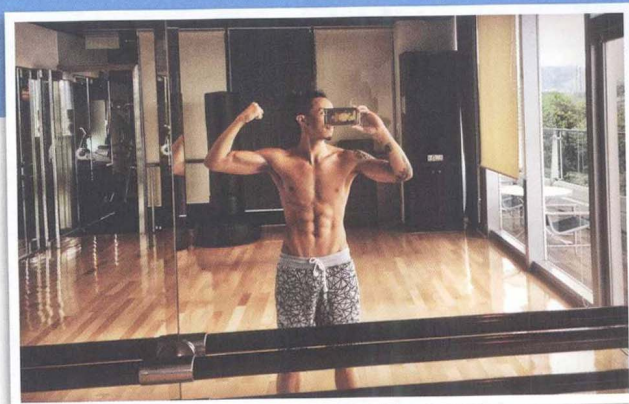
2009



2010



2014



2016

意见，给了我很多支持，真的要再次谢谢他们。

2009 年，Rumbbell 这个角色诞生了，名字是哑铃的英文 Dumbbell 和我的英文名字 Ryan 的结合。Rumbbell 的头部是由 10 个不同重量的哑铃组成，也代表着随时随地都可运动的理念。除了 Rumbbell 还有其他家族成员，代表女生的 Jacrbell、代表年长者的 Doctorbell 等等。希望让女性或是小孩通过可爱的 Rumbbell 角色们，也认识运动、喜欢上运动。

有了公仔设计师的新身份后，Rumbbell 也让我做了更多有趣的尝试，参加公仔玩具展，出国与各国的公仔设计师交流，举办各种展览，还有不断地设计出新的公仔系列商品，或是与其他角色互换，当然过程中少不了艺人朋友们的诸多帮忙，都让我觉得自己实在是个很幸运的人。

一路走来，相信自己可以做到

2010 年，Ryan Lee Fitness 搬到湾仔的工作室现址，除了健身区域外，还有许多我收藏的玩具，以及 Rumbbell 的公仔陈列等，是我一步步完成梦想的基地。回想起中学时，在球场上因为自己身材瘦弱，永远都是弱者，到现在成了私人健身教练，



让身边家人、朋友们都觉得很不可思议。

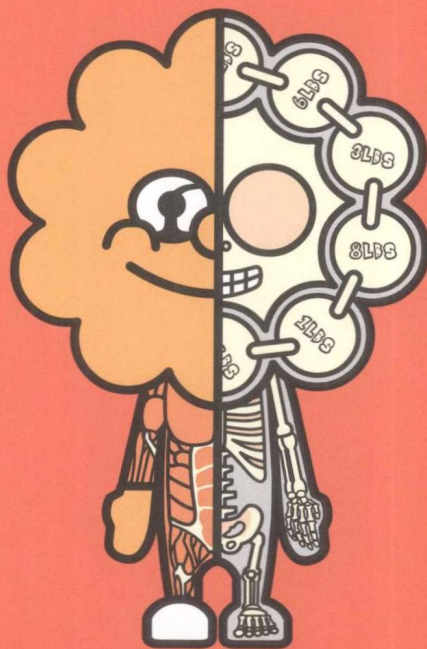
我非常幸运，能够在自己喜欢的领域中不断前进，虽然也曾经被人泼冷水，但还是受到更多朋友的帮忙。我发现，只要愿意去尝试，梦想总有一天会成真，这么多年来我一直坚持自己想做的，全心投入只想着把它做好，就好像经营一个品牌一样，不断自我突破，给人一种“我一直在开创”的形象，传递正面的健身信息，从过程当中让大家也能感受到，运动就是我的工作、娱乐和生活。

希望在阅读完我的书之后，Muscle Mind 的健身观念可以进入你的生活里，让你的生活也发生改变，只要愿意去做，你一定也可以梦想成真！



Part.2

运动，从正确观念开始



运动不是一股脑用蛮力去做就好，
学会 Muscle Mind 的观念，让运动精准有效。

Muscle Mind 是什么？

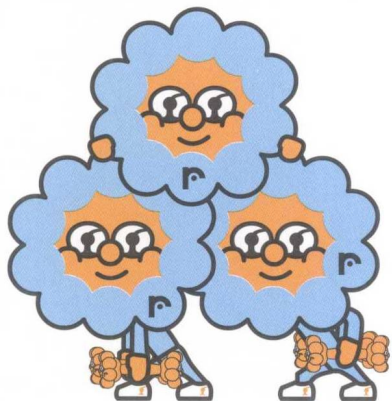
Muscle Mind 是我十七年来，从一次次的教学当中累积而来的经验和理论，以及一直沿用的指导方针，后来我将它们归纳出来，并且取了个名字：Muscle Mind。

简单来说，Muscle Mind 就是大脑与肌肉沟通的方法与思维模式，通过观察，可发现惯性运动时错误的用力点，传递有别于以往健身时用力的想法。Muscle Mind 能更加准确地控制以往控制不到的肌肉，让锻炼更有效率，重新学习到健身的乐趣与精髓。

在健身过程中，我们经常用错了力气和方式，我自己也曾经很努力想要锻炼手臂肌肉但苦无成效。经过不断尝试，在深思熟虑之后，我才发现重点并不在于一分钟内要做二十下或三十下动作，发力点才是关键问题。

例如俯卧撑这个动作，做的时候需要放松手臂，但事与愿违，手臂往往疲惫不堪。如果通过 Muscle Mind 的方法，试着转换一下思维角度，不要光去想着完成的动作，而是想着让手掌暗地里支撑推地，像是在跟地板斗力的感觉，当双掌用力推向地面时，会慢慢把上半身推起来，让胸肌得到更好的锻炼。

像这样将以往惯性用力的方式改善，让每个动作的（锻炼）目标肌肉可以更集中、更有效。就像打篮球，投篮是为了进球；健身也是，每做一下动作，也是为了能命中目标肌肉，最理想的是，例如每组动作做 15 下，每做一下都要进球得分！



订下健身目标，不要盲目追求数字

随着年龄增长，人体基础代谢率会开始下降，大约每 10 年会下降 5% 至 10%，身材也会开始逐渐走样，主要原因是肌肉组织会慢慢减少，并由脂肪细胞取代。减肥的同时想要肌肉有线条，必须要进行肌力训练，增加肌肉量，让代谢率提升，也有助于减少体脂肪。

健身不能没有技巧，一股脑地一直拼命做，肯定不会有好的成绩。身体上的每组肌肉都借由不同的健身动作去锻炼，而锻炼的目标是感觉自己的肌肉什么时候会感到累。如果你的健身技巧越好，你就能在做第一下时就感到目标肌肉立刻有感觉，这样次数不用多，对肌肉的刺激就已经足够，而不是盲目追求数量。

健身前先要订下目标，例如每组做 15 下，共分 3 组，就应让自己在每组的 15 下内，达到做完有累到不能动的感觉，这胜过一次做 100 下（除非你的目标是锻炼体能，那就是做越多次数越好！）。用最有效率的技巧，让肌肉得到最大的刺激，这就是 Muscle Mind 健身的最基本理念。

让运动自然成为生活的一部分，而不是刻意去做

我经常挂在嘴边的理念，就是常常谨记，不要让肌肉睡着了！每一组肌肉，都要紧守自己的岗位，随时随地做出贡献。

