

★ 联合推荐 ★

亚洲健美冠军 秦承勇

《健与美》杂志社主编 刘 舜



汉竹
● 健康爱家系列

8分钟练就 腹肌之王

安洪波 ■ 编 著



哑铃健身练习光盘
健美私教示范

男人，不能有长相没腹肌

不论你是胖、是瘦，是初学还是高手，
这里，总能找到你想要的健身训练方案

汉竹出版
汉竹

汉竹·健康爱家系列



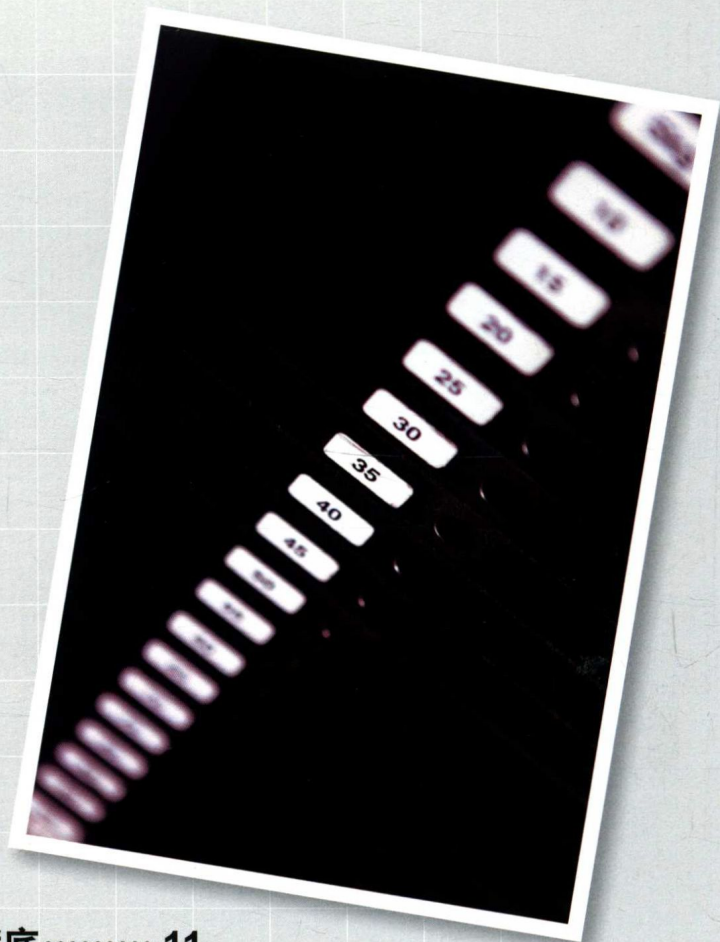
8分钟练就 王字腹肌

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹

目录

Contents



PART 1 胖人和瘦人都关注——体重的谜底····· 11

了解自己的身体····· 12

胖人减脂全攻略····· 14

瘦人增肌全攻略····· 16

动力燃料——培育肌肉的营养补充····· 18

科学的饮食，与系统训练同等重要····· 18

进入实战，从认识器械开始····· 24

有氧器械····· 24

力量训练器械····· 26

PART 2 每天8分钟, 做个 SOHO 健身族..... 29

锻炼前的热身运动	30
结束后的拉伸练习	32
量身定制你的 8 分钟训练计划	34
简单走——简单提升健康水平	36
入门者——身体感觉训练	38
单腿平衡	39
战士三式	40
单腿支撑摸地	41
力量练习——肌肉更紧实	42
上斜俯卧撑	43
反身划船	44
抱头深蹲	45
灵活性及腹肌练习——步伐更协调	46
侧身跨步摸脚	47
转身提膝行走	48
跳跃击掌	49
格斗技巧练习——反应更敏捷	50
步法练习	50
马步冲拳	52
行进逆位前踢	53



PART 3 全面打造健美肌肉..... 55

有氧训练的四大要素..... 56

力量训练基本要求..... 57

胖人的 8 分钟减脂捷径..... 58

瘦人的 8 分钟增肌妙计..... 60

使肌肉更加立体的“魔鬼”训练..... 62

灵活结实的肩..... 64

杠铃颈前推举..... 64

哑铃侧平举..... 66

俯身哑铃侧平举..... 67

哑铃前平举..... 68

硬朗健硕的胸部..... 69

杠铃上斜卧推..... 70

哑铃平板卧推..... 72

双杆臂屈伸..... 73

蝴蝶机飞鸟..... 74

宽阔而结实的背..... 76

杠铃划船..... 77

坐姿胸前下拉..... 78

V 把下拉..... 79

单臂哑铃划船..... 80



健壮有力的手臂..... 81

杠铃弯举..... 82

哑铃垂直弯举..... 84

哑铃俯坐弯举..... 85

哑铃颈后臂屈伸..... 86

杠铃窄握推举..... 88

腕弯举..... 89

反握腕弯举..... 89

性感的臀，刚劲有力的腿..... 90

杠铃深蹲..... 91

坐姿蹬腿（仰卧蹬腿）..... 92

腿屈伸..... 93

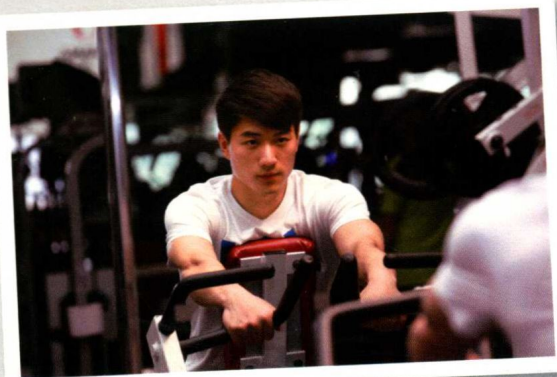
箭步蹲..... 94

腿弯举..... 96

立姿举踵..... 97

坐姿举踵..... 97





PART 4 深度雕刻“王”字腹肌..... 99

胖人的 8 分钟腹肌训练方案 100

瘦人的 8 分钟训练方案 102

8 块腹肌深度雕刻计划 104

腹直肌——“王”字腹肌的基础..... 106

站姿收腹..... 107

健身球上收腹..... 108

地板上仰卧起坐..... 109

健身球上脊椎伸展..... 110

健身球上拉索负重收腹..... 112

仰卧两头起..... 113

下腹部——刻画腹部肌群的每一个细节..... 114

坐姿提膝收腹..... 114

仰卧抬腿..... 116

仰卧夹球举腿..... 117

屈膝仰卧起坐..... 118

侧腹部——拥有立体的“王”字腹肌..... 120

健身球仰卧转体..... 121

侧身仰卧起坐..... 122

站姿侧身收腹..... 123

仰卧交替转体收腿..... 124

静力收缩——强化深层肌肉群	126
侧向支撑静力性收腹	126
站姿静力性收腹	128
俯卧肘部支撑静力性收腹	129
静态健身球搭桥	130
俯卧静力性收腹	131

PART 5 塑型强化训练方案..... 133

户外 8 周跑步计划	134
8 周跑步详细方案	136
旅行——一根绳子练健身	138
腿部	138
肩三角肌	139
胸部和肱三头肌	140
背部和肱二头肌	141
健身房——循环训练最高效	142
办公室——做个活力白领	146
颈部	146
腰部	148
肩袖肌群	149
肩膀	150
腕部	151
附录：常见运动损伤的应急处理	152

汉竹·健康爱家系列



8分钟练就 王字腹肌





王字腹肌

——男人的梦想

我最初踏进健身房时，遇到了一个人，他梳了个辫子，个子高高的，胸肌、背肌都很有型，八块腹肌在卷起的背心之下，很是显眼。他用了不到一年的时间，从 65 千克增长到 85 千克，变成了型男。他的职业是画家，在意大利有自己的画廊。

第二个让我印象深刻的是一位编辑同行。他为自己的臃肿身材发愁，于是拟定了一个食谱，每天游泳、跑步，在 2 个月内减了 10 千克，腹肌的轮廓也初步呈现。

好身材是人人都想拥有的，无论胖人还是瘦人。

我在工作当中，经常收到健身爱好者们各种各样的问题：问健身计划的，问具体动作方法的，问饮食方案的……虽然问题各异，但他们的目的，都是练出好身材。

好身材的代表性部位，便是腹肌。八块轮廓分明、起伏有致的“王”字腹肌，不仅代表着体格健美、体脂较低，更是性感的符号。拥有“王”字腹肌的好身材，还一定程度上代表着充沛的精力、热情开朗的性格和积极进取的态度。

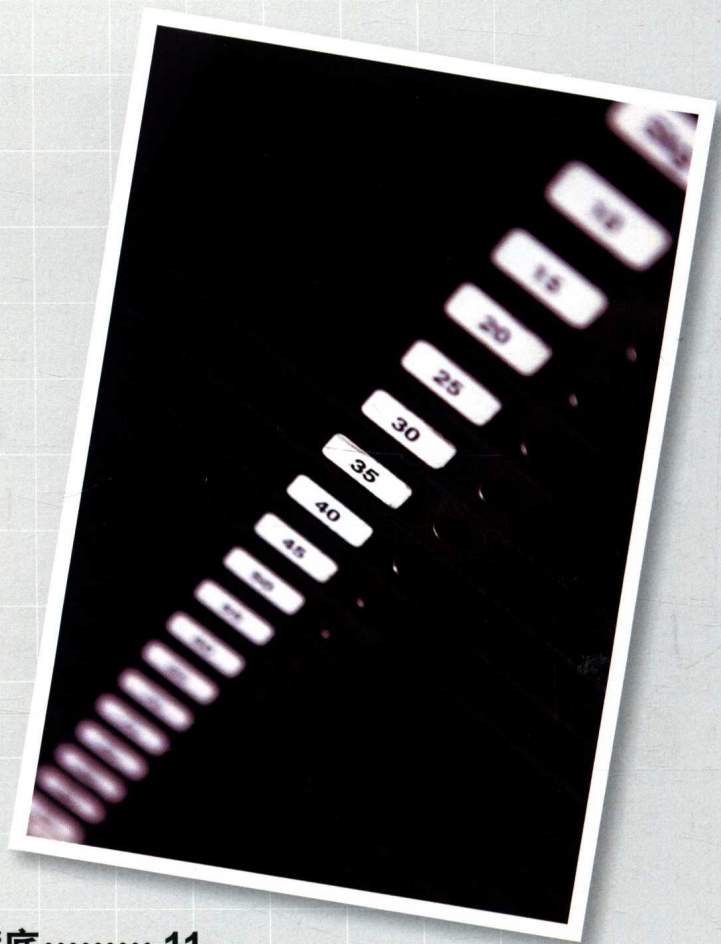
不管你是胖人还是瘦人，希望在本书的指引下，你都能通过系统的、科学的锻炼，获得“王”字腹肌的好身材，成为夏日沙滩的焦点，成为众人瞩目的型男。

——安洪波

2011年1月

目录

Contents



PART 1 胖人和瘦人都关注——体重的谜底····· 11

了解自己的身体····· 12

胖人减脂全攻略····· 14

瘦人增肌全攻略····· 16

动力燃料——培育肌肉的营养补充····· 18

科学的饮食，与系统训练同等重要····· 18

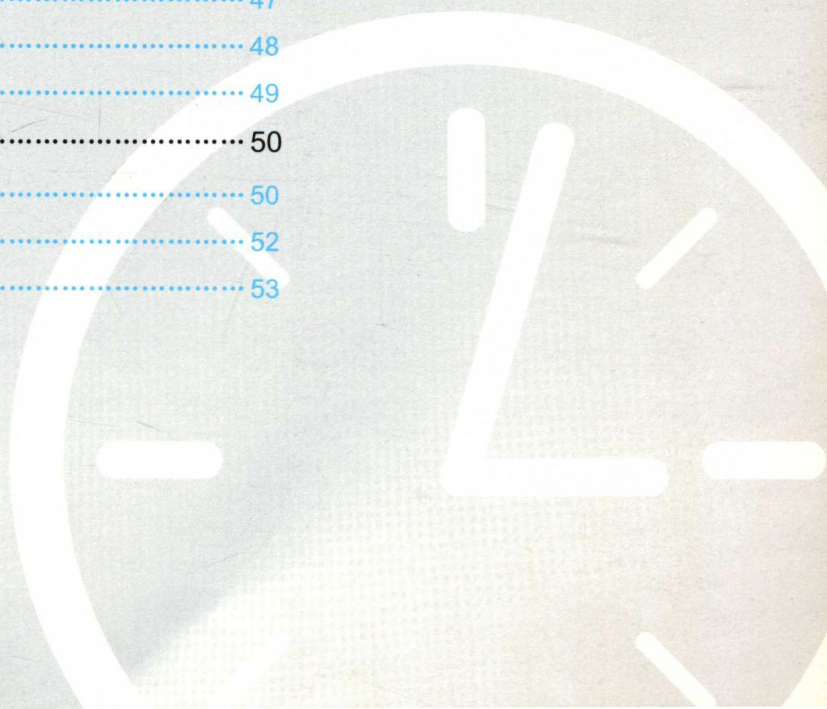
进入实战，从认识器械开始····· 24

有氧器械····· 24

力量训练器械····· 26

PART 2 每天8分钟, 做个 SOHO 健身族..... 29

锻炼前的热身运动	30
结束后的拉伸练习	32
量身定制你的 8 分钟训练计划	34
简单走——简单提升健康水平	36
入门者——身体感觉训练	38
单腿平衡	39
战士三式	40
单腿支撑摸地	41
力量练习——肌肉更紧实	42
上斜俯卧撑	43
反身划船	44
抱头深蹲	45
灵活性及腹肌练习——步伐更协调	46
侧身跨步摸脚	47
转身提膝行走	48
跳跃击掌	49
格斗技巧练习——反应更敏捷	50
步法练习	50
马步冲拳	52
行进逆位前踢	53



PART 3 全面打造健美肌肉..... 55

有氧训练的四大要素..... 56

力量训练基本要求..... 57

胖人的 8 分钟减脂捷径..... 58

瘦人的 8 分钟增肌妙计..... 60

使肌肉更加立体的“魔鬼”训练..... 62

灵活结实的肩..... 64

杠铃颈前推举..... 64

哑铃侧平举..... 66

俯身哑铃侧平举..... 67

哑铃前平举..... 68

硬朗健硕的胸部..... 69

杠铃上斜卧推..... 70

哑铃平板卧推..... 72

双杆臂屈伸..... 73

蝴蝶机飞鸟..... 74

宽阔而结实的背..... 76

杠铃划船..... 77

坐姿胸前下拉..... 78

V 把下拉..... 79

单臂哑铃划船..... 80



健壮有力的手臂····· 81

杠铃弯举·····82

哑铃垂直弯举·····84

哑铃俯坐弯举·····85

哑铃颈后臂屈伸·····86

杠铃窄握推举·····88

腕弯举·····89

反握腕弯举·····89

性感的臀，刚劲有力的腿····· 90

杠铃深蹲·····91

坐姿蹬腿（仰卧蹬腿）·····92

腿屈伸·····93

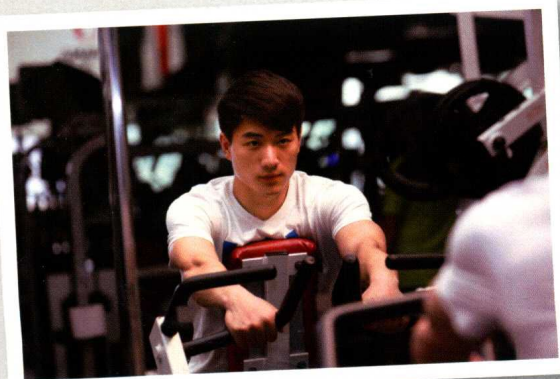
箭步蹲·····94

腿弯举·····96

立姿举踵·····97

坐姿举踵·····97





PART 4 深度雕刻“王”字腹肌..... 99

胖人的 8 分钟腹肌训练方案	100
瘦人的 8 分钟训练方案	102
8 块腹肌深度雕刻计划	104
腹直肌——“王”字腹肌的基础.....	106
站姿收腹.....	107
健身球上收腹.....	108
地板上仰卧起坐.....	109
健身球上脊椎伸展.....	110
健身球上拉索负重收腹.....	112
仰卧两头起.....	113
下腹部——刻画腹部肌群的每一个细节.....	114
坐姿提膝收腹.....	114
仰卧抬腿.....	116
仰卧夹球举腿.....	117
屈膝仰卧起坐.....	118
侧腹部——拥有立体的“王”字腹肌.....	120
健身球仰卧转体.....	121
侧身仰卧起坐.....	122
站姿侧身收腹.....	123
仰卧交替转体收腿.....	124

静力收缩——强化深层肌肉群	126
侧向支撑静力性收腹	126
站姿静力性收腹	128
俯卧肘部支撑静力性收腹	129
静态健身球搭桥	130
俯卧静力性收腹	131

PART 5 塑型强化训练方案 133

户外 8 周跑步计划	134
8 周跑步详细方案	136
旅行——一根绳子练健身	138
腿部	138
肩三角肌	139
胸部和肱三头肌	140
背部和肱二头肌	141
健身房——循环训练最高效	142
办公室——做个活力白领	146
颈部	146
腰部	148
肩袖肌群	149
肩膀	150
腕部	151
附录：常见运动损伤的应急处理	152