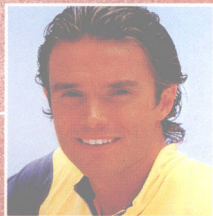




Matt Roberts



世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练

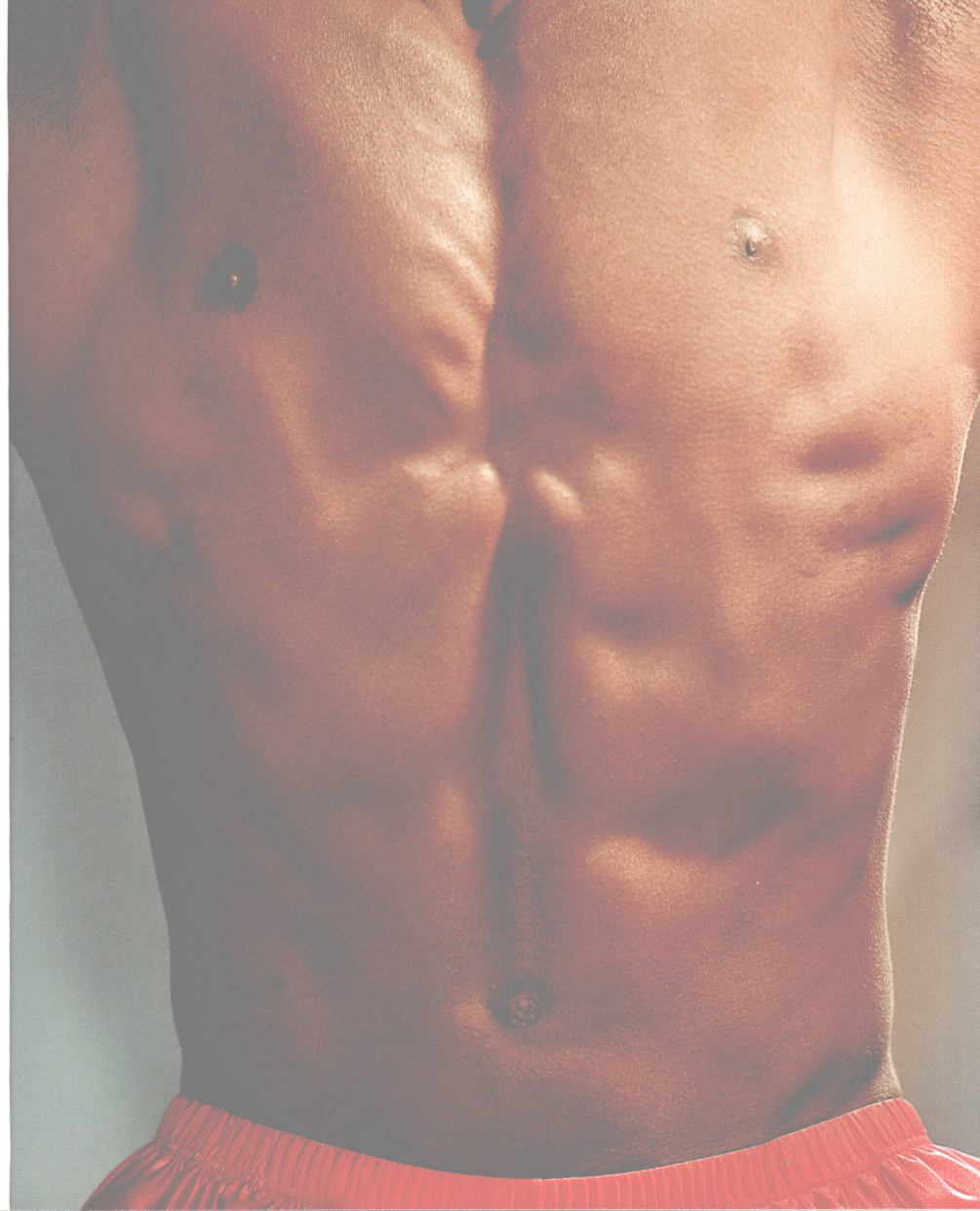
王依丹 译

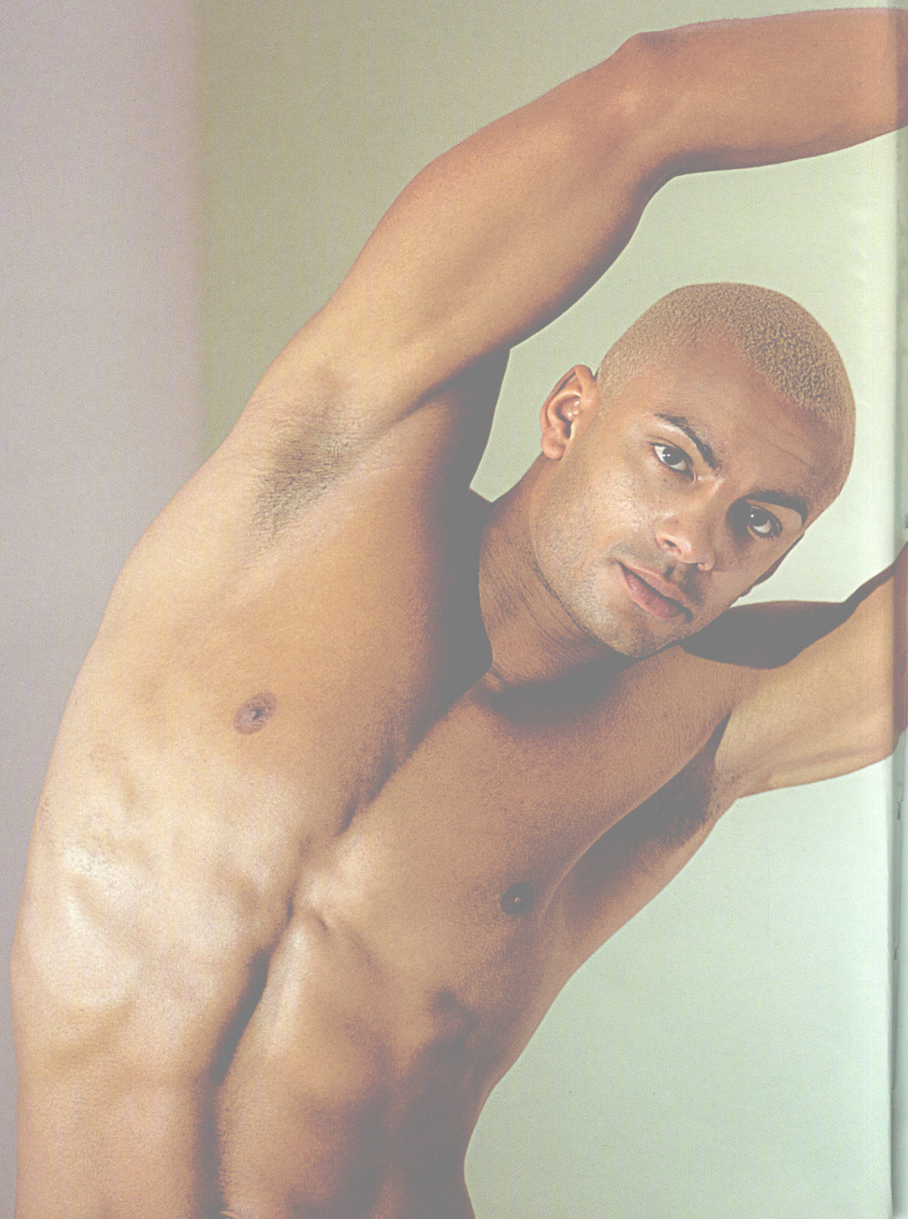
健美术丛书

健腹秘诀

湖南美术出版社

six-pack
abs







健美丛书

健腹秘诀

王依丹 译

湖南美术出版社

Matt Roberts

six-pack abs



A Dorling Kindersley Book



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

图书在版编目(CIP)数据

健腹秘诀 / 英国 DK 公司编; 王依丹译.

长沙: 湖南美术出版社, 2003

(健美术)

书名原文: six-pack abs

I. 健… II. ①英…②王… III. 腹—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099564 号

健美术丛书

健腹秘诀

six-pack abs

原 著: Matt Roberts

译 者: 王依丹

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London

责任编辑: 许 涌

监 制: 汪 华 邹建平

出版·发行: 湖南美术出版社

(长沙市雨花区火焰开发区 4 片)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/40

印 张: 2.4

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-5356-1938-X / J·1806

定 价: 13.90 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系

contents

目 录

6

关于本书

10

训练一

有氧热身

基本式仰卧起坐练习

逆向屈体练习

斜向屈体练习

全身屈体练习

逆向曲膝屈体练习

魔力球仰卧起坐练习

五种必要的伸展运动

致完美腹肌追求者

36

训练二

有氧热身

抬腿屈体练习

直腿屈体练习

基本支撑练习

全身屈体练习

凳上逆向屈体练习

侧体支撑练习

单膝屈体练习

侧体支撑抬体练习

五种必要的伸展运动

能量摄取

64

训练三

有氧热身

球上仰卧起坐练习

球上侧体练习

球上屈体练习

球上斜向屈体练习

球上弓体练习

球上支撑练习

球上逆向屈体练习

五种必要的伸展运动

保持体形

更高难度

92

有用的信息

索引, 致谢

about the book

关于本书

如果有衡量健美与否的通用标准的话，那一定是看你是否拥有完美的六块腹肌——轮廓清晰，线条分明，宛如搓衣板式的腹直肌。在我的健身房，绝大多数学员都非常渴望拥有它，很多记者向我提出的问题也集中在完美腹肌上。而就我个人经历而言，一旦人们发现我是健身教练，总会对我的完美腹肌赞誉有加。

然而很多关于腹肌训练的教程都难以令人满意。值得庆幸的是这一切即将改观。不论你是参加健身的新手，还是孜孜不倦夜以继日反复训练却仍对结果不甚满意的人，这本书都适合你。

我想说的是完美腹肌来之不易。只要任一方面处理不当，即使做再多的仰卧起坐，你新练就的腹肌也很有可能被脂肪层的掩盖而无法展现。完美腹肌的秘诀在于三方面

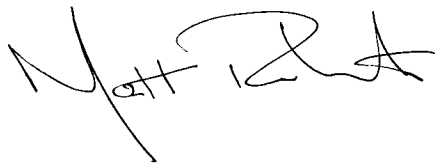




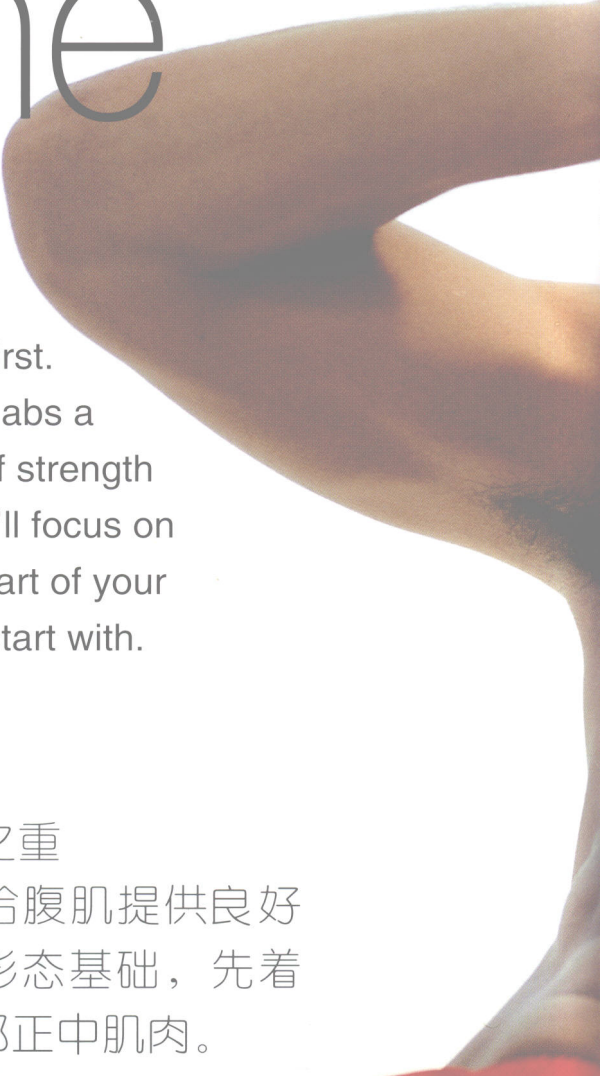
的配合。首先，你需要一个渐进式的强化训练计划，正如我为你提供三个训练。其次，你需要健康均衡的饮食。本书将指导你该吃什么不该吃什么，以及同样重要的，何时吃。最后，你需要一个有氧训练计划以加速卡路里消耗。我也将就此为你提供指导。

此外，我将回答学员们关注最多的关于完美腹肌的问题，为你提供关于技巧及本计划外练习的建议。

带上运动包去健身房吧。每个训练仅需20分钟。只要坚持隔天做一次练习（按它们在书中出现的次序），控制好饮食，几周后你就会有惊喜发现。准备好接受羡慕的称赞声吧！



workout one



First things first.

To give your abs a good base of strength and tone, we'll focus on the central part of your stomach to start with.

训练一

重中之重

为了给腹肌提供良好的力量和形态基础，先着重训练腹部正中肌肉。



warm-up

有氧热身

开始训练前请选择健身器材热身5 - 10分钟。

可以同时活动上体与腿部的划船机或椭圆机是首选。不必练习得太辛苦，只要出汗就行。

划船机

选择划船机热身请注意姿势：肩后压，挺胸，肘靠近躯干。以每分钟25 - 35次为宜。



椭圆机

选择椭圆机热身时要设置适宜的运动强度,以达到竭力推拉的目的。每分钟120 - 140 次最好。



sit-up

基本式仰卧起坐练习

先做仰卧起坐。与人们熟悉的姿势不同，该练习上体抬起不超过 25° ——恰是臀肌取代腹直肌进行收缩的体位。动作缓慢并控制住是要领。每次 3 — 4 秒。

1 级完成 20 次

2 级完成 40 次

1 自然仰卧（避免背部完全触地或是弓起），屈膝，双手置耳侧。



请按 92 页标准确定自己的健身级别

2 后腰着地，收缩腹直肌屈上体。至颌下距胸口约一个苹果的距离，头与脊柱成一直线。慢慢回到初始姿势。完成最后一个反复后直接进入下个练习。

do it right

注意事项

呼吸

正确呼吸是有效训练的重要部分。请养成运动前吸气、运动时呼气的习惯。绝大多数练习都遵循这一原则。



逆向屈体练习

很好的末端腹直肌练习法。注意要用腹直肌牵拉髌及腿向头侧运动，而不是用腿部力量向头部摆腿。每次需3—4秒。

1级 20次

2级 30次

- 1 双手置脑后，仰卧，腿伸直与上体垂直。整个过程头肩不要离地。

