

打造硬汉

——型男塑形 宝典

.....
正确的训练方法与观念

1个月让你塑身有型

3个月拥有健美肌肉
.....

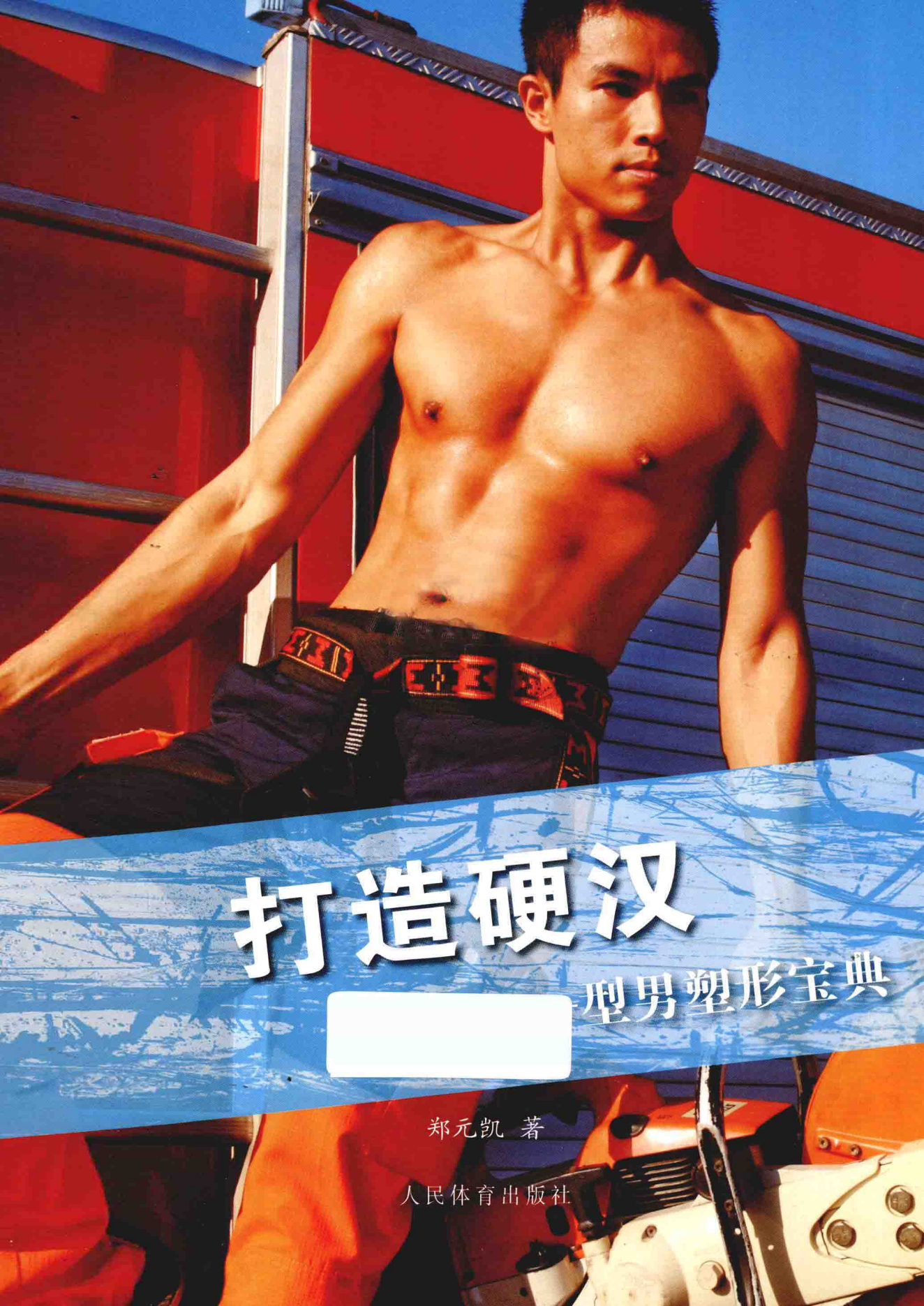
附

CPR心肺复苏术
异物哽塞急救法

郑元凯 著

人民体育出版社



A full-page photograph of a young, muscular man with short dark hair, shirtless, standing in a gym. He is wearing dark athletic pants with a red and black patterned waistband. He is leaning against a blue metal frame, possibly part of a pull-up bar or a rack. The background is a bright red wall. The lighting is bright, highlighting his physique.

打造硬汉

型男塑形宝典

郑元凯 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造硬汉 / 郑元凯著. -北京: 人民体育出版社, 2014
ISBN 978-7-5009-4434-8

I. ①打… II. ①郑… 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 (2013) 第 027307 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

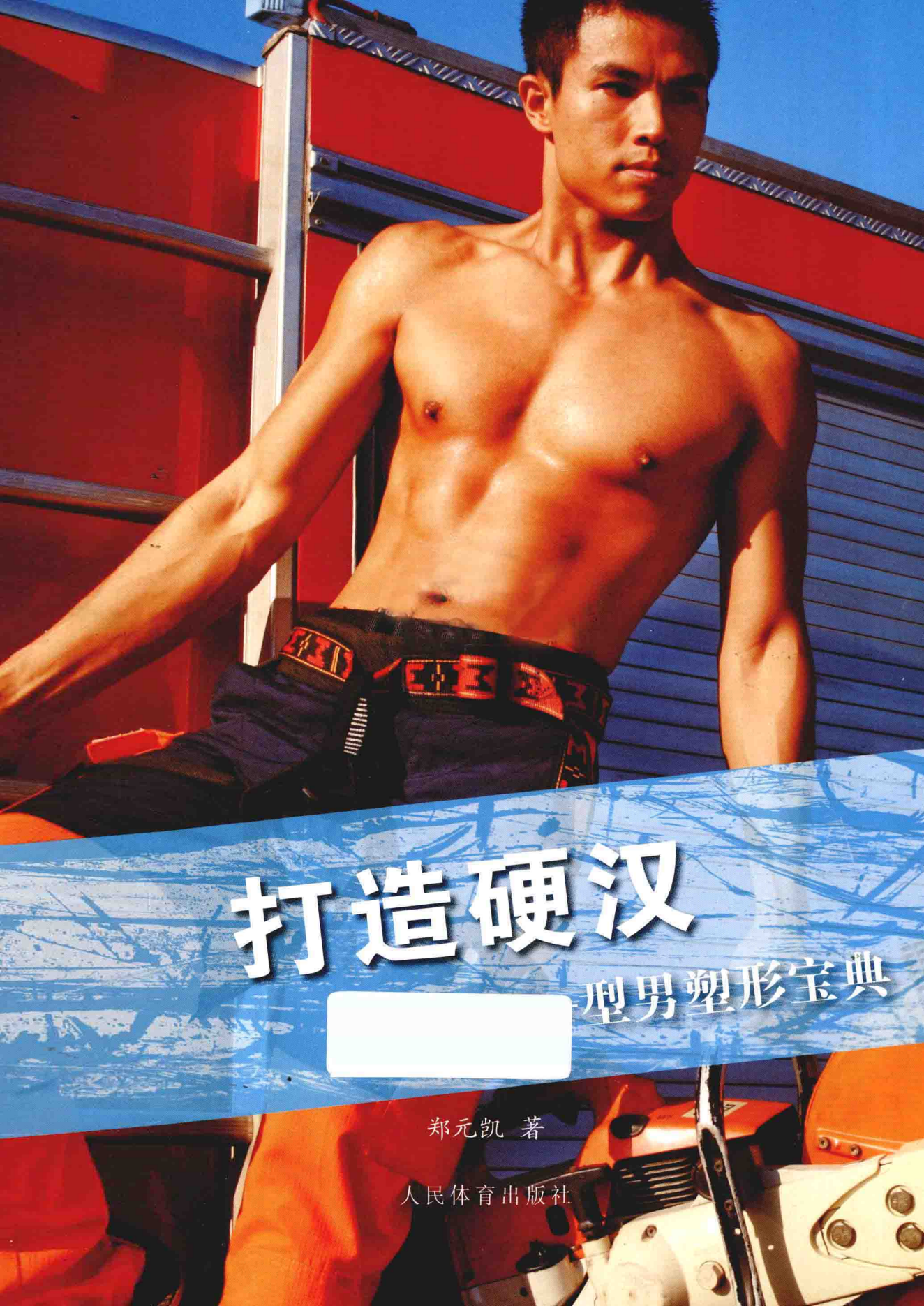
*

787×1092 16 开本 7.25 印张 150 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4434-8
定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

A full-page photograph of a young, muscular man with short dark hair, shirtless, standing in a gym. He is wearing dark athletic pants with a red and black patterned waistband. He is leaning against a blue metal frame, possibly part of a pull-up bar or a rack. The background is a bright red wall. The lighting is bright, highlighting his physique.

打造硬汉

型男塑形宝典

郑元凯 著

人民体育出版社



前言

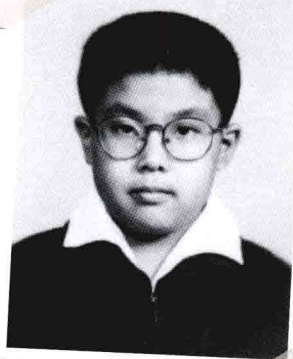
首先在书的一开始，要感谢每位出现在我生命中的贵人，包括我的亲人、朋友及还未认识的朋友们，其中特别是：重阳义消分队的李余勇大哥，是他让我有机会可以出版这本书，将自己运动、健身的一些方法及理念与更多人分享。

平时我就喜欢跟朋友、同事一同运动与健身，听见他们讨论健康、健身与瘦身的观念，或是看见他们做训练的姿势等，就忍不住想跟他们讨论与分享自己的经验，从中互相学习，就算是很久才去一次健身房，也都喜欢跟陌生人谈论各种观念及方法。但是我发现，有很多喜欢健身或是想要拥有好身材的朋友，其实他们并没有相应的知识，来辅助其进行运动及饮食控制，而形成事倍功半的效果，且很多人并不会专程查阅这方面的书刊，在此我建议大家一定要买书来看，或是请教专业人员，尤其是喜欢在家自行训练的朋友，正确知识的掌握，有助于你有效又安全地达到健身的效果。本书全方位地让你清楚如何雕塑身材的观念，并由我亲自示范，与我一同运动健身，让我们拥有健康快乐的每一天。”

生命的轨迹

曾经这是我的大头照，
而现在的我却是如此的截然不同！

改变生活习惯真的是对我获益良多，从图上的大头照，看得出来当时我是个小胖子，但自从我高中开始形成运动的生活习惯之后，我就成了现今健壮的模样。找到喜欢的运动及活动，并且持之以恒，这个改变将会影响你的一生与一身。记住：运动是生活中的一部分，不该是需要经过精心设计才有的活动，这样感觉多么累人啊！想要运动时就去运动，哪怕只是一下子，通过时间的累积都会有很大的转变。



有了以上这样的改变，一度让我在十几年前，想报名当红一时的电视节目男大十八变，我深信自己应该会得第一、二名，拥有这么大的转变，除了我自己生活习惯的修正外，最应该要感谢的应是我的家人，感谢爸妈给了我这份生命，让我可以用生命去创造属于自己的人生。

再来，我要好好的感谢我自己，因为“我的生命由父母创造，我的人生由我自己创造”，感谢我自己创造了现在的自己。当然，你的人生也是由你所决定的，现在就是你为自己创造新生命的时刻——练成一身健美的身体吧！这本书绝对能改变你的一生与一身，开始就不要停止，方向对了，就能走到目的地，时间则由你自己决定。你的身材绝对会成为你想要的样子，除非你不是真的想要！爱自己吧！就从现在开始。

消防工作让我有了丰富的人生体验，让我学会了非常多的技能，例如：抓猫、抓狗、抓蛇、跳楼、跳海、跳河，打火、打针、接生，还有亲身经历许多生离死别、喜怒哀乐的人生，以及接受许多的训练，锻炼着我的身、心，让我有所成长与改变。最重要的一点是，我喜欢成为别人的导师，当我在做防火宣传时，民众认真学习及发问的情形，让我感觉非常实在与开心，觉得这就像多救了几个人、几个家庭一样。而在担任消防教官时，同仁努力地学习，并踊跃地进行经验交流及发问时，我都能给予同仁更多的建议及正确观点，让我感觉到很有意义。我爱说教，更爱用亲身体会的方式，来身体力行。

希望我们都能用更多正向积极的眼光去看自己，特别是健康与身材，更是不可或缺的一块：健康的身体，让我们拥有充沛体力，远离疾病，无后顾之忧；好身材，让我们拥有完美体态，面对人群更有自信与魅力！哩哩喳喳说了这么多，就是希望你与我一起身体力行，为自己想要的身材尽一份力。一同加油吧！就从现在开始。

推荐序一

从事消防工作至今，一路看着消防的改革与变迁，从过去的消防三大任务：预防火灾、抢救灾害及紧急救护，到现在各种灾害防救的作为、多元化的救灾知识、修改增进紧急救护技术，乃至各类的为民服务工作。一路走来，消防两个字代表的意义，已经今非昔比，消防同仁所需肩负的责任与义务，更是一种荣耀与重担。

首先，我要先恭贺元凯能在如此繁重的工作中，还能抽空完成自己的梦想，出版一本关于自身锻炼身材的写真书，并帮有心想让身材更完美的朋友们指点一些迷津。消防工作是极需要有一副好体能的，而元凯正是其中的佼佼者，他曾经获选为本局的“消防猛男月历”人物之一，但是乐观进取的态度才是我认为他成功之要件。

消防工作需要经常面对生死画面，负面情绪多少会不自然地产生，因此如何能自我调适不影响工作就很重要。元凯总是能保持一颗开朗的心情，利用时间来锻炼自己并排解压力，这点我觉得他做得很好，也很值得其他同仁学习。

当然我也很推荐这本书给所有读者及我的同仁阅读，最好是能够像元凯一样，个个都成为猛男，并永远保持热情积极的态度，让自己的体态维持在高档，不但能雕塑身材也能更健康，更能因健身的好处减低职业伤害。祝福各位！

新北市政府消防局

局长 黃德清



推荐序二

元凯是我在新北市政府消防局一起共事的好伙伴。印象里，自从元凯进到消防这个大家庭以来，便对锻炼身材有着浓厚的兴趣且一直都保持积极进取的态度，并拥有卓越成绩，例如：除了中级救护技术员训练时以第一名成绩结训，并代表本局在消防署举办的全台湾紧急救护竞赛中，为我们争取到第一名殊荣。算算元凯的资历，已是老鸟级人物了，还能够保有这样的热情与持续不间断的锻炼体魄，并为自己的兴趣写书，真的很不容易。

我本身也是一位运动爱好者，在内勤担任科长期间，经常从乌来骑单车往返板桥上班，多年来保持运动的习惯，让我觉得身体更加健康。而书中以浅显易懂的叙述方式，并加入健身心得分享来锻炼体格，与我提倡多运动的观念相符。在此，希望元凯的书能帮助更多人正确又有效地健身，当然，特别是消防同仁们，更应随时注意保持最佳的体能与健康，这才是全民的保障，也是家人的幸福。

新北市政府消防局第三救灾救护大队

大队长 程昌興

推荐序三

令人尊敬的119消防工作

本书作者以一位消防员的现身说法，教导大家如何锻炼身体，并提供了健身健美的食材及方法，看到元凯健美的身材，才恍然大悟原来要做好消防救护这种神圣的工作，不仅得具备应变的能力及智慧，更是需要锻炼好身体。

而他提到服食低升糖指数的食材，实在有道理，其中香蕉这种好水果，我要特别提出来，有位日本名医建议运动前一小时，服食香蕉加梅子，可促进基础代谢，增强体力，长肌肉。因为香蕉含长肌肉所需要的三种主要胺基酸——白胺酸、异白胺酸、缬胺酸，而梅子可以促进柠檬酸循环产生动能。

书末也介绍了简单易懂的民众版心肺复苏术，这是一种大家必备的急救技巧，感谢元凯复习了我在医学院学过的急救知识，希望本书的出版，能造福大家。

无毒的家暨吉胃福适创办人 王康祿

目 录

认识你的肌肉名称

阿凯教练这么说

11 健身重点小叮咛

14 如何让肌肉有效增长

18 如何吃出好身材

20 享瘦男女看这里

阿凯教练教你做

26 热身运动

28 胸部肌群训练法

37 背部肌群训练法

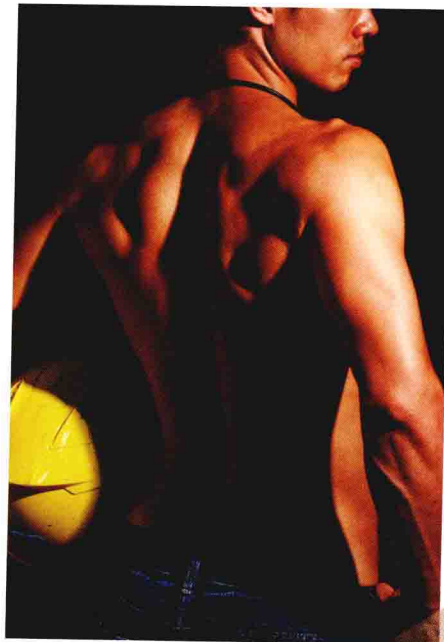
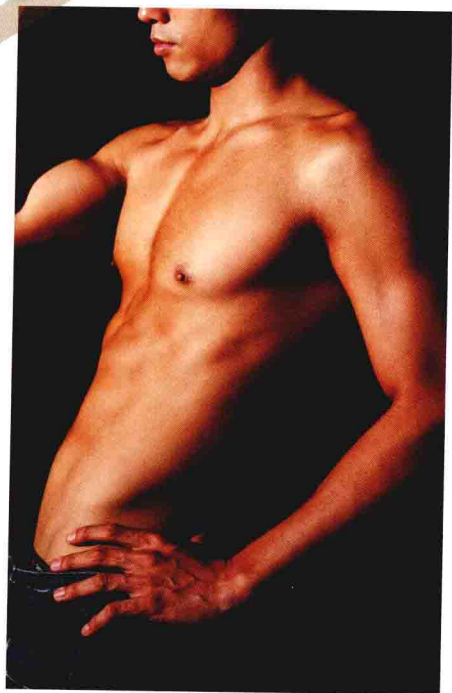
51 肩部肌群训练法

63 手臂肌群训练法

81 腹部肌群训练法

90 性感翘臀与腿部肌群训练法

97 缓和运动



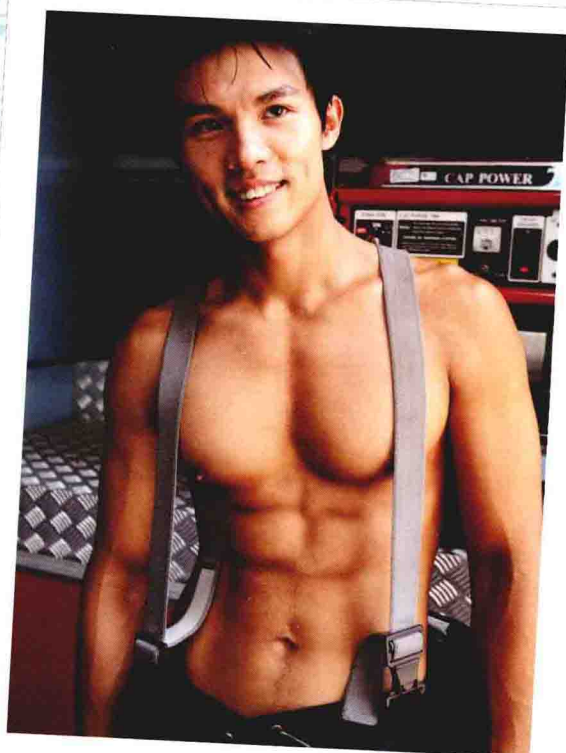
HEALTHY EXERCISE

附 录

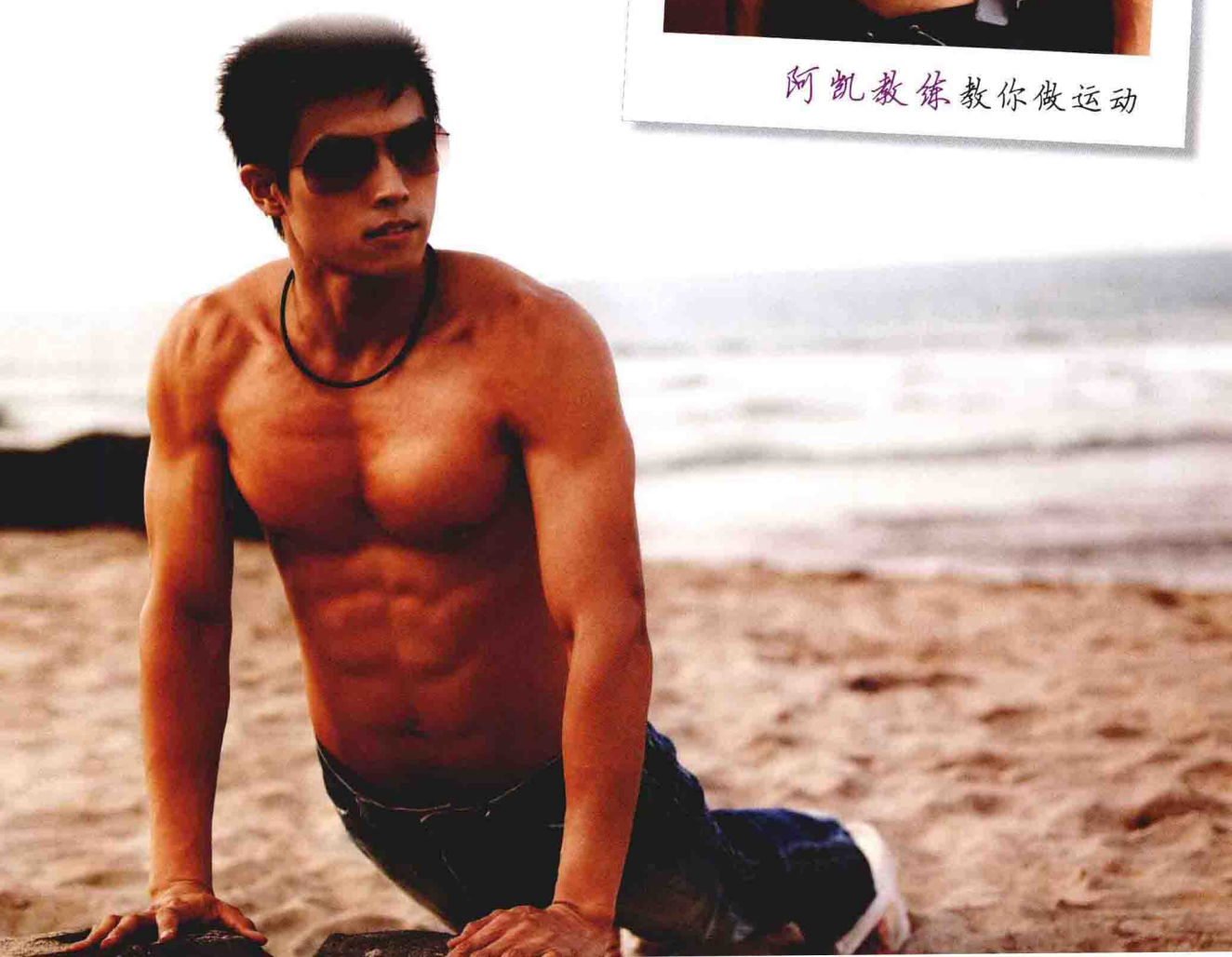
103 你所不知的消防工作

106 简易急救安全照护

110 各类食物GI值参考表



阿凯教练教你做运动



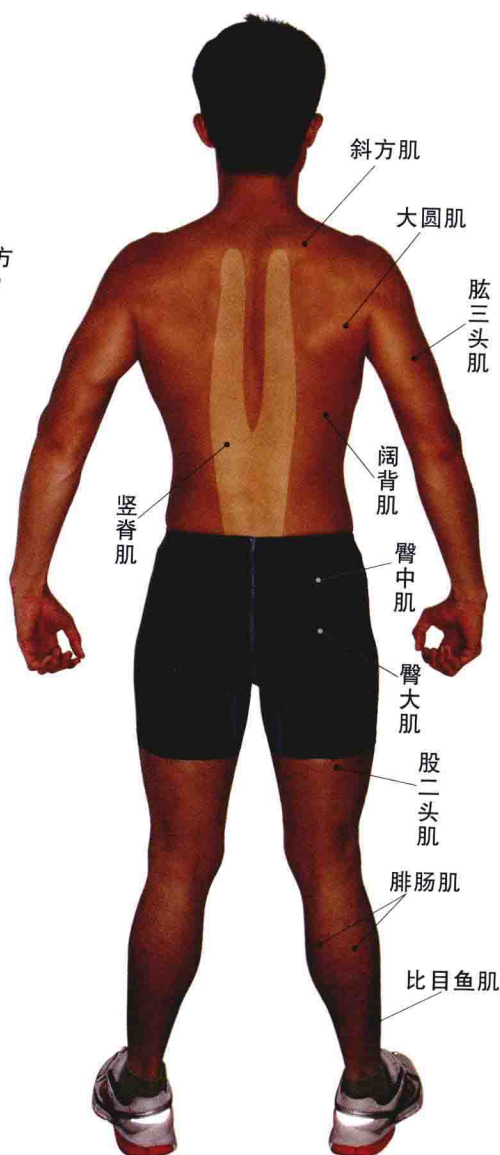


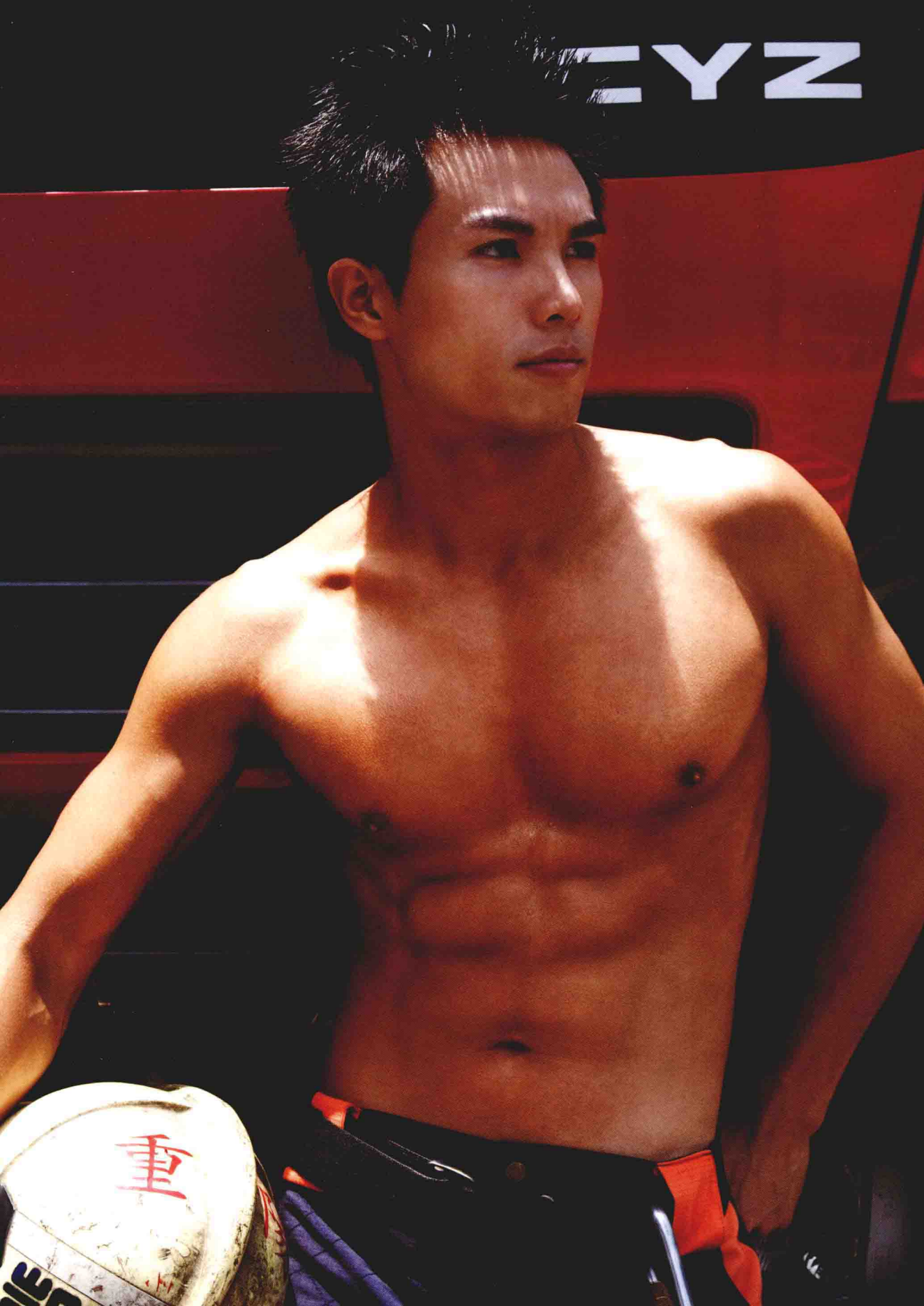
认识你的肌肉名称

前面



后面





YZ

重

阿凯教练这么说

有梦最美、希望相随

1. 目标的设定：你是要变瘦，还是要变壮，目标一定要很清楚，这样你才能准确地规划如何达成，无论在健身或是任何事情上皆是如此。所以最好找个人作为你的目标榜样，并且把他的照片放在明显的地方，让你每天都看得见，这样你一定可以成为你想要的人喔！

2. 平衡：即不能偏废任何训练项目，若是某些部位想特别加强当然没问题，但均衡的训练模式才能让我们达到完美的体态及运动能力，而基本的训练包含了心肺功能的训练，肌肉适能的训练，更进一步的训练则是重量训练、柔软度的训练、身体反应的训练……

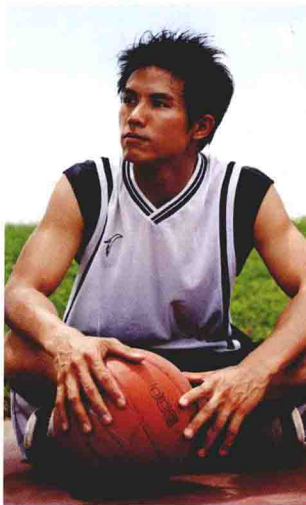
3. 常态性及规律性：想要好身材可以速成，只要你记得运动，能正常且规律性地运动当然会更好。拥有健康及完美的身材，是创造美好生活很重要的元素之一。

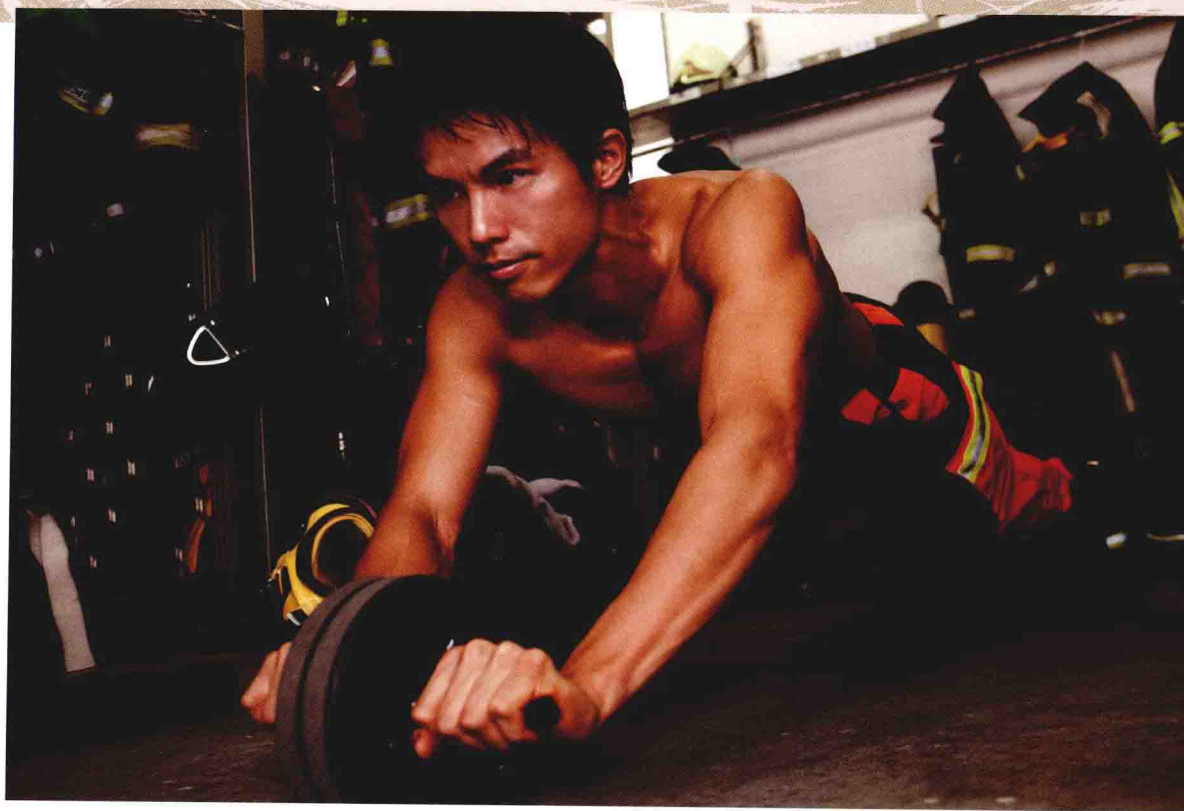
4. 热身及舒缓运动：切记，在任何运动开始前一定要做热身运动，这是非常重要的。热身运动可以告知我们的身体需要开始训练或运动了，让体温升高、提高血液含氧量及肌肉血流量，使我们的肌肉和肌腱能有充足的养分，以及较强的伸展张力，来提升我们的反应能力和肌力，以应付接下来各种激烈的运动，有效减少运动伤害和肌肉酸痛的发生。

舒缓运动是激烈运动后所实施的缓和运动，其目的是使我们身体各部位的血液，循序渐进地回流至心脏及脑部，并持续燃烧脂肪产生热量，且将身体的废物代谢出来，可以有效减少我们运动后的肌肉酸痛时间。若是运动结束后，隔一段时间才感到头晕甚至晕倒等状况，可能就是忽视舒缓运动所带来的后果。

5. 服装及器材：运动时穿着合适的服装也是很重要的，干净整洁的服装，会让我们更有精神。若是可以挑选合身的衣物，会让我们更清楚地看见自己身材的曲线，享受运动后身材改变的喜悦。另外挑选机能型的排汗衫，能够让我们运动时更加舒适。若是天气不佳，或想加强运动出汗量，可添加防风、防水的机能型外套及长裤，有助于我们暖身的速度加快和减少运动的伤害，增加身体的保暖，以及可以预防身体运动后不小心受寒。运动后若立即更换干爽的衣服，也可减少皮肤的不适，特别是那些容易起疹子或过敏的人。还有一双适合的鞋子，能确保我们运动时的安全及舒适性，在不同的运动场合及运动项目，应穿戴各种不同的运动鞋，例如慢跑鞋就可分成PU跑道用、一般路面用、越野用，但打篮球时就该穿着篮球鞋，不该穿着其他类的鞋子，以确保自身的安全，避免不必要的运动伤害。至于运动器材方面，本书在后面会有陆续的详细介绍。

6. 音乐：运动时有合适的音乐当背景可以让我们身心舒畅、振奋精神，增加运动的兴奋度，提升运动的效能，此外轻快或强而有力的节拍可以协助我们完成各式各样的运动，并忘却运动的时间及身体的疲劳感。





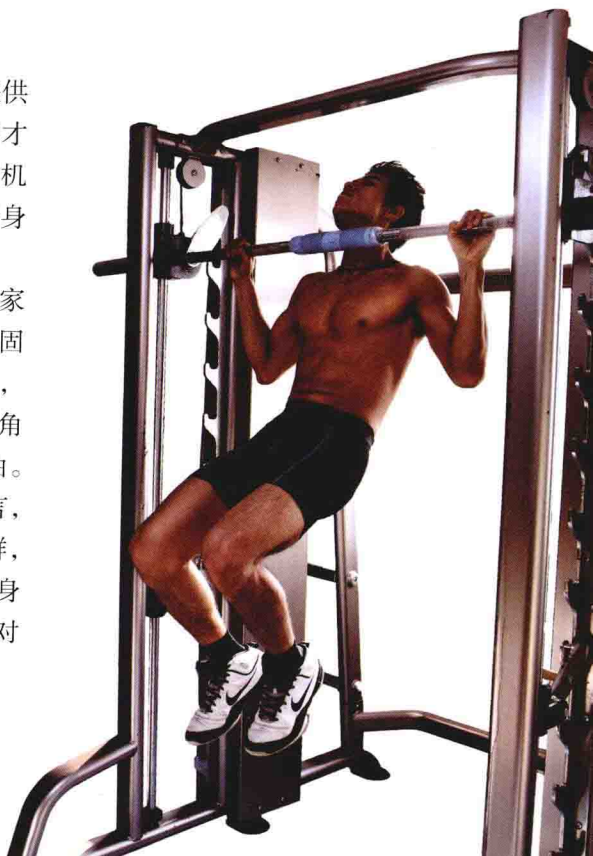
❖ 使用固定式机械锻炼与非固定式器材锻炼之差异

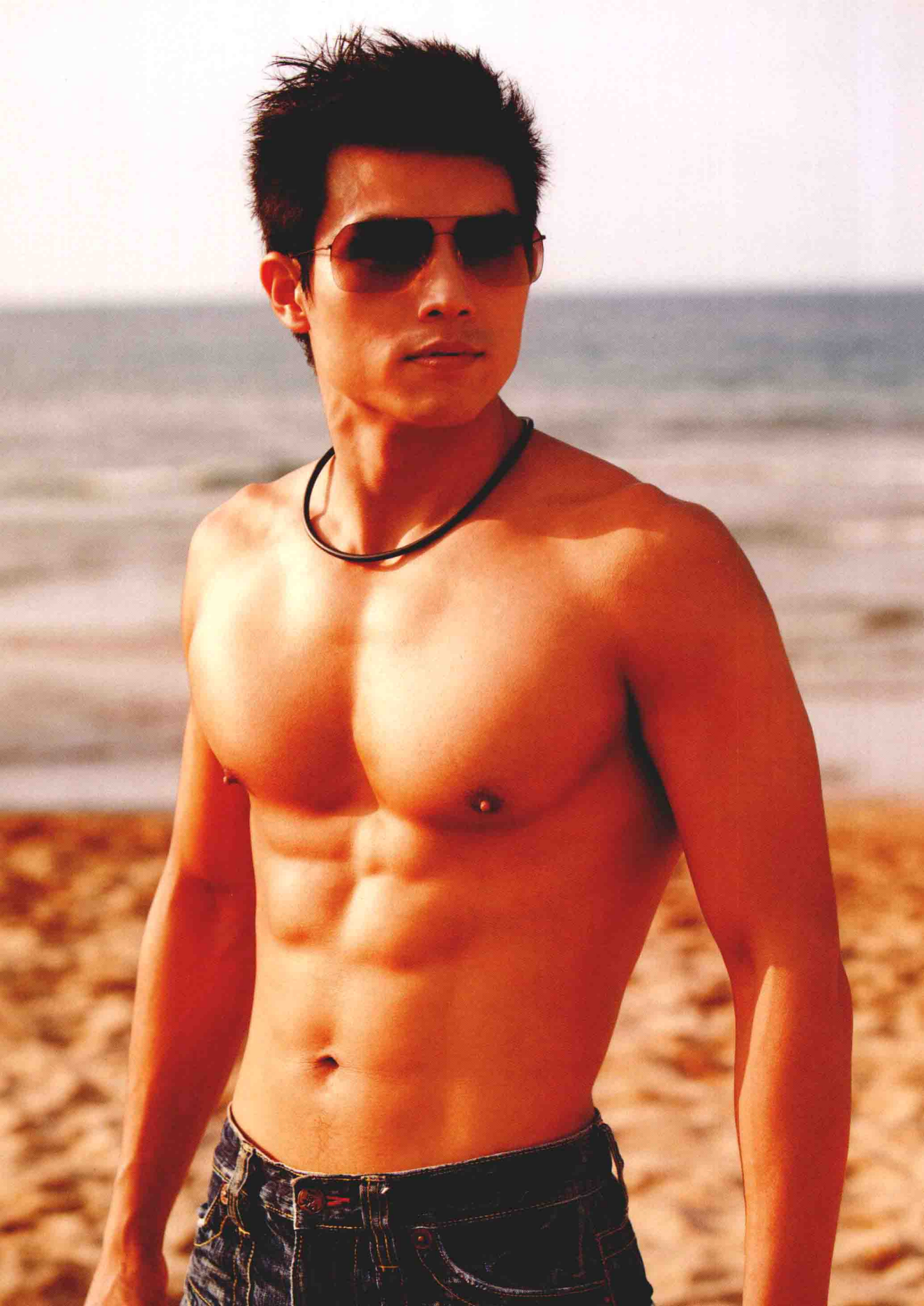
■ 要拥有好身材，一定要去健身房吗？

这是很多人都会有的疑问，其实健身房只是提供我们一个更舒适的健身环境，并不一定要去健身房才能锻炼，最大的差异在于健身房内有很多固定式的机械器材可供我们选择。因此去不去健身房根本跟好身材没关系！只有跟我们的恒心有关系。

去不去健身房所影响的是我们锻炼的方式，在家中锻炼所运用的是我们的体重，或一些较简易的非固定器材来作为锻炼的阻抗，在操作上只要动作正确，锻炼的效果一样非常好，而且还可以避开不舒服的角度，相较于固定式的机械，所能运用的角度较为自由。

而固定式的机械因动作路线固定，对于新手而言，不用花多余的力量做平衡，可以简单地锻炼目标肌群，用可调整的椅子或靠背，可以确实固定身体，减少身体受伤或使用反作用力，固定式的器材设计上能针对各个肌群分别锻炼，操作时阻抗前后均一致。





如何让肌肉有效增长

■ 如何训练才能达到效果？为什么我这么努力，却始终进步迟缓，达不到想要的身材曲线呢？

首先，前面已提过训练一定要有目标，因此你必须知道训练的目的是什么，例如：为了增加肌肉、修饰身材、瘦身、提高运动或比赛时的反应力、速度或耐力……再来就是常态性，常态性并非一成不变，而是你如何去将训练的内容做有规律性的组合与变化，成为常态的周期性，例如：

①想健身拥有好身材的人，可以依身材的状况，依序训练自己的胸、背、肩、腿，并搭配其他部分肌群的训练与有氧运动，将这些项目依照自己的需求程度，规划每次训练的时间，与各部位训练时间的长短，并分配在一星期内，依序执行与完成。

②为了在参加比赛时提升成绩的人，他们的训练除了上述几种外，可能还会将赛季列入训练的规划，形成非赛季时以肌肉增长的训练为主，接下来以动态出力的技能训练为主，并于接近赛季前及赛季中，以比赛项目之技术为训练的主要方向，再依照比赛时期的长短等，改变训练的内容。

❖ 你清楚你在锻炼什么肌肉吗？

在我们身上的肌肉因部位、功能及构造的差异，形成了很多种的分类方式，例如：随意肌、不随意肌、骨骼肌、心肌、平滑肌、横纹肌、二头肌、三头肌……而基本上组成成分可分为：红肌与白肌两种。

红肌：可提供长时间与较慢的收缩方式。

白肌：可提供短时间与快速的收缩方式。

因此在耐力型的运动员身上，红肌的比例高于白肌许多；相反，在需要速度与爆发力的运动员身上，白肌的比例多于红肌许多，因此训练绝对有助于我们的肌肉成长，只是你要搞清楚，你的训练方式跟你想要增长的肌肉到底有没有关系。在此我特别针对使肌肉增长和纯瘦身运动两个部分来做详细介绍：

