

健身教练 从不外传的

肌力训练法

118组超快速练肌肉方法，每天10分钟，10天初现，30天练出一身肌



教练不传
男模偷练
10天练出
六块肌

核心肌群极速定型，塑肌效果更加持久
不仅让你精壮，还能让你拥有无可比拟的灵活性

史上最有名的训练法和减重法

万名学员正在练习，500个明星朋友试用好评

1808.1
9

健身教练 从不外传的 肌力训练法

118组超快速练肌肉方法，每天10分钟，10天初现，30天练出一身肌

赵健 著

图书在版编目 (CIP) 数据

健身教练从不外传的肌力训练法 / 赵健著. -- 南京:
江苏科学技术出版社, 2014.7
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3005-9

I. ①健… II. ①赵… III. ①肌肉 - 运动训练 - 基本知识 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第062284号



健身教练从不外传的肌力训练法

著 者 赵 健
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 16
字 数 170千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3005-9
定 价 39.80元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

CONTENTS

PART 01 走近健美

你不可不知的健美常识

The Basics about Bodybuilding

- 012 **1** Bodybuilding Means a Nice and Strong Figure
健美对你说，它不是“大只佬”的代名词
- 014 **2** Bodybuilding Movement in The World
在世界，健美运动的兴起与发展
- 017 **3** Bodybuilding Movement in China
在中国，穿越历史时空的健身健美运动
- 020 **4** Love Life, Love Bodybuilding
三大理由，不得不爱健身健美运动

PART 02 健美沙龙

和健美来一次亲密接触

Aerobics Salon

- 024 **1** Moving Towards to Bodybuilding
从零开始，让你向健美先生迈进
- 029 **2** Understanding about Bodybuilding
了解这些，让你玩转健身健美运动
- 034 **3** Choices of Sports Equipment
随性潇洒，选择你喜欢的运动器械
- 038 **4** Knowing Yourself
关注自我，教你认清真实的自己

PART 03 健身先生

教你打造强有力的手臂

Bodybuilding for the Arms

049 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
轻轻松松，露出臂部真实“颜色”

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|-----|-----------|
| 049 | 1. 直腿俯卧撑 | 050 | 2. 屈膝俯卧撑 | 051 | 3. 皮筋单臂弯举 |
| 052 | 4. 坐姿旋臂 | 053 | 5. 坐姿双臂弯举 | 054 | 6. 俯坐弯举 |
| 055 | 7. 哑铃常规弯举 | 056 | 8. 哑铃俯身臂弯举 | 057 | 9. 躬身单臂屈伸 |

058 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
坚持一下，就能拥有强健有力的双臂

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|------------|-----|------------|
| 058 | 1. 斜托臂弯举 | 059 | 2. 弯臂托举 | 060 | 3. 斜坐弯举 |
| 061 | 4. 俯身弯举 | 062 | 5. 俯立臂屈伸 | 063 | 6. 坐式颈后臂屈伸 |
| 064 | 7. 站姿正握臂下压 | 065 | 8. 站式颈后臂屈伸 | 066 | 9. 正手臂弯举 |
| 067 | 10. 双手重提 | 068 | 11. 腕弯举 | | |

069 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
打造明星教练般的双臂肌肉线条

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|-----|----------|
| 069 | 1. 直立双臂弯举 | 070 | 2. 哑铃悬臂 | 071 | 3. 仰卧臂弯举 |
|-----|-----------|-----|---------|-----|----------|

PART 04 健身先生

教你打造浑厚的肩部

Bodybuilding for the Shoulders

075 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
舒缓肩部，让你的肩部更加灵活

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|-----|------------|
| 075 | 1. 俯身撑地后站起 | 076 | 2. 皮筋拉举 | 077 | 3. 哑铃坐姿前平举 |
| 078 | 4. 哑铃推举 | 079 | 5. 哑铃站姿提拉 | 080 | 6. 阿诺推举 |
| 081 | 7. 站姿推墙 | 081 | 8. 俯卧后提 | | |

082 减脂塑形 中级动作

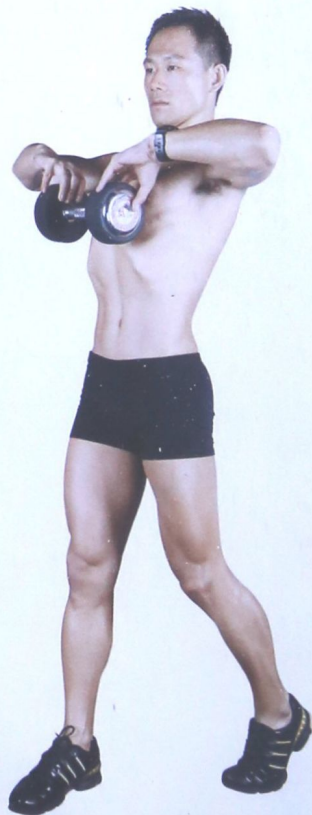
Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|-----|-------------|
| 082 | 1. 哑铃外旋 | 083 | 2. 并握前平举 | 084 | 3. 哑铃坐姿肩上推举 |
| 085 | 4. 杠铃窄握划船 | 086 | 5. 哑铃侧平举 | 087 | 6. 俯身哑铃飞鸟 |

088 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|----------|-----|-----------|
| 088 | 1. 杠铃前平举 | 089 | 2. 杠铃上推举 | 090 | 3. 哑铃坐姿飞鸟 |
| 091 | 4. 俯立侧平举 | | | | |



PART 05 健身先生

教你打造完美背部

Bodybuilding for the Back

095 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
消除赘肉，打造强健的背部

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|
| 095 | 1. 引身划船 | 096 | 2. 单手哑铃划船 | 097 | 3. 提哑铃耸肩 |
| 098 | 4. 哑铃提拉 | 099 | 5. 俯卧后扩运动 | 099 | 6. 坐姿划船 |
| 100 | 7. 坐姿后拉 | 100 | 8. 坐姿高位下拉 | | |

101 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
倒三角形背部，呈现完美“背”景

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|-----|---------|
| 102 | 1. 直腿硬拉 | 103 | 2. 屈腿硬拉 | 103 | 3. 直臂折胸 |
| 104 | 4. 宽握距引体向上 | 105 | 5. 哑铃俯立划船 | | |

106 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 106 | 1. 俯身飞鸟 | 107 | 2. 窄握反手提拉 |
| 108 | 3. 直腿硬拉 | 109 | 4. 屈腿杠铃硬拉 |



PART 06 健身先生

教你打造和权相佑一样的胸肌

Bodybuilding for the Chest

113 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
让你的胸部肌肉“显山露水”

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|------------|-----|-----------|
| 113 | 1. 哑铃上斜板卧推 | 115 | 2. 平板哑铃大飞鸟 | 116 | 3. 上斜哑铃飞鸟 |
| 117 | 4. 杠铃平板卧推 | 118 | 5. 坐姿器械夹胸 | 119 | 6. 哑铃屈臂上提 |

120 减脂塑形 中级动作

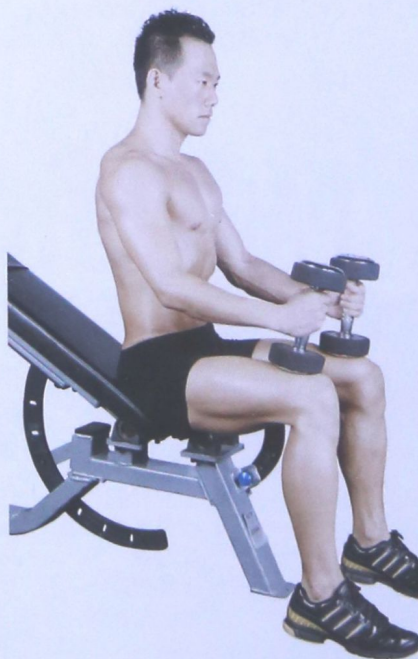
Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
胸部塑形，让你的胸部更加健硕

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|---------|
| 120 | 1. 哑铃常规飞鸟 | 122 | 2. 哑铃平板卧推 | 123 | 3. 哑铃夹胸 |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|---------|

124 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
胸部强化，让你的胸部棱角分明

- | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|
| 124 | 1. 哑铃超级飞鸟 | 126 | 2. 上斜杠铃卧推 |
| 127 | 3. 哑铃下斜板卧推 | | |



PART 07 健身先生

教你练出明星般的“王”字腹肌

Bodybuilding for the Waist and Belly

131 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
去除脂肪，让腰腹部“显山露水”

- | | | | | | |
|-----|-------------|-----|------------|-----|-----------|
| 131 | 1. 俯卧上仰 | 132 | 2. 俯卧游泳式 | 132 | 3. 站姿交叉转体 |
| 133 | 4. 山羊挺背 | 134 | 5. 屈臂侧卧 | 135 | 6. 仰卧扭腰 |
| 135 | 7. 负重皮筋身体侧弯 | 136 | 8. 腹肌收缩 | 137 | 9. V字抬腿 |
| 137 | 10. 抬腿式两头起 | 138 | 11. 俯卧双臂支撑 | 139 | 12. 直立屈腿 |
| 139 | 13. 举手吸腿 | 140 | 14. 仰卧举腿 | | |

141 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|----------|-----|------------|
| 141 | 1. 哑铃仰卧起坐 | 143 | 2. 仰卧腿屈伸 | 144 | 3. 仰卧吸腿 |
| 145 | 4. 仰卧交替哑铃举 | 146 | 5. 坐姿转腰 | 147 | 6. 哑铃站姿体侧屈 |

148 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 148 | 1. 俯卧滑轮减腹 | 149 | 2. 站姿滑轮屈伸 |
|-----|-----------|-----|-----------|



PART 08 健身先生

教你锻炼臀、腿部的动作

Bodybuilding for the Buttocks and Legs

153 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
紧致大腿肌肉，提升臀围线

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|----------|
| 153 | 1. 俯身蹬腿 | 155 | 2. 俯卧后摆腿 | 156 | 3. 俯卧腿弯举 |
| 157 | 4. 徒手蹬式蹲腿 | 158 | 5. 站姿抬腿 | 159 | 6. 站姿前踢腿 |
| 160 | 7. 侧踢腿 | 161 | 8. 站姿后摆腿 | 162 | 9. 俯卧腿屈伸 |
| 163 | 10. 坐姿提踵 | 164 | 11. 登山机锻炼 | 164 | 12. 单车骑行 |
| 165 | 13. 椭圆机锻炼 | 165 | 14. 跑步机锻炼 | | |



166 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

- | | | | | | |
|-----|-------------|-----|----------|-----|-----------|
| 166 | 1. 俯身双腿交替弯曲 | 168 | 2. 哑铃提拉 | 169 | 3. 哑铃半蹲起 |
| 170 | 4. 坐姿举腿 | 171 | 5. 坐姿腿屈伸 | 172 | 6. 哑铃箭步蹲 |
| 173 | 7. 超级哑铃弓箭步 | 174 | 8. 坐姿夹腿 | 175 | 9. 站姿哑铃提踵 |

176 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

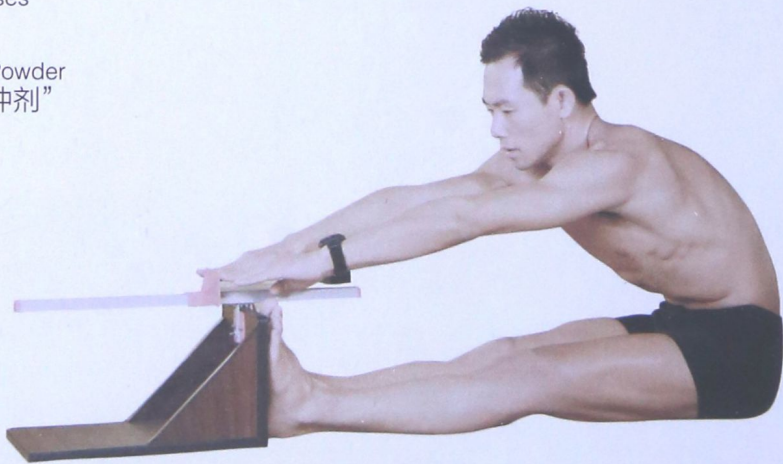
- | | | | | | |
|-----|---------|-----|----------|-----|-----------|
| 177 | 1. 杠铃蹲腿 | 178 | 2. 坐姿腿屈伸 | 179 | 3. 哑铃常规蹲举 |
|-----|---------|-----|----------|-----|-----------|

PART 09 健身先生

运动后饮食、休息的调整

Relaxation after Exercises

- 182 **1** Be Ready for Relaxation After Exercises
运动后的放松，你准备好了吗
- 184 **2** Nutrition for Bodybuilding Exercises
健美训练的营养需求
- 191 **3** Relaxation — the Best Nutrition Powder
休息，运动后最好的“营养冲剂”





健身教练 从不外传的 肌力训练法

118组超快速练肌肉方法，每天10分钟，10天初现，30天练出一身肌

赵健 著

图书在版编目 (CIP) 数据

健身教练从不外传的肌力训练法 / 赵健著. -- 南京:
江苏科学技术出版社, 2014.7
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3005-9

I. ①健… II. ①赵… III. ①肌肉 - 运动训练 - 基本知识 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第062284号



健身教练从不外传的肌力训练法

著 者 赵 健
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

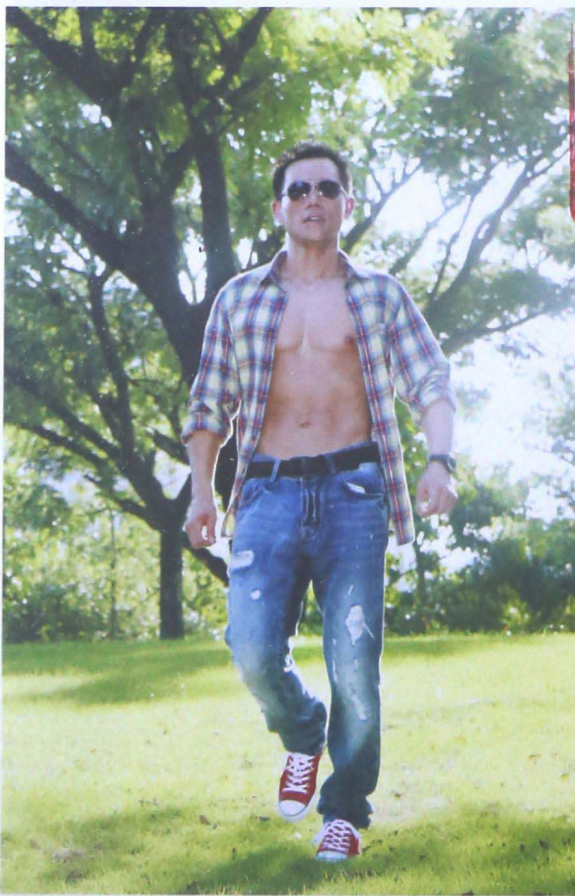
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 16
字 数 170千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3005-9
定 价 39.80元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

The Challenge to The Destined Fat

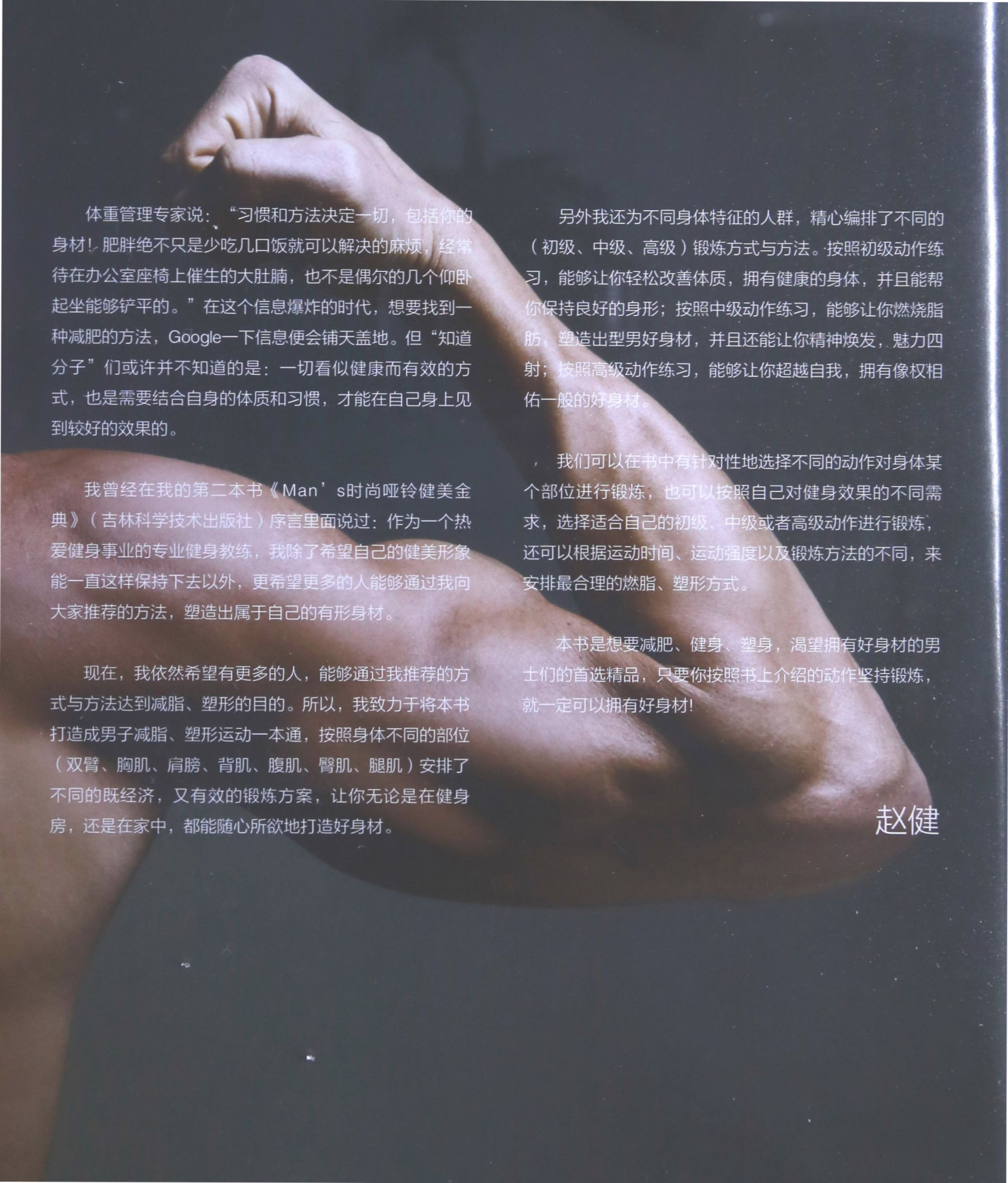


拿什么挑战你， 命中注定的肥胖

曾经有一天在网上跟朋友们讨论起这5年内大家最大的改变是什么，包括兴趣爱好、手机号码、QQ号码，甚至身边的亲人朋友等一切事情，几乎所有人都提到了一个问题：5年来，改变最大的是自己的身体。快节奏的生活，食物摄入的过量，运动量的减少，导致男人们肚子变大了，身上的肉也变得多起来。

身体，这个年轻时常常被我们忽视的精神载体，被作为情感与心灵的次等公民对待了N年之后，现在终于与精神平等地站在一起，开始被人们尊重和珍惜。

这大概也是每个人的身体“心路”吧。就像十几年前文艺青年们人手一册村上春树的《挪威的森林》，而十几年后村上春树的话题是《当我谈跑步时，我谈些什么》。维护好我们的身体之美，保持我们的好身材，才会让我们拥有健康的身体。道理其实很简单，只是太忙碌的我们，常常会忽略，想不起、也听不到那些最基础也最重要的事儿。



体重管理专家说：“习惯和方法决定一切，包括你的身材！肥胖绝不只是少吃几口饭就可以解决的麻烦，经常待在办公室座椅上催生的大肚腩，也不是偶尔的几个仰卧起坐能够铲平的。”在这个信息爆炸的时代，想要找到一种减肥的方法，Google一下信息便会铺天盖地。但“知识分子”们或许并不知道的是：一切看似健康而有效的方式，也是需要结合自身的体质和习惯，才能在自己身上见到较好的效果的。

我曾经在我的第二本书《Man's时尚哑铃健美金典》（吉林科学技术出版社）序言里面说过：作为一个热爱健身事业的专业健身教练，我除了希望自己的健美形象能一直这样保持下去以外，更希望更多的人能够通过我向大家推荐的方法，塑造出属于自己的有形身材。

现在，我依然希望有更多的人，能够通过我推荐的方式与方法达到减脂、塑形的目的。所以，我致力于将本书打造成男子减脂、塑形运动一本通，按照身体不同的部位（双臂、胸肌、肩膀、背肌、腹肌、臀肌、腿肌）安排了不同的既经济，又有效的锻炼方案，让你无论是在健身房，还是在家中，都能随心所欲地打造好身材。

另外我还为不同身体特征的人群，精心编排了不同的（初级、中级、高级）锻炼方式与方法。按照初级动作练习，能够让你轻松改善体质，拥有健康的身体，并且能帮你保持良好的身形；按照中级动作练习，能够让你燃烧脂肪，塑造出型男好身材，并且还能让你精神焕发，魅力四射；按照高级动作练习，能够让你超越自我，拥有像权相佑一般的好身材。

我们可以在书中有针对性地选择不同的动作对身体某个部位进行锻炼，也可以按照自己对健身效果的不同需求，选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼，还可以根据运动时间、运动强度以及锻炼方法的不同，来安排最合理的燃脂、塑形方式。

本书是想要减肥、健身、塑身，渴望拥有好身材的男士们的首选精品，只要你按照书上介绍的动作坚持锻炼，就一定可以拥有好身材！

赵健



目
录

CONTENTS

PART 01 走近健美

你不可不知的健美常识

The Basics about Bodybuilding

- 012 **1** Bodybuilding Means a Nice and Strong Figure
健美对你说，它不是“大只佬”的代名词
- 014 **2** Bodybuilding Movement in The World
在世界，健美运动的兴起与发展
- 017 **3** Bodybuilding Movement in China
在中国，穿越历史时空的健身健美运动
- 020 **4** Love Life, Love Bodybuilding
三大理由，不得不爱健身健美运动

PART 02 健美沙龙

和健美来一次亲密接触

Aerobics Salon

- 024 **1** Moving Towards to Bodybuilding
从零开始，让你向健美先生迈进
- 029 **2** Understanding about Bodybuilding
了解这些，让你玩转健身健美运动
- 034 **3** Choices of Sports Equipment
随性潇洒，选择你喜欢的运动器械
- 038 **4** Knowing Yourself
关注自我，教你认清真实的自己

PART 03 健身先生

教你打造强有力的手臂

Bodybuilding for the Arms

049 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
轻轻松松，露出臂部真实“颜色”

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|------------|-----|-----------|
| 049 | 1. 直腿俯卧撑 | 050 | 2. 屈膝俯卧撑 | 051 | 3. 皮筋单臂弯举 |
| 052 | 4. 坐姿旋臂 | 053 | 5. 坐姿双臂弯举 | 054 | 6. 俯坐弯举 |
| 055 | 7. 哑铃常规弯举 | 056 | 8. 哑铃俯身臂弯举 | 057 | 9. 躬身单臂屈伸 |

058 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
坚持一下，就能拥有强健有力的双臂

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|------------|-----|------------|
| 058 | 1. 斜托臂弯举 | 059 | 2. 弯臂托举 | 060 | 3. 斜坐弯举 |
| 061 | 4. 俯身弯举 | 062 | 5. 俯立臂屈伸 | 063 | 6. 坐式颈后臂屈伸 |
| 064 | 7. 站姿正握臂下压 | 065 | 8. 站式颈后臂屈伸 | 066 | 9. 正手臂弯举 |
| 067 | 10. 双手重提 | 068 | 11. 腕弯举 | | |

069 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
打造明星教练般的双臂肌肉线条

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|-----|----------|
| 069 | 1. 直立双臂弯举 | 070 | 2. 哑铃悬臂 | 071 | 3. 仰卧臂弯举 |
|-----|-----------|-----|---------|-----|----------|

PART 04 健身先生

教你打造浑厚的肩部

Bodybuilding for the Shoulders

075 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
舒缓肩部，让你的肩部更加灵活

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|-----|------------|
| 075 | 1. 俯身撑地后站起 | 076 | 2. 皮筋拉举 | 077 | 3. 哑铃坐姿前平举 |
| 078 | 4. 哑铃推举 | 079 | 5. 哑铃站姿提拉 | 080 | 6. 阿诺推举 |
| 081 | 7. 站姿推墙 | 081 | 8. 俯卧后提 | | |

082 减脂塑形 中级动作

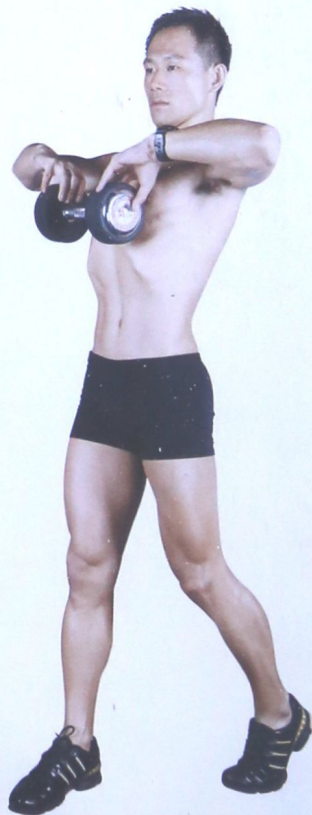
Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|-----|-------------|
| 082 | 1. 哑铃外旋 | 083 | 2. 并握前平举 | 084 | 3. 哑铃坐姿肩上推举 |
| 085 | 4. 杠铃窄握划船 | 086 | 5. 哑铃侧平举 | 087 | 6. 俯身哑铃飞鸟 |

088 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|----------|-----|-----------|
| 088 | 1. 杠铃前平举 | 089 | 2. 杠铃上推举 | 090 | 3. 哑铃坐姿飞鸟 |
| 091 | 4. 俯立侧平举 | | | | |



PART 05 健身先生

教你打造完美背部

Bodybuilding for the Back

095 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
消除赘肉，打造强健的背部

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|
| 095 | 1. 引身划船 | 096 | 2. 单手哑铃划船 | 097 | 3. 提哑铃耸肩 |
| 098 | 4. 哑铃提拉 | 099 | 5. 俯卧后扩运动 | 099 | 6. 坐姿划船 |
| 100 | 7. 坐姿后拉 | 100 | 8. 坐姿高位下拉 | | |

101 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
倒三角形背部，呈现完美“背”景

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|-----|---------|
| 102 | 1. 直腿硬拉 | 103 | 2. 屈腿硬拉 | 103 | 3. 直臂折胸 |
| 104 | 4. 宽握距引体向上 | 105 | 5. 哑铃俯立划船 | | |

106 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 106 | 1. 俯身飞鸟 | 107 | 2. 窄握反手提拉 |
| 108 | 3. 直腿硬拉 | 109 | 4. 屈腿杠铃硬拉 |



PART 06 健身先生

教你打造和权相佑一样的胸肌

Bodybuilding for the Chest

113 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
让你的胸部肌肉“显山露水”

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|------------|-----|-----------|
| 113 | 1. 哑铃上斜板卧推 | 115 | 2. 平板哑铃大飞鸟 | 116 | 3. 上斜哑铃飞鸟 |
| 117 | 4. 杠铃平板卧推 | 118 | 5. 坐姿器械夹胸 | 119 | 6. 哑铃屈臂上提 |

120 减脂塑形 中级动作

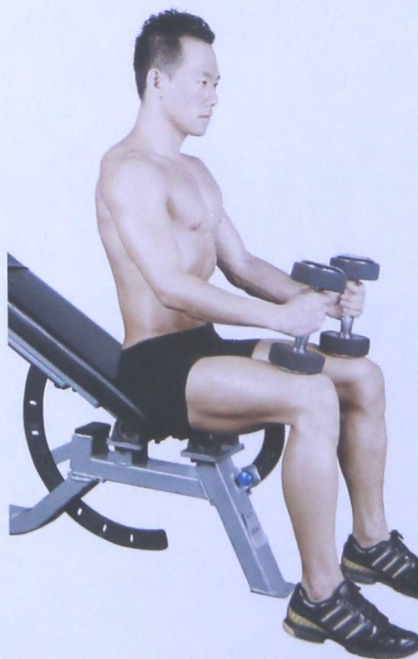
Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
胸部塑形，让你的胸部更加健硕

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|---------|
| 120 | 1. 哑铃常规飞鸟 | 122 | 2. 哑铃平板卧推 | 123 | 3. 哑铃夹胸 |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|---------|

124 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
胸部强化，让你的胸部棱角分明

- | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|
| 124 | 1. 哑铃超级飞鸟 | 126 | 2. 上斜杠铃卧推 |
| 127 | 3. 哑铃下斜板卧推 | | |



PART 07 健身先生

教你练出明星般的“王”字腹肌

Bodybuilding for the Waist and Belly

131 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
去除脂肪，让腰腹部“显山露水”

- | | | | | | |
|-----|-------------|-----|------------|-----|-----------|
| 131 | 1. 俯卧上仰 | 132 | 2. 俯卧游泳式 | 132 | 3. 站姿交叉转体 |
| 133 | 4. 山羊挺背 | 134 | 5. 屈臂侧卧 | 135 | 6. 仰卧扭腰 |
| 135 | 7. 负重皮筋身体侧弯 | 136 | 8. 腹肌收缩 | 137 | 9. V字抬腿 |
| 137 | 10. 抬腿式两头起 | 138 | 11. 俯卧双臂支撑 | 139 | 12. 直立屈腿 |
| 139 | 13. 举手吸腿 | 140 | 14. 仰卧举腿 | | |

141 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
增加腰腹肌肉含量，显露“王”字腹肌

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|----------|-----|------------|
| 141 | 1. 哑铃仰卧起坐 | 143 | 2. 仰卧腿屈伸 | 144 | 3. 仰卧吸腿 |
| 145 | 4. 仰卧交替哑铃举 | 146 | 5. 坐姿转腰 | 147 | 6. 哑铃站姿体侧屈 |

148 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
挑战肌肉极限，让你的“王”字腹肌更加饱满

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 148 | 1. 俯卧滑轮减腹 | 149 | 2. 站姿滑轮屈伸 |
|-----|-----------|-----|-----------|



PART 08 健身先生

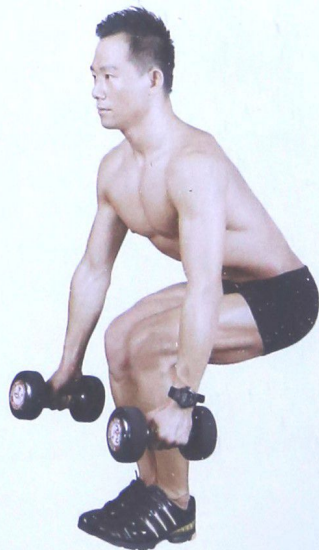
教你锻炼臀、腿部的动作

Bodybuilding for the Buttocks and Legs

153 改善身形 简易动作

Elementary Exercises for Better Shape
紧致大腿肌肉，提升臀围线

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|----------|
| 153 | 1. 俯身蹬腿 | 155 | 2. 俯卧后摆腿 | 156 | 3. 俯卧腿弯举 |
| 157 | 4. 徒手蹬式蹲腿 | 158 | 5. 站姿抬腿 | 159 | 6. 站姿前踢腿 |
| 160 | 7. 侧踢腿 | 161 | 8. 站姿后摆腿 | 162 | 9. 俯卧腿屈伸 |
| 163 | 10. 坐姿提踵 | 164 | 11. 登山机锻炼 | 164 | 12. 单车骑行 |
| 165 | 13. 椭圆机锻炼 | 165 | 14. 跑步机锻炼 | | |



166 减脂塑形 中级动作

Intermediate Exercises for Fat Loss and Body Shaping
发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

- | | | | | | |
|-----|-------------|-----|----------|-----|-----------|
| 166 | 1. 俯身双腿交替弯曲 | 168 | 2. 哑铃提拉 | 169 | 3. 哑铃半蹲起 |
| 170 | 4. 坐姿举腿 | 171 | 5. 坐姿腿屈伸 | 172 | 6. 哑铃箭步蹲 |
| 173 | 7. 超级哑铃弓箭步 | 174 | 8. 坐姿夹腿 | 175 | 9. 站姿哑铃提踵 |

176 突破自我 高级动作

Advanced Exercises for Self Breakthrough
让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|----------|-----|-----------|
| 177 | 1. 杠铃蹲腿 | 178 | 2. 坐姿腿屈伸 | 179 | 3. 哑铃常规蹲举 |
|-----|---------|-----|----------|-----|-----------|

PART 09 健身先生

运动后饮食、休息的调整

Relaxation after Exercises

- 182 **1** Be Ready for Relaxation After Exercises
运动后的放松，你准备好了吗
- 184 **2** Nutrition for Bodybuilding Exercises
健美训练的营养需求
- 191 **3** Relaxation — the Best Nutrition Powder
休息，运动后最好的“营养冲剂”

