

A photograph of a very muscular man, shirtless, standing in a gym. He is looking slightly to his right. In the background, there are treadmills and other gym equipment. The lighting is warm, highlighting his physique.

四周身 练就一身 肌肉

付冬贺 著

国人
体质版

全亚洲最有效的700种快速练肌肉方法！

八块腹肌，人鱼线，没有你练不到的肌肉！

全国著名教练悉心指导，远离运动伤害，
提高健身效果，塑造完美体型！

四周练就一身肌肉

(国人体质版)

付冬贺 著

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

四周练就一身肌肉 / 付冬贺著. -- 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5352-6888-4

I. ①四… II. ①付… III. ①肌肉-健美运动-运动
训练法 IV. ①G883.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 168006 号

策 划: 汪 侃 李大林
责任编辑: 汪 侃 张波军

责任校对: 张波军 李 洋
封面设计: 王 梅 齐翊帆

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679468
邮 编: 430070

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

787×1092 1/16
2015 年 5 月第 1 版

16 印张 198 千字
2015 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 42.00 元

健身是一个人的战争



男士们在看电影《斯巴达300勇士》中那些裸着上身、肌肉发达、粗犷威猛的300名勇士时，也许会产生一种“这才是真男人，我是不是也该去健身了”的想法？与女人相比，男人天生充满着更多雄性的力量与野性，而健身，常常是体现这一特质的重要方式。对于生活在钢筋水泥丛林中的人们，健身已经是男士拥有健康、改变生活的重要手段。

男士健身的必修功课是负重训练，它可以帮助人体肌肉的生成，当肌肉比例提高时，脂肪比例就会下降，因为当我们锻炼肌肉的时候，就是在消耗脂肪。

本书分章介绍全身各部位肌肉的锻炼方法，以图文结合的方式详尽解说，即使初学者也能够迅速入门，从书中受益。本书针对亚洲体质人群，设计出不同的健身计划以及饮食计划，让拥有不同健身需求的男士都能够找到适合自己的健身方式。

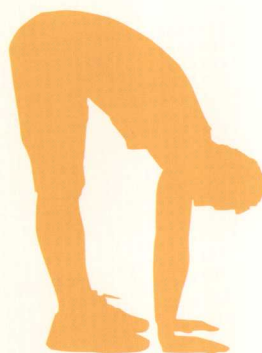
对于男人来说，健身就是一场一个人的战争，战友是你自己，对手也是你自己，武器就是专业的健身指导和持之以恒的毅力。

只要有正确的健美知识、周全的健身计划以及耐心、毅力、勇气，每位男士都能够拥有自己想要的完美体型，让自己更有魅力、更加自信。跟着我们一起来，练出一身肌肉，让健康和魅力一直伴随你。



第一章

练出一身肌肉你该知道的 007



第二章

健身前，伸展你的身体 019



第三章

健硕发达的胸肌

033



第四章

坚实有力的手臂

063

第五章

强壮有型的肩膀

085



第六章

107

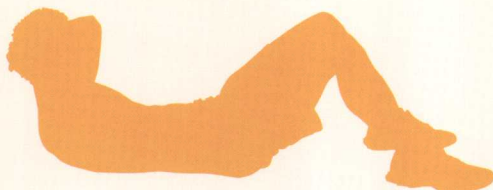
宽阔厚实的背部



第七章

137

完美傲人的腹肌



169

第八章

结实性感的臀腿

第九章

全身训练，强化每一块肌肉

219



第十章

运动完，让身体放松

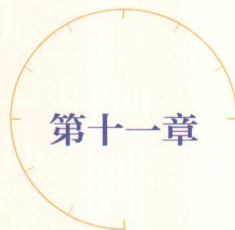
229



第十一章

选择适合自己的健身计划

237



四周练就一身肌肉

(国人体质版)

付冬贺 著

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

四周练就一身肌肉 / 付冬贺著. -- 武汉 : 湖北
科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5352-6888-4

I . ①四… II . ①付… III . ①肌肉 - 健美运动 - 运动
训练法 IV . ① G883.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 168006 号

策 划: 汪 侃 李大林
责任编辑: 汪 侃 张波军

责任校对: 张波军 李 洋
封面设计: 王 梅 齐翊帆

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679468
邮 编: 430070

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

787×1092 1/16
2015 年 5 月第 1 版

16 印张 198 千字
2015 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 42.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

健身是一个人的战争



男士们在看电影《斯巴达300勇士》中那些裸着上身、肌肉发达、粗犷威猛的300名勇士时，也许会产生一种“这才是真男人，我是不是也该去健身了”的想法？与女人相比，男人天生充满着更多雄性的力量与野性，而健身，常常是体现这一特质的重要方式。对于生活在钢筋水泥丛林中的人们，健身已经是男士拥有健康、改变生活的重要手段。

男士健身的必修功课是负重训练，它可以帮助人体肌肉的生成，当肌肉比例提高时，脂肪比例就会下降，因为当我们锻炼肌肉的时候，就是在消耗脂肪。

本书分章介绍全身各部位肌肉的锻炼方法，以图文结合的方式详尽解说，即使初学者也能够迅速入门，从书中受益。本书针对亚洲体质人群，设计出不同的健身计划以及饮食计划，让拥有不同健身需求的男士都能够找到适合自己的健身方式。

对于男人来说，健身就是一场一个人的战争，战友是你自己，对手也是你自己，武器就是专业的健身指导和持之以恒的毅力。

只要有正确的健美知识、周全的健身计划以及耐心、毅力、勇气，每位男士都能够拥有自己想要的完美体型，让自己更有魅力、更加自信。跟着我们一起来，练出一身肌肉，让健康和魅力一直伴随你。



第一章

练出一身肌肉你该知道的 007



第二章

健身前，伸展你的身体 019



第三章

健硕发达的胸肌

033



第四章

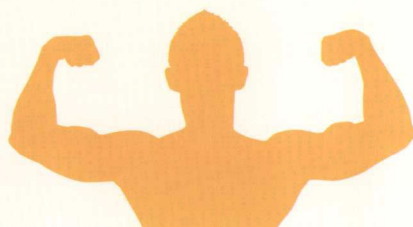
坚实有力的手臂

063

第五章

强壮有型的肩膀

085



第六章

107

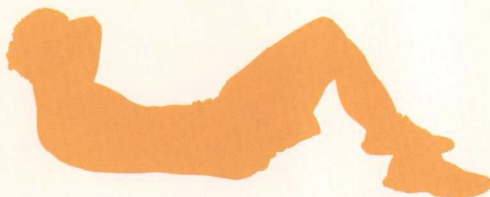
宽阔厚实的背部



第七章

137

完美傲人的腹肌



169

第八章

结实性感的臀腿

第九章

全身训练, 强化每一块肌肉

219



第十章

运动完, 让身体放松

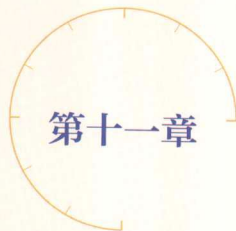
229



第十一章

选择适合自己的健身计划

237





第一章



练出一身肌肉你该知道的

关于负重训练

负重训练，也叫做重量训练，是以增加肌肉强度及体积为目标的运动训练。因为人体不同部位的骨骼肌组织收缩（包括向心收缩、离心收缩）会产生力量，从而能够达到抗衡重力（指哑铃、杠铃及其他器械的重量或增加的阻力），使肌肉得到锻炼的目的。针对人体不同的肌肉群组，有不同的负重训练动作。

作为一种精密的运动科学，负重训练包括很多不同的元素，如负重量、动作素质、重复次数、组数、休息间隔。

其中的每个元素都至关重要，都会给训练的结果带来不同的影响。

和举重、健美等运动不同，负重训练并不是一种独立的训练运动，而是一种基本的运动，适合各类人群。它不但能够增加肌肉力量、增大肌肉体积，还能够帮助减脂，改善体型体态。

很多人认为负重训练会对骨骼造成危害，所以很多想要减脂或者健身的人都会首先选择有氧运动，其实这是一种错误的看法。

- ① 负重训练有益于人体骨骼的健康，它不但可以降低人们患骨骼疾病的几率，有益于保持最大骨密度，还能够增强人体的灵活性。
- ② 希望大家能够重视负重训练，它能够让你拥有健康的体魄，还有助于防止因年龄增长而产生的身体活动能力下降。
- ③ 负重训练在减少体内的脂肪的同时，还能够增强肌肉的强度和耐力，从而提高基础代谢和体内肌肉比例。

④ 此外，在进行负重训练之后，背部和核心区的肌肉就会增加，身体体态和姿势也会得到改善，背部损伤的危害也会减少很多。

⑤ 所以负重训练不仅能够让人拥有强壮肌肉，还能够帮助增强肌肉耐力，这使得他们能够拥有充沛的精力。

⑥ 负重训练除了能提高肌肉强度和耐力之外，还有助于最大限度地保持骨质健康。

⑦ 参与负重训练的年轻人还可以增强他们脊柱的骨密度。

⑧ 负重训练还可以促进其他运动项目的表现。

例如做网球运动的时候能使您的发球更有力；在做蹬车和其它运动项目的时候，可以使您的节奏更快，进行的时间更长，耐力更强。总之，负重训练有益于身体健康，他对身体的影响是十分重要的。

⑨ 它可以降低人们患骨骼疾病的几率，可以增强人体的灵活性，还有益于保持最大骨密度。

健身锻炼以有氧代谢为主，无氧代谢为辅。

锻炼时要求健身者掌握正确的呼吸方法，否则易产生头昏、恶心、过早疲劳等现象。正确的呼吸方法，能帮助健身者发挥更大的力量；还能够使其在做动作时集中注意力，从而让动作协调而有节奏；还能够防止运动受伤。正确的呼吸不仅能够起到“给氧”的作用，还有固定肩带、调整体位和协助完成动作等重要作用。

呼吸是在做动作过程中完成的，每做一次动作进行一次呼吸，要避免较长时间的憋气。最基本的呼吸方法有两种。

第一种

肌肉收缩时瞬间闭气并快呼气，肌肉伸展时慢吸气。此方法一般适用于负荷较重、仰卧位动作或需要固定肩带和胸腹部时，如“仰卧推举”等动作。胸部练习时，为达到尽可能挺胸沉肩的要求，允许深吸气，如“仰卧飞鸟”，但闭气时间一定要短暂，呼气为喷吐式。

第二种

肌肉收缩时快吸气，肌肉伸展时慢呼气。这种呼吸方法与第一种正好相反，吸气时快速有力，呼气时缓慢深长。一般在负荷较轻及退让性练习时采用，如“哑铃弯举”、“立姿飞鸟”等动作时可以采用这种方法。此方法强调的是意念的集中。

呼吸时需注意的两点。

1

在进行极限运动或大重量训练时，要使用二次呼吸方法，即动作开始前，先进行20~30次深呼吸。动作开始时吸气，当动作达到身体极限点时，先进行极短的呼气，紧接着开始连续而短促吸气，直到动作恢复或还原时开始正常呼气。

2

自由调节式呼吸法，适用于小强度训练，如“提踵运动”、“慢跑”、“蹬自行车”时一般使用此方法呼吸。健身时的呼吸方法应随动作而相应变化。

认识你的每一块肌肉

人体大约有650块肌肉，它们是人体各项运动的主要参与者。

肌肉分为三种：

骨骼肌

附着于骨骼的横纹肌，至少会跨过一个关节

平滑肌

无横纹的不随意肌，主要分布在器官与血管处

心肌

由横纹肌纤维组成，主要分布在心脏部位。这三种肌肉有着不同的解剖结构与生理功能

只要给肌肉施加一定的压力，肌肉会变大，因为肌肉会自行为下一次压力的施加做准备，我们将这种现象称之为肌肉的适应性。这也意味着将肌肉处于规律而长久的压力之下，它就会逐渐适应这种压力，从而变得越来越强壮。

