



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
品牌
汉竹主
编
健康爱家系

最强能力者就是你

肌肉——男人的第二张脸！

新浪微博**健身红人**
业界领导者
国际形体冠军
官加荣首发力作

不是所有教练都有资格做导师，让国际形体冠军成为你的贴身教练！
无氧+有氧+休息，初级+中级+高级，立体全面指导健身，迄今为止最周到、最权威的健身宝典。

官加荣： 最强肌肉健身课



官加荣 / 著

国际形体冠军
全国健身锦标赛冠军
亚洲健身先生
亚洲健身健美裁判
东海舰队体能训练师

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

最强肌肉健身课 官加荣

官加荣/著

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

官加荣: 最强肌肉健身课 / 官加荣著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-4637-1

I. ①官… II. ①官… III. ①肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120569 号



官加荣: 最强肌肉健身课

著 者 官加荣
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 尤竞爽 徐金凤 黄 硕 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
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 天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 18
字 数 300千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4637-1
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

PATY 1

型男塑造基础课 17

身体素质自我评估	18
体重指数评估	18
柔韧度评估	19
身体对称度评估	20
肌力评估	21
不同体形的锻炼法则	22
腹部肥胖型身材	22
下身肥胖型身材	23
全身肥胖型身材	23
标准型身材	24
消瘦型身材	24
学员们最常问的 10 个问题	25
有氧运动和无氧运动的区别	25
肌肉需要天天练吗?	25
是不是每天只练一个部位?	25
胸肌一个大一个小怎么办?	26
腹肌不对称怎么办?	26
只有重训才有效果吗?	26
每天最佳健身时间是几点?	26
如何制订适合自己的健身计划?	27
是不是一定要吃蛋白粉?	27
健身与健美的区别	27



健身大事, 安全第一	28
健身前要充分了解自身情况	28
营造舒适的健身环境	28
训练过度的恢复方法	29
不慎受伤后的急救	29
成效倍增的“小”器械	30
哑铃	30
弹力带	32
健身球	34
甩绳	36

PATY 2

要健身, 先让自己热起来 41

热身运动	迅速开启状态	42
全身训练	充分锻炼每一块肌肉	46

PATY 3

核心肌训练

秀出磐石般腹肌和性感人鱼线 49

核心肌科普	50
核心肌强化健身计划	50
初级训练 唤醒核心肌潜力	51
平板支撑	51
桥式	52
球状	53
单腿伸展	54
卷腹	55
中级训练 肌力显著增强	56
双腿伸直	56
肘膝交替	57
壁虎走	58
扭转脊椎	59
空中倒蹬单车	60
两头起	61
高级训练 腹肌“撕裂”者	62
下斜板仰卧起坐	62
双杠支撑举腿	63
搁凳举腿	64
负重扭转	65

核心肌有氧训练 打败包裹脂肪	66
高抬腿	66
俯卧撑跳	67
开腿跳	68
交叉提膝冲拳快走	69
核心肌放松训练 效果最大化	70
弓箭步拉伸	70
叉腰侧上举	70
后仰	71
前扑	71



PATY 4

胸肌训练 塑造超立体方块胸 73



胸肌科普	74
胸肌强化健身计划	74
初级训练 打好对称基础	75
俯卧撑	75
下斜俯卧撑	76
上斜俯卧撑	77
墙壁俯卧撑	78
中级训练 膨胀感突出	79
哑铃平板飞鸟	79
杠铃平板卧推	80
哑铃平板卧推	81
下斜哑铃卧推	82
哑铃上斜飞鸟	83
杠铃上斜卧推	84
双杠臂屈伸	85
高级训练 极限突破	86
哑铃上斜卧推	86
下斜哑铃飞鸟	87
杠铃平板卧推	88
下斜杠铃卧推	89
跪姿绳索下夹胸	90
绳索上夹胸	91
胸肌刻画线条与轮廓 减少体脂	92
绳索下夹胸	92
绳索上夹胸	93
哑铃平板飞鸟 + 哑铃平板卧推	94
杠铃平板卧推 + 哑铃平板飞鸟	95

胸肌放松训练 胸肌伸展练习	96
拉伸	96
屈臂单手伸展	96
悬垂伸展	97
反式胸部伸展	97

PATY 5

肩部训练 勾勒完美倒三角 99

肩部肌肉结构	100
肩部健身计划	100
初级训练 紧实肩膀线条	101
站姿单臂哑铃推举	101
坐姿哑铃肩上推举	102
哑铃侧平举	103
站姿哑铃交替前平举	104
中级训练 全肌束增长	105
站姿杠铃肩上推举	105
哑铃俯姿飞鸟	106
直立杠铃窄握划船	107
站姿哑铃掌心向上交替前平举	108

高级训练 练出饱满三角肌	109
史密斯肩上推举	109
坐姿哑铃阿诺德推举	110
单臂俯身哑铃侧拉	111
绳索 V 柄直立划船	112
肩部线条刻画与塑形 告别松垮赘肉	113
站姿哑铃交替前平举	113
哑铃前侧举	114
绳索侧平拉	115
坐姿哑铃阿诺德推举	116
肩部放松训练 改善肩膀酸痛	117
伸展三角肌中束	117
伸展三角肌后束	118
双手交叉手掌向上伸展	119

PARTY 6

手臂训练 打造大力水手般的手臂 121

手臂科普	122
手臂健身计划	122
初级训练 多角度刺激手臂肌纤维	123
窄距俯卧撑	123
反式俯卧撑	124
单手提重物弯举	125
单手提重物腕弯举	126

中级训练 塑造坚实大小臂	127
哑铃交替弯举	127
正握曲柄杠铃弯举	128
反握曲柄杠铃弯举	129
双杠臂屈伸	130
仰卧杠铃窄握推举	131
TRX 二头弯举	132
高级训练 强化肱二头肌	133
坐姿对握哑铃弯举	133
直柄杠铃弯举	134
斜托哑铃弯举	135
仰卧曲柄杠铃头后屈伸	136
史密斯杠铃窄握推举	137
手臂线条刻画与塑形 去除多余脂肪	138
绳索反握臂屈伸	138
绳索单臂弯举	139
上斜板集中弯举	140
俯姿哑铃臂屈伸	141
手臂放松 伸展拉伸	142
直臂反伸展	142
双手交叉头上伸展	142
双手交叉体前伸展	143



PATY 7

背肌训练

力量感爆棚的硬朗背肌 145

背部肌群结构	146
背肌强化健身计划	146
初级训练 背肌力量提升	147
垂直引体	147
水平引体向上	148
TRX 引体向上	149
俯卧挺身	150
中级训练 深入刻画背部线条	151
单杠引体向上	151
杠铃划船	152
单臂哑铃划船	153
杠铃屈腿硬拉	154
高级训练 练就完美 V 形背肌	155
T 型杠划船	155
仰卧头后直臂上拉	156
哑铃耸肩	157
背肌雕塑线条 充分锻炼每块背肌	158
绳索颈后下拉	158
绳索颈前下拉	159
单臂哑铃划船	160
绳索直臂下压	161
背肌拉伸训练 有效预防背部疼痛	162
双手抓握固定物下压	162
大腿开立体前屈	163
侧身高低臂拉伸	163

PATY 8

腿部训练

靠清晰线条修正腿型 165

腿部肌肉结构	166
腿部健身计划	166
初级训练 爆发力耐力 UP	167
半深蹲	167
深蹲	168
脚尖朝外宽距颈前深蹲	169
侧弓步蹲	170
中级训练 找到完美支撑感	171
杠铃半蹲	171
哑铃前进弓步蹲	172
哑铃后退弓步蹲	173
手持哑铃站立提踵	174
站立小腿负重弯举	175
TRX 单腿蹲	176
TRX 深蹲	177
高级训练 钢筋版的肌肉腿	178
杠铃弓步走	178
杠铃直腿硬拉	179
史密斯机杠铃提踵	180
史密斯深蹲	181
腿部有氧训练 调高身体协调性	182
器械腿屈伸	182
绳索后蹬腿	183
脚尖朝外宽距颈前深蹲(相扑蹲)	184
绳索屈膝前抬腿	185
腿部放松训练 保护膝关节	186
跪姿上身后仰	186
弓步拉伸	186
坐姿分腿体前屈拉伸	187
勾脚掌拉伸	187

PATY 9

臀部训练 翘臀显腿长 189

臀部肌肉结构	190
臀肌健身计划	190
初级训练 结实臀大肌	191
徒手桥式	191
站姿后蹬	192
负重俯卧跪姿后蹬	193
侧卧屈腿分腿	194
中级训练 臀线上扬	195
小腿负重外展臀大肌	195
腹部负重桥式	196
杠铃半蹲	197
后退弓步蹲	198
高级训练 精雕细刻的臀肌	199
史密斯机单腿箭步蹲	199
90° 以下深蹲	200
哑铃单腿弓箭步	201
臀肌有氧训练 迅速消耗臀部脂肪	202
爬楼梯	202
登山	202
户外自行车	203
蛙跳	203
臀肌放松训练 全面拉伸臀肌	204
跪姿上身后仰	204
坐姿双腿伸直体前驱	204
站立单腿抱膝	205
弓步压	205



PATY 10

为男人设计的快速减肥课 207

DAY1	208
DAY2	209
DAY3	210
DAY4	211
DAY5	212
DAY6	212
DAY7	212

附录

49 天练全身完美计划 213

WEEK1~WEEK4 增肌	214
DAY1	214
DAY2	214
DAY3	214
DAY4	214
DAY5	214
DAY6	214
DAY7	214
WEEK5~WEEK7 塑型	215
DAY1	215
DAY2	215
DAY3	215
DAY4	215
DAY5	215
DAY6	215
DAY7	215

汉竹●健康爱家系列

最强肌肉健身课

官加荣

官加荣/著

汉竹图书微博

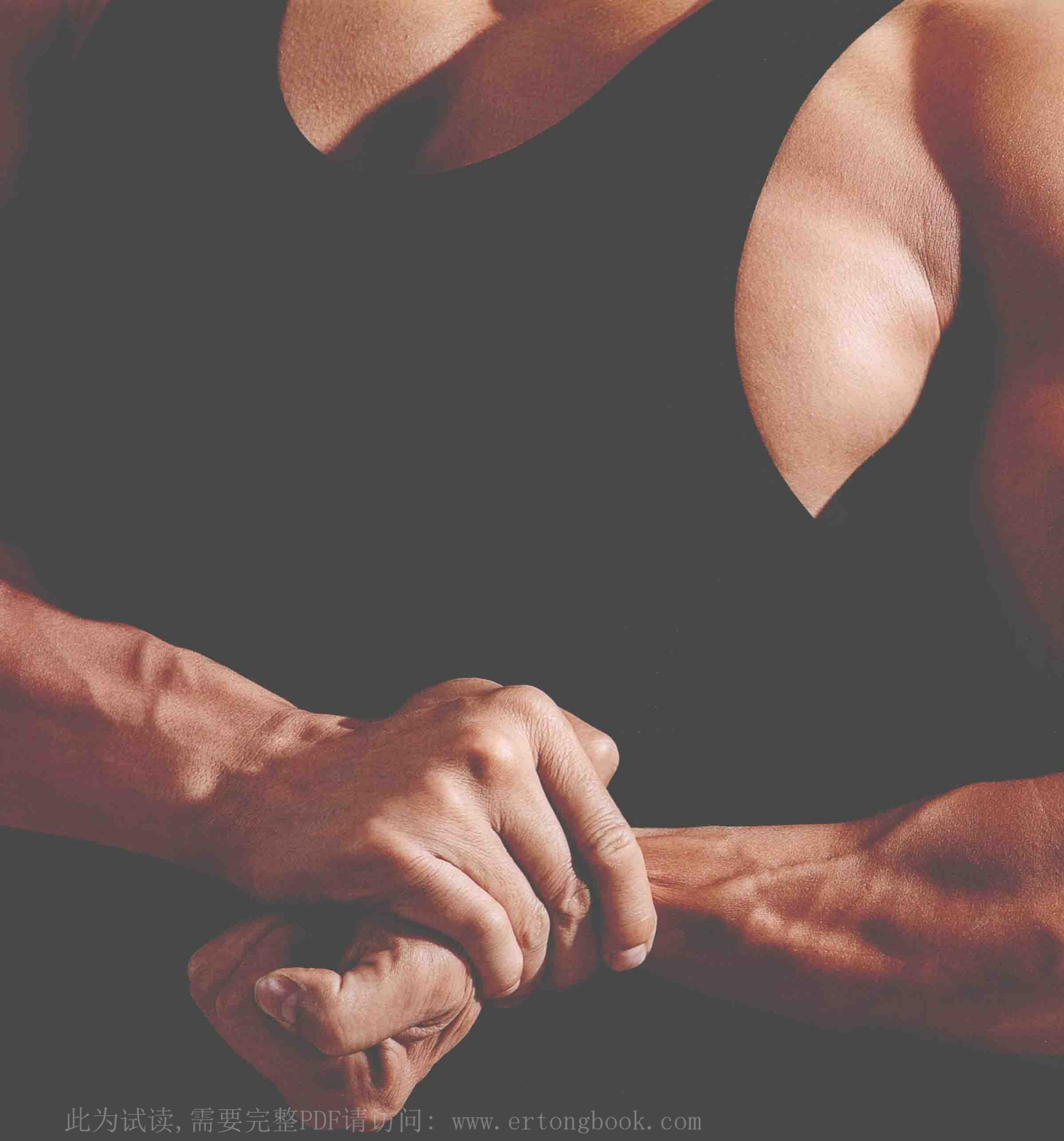
<http://weibo.com/hanzhutushu>

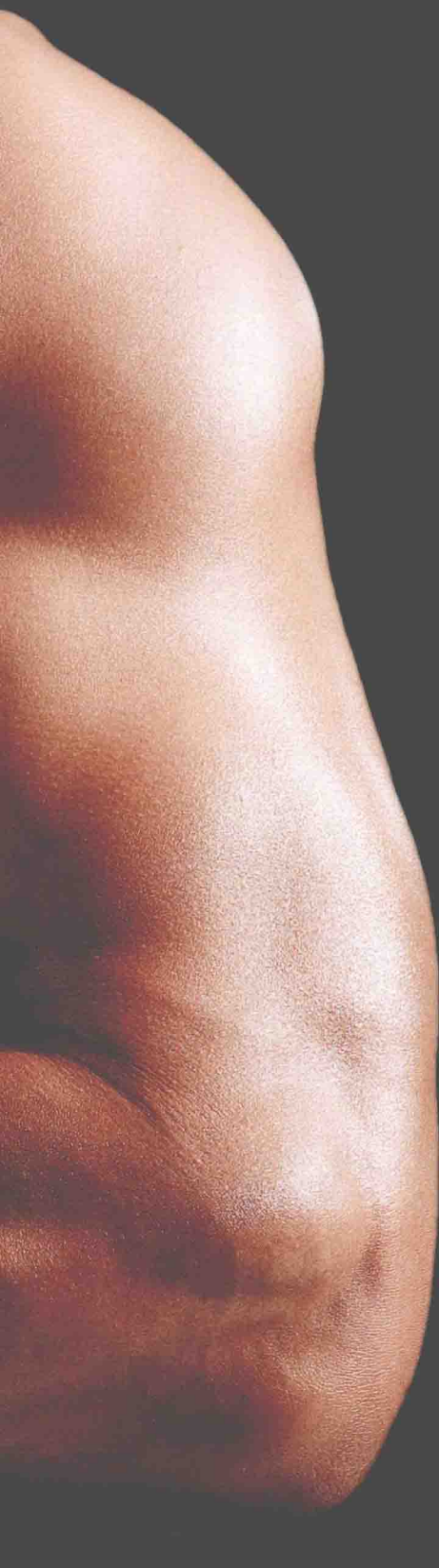


读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

天生“瘦子”也能练肌肉？

在家能不能练肌肉？

肌肉需要天天练吗？

.....

渴望拥有高级私教的你，最需要的就是这样一本书！

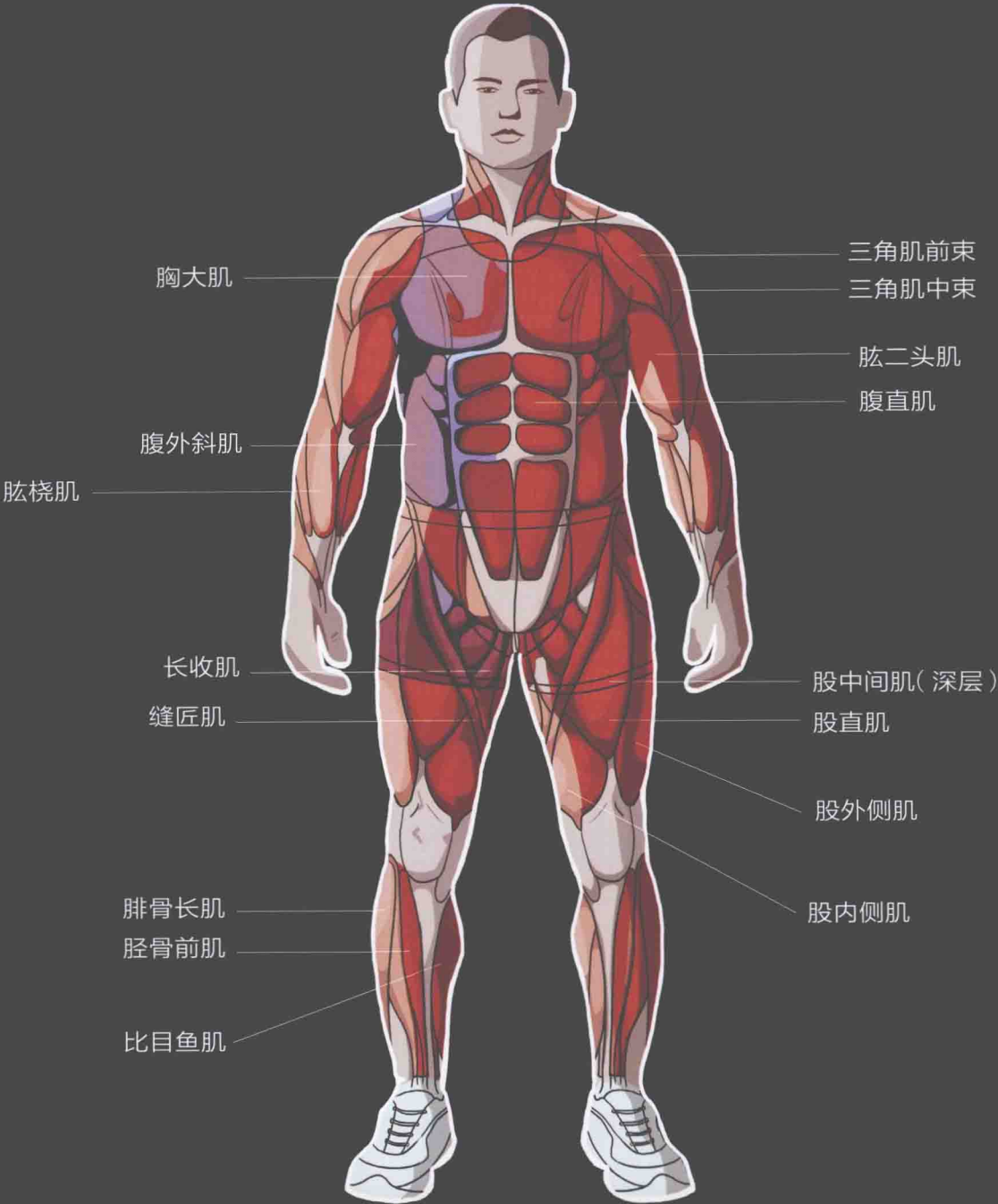
国际形体冠军、亚洲健身先生、全国健身锦标赛冠军、亚洲级健身健美裁判、高级私人教练导师官加荣积累 15 年健身经验，手把手教你练肌肉，从自我评估、定位锻炼、了解健身安全，到热身运动、增肌、减脂，独家健身秘籍全公开，带你探寻健身真谛！

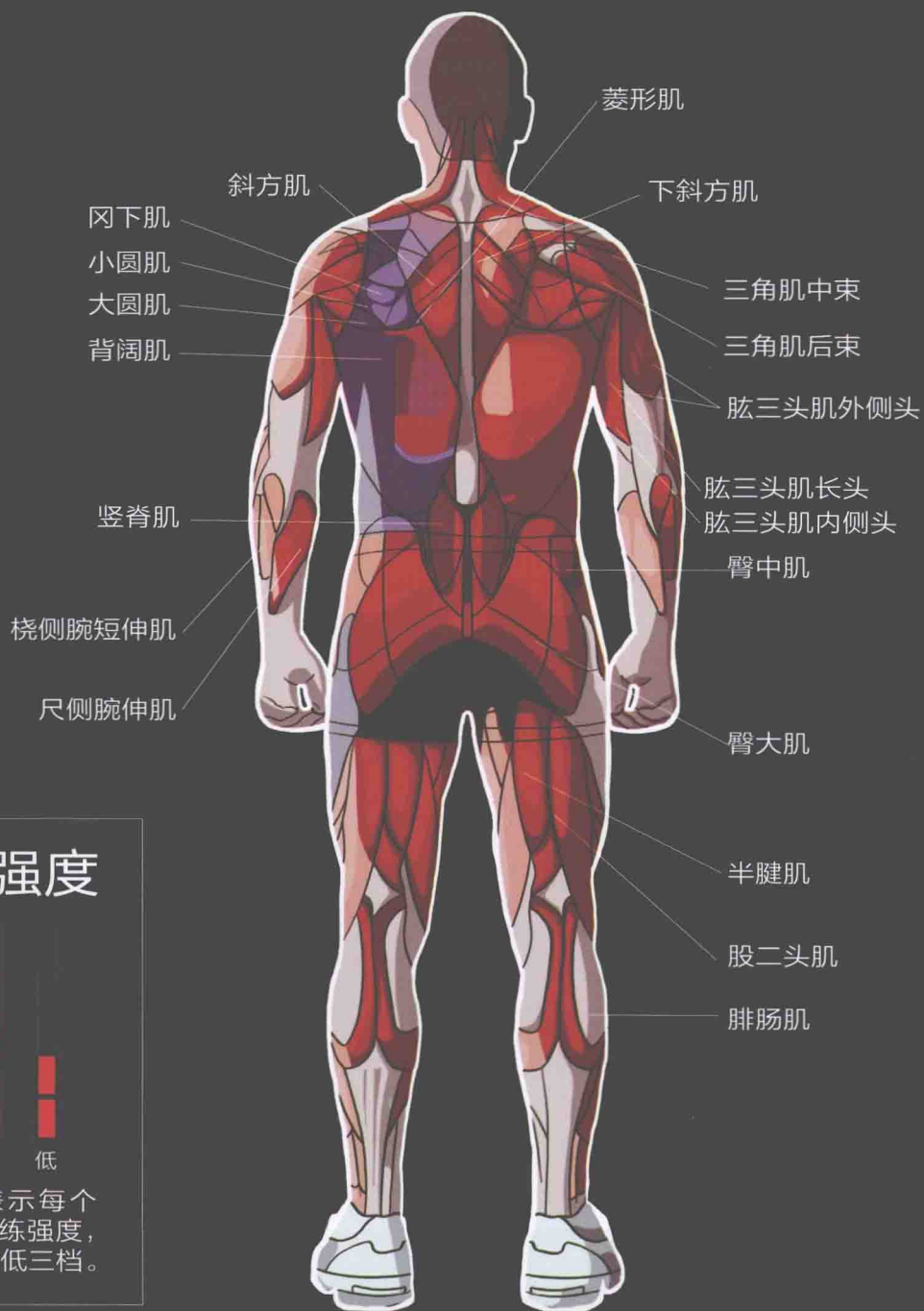
每个男人都渴望拥有紧致、有线条的肌肉，官加荣最强肌肉健身课程采取阶梯式教学，从初级到中级再到高级，不管你是体质差还是耐力低，全都能跟上增肌的步伐，锻炼肌肉，一气呵成！更有一周训练计划，跟着练，你能成！

健身是一个系统性的过程，官加荣老师针对核心肌、胸肌、肩膀、手臂、背肌、腿部、臀肌等部位特供专属力量训练方法，有氧训练配合放松训练，更专业，更科学，打造最强立体肌！

让肌肉在你身上燃烧，火中重生，蜕变出一个完美的自己！

全身肌肉图





训练强度



此图标表示每个动作的训练强度，分高、中、低三档。

不同体形的饮食计划

偏胖型饮食计划

肥胖人群要以低脂肪、低碳水化合物的饮食为主，控制高热量食物的摄入，例如：煎、炸、烧烤类都不要吃，尽量以蒸、煮为主。炒菜的话，尽可能地用不饱和脂肪酸含量高的油类进行，例如：橄榄油、亚麻籽油、深海鱼油等。

很多肥胖人士认为胖就不能吃肉，其实这种观念是错误的，肥胖人群可以适当有选择地摄取肉类食品，例如：去皮鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾等。只要控制红肉的摄入便可，例如：猪肉、羊肉、牛肉等。

建议肥胖人群，晚饭要尽量控制碳水化合物的摄入量，因为晚饭后基本不运动了，控制糖原摄入有利于减少消耗不掉的糖原转化成脂肪。

肥胖人群饮食计划

	套餐一	套餐二	套餐三
早餐	全麦面包 2 片，脱脂奶 200 毫升，鸡蛋 1 个	无糖豆浆 200 毫升，燕麦馒头或者杂粮馒头 100 克，鸡蛋 1 个(去蛋黄)	燕麦鸡蛋粥(50 克燕麦加蛋清 5 个、蛋黄 1 个)，水果 1 个
午餐	米饭 120 克，绿叶菜 250 克(水煮或蒸)，青椒洋葱鸡胸肉 100 克，凉拌木耳 150 克	米饭 120 克，西蓝花 200 克，凉拌西红柿 150 克，白灼虾 100 克	杂粮馒头 100 克，芹菜鸡胸肉 200 克(可凉拌可炒，炒的话油不要超过 5 毫升)，凉拌海带 100 克，西红柿 150 克
晚餐	玉米半根，凉拌黄瓜 200~350 克，清蒸海鱼 200~350 克	紫薯(也可以用红薯)100 克，蚝油芦笋 150 克，凉拌木耳 100 克，鸡蛋 2 个(去蛋黄)	芋头 100 克，凉拌冬笋 100 克，小葱拌豆腐 100 克，白灼虾 100 克，绿叶菜(可蒸、煮，炒的话油不要多于 5 毫升)

注：三餐间歇或者锻炼之前，可以适当补充西红柿、黄瓜、脱脂酸奶或者鸡蛋蛋白等低热量食品。

加荣说

合理的饮食是减肥的关键，运动配合饮食才能有更好的效果，而控制饮食不是让你少吃，而是让你在确保吃饱的情况下养成更合理更健康的饮食习惯。

标准型饮食计划

此类人群体重和体重指数(Body Mass Index, 即简称 BMI)都处于正常值,但是此类人群分为两类,一类是长期坚持锻炼的人,他们体脂水平都在一个正常值范围;另一类只是体重和 BMI 在正常值,但是体脂水平有可能是偏高的,骨骼肌水平偏低。

正常人群

长期运动人群,体重、BMI、体脂水平都在正常范围,饮食就以正常营养饮食即可,每日的饮食和热量能够满足一天运动所消耗的热量即可,如果希望增加肌肉可以使用消瘦型的增肌餐,但如果只是希望保持一个原有的形体状态,或者只是想让自己更紧实一点,就可以尝试如下饮食,保证一定的碳水化合物和蛋白摄入。

早餐	全麦面包 3 片, 牛奶 200 毫升, 鸡蛋 1 个, 水果 200 克
午餐	米饭 150 克, 青椒炒牛肉 200 克, 时令蔬菜 150 克, 家常豆腐 150 克
晚餐	米饭 150 克, 白灼虾 150 克, 时令蔬菜 150 克

减脂或增肌人群

只是体重、BMI 指数处于正常值,但是,体脂水平、腰臀比、骨骼肌都不在正常范围的,除了每周都要进行适当的运动之外,饮食方面要符合减脂人群和增肌人群。

早餐	燕麦鸡蛋粥 300 克, 水果 200 克
午餐	米饭 120 克, 清蒸鱼 250 克, 时令蔬菜 150 克, 豆腐 150 克
晚餐	馒头 100 克, 白灼虾 150 克, 时令蔬菜 100 克, 黄瓜 100 克

注:三餐间歇或者锻炼之前,可以适当补充水果或者牛奶、全麦面包类。



消瘦型饮食计划

此类人群身体消瘦可能因为工作或者本身身体消化、脾胃不好等原因导致的，所以首先要针对自身的健康评估去调整饮食结构，比如检查小肠吸收能力、脾胃功能等，在此基础上做出饮食安排。

	套餐一
早餐	杂粮粥 250 克，包子 1 个，馒头 1 个
午餐	米饭 200 克，红烧猪脚 200 克，炒青菜 100 克，排骨汤 100 克
午后加餐	香蕉 1 根，面包 2 片，鸡蛋 1 个，牛奶 150 克
晚餐	米饭 150 克，青椒炒牛肉 150 克，炒青菜 150 克，炒鸡块 100 克，小肠山药汤 100 克
晚上加餐	酸奶 150 克，蛋糕 100 克，水果 100 克

	套餐二
早餐	燕麦鸡蛋粥 250 克，苹果 1 个
午餐	米饭或者馒头 200 克，红烧排骨 200 克，猪皮炖黄豆 150 克，炒青菜 150 克，猪心洋参汤 150 克
午后加餐	面包 200 克，鸡蛋 2 个，酸奶 1 杯
晚餐	炸酱面 300 克，牛肉汤 200 克，青菜 100 克
晚上加餐	全麦面包 150 克，牛奶 250 毫升