

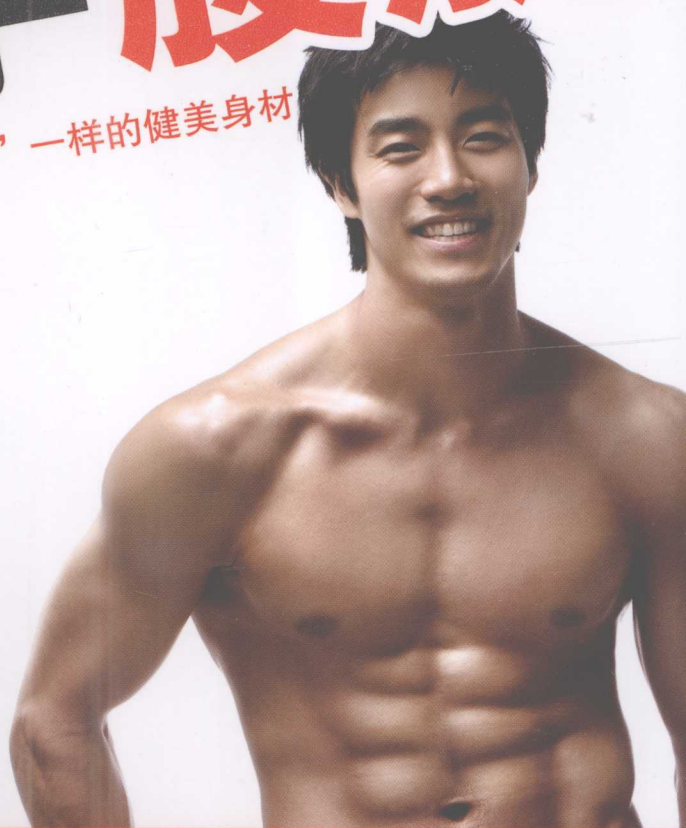
青花鱼教练

让男人拥有 “王”字腹肌

塑造“青花鱼教练”一样的健美身材

[韩]崔诚祚●著
程 匀●译

汕头大学出版社



韩国当红超人气笑星“胖男代表”郑形敦和“弱骨代表”李允锡七周塑造强健身材
绝密健身档案首次大公开，让男人拥有令人羡慕的“王”字腹肌！

韩国著名健身教练崔诚祚带来塑身美体新风尚

MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”、SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”嘉宾主持
KBS 2TV的《直播世界的早晨》中开设健身讲座



青花鱼教练

让男人拥有 “王”字腹肌

塑造“青花鱼教练”一样的健美身材

[韩]崔诚祚●著
程 匀●译

图书在版编目 (CIP) 数据

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌/ (韩) 崔诚祚著;
程匀译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-81120-577-0

I. 青… II. ①崔… ②程… III. 男性—健身运动—基本
知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第163736号

간고등어 코치 王자를 부탁해 © 2007 by Choi, Sung-Jo

All rights reserved.

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Shantou University Press

著作权登记号 图字: 19-2008-036号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌

作 者: 崔诚祚

译 者: 程 匀

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

ISBN 978-7-81120-577-0

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 12.5

字 数: 53千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

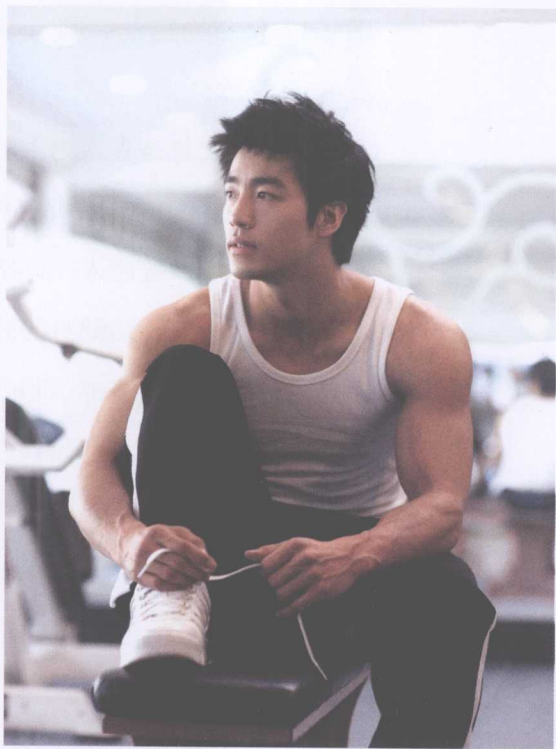
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

为什么你的别名叫“青花鱼”

随着 MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，“青花鱼教练”这个称呼也逐渐被大家所熟知。很多观众都很好奇我为什么会有这个昵称？其实原因有两点：一是因为有朋友戏称我的身体看起来和料理后的青花鱼有些类似，“肉质”不但细腻，还结实有弹性；二是因为青花鱼是家家都经常吃的一种鱼类，听起来非常具有亲切感，很多观众也都很喜欢这个名字。因此，这个别名就这样传播开了。



其实，最初车胜元邀请我参加《星期天的夜晚》这档节目时，我确实有些犹豫不定。因为我不知道自己能否融入这档在全国播出的娱乐节目，也很担心万一自己说错话可能带来严重后果。不过，平时像亲兄弟一样相处的车胜元大哥既然热情地向我提出了邀请，我也就义不容辞地相信他并且答应了下来。

现在回想起来，参与“车胜元的健身俱乐部”这个节目确实是

一个非常明智的选择。作为一个健身教练，能够为观众提供关于运动方面的基本常识，帮助他们在信息的海洋中找到正确的、有用的信息，是非常有意义的一件事情。电视节目使我与大家相识，而出版这本书的目的，则是希望与大家分享更多的关于健身的信息和我的心得体会。

很多朋友总是先入为主地认为，只有那些业余时间充足且意志力特别坚强的人，才能成功减掉赘肉，塑造出结实的肌肉。其实事实并非如此。忙碌的明星们像普通人一样挤出时间煞费苦心地健身；完全没有经验也可以很容易的在家开始健身的健身法；虽然只是个人的经验，但还是大胆公开自己的经验，这些都说明健身并没有我们想象的那么复杂。虽然健身并不是一件容易的事，但如果你能够少一些顾虑，多一份轻松，怀着放松的心态开始健身，你会发现，它并不像你当初想得那么难！希望那些总是抱怨没有时间、空间和精力去健身的男士们，能够寻找到适合自己的、合理有效的运动方法，也希望你们能够体会到运动时的快乐，和运动所带给你的生活上的积极变化。

一直以为只有博士或是医生才可以出书，现在看到自己的名字放在了“作者”的后面，着实有些忐忑和紧张。不过，有一点我是非常有自信的，那就是：运动时流下的汗水不会白流，你一定会有所收获！让我们为那些在健身房里挥汗如雨的“腹肌一族”们大喊一声：加油！

健身教练 최성조

正确使用 本书的方法

1 参考 4 ~ 5 页中介绍的健身项目指导，选择适合自己体形和健身目的的方法。

2 每周运动 2 ~ 3 次，运动后至少要让肌肉休息一天，让因力量训练而受损的肌肉在恢复、生长的过程中慢慢积累成形。

3 将意念集中在运动的部位，并在心中默念：“我可以做到！我一定能行！”怀着积极的心态健身，效果会更明显。相关信息可参考“锻炼部位”。

4 必须严格遵守锻炼的次数、健身器械的重量标准，以及需要注意的各种事项。盲目地加大运动量并不能使肌肉快速成形，或使体形变得更加健美。

5 即使不能完成应有的次数，也要保证运动姿势的正确。因为姿势是决定肌肉形状的重要因素。

6 保持正确的呼吸方法。呼吸方法不正确可能会导致运动时产生头痛等身体异常反应。

7 附录中的彩页收录了本书中所介绍的运动方法，非常一目了然。你可以将它贴在墙壁上或门后，便于跟学。



寻找为我 量身定做的健身方法

1 体形较胖，想要集中减肥

→ 请参考 PART 1 中 7 周成功减重 11 千克的郑形敦式健身法(20 页)
郑形敦式减重健身法由适量的有氧运动和力量提升训练所组成，可在维持正常体重的同时增加基础肌肉量。

2 骨感体形，想增肥并增加肌肉量

→ 请参考 PART 1 中 7 周成功增重 9 千克的李允锡式健身法(40 页)
增重也需要运动。通过 7 周的食疗和力量强化训练，不但可以成功增重，还能增加肌肉量。

3 想进行器械练习，但没有时间去健身房

→ 请参考 PART 2 中利用哑铃和徒手训练的两阶段练习法(62 页)
第一阶段的训练对于那些没有任何健身经验的人来说也非常容易做到。每周 3 次，坚持两周，就能有效增加你体内的肌肉含量。两周后进入第二阶段的训练，这一阶段的动作相对第一阶段来说，增加了一定的难度，目的在于巩固并进一步增加你体内的肌肉含量。

4 结束 4 周的 PART 2 训练项目后

→ 增加运动强度，完成 8 周的训练课程(66 页)
PART2 中介绍的两阶段练习法并不意味着在 4 周后就失去作用。按照 66 页中介绍的“4 周后怎样发挥‘两阶段练习法’更大的作用”增加运动强度，就能塑造出轮廓更加清晰有形的肌肉。



5 想通过集中练习来修饰体形的缺点

→ 在健身房中实施 PART 3 中的各部位集中训练法 (128 页)

PART 3 适合那些已经完成 PART 2 的训练项目, 并已逐步适应力量训练的男士, 帮助他们针对身体较薄弱的部位进行有效的强化训练, 利用各种器械有针对性地锻炼上腹部、下腹部、肱二头肌、肱三头肌等各部位的肌肉。参考下页中介绍的肌肉位置, 确定好目标部位后, 就可以开始行动了!

自测肥胖指数

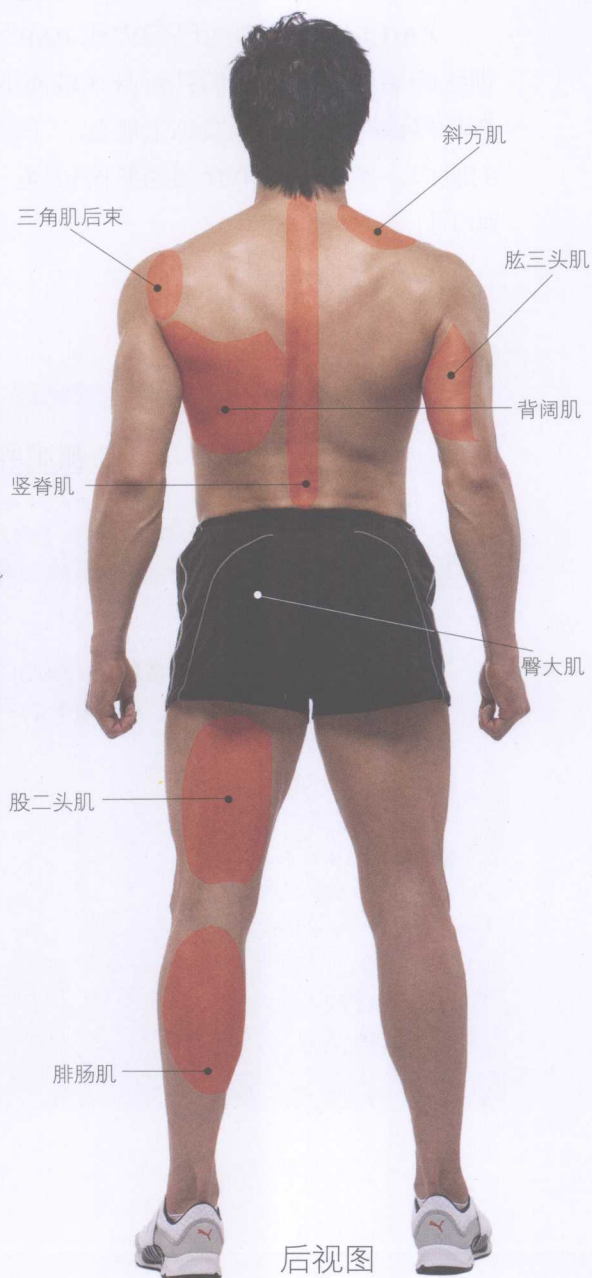
医院或健身房中大都备有体内成分分析仪, 可以正确地诊断出人的肥胖指数。但我们也可以在家中根据身高和体重计算出自身身体质量指数 (BMI), 从而得出是否肥胖的结论。

身体质量指数(BMI)

$$= \text{体重(千克)} \div \text{身高的平方 (m}^2\text{)}$$

- BMI值小于18.5
→ 体重过轻
- BMI值在18.5~22.9之间
→ 正常体重
- BMI值在23~24.9之间
→ 超重
- BMI值大于25
→ 肥胖

了解男人的肌肉位置



目录

只有立刻付诸行动的人才能拥有健美的身材 ...1

让我们齐声大喊：我要好身材！ ...1

没有人天生拥有好身材 ...6

只需忍受 4 周的黑暗，就能迎来无限的光明 ...9

PART 1 郑形敦 vs. 李允锡体重变化的秘诀

“胖男代表”与“弱骨代表”的健身日记 ...16

下狠心，坚持就是胜利 ...16

视标准体重为最终梦想的胖男健身原则 ...16

想要增重的弱骨男的健身原则 ...17

case 1 笑星郑形敦 7 周成功减肥 11 千克的秘诀 ...20

开始锻炼前的生活方式 ...20

当时是如何锻炼的 ...20

当时的饮食情况是怎样的 ...21

怎样按照郑形敦式减肥法减肥 ...22

7 周后的结果 ...23

循环训练 1...24

循环训练 2...30

case 2 笑星李允锡 7 周成功增重 9 千克的秘诀 ...40

开始锻炼前的生活方式 ...40

当时是如何锻炼的 ...40

当时的饮食情况是怎样的 ...41

怎样按照李允锡式增重法增重 ...42

7 周后的结果 ...43

力量训练 1...44

力量训练 2...52



PART 2 在家中锻炼肌肉的两阶段练习法

4周就能打造出肌肉型身材的两阶段练习法 ...64

利用自身体重进行力量训练 ...64

正确刺激你要锻炼的部位 ...64

4周后肌肉型身材的轮廓逐渐清晰 ...65

制订各阶段目标,进行系统性训练 ...66

训练前必须铭记的要点 ...67

锻炼前的热身运动 ...68

结束后的放松练习 ...70

step 1 增加体内肌肉含量 ...73

膝盖向胸部靠拢的拉伸练习 ...74

展臂半仰卧起坐练习 ...76

俯卧撑练习 ...78

哑铃平卧飞鸟 ...80

哑铃上举练习 ...82

哑铃平举练习 ...84

哑铃单臂弯举练习 ...86

利用椅子做屈臂练习 ...88

下蹲练习 ...90

俯卧上仰练习 ...92

侧踢练习 ...94

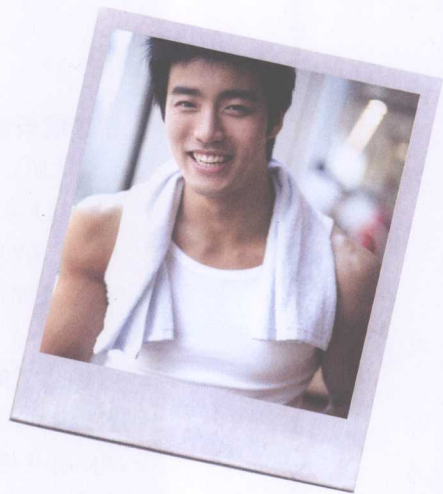
step 2 多角度肌肉塑形 ...101

平躺提臀练习 ...102

上半身左右摆动练习 ...104



V字抬腿练习 ...106
悬空俯卧撑练习 ...108
哑铃交替平举练习 ...110
倾身哑铃侧举练习 ...112
哑铃双臂交替弯举练习 ...114
哑铃后举练习 ...116
哑铃箭步蹲练习 ...118
弓步跳起练习 ...120
上身前倾哑铃弯举练习 ...122
上半身左右拉伸练习 ...124



PART 3 使各部位肌肉更加立体的集中训练法

各部位集中练习——肌肉塑形的法宝 ...130
打造清晰的“王”字腹肌 ...130
胸肌的形状比大小更重要 ...130
打造灵活的肩部肌肉 ...131
打造肱二头肌和肱三头肌线条清晰的强壮手臂 ...131
正确锻炼臀部和大腿，可拉长腿部的视觉效果 ...132
男人的象征——倒三角形背部 ...132
锻炼前必须切记的要点 ...133

打造立体的“王”字腹肌和“Y”字骨盆曲线 ...135
打造“王”字腹肌 ...136
减掉下腹部赘肉 ...138
增强腹肌的力量 ...140
减掉肋部的多余赘肉 ...142
不要漏掉性感的“Y”字形 ...144

塑造线条优美、结实有力的胸部 ...147

让胸大肌更加结实有力 ...148

使胸部上方的肌肉更加立体 ...150

塑造结实的胸部肌肉 ...152

塑造清晰的胸肌中央分界线 ...154

打造灵活的肩膀和强壮的手臂 ...157

使肩部肌肉更加有形 ...158

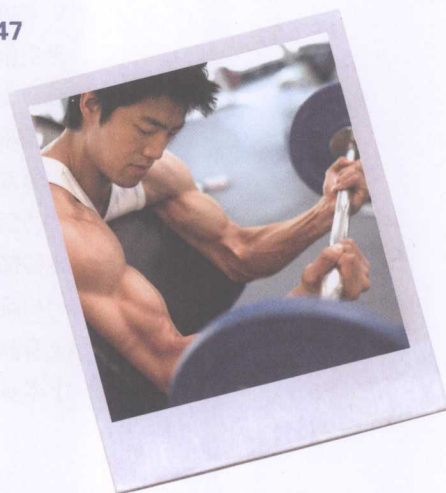
均匀强化整个肩部肌肉 ...160

打造迷人的背影 ...162

塑造灵活的臂部肌肉 ...164

打造肱二头肌和肱三头肌的曲线 ...166

强化肱三头肌，打造强韧的手臂 ...168



性感的臀部和有力的大腿 ...171

使腿部肌肉更发达更清晰 ...172

让你惊讶的提臀效果 ...174

大腿是持久力的象征 ...176

耐心等待小块肌肉，塑造迷人的倒三角形后背 ...179

塑造迷人的倒三角形背部 ...180

整理其余部位的小块肌肉 ...182

增强背部下方和腰部的力量 ...184



Trainer's Tip

1. 郑形敦式有氧训练法的集中介绍 ...38
2. 关于肌肉的“真实与谎言” ...60
3. 青花鱼教练独有的健身习惯 ...96
4. 了解蛋白质补充剂 ...126
5. 打造车胜元身材的特别秘籍 ...186

只有立刻付诸行动的人 才能拥有健美的身材

让我们齐声大喊：**我要好身材！**

我想先从阿诺德·施瓦辛格的故事讲起。记得《终结者2》上映时，施瓦辛格那健硕的身材成为下至不懂事的小学生，上至中年发福的大叔等所有男性的梦想身材。他那健壮的肌肉看起来可以轻而易举地制伏台球厅里的不良少年，想必任何人都会对他敬畏三分。但同时，他那浑身上下都充满着的勇敢自信和极富魅力的独特气质，则更加容易让人产生崇拜之情。

当时还是初中生的我，自然也拜倒在了施瓦辛格的脚下，并将他视为心目中的理想男人形象。对于瘦弱且害羞的我来说，阿诺德·施瓦辛格简直就是一个超级大英雄。望着他身穿皮夹克，带着墨镜的英俊形象，我梦想着有一天也能够拥有像他那样健硕的身材，自豪地穿梭在人群中。让还没进入变声期的小男生握起哑铃，施瓦辛格恐怕是掀起韩国健身狂潮的鼻祖吧。

时光飞逝。虽然自那时起到现在已经过去了很多年，但健身热潮却不冷反热。在电视或杂志上，经常可见的那些拥有健美身材的影视明星，都会成为人们健身的强劲动力。可以说，人人都想拥有好身材的时代已经到来了。虽然社会上也有一些反对的声音，担心人们对于身材过分执著，但我认为，健身热潮的积极作用还是远远大于其消极作用的。

有句俗语说，人的年纪越大，就越要对自己的颜面负责。原因就在于人们面部的一个表情或是一条皱纹，都能够反映出他之前所走过的是怎样的一条人生之路。但是，作为一名指教7年的专业健身教练，我在工作中所深切感受到的是，随着年龄的增加，人们不但要对自己的脸面负责，更要对自己的身体负责。人的身体仿佛就是一本历史书，详细记载着生活中的点点滴滴，如实地反映出你的生活轨迹。很多时候，我都能通过观察一个人的身体准确地判断出他的职业、生活习惯、健康状况，甚至性格。

根据我的经验，如果一个人体重正常且身材健美，那么他多半是一个有着健康的生活习惯和积极世界观的人。人们大多都对苗条匀称的身材抱有好感，想必也是因为他们能从对方身上感受到健康的活力和积极的态度吧。

从这种意义上说，我觉得人们热衷于健身并不能单纯地被认为是为了追求外表美或是耍帅。也许开始健身的初衷是为了想拥有健美的身材，但通过锻炼，最终你的生活习惯、健康、性格，甚至人生，都将发生积极的改变。我自身的经历就是如此。20岁出头的时候，我的身

高是 1.81 米，但体重却只有 68 千克，算是非常瘦弱的身材。虽然我从小就热爱各种体育活动，对健康非常有自信，但因为体重过轻，总给人留下弱不禁风的印象。而后来的一次意外的腰部受伤，使我不得不中止了曾经一直坚持的体育锻炼，体重也因此飙升到 80 千克。现在我的体重能够保

