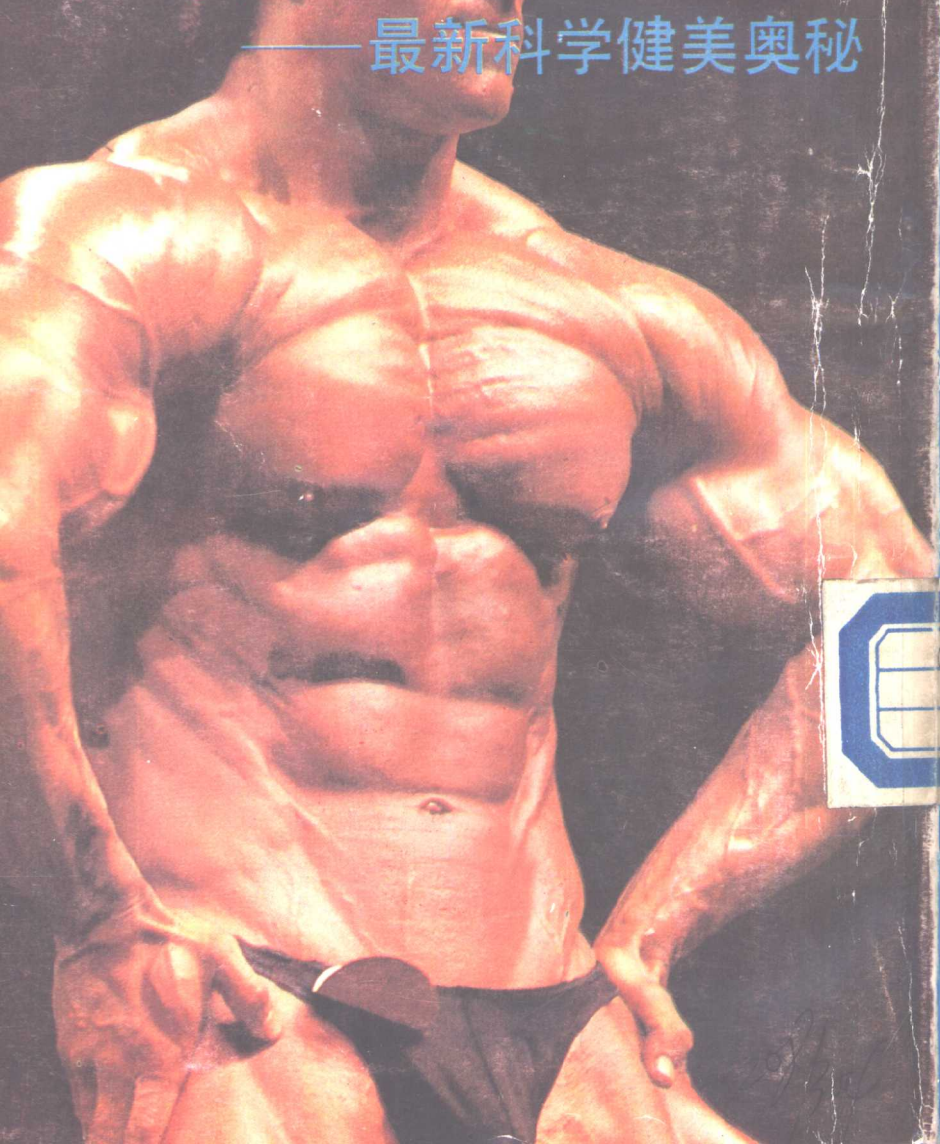


# 突起的肌群

——最新科学健美奥秘



突起的肌群

最新科学健美奥秘

科学出版社

最新科学健美奥秘

突起的肌群——最新科学健美奥秘

# 突起的肌群

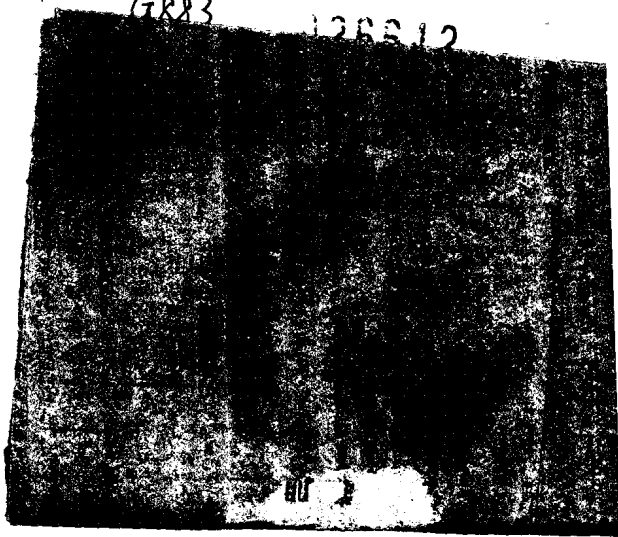
——最新科学健美奥秘

(美)罗伯特·肯尼迪  
邓尼斯·韦思 著  
秦 俭 译

1990·成都

G883

126512



## 突起的...

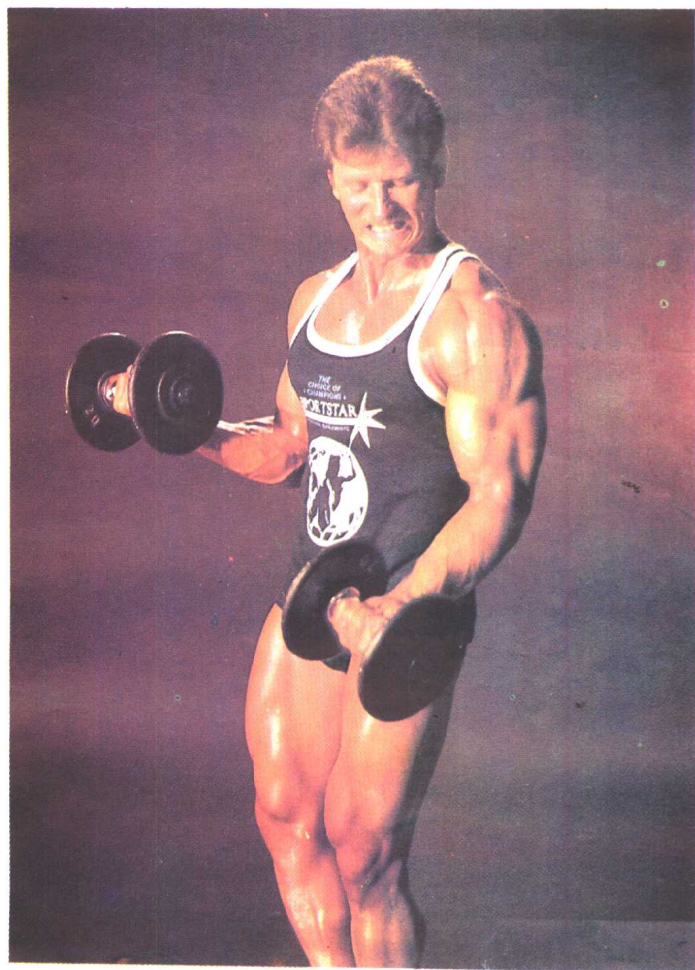
——新科学健美奥秘

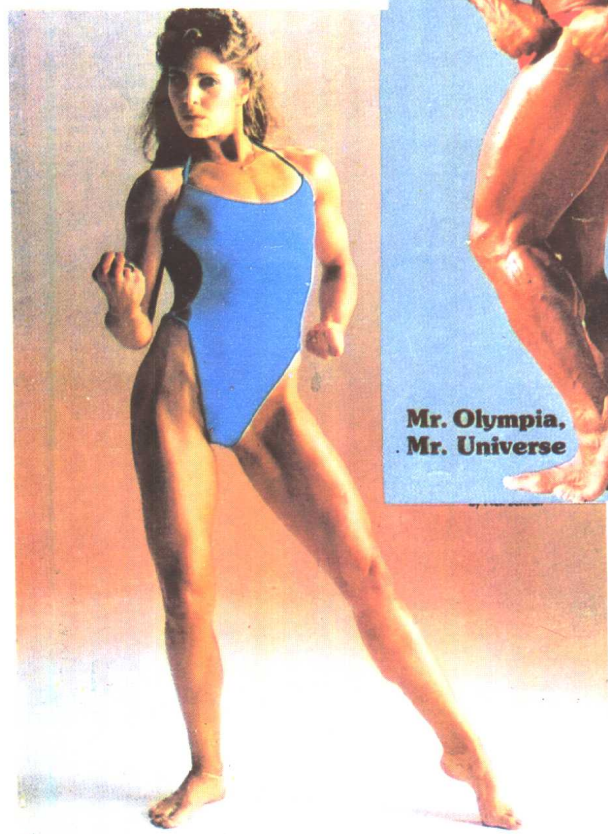
---

出版：四川科学技术出版社  
发行：成都印刷一厂  
印刷：成都印刷一厂  
经销：新华书店  
开本：787×1092毫米 1/32  
印张：7.75 插页：6  
字数：168千  
印数：1—5000  
版次：1990年2月第一版  
印次：1990年2月第一次印刷  
定价：3.65元

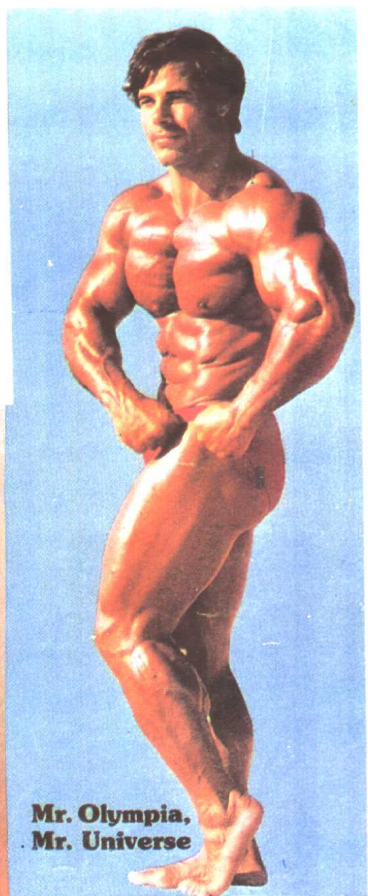
---

ISBN 7-5364-1506-0/G·396

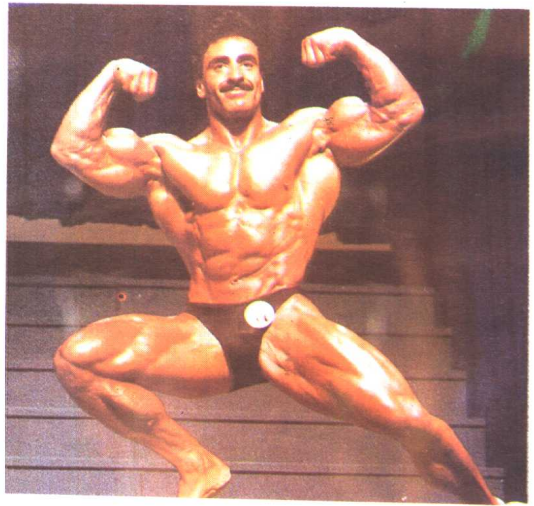




56

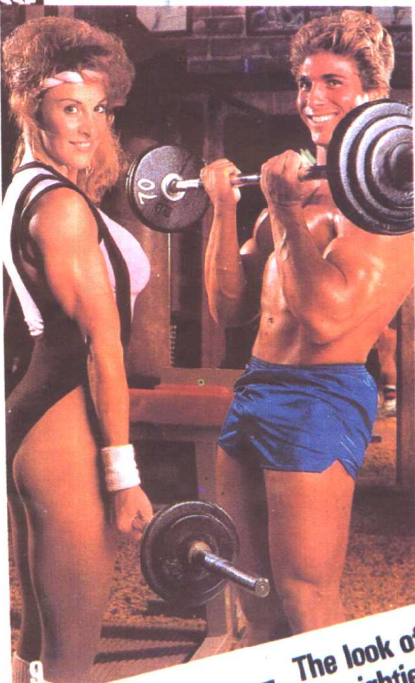


**Mr. Olympia,  
Mr. Universe**





New from West Germany  
— SPORTESSÉ  
fitness equipment.  
A new dynamic dimension  
in training apparatus  
40 different machines available.  
SPORTS & EXERCISE  
**SPORTESSÉ**  
For catalogues & information  
Sport



The look of  
eighties

## 作者简介

罗伯特·肯尼迪作为《国际健美明星》的出版者而闻名于健美世界。这份专为男女健美运动员出版的月刊始创于1974年。

肯尼迪与本书合著者邓尼斯·韦思一样，经过多年的举重和健美训练并且在这两种运动中都获得了成功。肯尼迪1938年出生于英国，30岁时移居加拿大，后移居美国。

肯尼迪写了很多健美运动的书籍，其中包括畅销书《健美训练要诀》、《增加力量》、《健美》（与本·韦德合著），以及《次数》。他受过艺术熏陶，专习油画和石雕，并且把这两种爱好一直保留到今天。他在英国伦敦、奥地利莎尔斯伯格以及加拿大的多伦多举办过个人艺术展览。

由于对健美运动的酷爱，他成了这一领域中最有见识和最受尊敬的人之一。

合著者邓尼斯·韦思曾经是一名健美冠军，现在是《铁人》、《国际健美明星》、《发达肌肉》和《美国举重》这些全球发行的健美杂志的特辑作者和研究员。

他1945年生于华盛顿州的埃尔瑞特，然而他一生中大部分时间是在阿拉斯加度过的。



韦思对健美运动进行了长达24年的艰苦研究，在这段时间中，他花了大量时间钻研运动生理学，最终制订出了健美界众所周知的最好的健美运动训练方案。

他除了广泛探索外，还挤出时间撰写了几十篇关于健美明星的专论。他们是：博耶·科、杰弗·金、比尔·珀尔、拉里·司各特、查克·赛普斯和弗兰克·赞恩。这只是其中的一些。

韦思是一位多产作家，内布拉斯加州铁人联盟出版公司为他出版了4本轰动一时的关于健美锻炼和超级力量训练的书，其最新著作《给健美运动员的特别忠告》很快成了畅销书。

韦思对自己在铁人运动方面取得的成就很谦虚，但我们对她一生中达到过的最大练习负重是不能闭口不谈的。他曾用惊人的150公斤重量深蹲75次。另外，他用315公斤作硬拉练习，用400公斤作蹬腿练习20次，500公斤微蹲20次。

## 内容简介

如果世界上曾有过一本科学健美书，那这本**就是**。在这本书中，我们围绕肌肉这个主题加上大量你们赞美的明星们的照片，为你提供了很多最新的、令人激动的真知灼见。

有丰富经验的文森·吉朗达曾经说：“现在的健美馆、书籍、杂志和训练课程，比历史上任何时候都多，几乎每天我们都能在市场上发现有一种新的渐进阻力器械问世，但人们仍然不知道健美是什么。在一切东西中他们最渴望的一样是：健美锻炼的实际经验以及合理的指导。

《突起的肌群》从其它书籍忽略的地方开始。我们同样对健美知识的核心问题历来有非常浓厚的兴趣。《突起的肌群》是广大健美爱好者的良师益友。不管你是高级健美运动员，还是初练者，只要你真心实意地按本书的要求去做，你就会有巨大的收获。

不需说，你在开始任何训练方案或饮食计划时，应该取得医生的同意。如果你家族有心脏病、高血清胆固醇、循环系统缺陷、高血压或其它身体机能疾病病史，只有经家庭保健医生同意和在他的监督下你才能参加锻炼。

此书将使你更加热心于健美运动。什么东西都不能阻挡你。如果你有这种决心，《突起的肌群》将为你指明成功的道路。现在，你已作好“强迫”你的肌肉增长到新的巨大围度的一切准备。

《突起的肌群》究竟包含了些什么你在其它任何书中都找不到的内容呢？当你翻阅这本书时，你可能会从几乎每一页中学到新的东西。这是一本与众不同的书。它包括许多内容广泛的章节：发达肌肉的营养、阶段训练、肌肉突击增长、减重、加速新陈代谢作用、增强心脏功能、制订训练计划等等。

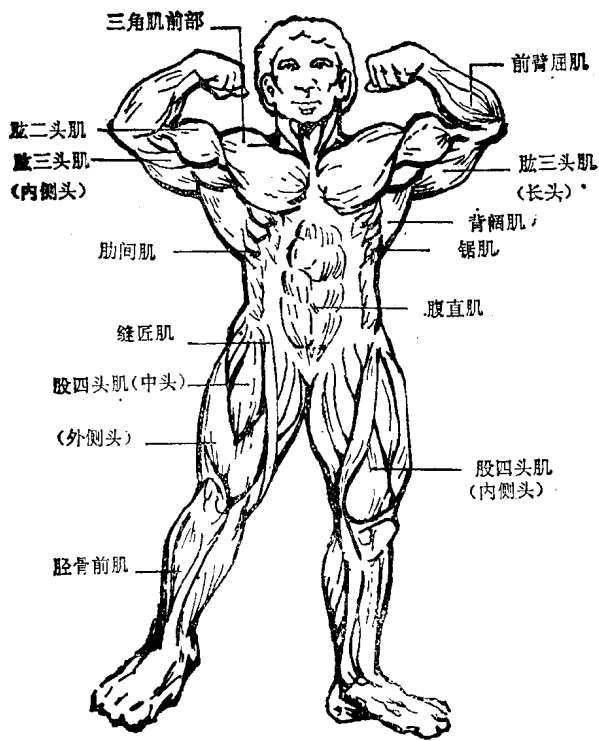
我们为写《突起的肌群》作了长期不懈地努力。我们的大多数照片都是在伦敦、瑞典、加拿大、波兰、比利时和美国拍摄的。同时，我们也花了很多年的时间研究你现在能在书中看到的各种公式图表（你的体重应该是多少？你能使肌肉发达到多大的程度？卧推效果怎样？你体脂百分比是多少？）。与训练计划和其它训练建议一样，所有规定的食物和发达肌肉的混合饮料都作过试验。本书不仅仅是在理论的基础上写成的，

确切地说是实际经验中的发现构成本书的全部内容。这里我们探讨了以前没有探讨过的东西。的确，《突起的肌群》把准备活动、损伤、突击营养、闭水症和强度训练原则这些题目提出来讨论，而这些内容很少在其它书上涉及到。

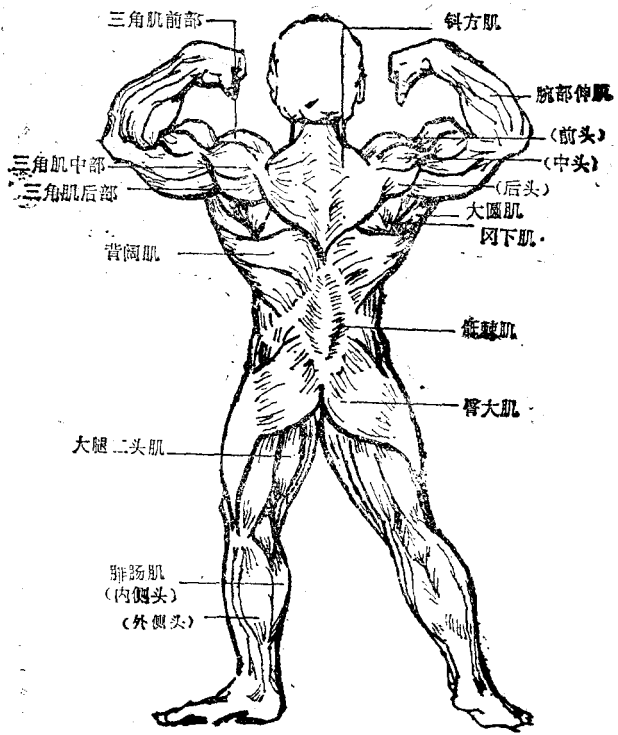
《突起的肌群》专门有一章论述比赛前一周增高肌肉中糖原含量的问题，我们一步一步地引导你达到每阶段的目标。另外，书中详细阐明了7周突击增重法，并教给你战胜闭水症的一种策略。主要练习动作选择表将帮助你精选发达肌肉部位所需的正确动作，同时附有15天腓肠肌突击训练方案。我们对减少腰围脂肪和发达真正线条明晰的腹肌作了详尽地指导，同时还提供了杰蒂森肌肉发达法的全部课程。

本书包含了健美运动中精英们的集体智慧——而不仅仅是合理的指导和计划。这里有令人震惊的消息：各种突击增长技术，以及取消你的零食习惯的饮食建议。《突起的肌群》解答了那些甚至你自己都提不出的问题，而且我们将帮助你使肌肉从你原来认为自己没有的地方发达起来。

迄今为止，你的躯体已增添了一些肌肉了。现在让我们往前再迈一步：让下次训练成为你迈向全面健美道路上崭新的一步。发达肌体是你生活中的追求。我们是这样理解的，你们也不例外。让本书成为引导你走向健美运动之巅的训练伙伴吧。我们与你们同行。你们需要《突起的肌群》，那就让我们开始吧！



图一 人体主要肌群 (正面)



图二 人体主要肌群（背面）

# 目 录

作者简介

内容简介

- 第一章** 全神贯注——健美运动员的训练准则…………… (1)
- 第二章** 组数与次数的科学…………… (5)
- 第三章** 人体训练力学——超负荷训练法…………… (19)
- 第四章** 制订训练方案…………… (27)
- 第五章** 身体部位强化训练…………… (44)
- 第六章** 最佳肌肉发达技术…………… (74)
- 第七章** 阶段训练中隐藏的智慧…………… (99)
- 第八章** 健美运动秘密荟萃…………… (112)
- 第九章** 冠军们的秘密——有氧代谢训练…………… (145)
- 第十章** 肌肉损伤的成因及其防治…………… (157)
- 第十一章** 营养问题…………… (165)
- 第十二章** 衡量自身能量消耗…………… (201)
- 第十三章** 对身体脂肪的一些认识…………… (204)
- 第十四章** 减重指南…………… (210)
- 第十五章** 克服闭水症…………… (216)



<b>第十六章</b>	增加体重的10条忠告·····	(218)
<b>第十七章</b>	糖类填充技术·····	(223)
<b>第十八章</b>	混合饮料的魔力·····	(230)
<b>结束语</b>	·····	(234)