

悦动空间
健身训练

12 WEEKS PROJECT

型男 改造计划

12周体形惊人转变

12周 × 12人成功案例大改造!

挑战自我，健身不再遥不可及！
消脂减重，养肌塑身不是梦想！
脱胎换骨，局部精雕肌肉线条！
愉快心情，快速提升内心自信！

随书附赠

知名教练
真人示范
健身海报

林少华 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

12 WEEKS PROJECT

型男 改造计划

12周体形惊人转变

12周 × 12人成功案例大改造!

林少华 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

型男改造计划 : 12周体形惊人转变 / 林少华著. —
北京 : 人民邮电出版社, 2016. 11
(悦动空间. 健身训练)
ISBN 978-7-115-43788-4

I. ①型… II. ①林… III. ①男性—健身运动 IV.
①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247579号

版权声明

原著作名:《神龙教练到我家:照表操课!12周惊人体态实证决定版!挥别啤酒肚、弱肌变洛基!》

原出版社:尖端出版

作者:林少华

中文简体字版 © 2016 年, 由人民邮电出版社出版。

本书由尖端出版正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

-
- ◆ 著 林少华
 - 责任编辑 刘 朋
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16 拉页: 1
 - 印张: 14 2016 年 11 月第 1 版
 - 字数: 247 千字 2016 年 11 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-4646 号
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

CONTENTS

第一章

初级训练：跟着教练一起摇摆 011

01 学校教师 vs. 基础健身

02 合音老师 vs. 心肺功能

03 设计总监 vs. 循环式训练



第二章

消脂减重：养肌塑身不是梦 065

04 外商租赁开发顾问 vs. 缩腹训练
教练教你：进阶王字肌改造运动

05 服饰业店员 vs. 居家减重

06 公司老板 vs. 健身房减重





辅助工具：巧妙运用健身器 123

第三章

07 航空教育顾问 vs. 拳击训练

08 教导主任 vs. 核心训练

教练教你：增强核心肌群

09 牙科医师 vs. 臂力训练

教练教你：拉力带强化体形的背肌训练法



进阶训练：局部精雕健美肌 169

第四章

10 公务员 vs. 精实体形

11 杂志总编辑 vs. 背肌训练

12 电子工程师 vs. 胸肌训练



12 WEEKS PROJECT

型男 改造计划

12周体形惊人转变

12周 × 12人成功案例大改造!

林少华 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

型男改造计划 : 12周体形惊人转变 / 林少华著. —
北京 : 人民邮电出版社, 2016. 11
(悦动空间·健身训练)
ISBN 978-7-115-43788-4

I. ①型… II. ①林… III. ①男性—健身运动 IV.
①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247579号

版权声明

原著作名:《神龙教练到我家:照表操课!12周惊人体态实证决定版!挥别啤酒肚、弱肌变洛基!》

原出版社:尖端出版

作者:林少华

中文简体字版 © 2016 年,由人民邮电出版社出版。

本书由尖端出版正式授权,经由 CA-LINK International LLC 代理,由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

-
- ◆ 著 林少华
责任编辑 刘 朋
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16 拉页: 1
印张: 14 2016 年 11 月第 1 版
字数: 247 千字 2016 年 11 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-4646 号
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

内 容 提 要

健身有很多种方法，那么如何找到适合自己的训练方式呢？

在本书中，著名健身教练林少华先生为我们提供了一份独具特色的训练计划。在为期 12 周的训练课程中，有来自社会各界的 12 名不同职业的非专业运动人士参与，林少华教练根据各人的职业特点以及健身诉求，分别设计了不同的针对性训练方案，并取得了惊人的效果。这 12 个训练方案组合起来就是一套完整的综合训练计划，具有很强的实用性和参考价值。不论你是想消脂减重、增强心肺功能、告别啤酒肚还是希望进一步打造完美肌肉曲线，本书都可以帮助你实现自己的梦想。



When Mr. Lin Shaohua asked me to write some introductory words for his new book, it really was as an unexpected and pleasant surprise.

I had heard about him well before knowing him in person because of his reputation as a renowned sportsman, bodybuilder and trainer; when I finally met him I was able to see for myself that the said reputation was well earned.

As a professor and researcher, I understand very well that you need to keep fit and “on the move” to stay healthy, but you rarely have the time, and especially the willpower, to actually start.

And, when you start, you are not sure you are doing the right movements, in the right positions, with the right tempo, etc.

What you need is some professional and clear guidance by someone who really understands the physiology of your body, who can lead you through the training, and who knows what your body needs to eat or not, to maximise the benefit the physical exercise.

Mr. Lin is definitively a sum of the three, and his book is a well written and well illustrated synthesis of his expertise.

I warmly recommend it to anyone who feels like beginning to get healthy with an instructor that can walk you through the process page after page, and even to those – already into sports and training – who still can benefit from the guidance of a very skilful and competent trainer.

当少华邀请我来为他撰写新书的推荐序时，对我来说这真的是令人感到光荣又很惊喜的一件事！他在健身界的好名声，我在见到他之前就早已经听说过了，而当我终于见到他之后，我也亲身体会到为什么他会有这么好的名声！

身为一个教授和研究者，我充分了解为何需要保持身材与持续运动来维持健康，但真的很少有时间或有意愿真正去实践。而当你真的开始后，你也不确定自己的动作是不是维持在正确的姿势和正确的节奏上。所以，你需要的是一个真正了解你身体，又可以领导你完成一套完整训练，并知道你的身体需要吃什么，同时可以让你的健身效果显著，提供专业和精确指导的人。

少华绝对可以满足你以上所有需求，而且他的书具有完整、专业的架构。我诚挚地推荐给所有想要拥有一位指导者陪自己完成所有的训练进而变得健康的人，以及那些已经在运动，但仍可通过这位专业的教练从中获益的人。

Manuel Delmestra 欧阳永乐, D.Comp.L. 比较法博士

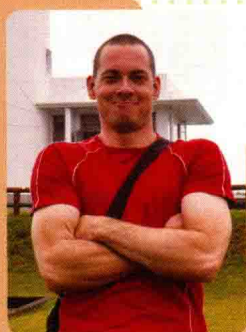
Assistant Professor, Dep.t of Italian Language & Culture - FuJen Catholic University

天主教辅仁大学意大利语文学系 助理教授

Assistant Professor, Dep.t of Foreign Languages & Literatures - Taiwan University

台湾大学外国语文学系暨研究所 助理教授

When I had my last medical check-up (which my ministry requires me to do every two years), the doctors were double-checking: “You have a 50 beats per minute pulse rate, Mr. Kruppa! You are extremely fit!” For people like me who spend most of their working day in an office behind a computer staying fit and strong is important to avoid health issues like back pain, stiff shoulders or blood circulation problems. Although I always took good care of myself doing sports regularly, I had to meet my personal trainer Lin Shaohua to really achieve the fitness I have today. Not only is he an excellent motivator and demanding trainer. Much more important is that he knows what he does! He probably is something like a physical genius doing extensive sports himself since his childhood, winning many competitions in many sports (dragon boat racing, body building, olympic wrestling etc.), also studying sport sciences at FuJen University. Only with his expertise about how the body works and how it “works out” best I was able to get my ministry's doctor so excited. Congratulations to this book and thank you for sharing your knowledge with us.



在我上一次健康检查时（部门要求每两年检查一次），当时为我检查的医生再次确认报告后如此对我说：“你每分钟的心率是 50 次，你真的很健康！”像我这样多数上班时间都待在公司并坐在电脑前面的人，维持好身材和强健的体魄是避免健康出现问题（例如背痛、五十肩和血液循环问题）的好方法。虽然我把自己照顾得很好，也会常常做运动，但我仍需要我的私人教练林少华来帮我达到目前的状态。他不只是一位很优秀的激励者和值得依赖的教练，更重要的是他知道他在做什么！我想他应该从小就是个知道该怎么运动的天才。

他赢得了许多运动竞赛（龙舟、健身、奥林匹克摔跤等），同时也是辅仁大学体育系毕业的学生。受益于他在健身方面的专业知识以及指导我该如何运动，我才得到了医生的赞叹！恭喜林少华先生的新书要出版了，也谢谢他愿意分享自己的知识给我们！

Mirko Kruppa 德国驻中国台湾协会副会长

自序

在出版这本书之前，曾有人问我：“为什么要出一本以学员为范例的书籍呢？他们既不是运动员，也没接触过体育这个领域，你认为这本书会有公信力吗？”面对这个问题，我自信满满并肯定地回答：“这绝对是史无前例的一本好书！”

如果你要再问我这本书的卖点是什么？我想明确地告诉大家！放眼市面上的健身书籍，95%都是由运动员、健身明星、教练等相关人士所编写的，但这些人的成功都是他们用多年的运动经验与努力换来的。由专业运动员来撰写健身书籍，说穿了就是内行人看门道，但外行人却只能看热闹而已！即使内容写得再简单，初学者依然看不懂。如此盲目训练而达不到运动效果，最后所花费的只有时间和金钱罢了。

关于这本书的构思，我总共选定了12名不同职业的非专业运动人士参与，而这份计划的挑战者们在职场上都是社会精英，但对于健身却大多知之甚少。在工作忙碌、生活压力巨大的情况下，这12名学员要如何利用12周的运动计划，脱胎换骨，改造出健康身体和优美体形呢？这些就是这本书所要表达的最大诉求。

反观市面上大多数的健身书籍，整本看完却不一定可以找到一个适合自己的训练方式。本书则是让大家在12名学员中挑选一个适合自己的真实案例，而且只要按你所需要的成功范例照计划进行，相信就一定能突破性的改变！照表上课、对症下药地完成12周训练计划，提升自己在职场上的魅力，打造优美的体形，保持健康的身体，进而成为众人羡慕的焦点。

通过以不同行业的非专业运动人士为目标对象的12周改

造计划，我希望提醒社会公众：“打造完美体形的梦想并非难以实现！”看看书中符合自己条件的个案，他们能够摇身一变成为优秀的运动人士，大家不妨也花点时间，让自己变得更加健康有型，在职场上也可以得到更大的信心与肯定！



CONTENTS

第一章

初级训练：跟着教练一起摇摆 011

01 学校教师 vs. 基础健身

02 合音老师 vs. 心肺功能

03 设计总监 vs. 循环式训练



第二章

消脂减重：养肌塑身不是梦 065

04 外商租赁开发顾问 vs. 缩腹训练
教练教你：进阶王字肌改造运动

05 服饰业店员 vs. 居家减重

06 公司老板 vs. 健身房减重





辅助工具：巧妙运用健身器 123

第三章

07 航空教育顾问 vs. 拳击训练

08 教导主任 vs. 核心训练

教练教你：增强核心肌群

09 牙科医师 vs. 臂力训练

教练教你：拉力带强化体形的背肌训练法



进阶训练：局部精雕健美肌 169

第四章

10 公务员 vs. 精实体形

11 杂志总编辑 vs. 背肌训练

12 电子工程师 vs. 胸肌训练



如何快速上手使用本书的 10 个步骤

本书采用了 12 种不同案例的计划性训练，当你要开始改造自己之前，可先依照自己从事的职业、目前体形、健康状况、未来目标等条件，选择适合自己的训练专题来实施最有效的锻炼。例如，若本身是老师或初级健身者，那不妨先参考学校教师的成功实验案例；如自己本身在职场上发现的问题与书中介绍的雷同，那就可以开始按照此案例，照表练习完成 12 周的有效性训练！相信 12 周后，你一定会有如同实验者的成功改造效果！

请相信自己，并打造出最好的健康体形。

一、了解自己的身体状况以及职业上是否常遇到疲劳的状态。

二、选定自己需要的案例（或以职业和课程来选择）。

三、购买与运动相关的器材与服饰（展现彻底改变自己的决心）。

四、调整饮食与休息时间（让身体开始适应这样的改变）。

五、先按部就班完成第一周的课程训练。

六、检视第一周课程的强度与自己的身体负荷度（※ 如有过度疲劳感，不妨让自己多增加一周来调节体能）。

七、完整完成第一阶段（约两周时间），包含运动、饮食、休息。

八、记录自己的训练表现与完成的项目。

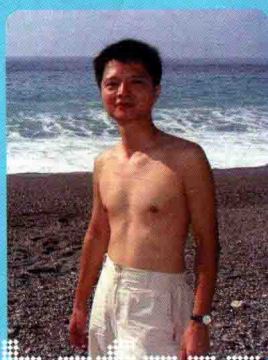
九、彻底完成 12 周训练计划。

十、重新检查自身体形与健康状况，并更换新课程。



※ 如 12 周完毕后体形达不到计划目标，请持续停留在最后一个阶段（第十一、十二周），提高训练的正确性，并减少组间的休息时间。

※ 如你已达成目标，想更进一步提高，可选择下一阶段的训练课程，如提高组数、减少休息，或参考其他实验者的案例。



before



after

学校教师

01

基本资料

身高：165 厘米

体重：58 千克

毕业院校：淡江大学

一、健身缘由

自小从没接触过正规运动，甚至体育课上总是在旁装病的我，不仅运动会赛跑垫底、三步上篮笨手笨脚，玩躲避球也始终成为被攻击的焦点。但是随着年龄的增长，今年已经 40 多岁的我赫然发现自己的健康与身材已经开始迅速走下坡路。除了上课时常感觉疲劳，睡觉也是越睡越累，假日越过越懒！天啊！不知是我的健康开始发出警报，又或者这是每个 40 岁的男人都必须面对的问题呢？

原以为一切都只要顺着年纪走，不用去管健康到底有多重要！当我认识了林少华教练后，他不仅让我了解到健康的重要性、运动的价值，更让我有勇气踏进健身这块领域进行尝试。在毫无运动天赋的情况下，我不断地说服自己勇敢走上健身这条路。在进行过简单的测试后，我也发现从没运动习惯的我身体耐力欠佳，加上久站更是老师最大的体能消耗，一天 7 堂课站立下来，不但腿酸，腰背也是连带的受害者。相信所有教职人员应该都和我一样有相同的问题存在。

在 3 个月的实验性健康改造计划中，我按部就班学习教练安排的课程，不敢相信 40 年来没有运动基础的我居然能在短短 90 天的计划性训练里发现了自己的改变！这份计划真的让我很快速地体验到了 40 年来从未拥有的轻松感，无论是力量变好、耐力更持久，又或是上课站一整天也不觉得特别累，甚至假日还有充足的精力可以安排许多的休闲活动。

我真的很乐意将这个课程推荐给所有教职人员以及从未有运动习惯的初学者们，因为这份计划真的让一位学校教师成功拥有了比体育老师更像体育老师的健康体形。