



# DK 男性 健身指南

(英) 巴特拉姆 (Bartram) 著

徐嘉译

## BODYWEIGHT WORKOUTS FOR MEN

75项随时随地可以做的运动  
塑造一个完美强健的体格



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# DK男性 健身指南

(英) 巴特拉姆 (Bartram) 著

徐 嘉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Penguin  
Random  
House

A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original Title: Bodyweight Workouts for Men

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0761

### 图书在版编目 (CIP) 数据

DK男性健身指南 / (英) 巴特拉姆 (Bartram) 著 ; 徐嘉译. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.10

书名原文: Bodyweight Workouts for Men

ISBN 978-7-121-29779-3

I. ①D… II. ①巴… ②徐… III. ①男性—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203176号

主 译: 徐 嘉

译 者: 陈珊珊 张乙欣 张 允 王 赫

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 于军琴

特约编辑: 张燕杰 于剑侠

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/16 印张: 13.75 字数: 400千字

版 次: 2016年10月第1版

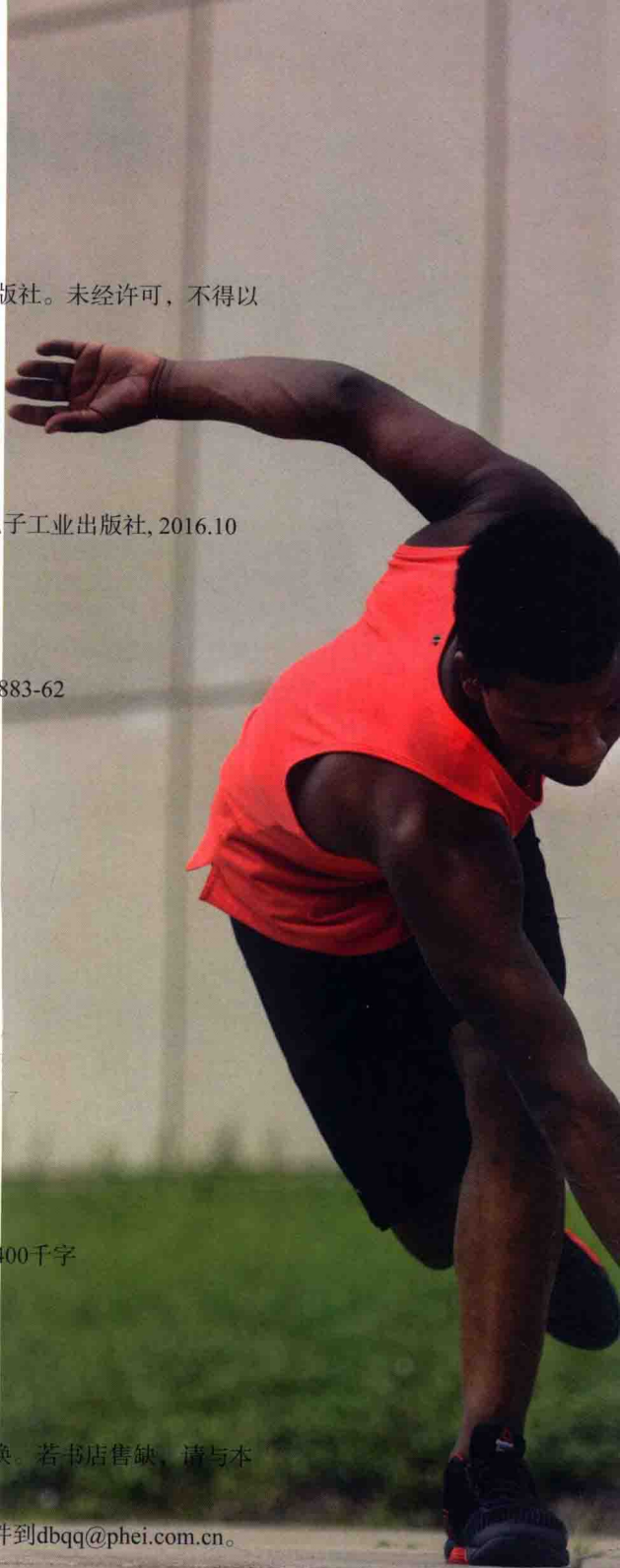
印 次: 2016年10月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: yujunqin@phei.com.cn。



# 目录

|          |     |
|----------|-----|
| 导语 ..... | 007 |
|----------|-----|

## 健身基本知识 009

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 什么是抗阻力训练.....      | 010 |
| 抗阻力训练的优势.....      | 012 |
| 健身必备品和有效的辅助器材..... | 014 |
| 本书使用指南.....        | 015 |
| 人体肌群解剖图.....       | 016 |
| 六大基本训练.....        | 018 |
| 下蹲.....            | 018 |
| 弓步下蹲.....          | 020 |
| 俯卧撑.....           | 021 |
| 立卧撑跳.....          | 022 |
| 仰卧悬垂臂屈伸.....       | 023 |
| 引体向上.....          | 024 |
| 基本训练进阶版.....       | 026 |
| 身体角度.....          | 026 |
| 稳定性.....           | 027 |
| 运动幅度.....          | 027 |
| 接触点.....           | 028 |
| 运动节奏.....          | 029 |
| 功能性训练热身运动.....     | 030 |
| 直立弓步下蹲.....        | 031 |
| 下蹲.....            | 032 |
| 躯干稳定俯卧撑.....       | 033 |
| 大腿内侧拉伸.....        | 034 |
| 胸部旋转.....          | 035 |
| 恢复.....            | 036 |
| 膳食营养.....          | 038 |
| 补充水分.....          | 039 |

|                  |            |                |            |
|------------------|------------|----------------|------------|
| <b>第一阶段</b>      | <b>041</b> | 超循环5训练.....    | 088        |
| 悬挂式.....         | 042        | 10到1递减训练.....  | 090        |
| 爬山式.....         | 043        | 推拉战.....       | 091        |
| 反向平板抬臀.....      | 044        | 动态双响曲.....     | 092        |
| 交替侧弓步.....       | 046        | 高低冲击有氧训练.....  | 093        |
| 标准俯卧撑.....       | 048        | 燃烧吧卡路里.....    | 094        |
| 引体向上(下巴过单杠)..... | 050        | 打造强健双腿.....    | 096        |
| 仰卧悬垂臂屈伸.....     | 052        | 第一阶段运动计划.....  | 098        |
| 屈体.....          | 053        | <b>第二阶段</b>    | <b>101</b> |
| 仰卧负重屈伸.....      | 054        | 深蹲.....        | 102        |
| 引体向上.....        | 056        | 蜘蛛侠式俯卧撑.....   | 103        |
| 下犬式俯卧撑.....      | 058        | 箭弓步.....       | 104        |
| 波比运动.....        | 060        | 交替弓步.....      | 106        |
| 军人俯卧撑.....       | 062        | 协助单臂引体向上.....  | 108        |
| 肘桥式.....         | 064        | 凌空抬腿.....      | 110        |
| 臀桥式.....         | 066        | 蛙挺.....        | 111        |
| 前臂铰链.....        | 068        | 前臂俯卧撑.....     | 112        |
| 后滚式波比.....       | 070        | 身体悬空举.....     | 113        |
| X式跳跃.....        | 072        | T字形站立.....     | 114        |
| 后倾臂屈伸.....       | 073        | 蜷缩悬挂.....      | 116        |
| 悬臂肩胛收缩.....      | 074        | 虾式蹲.....       | 118        |
| 箭步蹲.....         | 075        | 后桥式.....       | 120        |
| 开合跳俯卧撑.....      | 076        | 鸽子挺.....       | 122        |
| 桥式踢腿.....        | 078        | 蝴蝶挺.....       | 123        |
| 背靠墙直角坐.....      | 080        | “保加利亚”劈叉蹲..... | 124        |
| 下蹲.....          | 081        | 1-2推举.....     | 126        |
| 阿瑞斯训练.....       | 082        | 龙行.....        | 128        |
| 柏修斯训练.....       | 083        | 滑跳.....        | 130        |
| 翻滚吧.....         | 084        | 弓箭手俯卧撑.....    | 131        |
| 托尔训练.....        | 086        | 反向俯卧撑.....     | 132        |
| 超循环300训练.....    | 087        |                |            |

|                   |            |                  |     |
|-------------------|------------|------------------|-----|
| 单腿立卧撑跳.....       | 134        | 摆腿运动.....        | 177 |
| 增强式俯卧撑.....       | 136        | 立卧撑跳引体向上.....    | 178 |
| 间歇俯卧撑.....        | 138        | 增强式仰卧悬垂臂屈伸.....  | 180 |
| 派克俯卧撑.....        | 140        | 踏板运动.....        | 182 |
| 疯狂8S.....         | 142        | L形直角引体向上.....    | 184 |
| 大力神训练.....        | 144        | 单腿臀桥式.....       | 186 |
| 汉尼拔训练.....        | 145        | 悬臂提膝举腿.....      | 188 |
| 推拉运动.....         | 146        | T形跳跃.....        | 190 |
| “岳飞”训练法.....      | 148        | 波比引体向上.....      | 192 |
| 超级四轮运动组合.....     | 149        | 缩腿跳波比.....       | 194 |
| 传奇的腿.....         | 150        | 龙旗.....          | 196 |
| 全身训练.....         | 151        | 单手俯卧撑.....       | 197 |
| 燃烧吧脂肪.....        | 152        | 收腹举腿穿臂成后悬垂.....  | 198 |
| 三部曲.....          | 154        | 深蹲L直角坐.....      | 200 |
| 超循环四部曲.....       | 155        | 炼狱式双腿训练.....     | 202 |
| 三步运动.....         | 156        | 亚历山大训练.....      | 204 |
| 第二阶段运动计划.....     | 158        | 斯巴达克斯训练.....     | 205 |
| <b>第三阶段</b> ..... | <b>161</b> | 推举/拉伸力量训练.....   | 206 |
| 倒立行走.....         | 162        | 弗拉德训练.....       | 207 |
| 空心体摇摆.....        | 164        | 基础训练.....        | 208 |
| 蹲跳.....           | 165        | 锻造之旅.....        | 209 |
| 单腿手枪深蹲.....       | 166        | 魔鬼训练.....        | 210 |
| 平板支撑.....         | 167        | 进化训练.....        | 212 |
| 单手引体向上.....       | 168        | 超循环无器械健身500..... | 214 |
| 单手仰卧悬垂臂屈伸.....    | 169        | 超循环野兽模式训练.....   | 215 |
| 俯平衡.....          | 170        | 挑战极限.....        | 216 |
| 单腿反向桥形训练.....     | 172        | 第三阶段运动计划.....    | 218 |
| 新式划船运动.....       | 174        | 致谢.....          | 220 |
| 平摊式俯卧撑.....       | 176        |                  |     |



# DK男性 健身指南

(英) 巴特拉姆 (Bartram) 著

徐 嘉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Penguin  
Random  
House

A Dorling Kindersley Book  
www.dk.com

Original Title: Bodyweight Workouts for Men

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0761

#### 图书在版编目(CIP)数据

DK男性健身指南 / (英) 巴特拉姆 (Bartram) 著 ; 徐嘉译. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.10

书名原文: Bodyweight Workouts for Men

ISBN 978-7-121-29779-3

I. ①D… II. ①巴… ②徐… III. ①男性—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203176号

主 译: 徐 嘉

译 者: 陈珊珊 张乙欣 张 允 王 赫

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 于军琴

特约编辑: 张燕杰 于剑侠

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/16 印张: 13.75 字数: 400千字

版 次: 2016年10月第1版

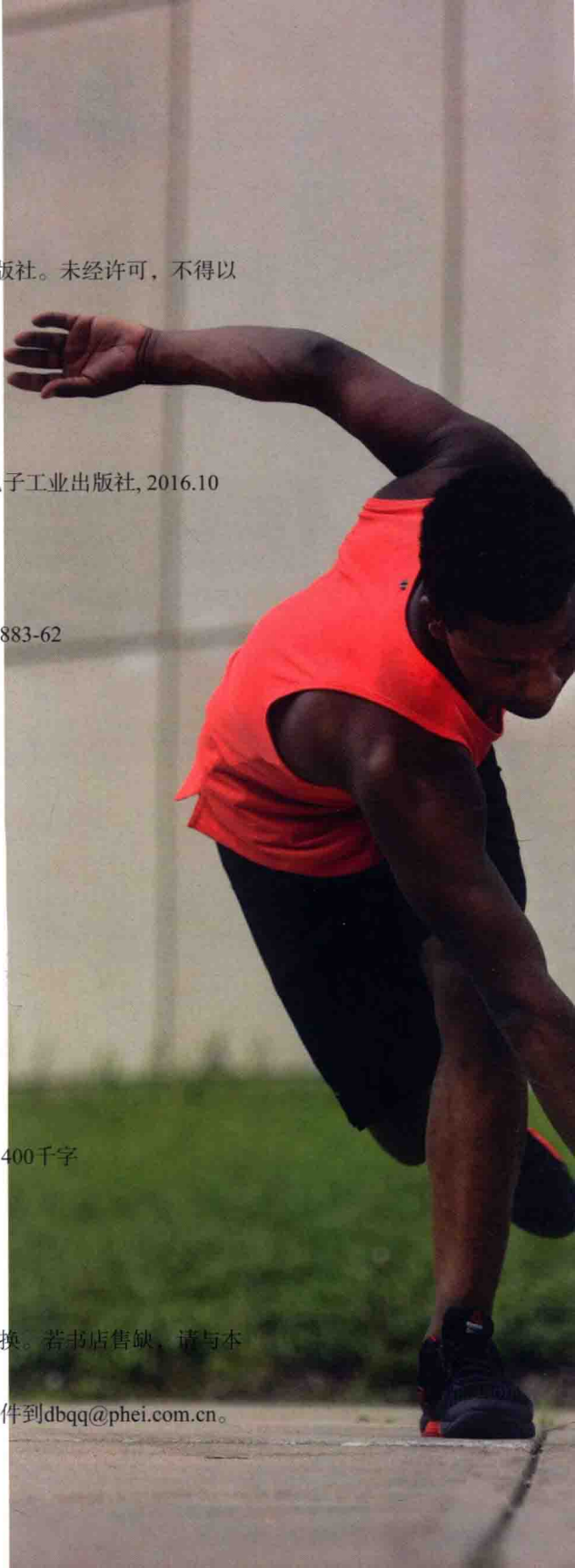
印 次: 2016年10月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: yujunqin@phei.com.cn。



# 目录

|          |     |
|----------|-----|
| 导语 ..... | 007 |
|----------|-----|

## 健身基本知识 009

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 什么是抗阻力训练.....      | 010 |
| 抗阻力训练的优势.....      | 012 |
| 健身必备品和有效的辅助器材..... | 014 |
| 本书使用指南 .....       | 015 |
| 人体肌群解剖图 .....      | 016 |
| 六大基本训练.....        | 018 |
| 下蹲.....            | 018 |
| 弓步下蹲.....          | 020 |
| 俯卧撑.....           | 021 |
| 立卧撑跳 .....         | 022 |
| 仰卧悬垂臂屈伸.....       | 023 |
| 引体向上.....          | 024 |
| 基本训练进阶版 .....      | 026 |
| 身体角度 .....         | 026 |
| 稳定性.....           | 027 |
| 运动幅度 .....         | 027 |
| 接触点.....           | 028 |
| 运动节奏 .....         | 029 |
| 功能性训练热身运动 .....    | 030 |
| 直立弓步下蹲.....        | 031 |
| 下蹲.....            | 032 |
| 躯干稳定俯卧撑.....       | 033 |
| 大腿内侧拉伸 .....       | 034 |
| 胸部旋转 .....         | 035 |
| 恢复 .....           | 036 |
| 膳食营养 .....         | 038 |
| 补充水分 .....         | 039 |

|                  |            |                |            |
|------------------|------------|----------------|------------|
| <b>第一阶段</b>      | <b>041</b> | 超循环5训练.....    | 088        |
| 悬挂式.....         | 042        | 10到1递减训练.....  | 090        |
| 爬山式.....         | 043        | 推拉战.....       | 091        |
| 反向平板抬臀.....      | 044        | 动态双响曲.....     | 092        |
| 交替侧弓步.....       | 046        | 高低冲击有氧训练.....  | 093        |
| 标准俯卧撑.....       | 048        | 燃烧吧卡路里.....    | 094        |
| 引体向上(下巴过单杠)..... | 050        | 打造强健双腿.....    | 096        |
| 仰卧悬垂臂屈伸.....     | 052        | 第一阶段运动计划.....  | 098        |
| 屈体.....          | 053        | <b>第二阶段</b>    | <b>101</b> |
| 仰卧负重屈伸.....      | 054        | 深蹲.....        | 102        |
| 引体向上.....        | 056        | 蜘蛛侠式俯卧撑.....   | 103        |
| 下犬式俯卧撑.....      | 058        | 箭弓步.....       | 104        |
| 波比运动.....        | 060        | 交替弓步.....      | 106        |
| 军人俯卧撑.....       | 062        | 协助单臂引体向上.....  | 108        |
| 肘桥式.....         | 064        | 凌空抬腿.....      | 110        |
| 臀桥式.....         | 066        | 蛙挺.....        | 111        |
| 前臂铰链.....        | 068        | 前臂俯卧撑.....     | 112        |
| 后滚式波比.....       | 070        | 身体悬空举.....     | 113        |
| X式跳跃.....        | 072        | T字形站立.....     | 114        |
| 后倾臂屈伸.....       | 073        | 蜷缩悬挂.....      | 116        |
| 悬臂肩胛收缩.....      | 074        | 虾式蹲.....       | 118        |
| 箭步蹲.....         | 075        | 后桥式.....       | 120        |
| 开合跳俯卧撑.....      | 076        | 鸽子挺.....       | 122        |
| 桥式踢腿.....        | 078        | 蝴蝶挺.....       | 123        |
| 背靠墙直角坐.....      | 080        | “保加利亚”劈叉蹲..... | 124        |
| 下蹲.....          | 081        | 1-2推举.....     | 126        |
| 阿瑞斯训练.....       | 082        | 龙行.....        | 128        |
| 柏修斯训练.....       | 083        | 滑跳.....        | 130        |
| 翻滚吧.....         | 084        | 弓箭手俯卧撑.....    | 131        |
| 托尔训练.....        | 086        | 反向俯卧撑.....     | 132        |
| 超循环300训练.....    | 087        |                |            |

|                   |            |                  |     |
|-------------------|------------|------------------|-----|
| 单腿立卧撑跳.....       | 134        | 摆腿运动.....        | 177 |
| 增强式俯卧撑.....       | 136        | 立卧撑跳引体向上.....    | 178 |
| 间歇俯卧撑.....        | 138        | 增强式仰卧悬垂臂屈伸.....  | 180 |
| 派克俯卧撑.....        | 140        | 踏板运动.....        | 182 |
| 疯狂8S.....         | 142        | L形直角引体向上.....    | 184 |
| 大力神训练.....        | 144        | 单腿臀桥式.....       | 186 |
| 汉尼拔训练.....        | 145        | 悬臂提膝举腿.....      | 188 |
| 推拉运动.....         | 146        | T形跳跃.....        | 190 |
| “岳飞”训练法.....      | 148        | 波比引体向上.....      | 192 |
| 超级四轮运动组合.....     | 149        | 缩腿跳波比.....       | 194 |
| 传奇的腿.....         | 150        | 龙旗.....          | 196 |
| 全身训练.....         | 151        | 单手俯卧撑.....       | 197 |
| 燃烧吧脂肪.....        | 152        | 收腹举腿穿臂成后悬垂.....  | 198 |
| 三部曲.....          | 154        | 深蹲L直角坐.....      | 200 |
| 超循环四部曲.....       | 155        | 炼狱式双腿训练.....     | 202 |
| 三步运动.....         | 156        | 亚历山大训练.....      | 204 |
| 第二阶段运动计划.....     | 158        | 斯巴达克斯训练.....     | 205 |
| <b>第三阶段</b> ..... | <b>161</b> | 推举/拉伸力量训练.....   | 206 |
| 倒立行走.....         | 162        | 弗拉德训练.....       | 207 |
| 空心体摇摆.....        | 164        | 基础训练.....        | 208 |
| 蹲跳.....           | 165        | 锻造之旅.....        | 209 |
| 单腿手枪深蹲.....       | 166        | 魔鬼训练.....        | 210 |
| 平板支撑.....         | 167        | 进化训练.....        | 212 |
| 单手引体向上.....       | 168        | 超循环无器械健身500..... | 214 |
| 单手仰卧悬垂臂屈伸.....    | 169        | 超循环野兽模式训练.....   | 215 |
| 俯平衡.....          | 170        | 挑战极限.....        | 216 |
| 单腿反向桥形训练.....     | 172        | 第三阶段运动计划.....    | 218 |
| 新式划船运动.....       | 174        | 致谢.....          | 220 |
| 平摊式俯卧撑.....       | 176        |                  |     |



# 导语

动起来，打造完美身材不是梦！

您是否被健身房里笨重的健身器材吓到了？时间和金钱上无法负担？厌烦了频繁前往健身房？或者看腻了健身房里的人无休无止地练着肱二头肌？倘若如此，请阅读这本书吧！

众所周知，健美操或无器械健身是世界上最古老的力量训练模式，也是当今最热门的锻炼方法！抛弃您的杠铃，塑造紧实的肌肉，降低体脂，提高身体机能，让您随时随地成为健身狂人。

作为一名资深教练，我帮助了各界人士达到保持身体健康、提高身体素质的目的。我的客户包括超人职业美式足球运动员、精英领域体育运动员和专业的赛车手。我也指导过普通民众，他们每天争分夺秒，忙忙碌碌，认为效率、经济与体脂比例一样重要。不管目标是什么，通过这本书中的锻炼方法，我成功地帮助客户塑造出了绝佳的体形。

这本书将会带您踏上一段不可思议的旅程，无需任何器械，就能帮您打造更健康的身体、更强壮的体格。书中介绍了75项练习——每一项都提供了动作的进阶版，从而适应不同运动能力的需求，还有36项独特的健身项目，灵活的90天运动计划。总之，这本《DK男性健身指南》将会挑战您的身体运动极限，改善您的身体健康状况。我不保证健身的过程会很轻松，但有付出就有收获，一切都是值得的！

请加入健身大军吧！





# 健身基本 知识

健身之前，首先应该了解自己的奋斗目标是什么。除此之外，本章节将教会您六大基本健身练习法，为之后的训练打下良好的基础。同时，本章节还会解释如何通过简单且易学的动作调整，改变练习的难易程度。

强烈建议初学者学习并掌握本章节的内容，这会使得之后的训练效果更明显，效率更高。

# 什么是抗阻力训练

抗阻力训练，指的是无需借助哑铃或杠铃等体育器材就可以进行的力量训练。因为自身的体重就是运动的阻力。传统的抗阻力训练包括俯卧撑和引体向上运动。但本书为每种训练都提供了改进方法，能简单却有效地增加或减小动作的难度。

以俯卧撑为例。如果希望减小动作难度，可以做跪式俯卧撑；如果希望增加动作难度，选择性就多了，从改变手的支撑方式到提升脚的高度都能够满足健身人士不同难度等级的需求。

这些衍生动作不仅可以增加运动难度，还能通过加大运动幅度，锻炼更多肌肉纤维。通常，多次重复运动能够提高身体耐力，但想要增强力量，则需要加大训练强度，降低身体稳定性、加大关节活动度或增加肌肉张力。

世界健美操组织以及单杠对抗健美操竞赛都表明，抗阻力训练可以达到最佳的运动效果。很多风靡网络的健身达人，如阿尔·卡瓦德尔（Al Kavadlo）、肯尼恩·盖拉哲（Kenneth Gallarzo）、弗兰克·梅德拉诺（Frank Medrano）和丹尼斯·米尼（Denis Minin）都在YouTube或其他社交媒体上展示了抗阻力训练塑造的完美线条，而他们所使用的运动技巧与这本书中的方法不谋而合。

尽管整个健身行业都在宣扬健身之艰辛，但有了这本书，我们就能轻松增强力量、打造纤体瘦身肌群、提高运动机能，让获得完美身材从此不是梦！





### 抗阻力训练的益处

| 适用性                          | 便利性                                      | 成本小                               | 高效性                                                                 |
|------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 任何训练都可能是种挑战，而抗阻力训练却是最适合初学者的。 | 抗阻力训练利用自身体重作为阻力，可以随时随地进行训练——在家里、酒店或户外皆可。 | 无需任何成本，这样就省去了每月花在健身房的费用，可以大大节约金钱。 | 现代人生活忙碌，时间非常宝贵，抗阻力训练既可以调整训练强度，又可以进行心肺有氧训练，大大节约了时间。此外，多数训练只需10~45分钟。 |