



A man's
charm is his
vigorous and
handsome
physique



MAN

我型我塑

HANDSOME

塑形健身DIY
GREAT MUSCLE - MAN

FIVE MINUTES'

DIY RESISTANCE TRAINING EVERY DAY

每天5分钟抗阻力DIY运动

EASILY BUILD UP 6

CHARMING MUSCLES

轻松练成魅力6块肌

哑铃、杠铃、
徒手锻炼
不受时间场地限制

BOOK + VCD

胸肌 背肌 腹肌 臀肌 腿肌
5分钟雕塑男性的魔鬼身材
打造体魄强健、精力充沛的
阳光运动美型男!

RESISTANCE TRAINING

我型我塑 HANDSOME



塑形健身DIY
GREAT MUSCLE - MAN

- 策 划：  東映文化
- 设计制作：  卓文工作室
- 中英文编辑：  卓文工作室
- 垂 询 电 话： 0755-26740758
- 网 址： WWW.EASTDCD.COM (东映文化)
- 电 子 邮 箱： SZdongying@21cn.net
- 鸣 谢：  深圳市昊创投资发展有限公司
梅林文体中心 0755-83117777
- 服 装 提 供：  恩迪(国际)健身服饰 0755-81836593

版权所有·翻版必究



亚洲健塑身专家、国际教练 张志

- 体育学院、法学院双硕士学位
- 东南亚健美先生
- 亚洲运动及体适能专业运动学院国际
教练认证、高级私人体适能教练认证
- 知名企业总裁私人健身教练
- 演艺明星、时装名模形体训练辅导师

PROLOGUE



序言



给有志 更健更美更有型的你！ For Those Pursuing Better Health, Beauty And Charm!

没有什么是做不到的，只是要不要做而已。
坚持自己的理想与方向，不要被周遭的诱惑和质疑所改变，
意志力、毅力加耐力，
目的地会离你愈来愈近！

11岁就明白 身材很重要

从小参加田径队的我，虽然还只是只“小鲨鱼”，不过看到队友虽然瘦削，却有小腹肌，相当羡慕，对自己直线型身材开始觉得不甚满意。这时的我，11岁，初中一年级。但是“觉得”身材好会很屌是一回事，自己想不想锻炼是一回事。因为当时为比赛每天持续锻炼，始终无法克制自己的好胃口，肚子也从未脱离圆滚滚的形状。

青春期时，体型开始抽高，这时的肌肉线条只能用“若隐若现”来形容，并没有什么“块头”。到体院念书时，接触到更多运动学理论，开始知道肌肉的锻炼方式与对应效果，不过，我还是维持一贯“做自己”的心态，看不出任何锻炼身材的必要性。

退出体坛之后，曾一度在律师与健身教练这两种反差甚大的职业之间摇摆。决心选择前者时，我便摒弃了饮食限制，对于香喷喷的美食更是超级捧场，所以82公斤，肩宽呈倒三角状的“水肿鲨”，就是此一时期的写照。然而还是没有意识到自己该减重了！也许是天意吧，终于有MM提出了逆耳忠言：“张志，你好像有越来越发胖的趋势！”就是这句话，让我如五雷轰顶！健身便在摇摆中占了上风，因为我实在无法想像若干年后自己大腹便便的形象。

痛并快乐着

“吃少动多”是我坚守的大原则。我开始严格执行早餐必吃，但晚上8点后不吃的饮食定律，而且食物也以白肉和牛奶为主。香菇鸡面，我竟连续吃了一个半月！

在运动方面，我的组合是：

- A. 热身运动 各种热身方法交叉训练
- B. 抗阻力器械运动（回家后晚上洗澡前必作，单周哑铃，双周杠铃）
- C. 游泳放松

记得，我第一次连续做了三组20下哑铃仰卧起坐，腹肌整整痛了3天，但觉得非常过瘾！因为痛才会有效，代表肌肉破坏之后才会修补重建，这种痛苦对我来说是一种锻炼后即将得到成果后的幸福……

1999年8月，花了一个半月努力健身的我，体重减到70公斤左右，体脂肪从21降到19.2。在正式教课前，还特地买了半截式运动背心，告诉自己，一定要穿上它站上讲台，呈现出最棒的腹肌线条。

2000年取得体适能国际专业教练认证后，更加重视身材的维持。毕竟身为示范者，体型绝对不能走样，何况只要稍微变胖都逃不过学员的眼睛。也由于肌肉果真练到有型有款，现在只要上课，气氛就特别热烈，我也会大方展露身材，脱掉上衣让大家HIGH一下！



五管齐下 维持健美

瘦身铁三角不外乎“低热量”“运动”及“饮食行为修正”，我的健美之道其实与国际健美专家所提倡的“LEARN减肥法”不谋而合，它的原则包括(英文字首加起来刚好是Learn)：

Lifestyle 修正生活型态

生活型态与肥胖其实有着直接的关系。我改变了自己吃的习惯，以白肉和面食为主，甚至还不厌其烦地去油，多喝水，喝牛奶和优酪乳，戒宵夜，做完运动再洗澡，早餐再丰盛也不怕！

Exercise 适度且规律地运动

以热身运动、正确呼吸法与重量训练做搭配，充分运用健身器材并从事抗阻力运动，之后并以全身性运动如游泳来放松。总之，养成规律健身习惯后，身材不好也难。

Attitude 不时强化减肥动机

我只要一想到别人说我变胖我就很不爽，这股“不服输”的力量不断强化了我的塑身动机。我认为只要你下决心去练，至少有机会成功，不去试不给自己压力永远都还是个胖子！多照照镜子，看到连自己都感到难过的身材，怎么不唤起“我一定要改变”的意志力呢？

Relationship 结合家人朋友的力量

健身期间，几乎健身中心上上下下的同事都知道我在减重锻炼。对我来说，其他支持的力量还不如先给我负面的打击，之后再来的正面的称赞。或许这是比较残酷的方式，但也说明了减重的方式非常因人而异。

Nutrition 饮食调整及热量控制

询问专家并结合自己所学的专业知识，我的饮食控制可说非常彻底。即使朋友邀约一起吃饭，我也是超级克制，因为已经这么辛苦，不达目的，我绝不终止。



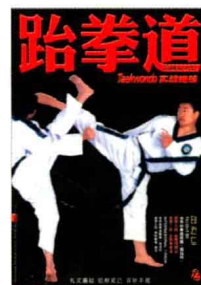
陈式心意混元太极基础24式



陈式心意混元太极基础32式



跆拳道基础入门



跆拳道实战绝技

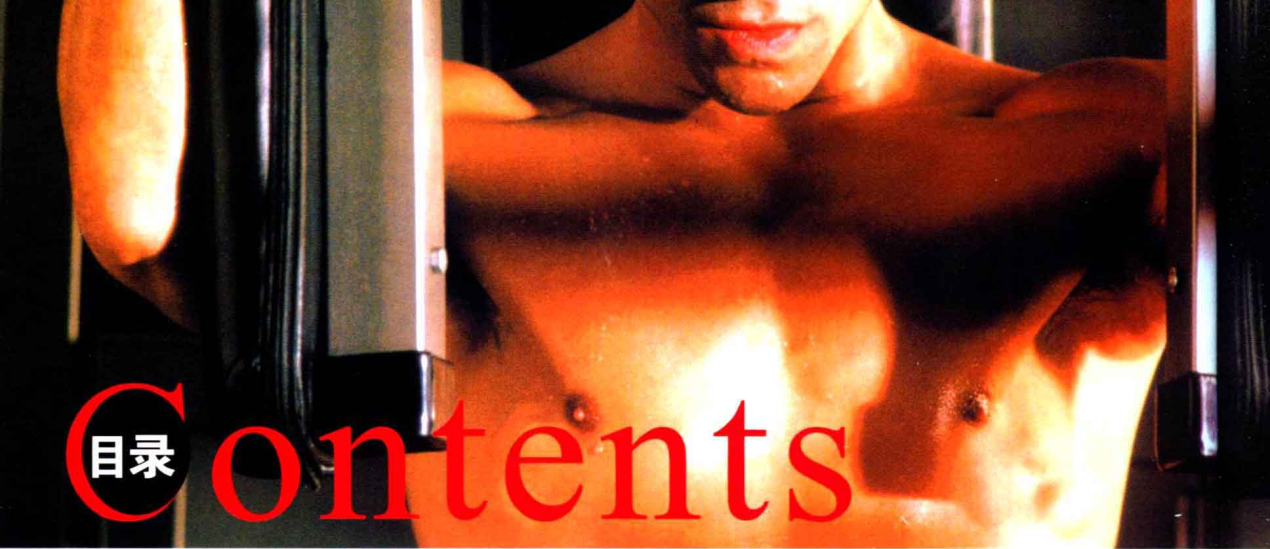


印度瑜伽 密宗男子瑜伽

欢迎有专长的各行优秀人士与我公司合作

电话: (0755) 26740758

Email: new-music@sohu.com



目录 Contents



CHAPTER ONE

肌肉男的春风时代 Wonderful Days Of The Muscle- Man

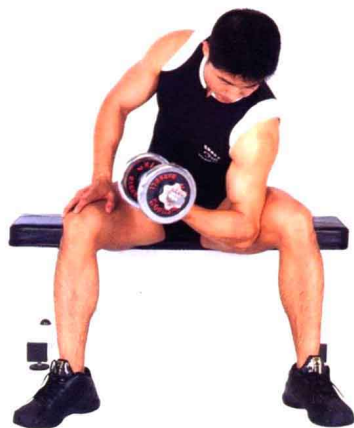
- 02 风云男人，超凡魅力源自健美体魄
- 05 极品男人健美标准
- 07 时尚肌力运动的极限诱惑
- 09 魔戒之成功打造肌力型男



CHAPTER TWO

猛男动感热身 Dynamical Warm-up

- 15 哑铃的正确握法
- 16 呼吸的重要
- 17 伸展热身操
- 24 辅助热身法
- 27 降温热身式



30 CHAPTER THREE

完美体魄魔力塑肌房 Model Muscles

31 健硕漂亮的胸肌

■ 哑铃仰卧推举 ■ 平卧哑铃扩胸 ■ 高级俯卧撑 ■ 专家级俯卧撑 ■ 上斜伏地挺身 ■ 下斜伏地挺身

38 完美“背”景

■ 哑铃划船 ■ 扭身仰卧起坐 ■ 后扩运动 ■ 杠铃提放 ■ 推背运动 ■ 前倾侧举

45 穿西装从此不垫肩

■ 哑铃双肩运动 ■ 哑铃侧举 ■ 哑铃外侧举 ■ 杠铃肩上推举

49 安全有力的臂膀

■ 大臂肌锻炼 ■ 杠铃弯举 ■ 仰卧上臂三头肌伸张 ■ 法式上举 ■ 举哑铃运动 ■ 单手弯举哑铃
■ 上斜(坐姿)哑铃弯举 ■ 上臂三头肌后举 ■ 站姿肱三头肌伸展 ■ 仰卧过顶举

61 傲人性感腹肌

■ 扭腰运动 ■ 仰卧起坐 ■ 改良式仰卧起坐 ■ 逆向仰卧起坐 ■ 折叠仰卧起坐 ■ 坐姿腹股沟伸展 ■ 腹肌收缩

68 结实有型的美臀长腿

■ 后抬腿 ■ 小腿肌伸展 ■ 坐姿伸展小腿肌 ■ 腿部伸展 ■ 大腿内抬 ■ 哑铃蹲 ■ 弓箭步下蹲
■ 侧宽蹲 ■ 半蹲举 ■ 前跨蹲举 ■ 分腿下蹲 ■ 杠铃弓箭步 ■ 杠铃下蹲

81 CHAPTER FOUR

型男食堂 Refectory Of A Molded Man

82 来自营养素的健美

83 合理分配食物



86 CHAPTER FIVE

Model Question

87 肌肉会随着年龄的增长而衰退吗?

88 不同的人肌肉训练会有不同效果吗?

89 要进行多久的训练才会产生效果?

90 肌肉疼痛时要怎么处理?

...dramatic and
...physique
...standard of
...Golden
...become a
...the irresistible
...of the
...muscle
...d



CHAPTER

Wonderful days of the muscle-man

ONE



肌肉男的春风时代



风云男人，

超凡魅力源自健美体魄



看看真正的男人吧：黝黑发亮的皮肤散发出缎子样的光泽，身上的肌肉几乎每块都数得出来，线条流畅优美，既不会似排骨仙，也不会给人雄壮的大猩猩一样的感觉。其实肌肉之于男人，就如同美貌之于女人，无论外表还是内心，它都是令男人强大、自信的武装之一。或许，在潜意识里，强壮就是男性美的象征。在演艺界，许多男明星都是凭借自己健美的体魄称霸影坛；在政坛，领袖们凭借自己强壮的体魄日里万机；在商界，富豪们凭着自己智慧的头脑和健壮的身体叱咤风云……

肌肉男 称霸影坛

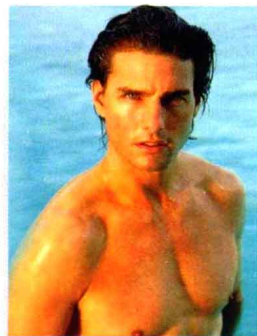
提到猛男，就不得不提被人称为“魔鬼终结者”的**阿诺·施瓦辛格**。这位奥地利裔的世界健美先生，从小就尝试各种健身方式来锻炼身体，有着常人无法媲及的强壮体魄。他包揽过几乎所有的世界级比赛的健美冠军，共集13个世界冠军头衔于一身，这在世界健美界是绝无仅有的。涉足影坛之后的阿诺·施瓦辛格，更是以每天举哑铃来锻炼肌肉，他在银幕上的每一次出现几乎都少言寡语，光是凭借其健硕的肌肉与冷酷的眼神就足以展现出那无法抵挡的男性魅力。在《终结者》系列影片中，他以那有如古罗马雕塑般完美健壮的体魄、冷酷的造型、惊人的力量以及坚如磐石般的意志与躯体，一夜间成为了硬汉的代言人，成为多少青年竞相模仿的终结梦想。



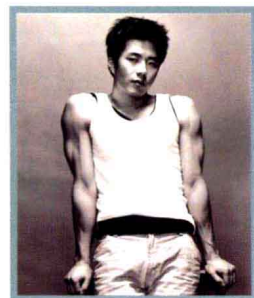
目前已年逾40岁的**布莱德·彼特**，相信大家已是再熟悉不过了。他在红遍全球的《特洛伊》里的肌肉男形象，比20几岁的年轻男子有过之而无不及，让影迷大开眼界并为之深深着迷。居然有流言指他服用类固醇来催化肌肉，但事实胜于雄辩，“小布”指出：这是辛苦健身得来的成果。

被称为最成功的好莱坞金童的**汤姆·克鲁斯**，曾因主演《碟中谍》《金钱本色》《造访吸血鬼》等片而风靡一时。影片中，只要他有“露”的瞬间，观众都会唏嘘不已。阿汤也很满意自己的身材，甚至拒绝配合为其在《碟中谍3》(Mission: Impossible 3)中的形象而特别制定的减肥计划，他不觉得自己有减肥的必要。为了去年的大片《最后的武士》(The Last Samurai)他已经得到了足够的体格训练，他对自己现在的“肌肉男”形象十分满意。

《冬季恋曲》男主角**裴勇俊**以294张选票排名第三。在他的写真集《the image vol one》中，褪去衣衫的裴勇俊全身的线条竟然出奇的man，大块肌肉让人不得不对他刮目相看，尽管事后很多fans对他的新形象表示难以接受，不过这次裴勇俊能够挤入前三甲，充分说明俊哥此次的出位写真已经引起了大众的注意，也算对他近4个月来苦练身材的一种认可。由于进行艰辛的健身训练、器械训练，裴勇俊说他体内的脂肪已降到只有2%，身体肌肉也变得更加健美扎实，更显男性气概，连专业的健身人员都为他鼓掌。



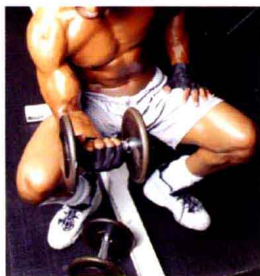
我们再来看看韩国的健美先生吧！在最新韩国竞选的“最健美男艺人”中，凭42寸胸肌迷倒万千女士的《天国的阶梯》男主角**权相佑**，以大比数夺得第一名，获得“身形最完美的男人”的称号。以模特儿的身份被发掘的权相佑自出道以来，健美结实的身材一直都为人所津津乐道，更被媒介封为韩国最性感男人。在电视剧《正在恋爱》中，还是新人的权相佑只在剧中小露了上半身，一身坚实健美的肌肉就立刻吸引了众多女性的视线，“肌肉猛男”权相佑也迅速窜红，成为当今韩国人气最鼎盛的小生。权相佑能拥有这样让人绝赞的身材，当然也是需要后天努力的。哑铃运动，便是他的健美之道！权相佑说，即便是在拍戏十分繁忙的阶段，没有工夫抽出大量的时间练习时，他也会抓住空档做一些仰卧起坐等简单的健身运动。



政界巨人 精力充沛

对于美国人来说，总统**布什**堪称他们运动及锻炼身体的楷模。而一直都以健康体魄为豪的布什，在接受年度体检时，医生称他肌肉发达身体很棒，同上次体检时候相比，布什体重增加了5磅(约为2.25公斤)，但增加的体重都为肌肉，脂肪比重却仍然只维持在14.5%的水平。布什最钟情于哑铃推举运动，他现在还能够哑铃推举锻炼中举起185磅，每次可以连续推举5次。华盛顿最好的健身俱乐部坦利体育卫生俱乐部的健身教练汤姆·麦卡锡说，“这个成绩显然要好于许多锻炼好手。”

论长相，俄罗斯总统**普京**绝不是那种让人一见钟情的美男子，但他却有一个强壮的体魄，充分显示了他的超凡魅力。去年在俄罗斯的一项民意调查中，普京以绝对优势当选为女性眼中“世界最有魅力的男士”，普京之所以备受女士青睐，其中一个重要原因是，他无论何时出现在公众面前，总是显得容光焕发，精力充沛，体魄强健，阳刚气十足。而普京保持旺盛精力的秘诀就在于他坚持体育锻炼。普京从小就与体育结下了不解之缘，在日常生活中也相当注重锻炼和健身。据他本人透露，每天早上起床后，他都要做30分钟的哑铃操，然后游泳20分钟，晚上下班后也会设法抽出一个半小时健身。同时，普京还热衷于滑雪运动，并且水平极高。



商界精英 体魄雄健

被誉为全球首富的**比尔·盖茨**既是发明家，又是企业家，更是天才的推销商，尤其让人羡慕的是，他还有一个强壮的体魄，这使他永远都有足够的精力去应付繁忙的业务。比尔·盖茨在童年时就热爱户外运动，经常采取骑单车和跑步的方式来锻炼身体；成了世界首富的比尔·盖茨又喜欢哑铃运动，总是用举哑铃来协调身体肌肉。



· 极品男人健美标准

到底怎样的身形才算达到健美的标准呢？下面有一个权威的科学比例：

男子健美标准

健美体型的胸腰比：

胸腰比是健美体型的主要参数。

理想的胸腰比为：

$$1.50 \text{ 厘米} < \text{胸围度 (厘米)} / \text{腰围度 (厘米)} < 1.60 \text{ 厘米}$$

腰 臀 比

健美体型的腰臀比：

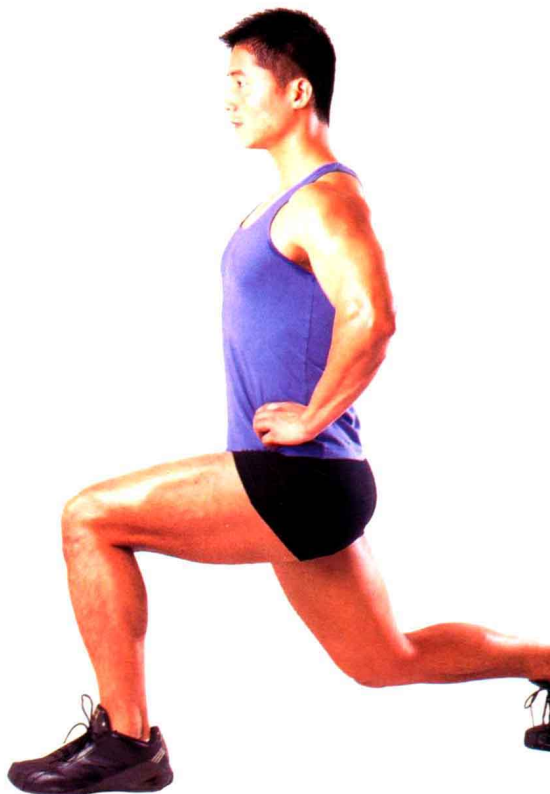
$$\text{腰围度 (厘米)} / \text{臀围度 (厘米)} = 0.80$$

理想体重

$$\text{男性体重} = (\text{身高} - 80) \times 0.7$$

- a. 理想体重：运算结果在正负10%以内
- b. 超重：结果超过10%
- c. 轻度肥胖：结果超过20%以上
- d. 病态肥胖：超过标准达100%或45kg以上

身高(厘米)	160	165	170	175	180	185	190
胸围(厘米)	107	110	113	117	120	123	127
腰围(厘米)	71	73	75	78	80	82	85
体重(公斤)	70	75	80	85	90	95	100

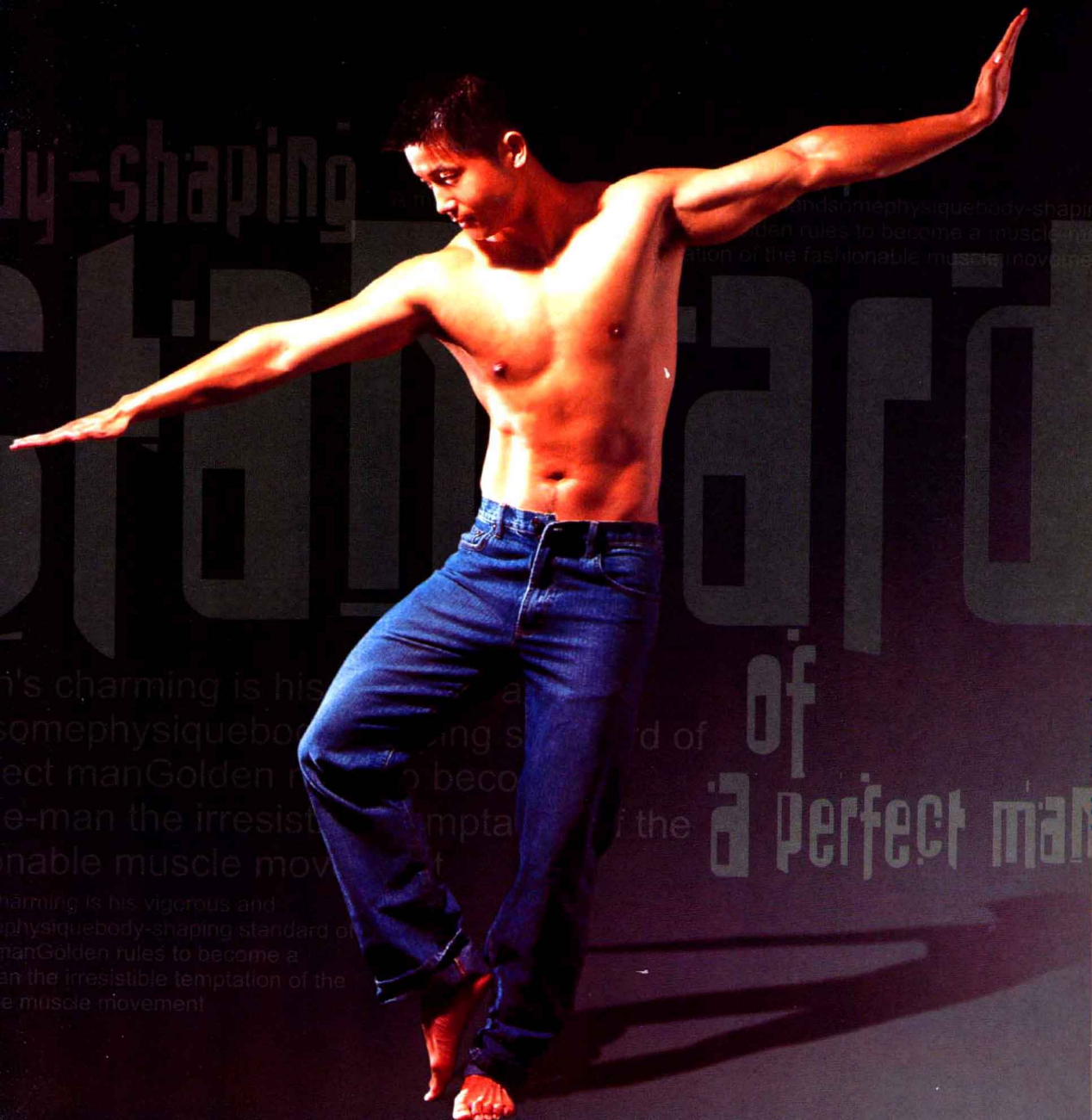


body-shaping

standards

of a perfect man

man's charming is his
some physique body-shaping
ect man Golden rules to become a
e-man the irresistible temptation of the
nable muscle movement





时尚肌力运动的极限诱惑

The irresistible temptation of the fashionable muscle movement

不要怀疑，肌肉也有智慧呢！许多男生都希望自己很快就锻炼成“绿巨人浩克”那样的肌肉型男，不过却发现自己认为应该有效的锻炼方式却敌不过“肌肉的记忆”，难以突破肌肉增大的瓶颈！

增大肌肉的最佳方式是抗阻力运动（Resistance Training），例如哑铃、杠铃、伏地挺身等运动。研究发现，一般人在从事抗阻力运动2个月后，就能增加约1.5公斤肌肉，如果搭配饮食，还可以减少5公斤脂肪！

越健越有型

锻炼肌肉主要通过两条途径：一是增加肌纤维的数量；二是增加肌纤维的体积。而哑铃就犹如一柄锤子和凿子，能雕塑身体的每块肌肉。

抗阻力运动可以使人新陈代谢旺盛，能对消化系统起到一种良好的按摩作用，从而促进消化液的分泌和胃肠的蠕动，使更多的营养物质被吸收并输送到身体各部。通过肌肉的收缩与舒张，血液循环加强，血液通过肌肉的流量就会增多，肌肉获得的氧及养料也就增加，肌纤维就会在锻炼中逐渐变得粗壮起来。

通过使肌肉中的毛细血管增多来促进肌肉生长。电子显微镜观察发现，无训练者肌肉横截面每平方毫米均有 584 ± 40 条毛细血管，而力量型哑铃运动员则 850 ± 28 条。肌肉中丰富的毛细血管为“浸浴”组织液中的肌细胞吸取氧气和营养物质创造了有利条件，并为排除代谢产物提供了方便条件，从而提高了肌肉的工作能力，能促进肌肉更快生长。

通过使肌肉中的化学成分发生变化来促进肌肉生长。经过一段时间的抗阻力运动训练，肌肉中的肌糖原、肌球蛋白、肌动蛋白、肌红蛋白和水分等的含量会增加。肌球蛋白和肌动蛋白是促进肌肉收缩的基本物质，它们的增多不仅提高了肌肉的收缩能力，而且能使三磷酸腺苷（ATP）酶的活性增加，使ATP在训练时分解供能更快（ATP是肌肉活动的主要供能物质），及时供给肌肉能量。肌红蛋白能与氧结合，其含量增加了，肌肉里氧的贮备也相应增加，从而使肌肉在耗氧量很大的情况下能持续工作更长时间。肌肉中水分的增加有利于肌肉力量的增长。

通过使肌肉中的脂肪减少来达到促进肌肉增长的目的。通过抗阻力运动，可以减少肌肉中的脂肪，提高肌肉的收缩效率。肌肉中脂肪的减少，还直接有利于肌肉的生长。因为肌肉中的脂肪会减少雄性激素的蛋白合成作用。同时，脂肪在一定条件下还能把雄性激素转化为雌性激素，对肌肉的增长极为不利。通过抗阻力运动训练，使肌肉中的脂肪减少，上述作用就会大大削弱，从而使雄性激素能更有效地促进肌肉生长。

通过训练能使训练时参与用力的肌纤维数量增多。每块肌肉的肌纤维在训练时不会全部参与收缩

用力，只有一部分肌纤维对神经冲动产生反应，参与用力。其余的肌纤维之所以不参与用力，是因为神经冲动传达不到或冲动太弱，不足以刺激它们参与用力。抗阻力运动可使大脑皮层的兴奋和抑制过程更集中，使兴奋过程的强度增强，从而使平常不易兴奋的肌纤维被调动起来参与用力。一般来说，训练水平低的肌肉只有60%的骨纤维参与用力，训练水平高的肌肉参加用力的肌纤维可达90%左右。这样，运动员就能采用更大的重量进行训练，使更多的肌纤维受到刺激，肌肉就能长得更强壮。

越健越安康

抗阻力运动，除可以增强运动系统的功能外，还可以增强心、肺、消化、神经系统的功能。经常锻炼，可使更多的血液回流到心脏，同时心脏也会向外周泵出更多的血液，使小动脉、小静脉、毛细血管处于活跃状态，使全身循环系统包括末梢的血液流畅；并可扩大胸腔，增强呼吸肌的力量，增加肺活量，促进肺泡内的气体交换，加强呼吸功能；由于肌肉运动消耗了大量的能量，机体需要及时补充营养，消化吸收功能也随之增强；在锻炼时，肌肉的不断收缩和放松，能提高大脑皮质神经兴奋和抑制的程度，从而可改善中枢神经的功能，保持其均衡性和灵活性，提高机体对外界环境的适应能力。

越健越快乐

抗阻力运动除了能加强肌肉的发达之外，对男性更重要的一点是可以加强性功能。例如哑铃运动便可以使更多的血液与氧气运动到腹部和腰部的肌组织，使其肌肉内的营养物质得到更多补充，从而也加强了生殖器内部组织。一般练过哑铃的人发生性无能的机率是没运动者的一半，所以有了抗动这种天然“威而刚”，保证四五十岁都还是一尾活龙！

抗阻力运动对人体的健心功能是最大的。运动时，脑部会分泌一种脑内啡，能解除焦虑改善心情，同时运动时身体产生的压力可以在运动后作出相反的解压反应，并从而舒缓压力。抗阻力运动除了可以提升清晰思考的能力、促进脑细胞生长，更因运动时脑部血液与氧气增加后，创意和记忆力也随之增强。

越健越年轻

随着年龄的增长，肌纤维自然萎缩，力量下降，不仅动作迟缓，而且稳定性降低，肌腱与骨膜更易发生过度磨损，所以各关节发生疼痛的可能性也大大增加。适宜的抗阻力运动锻炼，不仅可以延缓老年人肌肉萎缩的进程，保持肌肉弹性，为更好地从事其他形式的健身活动打基础，而且还可以增加肌肉对各关节稳定性的保护作用，以减少或缓解各类疼痛。例如进行哑铃锻炼时，哑铃小巧玲珑、物美价廉，特别适合老年人进行力量锻炼。对于正处于身体塑形阶段的人，可以尝试低重力、多次数的肌肉锻炼。

