

9次WWE
洲际冠军
美国职业
摔角超级明星
克里斯·杰里科
(Chris Jericho)
——作序——

PEAK PHYSIQUE

美国健美冠军12周 减脂增肌健身计划

(全彩图解修订版)

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著 潘婷 译

12周见证非凡成果
燃烧脂肪·强健肌肉·吃出健康



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

PEAK PHYSIQUE

美国健美冠军12周 减脂增肌健身计划

(全彩图解修订版)

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著

潘婷 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

美国健美冠军12周减脂增肌健身计划：全彩图解修
订版 / (美) 霍利斯·兰斯·利伯曼
(Hollis Lance Liebman) 著；潘婷译。—2版。—
北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-50484-5

I. ①美… II. ①霍… ②潘… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第300181号

版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of © Liebman Holdings, LLC 2015 together with the following acknowledgment: 'Peak Physique: Your Total Body Transformation is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是《12周练出极致身形》一书的修订版,由美国全国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼著,为健身爱好者实现健美的体魄提供了全套训练方案。书中全面翔实的图解教程和逐步提升的抗阻力训练及有氧运动练习法男女皆宜,无论是健身新手还是经验丰富的健身达人都可使用。本书还提供了在家就餐和外出就餐时的营养饮食建议,以及如何在巅峰塑形锻炼阶段为身体提供充足燃料的解决方案。

本书适合想要减脂塑形、强健肌肉的健身爱好者,对于从事健美、健身行业的专业人士也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)
译 潘 婷
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 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>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2019年2月第2版
字数: 240千字 2019年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-1178号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

序 言	7
引 言 邀你“重启”人生	9
第 1 章 健身计划概述	13
第 2 章 健身常见问题和规则	19
第 3 章 健身前的心理调节	27
第 4 章 健身饮食	33
第 5 章 健身训练	47
胸部练习	
上斜杠铃卧推	52
悍马机水平推举	54
拉力器飞鸟	56
坐姿夹胸	58
滑轮十字交叉夹胸	60
背部练习	
颈前下拉	62
引体向上	64
杠铃划船	66
哑铃划船	68
T 杠划船	70
哑铃仰卧屈臂上拉	72
俯卧直腿上摆	74
硬拉	76
股四头肌练习	
史密斯机深蹲	78
哈克深蹲	80
腿部推举	82
哑铃后弓步蹲	84
坐姿腿屈伸	86
腓绳肌练习	
俯卧后屈腿	88
坐姿腿弯举	90
单腿弯举	92
小腿练习	
站姿负重提踵	94
肩部练习	
坐姿哑铃推举	96
杠铃前平举	98
立式哑铃侧平举	100

蝴蝶机反向飞鸟	102
杠铃直立划船	104
肱二头肌练习	
站姿哑铃交替弯举	106
绳索锤式弯举	108
斜托臂弯举	110
单臂拉力器弯举	112
肱三头肌练习	
仰卧臂屈伸	114
哑铃颈后屈臂伸	116
肱三头肌下推	118
哑铃俯身臂屈伸	120
腹部练习	
仰卧卷腹	122
反向卷腹	124
高低支撑	126
坐姿俄罗斯转体	128
第 6 章 户外锻炼	131
循环训练 1	
俯卧撑	134
仰卧悬垂臂屈伸	135
垂直双杠臂屈伸	136
超人起飞	137
循环训练 2	
相扑深蹲	138
前跨步	139
仰卧抬臀	140
单腿硬举	141
循环训练 3	
V 形举腿	142
企鹅卷腹	143
扭转卷腹	144
扭转侧平板支撑	145
第 7 章 有氧运动、放松运动及其他注意事项	147
第 8 章 再次激励	153
第 9 章 “你好，我的名字是……”——更多精彩	157
作者简介	160

PEAK PHYSIQUE

美国健美冠军12周 减脂增肌健身计划

(全彩图解修订版)

[美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman) 著

潘婷 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

美国健美冠军12周减脂增肌健身计划：全彩图解修
订版 / (美) 霍利斯·兰斯·利伯曼
(Hollis Lance Liebman) 著；潘婷译。—2版。—
北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-50484-5

I. ①美… II. ①霍… ②潘… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第300181号

版权声明

5.4 No royalty shall be payable on copies of the Translation presented in the interests of © Liebman Holdings, LLC 2015 together with the following acknowledgment: 'Peak Physique: Your Total Body Transformation is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是《12周练出极致身形》一书的修订版,由美国全国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼著,为健身爱好者实现健美的体魄提供了全套训练方案。书中全面翔实的图解教程和逐步提升的抗阻力训练及有氧运动练习法男女皆宜,无论是健身新手还是经验丰富的健身达人都可使用。本书还提供了在家就餐和外出就餐时的营养饮食建议,以及如何在巅峰塑形锻炼阶段为身体提供充足燃料的解决方案。

本书适合想要减脂塑形、强健肌肉的健身爱好者,对于从事健美、健身行业的专业人士也有非常好的参考价值。

-
- ◆ 著 [美] 霍利斯·兰斯·利伯曼 (Hollis Lance Liebman)
译 潘 婷
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
- ◆ 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>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2019年2月第2版
字数: 240千字 2019年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-1178号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

修订序

《美国健美冠军 12 周减脂增肌健身计划（全彩图解修订版）》原名《12 周练出极致身形：美国健美冠军的终极健身计划》，于 2016 年首次出版。本书是美国健美冠军霍利斯·兰斯·利伯曼为广大健身爱好者倾力写就的 12 周健身计划，帮助想要减脂和增肌的读者在 12 周甚至更短的时间内实现完美蜕变。因此，本书受到了广大读者的认可。

为了进一步突出本书的内容来源于作者的健身经历，且更加明确本书聚焦的两大健身诉求——减脂和增肌，直观地呈现书籍定位和特点，在本次修订中将《12 周练出极致身形：美国健美冠军的终极健身计划》更名为《美国健美冠军 12 周减脂增肌健身计划（全彩图解修订版）》。

此外，由于旧版图书在内容表达上尚存在一些不足，本着严谨求实、对读者负责的态度，对书中内容进行了修订。修订后的书籍，内容更加准确，也将更加方便读者使用。

最后，如本书仍有疏漏或尚需改进之处，敬请同行专家以及广大读者指正。

2019 年 1 月

目 录

序 言	7
引 言 邀你“重启”人生	9
第 1 章 健身计划概述	13
第 2 章 健身常见问题和规则	19
第 3 章 健身前的心理调节	27
第 4 章 健身饮食	33
第 5 章 健身训练	47
胸部练习	
上斜杠铃卧推	52
悍马机水平推举	54
拉力器飞鸟	56
坐姿夹胸	58
滑轮十字交叉夹胸	60
背部练习	
颈前下拉	62
引体向上	64
杠铃划船	66
哑铃划船	68
T 杠划船	70
哑铃仰卧屈臂上拉	72
俯卧直腿上摆	74
硬拉	76
股四头肌练习	
史密斯机深蹲	78
哈克深蹲	80
腿部推举	82
哑铃后弓步蹲	84
坐姿腿屈伸	86
腓绳肌练习	
俯卧后屈腿	88
坐姿腿弯举	90
单腿弯举	92
小腿练习	
站姿负重提踵	94
肩部练习	
坐姿哑铃推举	96
杠铃前平举	98
立式哑铃侧平举	100

蝴蝶机反向飞鸟	102
杠铃直立划船	104
肱二头肌练习	
站姿哑铃交替弯举	106
绳索锤式弯举	108
斜托臂弯举	110
单臂拉力器弯举	112
肱三头肌练习	
仰卧臂屈伸	114
哑铃颈后屈臂伸	116
肱三头肌下推	118
哑铃俯身臂屈伸	120
腹部练习	
仰卧卷腹	122
反向卷腹	124
高低支撑	126
坐姿俄罗斯转体	128
第 6 章 户外锻炼	131
循环训练 1	
俯卧撑	134
仰卧悬垂臂屈伸	135
垂直双杠臂屈伸	136
超人起飞	137
循环训练 2	
相扑深蹲	138
前跨步	139
仰卧抬臀	140
单腿硬举	141
循环训练 3	
V 形举腿	142
企鹅卷腹	143
扭转卷腹	144
扭转侧平板支撑	145
第 7 章 有氧运动、放松运动及其他注意事项	147
第 8 章 再次激励	153
第 9 章 “你好，我的名字是……”——更多精彩	157
作者简介	160



序 言

我和霍利斯初次见面是在 2005 年的夏天。当时在洛杉矶的一家健身房内，他走上前对我说很崇拜我的工作。没多久，我就发现他是一个非常有趣的人，并着实喜欢上了他。我们除了彼此分享了对重金属音乐、冷笑话和女性服饰的热爱，还都十分热衷于帮助别人。霍利斯真心实意地帮助他人提高，包括精神和身体两方面的改善，并将此作为自己一生的工作和使命。

多年以来，我见证着霍利斯的进步，现在，他正接近自己事业的巅峰。这本书不仅是他在健身业许多年来的重磅之作，也是在如何进行成为最好的自己——从心灵起步——这一方面研究的高潮部分。

当我看到这本书的结构时，感到很惊喜。不只是因为它的内容棒极了，更是因为我以前从未见过他的身材如此完美。当然这一切归功于他完美精准地履行了自己所宣称的理念和计划。我问他要花多长时间和精力才能练出这样的身材，而他的回答则是：在洗礼了心灵之后，重新审视要如何成为最棒的自己。

本书独树一帜，它富于艺术性地解答了人们几十年来的疑问：付出多少，哪些人及如何才能完美改造自己的身体。

请相信这个男人：他清楚自己在做什么，并且是这个领域的佼佼者。

克里斯·杰里科 (Chris Jericho)

佛罗里达州坦帕市



BOB'S

G WEAR

60
BOB'S

bodybuilding

AGENCY CALLS
1973

INDEPENDENT
841 1 10m

邀你“重启”人生



在现实生活的大电影中，新生命的诞生

远比死亡和纳税多得多。在生死之间，生命如同一辆购物车，里面总会被没完没了地塞满购物清单上的各种物品。要

处理另一些事情，要实现另一个目标，需扫除又一个障碍，没错，当然还要火急火燎地奔赴一个又一个你必须亲自出席的活动现场。一次次聚会、一次次拜访，人们在特别的日子、特定的地点举办一次次集体活动都敬候你的光临。如今我们所生活的社交媒体世界总是非常繁忙，而我们常常盛情难却。

作为孩子，在上学日早晨醒来，发现自己的脸上长出一个突兀的大包，或者要参加星期一的早课而发型却不够完美，也许有些人还要参加课外活动，可这些都不能成为不去学校的借口。但作为成年人，我们就能选择，最简单的决定就是不去参加。

可怕的邀请

你应邀参加一场婚礼，但是却拉不上所要穿的裤子的拉锁了，或者衬衫的领扣非得硬塞才扣得上，而你离“肥大码”服装店又很远怎么办？又或者同学聚会的日子渐渐逼近，而你却将自己最心爱的礼服撑开了线，可又恰恰刚扔掉了最新一季的大号服饰宣传单呢？维多利亚的秘密似乎是一个只有苗条女孩儿们才熟知入场密码的地方。这都不算事儿，你只要对自己说不去参加这些活动。或者因为某些原因，你会去参加，但却不再在乎自己的形象，也不在乎自己的感受，那么也就无须做出什么改变了。

然而我们的外表通常是内心感受的写照，或者至少也是我们内心活动最真实的反映。在生活中，我是一名作家和私人教练，我致力于帮助别人实现他们形体改造的目标。可是，在几乎两年的时间里，为了尽力拥有和保持健美的体形，我度过了一段非常艰难的时光。我的自尊心为此受到影响了吗？当然！我责怪别人了吗？没有。我只怪自己。没错，在那段时光里，我的社交关系很糟糕，而且吃东西是为数不多的一件能够让我感到快乐的事情，所以我每天用过量的饮食来弥补自己内心缺失的一切。我也逃避那些盛情的邀请吗？遗憾地说，是的。我对自己的内心和外表都不满意，通常，我唯一出现在公共场合的时候便是去卖快餐的餐厅，在取食物时，我的三只小狗会为了争抢能够抓取到油淋淋的咸薯条的最有利的位置而吵闹不停。

重启时刻

那么除了身体甩掉一大堆赘肉外，那时的我和现在的我还有什么不同吗？或许所有改变中最重要的一样就是：生活。我重回单身生活，并极度需要找回自尊。像许多人一样，我渴望能够开着灯，舒服地与自己的另一半躺在床上。于是我相信必须触碰心里的底线或是人类大脑中的意识开关，我们才会承认眼前的自己不能代表真正的自己，并需要成为更好的自己，而此时，改变也迫在眉睫。

因此一个关于复仇的故事催生了你手中的这本书。不是报复我的前女友，而是报复我自己——正是我操控着自己误入歧途。

渐渐地，我意识到，在一段交往中我们有时

会变得懒惰，不再在乎和保持我们曾经可能让自己的另一半一见倾心的形象。从没有人逼迫我暴饮暴食增加体重。尽管那段交往的确让我失去了很多，致使我从食物中寻求慰藉，但这也是自食其果。所以，我也要凭一己之力重返并超越自己曾经的荣耀。

因此，随着饮食计划和训练课程的执行由一天天到后来的一周周，我知道自己不能只单记录这一过程，也要规范地将其描述出来，好让其他人追随我的步伐，也实现自我蜕变。我将撇开自己作家和导演的身份，用真实的照片按时间记录自己的形体，除此以外，也作为模特，诚邀你一起重塑形体。

成功倒计时

据我所知：你最想健身的时候，往往正是你接到一份邀请，即将参加一场活动，或其他什么原因，而你还有时间来努力达到理想身材的时候。一旦接受了邀请或做出了选择，那么接下来你就要迈出最困难的一步。你必须设定明确的目标，否则的话你只会循环往复地浪费时间和精力。每一个人都需要证明一些东西，不是向别人证明，而是向自己证明。

为什么立刻行动才是关键呢？这是你所能对自己提出的最重要的问题。如果你和我志同道合，那么这就不仅仅是为了将一件事情做到极致，更是为了重新塑造一个“你”。这就好比你看了一场烂电影，但永远不可能再追回已失去的宝贵的两小时。我曾浪费过时间。在几乎两年的时间中迷失了自己，而现在我认为值得去探索如何重塑自己。因为我发现我再也不能允许自己从头到尾看完一部“烂电影”了。

你是否会在一个晴朗的早晨醒来时，凝视着镜子，瞬间发现镜子中的自己变成了一个令你再也认不出的人呢？当然不会。你可能会发现自己的改变，但这是一个缓慢渐进的过程。无论你目前的身材归咎于何种原因——缺乏健身时间，胆怯，懒惰，心里负担过多而不知从何开始，强加给自己的思考过程或自我怀疑，满足于现状或萎靡不振——而无论属于哪一种，你都不喜欢面前的镜子里那个盯着自己的形象。快餐店光顾的次数太多，在食品店的货架通道中选购了太多的东西（加工过的食品），而非明智地选择安全区的食品（天然健康食品），正是这些构成了你当前

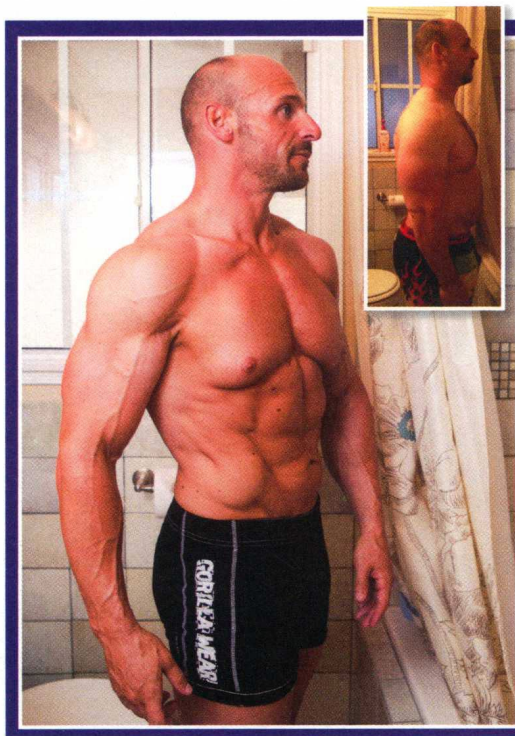
的身体成分，把自己变成了现在的样子。

不论是要去参加一场婚礼还是一次聚会；不论是想在分手后还是生产后彻底改变自己；不论是新一年的计划，还是受过伤，听从医生的嘱咐；更不论是外界干扰，还是想要实现个人挑战或目标，不管你有什么样的健身原因，这本书都适合你。书中提供了一条持续有效，并能让你感觉良好的健身之路，助你在参加特别活动时或特定的日子里达到自己的巅峰状态。你不必急于求成：在整个过程中你可以轻松呼吸，通过逐步提高，奔向全新的你，直到迎来那一天。这本书包含了实用案例和健身计划，是你成功改造身体的秘诀。

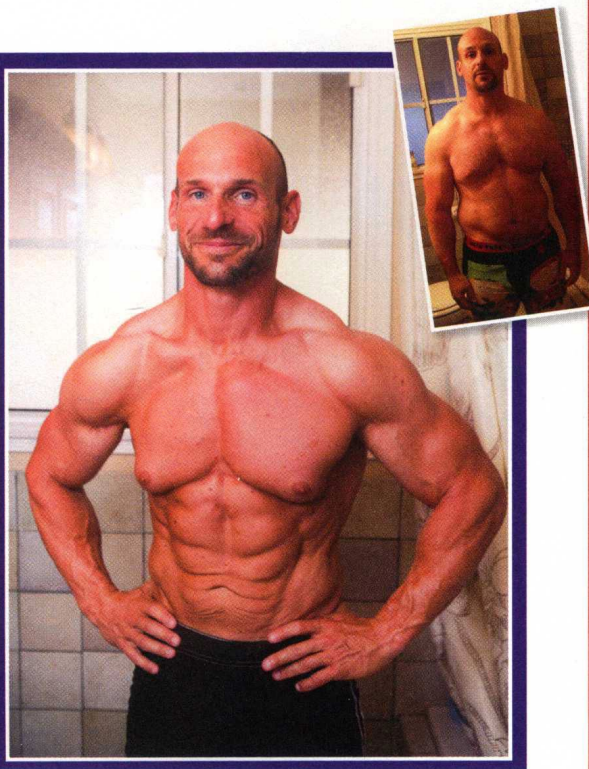
让我们共同努力

你们中的一些人有条件去健身房，而一些人却没有。一些人还可能会去旅行。无论你们每个月在缴清了各类账单后是否还有余钱，或者假如

正在为了即将到来的婚礼而节省每一分开支，不用担心，这些情况我都有所考虑。我提供的方法不会令你望而生畏，而会让你灵活自由地安排生活。我不鼓励你摄入的饮食所含碳水化合物几乎为零，或是采用饥饿节食减肥法。在我这儿没有冲你叫嚷的健身教练，无须严格地控制热量摄入而使你近乎无法度过正常的日子，更不会提倡在阻力训练的基础上再进行有氧运动。我的健身计划易于融入你目前的日程安排中；它不会让你有压迫感，会消除你为了能在限定日期后的活动中使自己的内在和外都在都呈现出最佳状态而做准备时所产生的担忧和猜疑，无论你属于何种体形或现阶段有着怎样的身体比例。你不再是一个人奋斗，我会同你并肩作战，因为我还不够幸运，没能实现超快的新陈代谢，还需竭尽全力成为未来那个拥有完美形体的我。让我们共同努力。最低目标：让你能够穿下礼服或西装……且相当合体。



在分手前的几个星期里，我给自己拍了些照片，用来记录我让自己的身体放纵到何种地步。那段时期的我，体重飙升至 246 磅（112 千克）。我发誓这两张照片（见小照片）将成为“曾经的”我，并要努力将真正的自己呈现出来。



于是我开始健身并做到健康饮食，将我的健身计划命名为“极致身形”，坚持不懈。仅仅几个月之后，我站在同一个地方记录自己的成功，拍下了这些“后来的”照片，照片中的我瘦而健康，体重为 197 磅（89 千克）。

