



闪电增肌

仰望尾迹云·著

果壳网旗下在行首席健身导师

健美冠军导师

减肥畅销书作家，著有：

《我的最后一本减肥书》

《这样减肥不反弹》

简单增肌

高效增肌

安全增肌

网 电 增 肌



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

闪电增肌/仰望尾迹云著. —北京: 电子工业出版社, 2019.3

ISBN 978-7-121-35955-2

I. ①闪… II. ①仰… III. ①肌肉—力量训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第015350号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 于 静

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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 1/32 印张: 9 字数: 227千字

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第2次印刷

定 价: 65.00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至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ1069038421, yul@phei.com.cn。

此书献给青麓，
也献给素园——我们的纯净世界。

前言

健身增肌圈子很乱。

乱在哪儿？主要存在如下几个矛盾。

一个是经验和科学的矛盾。增肌训练在国内发展时间不长，尤其是科学增肌，可以说现在还没有发展起来。

所以，很多人把增肌看得很神秘，只是有一点点朦朦胧胧的了解。

大多数人学习增肌，不是在网上学，就是跟别人学。跟别人学，学到的只是一种个人经验。

经验没价值吗？肯定有价值。但是，增肌是严谨的科学，仅靠经验是不够的。

个人经验，用科学的语言叫“见证叙述”。在我们日常生活中，拿健身来说，这种“见证叙述”非常常见。比如一种补充剂，很多人会说我喝了管用，你也喝吧！一种训练方法，有人会说，我就这么练，效果特棒，胳膊粗了两圈！你这么练就对了。

大多数人会对这种个人经验深信不疑，甚至现在很多人在网上还专门问，“谁用过××牌子的补充剂？出来说说。”

但是，经验毕竟只是经验，不是科学，不能作为科学证据。用经验指导训练，很容易出问题。

原因主要有三个。第一个原因就是，一个人的情况不能说明问题，样本数量太少。一个人的经验用到无数人身上，这怎么行？这个道理不必多说，很简单。

第二个原因就是，个人在总结经验的时候，会找成功的原因，但是找得对不对是个问题。

比如有的人用了一种训练方法，觉得好。但是增肌只跟训练有关吗？它还跟饮食大有关系。如果有一阵子训练效果更好一些，可能是饮食做到位的原因。

而科学实验，则要尽可能地把干扰因素排除掉或者控制住，不同训练方法进行比较，实验被试的饮食要求起码要是一样的。

此外，增肌效果还不仅仅跟训练、饮食有关，它还跟个体差异、训练年限、恢复情况、身体健康状况等因素有关系。

第三个原因就是安慰剂效应。

在科学哲学界有句话很有名，叫“在本世纪（20世纪）以前，整个医学史，只能说是安慰剂效应的历史。”

安慰剂效应的力量非常强大，比如有数据显示：安慰剂效应的“有效率”，在抑郁症治疗中是29%，在十二指肠溃疡治疗中是36%，在偏头疼治疗中是29%，在食道炎治疗中是27%。而且，还有人“神奇”地对安慰剂成瘾，不吃不行，剂量还越来越大。

增肌训练也是一样，同样逃不过安慰剂效应。各种补充剂，吃了觉得有用，就真的有用吗？各种训练方法，感觉好，就是真的好吗？

所以，经验虽然有价值，但是在增肌这件事上，还是要相信科学，遵从科学。科学是什么？是学术书、学院派。但是这些东西，读者一般接触不到，也“啃”不动。

而本书就是把这些难啃的、枯燥的学术知识，用通俗的话总结出来，让健身新手在一开始就接触到最科学、最严谨的健身知识，少走弯路。

健身增肌圈子里的第二个矛盾，就是训练和饮食的矛盾。

现在绝大多数人都“只会练不会吃”。

实际上，增肌效果跟饮食的关系非常非常大。“只会练不会吃”，增肌效果要大打折扣，甚至可能让人白练。

但是，增肌饮食涉及运动生理学、运动营养学，非常复杂，需要扎实的基础和大量的学习研究，很多人对此望而却步。而增肌训练则相对直观，相对容易讲出个“门道”，这也是目前市面上讲增肌训练多、讲增肌饮食少的原因。

市场上也有很多健身书，但是系统地讲训练营养的少之又少。而本书专门用两章来讲训练营养的内容。

健身增肌圈子的第三个矛盾是增肌和减脂的矛盾。

很多人知道增肌怎么练、怎么吃，但是不知道减脂怎么练、怎么吃，最后造成一种尴尬的局面，增肌好不容易长了点肌肉，但是脂肪也跟着长了，身体变得又肥又壮，既不好看，也不一定健康。

还有一种情况是，很多人增肌后发现脂肪也增加，所以又想要减脂。而减脂的时候，因为方法不对，可能脂肪减了，但把辛辛苦苦练出来的肌肉也减掉了。这种情况，即使在健美运动员那里也不少见。

增肌者减脂，跟普通人群差别很大，对饮食、训练、有氧运动要求更高。总的来说，想减脂时不把肌肉也减了，就需要一套完备的方法。本书最后一章就专门介绍了健身增肌训练者怎么减脂的问题，从饮食到运动，事无巨细，全面透彻。

对健身增肌者来说，这是一本通俗、全面、深入、有效的系统增肌书，是一本很值得用心去读的书。

第一章

认识健身房 和训练器械

:

001—032

每个男人，身体里都有个肌肉男 _002

变成肌肉男是个系统工程，方法全面最重要 _006

增肌一定要去健身房吗 _010

健身房里都有哪些训练器械 _013

如何使用健身房里的训练器械 _018

如何选择适合你的健身房 _021

如果在家训练，你需要准备些什么 _022

学增肌要有点开放思维 _025

科学的方法决定你能不能变成肌肉男，天赋决定你

变成什么等级的肌肉男 _027

第二章

肌肉到底怎么练

:

033—072

一次完整的增肌训练课是什么样的 _034

增肌，我帮你把复杂变简单 _038

增肌训练的几个基本要素 _042

增肌训练要素：肌肉的收缩方式 _044

增肌训练要素：训练负重 _050

增肌训练要素：个数、组数 _055

增肌训练要素：组间休息时间 _057

增肌训练要素：动作速度 _058
增肌训练要素：训练频率 _060
第二天的酸痛——运动后延迟性肌肉酸痛 _062
训练前需要准备哪些个人装备 _065
增肌训练和有氧运动怎么搭配 _067

第三章

人人都能学会的
训练动作
：
073—138

关于训练动作，你知道的可能是错的 _074
运动解剖太复杂，如何秒懂训练动作 _076
男人的标志——白话胸肌运动解剖 _079
胸肌训练基本动作——推胸 _083
胸肌训练基本动作——夹胸 _088
腋下生“翅”——白话背阔肌运动解剖 _091
背阔肌训练基本动作——下拉 _093
背阔肌训练基本动作——划船 _095
宽阔的双肩——白话肩部肌肉运动解剖 _101
三角肌训练基本动作——推举 _103
三角肌训练基本动作——平举 _105
三角肌后束训练基本动作 _108
肱二头肌基本训练动作——弯举 _109
撑爆衣袖——白话肱三头肌运动解剖 _111
肱三头肌训练基本动作——伸肘 _113
肱三头肌训练基本动作——推三头 _117
强大的核心——白话腹肌运动解剖 _118
腹肌到底有几块 _121

- 腹直肌基本训练动作——卷腹 _122
- 腹直肌基本训练动作——举腿 _124
- 健硕双腿——白话腿部肌群运动解剖 _125
- 大腿训练基本动作——伸膝 _129
- 大腿训练基本动作——屈膝 _132
- 大腿训练基本动作——伸髌 _133
- 钻石小腿——白话小腿肌群运动解剖 _135
- 小腿训练基本动作——提踵 _136

第四章

如何制订增肌训练计划

∴

139—158

- 制订增肌训练计划的基本原则 _140
- 一周的训练计划该如何制订——肌肉位置的安排 _147
- 一周的训练计划该如何制订——训练动作的安排 _151
- 要不要经常换动作 _154

第五章

增肌训练怎么吃

∴

159—196

- 首要原则，增肌要适当多吃 _160
- 增肌训练者的三大基础营养素——蛋白质 _162
- 你懂氨基酸吗 _163
- 素食就不能增肌吗 _165
- 增肌应该吃多少蛋白质 _168
- 训练前后应怎样补充蛋白质 _170
- 增肌训练者的三大基础营养素——碳水化合物 _173
- 碳水的重要属性——GI _176

增肌训练者的三大基础营养素——脂肪	_179
增肌人群怎么吃脂肪	_182
增肌训练者微量营养素的摄入	_184
增肌训练者怎么补充 B 族维生素	_185
增肌训练者怎么补充维生素 C、E，及类胡萝卜素、硒	_187
增肌训练者怎么补充维生素 D	_189
增肌训练者怎么补充钾、铬、硼	_190
增肌训练者能喝酒吗	_194

第六章

面对五花八门的
增肌补充剂，我
该怎么选

：

197—224

对增肌补充剂的基本态度	_198
蛋白粉、增肌粉概说	_203
蛋白粉中有激素吗	_205
浓缩乳清蛋白粉、水解乳清蛋白粉、分离乳清蛋白粉、酪蛋白粉有什么区别	_206
ZMA	_207
支链氨基酸（BCAA）	_209
肌酸	_212
HMB	_218
谷氨酰胺	_220
β-丙氨酸	_222

第七章

运动伤害的预防

和处理

:

225—242

增肌训练很容易受伤吗 _226

常见运动损伤的预防原则 _228

急性运动损伤的处理方法 _235

运动损伤后的康复 _238

第八章

告别油腻——

怎么让脂肪“变成”肌肉

:

243—272

腰围减少 18 厘米，胸围却增大 3 厘米 _244

增肌同时能做到减脂吗 _245

是该先减脂，还是该先增肌 _247

增肌者减脂，该制造多大的热量缺口 _250

增肌者减脂饮食结构三原则之一——高蛋白 _254

增肌者减脂饮食结构三原则之二——足碳水 _257

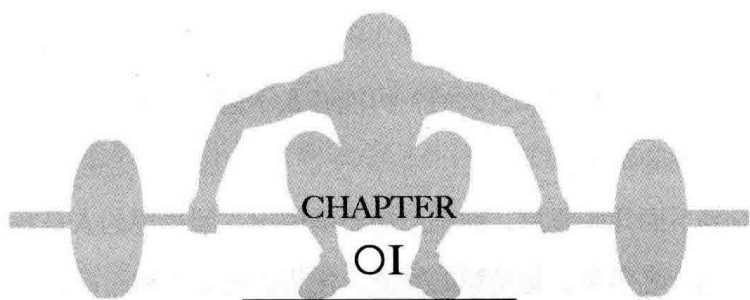
增肌者减脂饮食结构三原则之三——低脂肪 _261

增肌者减脂不用计算热量的傻瓜式方法 _263

增肌者减脂应该怎么运动 _265

增肌者减脂怎么调整减脂速度 _268

空腹做有氧运动好不好 _271



第一章

认识健身房和训练器械

每个男人，身体里都有个肌肉男

每个男人都能变成肌肉男？可能有人不信。没关系，我先给大家讲个真实的案例。

看到下面几张照片，你们可能会很惊讶。照片里的人是我增肌训练课的一名学生，也是我的朋友，佳男。这是他通过减脂和增肌训练，一步步获得的巨大改变。



佳男曾经是个只有110斤重的瘦弱的男孩，后来又曾一度胖到了190斤。190斤的时候，他睡觉鼾声如雷，大学的室友形容他睡觉“不是一个人，而是一支军队”。后来佳男意识到，自己必须减脂了。

这个过程绝对不轻松，但是佳男成功了，而且成功得很漂亮。

他立志开始减肥是在大学二年级的时候，而2017年，还在上大学的他，就获得了全国健身健美公开赛高校组的冠军！

很多人光减肥就减了很多年，也不成功。也有不少人做增肌训练，几年下来，就是见不到成效。佳男却能在这么短的时间里获得这么巨大的成功，我总结主要有两个原因。

第一，也是最重要的，他有一颗坚持不懈的决心，能坚持，肯下功夫。佳男取得了巨大的成功，在这个过程中，执着与坚持是基础。

第二，他掌握了科学的方法。好的方法能让你事半功倍。用佳男自己的话说，想要“野蛮”的体魄，就先要“文明”自己的头脑。学习是件非常重要的事。

很多人可能也像佳男一样，对自己的身材不满意，但从来不敢想自己能变成肌肉男。作为普通大众其中的一个，你可能觉得，肌肉男是可望而不可即的，是在银幕上、杂志上才有的，那可不是一般人。

实际上，我可以负责任地告诉你。只要是健康人，只要肯努力，人人都能变成肌肉男。

第一章，我们就先简单谈谈增肌的概貌。

很多人可能觉得增肌很难，实际上增肌并不难。肌肉通过训练增大，这是人体的一种自然的运动适应能力。通俗地说，当我们费力地去完成肌肉收缩的时候，肌肉会意识到自己不够大，于是就会自然地增大，来适应身体面临的挑战。

人的肌肉的这种适应能力，基本上是针对全年龄段的成年人

的。除了青春期之前的少年，因为雄激素水平很低，所以增肌的潜力比较小之外，即使是60岁以上的老年人，肌肉的适应能力还是很强^[1]，通过合理的力量训练再配合饮食，都能做到明显增肌。

当然，增肌潜力最大、最容易增肌的人群，还是青年和中青年人群，大致就是青春期后到40岁之前的人。

从性别上说，男性的增肌潜力要远远高于女性，但并不是说女性就不能做到增肌，也可以，只不过潜力很有限。这主要是因为女性的雄激素水平远低于男性（女性也有雄性激素，很多人认为女性没有雄激素，其实是一种误解）。

所以，实际上这本书女性也可以读。但因为增肌的主要目标群体还是男性，所以本书中，我们没有特别多地专门去讲关于女性增肌的知识。

增肌不但是大多数男性可以做到的，而且还是相对容易做到的。这个“容易”是跟其他一些运动项目相比而言的。

比如你想学跳舞，可能需要每天练习一定的时间，训练很久；想学球类运动，或者想变成一个轮滑高手，也需要长期而艰苦的训练。但是增肌不同，增肌的训练，有点“重质不重量”的感觉，不需要特别辛苦，而且见效也很快。

很多人，包括缺乏专业知识的网络媒体，有种错

[1] Jubrias SA, Esselman PC, Price LB, Cress ME, Conley KE. Large energetic adaptations of elderly muscle to resistance and endurance training [J]. Journal of Applied Physiology 90: 1663-1670, 2001.