

超实用的塑形宝典



在家里就可以轻松完成

燃烧你的卡路里

只为塑形的健身宝典

123个简单易懂的动作

让你轻松拥有好身材

国家队教练、世界健身健美冠军

及众多健身界**大咖力荐**的塑形宝典

主 编 沈恩宇

副主编 宛少璇 聂 江



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>

燃烧你的卡路里

只为塑形的健身宝典

主 编 沈恩宇
副主编 宛少璇 聂 江



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

如果你去问一个健身者想要通过健身训练达到什么目的，绝大多数人的回答中都会有“获得好身材”这一项。显然，对于普通人来说，与提升健康水平、增强运动能力等作用相比，健身对于体型的塑造来得更直接，也更具吸引力。本书恰恰抓住了这一最广泛的诉求，为健身爱好者和想要改善自己体型的普通人提供了一套化繁为简的塑形训练方法。本书共分五章，分别为审美的变化、型男塑造法、性感女神的秘密、撕去脂肪的外衣和训练后的自我恢复。根据男性和女性的不同特点和需求，书中设计了有针对性的塑形训练计划。本书适用于广大健身爱好者，特别是那些生活忙碌、没有足够的时间去健身房训练的减脂塑形者。

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

燃烧你的卡路里：只为塑形的健身宝典 / 沈恩宇主编. —北京：电子工业出版社，2019.4
ISBN 978-7-121-36166-1

I. ①燃… II. ①沈… III. ①健身运动 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第051807号

责任编辑：祁玉芹

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：710×1000 1/16 印张：12 字数：161千字

版 次：2019年4月第1版

印 次：2019年4月第1次印刷

定 价：58.00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zltts@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：qiyuqin@phei.com.cn。

第一章 审美的变化：什么样的体型最受欢迎 /13

第二章 型男塑造法：穿衣显瘦，脱衣有肉 /19

胸部和肱三头肌 /22

背部、肱二头肌和前臂 /36

肩部 /56

腿部 /68

核心肌肉 /81

第三章 性感女神的秘密：打造你想要的比基尼身材 /97

消除“副乳” /100

完美驾驭露肩装、晚礼服 /105

告别“拜拜肉” /110

秀出迷人马甲线 /115

性感美腿养成法 /121

翘臀的秘密 /127

第四章 撕去脂肪的外衣：加倍燃脂的 HIIT 训练法 /135

第五章 训练后的自我恢复：按摩与拉伸 /157

泡沫轴滚压 /159

静态拉伸 /175

燃烧你的卡路里

只为塑形的健身宝典

主 编 沈恩宇
副主编 宛少璇 聂 江

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



柏堂静

世界比基尼小姐冠军

先了解自己喜欢的体型：肩宽腰细腿直，胸厚腹薄臀圆，然而做到这些切记男女训练有别，即使当你成功做到这些如果身体外层还包裹一层脂肪，于健康于形态都不会达到理想效果，最后你的肌肉在正确的方法下达到显山露水后又不得不思考，如何不让自己练成一身死肌肉？本书深度思考健身健美，并将与之相关的要素连接，不断逼近问题的本质，提升健身健美的效率与水平，在碎片化爆炸的时代，不做吃力不讨好不盲目跟风的新时代健康健美人！



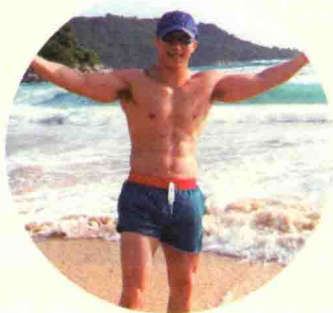
郑少忠

世界健体冠军

您说，没有时间去健身房，没有精力挥汗如雨，推不开工作应酬，难得周末要好好休息，我懂，这些客观情况，谁都一样。

但不可否认的是，您想变得更好！想腰部更细，臀部更翘；想拥有健硕的手臂、宽厚的胸膛；想彻底甩掉胖这个字！尽管这些想法，您从未对别人说起。

我为您推荐更高效更便捷的训练与生活方法，这些方法并不轻松，它需要您



面对快节奏的生活方式，想要保持好的身材几乎成为一种奢望，当你拖着疲惫的身体从公司走出来时，恐怕很少有人愿意再花上 1 到 2 个小时的时间在健身房中挥汗如雨了。既然无法改变生活，那么在追求完美身材的道路上，我们只能让健身变得更加高效。

如果你健身的目的是有一天赢得健美冠军、成为职业比基尼选手，或想参加 CrossFit 大赛，那么你就必须要走进健身房和专门的训练馆，在经验丰富的教练指导下进行训练。如果你只是想要在工作之余的有限时间内，让自己的身材变得更好、更有型、更受异性欢迎，那么恭喜你，这本书正是你所需要的！

根据男性和女性的不同特点和需求，书中设计出了有针对性的塑形训练计划，其中所涉及的训练动作，有些可以徒手完成，有些则只需要哑铃、壶铃、健身球、实心球、弹力绳等小器械，因此并不需要你走进健身房，而是在家中、办公室、户外场所，甚至是酒店房间内都可以完成。此外，在减脂训练部分中，书中介绍了比有氧运动更加节省时间的 HIIT 训练，并列举出多个训练计划供你选择。

本书适用于广大健身爱好者，特别是那些生活忙碌、没有足够的时间去健身房训练的减脂塑形者。



刘舜

中国体育报社《健与美》杂志 主编

从审美的角度来说，大众对健身健美的接受度越来越高，健身健美是一项需要专业指导的运动。本书内容既对于健康审美予以正向引导，又提供了便于操作的健身专业指导，非常适合广大初级健身爱好者。愿更多的人持之以恒地健身，享受健康生活。



王宏

中国国家健美操队总教练 北京体育大学博士生导师

当代中国，健身已经成为人们生活的一部分，而全民健身距离人们越来越远也是不争的事实。在这样的情境下提出广泛开展全民健身活动，应该说是顺势推动、水到渠成之举。针对不同健身需求的人群，怎样私人定制一套科学的健身计划，一套合理的作息安排，一套完整的配餐方案，这是大部分健身爱好者急需的专业指导策略。《燃烧你的卡路里》一书，不仅在技术指导层面满足了众多健身爱好者的需求，上升到人文层面，把健身提高到强化生命动力、塑造自身魅力、培养提升情志、促进和谐秩序的层次，与奥林匹克运动的人文精神追求相汇聚，是一本专业的健身指导手册。让《燃烧你的卡路里》为成就你的健身梦想插上一对可以翱翔的翅膀。



姜熹

世界自然健美冠军

自健盒子成立以来，一直致力于为广大健身人群提供优质并且实惠的运动营养补剂，现在健盒子团队又推出了指导广大健身人群健身的书籍，健盒子联合创办者沈恩宇先生总结自己在健身行业近 20 年不断学习和实践的健身科学方法，融合健盒子专业团队的专业技术支持，从而诞生了这本实用并且简单易行的健身指导书籍，推荐给大家！



牟丛

世界女子健美形体冠军

这是一本关于合理训练，健康生活，以及当代形体趋势下大众审美标准的书，如果你是一个对自己有要求的人，相信它会让你变得更好。



柏堂静

世界比基尼小姐冠军

先了解自己喜欢的体型：肩宽腰细腿直，胸厚腹薄臀圆，然而做到这些切记男女训练有别，即使当你成功做到这些如果身体外层还包裹一层脂肪，于健康于形态都不会达到理想效果，最后你的肌肉在正确的方法下达到显山露水后又不得不思考，如何不让自己练成一身死肌肉？本书深度思考健身健美，并将与之相关的要素连接，不断逼近问题的本质，提升健身健美的效率与水平，在碎片化爆炸的时代，不做吃力不讨好不盲目跟风的新时代健康健美人！



郑少忠

世界健体冠军

您说，没有时间去健身房，没有精力挥汗如雨，推不开工作应酬，难得周末要好好休息，我懂，这些客观情况，谁都一样。

但不可否认的是，您想变得更好！想腰部更细，臀部更翘；想拥有健硕的手臂、宽厚的胸膛；想彻底甩掉胖这个字！尽管这些想法，您从未对别人说起。

我为您推荐更高效更便捷的训练与生活方法，这些方法并不轻松，它需要您

付出努力，但这次您一定会坚持到底，因为您发现，您的身材真的在蜕变。我是郑少忠，我为您推荐恩宇大哥的《燃烧你的卡路里》。



赵晓锋

国家体育总局特聘体能专家

本书通过图文形式详尽地诠释了简单易行、且行之有效健身方法手段，无论健身“新手”还是“老司机”都可以通过本书找到健身瓶颈解决方案。



柴叶青

运动营养专家 课洲求健创始人

《燃烧你的卡路里》是一本非常好的大众健身类书籍，本书从大众对健美身材的审美认识开始很好的引导读者认知怎样的身材是好看的，然后结合男性女性不同的身材特点、体能特点、塑形方向，为大众设计了不少，简单易行又行之有效的训练方案，并图文并茂地向读者介绍，本书将科学性、普及性、实操性非常好的融合在一起，是一本易懂、易学、好用的健身类好书！



李晨

美国国家体能协会 NSCA 导师 FTN 健身培训网导师

《燃烧你的卡路里》从阐述健康体型现代审美观的角度细致分析了最健康、最阳光的身体状态和生活方式，并将减脂、塑形的训练方式与时尚健康的生活方式结合，通过精准高效的健身运动打造，最受健康人群喜爱的“穿衣显瘦，脱衣有肉”的完美身材，是一本获得优秀身材实用书籍！



李聪格

新浪体育健身高级编辑

如果你只能拥有一本有关健身的书籍，那选这本就对了。

当你低头不经意间看到了自己胸前的副乳，圆润的肚皮，不怎么美观的大腿和干瘪的臀部时，是否有想过，健身已经刻不容缓了？

当你面对网络上铺天盖地健身知识的轰炸，经过了在健身房照猫画虎般的瞎练，体会了训练浑身痛、体重不减轻的困扰后，是否有想过，健身其实也是一门技术活儿。所以，是时候推荐一本好书了。本书作者是我很尊敬的一位健友，从事健身行业已 20 余年，有着过硬的知识体系。现在，他将 20 几年的健身经验浓缩

在这一本几万字的书里，从身材科普到实用的方法论，甚至到手把手教学，每一个细节都是一个个走心之作。无论你是健身小白，还是资深人士，都可以从这本书中获得你想要的知识，它不仅仅是一本健身书籍，更是一本如何改造你身体的佳作，是一本男神、女神进化之路上必不可少的教科读物。



任涛

知名演员，模特

肌肉强壮的男人才具有吸引力的时代已经到来。变得像运动员一样从体格上看起来很有英雄气概，强健有力。鼓舞人心的是，只要观众们看到他们你就会感到他们能胜任那份工作。不论特效多么奇怪，观众都会想：“是的，他能做到。”时至今日美国国际巨星巨石·强森，身高 194cm 的大块头男人已经成为当今好莱坞吸金王首位，年收入达到 20 亿美金。所以我做为一名中国的青年演员，除了对于演技的提升与把控之外，我一直注重形体健美的训练，希望把健美的形体展现给更多的中国观众，让中国的电影也有标准的硬汉。所以我强烈推荐此书，书中主要介绍徒手训练方法，让我们这些健身爱好者不论是在哪里都可以很好地训练，有好的方法就不用在为场地发愁。我喜欢，我强烈推荐。



周薇

知名阳光健身红人

看到这本书的书稿，我想起自己最开始健身减肥的时候，好像闯进一个陌生世界，激动欣喜，但也充满对训练的迷茫和担忧。如果当时我能有这样一本指导书，相信可以很快进入正轨，少走一些弯路。健身真的是一项极好的运动，坚持你的热爱，从《燃烧你的卡路里》开始吧！

第一章 审美的变化：什么样的体型最受欢迎 /13

第二章 型男塑造法：穿衣显瘦，脱衣有肉 /19

胸部和肱三头肌 /22

背部、肱二头肌和前臂 /36

肩部 /56

腿部 /68

核心肌肉 /81

第三章 性感女神的秘密：打造你想要的比基尼身材 /97

消除“副乳” /100

完美驾驭露肩装、晚礼服 /105

告别“拜拜肉” /110

秀出迷人马甲线 /115

性感美腿养成法 /121

翘臀的秘密 /127

第四章 撕去脂肪的外衣：加倍燃脂的 HIIT 训练法 /135

第五章 训练后的自我恢复：按摩与拉伸 /157

泡沫轴滚压 /159

静态拉伸 /175



1 第一章

CHAPTER

审美的变化：
什么样的体型最受欢迎