

陈林鑫 编著

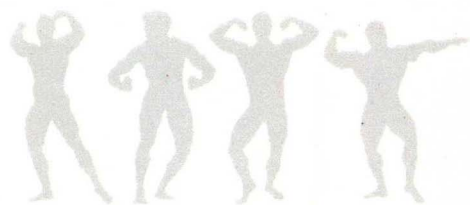
四周 练出一身肌肉

亚洲体质版



4 Weeks'

Physical Training
Build A
Muscle - Man



四周肌肉塑型术 自己的体型自己设计

知名健身教练倾力奉献 打造属于你的梦想体格

跟教练做运动，避免运动伤害

提高健身效果，锻造美肌型男

送给
健身爱好者的
珍贵礼物

中国华侨出版社

四周

练出一身肌肉

亚洲体质版

陈林鑫 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四周练出一身肌肉：亚洲体质版 / 陈林鑫编著. —北京：中国华侨出版社，2014.9

ISBN 978-7-5113-4867-8

I. ①四… II. ①陈… III. ①肌肉 — 健美运动 — 运动训练法
IV. ①G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206232 号

四周练出一身肌肉：亚洲体质版

编 著：陈林鑫

出 版 人：方 鸣

责任编辑：若 水

封面设计：李艾红

文字编辑：贾 娟

美术编辑：王静波

图片摄影：张 默

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：28.5 字数：776 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4867-8

定 价：39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

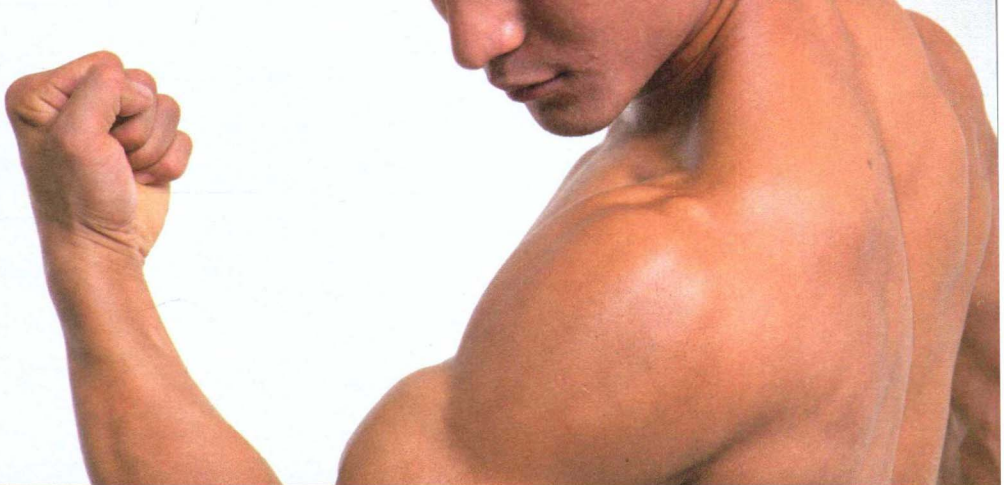
发 行 部：(010) 58815874

传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前

言

P r e f a c e



健身可以增强力量、柔韧性,增加耐力,提高协调、控制身体各部分的能力,从而使身体更强健。健身是一项将体育和美育融为一体的、能够美化身心的运动。一般的体育活动主要增进健康,增强体质,而健身运动则不完全相同,它既要求“健”,又要求“美”,既能增强体质又能改善自己的体形体态。所以,我们在训练中不应该单纯地追求把某些局部肌肉练得大一些、壮一些。

在各类健身训练中,重量训练是必不可少的一项,也是近年来越来越受到男性健身爱好者青睐的一项训练。重量训练采用各种各样的动作方式,进行反复多次的负重练习,每次练习的次数几乎都要接近或达到极限,从而给肌肉以强烈的刺激,同时还能够促进新陈代谢活动,加强超量恢复过程,使全身各部位的肌肉得到最大程度的发展。

重量训练的好处不仅能够增加肌肉力量,增加肌肉体积,还能够帮助你减脂、改善体型、强化骨骼、减少骨质流失。那些长期进行规律重量训练的人,一定是身材结实,体型匀称的,他们轻盈挺拔的体态和轮廓分明充满力量的肌肉,这让他们在人群中与众不同。

编者以“亚洲体质版”为理念,以“四周”为时间限度,倾力打造了一本亚洲体质版的健身书。教练对每一个训练动作都进行了分步示范,对训练中要特别注意的问题进行了提示,不但可以让人尽快领略训练动作的要点,达到健身的目的,还能尽可能降低运动伤害。对于每一位练习者,无论起始程度如何,都可以轻松实现自己的目标。

本书首先带领读者认识自己的体型,从而制订出适合自己的四周训练计划。然后从热身开始,逐步对胸肌、背肌、肩膀、手臂、腹肌、股四头肌和小腿肌、

臀肌群和腿后肌群等部位的训练进行了详细介绍，运动结束后的放松运动也有所提及，可谓全面而细致。当然，读者也可以选择自己想锻炼的身体的某部分进行练习。另外，本书

对饮食在健身中的合理搭配也进行了介绍，让你的健身训练事半功

倍。除此之外，本书还特别推荐了“打造属于你的梦幻体格”，内容涉及一月变型男、超级减肥王、婚礼大作战、瘦猴变身大金刚、疾如风心肺训练、在家健身、沙滩猛男秀计划，让你在短时间内直接达到自己的理想身材。

健身还能够缓解压力，让人快乐。运动之所以能缓解压力，让人保持平和的心态，与腓肽效应有关。腓肽是身体的一种激素，被称为“快乐因子”。当运动达到一定量时，身体产生的腓肽效应能愉悦神经，甚至可以把压力和不愉快带走。通过四

周的健身运动，让你无论是在日常生活中还是

在工作上，都将变得更有活力、更有效率，意志力也会更强。

男性也有追求性感身材的权利，看着那些坚硬如岩石般的巧克力腹

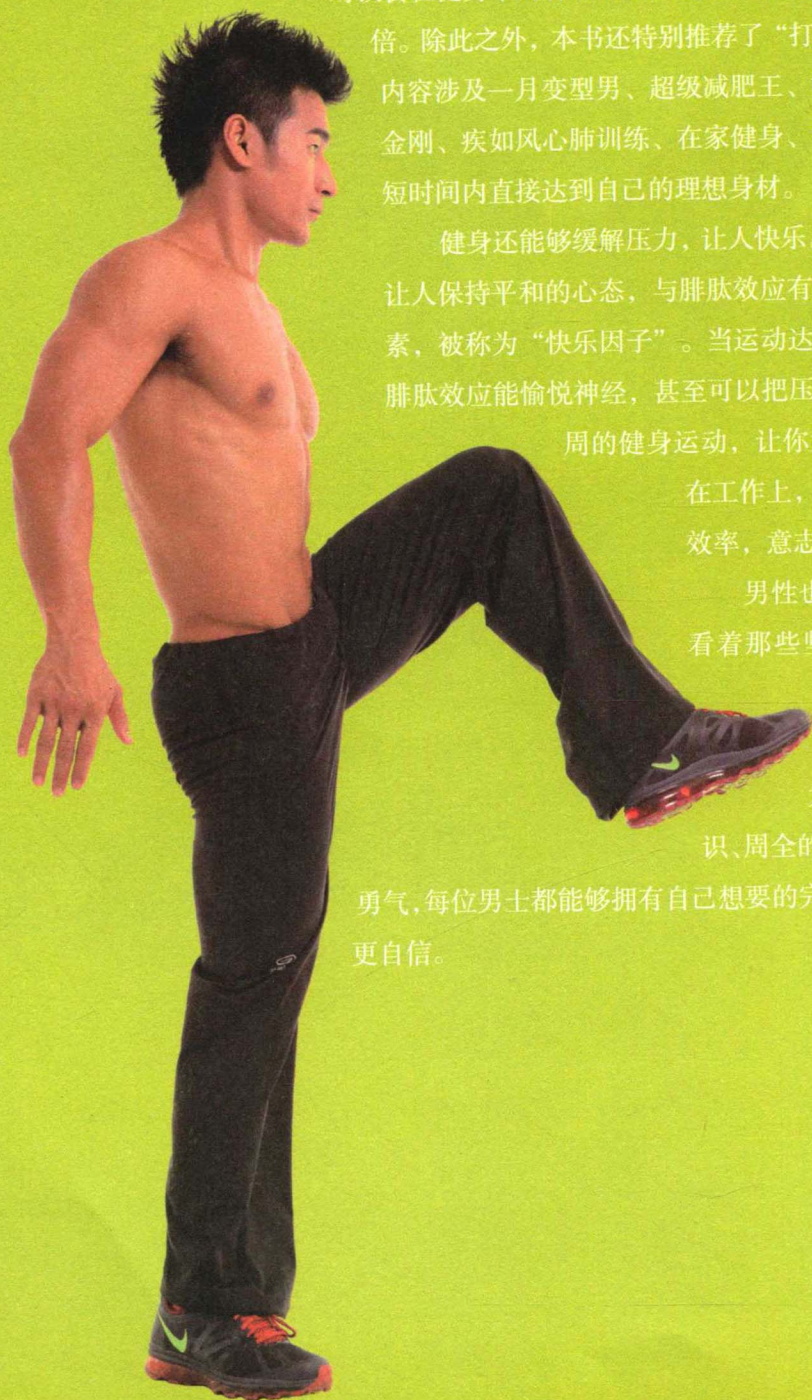
肌，你难道不心生艳羡

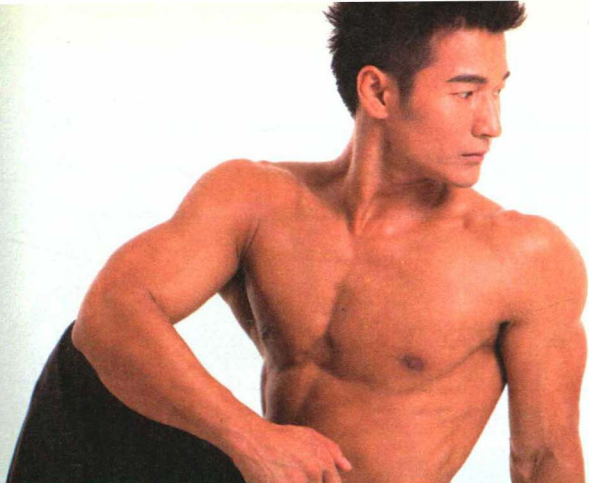
吗？我们相信事在人

为，只要有正确的健美知

识、周全的健身计划以及耐心、毅力、

勇气，每位男士都能够拥有自己想要的完美体型，让自己更有魅力、更自信。





目 录

C o n t e n t s

导言 1

了解重量训练的一切 2

认识你的肌肉，给你的身材打分 5

第一章 四周重训计划：自己的体型自己设计 9

第一节 看看你是什么体型 10

第二节 塑造完美身材的关键 12

第三节 制订适合自己的四周训练计划 13

第二章 营养大揭秘：释放食物的能量 15

第一节 不可不知的十大饮食原则 16

第二节 健身八大饮食误区 17

第三节 重训营养学秘密大揭露 19

第四节 配合饮食，调理出健美身材 21

第三章 热身运动：让身体兴奋起来 23

开合跳 25

交互开合跳 26

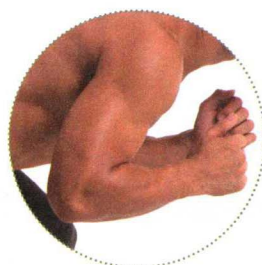
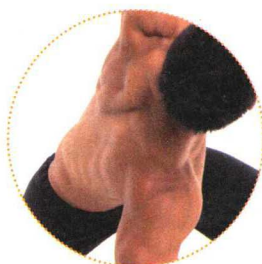
蹲站伸腿 27

滑墙运动 28

转臂 29

手臂交错运动 29

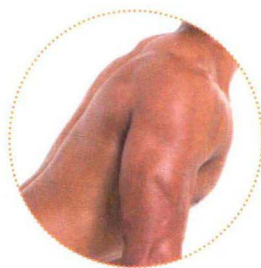
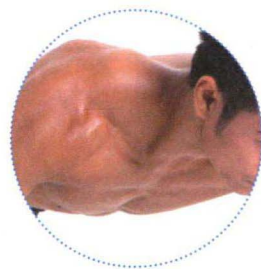




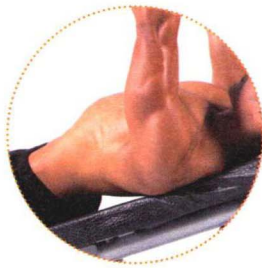
颈部旋转.....	30
侧躺胸部旋转.....	31
胸部上转.....	31
上下肩部伸展.....	32
肩部绕环运动.....	33
手臂绕环.....	34
低姿侧弓步.....	35
弓步旋转.....	36
反弓步旋转过头伸手.....	37
弓步侧弯.....	37
过头弓步旋转.....	38
弓步前蹲.....	39
相扑蹲举站起.....	40
大腿后抬.....	41
横向侧滑步.....	41
步行提腿.....	42
步行摆腿.....	43
步行抱膝.....	44
横向跨走.....	45
横向下钻.....	46
侧躺抬腿.....	47
步行踢臀.....	47
仰卧直抬腿.....	48
前后摆腿.....	49
左右摆腿.....	50
步行上踢.....	51
弯曲后弓步.....	51
脚踝绕环.....	52

第四章 胸肌训练：尽显宽阔的胸襟..... 53

第一节 俯卧撑.....	55
标准俯卧撑.....	55
简易俯卧撑.....	56
三停俯卧撑.....	57
宽距俯卧撑.....	58
窄距俯卧撑.....	58



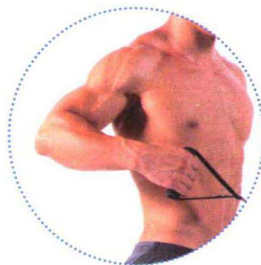
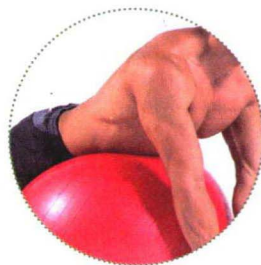
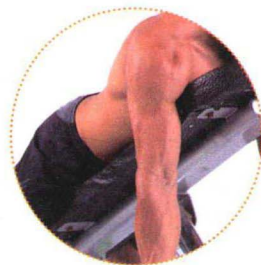
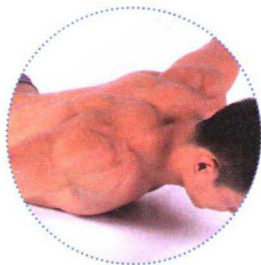
沉肩俯卧撑.....	59
错手俯卧撑.....	60
反弹俯卧撑.....	61
单手篮球俯卧撑.....	62
反手俯卧撑.....	62
水平俯卧撑.....	63
相扑俯卧撑.....	63
单臂俯卧撑.....	64
钻石俯卧撑.....	64
单腿俯卧撑.....	65
蜘蛛人俯卧撑.....	65
健身球俯卧撑.....	66
双脚放健身球上俯卧撑.....	66
负重俯卧撑.....	67
上斜式俯卧撑.....	67
下斜式俯卧撑.....	68
单脚下斜式俯卧撑.....	68
篮球俯卧撑.....	69
T形俯卧撑.....	69
柔道俯卧撑.....	70
对角线俯卧撑.....	71
猴子俯卧撑.....	72
中式俯卧撑.....	74
一线俯卧撑.....	74
手指俯卧撑.....	75
第二节 胸部推举.....	76
标准杠铃仰卧推举.....	76
近握杠铃仰卧推举.....	77
远握杠铃仰卧推举.....	77
反手杠铃仰卧推举.....	78
毛巾杠铃仰卧推举.....	78
三停杠铃仰卧推举.....	79
肌张力杠铃仰卧推举.....	80
上斜式杠铃仰卧推举.....	80
下斜式杠铃仰卧推举.....	81
地上杠铃仰卧推举.....	81



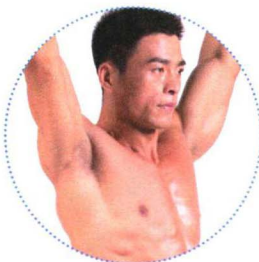
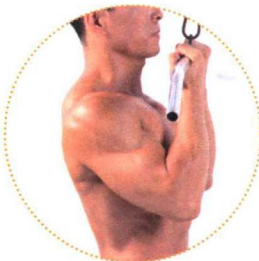
标准哑铃仰卧推举	82
交互哑铃仰卧推举	82
直握哑铃仰卧推举	83
上斜式哑铃仰卧推举	83
直握上斜式哑铃仰卧推举	84
交互上斜式哑铃仰卧推举	84
下斜式哑铃仰卧推举	85
地上哑铃仰卧推举	85
健身球哑铃仰卧推举	86
健身球交互哑铃仰卧推举	86
上斜式健身球哑铃仰卧推举	87
单手滑轮胸部推举	87
胸前传球	88
胸部滑轮上拉	88
第三节 飞鸟	89
标准哑铃飞鸟	89
上斜式哑铃飞鸟	90
下斜式哑铃飞鸟	90
健身球哑铃飞鸟	91
站姿滑轮飞鸟（绳索夹胸）	92
飞鸟俯卧撑	94
第四节 最佳胸肌训练动作	95
增强版俯卧撑	95
烈焰当头	96
健身球增强版俯卧撑	97
摇椅	98
熊步	99
直板爬行	99
仰卧撑	100

第五章 背肌训练：形成完美的倒三角 101

第一节 上背肌训练	103
标准杠铃划船	103
正手哑铃划船	105
正手交互哑铃划船	105
直握单腿哑铃划船	106



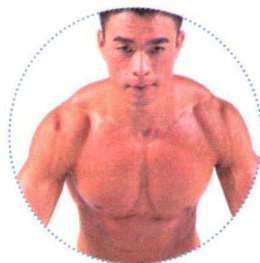
直握单手哑铃划船	106
张肘俯卧哑铃划船	107
张肘曲体单手哑铃划船	107
反手单手单腿哑铃划船	108
反手单手俯撑哑铃划船	108
直握哑铃上提	109
单手直握哑铃划船上转	109
单手单腿哑铃划船旋转	110
标准俯立哑铃平举	110
反手俯立哑铃平举	111
正手俯立哑铃平举	111
坐姿哑铃平举	112
侧卧哑铃抬举	112
滑轮交叉平举	113
上斜 Y 形平举	113
俯卧 Y 形平举	114
健身球 Y 形平举	114
上斜 T 形平举	115
俯卧 T 形平举	115
健身球 T 形平举	116
上斜 L 形平举	116
健身球 L 形平举	117
俯卧 W 形平举	117
上斜 W 形平举	118
健身球 W 形平举	118
上斜 I 形平举	119
俯卧 I 形平举	119
健身球 I 形平举	120
正手滑轮划船	120
远握滑轮划船	121
反手滑轮划船	121
绳把滑轮划船	122
V 形握把滑轮划船	122
单手滑轮划船	123
单手滑轮划船旋转	123
滑轮划船至头	124



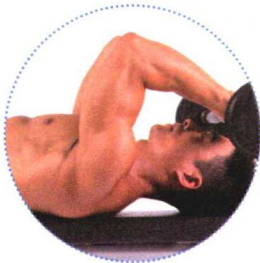
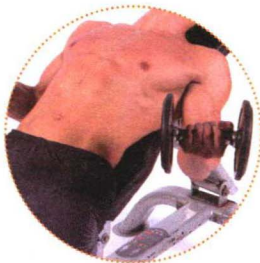
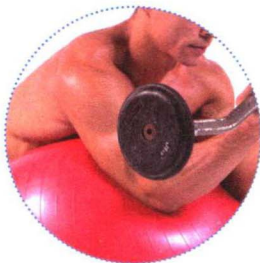
站姿单手滑轮划船	124
站姿单手滑轮划船旋转	125
第二节 背阔肌训练	126
正手引体向上	126
反手引体向上	127
反手反向引体向上	127
反手近握引体向上	128
正手远握引体向上	128
正反手引体向上	129
左右反手引体向上	130
肩胛骨收缩运动	130
背阔肌滑轮下拉	131
远握滑轮下拉	131
反手近握滑轮下拉	132
反手滑轮下拉	132
30° 滑轮下拉	133
跪姿滑轮下拉	133
反手跪姿滑轮下拉	134
曲柄杠铃直臂下拉	134
健身球曲柄杠铃直臂下拉	135
站姿直臂下拉	136
第三节 最佳背部训练动作	137
滑轮内拉外转	137
仰卧滑轮下拉外转	138
健身球背肌伸展	138

第六章 肩膀训练：自塑强壮的双肩 139

第一节 推举	141
杠铃肩上推举	141
杠铃推举	142
分腿杠铃推举	143
坐姿杠铃肩上推举	144
哑铃肩上推举	144
哑铃借力推举	145
肩上哑铃交互推举	145
坐姿哑铃肩上推举	146



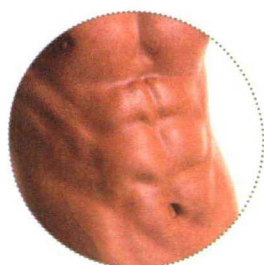
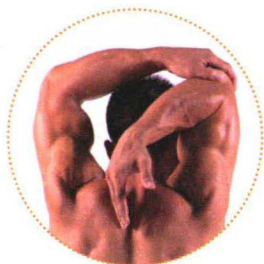
健身球哑铃肩上推举	146
健身球哑铃肩上交互推举	147
肩上哑铃单手推举	147
哑铃肩上交互推举转身	148
站姿橡皮带肩上推举	149
椅上倒立肩膀推举	150
地上倒立肩膀推举	150
第二节 平 举	151
哑铃前平举	151
杠片前平举	152
滑轮前平举	152
哑铃侧平举	153
静臂交互哑铃侧平举	153
屈肘侧平举上展	154
侧卧侧平举	155
综合式肩膀平举	155
Y 形肩膀平举	156
橡皮带前平举	157
橡皮带侧平举	158
橡皮带俯身飞鸟	158
第三节 耸 肩	159
标准杠铃耸肩	159
远握杠铃耸肩	160
杠铃过头耸肩	160
标准哑铃耸肩	161
哑铃过头耸肩	161
撑椅耸肩	162
第四节 肩膀旋转	163
坐姿哑铃外旋	163
侧卧哑铃外旋	164
哑铃斜举	164
滑轮斜举	165
滑轮外旋转	165
45° 滑轮外旋转	166
90° 滑轮外旋转	166



第五节 最佳肩膀训练动作	167
卧姿伸展	167
30° 哑铃平举与耸肩	168

第七章 手臂训练：拥有健硕的双臂 169

第一节 肱二头肌训练	171
曲柄杠铃弯举	171
近握曲柄杠铃弯举	172
远握曲柄杠铃弯举	172
曲柄杠铃斜托弯举	173
健身球斜托弯举	173
正手曲柄杠铃弯举	174
曲柄杠铃弓身弯举	175
杠铃弯举	176
远握杠铃弯举	176
站姿哑铃弯举	177
站姿哑铃弯举旋转	177
偏拇指握上斜哑铃弯举	178
槌握下斜哑铃弯举	178
正握坐姿哑铃弯举	179
偏小指握架脚哑铃弯举	179
站姿哑铃弯举外旋	180
静臂弯举	181
静臂哑铃弯举	181
槌握哑铃推举过头	182
槌握架脚哑铃弯推举	183
交互滑轮弯臂	183
滑轮弯举	184
槌握滑轮弯举	184
第二节 肱三头肌训练	185
曲柄杠铃仰卧伸展	185
曲柄杠铃静臂仰卧伸展	185
曲柄杠铃上斜仰卧伸展	186
曲柄杠铃健身球仰卧伸展	186
近握曲柄杠铃仰卧伸展加推举	187
远握曲柄杠铃仰卧推举加过头伸展	187



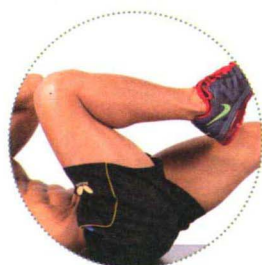
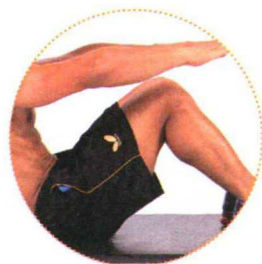
曲柄杠铃过头伸展	188
曲柄杠铃坐姿过头伸展	188
曲柄杠铃健身球过头伸展	189
哑铃仰卧伸展	189
哑铃仰卧交替伸展	190
哑铃健身球仰卧伸展	190
哑铃仰卧过头伸展	191
站姿哑铃过头伸展	192
坐姿哑铃过头伸展	193
哑铃健身球过头伸展	193
滑轮过头伸展	194
滑轮肱三头肌下拉	194
反手滑轮肱三头肌下拉	195
绳把肱三头肌下拉	195
绳把肱三头肌单臂下拉	196
哑铃后方伸展	196
第三节 前臂训练	197
杠铃杆手腕弯举	197
杠铃杆手腕伸展	198
站姿杠铃静握	198
哑铃农夫行走	198
单手杠片弯举	199
鹰爪	199
第四节 最佳手臂训练动作	200
曲柄杠铃三停弯举	200
哑铃仰卧三停伸展	201
肱二头肌伸展	202
三头肌过头伸展	202

第八章 核心肌训练：练就“王”字腹肌..... 203

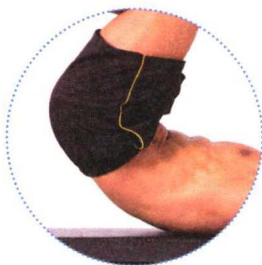
第一节 稳定度运动	205
平板支撑	205
45° 平板支撑	205
简易平板支撑	206
垫脚平板支撑	206
垫脚单腿平板支撑	207



前伸式平板支撑.....	207
单腿平板支撑.....	208
单手平板支撑.....	208
相对抬手脚平板支撑	209
健身球平板支撑.....	209
垫高手脚平板支撑	210
跪姿平板支撑.....	210
跪姿内外抬腿.....	211
跪姿抬腿支撑.....	212
跪姿相对抬手脚支撑	212
健身球上相对抬手脚	213
跪姿猫驼式支撑.....	213
侧身平板支撑.....	214
简易版侧身平板支撑	214
垫脚侧身平板支撑	215
健身球侧身平板支撑.....	215
单腿侧身平板支撑	215
单腿提膝侧身平板支撑	216
侧身平板支撑向下伸展	216
升级版侧身平板支撑	217
T形侧身平板支撑	217
平板撑起.....	218
登山运动.....	218
椅上登山运动.....	219
健身球登山运动.....	219
篮球登山运动.....	220
交错登山运动.....	220
健身球交错登山运动	221
健身球曲腿支撑.....	221
健身球单腿曲腿支撑	222
麦吉尔背前弯.....	222
抬肘麦吉尔背前弯	223
健身球前推运动.....	223
杠铃前推运动.....	224
双臂滑垫伸展.....	224
单臂滑垫伸展.....	225



健身球侧滚运动.....	225
俯卧反弓.....	226
俯卧挺身.....	226
游泳运动.....	227
稳定度跪姿滑轮下拉.....	227
稳定度半跪姿滑轮下拉.....	228
稳定度站姿滑轮下拉.....	228
稳定度跪姿滑轮上拉.....	229
稳定度半跪姿滑轮上拉.....	229
稳定度站姿滑轮上拉.....	230
第二节 旋转运动.....	231
俄罗斯转体.....	231
持重俄罗斯转体.....	232
抬脚俄罗斯转体.....	232
蹬车俄罗斯转体.....	233
健身球俄罗斯转体.....	233
臀部侧伸展.....	234
健身球臀部侧伸展.....	234
哑铃下挥.....	235
跪姿滑轮旋转下拉.....	235
站姿滑轮旋转下拉.....	236
站姿分腿滑轮旋转下拉.....	236
半跪姿滑轮旋转下拉.....	237
跪姿滑轮旋转上拉.....	237
站姿滑轮旋转上拉.....	238
站姿分腿滑轮旋转上拉.....	238
半跪姿滑轮旋转上拉.....	239
第三节 躯干弯曲运动.....	240
标准仰卧起坐.....	240
反向仰卧起坐.....	241
简易仰卧起坐.....	241
抱臂仰卧起坐.....	242
持重仰卧起坐.....	242
交互仰卧起坐.....	243
下斜仰卧起坐.....	243
标准卷腹.....	244



抱臂卷腹.....	244
持重卷腹.....	245
交叉卷腹.....	245
抬腿卷腹.....	246
曲腿卷腹.....	246
卷腹抬腿.....	247
健身球卷腹.....	247
健身球持重卷腹.....	248
V形仰卧起坐.....	248
篮球V形仰卧起坐.....	249
简易V形仰卧起坐.....	249
下掷篮球.....	250
跪姿滑轮卷腹.....	250
站姿滑轮卷腹.....	251
第四节 臀部伸展运动	252
反向卷腹.....	252
健身球反向卷腹.....	253
上斜反向卷腹.....	254
椅上反向卷腹.....	255
哑铃反向卷腹.....	255
篮球反向卷腹.....	256
腿部下降运动.....	256
单腿下降运动.....	257
篮球腿部下降运动	257
尖刀.....	258
健身球曲体运动.....	259
悬垂举腿.....	259
单腿悬垂举腿.....	260
悬垂跨栏.....	261
第五节 侧弯运动.....	262
悬垂斜举腿.....	262
侧踢.....	263
侧卷腹.....	264
侧卧分腿卷腹.....	264
健身球侧卷腹.....	265
哑铃过头侧弯.....	265