

[韩]崔诚祚 / 著

李欣 任闵煜 / 译

# Muscle & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Gain Muscle

# 无器械 减脂增肌

练就强健肌肉的  
④周训练计划

动作指导视频  
随文扫码即得




掌控自己的身体，让肌肉充满爆发力！

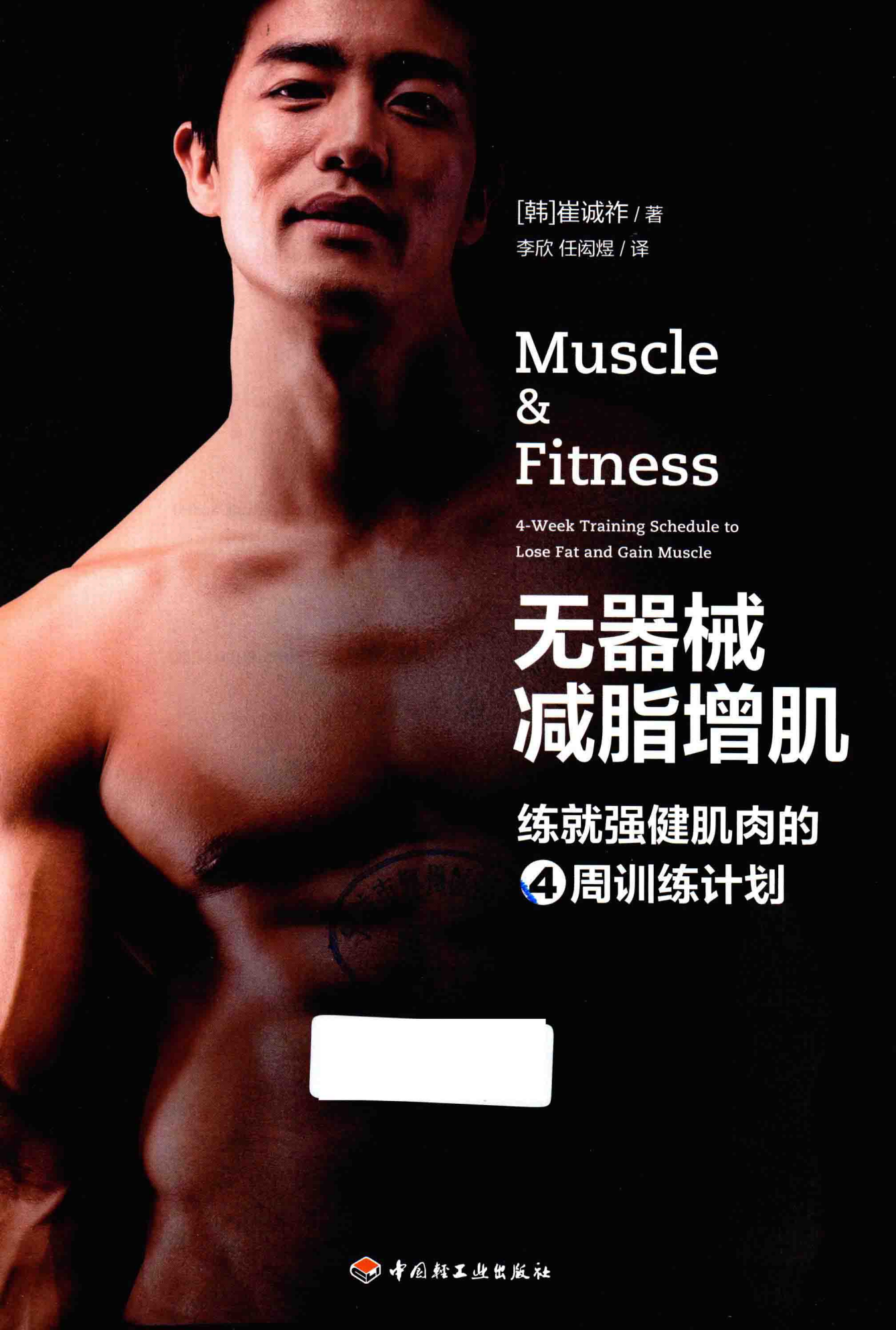
每天10分钟，自由选择1~4阶段的运动

4周全面打造核心肌肉，快速提升体能

专业推荐每周食谱，让减脂增肌更高效

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

 咪咕阅读



[韩]崔诚祚 / 著  
李欣 任闳煜 / 译

# Muscle & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Gain Muscle

## 无器械 减脂增肌

练就强健肌肉的  
④周训练计划

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无器械减脂增肌：练就强健肌肉的4周训练计划/ [韩]  
崔诚祚著；李欣，任闵煜译. —北京：中国轻工业出版社，  
2016.7

ISBN 978-7-5184-0986-0

I. ①无… II. ①崔… ②李… ③任… III. ①男性-肌肉  
-健美运动-运动训练法 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第134667号

Original Title: 간고등어 코치 홈헬스 무작정 따라하기 - 남자 명품 복근  
Home Workout of Coach 'Salted Mackerel': Getting Six Pack Abs for Men (The Cakewalk Series)  
Copyright © 2014 by CHOI SUNG JO  
Originally published by GILBUT PUBLISHING CO., LTD  
All rights reserved.  
Simplified Chinese copyright © 2016 by China Light Industry Press  
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with GILBUT PUBLISHING CO.,  
LTD through Agency Liang

责任编辑：王巧丽 舒秀明 责任终审：劳国强  
封面设计：奇文云海 版式设计：锋尚设计 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年7月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：19.25

字 数：60千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0986-0 定价：58.00元

著作权合同登记 图字：01-2014-4333

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140585S4X101ZYW

本书简介	6
作者的话	11
• 每天10分钟家庭健身运动十大基本守则	12
• 腹部运动十大守则	14
• 金恩美营养师为你准备的减肥说明书	16
• 金恩美营养师为你讲解肌肉和蛋白质	26

**D-day**  
**30日**



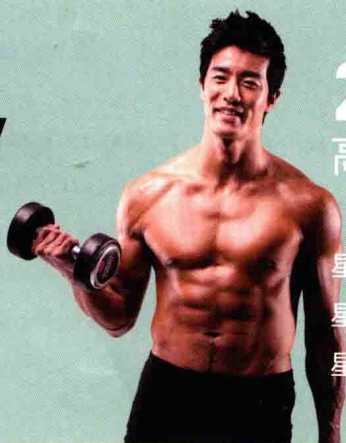
## 1st. week

### 基本体能训练

星期一·星期四	燃烧体内脂肪	42
星期二·星期五	集中打造腰部·腹部	60
星期三·星期六	燃烧体内脂肪	80



**D-day**  
**20日**



## 2nd. week

### 高强度腹部运动

星期一·星期四	强化下半身·肩部	104
星期二·星期五	集中打造腰部·腹部	122
星期三·星期六	燃烧体内脂肪	142

# D-day 10日



## 3rd. week 平衡两侧肌肉

星期一·星期四	强化臀部·腹部	166
星期二·星期五	全面刺激腹部	184
星期三·星期六	调整身体平衡	204

# D-day



## 4th. week 全身耐力运动

星期一·星期四	提升体力	228
星期二·星期四	打造鲜明的腹部线条	246
星期三·星期六	塑造均衡身材	266

- 早晨跟我做2分钟伸展运动 32
- 晚上跟我做2分钟伸展运动 34
- 运动后跟我做5分钟指压按摩 36
- 分部位家庭健身Best3 286
- 适合在家做的超简单器械运动 294



[韩]崔诚祚 / 著  
李欣 任闳煜 / 译

# Muscle & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Gain Muscle

# 无器械 减脂增肌

练就强健肌肉的  
④周训练计划

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无器械减脂增肌：练就强健肌肉的4周训练计划/ [韩]  
崔诚祚著；李欣，任闯煜译. —北京：中国轻工业出版社，  
2016.7

ISBN 978-7-5184-0986-0

I. ①无… II. ①崔… ②李… ③任… III. ①男性-肌肉  
-健美运动-运动训练法 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第134667号

Original Title: 간고등어 코치 홈헬스 무작정 따라하기 - 남자 명품 복근

Home Workout of Coach 'Salted Mackerel': Getting Six Pack Abs for Men (The Cakewalk Series)

Copyright © 2014 by CHOI SUNG JO

Originally published by GILBUT PUBLISHING CO., LTD

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Light Industry Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with GILBUT PUBLISHING CO.,  
LTD through Agency Liang

责任编辑：王巧丽 舒秀明 责任终审：劳国强

封面设计：奇文云海 版式设计：锋尚设计 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年7月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：19.25

字 数：60千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0986-0 定价：58.00元

著作权合同登记 图字：01-2014-4333

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140585S4X101ZYW

珍惜读者的每一秒钟  
无论时间多么紧，做一本书都不可能速成  
比起做“快餐”书，我们更愿意做一本  
如陈年老酒般入味的书

为了正在为生活奔波的每一个人  
我们竭尽全力地在做每一本书  
为了能在合上本书后遇到崭新的自己  
我们为您准备了更畅通的路

让我们  
在“珍惜读者的每一秒钟”的真诚中相遇吧



本书简介	6
作者的话	11
• 每天10分钟家庭健身运动十大基本守则	12
• 腹部运动十大守则	14
• 金恩美营养师为你准备的减肥说明书	16
• 金恩美营养师为你讲解肌肉和蛋白质	26

**D-day**  
**30日**



## 1st. week

### 基本体能训练

星期一·星期四	燃烧体内脂肪	42
星期二·星期五	集中打造腰部·腹部	60
星期三·星期六	燃烧体内脂肪	80

**D-day**  
**20日**



## 2nd. week

### 高强度腹部运动

星期一·星期四	强化下半身·肩部	104
星期二·星期五	集中打造腰部·腹部	122
星期三·星期六	燃烧体内脂肪	142

# D-day 10日



## 3rd. week 平衡两侧肌肉

星期一·星期四	强化臀部·腹部	166
星期二·星期五	全面刺激腹部	184
星期三·星期六	调整身体平衡	204

# D-day



## 4th. week 全身耐力运动

星期一·星期四	提升体力	228
星期二·星期四	打造鲜明的腹部线条	246
星期三·星期六	塑造均衡身材	266

- 早晨跟我做2分钟伸展运动 32
- 晚上跟我做2分钟伸展运动 34
- 运动后跟我做5分钟指压按摩 36
- 分部位家庭健身Best3 286
- 适合在家做的超简单器械运动 294

## 01 跟随青花鱼教练打造强健肌肉的4周计划

本书介绍了星期一·星期四、星期二·星期五、星期三·星期六，这样将一周分为3部分的按周运动方法，一共为期4周。4周健身计划由能增强运动效果的准备运动、提升身体协调力并增加热量消耗的有氧运动、提高肌肉率的全身运动以及能放松身体并赋予身体柔韧性的整理运动构成。这里不仅能够让你减脂增肌，还可以充分体验打造完美腹肌以及倒三角形身材的系统健身训练。

## 02 根据不同运动目标，每天可以自由选择10分钟分阶段运动

无论是想要更快地消减脂肪，还是想要打造身体肌肉，都可以根据自身情况从1~4阶段运动中选择适合自己的某一阶段，每个阶段都只需10分钟。如果将本书介绍的4周运动全部做完后想要再提升一个阶段，可以继续反复进行！

## 03 不需要运动器械的徒手运动法

这本书介绍了不需要任何器械，徒手即可以在家进行的运动方法。不需要准备任何道具，在家里无论什么时间都可以进行，减少了运动时不必要的麻烦。

## 04 更高效的1~4周系统健身食谱

本书特别配备了由专业营养师金恩美介绍的食物搭配小贴士以及每周早中晚健身食谱。一边遵守食谱一边运动，能够更好地感受体内脂肪的快速消耗以及打造肌肉的效果。

## 05 打造肌肉必知的蛋白质饮料摄取标准

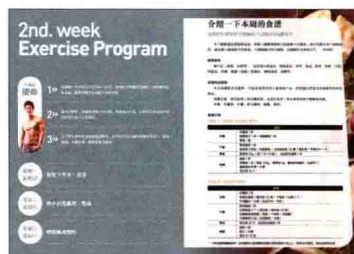
这个摄取标准在第3~4周食谱“根据运动日程的营养补充剂选择标准”中有具体说明。摄取蛋白质补充剂时，可比较本书的内容以及蛋白质补充剂后面标示的“营养成分表”来选择。本书里标明了强化肌肉的碳水化合物以及蛋白质的摄取比例，请选择和书内标识数值相近的产品。

## 06 集中运动想要塑造的部位！不同部位的家庭健身 Best3

结束4周的运动后如果想要继续增肌塑形，可以从第1周开始重新来过，也可以按照书后介绍的“不同部位的家庭健身 Best3”来进行集中运动。可以选择肩部、背部、胸部、臂部、腹部、腰部、臀部、腿部等你想要塑造的部位来进行相应的运动。

根据自身情况和运动目标选择适合的阶段吧！

- 第1阶段：刚开始接触健身或体力较弱
- 第2阶段：快速减脂，打造肌肉型身材
- 第3阶段：提升身体柔韧性，增强运动能力
- 第4阶段：增加肌肉量，让身材更结实



## 07 不管是谁都能轻松做到的 2 分钟准备运动

书中介绍有运动前可以简单伸展身体的 2 分钟准备运动，不需要运动器械，动作轻缓，无论是谁，不管在哪都能轻松地进行。

## 08 放松身心的 5 分钟指压按摩

本书还介绍了能够放松身体的指压按摩方法，如果每天运动后能够给肩部、小腿、大腿等部位做一次 5 分钟按摩，运动效果将更显著。

## 09 适合在家做的超简单器械运动

本书最后附有打造肌肉身材的核心器械运动。这些运动并不是很复杂，但能够帮助你将自己打造为更完美的肌肉男。



### 正文出现的运动术语说明



运动日期和运动目标

这里显示的是运动日期和运动目标。

运动阶段

这里显示 1~4 阶段运动中的某一阶段。

运动热量消耗和对应运动部位

运动时的热量消耗和对应部位可以在这里找到。

较难的动作配有二维码

对于比较难的动作，用手机扫描书上的二维码即可看到青花鱼教练的讲解视频。

青花鱼教练亲切详细的动作说明

此部分是关于分解动作、呼吸、运动次数等的详细说明，让你仿佛和青花鱼教练一起在运动。

第 1 周 1st Week

星期一·星期四

1-4day

燃烧体内脂肪

为了进行能够减掉腹部赘肉、减少体内脂肪的有氧运动，最先应该提高的便是心肺功能和体力。通过 1·4day 运动来提高一下心肺功能和体力吧。

全部消耗热量：270kcal

对应运动部位：腰部·大腿



10 分钟训练  
第 ① 阶段



准备运动

Step 1~4



Step 1

双手交叉，  
双臂向上伸展

⌚ 15秒 🏃 腰部·肩部伸展运动

双脚分开，与骨盆同宽，双手交叉，  
吸气 双臂向上伸展。



单腿前迈，  
臀部向下坐

⌚ 50秒 🏃 大腿前部伸展运动



8

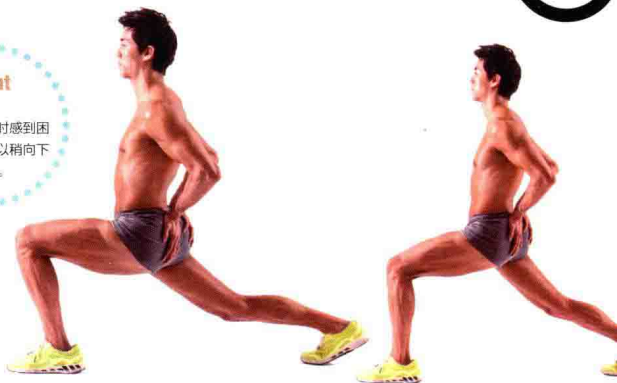
7

“ Step 4



point

★  
如果做动作时感到困难，右膝可以稍向下弯曲。



42

✓ 请注意!

□ 运动时

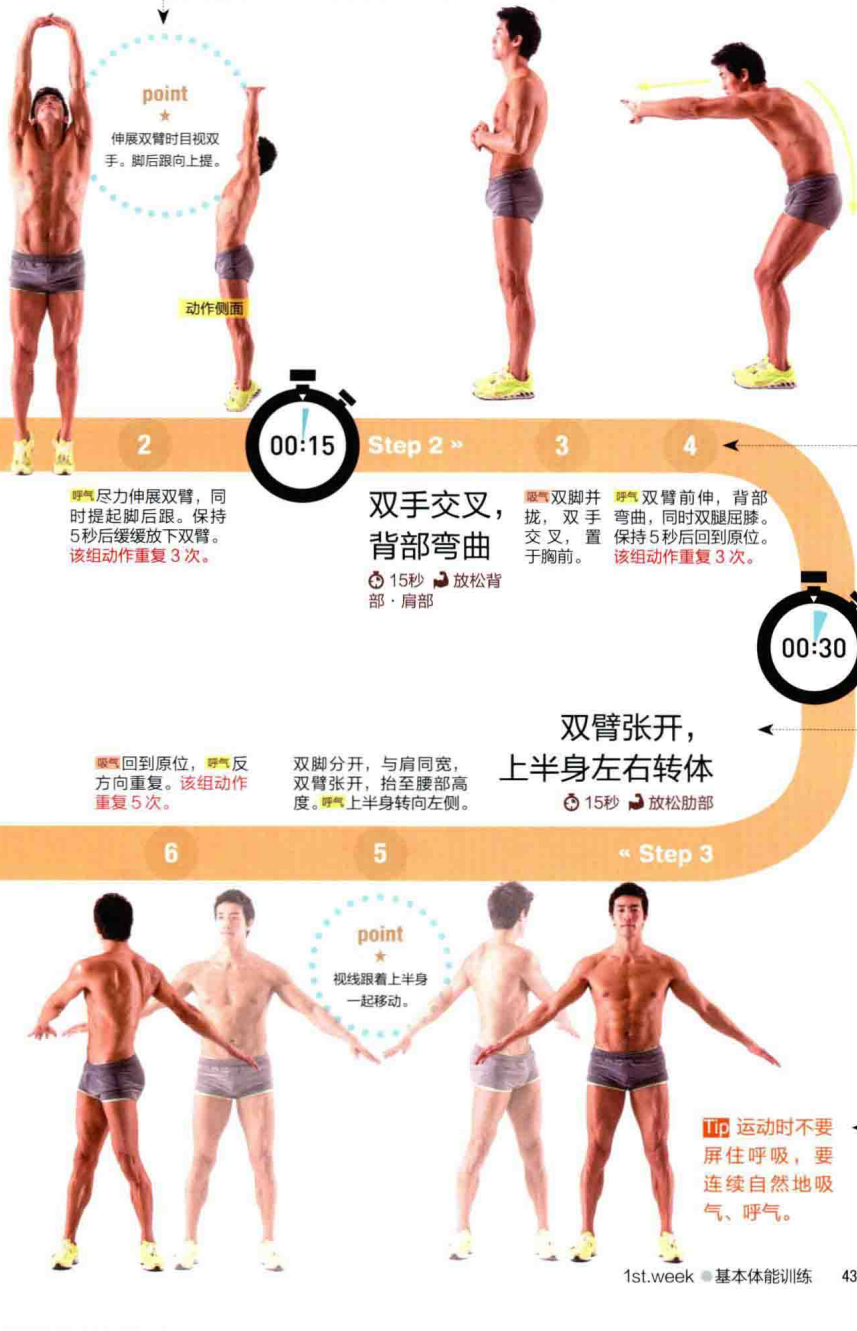
由于是 10 分钟分步连续运动，所以在 10 分钟内不要停止，连续运动效果最佳。刚开始接触运动时，阅读需要花费一定时间，最好在运动前仔细阅读并了解动作后再进行。

□ 运动部位

首先要记住各分步动作涉及的运动部位，然后一边感觉该部位肌肉的刺激一边集中锻炼。做动作时，未涉及的部位如果感到过度受力则说明运动姿势是错的。

□ 呼吸时

书中部分地方标有“呼气”“吸气”，对于其他需要保持的特定动作，自由呼吸即可。



**运动重点**

这里有相应动作需要注意的重点。

**分步运动动作序号**

书中标有现在所做动作属于第几步的序号。

**告知运动时间的钟表标志**

书中用钟表标志来显示时间，有助于提高运动效果。

**运动名称、需要时间、运动部位**

这里显示有运动名称、做该动作需要的大概时间以及运动时能够感受到刺激的部位。

**亲民的小贴士**

此部分设有该运动的效果以及其他给运动新手准备的小贴士。

**穿着**

因为是在家里做运动，所以不用在意别人的眼光，穿着舒适即可。如果想增强运动效果、让动作更自如，可以穿着能够显露身材的衣服以及健身专用运动鞋。

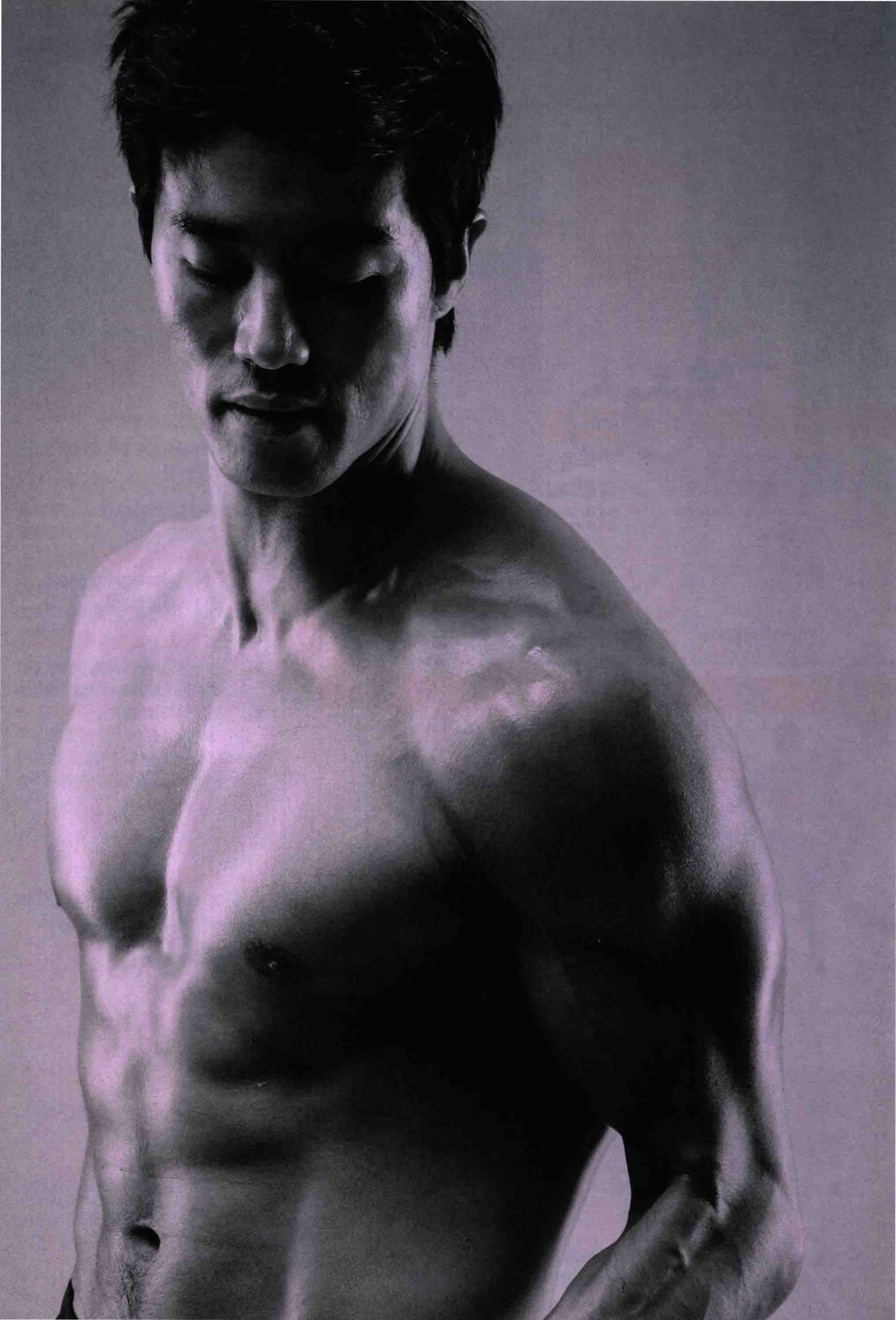
**道具**

由于都是在家里进行的运动，所以要好好利用家中的道具。在地板上进行的动作可以选用瑜伽垫，也可以选用柔软的被

子或毯子。

**不要纠结时间**

虽说是每天 10 分钟运动，但也不要为了 10 分钟运动而运动。与一定要运动 10 分钟相比，认真做好每个动作更重要。



## 现在你需要通过这本书来做出改变了， 你一定能够实现大变身的！

大家好！我是“青花鱼教练”崔诚祚。非常感谢您选择了这本书，我相信这本书一定能够为您带来全新的体验。

关于健身这件事，无论是谁都期待如同魔术一般实现瞬间大变身，但是很多人在通往成功的道路中没有克服懒惰和诱惑，怀有失败的疑心和恐惧，从而对自己失去信心而中途放弃。为了避免半途而废，首先请相信这本书，不要怀疑，努力跟着做，一定能够看到效果。

本书介绍了每天 10 分钟，根据自身目前身材以及运动目标来选择的 1~4 阶段运动项目。为了能达到 10 分钟运动效果，本书特别设置了为热身而准备的伸展运动、能够使全身得到锻炼的有氧运动、分部位集中运动、运用高强度·低强度运动法来实现体内脂肪消耗的运动以及由专业营养师提供的超级食谱。每个人的体力和运动能力是不同的，所以本书设置了强度不同的 1~4 阶段运动，可以根据自身条件选择相应的阶段。虽然时间很短暂，但是希望能够达到效果最大化，通过每天 10 分钟运动充分发挥你自身的潜能。

关于运动过程中的呼吸、用力等方法以及基本动作在书里都有详细说明，相信你一定能够轻松掌握。对于书中反复出现的同样动作，由于顺序变化也会产生不同的效果，所以不要厌烦不断的重复，一旦坚持下来，身材就能完美起来！

把家打造成健身房是我的目标之一。不是多么华丽，也没有多么完备，但却是属于自己的舒适空间，只要想运动，随时都可以运动。

未来的运动趋势就是“家庭健身”，因为在家可以安静地打造自己。说实话，作为健身教练，我当初减肥的时候就是在自己家的镜子前面。一个人做运动的时候能够集中精力，流汗的同时，不仅身材在变好，连意志也变得坚强。尤其本书所介绍的家庭健身运动不需要任何器械，最多也只须用到家中常见的用具。在按照本书运动的时候，1 小时也仿佛是 1 分钟一样，在不知不觉中度过。

当打开这本书的时候，如同登上了通往目的地的列车。别觉得有多复杂或者多艰难，轻松地跟着做，就好像跟着导航一样，就会很容易到达目的地。当然中间可能会走错路，也可能出现想要放弃的情况，这时请相信我并跟着我做。

为了达到目标，现在要出发了，你所要做的选择是，不要停止，不要回头，向着目的地努力前行。在那里一定能够遇到“变身成功的自己”，让我们来做个约定吧！



강릉에서 태어난  
강릉에서 태어난



每天10分钟

## 家庭健身运动 十大基本守则



### 请准备一面全身镜

01

开始家庭健身前，最先应该准备的是一面全身镜。如果没有镜子，在能够照到全身的窗前运动也可以。运动时能够看到自己的身体，随时矫正自己的动作，运动效果才会更好。另外，每天能够看到自己身材的变化，也有助于提升健身的信心和动力。

### 旁边要放有矿泉水

02

运动过程中宜经常饮水。无论是打造肌肉还是消耗体内脂肪，补充水分都是必要的。但是不要“咕嘟咕嘟”地喝水，因为运动时心跳加快，大量饮水会给心脏增加负担。在运动间隔适量润下喉咙即可。有些人为了追求快速减肥而选用桑拿发汗或节食节水的方式，这些对健康都是有害的。

### 请在晚饭后运动

03

家庭健身较合适的时间是吃完晚饭 30 分钟 ~ 1 小时以后。运动结束后，可以食用 1 根香蕉、3 个鸡蛋清或者 1 个甘薯、1 杯牛奶等。在运动后 1~2 小时入睡最佳。



### 运动时肩膀要放松

04

身体紧张或者肩膀耸起时就会用到连接颈部与肩膀的斜方肌。很多人运动时无意识地肩膀用力，从而导致运动后全身酸痛。如果斜方肌经常用力将形成没有锁骨感的衣架型身材。运动时肩膀要放松，平时要多做伸展运动，有助于放松肩膀。按照本书运动时要注意保持自然平衡的姿势。

### 不要屏住呼吸做运动

05

对于运动新手，往往对如何呼吸感到很混乱。运动时养成正确的呼吸习惯很重要，只有充分供给体内均衡的氧，才能够看到有氧运动（消耗体内脂肪，帮助身体恢复平衡的运动）的效果。那么，从现在开始不要屏住呼吸做运动，跟随你的动作有节奏地呼吸吧！

