

COOL GU V 过 事

明星教练 **顾又铭**

教你打造

王 者
身 材

顾又铭◎著



现代出版社
MODERN PRESS



COOL CUTY 冠軍

明星教练**顾又铭**
教你打造
王者身材

顾又铭◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

明星教练顾又铭教你打造王者身材 / 顾又铭著. ——北京 : 现代出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80244-796-7

I. ①明… II. ①顾… III. ①健身运动—基本知识

IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 135996 号

Cool Guy 冠军 明星教练 顾又铭教你打造王者身材

编(著)者 : 顾又铭

图书策划 : 张宸赫

执行统筹 : 李 京

责任编辑 : 张红红

封面 / 内文设计 : 自行斋



出版发行 : 现代出版社

地 址 : 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 : 100011

电 话 : 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱 : xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm

印 张 : 13

版 次 : 2010 年 8 月第 1 版

2010 年 8 月第 1 次印刷

印 数 : 1 ~ 15000 册

书 号 : ISBN 978-7-80244-796-7

定 价 : 40.00 元

序言

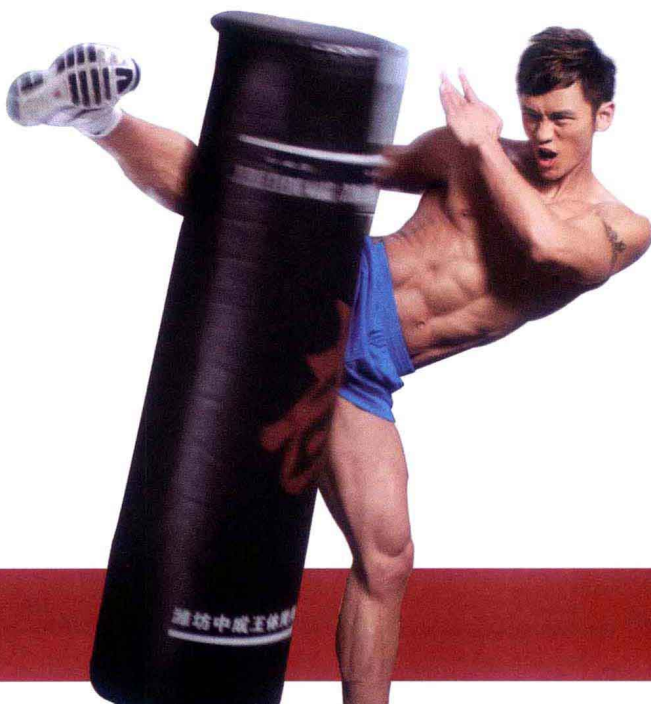
《Men's Health时尚健康(男版)》主编 周松

一个漂亮且有力量的男孩

漂亮者生存。但对男人来说，拥有漂亮身材比拥有漂亮脸蛋更招人喜欢，也更有说服力。拥有漂亮的脸蛋，要么是靠基因，要么是靠医生，含金量都被打了折扣。而完美的身材譬如“王”字型的腹肌，却是自己辛苦锻炼得来的，没有半点捷径可走。

顾又铭就是这样。很多人都已经知道，他是《时尚健康》(《Men's Health》)杂志2009年Cool Guy大赛的冠军，同时也是这本全球发行量最大的男性杂志在中国的第一个普通人封面人选。在我的眼里，他就是这本杂志最好的代言人，因为他时尚、健康、可靠、勇敢，最重要的是，他有自己的梦想，而且愿意为之积极进取。

棉棉是2009年Cool Guy比赛



的评委之一，她在赛后给顾又铭写了一封“情书”，刊登在了当期杂志上。老实说，她的这封信更适合做这本书的序言。我摘录一些在这里：

“……可以上这么有活力、这么POP的男性杂志封面是件挺好玩的事情！将有很多人看到你的脸，希望所有看到你的人都可以透过你清澈的眼神而获得积极的能量。”

“……那晚我作为唯一的女评委对着舞台最中央的你，太多的肌肉令我陷入恍惚状态，但我却记得你的微笑。你的微笑就像是一种祝福。希望你一直保持你性格中的纯洁，甚至保持你的羞涩，这并不妨碍你成为一个勇敢的人。”

“……我觉得，如果你的身材再真实一点，不要那么完美；如果你的经历再丰富一些，你可以做一名演员。如果有一天你不小心出名了，记住，虚荣是一种把戏，很好玩，但千万别把名利太当回事（我觉得你肯定不会的）。你要有足够的智慧选择对的人围绕着你、为你工作。你要爱每一个人，感激每一份付出。你要学会独处，做一个漂亮的男孩是件很幸运的事情；但做一个漂亮的、有力量的男孩是件非常过瘾的事情！”

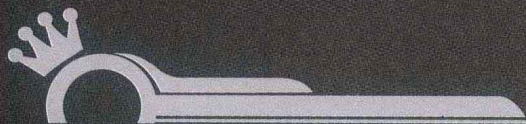


棉棉的话像一个预言。2009年7月10日的Cool Guy决赛之夜过后，我开始在各种时尚活动中看到他，也在各种时尚杂志的大片和电视访谈中看到他。有一段时间，他还在帮阿杜训练跑步。2010年5月8日，Cool Guy比赛的启动仪式现场，我又见到了顾又铭，他和超女冠军尚雯洁在一起——他做俯卧撑，尚雯洁坐在他的背上。他的眼神依然清澈，他依然还会羞涩。嗯，顾又铭还是过去那个顾一凡（他参赛时候的名字）。

这就是我所认识的顾又铭的故事。他的清澈与对梦想的执著构成了这个故事的全部。我坚信，这一切要比“他的王字腹肌是怎么练成的”更有价值。

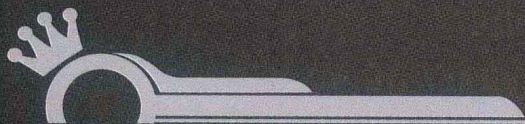
当然，我也希望更多的朋友拥有像他一样漂亮的身材，更欢迎对此有自信的朋友都来报名参加我们每年一度的Cool Guy大赛！

目录



PART1 营养为王 锻炼之道

- 顾又铭：营养你的运动 —— 3
- 瘦人健身计划 —— 25
- 找到你健身失败的根源 —— 31
- 顾又铭传授九妙招 让你健身减肥更上瘾 —— 34
- 想要健康就必须铭记的建议 —— 40



PART2 健身有“房” 锻炼有“方”

- 在家也能健身 —— 48
- 铭知顾问 关于健身的十个问题 —— 52
- 铭知顾范 初级健身者的误区 —— 58
- 体形与体能的协调关系 —— 61
- 俯卧撑练习 —— 66
- 俯卧上仰练习 —— 68
- 水瓶箭步蹲 —— 70
- 单臂上举练习 —— 72
- 双臂上举练习 —— 74
- 水瓶手臂锻炼 —— 76
- 膝盖向胸部靠拢拉伸 —— 78
- 椅子屈臂练习 —— 80
- 展臂半仰卧起坐 —— 82



PART3 立体训练法 肌肉完美呈现

打造运动美型男——不同年龄段如何健身 —— 90

肌肉恢复指南 —— 96

铭记十个健身法则 —— 99

打造性感的背部 —— 104

塑造完美的背影 —— 106

小块肌肉逐一打造 —— 108

臂部肌肉要的是灵活 —— 110

强化肱三头肌，打造有安全感的手臂 —— 112

手臂的曲线塑造 —— 114

哑铃后举练习 —— 116

侧腹关节呼应摆动 —— 118

打造“巧克力”般的腹肌 —— 120

减掉下腹部的赘肉 —— 122

屈腿健身球下腹练习 —— 124

屈膝抬腿练习 —— 126

上半身45度起练习 —— 128

性感的Y字型 —— 130

增加腹肌力量练习 —— 132

打造有型的肩部线条 —— 134

强化肩部肌肉 —— 136

不可忽视的大腿训练，持久力的象征 —— 138

让人惊讶的提臀效果 —— 140

让腿部肌肉更发达和清晰 —— 142

看得清楚的胸肌分界线 —— 144

让胸大肌更加结实有力 —— 146

胸部肌肉要够结实 —— 148

胸肌上的肌肉是关键 —— 150

目录

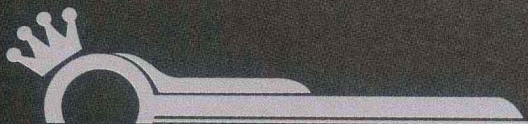


PART4 打破常规的训练方法——巴西战舞

卡波耶拉（巴西战舞）——158

巴西战舞基本动作——165

巴西战舞动作分解——172



PART5 打造时尚健身肤色——美黑

男人如何拥有古铜色皮肤——178

日光浴——183



PART 1

营养为王 锻炼之道





顾又铭：

营养你的运动

西方有句俗语 “You are what you eat”，中文可以理解为“所吃即所得”。显而易见，你所摄入的食物的优劣性将会直接体现在你的身体上。通常，垃圾食品使人肥胖、皮肤粗糙、精神倦怠；优质的食品则使人的每个细胞都充满活力，精神焕发。要塑造苗条、健康且充满活力的身体，你需挑选高品质的、富含营养素的食物，并适当地为自己增加营养补充剂。



聪明地吃：甩掉多余体脂

1. 如何让你的减脂计划“食”之有效？

如果你想真正减去多余体脂，一定要注意改进当下的饮食习惯。养成科学的饮食方式其实并没有你想象中的那么难，只要遵循以下三条原则即可：首先，如有条件，可将一天三餐分成五六小餐——这是防止暴饮暴食、加速身体新陈代谢的有效方法。记住，一个苹果或一根香蕉也算是一顿小餐。其次，重视对碳水化合物的摄入，也就是要尽可能多地摄入水果、蔬菜、糙米及燕麦等全谷食品。这类食品富含天然膳食纤维，可以帮助身体很好地稳定血糖，不像糖果、巧克力、白面包那样使血糖忽高忽低。血糖的不稳定是导致我们身体肥胖的主要原因之一。最后，还要减少饱和脂肪的摄入，优先选择深海鱼、坚果、橄榄油等富含健康不饱和脂肪酸的食物，不但有助减少体脂，对我们的身体健康也非常重要。

2. 简单实用的减脂饮食 Tips :

- (1) 早餐丰富有营养，最好在9点以前吃。
 - (2) 把薯片等零食换成坚果，只需几粒就能满足口欲，还能获得优质蛋白和健康脂肪，令你更容易变瘦。
 - (3) 不要吃太多低脂的“减肥食品”，因为低脂不代表它含的碳水化合物也低。
 - (4) 多喝果蔬汁或者蔬菜汤，而不是那些高能碳酸饮料。
 - (5) 补充左旋肉碱营养素，可加速脂肪代谢。
 - (6) 每天喝7~8杯水，可提高身体的循环代谢和排毒能力。
 - (7) 不熬夜，保持正常的作息规律。
- 坚持以上的健康生活方式，减脂才最不易反弹。

3.减脂的食物清单：

令你长胖的食物

五花肉、肥猪肉、熏肉、烤肉、热狗、鸭肉、油炸鸡翅、鸡腿、鸡皮、全脂酸奶/牛奶/奶酪、油炸食品、薯条、黄油、蛋黄酱、酒精、碳酸饮料、瓶装果汁、精制白面包、奶油面包、精白米面及其制品、方便面、白糖、糖果、饼干、巧克力

令你健康的食物

深海鱼（如三文鱼、金枪鱼）、低脂或脱脂酸奶/牛奶/奶酪、蛋清、牛里脊肉、去皮鸡胸肉、各种豆制品、糙米、燕麦、小麦、全麦面包、甘薯、南瓜、水果蔬菜（苹果、橙子、西柚、草莓、香蕉、西兰花、芹菜、番茄等）、亚麻籽、葵花子、杏仁、核桃、绿茶



4. 一周健康减脂食谱

中国传统文化中以五行——金木水火土，来阐释大自然的规律。五行又配五色，色青入肝，色赤入心，色黄入脾，色白入肺，色黑入肾，即这五色食物所含营养分别对应了人体五个脏器所需。顺应自然规律，人体才能获得最大的健康——我很相信老祖宗的智慧。我们每天均要摄入五色食物才能均衡地获得必需的所有营养，但对于现代快节奏的生活而言，每天饮食中恐怕很难安排如此多的食物。怎么办呢？本书的五行食谱可以帮到你。

本书所有食谱均遵循五行规律，将日、月、火、水、木、金、土七星体的名称分配到一周中的七天，即日曜日、月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日和土曜日，而每一天都有各自的属性，根据这种属性选择相应颜色的食物。根据五行相生原理，每天均以一种颜色的食物为主，一周完成一个完满循环，人体亦可达到周期性的动态营养平衡。无论你想减脂、增肌或是日常养生，均可遵循简单的五行饮食规律！

	星期一 (月曜日)	星期二 (火曜日)	星期三 (水曜日)
早餐 (8:00)	3片全麦面包 (1匙橄榄油) 1杯乳清蛋白 1个鸡蛋清 1片左旋肉碱	2个红薯 2个蛋清 1个大苹果 1片左旋肉碱	1杯黑豆浆 3片黑麦面包 (1匙橄榄油) 2个蛋清 1片左旋肉碱
第二餐 (10:00)	1份蔬菜沙拉 1支营养蛋白棒	1个番茄 1支营养蛋白棒	1串黑葡萄 1支营养蛋白棒
午餐 (12:00-13:00)	1份咖喱鸡饭 (去皮) 1份卤豆腐干 1杯紫菜蛋花汤 1片左旋肉碱	1份红椒牛腰肉 (少脂) 1份蒸紫茄子 1碗糙米全谷饭 1片左旋肉碱	1份芝麻海带丝 1份三文鱼/鳗鱼寿司 1份山药纳豆 1片左旋肉碱
运动前30分钟 运动后30分钟内		1杯西红柿汁 1杯乳清蛋白	1个中等苹果 1杯乳清蛋白
晚餐 (18:00-19:30)	1碗燕麦粥 1份什锦蔬果沙拉 1匙橄榄油	1碗小麦粥 1盘盐水煮毛豆角 1份蔬果沙拉 1匙橄榄油	1份白水煮甜薯 1小份去皮鸡胸肉 1份什锦蔬果沙拉 1匙橄榄油
备注		红/紫色食物 有助养心安神	黑/蓝色食物 有助滋补强肾气