

简阅书系

QUICKLY EXERCISING YOUR ABDOMINAL MUSCLES

褪去上衣，露出傲人的六块腹肌；
穿上牛仔，展示迷人的青春活力；
穿上西装，显现成熟的知性魅力。
男人，体现属于自己的阳刚魅力，
才是“王”道！

时尚型男
减脂·塑形
必备读物
仅售 19.90元

附赠光盘（价值25元）
高清画质，物超所值

时尚明星私教 赵健 / 编著

男 “王”字腹肌 速炼手册



中华工商联合出版社

书系

QUICKLY EXERCISING YOUR ABDOMINAL MUSCLES

时尚明星私教 赵健 / 编著

男人 “王” 速炼手册

 中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人“王”字腹肌速炼手册 / 赵健 编著. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0042-4

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性 - 健美运动 - 手册
IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179399号

简阅书系之最运动

男人“王”字腹肌速炼手册

作 者: 赵 健

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李文慧

特约编辑: 秦浚杰

装帧设计: 陈映翰

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

字 数: 80千字

插 图: 350幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0042-4

定 价: 19.90元(附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



Men Never Refuse To Be In a Good Shape

男人不要放弃自己的好身材

闲暇的时候在某论坛上搜索“男人的帅”这一话题，结果看到了一条很有喜感的提问和回答，某位男人问：“男人是长得帅好，还是长得高好？”跟帖者无数，并以女性居多，回复最多的是：“长得又高又帅，最好。”

要是你依然抓着老观念说，男人重要的是身价而不是身材的话，那你可能真的要被鄙视了。人的天性决定了他们向往和追求美好的东西，包括漂亮的容貌和有形的身材。比如，男人们会在电脑里存储上百G的美女的照片或视频，女人们更是如此。女人们在看到帅哥或型男时，除了会自己驻足欣赏之外，还常常拉上女伴们一起评头论足。

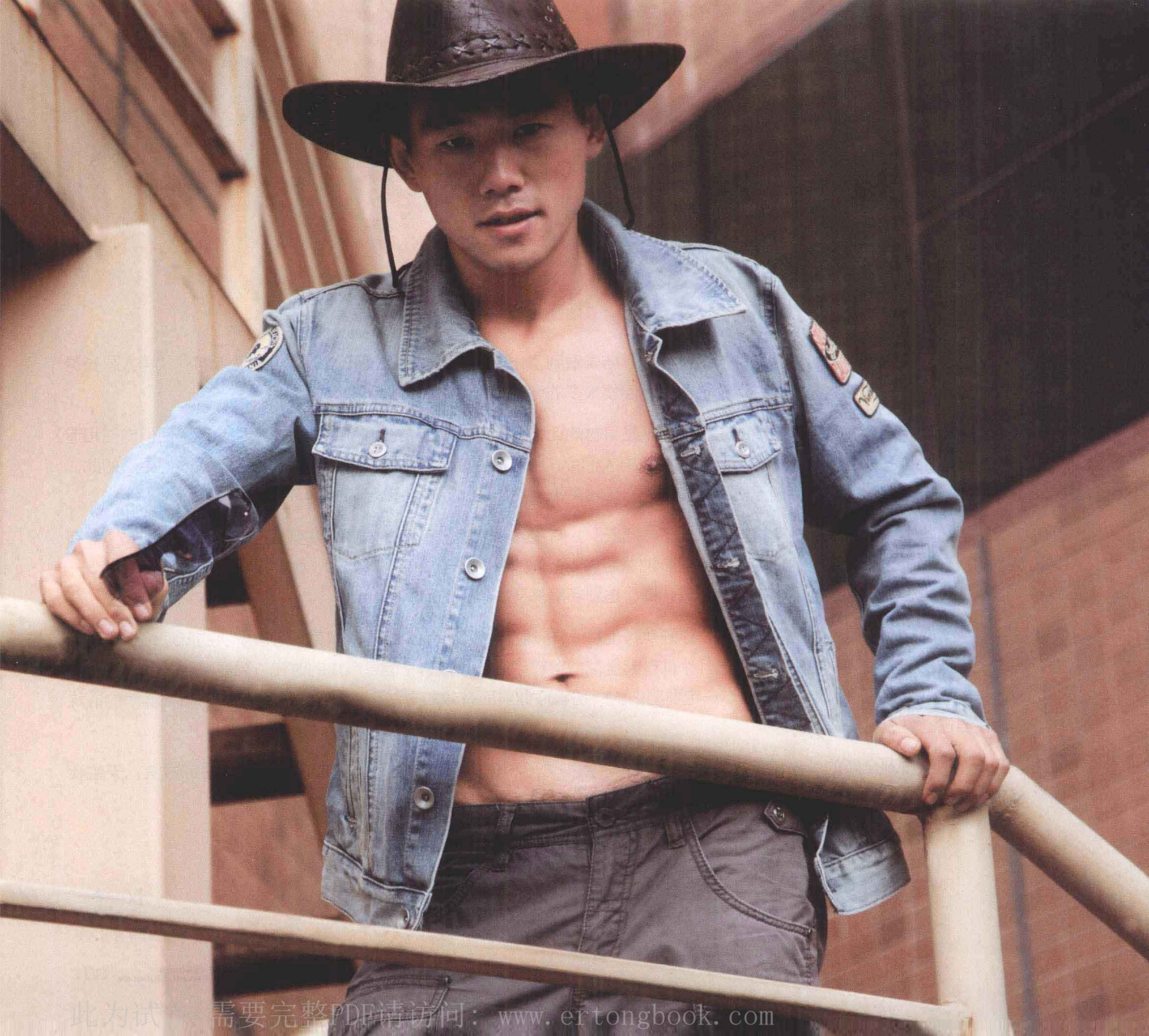
有些人觉得结婚了，有了家庭，身材就已经成了“浮云”。有钱养家就够了，何必再去在意身材走形与否？但不知道你有没有留意，每次你和夫人一起出门遇见熟人的时候，她总是需要替你的身材打一个圆场。偶尔，她会摸摸你的肚子，微微叹一口气：“唉！”其实，她是多么地怀念当年身材倍儿棒，走到哪里都是衣架子的你啊！

体重管理专家说：“习惯和方法决定一切，你的身材也是一样，肥胖绝不只是少吃几口饭菜就可以解决的麻烦；经常粘滞在办公室座椅上催生的大肚腩，也不是偶尔的几个仰卧起坐就能够铲平的。”在这个信息爆炸的时代，想要找到一种减肥的方法，Google一下，信息便会铺天盖地。但你一定要明白：一切看似健康而有效的方法，也需要结合自身的体质和科学的锻炼方法，才能在自己的身上见到成效。

在这里，你将会看到全新的、系统的燃脂、塑形方式，各种体形和体质的人都能运用的合理、科学的锻炼方法。天生我“材”必有用。男人，需要拥有好身材；男人，不要轻易放弃曾经拥有的好身材。

赵健

2011年8月1日





MEN ALSO WANT
A PERFECT



PART 01 男人也需要拥有好身材

Men Also Wanting a Perfect Figure

- 002 一、认识自我，了解你身上的肌肉
- 008 二、男人也希望拥有好身材
- 010 三、坚持六周你也可以变身型男

PART 02 变身型男前的准备工作

Preparations Before Exercises

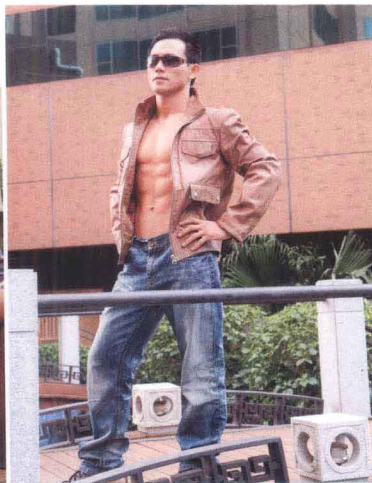
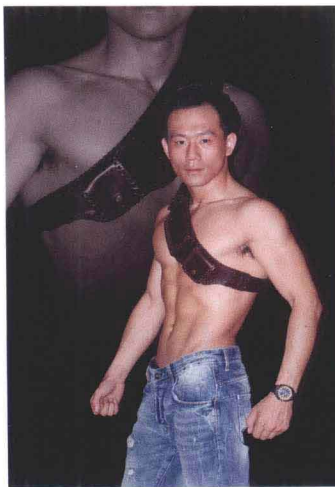
- 014 一、运动装备的选择
- 016 二、运动场地的选择
- 023 三、运动时呼吸方式的选择
- 027 四、锻炼前后的热身运动

PART 03 肌肉的简易训练法， 让你的肌肉“系统还原”

Simple Muscles Training

- 034 一、让你的肌肉活跃起来
- 040 二、让你的肌肉显山露水





PART 04 根据自己的体形选择适合自己的动作

Different Exercises for Different Body Types

- 052 一、肥胖男和骨感男的健身原则及锻炼特点
- 054 二、胖人看这里
- 064 三、瘦人看这里

PART 05 精雕细琢，绝不放过一个肌肉群

Perfect Training for All Muscles

- 070 一、肩部和臂部肌肉群的打造
- 087 二、胸部肌肉群的打造
- 096 三、背部肌肉群的打造
- 107 四、腰部和腹部肌肉群的打造
- 122 五、臀部和腿部肌肉群的打造

QUICKLY EXERCISING
YOUR ABDOMINAL Muscles





TING
GURE

PART 01

男人也需要拥有好身材

很多时候，

男人们喜欢把“男人无丑相”这句话

当成是座右铭挂在嘴边，

实际上这不过是男人们

为自己走形的身材寻找的一块遮羞布罢了。

肥油油的大肚子，让你的身体变得臃肿，

将你矫健的身姿变得蹒跚，

将你的青春与健康剥离你的身体。

突然有一天，你发现，

周围的美女们，目光再也不在你身上游离，

你渐渐地被人遗忘，

就像那个活在世界边缘的人。

悲剧，从你放弃保持有形身材的那一刻蔓延，

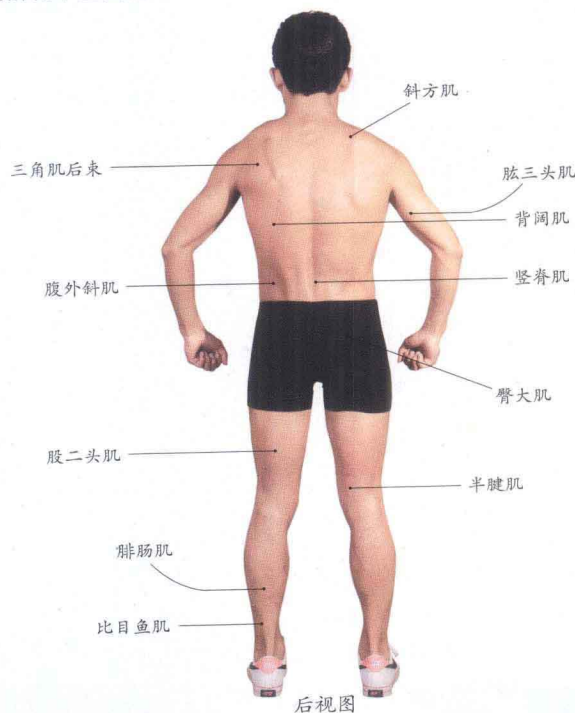
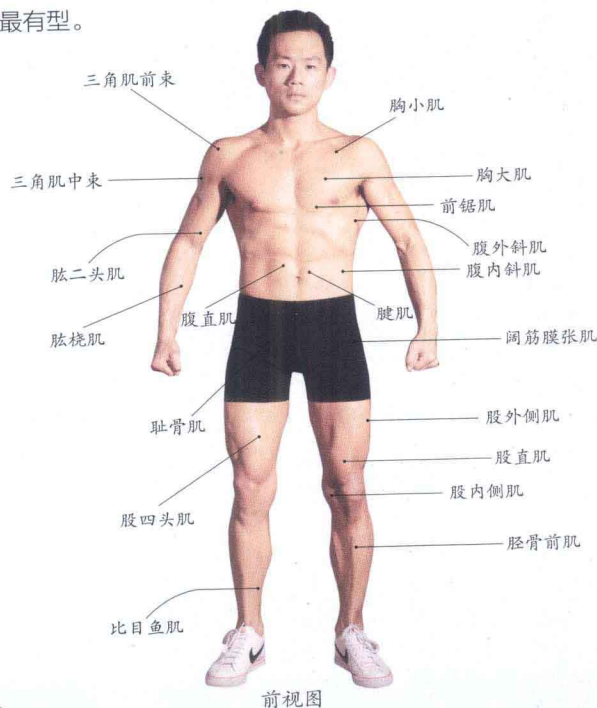
纠结，从你的好身材走样的那一刻开始。

一、认识自我，了解你身上的肌肉

世界上没有相同的两片叶子，人的身材也各异，好的身材各有千秋，不好的身材各有缺陷。所以，一个科学合理的健身方式必须建立在个人具体的身材基础上。

1. 弄清楚我们身上常用的肌肉群

对于男人身上的肌肉，你了解多少呢？大家最熟悉的莫过于胸肌和腹肌，这早已成为人们检验型男的典型指标。不过，要想打造出好身材，仅了解这点儿远远不够，必须对人体各部位的肌肉群有个全面的了解，才能在锻炼中明白怎么塑造肌肉才最有效、最有型。





QUICKLY EXERCISING
YOUR ABDOMINAL MUSCLES

胸部的肌肉

胸部的肌肉主要是胸大肌。胸大肌可以分为上、中、下三部分。

胸大肌

胸大肌是人体最大的一块扇形扁肌，它覆盖了整个胸部。胸大肌主要动作就是肩关节水平内收，其功能是使上臂向内、向前、向下和向上，或者使臂膀向内旋转。胸大肌从锁骨、胸骨和肋骨开始到肱骨大结嵴上结束。

肩部的肌肉

肩部的肌肉主要由三角肌与斜方肌组成。

三角肌

三角肌位于肩部皮下，是一块成倒三角的肌肉，由前束、中束和后束的肌纤维组成，它形成了肩膀的膨隆外形。三角肌两侧肌肉纤维呈梭形，中部纤维呈多羽状。三角肌虽然体积小但是具有很大力量，其功能是使上臂屈、旋内、旋外和外展。

斜方肌

斜方肌位于颈部和背部的皮下，一侧成三角形，左右两侧相合构成斜方形。斜方肌发达是健、力、美的标志，其主要功能是使肩胛骨上提、上下转动并内收，使头和脊柱伸直。

臂部的肌肉

臂部肌肉数量比较多，但是块小。最主要的是肱二头肌和肱三头肌。

肱二头肌

肱二头肌位于上臂前面皮下，有一长一短两个头，长头起于肩胛骨的盂上粗隆，短头起于肩胛骨喙突。肱二头肌的功能是弯屈肘部，掌心向上放下前臂，使前臂向前弯起至肩部。

肱三头肌

与肱二头肌相对应的肱三头肌位于上臂后面皮下，它包括了长头、内侧头和外侧头，其中长头是从肩胛骨孟下粗隆开始的，内侧头是由肱骨内侧下方开始，外侧头是由肱骨后外侧上方开始。肱三头肌能够使前臂在肘关节处伸展，使肩部内收。

腹部的肌肉

腹部肌肉群主要由腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌以及腹横肌组成。在健美时，人们常把腹直肌分为上下两部，即上腹部和下腹部。

腹直肌

位于腹前壁正中线的两旁，居腹直肌鞘内，为上宽下窄的带形多腹肌，起自耻骨联合和耻骨嵴，肌纤维向上止于胸骨剑突和第5~7肋软骨前面。腹直肌能够使脊椎向前弯曲，压缩腹部。

腹外斜肌

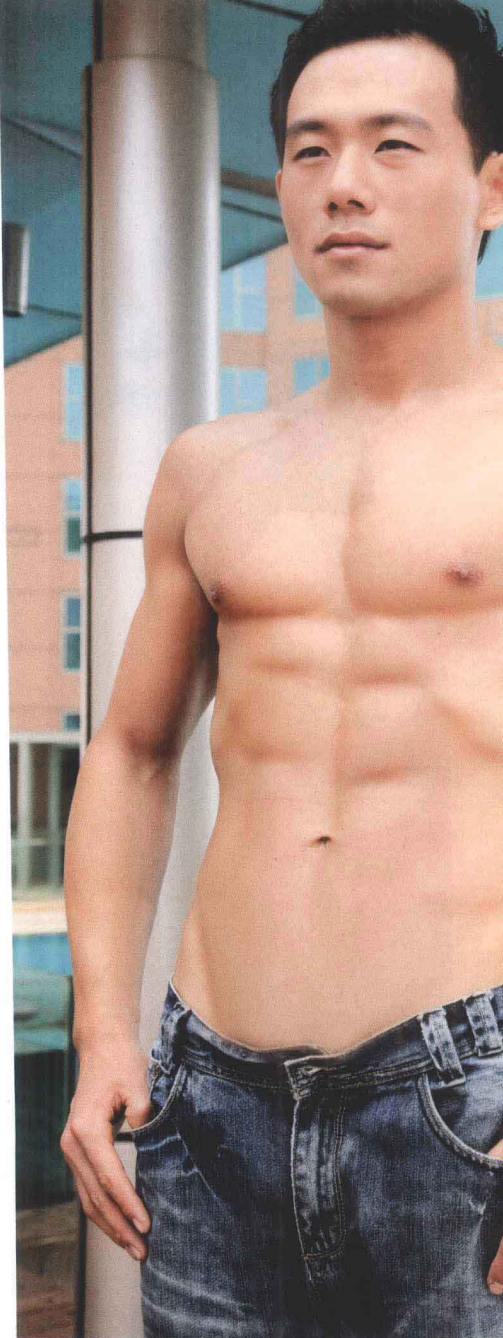
位于腹外侧面及前面的浅层，是形状扁阔的肌肉，收缩时可使脊柱前屈或者控制身体转动。

腹内斜肌

位于腹外斜肌的深面，肌纤维方向与腹外斜肌相反，是从后上方斜向前下方，自髂结节下行，肌质逐渐为腱膜，与腹外斜肌腱膜相交织，止于腹白线。腹内斜肌收缩时可使脊柱前屈或者控制身体体转。

背部的肌肉

背部肌肉主要包括背阔肌、斜方肌、菱形肌、大圆肌等。背阔肌最大、最有力，它的发达，可使躯干形成最为美观的扇形。



背阔肌

背阔肌是位于胸背区下部和腰区浅层较宽大的扁肌，由胸背神经支配。其功能是伸展、内收、内旋肱骨，攀爬时拉起肢体。

臀部肌肉

臀部主要是由臀大肌、臀中肌和臀小肌组成，其中以臀大肌为主要肌肉块。

臀大肌

臀大肌这块肌肉很发达，位于骨盆后外侧面，起于髂骨翼外侧、骶骨和尾骨后部，止于股骨臀肌的粗隆处。该肌上半部使大腿外展，下半部使大腿内收，能够维持人体直立姿势、固定骨盆同时还能使髋关节内旋和外旋。

腿部肌肉

腿部肌肉群主要由大腿的股四头肌、缝匠肌、股二头肌、腓肠肌和比目鱼肌组成。

股四头肌

股四头肌是人体最有力的肌肉之一，位于大腿前表面皮下，有四个头，即股直肌、股中肌、股外肌、股内肌。股四头肌的主要功能是伸膝和屈腿。

缝匠肌

缝匠肌是大腿前细长的肌肉，贯穿大腿至小腿，常涉及交叉或合并的肌肉，对大腿前群肌起加固作用 and 用于腿的整体动作。

腓肠肌

小腿后面浅层的大块肌肉，俗称小腿肚子。腓肠肌的下端形成坚韧的跟腱连接跟骨，对人的直立和行走起着重要作用。

比目鱼肌

腓肠肌下面扁平的小腿肌肉，由于形似比目鱼，故名比目鱼肌。比目鱼肌只有一个头，起于胫骨和腓骨的上后部。它与腓肠肌的两个头合在一起称“小腿三头肌”，并合成一个肌腱，止于跟结节。

2. 肥胖指数检测

人的体型大体分为肥胖、瘦弱和中等三种。最常用的检测方法是计算肥胖指数。

肥胖指数英文简称BMI，世界卫生组织（WHO）公布的BMI计算公式为：

$BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米})$

BMI < 18.5 为消瘦

BMI 在 18.5 ~ 24.9 为正常

BMI $\geq$ 25 为超重

BMI 在 25 ~ 29.9 为1级肥胖

BMI 在 30 ~ 34.9 为2级肥胖

BMI 在 35 ~ 39.9 为3级肥胖

BMI > 40 为4级肥胖

另外，体型健美与否，除了检测肥胖指数，还可以检测胸腰比例及腰臀比例，下面的数据界定了男子健美形体标准。

健美体型的胸腰比

理想的胸腰比应该是： $1.50 < \text{胸围度(厘米)} / \text{腰围度(厘米)} < 1.60$

健美体型的腰臀比

理想的腰臀比应该是： $\text{腰围度(厘米)} / \text{臀围度(厘米)} = 0.80$

3. 肌肉自测

作为一个男人，如果肌肉量较少，那么肌力量就会减少，特别是肌耐力会衰减。要想知道自己的肌力量减少的幅度以及肌耐力衰减的程度，可以按以下方法自测。





上梯心肺功能测试法

利用高度约为 20 厘米的台阶，连续上 40 个台阶来进行测试。其速度要比平时走路快些，所用时间一般在 40~50 秒。然后根据自身的感觉来判断，是“轻松”还是“吃力”。如果感觉“轻松”就说明心肺功能很不错，证明我们的心脏很“强”；如果“吃力”就说明心肺功能较差，要强化身体的综合锻炼了。

腹部肌肉耐力测试法

仰卧在床上，将我们的脚跟抬高离床上，然后将膝盖弯曲成 90° ，把手放在头部太阳穴处，两只胳膊向内收起，并使上身坐起。数一数自己在 30 秒钟内能做多少次，次数越多说明你的腹部肌耐力就越强，反之腹部肌耐力就越弱。

腰部肌肉耐力测试法

将双脚朝前伸直坐下。保持躯干在没有前倾后仰的基础上，将我们的双臂举起。然后看下自己能否坚持 30 秒不动，若 30 秒都没坚持住，证明你真的要加强腰部肌肉锻炼了。

4. 不同体形的人选择不同的锻炼方式

“最合适的一定是最好的！”健身锻炼也同样如此，只有了解自己的体形，找到最适合自己的健身方式，才能够将健身进行到底。

肥胖型的人，在健身前阶段，应该着力于减肥，把体重控制在理想的范围内，然后再进行肌肉的打造训练。

瘦弱型的人，则要进行增肌的训练，如果太过瘦弱，那么首先要增肥，把体重提上去，然后才会变成肌肉。

如果你的生理机能不太健康，比如血压偏高，那么在健身方案中不能加入运动量过大或速度过快的项目。而且在此之前，应该去医院做全面体检，切实了解身体各方面健康状况，在医生及教练的指导下制订安全可行的健身计划。

二、男人也希望拥有好身材

男人们似乎很少换方位思考：美好事物人皆向往，既然好身材是美好事物的一种，男人要求女人身材好，难道女人就喜欢看到男人大腹便便或骨瘦如柴？另外，还有一个疑问，男人喜欢女人的好身材，就不渴望自己的身材也有型吗？

1. 对于好身材的渴望，男女都一样

说起身材，估计男人们大多是嘴角一撇、鼻子一哼，一脸不屑一顾的神情。觉得身材这字眼只跟女人相关，男人就是得粗糙一点儿，脸蛋都不注意修饰了，更别提提身材了。不过，所有的男人都懂得“窈窕淑女，君子好逑”。这就体现了男人们的势利哲学：好身材当然是要追求的，但只追求女人的好身材。

男人们似乎很少换方位思考：美好事物人皆向往，既然好身材是美好事物的一种，男人要求女人身材好，难道女人就喜欢看到男人大腹便便或骨瘦如柴？另外，还有一个疑问，男人喜欢女人的好身材，就不渴望自己的身材也有型吗？

女人对好身材追求或是苛求似乎是天性，她们毫不掩饰内心的渴望以及付出的种种行为。男人呢？真的如他们所表现出来的那样毫不在意吗？举几个例子就能得到答案。

我的一个开美发店的异性朋友说，她觉得男人其实比女人更爱臭美。据她观察，店里的顾客中，男人比女人照镜子更频繁，不仅是挤眉弄眼、摆弄头发，而且还要前后左右看自己的身材，肚子大的喜欢深吸口气让肚子看上去平坦一些，瘦小的手臂却经常向上勾想检验肱二头肌隆起的高度。

还有一个曾经鄙视我练健美操的初中同学，每次买衣服都来去匆匆，直接挑大号的，试都不试，还标榜说这才是男人，效率、随性。不过，有一次他黯然神伤地告诉我，他买衣服不喜欢试穿是受不了旁边异样的眼神，自卑心作祟，觉得所有目光都带着嘲笑。他非常渴望自己身材健美有形，却又觉得自己“积重难返”了。

