

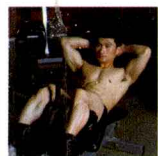


完美健身系列

本书将塑肌分作入门和进阶两个阶段，资深健身教练亲临指导，让您简单拥有强健的胸肌、背肌、腹肌、臀腿，成为最具力量的肌肉美型男。

简单塑造 肌肉 美型男

王 巍 主编



JIAN
JI
MEIXING



附赠
VCD

运动生命 挥洒激情
完美健身 魅力型男

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单塑造肌肉美型男/王巍主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2011
(完美健身系列)

ISBN 978-7-5357-6670-0

I. ①简… II. ①王… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070812号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电话: 0731-84444800

完美健身系列

简单塑造肌肉美型男

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 李志强 胡湘君

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889mm×1194mm 1 / 24

印 张: 4

版 次: 2011年第1版 2011年第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-6670-0

定 价: 25.00元(附光盘一张)

(版权所有·翻印必究)

完美健身系列

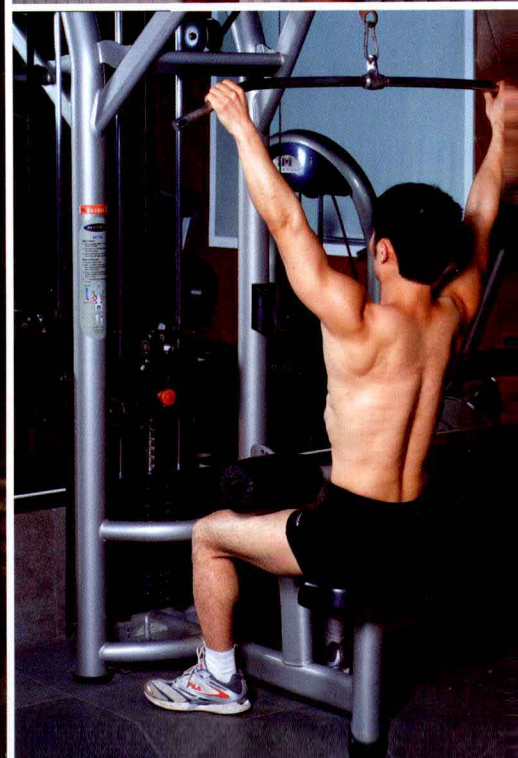
简单塑造
肌肉
美型男

王 巍 主编

JIANDAN SUZAO
JIU
MEIXINGNAN

湖南科学技术出版社

Man



Preface

前言

法国伟大的思想家伏尔泰的“生命在于运动”这句话，早已成了妇孺皆知的至理名言。健康的身体离不开积极的体育锻炼，这一点也早有定论。可是当今世界上，健康并不是人人都能拥有的，即便是现代科学技术给人们带来了日益优越的条件，人们的机体却仍经常受到这样或那样的困扰。例如食欲不振、疲乏无力、情绪不稳、头晕、失眠、关节疼痛等。人类社会现代化程度越高，人们在学习和工作中的脑力活动越多，长时间伏案忙碌，也就忽略了运动，而缺乏运动也就会使人体产生一系列的疾病，这是影响现代人健康的主要原因之一。

近年来，越来越多的人深刻地体会到了健康的重要，人们的健身热情也日益高涨，越来越热衷于参加各种健身活动，以此来强健自己的身体素质或者给自己的生活增添一些活力和强度。锻炼固然是一件好事情，但如果方法不对，走了极端，将会适得其反。健身要遵循一定的方式方法，不能由着自己的性子来，科学健康的健身方法才能让你拥有更健康的体魄。

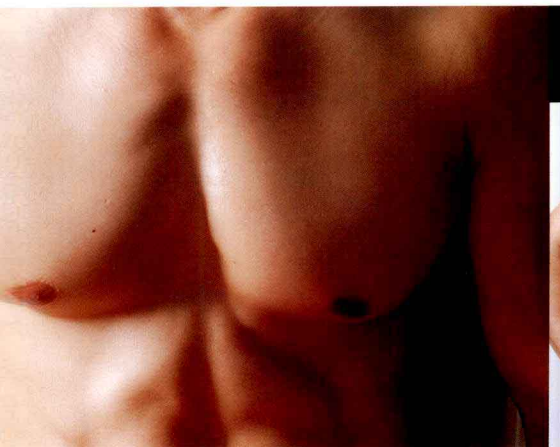
我们特别推出这套健身丛书，以专业翔实的健身知识配以正确姿势的图解来担当你的健身顾问，它将会为你的生活打开另一扇窗。从型男到中老年，从索女到孕妇，从如何在健身后消除全身的酸胀到怎样安排你的健身营养餐，从你单独在健身房挥汗如雨到带上爱人一起练习，甚至等你们都白发苍苍时，仍然还能用上这套书。

人生财富何为贵？健康！只有获得健康才可能拥有一切，为了幸福，请养成良好的锻炼习惯，为健康打好坚实的基础，幸福一生。

许玲

Contents

目录



第一部分 型男教室

7

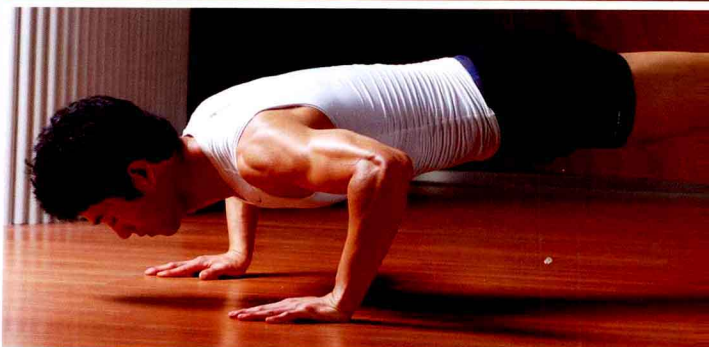
- 一、完美领先，我型我塑 8
 - (一) 型男，原来如此 8
 - (二) 越运动，越有型 9
- 二、完美接触，独领风骚 10
 - (一) 初级健身的训练原则 10
 - (二) 训练指南 11
 - (三) 几种情况可以说明运动的深度 11
 - (四) 一次有效锻炼的组成部分 12
 - (五) 标准男人的健身提案 13

第二部分 型男健身馆

15

- 一、决定领先，迈向魅力男士的第一步 16
 - (入门级)





(一) 健身前的热身运动	16
(二) 坚实的臂膀	21
(三) 强壮的胸肌	25
(四) 雄厚的背肌	27
(五) 健美的腹肌	30
(六) 性感的臀腿	33
二、魔力塑肌，打造超男人的 强健体魄（进阶级）	41
(一) 安全有力的臂膀	41
(二) 发达健硕的胸肌	46
(三) 厚实宽阔的背肌	51
(四) 傲人性感的腹肌	55
(五) 结实有型的臀腿	59

第三部分 运动后的拉伸练习 63

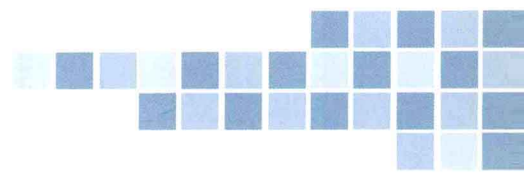
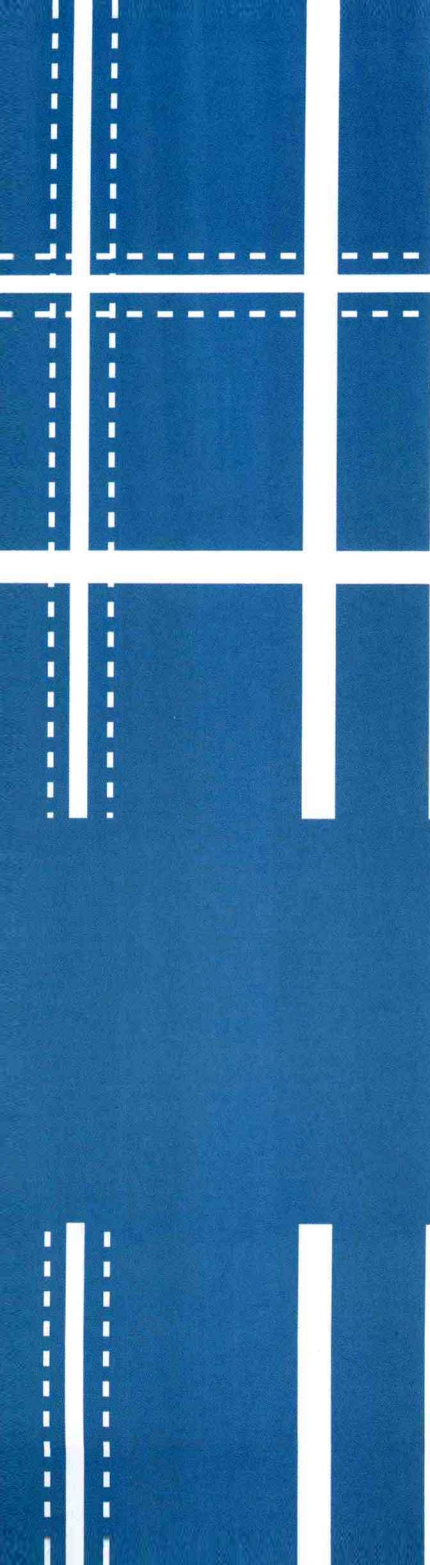
一、肌肉拉伸的好处	64
二、身体各部位的拉伸	65

第四部分 型男健身营养知识 82

一、锻炼后怎么补充营养	83
二、让你精力充沛的10个 小习惯	84
三、各种食物热量表	86

附：人体肌肉（男性）解剖图 95





第一部分

型 男 教 室

XING NAN JIAO SHI

一、完美领先， 我型我塑



（一）型男，原来如此

“型男”的意义很广泛：运动，帅气，时尚，或是用花衬衫把自己装扮成都市浪子的形象，或是用各色指环将自己演绎成酷劲十足的“指环王”，这些都可以理解为是型男的模板。不但如此，型男还要具有盛气凌人的勇气，玩弄时尚于股掌之间。然而我们今天要说的型男指的是男性拥有健硕的身材，健康的体魄，完美的身材比例，肌肉的线条，就算不用时尚的衣装，你也能成为众人眼中的型男。





（二）越运动，越有型

运动、锻炼的含义因人而异，方式也多种多样，但目的却都一样——通过运动将体内多余的脂肪通过汗腺散发出去，从而打造健康匀称的完美体型。它可以是在球场上的挥汗如雨，也可以是慢跑，又或是做家务，这都是一种运动的方式。不过，我们需要明确的是：在这个压力倍增的社会里，在这个提倡“生命在于运动”的国度里，我们需要锻炼，我们需要运动，这样我们才会更加健康，更加快乐。在运动中，你不仅能享受到大汗淋漓的畅快，也能体会到运动带给自己切切实实的健康快乐。运动后全身轻松，身材越来越棒，心肺功能越来越好，这些都是通过运动后才能得到的感受。健身运动现在也越来越受到都市人群的追捧，衍生出来的不仅仅是一种时尚，更代表着一种绿色健康的生活方式。



二、完美接触， 独领风骚



（一）初练健身的训练原则

（1）训练频率。

为显著提高心血管耐力，应该每周进行3~5次心血管练习。如在此基础上多做1~2次，不仅不会明显提高心血管耐力，反而会增加受伤的可能性，刚开始练习的人们应该少做一点，然后逐渐提高到1周3~5次。

（2）运动强度。

为显著提高心血管耐力，人们应在他们的心血管耐力范围内进行练习，控制在适宜运动强度范围内。以这样的强度练习就有足够的效果，能锻炼心血管而不会伤害它，逐步提高心血管耐力水平。出于安全考虑，人们应从心率的下限开始运动。

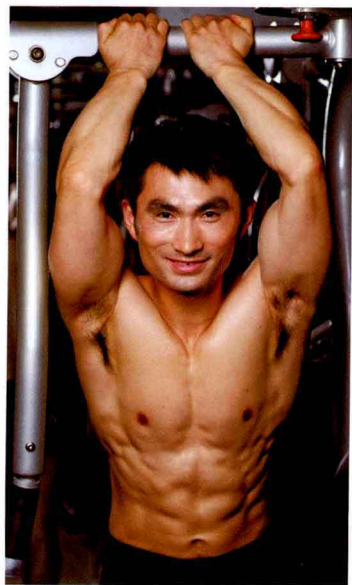
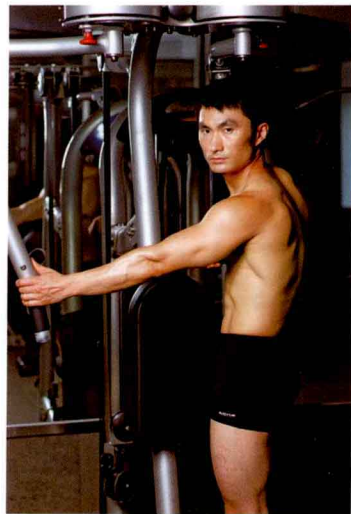
$$\text{运动强度} = (220 - \text{年龄} - \text{安静心率}) \times (65\% \sim 80\%) \\ + \text{安静心率}$$

（3）运动时间。

为显著提高心血管耐力，每次练习时间为30~60分钟，有些人开始阶段无法达到这个时间，那么就可以选择一个自己能够接受的时间，通过调整再增加运动量。研究表明，每天30分钟的有氧训练对人的益处最大，刚开始时最好是选择喜欢做的运动。

（4）训练方式。

为显著提高心血管耐力，要求人们参加周期性、重复性、连续性、使用大肌肉群的训练。如爬山、跑步、游泳等。当选择练习类型时，应当记住要从中得到收获。综合练习1周以上的训练，如：周一去游泳，周二去跑步，周三去……但是每一种练习至少保持在20~30分钟以上，多个活动间隙不要超过1分钟，以便从中获得充分的锻炼心血管耐力的益处。





(二) 训练指南

(1) 强度。

强度由心率反映。

最高心率 = (220 - 年龄)

高强度 = (最高心率 - 安静心率)
 $\times (85\% \sim 90\%) + \text{安静心率}$

中等强度 = (最高心率 - 安静心率)
 $\times (75\% \sim 85\%) + \text{安静心率}$

中低强度 = (最高心率 - 安静心率)
 $\times (65\% \sim 75\%) + \text{安静心率}$

低强度 = (最高心率 - 安静心率)
 $\times (60\% \sim 65\%) + \text{安静心率}$

力量训练的强度和方法:

增强耐力, 中低强度4~6组, 每组12~18次。

增加力量, 中等强度3~4组, 每组8~12次。

增加爆发, 高强度1~3组, 每组6次以下。

减少脂肪, 低强度4~6组, 每组18~15次。

有氧训练:

提高心肺功能, 中等强度心率, 时间15~30分钟。

减少脂肪, 中低等强度心率, 时间20~60分钟。

放松, 低强度心率, 时间5~10分钟。

(2) 时间。

一般练习者要进行10~20分钟训练。

中级练习者要进行20~30分钟训练。

高级练习者要进行30~40分钟训练。

★注意: 一定要在训练中选择适当的运动强度, 循序渐进。

初级练习者: 每周1~2次训练, 训练半年以内。

中级练习者: 每周3~4次训练, 训练半年至一年。

高级练习者: 每周4~6次训练, 训练一年以上。

★注意: 不同的人群应采取不同的训练计划, 初级练习者要进行有氧练习, 每周不少于两次, 在进行有氧练习时要结合力量练习。



(三) 几种情况可以说明运动的深度

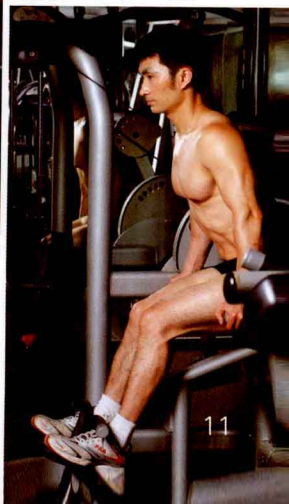
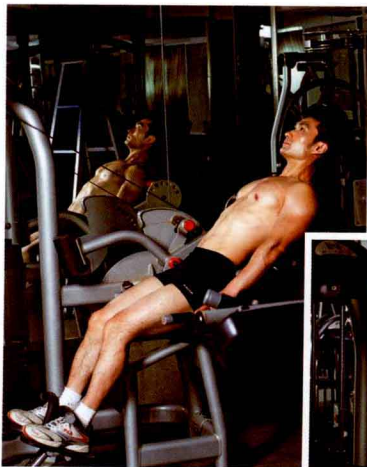
(1) 用鼻子吸气, 呼气并可以轻松交流。

(2) 用鼻子呼吸, 但说话困难。

(3) 用鼻子吸气, 嘴呼气。

结论: 以上三种情况可以保持训练。

(4) 嘴呼吸是对身体的一种挑战(对中、高级练习者来说能带入更高的训练状态, 适用于中、高级练习者)。





(四) 一次有效锻炼的组成部分

(1) 热身。

体温升高使身体更加容易地做柔韧练习。

运动肌肉的血流量增加。

肌肉收缩可反应的次数增加。

受伤的可能性减少。

作用于心脏的压力减少。

做好练习的心理准备。

★注意：一次全面的热身在5~10分钟，使练习者感到微微出汗。通过身体表面的观察，心率控制在100次/分钟，手心、身体背后出汗少许为宜。

(2) 力量训练（固定器械、自由重量）。

针对每块肌肉做3组练习，每组8~10次。

每次练习会使肌肉变硬，成型。

(3) 心血管练习。

运动强度

$$(220 - \text{年龄} - \text{安静心率}) \times (60\% \sim 80\%) \\ + \text{安静心率}$$

每一次的训练要进行20~60分钟的跑步或自行车的训练。

减少脂肪，提高心肺功能，减少心脏病、糖尿病、高血压的发病概率。

(4) 放松。

使心脏逐渐恢复到正常状态。

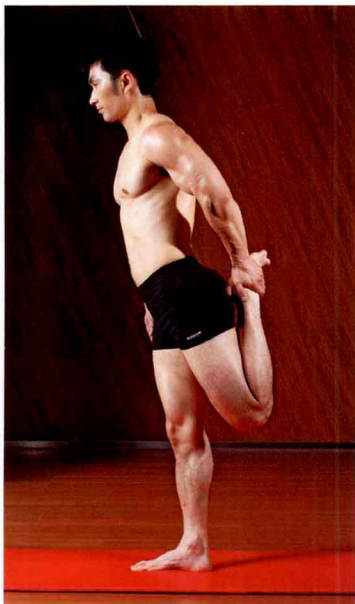
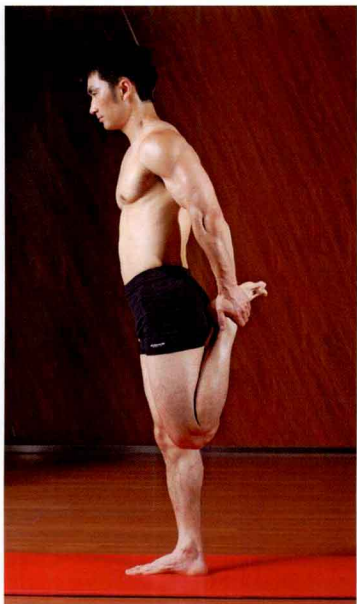
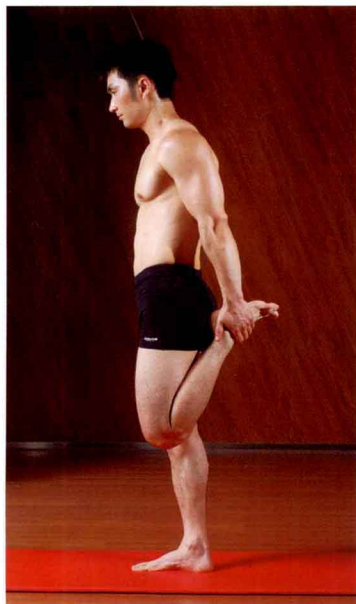
低强度心血管练习。

步行5~10分钟，切忌坐下来休息，否则会造成晕厥。

(5) 伸展。

放松训练后要进行伸展活动。

★注意：减少受伤的风险，提高肌肉的弹性，减轻剧烈运动后的肌肉疼痛。





（五）标准男人的健身提案

（1）20岁左右。

运动医学将这个年龄段称为“破纪录年龄段”，这个时段身体功能正处于鼎盛时期，心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。从运动医学角度来讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利，这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼，通过肌肉强化锻炼取得的“常规体力”在锻炼终止后也不会消失，心脏通过耐力锻炼可提高输血量。总之，20岁的人能为今后的身体健康储备“资源”。这个时段一定要注意坚持锻炼，以保持体重，否则30岁以后再去减肥就很吃力了，锻炼可在星期一、三、五隔天进行一次，每次进行大约30分钟增强体力的锻炼，方法是试举重物，负荷量为极限肌力的60%，一直练到肌肉觉得疲劳为止（大约每次做10~12次）。如果多次练习并不觉得累，可以加大器械重量10%，必须使主要肌群（胸肌、肩肌、背肌、肱二头肌、肱三头肌、腹肌、腿肌）都得到锻炼。还需进行约20分钟的心血管系统锻炼，方法是慢跑、游泳、骑自行车等，强度为脉搏150~170次/分钟。



（2）30岁左右。

此年龄段的人身体功能已越过顶峰逐渐下滑。这时如果忽视身体锻炼，对耐力非常重要的摄氧量会逐渐下降，但不必恐惧，因为你依然年轻。此时身体的关节常会发出一些响声，这是关节病的先兆，为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动，还要注意心血管系统的锻炼。锻炼仍是在星期一、三、五隔天进行一次，每次进行25~30分钟的心血管系统锻炼（慢跑或游泳），强度不要像20岁时那样大；再进行20分钟增强体力的锻炼，与20岁时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可多一些；还需进行5~10分钟的伸展运动，重点是背部和腿部肌肉，久坐办公室的人更要注意伸展运动，方法是：仰卧，尽量将两膝提拉至胸部，坚持30秒，仰卧，两腿分别上举，尽量举高，保持30秒。这个年龄段的人仍可进行各种体育锻炼，若间断一段时间，重新进行锻炼时要遵循“循序渐进”的原则。医生建议，35岁以上的人锻炼前应做心电图检查。

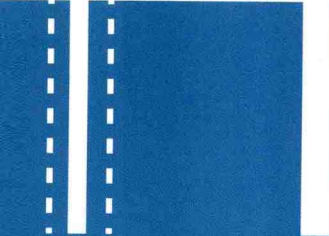
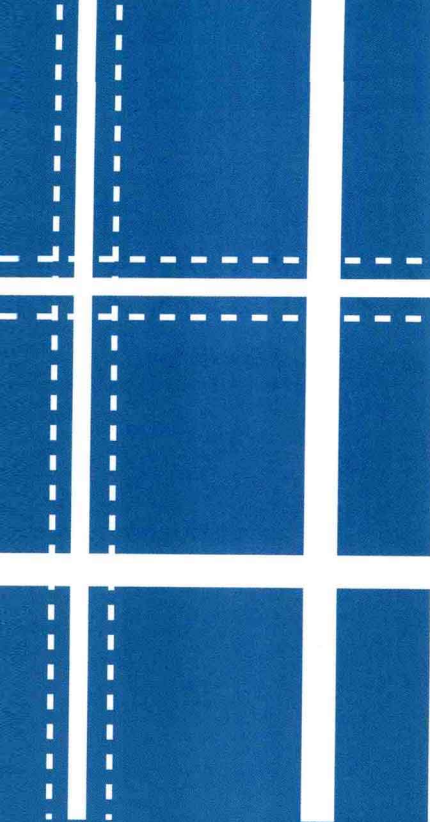
（3）40岁以后。

与20岁相比，40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%，体力逐渐下降，肌肉逐年萎缩，身体开始发福（变胖）。发福与肌肉总量的减少有关，肌肉少，脂肪的消耗就少，而饭量并不比年轻时少，于是肚子便开始凸起来。因此，超过40岁的人选择运动项目不仅应选择有利于保持良好的体型的运动，而且要能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等。锻炼可选择在每星期一、五进行两次，内容包括：25~30分钟的心血管锻炼，中等强度。如慢跑、游泳、骑自行车等。

（4）50岁以上。

在这个时期，人的脉搏每分钟不超过130~140次，可进行10~15分钟的器械练习，器械重量要比30岁时轻一些，重量太大会损害健康，但次数不妨多些。为防止意外，最好不使用哑铃，而是选用健身器。还需进行5~10分钟的伸展运动，尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉，周三加一次45分钟增强体力的锻炼，不借助器械，可用俯卧撑、半下蹲等，重复多组，每组约20次，数量依自己的承受力而定。推荐运动项目：网球、长距离滑雪、游泳、慢跑、高尔夫球、跳舞、散步。





第二部分

型男健身馆

XING NAN JIAN SHEN GUAN