

闫文龙/主编  
中国明星教练团/动作示范指导

**中国十大顶尖教练**  
首度公开私家塑身健体秘籍

**BOOK+**  
内赠知名健身房超值优惠券  
价值**1000元**  
完生活动起来

# 男人 别说你懂健身



啤酒肚、下垂肥臀、胸背赘肉，男人的噩梦！  
性感胸肌、王字腹肌、饱满臀肌，男人的梦想！  
CCTV-5金牌栏目《健身舞起来》强力推荐

华夏出版社

# 男人

## 别说你懂健身



闫文龙/主编  
中国明星教练团/动作示范指导

**中国十大顶尖教练**  
首度公开私家塑身健体秘籍

华夏出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

男人, 别说你懂健身! / 闫文龙主编. —北京:  
华夏出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-5080-6529-8

I. ①男… II. ①闫… III. ①男性—健身运动—图解  
IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105326号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 男人, 别说你懂健身!

---

主 编 闫文龙  
责任编辑 王洪钦  
策 划 三门映画  
封面设计 蒋宏工作室  
图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司  
出版发行 华夏出版社  
(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)  
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 16  
字 数 140千字  
版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷  
定 价 38.00元  
书 号 ISBN 978-7-5080-6529-8

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

# 前言

# PREFACE

请看清楚，这不是一本随随便便编写出来的图书，这是一个集中国顶尖教练十年健身智慧的物质载体！本套书分为男人篇和女人篇，本篇专为男人量身定制，是每一个有追求的男人们所必备的实用健身手册！

这本书里，我们汇聚了中国最顶尖的精英教练，对他们进行了独家、深入的采访；将他们十多年的健身经验、饮食方式挖掘出来并浓缩成图文精华。

我们忍不住想要告诉正在阅读这段文字的你：你真的很幸运！

因为不是每个人都有机会能够与中国最顶尖的教练在此进行心灵的会话，更不是每个人都能碰巧在生命最需要呵护的时段，及时得到一份完整、详实而超级实用的健身秘籍！

每天都有无数人因为不科学的锻炼，让自己受到永远无法修复的损伤；每时都有无数人在做着无用功，还美滋滋地以为自己能锻炼出健美的肌肉……翻翻这本书吧，它会告诉你“专业”这两个字的意义。

要知道，这本书里面的教练的私教费用标准平均是1000元一小时，如果要进行私人教学，还要排队预约！可是你现在却只需花费很少的价钱，就能轻松、简单地获得他们的锻炼智慧，在科学的锻炼里收获无价的健康！

想一想，即使试试又何妨？

有人可能怀有这样或者那样的疑问：先天瘦小的男人也能练就好身材吗？肥胖男人怎么快速减肥？怎样快速成就漂亮肌肉？如何缓解腰背疼痛？……

我们负责地告诉你，只要正确按照这本书学习，你的这些问题都将获得解答。你还可以用你学到的知识，去帮助你的亲朋好友。实用的健身知识，将是你给他们的最好礼物！

认真实践这本书，你就能彻底抛弃错误的运动理念，选择最适合自己的健康运动方案。更重要的是，你将有可能在最短的时间里，达到最佳的锻炼效果，真正做到事半功倍！

因为顶尖教练们会明确地告诉你：健身有捷径！保养有秘诀！

# 快速选择你最需要的 健身方法

## 01 上班太忙，根本没有时间去健身房

直接翻查目录中的“徒手训练”章节（P06、P33、P52、P72、P90）

书中前五部分都有不需要任何健身辅助器械就可以进行的徒手锻炼方法，可针对你想针对的部位进行最轻松的训练。

## 02 生活安逸，啤酒肚越来越明显

参考Part 2高信东的“王”字腹肌锻炼方案（P28）

针对男性腹部问题，提供全面解决方案，并附有“腹部肌肉训练四周完美计划”，不仅能帮你减掉啤酒肚，还能塑造有力的腹肌。

## 03 体形过胖，想集中减肥

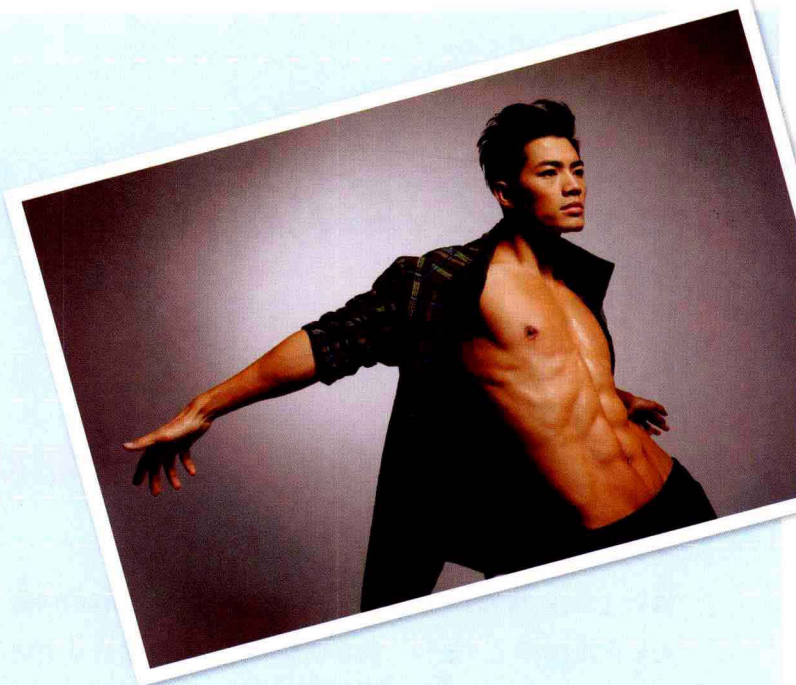
参考Part 6柳欣的独家拯救方案（P110、P118）

书中提供的减肥包括消减脂肪和塑形增肌两个阶段，结合有氧运动与徒手训练、器械训练，甩掉你赘肉的同时，还能增加你体内的肌肉含量。

## 04 过于骨感，想全面增肌

参考Part 7朱晓辉的独家拯救方案（P128、P136）

在本套拯救方案中，先对全身大肌肉群进行初步训练，慢慢改变身体羸弱的现状，并结合有氧运动，从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应，维持最佳的功能状况。在第二阶段，步入局部肌肉塑形的关键时期，同样提供了科学实用的方案，助你能够早日锻炼出清晰的肌肉线条。



## 05 对身体的某一个部位不满意，想集中锻炼单个部位

参考上篇所有章节（P02、P28、P48、P68、P86）

上篇分为五大部分，分别针对胸部、腹部、臂膀、背部、臀部和大腿进行全方位的锻炼方案详解。读者完全可以根据自己的身体实际情况，直接进入自己最需要的章节，根据指导进行锻炼。

## 06 阶段性疲劳，觉得身体舒展不开

参考Part 9袁睿超的拉伸全解（P172）

不仅提供了一系列缓解生活疲劳的拉伸方案，如工作、上网、看电视时间过久引起的疲劳拉伸法，还给读者展现了通过拉伸锻炼局部肌肉的方案，缓解你的乏力和疲劳，让你的身体进入最佳状态。

# 男人身上最让女人着迷的 8个部位

## ■ “你觉得丈夫或男朋友身上脂肪太多会影响两性关系吗？”

最近在美国进行的一项调查研究对女性提出了这样的问题。结果显示，接近一半的女性毫无疑问地选择了“是”！而在问到“男人身体最令你着迷的部位是什么”的时候，女人们则争先恐后地给出了多个明确的答案。可见，男性一旦拥有了健美的体魄，就会对女人形成致命的吸引力，并且能更好地维系两性关系！

## ■ 调查同时显示，男人身上最令女人着迷的8个部位如下：

### 01 线条清晰的六块腹肌

腹部是最容易发胖的地方，一圈一圈的赘肉不仅让女人望而却步，相信你也会为之垂头丧气。而线条清晰的六块腹肌却能让女人在心底发出惊叫！

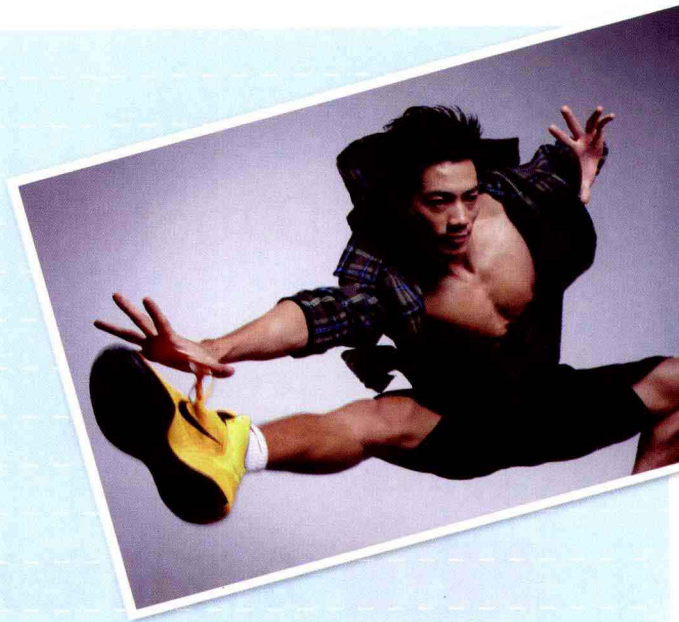
### 02 强壮的前臂

强壮的前臂在不经意的捋袖间就能轻易“秀”出来。男人强壮的前臂不仅能更加吸引女性的目光，还可以有力地环抱女性的身体！

### 03 精致的臀部

女性会经常检验男性的臀部，因为这是男性值得炫耀的身体标本。如果臀部线条优美，会受到女性的青睐。不要让你的臀部看起来像一大袋子土豆。





## 04 宽广的后背

宽广的后背是塑造V字躯干的必备条件，它对女性的吸引力可以追溯到远古时代。女性希望寻找一个能够为她们提供保护的伴侣，她们认为，男人拥有宽广的后背可以让她们免受野生动物的侵袭。

## 05 雕塑般的肩膀

发达的肩部肌肉是爱和战争的象征，这也是从远古时代遗留下来的男性优势。与宽广的后背结合在一起，会使男性看上去更健壮，让女性充满了崇拜。

## 06 岩石般坚硬的小腿

女性需要雄性力量和健美的整体感觉。如果男性看上去只能举起重物，而无法赛跑，小腿肌肉的发达程度肯定是极不协调的。

## 07 丰满的胸部

就像男性喜欢丰满胸部的女人一样，女性也会珍视胸部健壮的男人。触摸和亲吻男性发达的胸肌必然会使女性陶醉。

## 08 健硕的肱二头肌

对世界范围的读者进行的调查显示，1/5的女性承认男性漂亮的肱二头肌绝对会打动她们的芳心！



知名顶级私人教练

赵天辉

## ■ 赵天辉

京城最昂贵的私人健身教练之一  
与朱晓辉（见Part 7）并称为时尚界的“双辉”  
国家一级健身指导员  
IFBB国际健美联合会韦德国际私人教练  
国家职业资格认证高级私人教练  
2005年北京市健身先生冠军  
多次参与《健美先生》《时尚先生》的拍摄

## ■ 胸部锻炼方案

<b>上斜俯卧撑</b> ( P06 )	功效：锻炼胸部肌肉力量，塑造漂亮的肌肉曲线。
<b>哑铃上斜卧推</b> ( P09 )	功效：身体斜躺在与地面呈45°角的练习椅上，会自然刺激到胸大肌上方的肌肉群。以45°为基准，角度越小，参与活动的胸部肌肉越多。训练时记住这一原则，以使你的锻炼更有针对性。
<b>杠铃仰卧屈臂上提</b> ( P16 )	功效：有效牵拉胸廓，勾勒胸部曲线。
<b>坐姿直臂夹胸</b> ( P18 )	功效：锻炼胸大肌，让胸部肌肉更加发达。



**超有型资深明星教练**  
**高信东**

## ■ 高信东

2004 ~ 2010年中国国际健身大会培训师  
2003 ~ 2010年NIKE资深签约教练、培训师  
数届全国健身先生锦标赛冠军  
全国首届健美操形象大使赛冠军  
中国国家级健美操导师  
中国国家级健美操指导员  
CCTV-5运动节目特邀教练  
特长课程：Pop Dance、Hip-Hop、Kick-Boxing

## ■ 腹部锻炼方案

<b>展臂半仰卧卷腹</b> ( P33 )	功效：此动作依靠手臂前伸所产生的力量来增加身体的活动范围，从而提高腹部锻炼的效果，帮你火速收腹甩赘肉！
<b>站姿单侧哑铃提拉</b> ( P40 )	功效：能有效刺激腹部侧面的肌肉，使腰腹线条更硬朗。
<b>杠铃蹲起</b> ( P41 )	功效：收紧下腹部，强化腰腹肌肉。
<b>弹力带扭转</b> ( P42 )	功效：在弹力带的阻力下，转动腰部，能减掉侧腹部赘肉。



人体生物力学环境矫正创始人

**杨斌**

## ■ 杨斌

一兆韦德健身技术总监

Biomechanics Therapy 创始人

人体生物力学环境矫正专家

ACSM (美国运动医学会) 中国区讲师

NSCA (美国国家体能协会) 中国区讲师

ISSA (国际运动科学协会) 中国区讲师

NIKE赞助教练

## ■ 臂膀锻炼方案

<b>哑铃法式推举</b> ( P55 )	功效：锻炼肱三头肌、手臂和肩部肌群，消除臂膀赘肉，美化肌肉线条。
<b>杠铃颈前推举</b> ( P59 )	功效：杠铃推举是最有效也是最基本的肩部练习动作，对打造肩部肌肉的围度和宽度，效果最好，它是完全针对三角肌的动作，并把受力点集中在目标肌肉上。
<b>绳索交叉侧平举</b> ( P63 )	功效：锻炼结实、健美的肩部肌肉，增加上背部肌肉力量。



**超专业冠军级教练**  
**蒋垂义**



## ■ 蒋垂义

现就职于中体倍力俱乐部长安店，担任健美操部经理

2010年获全国第四届体育大会健身先生A组冠军

2009年获上海全国健身先生A组冠军

2009年获康比特全国阳光健身教练冠军

2007年获亚洲健身先生大赛亚军

2007年获全国健身先生大赛冠军

2006年获全国健身先生大赛季军

2004年获全国竞技健美操混合双人季军

## ■ 倒三角后背锻炼方案

<b>山羊挺身</b> ( P74 )	功效：锻炼上背部肌肉，提高身体的协调性，可以缓解背部酸痛。
<b>俯身单臂划船</b> ( P76 )	功效：塑造上背部肌肉线条，增加上背部力量。
<b>杠铃屈腿硬拉</b> ( P77 )	功效：塑造上背部肌肉线条，增加上背部力量，同时锻炼腰部柔韧性。
<b>引体向上</b> ( P79 )	功效：加强上肢力量和肩带力量，塑造上半身肌肉。