

男模私教 **让你** 四周练出一身肌

没有练不到的肌肉！最有成果

的4周阶段性肌肉塑造计划

亚洲运动及体适能专业
学院高级私人教练 张传奇 著



典藏级
DVD
高清大放送
明星私教绝密经验
大公开

短期内达到惊人效果，近百套绝对有效练肌肉方法
简单 + 有效，训练效率速提 45%，想练哪里就哪里

男人，不止六块肌！30天，练出一身“腱子肉”

注重核心肌群训练，雕塑型男魅力，不仅练肌肉，更塑身形

男模私教 **让你** 四周练出一身肌

没有练不到的肌肉！最有成果的4周阶段性肌肉塑造计划

亚洲运动及体适能专业学院
高级私人教练

张传奇 著



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

男模私教让你四周练出一身肌 / 张传奇著. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章 · 品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3213-8

I. ①男… II. ①张… III. ①男性 - 健身运动 - 基本
知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107187号

男模私教让你四周练出一身肌

著	者	张传奇
责	任 编 辑	张远文 葛 昀
责	任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开	本	718 mm × 1000 mm 1/12
印	张	12
字	数	170千字
版	次	2014年8月第1版
印	次	2014年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3213-8
定 价	36.00元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PART 01 不一样的减肥观念，不一样的瘦身方法

The New Idea about Fat Loss

像明星一样保持好身材	012
让汗水的激情抹去身上的赘肉	016
有氧+力量+营养 快速瘦身，一个都不能少	020

PART 02 让身体热起来，用氧气加速脂肪燃烧

Warming-up and Aerobic Exercises for Fat Loss

颈部侧伸展，舒缓颈部压力	024	双手颈后伸展，活动肩部增活力	025
双手后提拉，拉伸手臂后侧	025	反掌前推，给上半身一些压力	026
单臂侧伸展，让腰腹部热起来	027	弓身下压，让腹部赘肉缩进去	028
上身体转，让身体赘肉动起来	028	髋部前推，让腰髋赘肉动一动	029
坐姿压髋，燃烧髋部脂肪	030	蹲坐压腿，让腿部活动起来	030
扶墙拉伸小腿肚，保持腿部韧性	031	站姿后提腿，恢复腿部肌肉线条	031
有氧小器械之登山机	032	有氧小器械之跑步机	033

PART 03 挺拔双肩，7招轻松搞定

Seven Effective Training to Shape the Shoulders Exercises for Fat Loss

男人挺住！挺拔的双肩才是根本	036	肩部消脂：颈前杠铃推举	039
紧实肩背：提铃拉举	040	扩展肩部线条：哑铃侧平举	041
增强肩部力量：哑铃前平举	042	挺拔身形：固定器械肩部推举	043
完美三角肌：肩上哑铃推举	044	肩部塑形：俯身飞鸟	045

PART 04 完美男人背，5招助你美梦成真

Five Effective Training to Shape the Back

好男人一定要有强健的脊背	048	燃烧肩背脂肪：杠铃划船	051
增长背部肌肉：高位下拉	052	成型背部“倒三角”：宽距引体向上	054
修整背部线条：坐姿划船	056	紧实背部肌肉：器械坐姿划船	057



PART 05 不可不学的6招，助你打造胸膛的“古铜铠甲”

Six Effective Training to Shape the Chest

胸膛厚厚的男人才更有安全感.....	060	胸大肌塑形：平躺哑铃飞鸟.....	062
让胸部更加宽阔：上斜哑铃扩胸.....	064	胸部消脂：平躺杠铃推举.....	066
紧实胸部肌肉：绳索大飞鸟.....	067	改善胸部松垮：哑铃俯卧撑.....	068
胸部增肌塑形：上斜哑铃推举.....	069		

PART 06 重拾骄傲的钢铁手臂，轻松瘦臂11招

Eleven Effective Training to Shape the Arms

大力水手般的双臂，让男人充满力量.....	072	消减上臂赘肉：哑铃常规弯举.....	074
锻炼肱二头肌：哑铃单臂托举.....	075	精细雕琢肱二头肌：杠铃弯举.....	076
紧实手臂肌肉：器械托举.....	078	消减手臂后侧脂肪：俯身臂屈伸.....	079
纤细手臂维度：窄距俯卧撑.....	080	收紧上臂线条：屈臂下压.....	081
增强手臂肌肉：拉索伸展.....	082	让手臂更加健硕：单臂颈后臂屈伸.....	083
凸显手臂线条：单臂下拉.....	084	肱三头肌塑形：窄握杠铃推举.....	085

PART 07 让男人拥有“王”字腹肌，轻松练腹11招

Eleven Effective Training to Shape the Abdomen

“王”字腹肌，男人帅气的象征.....	088
腹部燃脂：仰卧起坐.....	091
紧致腹部：负重仰卧起坐.....	092
腹外斜肌轻松练：交替式仰卧起坐.....	093
消除腹部内脂：坐姿举腿.....	094
雕塑上腹肌肉：球上仰卧起坐.....	095
下腹燃脂、增肌：负重举腿训练.....	096
平坦腹部：手脚两头起.....	097
凸显下腹肌肉：单杆举腿.....	098
增强腹部力量：站姿腹肌训练轮.....	099
平整腹部线条：器械弓背下压.....	100
打造腹横肌：肩桥.....	101



PART 08 远离水桶腰，男人健腰必备5招

Five Effective Training to Shape the Waist

强壮的腰肌是男人雄健的象征	104
腰腹燃脂：绳索体侧屈	106
紧实腰腹：负重体侧屈	107
增强腰背力量：杠铃硬拉	108
消减腰围：侧桥支撑训练	109
灵活腰腹：高尔夫训练	110

PART 09 速度与激情，下半身消脂10式

Ten Effective Training for Fat Loss of the Lower Body

下肢肌肉决定男人的行动力	114
大腿燃脂：俯卧腿弯举	116
臀部燃脂：负重俯身后摆腿	117
提升腿部力量：杠铃深蹲	118
紧实臀部线条：举球深蹲	119
大腿内侧消脂：哑铃箭步蹲	120
臀大肌塑形：站姿后摆腿	121
凸显股四头肌：坐姿腿屈伸	122
增强小腿力量：小腿训练器	123
提升小腿肌肉线条：杠铃站姿提踵	124
紧实小腿肌肉：坐姿提踵	125

PART 10 从今天起，享“瘦”每一天的精彩

Enjoying "Thinning" Life from Today

玩转健身房，做时尚的健身达人	128
快乐生活，完美享“瘦”	131
瘦身习惯养成，一瘦一辈子	136

附录：明星应急瘦身秘笈——月度减肥计划	141
Appendix: Stars' Tips to A Quick Fat Loss During One Month	

男模私教 **让你** 四周练出一身肌

没有练不到的肌肉！最有成果的4周阶段性肌肉塑造计划

亚洲运动及体适能专业学院
高级私人教练

张传奇 著



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

男模私教让你四周练出一身肌 / 张传奇著. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章 · 品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3213-8

I. ①男… II. ①张… III. ①男性 - 健身运动 - 基本
知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107187号

男模私教让你四周练出一身肌

著 者	张传奇
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/12
印 张	12
字 数	170千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3213-8
定 价	36.00元 (含光盘)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



男人拼实力，肌肉才是王道

PREFACE

在同诸位男士朋友分享我的减肥教程之前，请允许我给大家灌输两个观点：第一，肥胖的男人是可耻的；第二，男人要对自己狠一点。

两句“危言”看似偏激，有失客观，但只要诸位耐心往下看，就一定会为它们所触动。

肥胖让男人失去竞争力

作为私教，我身边有太多因无视肥胖而吃尽苦头的朋友。他们并非天生的肥胖者，多数是被优越的生活养胖的。当然，对待自身的肥胖，他们也并非无动于衷、熟视无睹，如果是这样，我就无缘结识他们，也就无法从他们口中听到一个个鲜活、生动的故事，更无法深刻意识到肥胖给大家带来的影响了。

在我的学员中，他们有的因为肥胖而追求不到心仪的女生，有的因为肥胖而丧失很好的工作机会，有的则因为肥胖而离健康越来越远。

也许在“发福”前，他们不曾预料过肥胖会自己的生活带来如此多的困扰。他们是天生的美食家，对待美食有一种“来者不拒”的豪气，他们的座右铭是“人生得意须尽欢”。但是凡事有得必有失，好事不可能都让一个人占尽，在吃尽美食的同时，他们的腰围在一天天膨胀，所有之前的美好都与他们渐行渐远。

除了我的学员，我进入模特行业后，我身边的模特好友们，也让我领略到了肥胖给生活带来的困扰。模特是个对身材要求极其严格的行业，这就注定了模特们要能时刻保持健硕的身材，来应对导演严苛的目光。

我有一位非常要好的哥们，身材、五官都挺好的，天生是做模特的料，本来可以在模特圈里大展拳脚，却因为身材肥胖渐渐淡出这个圈子了。交谈中才知道他因为经常交际，饮食不规律，导致身体严重发福，慢慢地，导演就不再找他拍戏了。

这个世界是公平的，不过需要你换个角度看问题，不要凡事都以自己为中心。想想看，在你希望找到一位年轻貌美的姑娘的时候，美女们为什么就不能做个与白马王子携手一生的美梦呢？在你希望找到一份世界500强的工作时，人力资源部的女士们为什么就不能想着招一位有学历、有能力又养眼的年轻小伙呢？在你羡慕那些身体健康、身材健美的男生时，你知道人家为了保持好的身材忍饥挨饿多少天，做了多少个俯卧撑、仰卧起坐吗？

“狠”男人才成大事

我常常对身边的朋友说：“千万别说这个社会残酷，只能怪你對自己狠得还不够。”对，生活永远不会如你所愿，按照你的设想去发展，你需要的是不断调整自己，把正在做梦的自己摇醒，让自己看清现实，然后拼了劲地往前冲。人生真正能够主宰的事情其实并不多，所以能够决定的事就一定要全力以赴，不给自己后悔的机会。

想做成一件事，就必须得有一股狠劲，对自己狠点儿，不论遇到多大的困难，都该迎难而上，而不是退缩。现在对自己狠一点，是为了以后他人能对你温柔一些。尊严是自己弄丢的，也得自己设法找回来。

从西方的拿破仑，到春秋五霸之一的越王勾践，过往的历史，都在向我们讲述这样一个道理：成大事就必须狠字当头；你不去逼自己，永远不会知道自己的潜力有多大；你给自己留了后路，你就永远不知道路尽头的风光有多么旖旎。





有恒心，减肥才能成功

人们常说“吃一堑，长一智”，减肥也是如此。不真正经历一些伤痛，你就无法品尝到自酿苦酒的苦涩，千言万语的劝诫往往不及一记重重的耳光来得发人深省、印象深刻。

我之前提到的那位模特朋友就是最好的例子。自从尝到肥胖给他带来的耻辱后，他就开始觉醒了，痛定思痛，他开始了炼狱般的减肥计划，在两个月的时间里，天天健身，严格控制饮食。两个月后，我们惊喜地看到他身上的肥肉全都不见了，而且身材更出众了，八块腹肌清晰可见，手臂也粗壮了不少。自从恢复了之前的好身材后，他收到的广告拍摄邀约就越来越多了，最让我们高兴的是，他不是个好了伤疤忘了痛的人。他现在的性格比以前更加谦和了，也不再喝酒了，遇上小聚也一律以水代酒。为了保持现在的身材，他每晚还会做几组仰卧起坐。现在的他和之前有了天壤之别，耻辱与狠劲儿在他身上得到了淋漓尽致的展现。

很多时候，促成一件事并不在于你的方法有多么先进、高效，而在于对待这件事的毅力和恒心有多大。如果你天生就是好逸恶劳之辈，那么即使我给你制订了一个一月能瘦15千克的计划，你也未必能坚持。相反，如果真的有心想去完成一件事，即使你的方法不那么高明，你也会尽力去完成，就算最终结果不那么圆满，你也能安然视之。

狠，这个词往往会给人一种强硬的感觉，让人不自觉地想到了狼性。

不过，有时候适当地对自己狠一点，其实是一种对自己负责的表现。在这个竞争激烈的社会，我们遵循的依旧是那条不变的丛林生存法则：优胜劣汰，适者生存。

如果你寄希望于不劳而获，终有一天会被他人甩在脑后，那么等待你的将只有悔恨。

在减肥的问题上，男人就该对自己狠一点，狠是一种坚持，是一种不屈服的态度，是一种迎难而上的霸气。

主观的减肥更易成功

减肥时，我们常常会有惰性，总是太过看重自己娇贵的身体，不愿意受“皮肉之苦”，运动量稍微大一点就叫苦连天；完全不愿节制自己的饮食，不愿让自己挨饿，或者想着走捷径，通过其他一些不需要受罪的方式去减肥，但结果总是半途而废。其实，减肥就应该受点苦，受苦是为了苦尽甘来，饱尝到减肥的不易，你才能感受“破茧”后的满足感，才会更珍视成功减肥后的身材。

狠与不狠其实很主观，当你有心做一件事的时候，你就会想方设法地去达成这件事，即使再苦再狠也会觉得稀松平常，不会有任何怨言。相反，如果在进行一件事时，一开始你就对它万分恐惧，那么，在面对它的时时刻刻，你都会倍感压力，这对你来说简直就是一种煎熬。

想一想，减肥之前人人蔑视你的臃肿体态，减肥后美女们对你身材的赞赏和垂涎，你是否会对这样的反差无动于衷呢，你是否还觉得这种狠是不值得的呢？

要永远记住，现在对自己狠，是为了以后众人对你的艳羡和温柔。勾践卧薪尝胆才终成春秋霸业，凤凰涅槃之前也得经过一番浴火的洗礼。



PART 01 不一样的减肥观念，不一样的瘦身方法

The New Idea about Fat Loss

像明星一样保持好身材	012
让汗水的激情抹去身上的赘肉	016
有氧+力量+营养 快速瘦身，一个都不能少	020

PART 02 让身体热起来，用氧气加速脂肪燃烧

Warming-up and Aerobic Exercises for Fat Loss

颈部侧伸展，舒缓颈部压力	024	双手颈后伸展，活动肩部增活力	025
双手后提拉，拉伸手臂后侧	025	反掌前推，给上半身一些压力	026
单臂侧伸展，让腰腹部热起来	027	弓身下压，让腹部赘肉缩进去	028
上身体转，让身体赘肉动起来	028	髋部前推，让腰髋赘肉动一动	029
坐姿压髋，燃烧髋部脂肪	030	蹲坐压腿，让腿部活动起来	030
扶墙拉伸小腿肚，保持腿部韧性	031	站姿后提腿，恢复腿部肌肉线条	031
有氧小器械之登山机	032	有氧小器械之跑步机	033

PART 03 挺拔双肩，7招轻松搞定

Seven Effective Training to Shape the Shoulders Exercises for Fat Loss

男人挺住！挺拔的双肩才是根本	036	肩部消脂：颈前杠铃推举	039
紧实肩背：提铃拉举	040	扩展肩部线条：哑铃侧平举	041
增强肩部力量：哑铃前平举	042	挺拔身形：固定器械肩部推举	043
完美三角肌：肩上哑铃推举	044	肩部塑形：俯身飞鸟	045

PART 04 完美男人背，5招助你美梦成真

Five Effective Training to Shape the Back

好男人一定要有强健的脊背	048	燃烧肩背脂肪：杠铃划船	051
增长背部肌肉：高位下拉	052	成型背部“倒三角”：宽距引体向上	054
修整背部线条：坐姿划船	056	紧实背部肌肉：器械坐姿划船	057



PART 05 不可不学的6招，助你打造胸膛的“古铜铠甲”

Six Effective Training to Shape the Chest

胸膛厚厚的男人才更有安全感.....	060	胸大肌塑形：平躺哑铃飞鸟.....	062
让胸部更加宽阔：上斜哑铃扩胸.....	064	胸部消脂：平躺杠铃推举.....	066
紧实胸部肌肉：绳索大飞鸟.....	067	改善胸部松垮：哑铃俯卧撑.....	068
胸部增肌塑形：上斜哑铃推举.....	069		

PART 06 重拾骄傲的钢铁手臂，轻松瘦臂11招

Eleven Effective Training to Shape the Arms

大力水手般的双臂，让男人充满力量.....	072	消减上臂赘肉：哑铃常规弯举.....	074
锻炼肱二头肌：哑铃单臂托举.....	075	精细雕琢肱二头肌：杠铃弯举.....	076
紧实手臂肌肉：器械托举.....	078	消减手臂后侧脂肪：俯身臂屈伸.....	079
纤细手臂维度：窄距俯卧撑.....	080	收紧上臂线条：屈臂下压.....	081
增强手臂肌肉：拉索伸展.....	082	让手臂更加健硕：单臂颈后臂屈伸.....	083
凸显手臂线条：单臂下拉.....	084	肱三头肌塑形：窄握杠铃推举.....	085

PART 07 让男人拥有“王”字腹肌，轻松练腹11招

Eleven Effective Training to Shape the Abdomen

“王”字腹肌，男人帅气的象征.....	088
腹部燃脂：仰卧起坐.....	091
紧致腹部：负重仰卧起坐.....	092
腹外斜肌轻松练：交替式仰卧起坐.....	093
消除腹部内脂：坐姿举腿.....	094
雕塑上腹肌肉：球上仰卧起坐.....	095
下腹燃脂、增肌：负重举腿训练.....	096
平坦腹部：手脚两头起.....	097
凸显下腹肌肉：单杆举腿.....	098
增强腹部力量：站姿腹肌训练轮.....	099
平整腹部线条：器械弓背下压.....	100
打造腹横肌：肩桥.....	101



PART 08 远离水桶腰，男人健腰必备5招

Five Effective Training to Shape the Waist

强壮的腰肌是男人雄健的象征.....	104
腰腹燃脂：绳索体侧屈.....	106
紧实腰腹：负重体侧屈.....	107
增强腰背力量：杠铃硬拉.....	108
消减腰围：侧桥支撑训练.....	109
灵活腰腹：高尔夫训练.....	110

PART 09 速度与激情，下半身消脂10式

Ten Effective Training for Fat Loss of the Lower Body

下肢肌肉决定男人的行动力.....	114
大腿燃脂：俯卧腿弯举.....	116
臀部燃脂：负重俯身后摆腿.....	117
提升腿部力量：杠铃深蹲.....	118
紧实臀部线条：举球深蹲.....	119
大腿内侧消脂：哑铃箭步蹲.....	120
臀大肌塑形：站姿后摆腿.....	121
凸显股四头肌：坐姿腿屈伸.....	122
增强小腿力量：小腿训练器.....	123
提升小腿肌肉线条：杠铃站姿提踵.....	124
紧实小腿肌肉：坐姿提踵.....	125

PART 10 从今天起，享“瘦”每一天的精彩

Enjoying "Thinning" Life from Today

玩转健身房，做时尚的健身达人.....	128
快乐生活，完美享“瘦”.....	131
瘦身习惯养成，一瘦一辈子.....	136

附录：明星应急瘦身秘笈——月度减肥计划.....	141
Appendix: Stars' Tips to A Quick Fat Loss During One Month	



The New Idea about Fat Loss

01

不一样的减肥观念 不一样的瘦身方法

当腰围一天天膨胀，我们开始想减肥了。
当减肥计划一次次“流产”，我们开始逃避了。
我们甚至笃定地认为，自己是天生的胖子。
于是，破罐破摔、暴饮暴食。
我们面对过太多轻蔑和嘲讽。
这些人不知道我们为减肥流过多少汗、吃过多少苦。
我们节食、抽脂、喝减肥茶，无所不用其极。
然而，现实却是如此辜负我们的期待，
我们总是忽胖忽瘦，并且胖的时候总比瘦的时候多。

我们不甘心被人叫成“小胖”“小猪”，
这些看似可爱的绰号。
如果可以，我们情愿换个邪恶点儿的绰号，
比如“猛男”。
但这些标签是永远不会出现在一位胖子身上的。

是时候觉醒了，也许减肥注定要流汗，注定要受皮肉之苦。
减肥之前，我们需要刷新陈旧的观念，
时尚潮流中最受欢迎的总是经典款，
健身减肥就是减肥运动中的经典款，
只是，这一次我们得更加细致、科学。
这一次不要再被那些减肥广告糊弄了，
作为男性，我们应该用点更爷们的招数来对付身上的赘肉。