



性感健身

MUSCLÉE

et Sexy

[法] 大卫·科斯塔◎著
童欣◎译

在家练就魔鬼身材的女性健身圣经

12周燃脂增肌训练，让身体焕然一新

北京科学技术出版社

性感健身

[法] 大卫·科斯塔◎著 童欣◎译

MUSCLÉE
et Sexy

北京科学技术出版社

First published in France under the title:

Musclée et sexy.

Copyright © 2016 by Editions AMPHORA

Simplified Chinese translation rights arranged with Editions AMPHORA through AGENCE LITTERAIRE CGR.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-5796

图书在版编目(CIP)数据

性感健身 / (法)大卫·科斯塔著; 童欣译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5304-9367-0

I. ①性… II. ①大… ②童… III. ①健身运动 - 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 276474 号

性感健身

作 者: [法]大卫·科斯塔

策划编辑: 李心悦

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街 16 号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-9367-0 / G · 2712

译 者: 童 欣

责任编辑: 原 娟

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 12

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

定价: 59.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



序言.....	1
第一章 专为女性设计的肌肉训练.....	3
第二章 关于性感健身训练.....	21
第三章 性感健身12周训练计划.....	27
第四章 拉伸运动.....	153
第五章 性感健身训练饮食秘诀.....	163
第六章 性感健身训练专用菜谱.....	173
第七章 参与性感健身训练的8位女性访谈录.....	179
参考书目.....	188

序 言

现在，健身已经成为一种生活方式，健身方法也日趋多元化，每一种健身方法都号称能快速见效。

出于商业目的，很多媒体在报道中将女性瘦削的甚至是瘦骨嶙峋的身材称为完美身材。因此，很多健身网站都向女性推荐各种所谓的能够快速瘦身的健身方法。置身于这种环境中，很多女性往往会盲目尝试各种以瘦身为目的的健身方法。然而，这种瘦削的身材往往是不健康的，这些快速瘦身的方法常常毫无系统性，并且没有遵循科学健身的原则，因为这些网站编辑往往并不具备相关的专业知识。

你如果盲目尝试这些健身方法，最终可能会耗费大量时间和精力却收效甚微，因为这些健身方法及其中的饮食原则可能并不科学。错误的健身方法会使你深感疲惫，甚至造成运动损伤，并不明显的健身效果还会让你灰心丧气，甚至绝望。

事实上，有一种历史悠久、简单易学、效果显著的训练方法被专业运动员广泛采用，就是肌肉训练。肌肉训练是塑造身材的绝佳方法！阅读本书，你就会明白，因人而异、变化多样的肌肉训练才是能使你拥有完美身材的最佳方法！本书介绍的“性感健身训练”就是肌肉训练，它能帮助女性塑造性感的好身材！

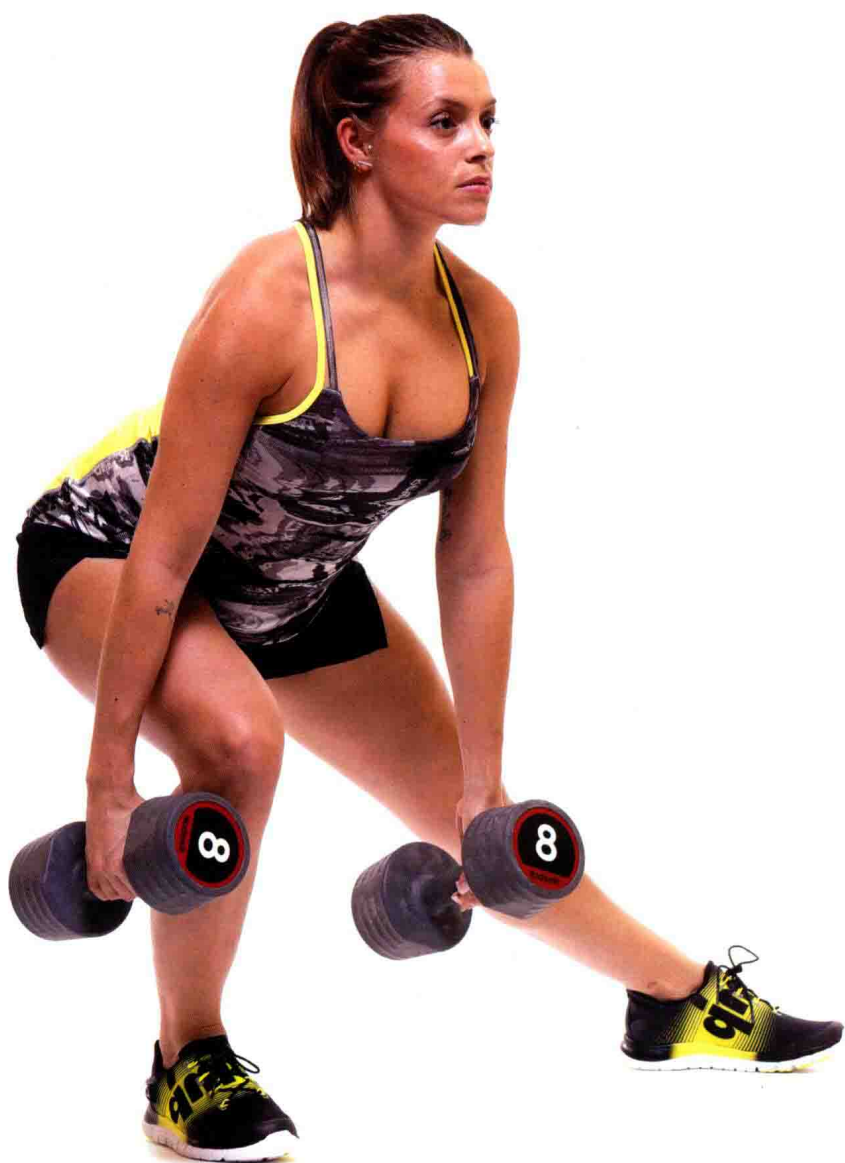
你要明白，当我们谈到一位女性拥有好身材时，我们并不是指她身材纤细、手无缚鸡之力，而是指她身体结实、身材具有曲线美。

“性感健身训练”将使你拥有更好的精神状态、更好的身体素质和凹凸有致的身材！

为了达到上述目标，请你忘记那些轻松但无用的训练项目和低强度的有氧运动，勇敢挑战性感健身训练计划！在使用大重量完成多次数的练习之后，你一定会为自己取得的成绩感到自豪！

“性感健身训练”可以让你正确、有效地进行训练，收获完美身材，从而让你更好地享受生活，绽放光彩！

希望大家都能成为既健美又性感的女性！



第一章

专为女性设计的 肌肉训练

为什么要进行肌肉训练？

要想塑造你梦寐以求的体形，进行肌肉训练是最佳选择。依照本书中的方法进行训练，你一定会把“肌肉训练是过于男性化的训练”的想法抛诸脑后，你将明白肌肉训练是否有效并不取决于使用500克重还是1千克重的器械，你也将明白瘦身的好方法绝不仅限于进行有氧运动。

事实上，进行有效的肌肉训练对人体有很多益处。

肌肉训练的方法非常多，进行肌肉训练能使你的体能不断提高（通过不断调整训练时使用的重量）。肌肉训练将运动疗法中众多康复训练的精华融合在一起，在各项体育运动的热身活动中处于核心地位。它能提高你在体育运动中的成绩，预防和减少运动损伤。

大量科学研究表明，进行肌肉训练能让你在不使用减肥食谱的情况下：

- ▶ 减小腰围；
- ▶ 减少内脏器官和腹部的脂肪；
- ▶ 适度增加休息时消耗的热量；
- ▶ 既增肌又减脂；
- ▶ 减少肌肉流失，延缓衰老；
- ▶ 防治骨质疏松，增大骨密度；
- ▶ 提升自我认知，增强自信；
- ▶ 增强力量；
- ▶ 改善体态，纠正各种不良姿势；
- ▶ 塑造自己梦寐以求的体形。

这些说明，肌肉训练可以让你的体能不断提高。当然，为了使你的身体适应这种训练，你必须做针对性强、强度高的多次重复练习。本书中的性感健身训练计划将指导你进行肌肉训练。

你在确立明确的训练目标前，要了解一些词语的含义（在健身领域，不同的词语可能具有相同的含义）。为了让你一目了然，在下面的表格中我分别列出了这些词语在《拉鲁斯词典》（法国）和健身领域中的含义。



词语	在《拉鲁斯词典》中的含义	在健身领域的含义
增肌	使身体某个部位的肌肉变发达	指肌肉块变大。别担心你会变成“肌肉女”，在后文中我会告诉你这种情况是不会发生的。别害怕，开始训练吧
变紧致	使肌肉更紧实，使皮肤更有弹性	指通过增肌减脂让皮肤收紧，让肌肉更加紧实
呈曲线形	使物体或人的轮廓为曲线，有弧度	指通过健身来增肌减脂，使身体曲线更明显
变苗条	使体形看起来更瘦	指由于脂肪的减少，身体的某些部位变得更加纤细
变结实	使物体更加坚固和难以被摧毁	指通过增肌和 / 或减脂来获得更加“坚硬”的肌肉，这意味着你的肌肉被更少的脂肪包裹
塑形	用各种各样的工具雕刻石头、木头等，使其形态更具艺术性	指不同的人根据自己的需要，通过增肌减脂来塑造肌肉，进而塑造梦寐以求的体形

尽管描述训练目标的术语很多，但总的来说无非是增肌和减脂。性感健身训练将引领你同时在增肌和减脂这两个方面不断进步。

肌肉训练不适合女性？请消除成见！

随着女性社会角色的转变以及健身训练知识体系的不断发展，女性可以参与更加有效的训练并实现越来越高的训练目标。我希望“性感健身”的理念能够让你停止像20世纪50年代的人那样思考，抛弃下面这些陈旧的健身理念。

进行负重训练的话，女性会变得肌肉过于发达或拥有粗壮的手臂。

并非如此！女性和男性体内的激素含量并不相同。女性在运动后产生的睾酮较少，因此，女性进行负重训练并不会产生男性那样的增肌效果。

只有长时间的腹肌训练才能使你拥有明显的腹肌和平坦的小腹。

一句广为流传的话完美地解释了这一点：腹部的赘肉多半是因为饮食问题产生的。换句话说，与其关注那些所谓的能快速塑形的神奇训练，不如关注你的饮食，因为腹肌的形状与全身的脂肪含量密切相关。不过，当你进行肌肉训练的时候，你的腹部也会受到刺激。因此，进行肌肉训练也很重要。

肌肉训练仅适合男性、高水平运动员和年轻人。

并非如此。肌肉训练能够延缓由衰老造成的力量变小和肌肉流失，所以它经常被用于老年人的肌肉康复治疗。肌肉训练适合所有人，原因很简单，你可以根据自身状况调整重量的大小和训练的强度。

进行肌肉训练时必须吃蛋白粉。

不，合理搭配的饮食足以满足肌肉训练的需求，你无须摄入其他营养补充剂。

体重的减轻至关重要。

准确地说，体重秤上显示的体重包括身体中的水分、肌肉、脂肪、骨骼等的重量。一天之中，人体所含的水分并不是一成不变的，体重也会随之变化，因此不必过于关注体重是否减轻。

若想减轻体重，重要的是你必须在保证肌肉含量不变（甚至增加）的情况下降低脂肪含量。通过负重训练，你的肌肉含量会有所提高，这就是为什么你常常发现自己的体重并未减轻或减轻甚少，而你的三围、髋宽和大腿围却大幅度减小。

如果使用杠铃或哑铃健身，你可能会受伤或者背部疼痛。

恰恰相反，可以自由选择重量的肌肉训练远比你想象的更加方法多样，肌肉训练能有针对性地锻炼你的肌肉、肌腱、韧带和关节。为了避免疼痛或受伤，在训练过程中注意保持正确的姿势和选择适当的重量至关重要。

进行肌肉训练会让女人的身材变得像男人一样。

恰好相反，采用合适的肌肉训练方法和合理的饮食方式能让你愉快地健身，变得前所未有地性感。那些让你羡慕并激励你健身的女性健身达人全都进行肌肉训练。

肌肉训练只能让身体的部分区域瘦下来。

虽然基因决定了脂肪更容易堆积在身体的某些部位，但是脂肪减少却是在全身同时进行的。比如说，你做针对臀部或手臂的练习时，全身的脂肪都会减少。

肌肉训练是不需要动脑的运动！

你搞错了！肌肉训练是“充满智慧”的运动，它需要训练者拥有良好的执行力，以及判断动作是否标准、姿势是否正确的能力。另外，随着训练的深入，你会感到非常疲惫。此时，你必须高度集中注意力，这样才能使用更大的重量完美地完成动作。此外，肌肉训练还需要训练者具有灵活的关节和柔韧的身体。

只有做有氧运动才能瘦身或塑形！

绝非如此！美国运动医学会的一项研究表明，从未进行过肌肉训练的测试者在参与了为期几周的肌肉训练之后，身体的脂肪含量降低了，肌肉含量却提高了。因此，肌肉训练能让你在降低脂肪含量的同时提高肌肉含量，而低强度的有氧运动只能让你做到其中之一。



肌肉训练会让你的身体变笨重、让你的跑步速度变慢！

拿这个问题去问问需要快速、敏捷运动的橄榄球运动员、篮球运动员或手球运动员，你就会明白事实并非如此。高水平运动员经常使用肌肉训练中的各种练习来热身，这些练习能有效地改善运动员在力量、速度、爆发力和耐力方面的表现。肌肉训练能让你的力量增强，这将使你在完成各种运动时更加轻松，因为你能够更加轻松地控制自己的身体！肌肉训练会让你在跑步时效率更高，因为每次迈步时你都更有爆发力。显然，你跑起来会更加轻松，速度也会更快！

肌肉训练仅能锻炼肌肉。

肌肉训练的益处很多，比如它能有效降低罹患冠心病、2型糖尿病和结肠癌的风险。此外，它不仅能预防骨质疏松，还有助于减轻或维持体重。它还能改善平衡感、提高体能和改善心理健康状况。

肌肉训练和有氧运动不兼容！

两者是相互补充的，因为肌肉训练之后的体力恢复过程会刺激有氧代谢。此外，在一些训练（比如循环训练、高强度间歇训练和塔巴塔训练）中，你可以既做有氧运动，又完成肌肉训练，两者的结合能够确保你在减脂方面取得显著效果。按照本书中的健身计划进行训练后，你会验证这一点。

在肌肉训练中，你能够有效地刺激想要锻炼的肌肉，另外你的力量和耐力也会有所增强。这将有利于你完成日常生活中的许多动作，还可以舒缓或者预防背部和腹部的疼痛，改善身体的灵活性。

此外，负重肌肉训练可以作为体育比赛（比如跑步比赛）前的热身活动，也可以作为受伤之后促进身体恢复的运动。



了解自己的身体才能更好地锻炼它

肌肉训练能让我们了解自己的身体，从而更好地锻炼和使用它。这在你看来可能无关紧要，因为人们常常认为自己举起、推动或提起重物时总会自然地选择最省力的姿势，但事实上你的姿势往往既不是最省力的，也不是最有益健康的。为了让你的身体更加健康、强壮、始终处于最佳状态，并能使出最大力量，你必须学会掌控它。此外，需要特别注意的是，你还需要充分控制身体的各个部位以使其相互配合完成动作。因此，完成负重的动作远比你想象的复杂。只有充分了解自己的身体，才能对自己的身体变化和健康状况始终保持清醒的认识。为了完成能激发身体潜能的肌肉训练，也为了让身体在最佳状态下运动，了解并掌控自己的身体显然是非常必要的。



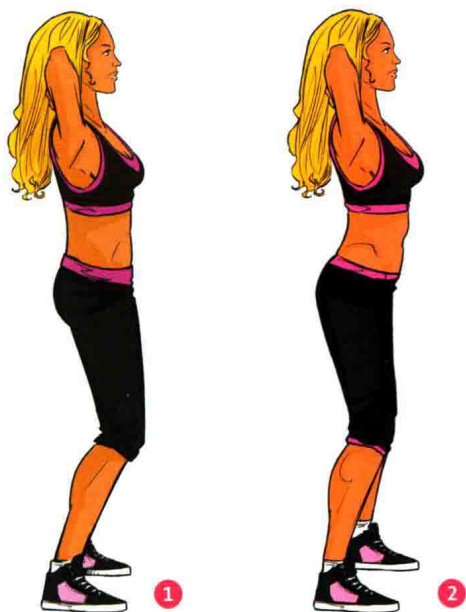
骨盆和脊柱

确定骨盆和脊柱的状态在肌肉训练中至关重要，因为脊柱在传递和承受上肢和下肢所产生的力的过程中扮演主要角色，肩部和骨盆在一些运动中也会产生力，比如在推举运动（如卧推、前平举、哑铃推举等）、牵拉运动（如水平牵拉、颈前牵拉等）和蹲起运动（如深蹲、弓步等）中。

因此，使骨盆和脊柱保持正确状态对于确保训练的安全性和最佳效果是不可或缺的。

骨盆和脊柱的状态

从矢状面（侧面）来看，骨盆和脊柱的状态可以分别简单地归纳为骨盆后倾（图1）、骨盆前倾（图2）以及脊柱（包括腰椎、胸椎和颈椎）弯曲（图3）、脊柱伸展（图4）。



骨盆的状态

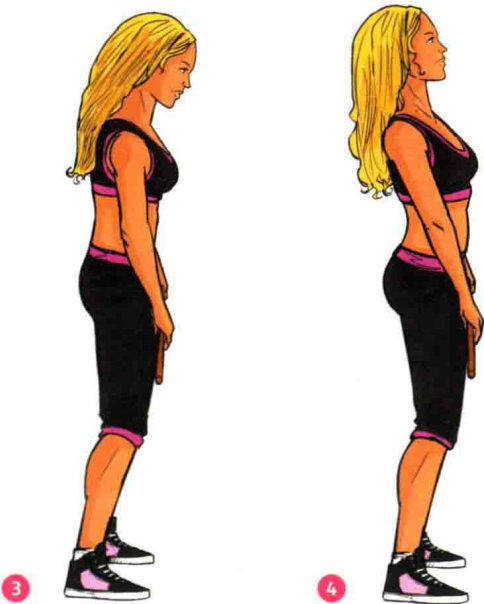
骨盆后倾（图1）和骨盆前倾（图2）

使骨盆和脊柱保持正确状态能够确保训练者动作标准、训练效果最佳以及训练过程安全。

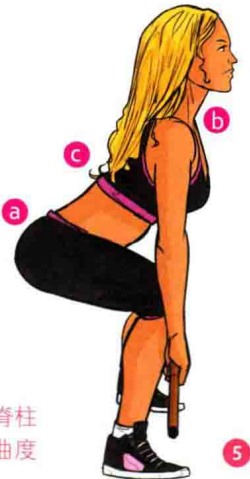
请注意，不要让腰椎、胸椎和颈椎处于过度伸展的状态，以免造成椎间盘损伤。

为了避免产生伤痛，当你保持某个姿势（不论你是站立、坐着还是上半身前倾）时，请保持脊柱的自然生理曲度（图5）——腰椎前凸（a）、颈椎前凸（b）、胸椎后凸（c）。

骨盆后倾意味着骨盆上端向后倾斜（就像我们瘫坐在沙发上或车里时那样），它会限制脊柱的伸展能力。这种驼背的姿态在肌肉训练中会让你的脊柱处于危险状态（除去一些特殊情况），使其在你做练习时承受各种挤压。此外，在日常生活中，骨盆后倾还会限制你的行动能力。



脊柱的状态
脊柱弯曲（图3）和脊柱伸展（图4）



举重时保持脊柱
的自然生理曲度

标准站姿与骨盆和脊柱的正确状态

与放松的站姿（图6）不同，标准站姿（图7）能使骨盆和脊柱处于正确状态。

a) 腰部（下背部）肌肉收紧，使骨盆上端向前倾斜（产生提臀效果），腰椎处于自然伸展状态。

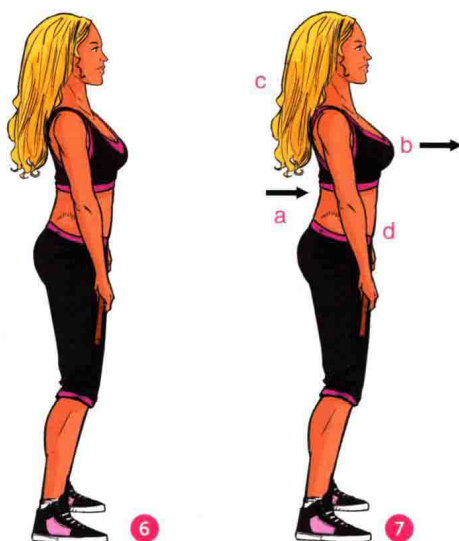
b) 挺胸，使胸椎处于自然伸展状态。

c) 稍稍抬头，收下巴，眼睛平视前方，头部往上伸，让自己有长高的感觉，使颈椎处于轻微伸展的状态。

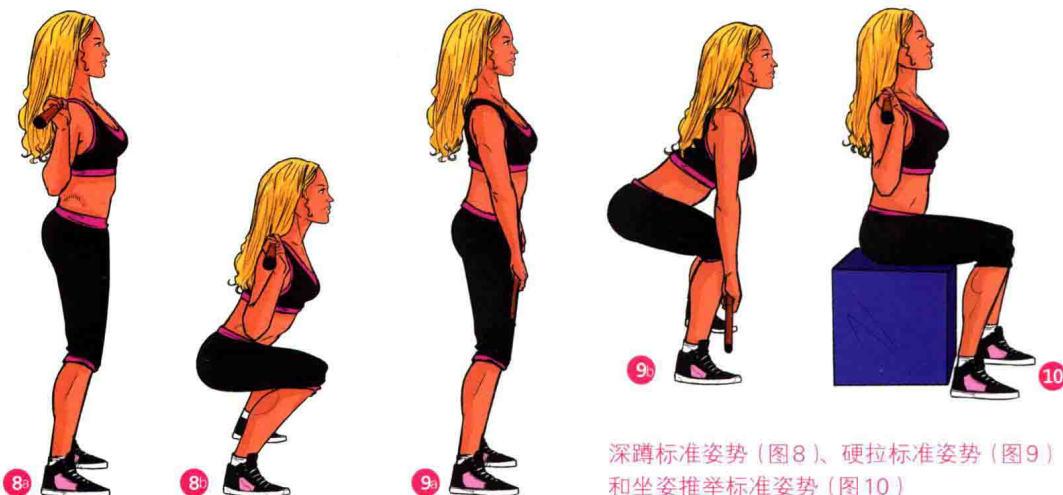
d) 使核心区肌群处于紧张状态，避免脊柱弯曲。

骨盆和脊柱的正确状态的实际运用

保持标准站姿可以有意识地让核心肌群保持紧张状态，从而保护脊柱免受挤压。核心肌群的收紧不仅能够确保脊柱平衡受力，还能减小脊柱的弯曲程度以稳定脊柱。核心肌群的稳定性通常被称为“核心稳定性”：它指核心肌群控制并稳定身体的一个或多个部分的能力。现在你能更好地理解为什么在肌肉训练中核心肌群总是被调动了，因为核心肌群会参与使骨盆和脊柱处于正确状态的过程。在肌肉训练的各种练习中，都应该使骨盆和脊柱保持正确状态。图8~图10展示了一些练习的标准姿势。



放松的站姿（图6）和标准站姿（图7）的侧视图



深蹲标准姿势（图8）、硬拉标准姿势（图9）和坐姿推举标准姿势（图10）

感知骨盆及脊柱的练习

为了使你清楚地理解和感知各种姿势下脊柱和骨盆的状态，本书提供了以下两种练习。若要更好地感知和控制身体，请在训练之前完成这两种练习。

练习1

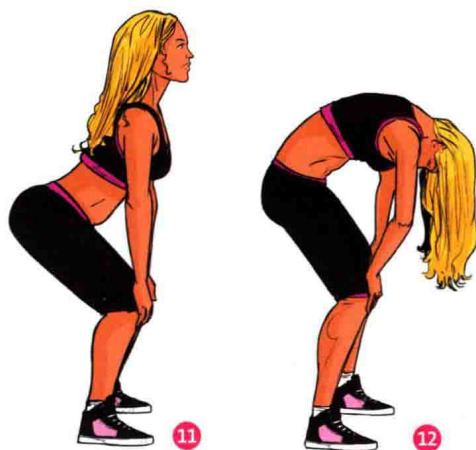
预备姿势

站立，双脚分开（与髋部同宽），眼睛直视前方，双臂在体侧自然下垂，双手紧贴大腿。上半身前倾的同时，手臂伸直，双手沿大腿向下滑动，臀部向后推。双手滑到膝盖时停止下滑。

动作要点

1. 深吸气3秒，抬头，挺胸，背部凹陷，一边收紧下背部到颈后的肌肉，一边将臀部向后推。双手放在膝盖上并用力向下压，双臂伸直。保持该姿势2秒。（图11）

2. 深呼气3秒，低头，收下巴，最大限度地拱起背部，绷紧腹肌和臀肌，双肘外张并弯曲。保持该姿势3秒。（图12）



完成2~3组，每组重复10~12次，组间适当休息

练习2

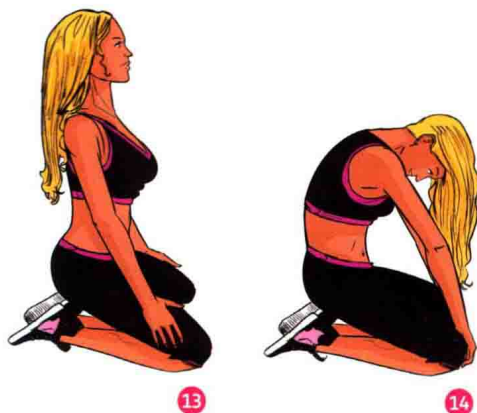
预备姿势

跪在地上，双膝分开（与肩同宽），眼睛直视前方，双臂自然下垂，双手放在大腿上。

动作要点

1. 深吸气3秒，抬头，挺胸，背部凹陷，一边收紧下背部到颈后的肌肉，一边将臀部向后推。双手用力按压大腿，双臂伸直。保持该姿势2秒。（图13）

2. 深呼气3秒，低头，收下巴，最大限度地拱起背部，收紧腹肌和臀肌，双肘外张并弯曲。保持该姿势3秒。（图14）



完成2~3组，每组重复10~12次，组间适当休息

肩部

正确状态

肩关节具有突出的运动能力，因而对肩部的良好掌控是完成训练所需要的重要能力。在肌肉训练中，要使肩部保持正确状态需要肩部和手臂共同参与运动。使肩部保持正确状态既能保持肩胛骨和肱骨的稳定性、充分打开胸廓，还能更好地收缩某些肌群，让你的练习效果更加明显。下图展示了放松的前平举姿势（图15）和标准前平举姿势（图16）下肩部的不同状态。为了使肩部保持正确状态，你要做到：

- 挺胸；
- 肩部下沉；
- 肩部打开；
- 双肘内旋。

从人体解剖学的角度而言，要使肩部保持正确状态，你要做到：

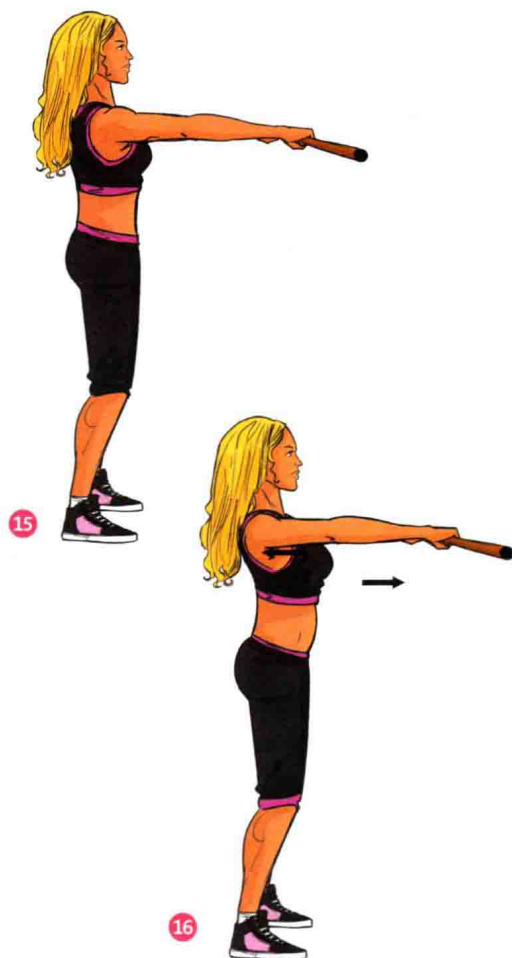
- 肩关节下沉；
- 肩胛骨内收（肩胛骨内缘靠近脊柱）；
- 肩胛骨内旋（肩胛骨内缘向里转）；
- 肩关节外展；
- 肱骨外旋。

肩部的正确状态的实际运用

在卧推练习以及大部分针对背部的牵拉练习中都需要使肩部保持正确状态。在推举运动中，手臂的抬升会影响肩胛骨的位置，但是并不影响你使肩部保持正确状态。

另外，在深蹲或举重的预备姿势中也需要使肩部保持正确状态。

人们常说的“脊柱后凸”姿势指在站立或双臂自然下垂时，肩胛骨外旋，肩关节前倾。“脊柱后凸”姿势既可能是因性格内向和害羞所致，也可能是因胸肌（胸大肌和胸小肌）缺乏柔韧性所致，还可能是因背部和肩胛骨的肌肉力量较弱令肩胛骨无法保持正确的姿势所致。在肌肉训练的大部分练习中，我们应尽量避免“脊柱后凸”，不过也有例外，在某些练习（如屈肘平板支撑或直臂平板支撑）中，“脊柱后凸”能固定肩关节，让训练更有效。



放松的前平举姿势（图15）
和标准前平举姿势（图16）