

蔡武军
编著

肌肉男



HEROIC CITY
HEROIC
NaFU
BODYSCULPTING DIY

肌肉美型+超凡功夫+英雄气度=无敌强健 **HEROIC MEN**

成都时代出版社

中国 武术

蔡武军 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

我型我塑 / 蔡武军编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80705-744-4

I. 我… II. 蔡… III. 男性—健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 020649 号

我型我塑

WOXING WOSU

蔡武军 编著

出品人	秦明
责任编辑	曾绍东
责任校对	李航
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-744-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



健身新纪元:功夫也塑身

Fitness New Era: Kungfu Builds Shape As Well

当克拉克·盖博在电影《一夜风流》中脱下衣衫时,发生了两件非凡的事:头一件是成批制衣商加入了清算破产的行列;第二件是成千上万人目不转睛地盯着这位有史以来最性感男人健硕的上半身。这令人热血沸腾的短短一瞬所带来的震撼,是现代人所无法感受的。与其说这是观众对美男的挚爱,倒不如说是对肌肉虬结美型男的狂热。

对于男性的形体美,人们从来就没有吝啬过自己的赞美之词。苏联著名诗人马雅科夫斯基称颂“结实的肌肉和古铜色的皮肤是世界上最美丽的衣裳”。对于力与美的追求,男士们从来就没有放弃过,从古至今,孜孜不倦。

古希腊,男人们在竞技场上搏斗,赤膊较量,任所有的肌肉恣意绽放,饱满而亮泽。那时的美男,既拥有健美的身型,又拥有一身绝好的功夫。英雄,是力与美的结合体!

时光流转,历史早已翻过了男人要靠拳头打天下那一页。现代生活让男人拥有更多的智慧去指点江山的同时,也在不知不觉间剥夺了他们自亚当以来就引以为傲的完美身型、健康体魄。现代男人,坐车、开会、打电

话、用电脑，恁把原本结实平坦的肚子坐成了啤酒肚；没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬，以致常常跟胃病、慢性支气管炎、神经衰弱等疾病不期而遇。

但是，男人内心中英雄情结不灭。于是，功夫明星李小龙、尚格·云顿、史泰龙……成了新时期男人备受尊崇的偶像。影视中，东方的武士、侠客、绿林好汉，西方的角斗士、骑士、西部牛仔，这些拥有不凡身手的英雄，集中了男人对力与美永恒的追求；想象中，那个侠骨柔情、义薄云天、为朋友两肋插刀、为众美女所爱慕倾佩、凭着一身不凡功夫除暴安良伸张正义的英雄就是自己。

用不着幻想时光倒流，用不着对镜空叹。为满足男人既想拥有完美体型又想拥有不凡身手的愿望，有氧功夫应运而生。作为一项结合各国传统功夫和现代有氧理论的新潮运动，有氧功夫不只是单纯的健身运动或功夫，还融合了拳击、跆拳道、柔道、中国功夫、泰拳等各国武术精髓。这样中西合璧、古今融通的运动可以说是既有深厚的历史沉淀，又有浓烈的时尚气息。

燃烧脂肪、雕塑体型、健美体态、感受体内血液急速流动的快感、满足男人施展身手的愿望，功夫健身，带着无法阻挡的魅力和诱惑，席卷全球。据统计，有150余个国家的近7000万人在学习跆拳道；在日本，柔道入段者约有150万人，全球共有超过2000万人习练柔道；少林功夫的外国弟子多达300万；世界五大洲百余个国家和地区已熟知和学练泰拳，一股前所未有的“泰拳旋风”正倾袭而来……

顺应现代男士健身新潮流，国际功夫大师与健塑身专家、运动专家创编研发的这套功夫健身体系，汲取拳击、跆拳道、柔道、中国功夫、泰拳等武技中的强力塑形和实用防身动作，有针对性地锻炼身体不同部位。根据人体各生理机能的有机联系，每种功夫套路都分徒手耐力性练习、负重力量性练习、调整强化性练习三个阶段，有步骤地、循序渐进地进行科学锻炼，以训练出结实、有力而又轮廓清晰的健美肌肉，同时能够增强男人的体能、爆发力和抗击打能力。功夫健身——英雄的健身术，全方位地打造勇敢、坚毅、强健、敏捷的无敌英雄美型男！



Chapter
ONE

KUNGFU BODYSCULPTING,
IRRESISTIBLE TREND IN
THE
WHOLE GLOBE

功夫健身风靡全球

功夫健身术，

结合世界各国**传统功夫**与现代有氧理论，

融贯古今中外**时尚运动精华，**

拳击、跆拳道、柔道、泰拳、中国功夫……

都不再只是竞技场上的万人秀

或是隐在江湖的传奇，

而成了现代男士们健体防身的时尚之选。

它能全方位锻炼男人的

体能、耐力、爆发力，

柔软性、平衡能力、灵敏性、弹跳力、协调性，

练就如古罗马雕塑般完美健壮的体魄，

而且还能提升自己的防御和制敌能力，

培养自信、勇敢、坚毅的英雄气度。

Chapter ONE

功夫健身风靡全球

Kungfu Bodysculpting, Irresistible Trend in the Whole Globe

01

1. 功夫健身术，打造无敌强健英雄男

Create Invincible Strong Heroes

02

- 练就强健体魄，打造肌肉美型男
- 强化身体各项机能，为男人健康护航
- 健硕的体型、端正的体态，尽显男人英雄气度
- 减压消疲，平衡身心，让男人在激烈竞争中立于不败之地
- 功夫的卓越精神内涵，重塑现代男人完美人格

2. 功夫酷男，威霸四方

Well-known Kungfu Strong Men

08

- 功夫之龙 —— 李小龙 Bruce Lee
- 功夫皇帝 —— 李连杰 Jet Lee
- 搏击之王 —— 尚格·云顿 Jean-Claude Van Damme
- 泰国铁拳 —— 托尼·贾 Tony Jaa
- 铁血硬汉 —— 史泰龙 Sylvester Stallone
- 强权总统 —— 普京 Vladimir Putin

Chapter TWO

功夫魔力塑肌工厂

Magic Bodysculpting through Kungfu

12

1. 功力热身, 迈向肌肉劲男的第一步 ——— 15

Warm-Up

2. 重拳出击, 练就强壮铁臂 ——— 21

Model Strong Arms

3. 雕胸塑腹, 健美上半身型 ——— 43

Achieve Wonderful Upper Body

4. 最强格斗术, 打造宽厚背肌 ——— 53

Own Perfect Back

5. 无敌腿技, 强健臀腿肌肉 ——— 65

Build Sturdy Buttocks and Legs

6. 动静相宜、柔韧平衡放松功 ——— 85

Train Good Flexibility

Chapter THREE

功夫魔幻食堂, 吃出“肌型男”

Perfect Physique through Diet

104

1. 有效摄取蛋白质的饮食对策 ——— 105

Effective Ways to Ingest Protein

- 配合充足分量, 来增加蛋白质的摄取量
- 选择含有高氨基酸的食物
- 马上就能进行的饮食生活改善重点
- 每天尽量采取少量多餐的方式进食
- 蛋白质要抓对时机摄取
- 肌肉形成组织与蛋白质的摄取时机

2. 科学食用辅助食品 ——— 111

Take Supplement Scientifically

附录: Appendix ——— 113

人体肌肉地图 The Muscle Chart

Chapter
ONE

KUNGFU BODYSCULPTING,
IRRESISTIBLE TREND IN
THE
WHOLE GLOBE

功夫健身风靡全球

功夫健身术，

结合世界各国**传统功夫**与现代有氧理论，

融贯古今中外**时尚运动精华**，

拳击、跆拳道、柔道、泰拳、中国功夫……

都不再只是竞技场上的万人秀

或是隐在江湖的传奇，

而成了现代男士们健体防身的时尚之选。

它能全方位锻炼男人的

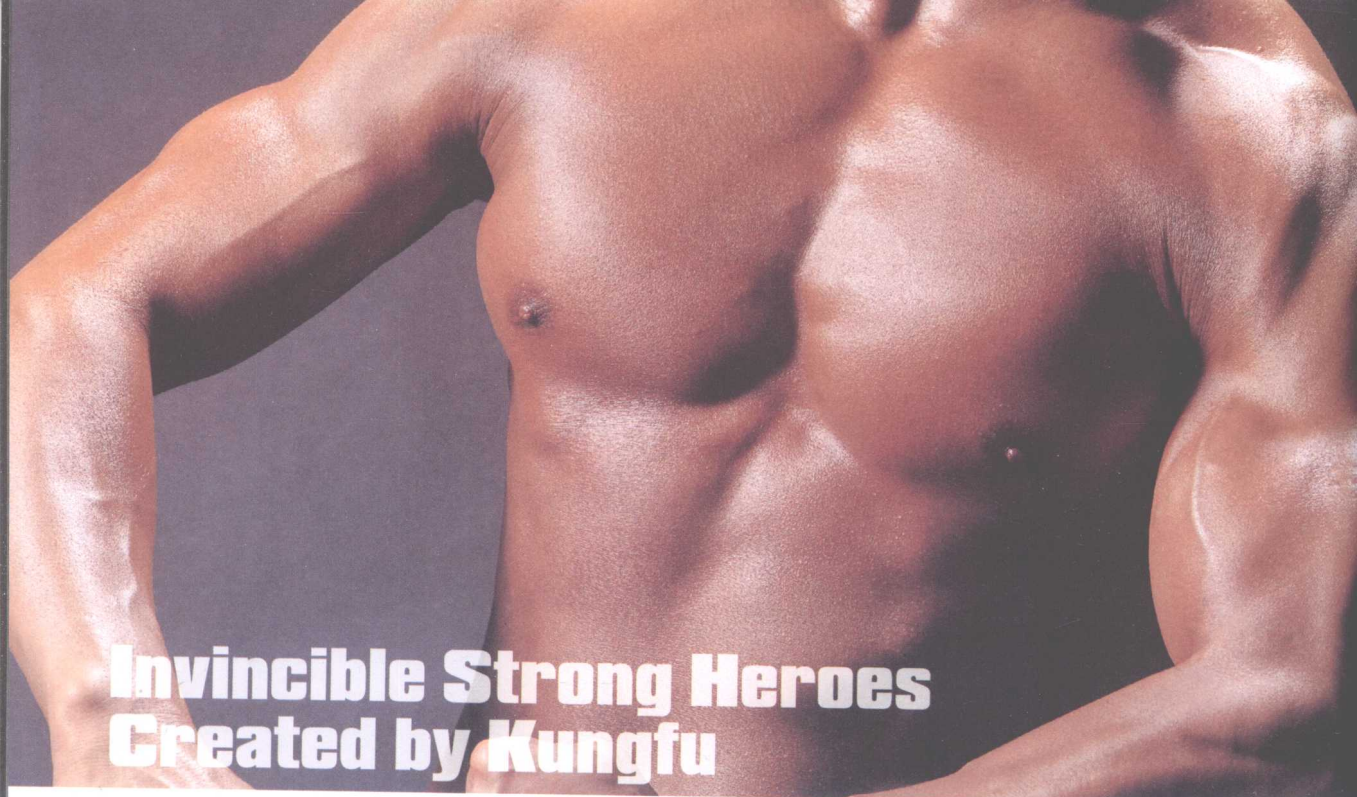
体能、耐力、爆发力、

柔软性、平衡能力、灵敏性、弹跳力、协调性，

练就如古罗马雕塑般完美健壮的体魄，

而且还能提升自己的防御和制敌能力，

培养自信、勇敢、坚毅的英雄气度。



Invincible Strong Heroes Created by Kungfu

1. 功夫健身术, 打造无敌强健英雄男

古罗马的雕塑艺术, 以全裸或半裸的形象, 展现古竞技场上角斗士的凶猛彪悍、“大卫”的刚毅与健美、“思考者”眉宇间的深邃……其永恒的魅力来自于充满阳刚和力量的美。

相较于女人形体的优美, 男人的形体则多了一份力感, 正如我国体育美学研究人员对男子人体美提出的标准: “骨骼发育正常, 关节不显粗大突出; 肌肉均匀发达, 皮下脂肪适当; 五官端正, 与头部配合协调; 双肩对称, 三角肌宽大且圆; 脊柱正视垂直, 侧看弯度正常; 胸廓隆起, 正背面略呈V形, 有腹肌垒块隐现; 臀部圆满适度; 腿修长, 大腿线条柔和, 小腿腓部稍突出, 足弓高。”

功夫健身, 成就健、力、美统一的真男人, 既拥有生长发育健康而又完善的肌体、发达有力的肌肉、优美的人体外形, 又拥有完美的人格魅力和不凡的英雄气概!



练就强健体魄，打造肌肉美型男

在艺术家、人类学家和健美专家的眼里，肌肉是人体力量的源泉，同时也是力与美的象征。健美体型、强壮体魄和发达的肌肉密切相关。

发达的颈肌使人颈部挺直，强壮有力；发达的胸肌（胸大肌、胸小肌）使人胸部坚实健硕；发达的肱二头肌、肱三头肌及前臂肌群，可使手臂线条鲜明、粗壮有力；覆盖在肩部的三角肌可使肩部增宽，加上发达的背阔肌，就会使躯干呈美丽的V形；有力的骶棘肌能固定脊柱，使上体挺直，不致弓腰驼背；发达的腹肌能增强腹压，保护内脏，有利于缩小腰围，增强美感。因此，发达的肌肉是男人最炫目的外衣。

功夫健身的一个突出作用是可以有效地锻炼全身肌肉，增长力量。在人体中，肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大

小小的肌肉。功夫健身训练中要经常采用各种各样的杠铃、哑铃等负重动作，对全身各部位肌肉进行锻炼，每次练习几乎都是极限练习，能够使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗、毛细血管网增多、生理横断面增大，肌肉变得丰满结实而发达，也就是通常所说的肌肉“块头增大”了。此外，在功夫健身过程中，中枢神经系统的调节机能得到改善，神经运动过程的强度和集中能力得以提高。这样在力量训练影响下，肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量增加，肌肉的收缩能力增强、弹性增加，脂肪减少，松软的肌肉变得结实紧绷。所有这些变化的结果导致肌肉力量大幅度增长，特别是肌肉群的力量，能达到相当高的水平。

强化身体各项机能，为男人健康护航

经常从事功夫健身训练，能对呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。

功夫健身能锻炼心血管系统组织，预防心脏病、高血压、动脉硬化等疾病。经过长期功夫健身锻炼后，心肌增强、心脏容量增大、血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，心输出量（Cardiac Output，心室排出的血量）增加；心跳次数也可减少到约60次/分钟，这样心脏休息的时间就增多了，储备能力也得到提高。心脏的工作能力和储备能力都提高了，就能承受更大的负担。功夫健身还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养吸收水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

现代男人工作压力繁重，烟常常成了他们的“解压器”，但长期吸烟的后果却是：支气管炎、慢性支气

管炎等呼吸道疾病接踵而来。而功夫健身则能改善呼吸系统的机能，它强调掌握正确的呼吸方法。运动时，每次呼吸的气体交换量不断增加，呼吸深度不断提高，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要。长期进行锻炼，最终能增大肺活量，提高机能水平。

功夫健身还能提高消化系统的机能，积极有效地预防和治疗Office男人的肠胃病。因为进行功夫健身训练时，肌肉活动消耗大量营养物质（尤其是能源物质），这就需要及时的补充；同时，肌肉的活动可促使肠胃蠕动增强，消化液分泌增多，使消化和吸收能力得到提高，食欲增加。

健硕的体型、端正的体态 尽显男人英雄气度

体型主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。反映男人外部形象的体型，无疑是构成男性魅力的重要因素之一。从研究人体美的角度来看，以脂肪所占的比例、肌肉的发达程度，并参照肩宽和臀围的比例，作为划分体型的条件比较合适，这样可将体型分成胖型、肌型（或运动型）和瘦型三类。

（1）胖型：其特点是上（肩宽）下（臀围）一般粗，躯干像个圆水桶，腰围很大。腹壁的脂肪很厚，在腰两侧下垂，腹部松软，肚脐很深。胸部的脂肪多而下坠，有些女性化。一般都有短粗颈、双下巴。体重往往超过标准体重约30%-50%。

标准体重计算方法为： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ 。

（2）瘦型：其特点和胖型相反，腰围很小，躯干上小下大，肩窄，胸平。四肢细长，肌肉不丰满，线条不明显。颈部细长，无双下巴。体重小于标准体重25%~35%。

（3）肌型（运动型）：其特点是肩宽、臀小，背阔肌大，上体呈倒三角形。腰围较细，腹部肌肉凸显。四肢肌肉发达。颈部强壮有力，无双下巴。体重少于或超过标准体重5%左右。经常从事各项体育活动的人，特别是运动员，多为肌型（运动型）。他们身材匀称，肌肉发达，线条鲜明。

知道了自己属于哪种体型，就可以对症下药，通过功夫健身锻炼来加以改善。身体肥胖的通过功夫健身锻炼来减肥，身体瘦弱者也可以通过功夫健身锻炼来增加体重，力求使体格强健而匀称、肌肉发达而柔和。

体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。我国自古以来就很重视男性体态，强调一个人要“站有站相，坐有坐相”。俗话说“站如

松、坐如钟”，如果长时间不注意体态端正，就可能影响骨骼的正常生长和发育，如脊柱的变形、含胸驼背等，影响体态美。功夫健身的各种动作能给予身体相应部位的生长发育以巨大的影响，促使骨骼的发育和肌肉的生长；科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使上半身呈美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩。

正因为功夫健身的各种动作能给予身体相应的部位以巨大的影响，所以，当一个人的体态已经出现某些缺陷的时候，就可以针对性地选择适当的动作来进行锻炼以达到矫正的目的。例如，可以选择跆拳道来纠正腿部的缺陷，选择练拳击来锻炼手臂等。

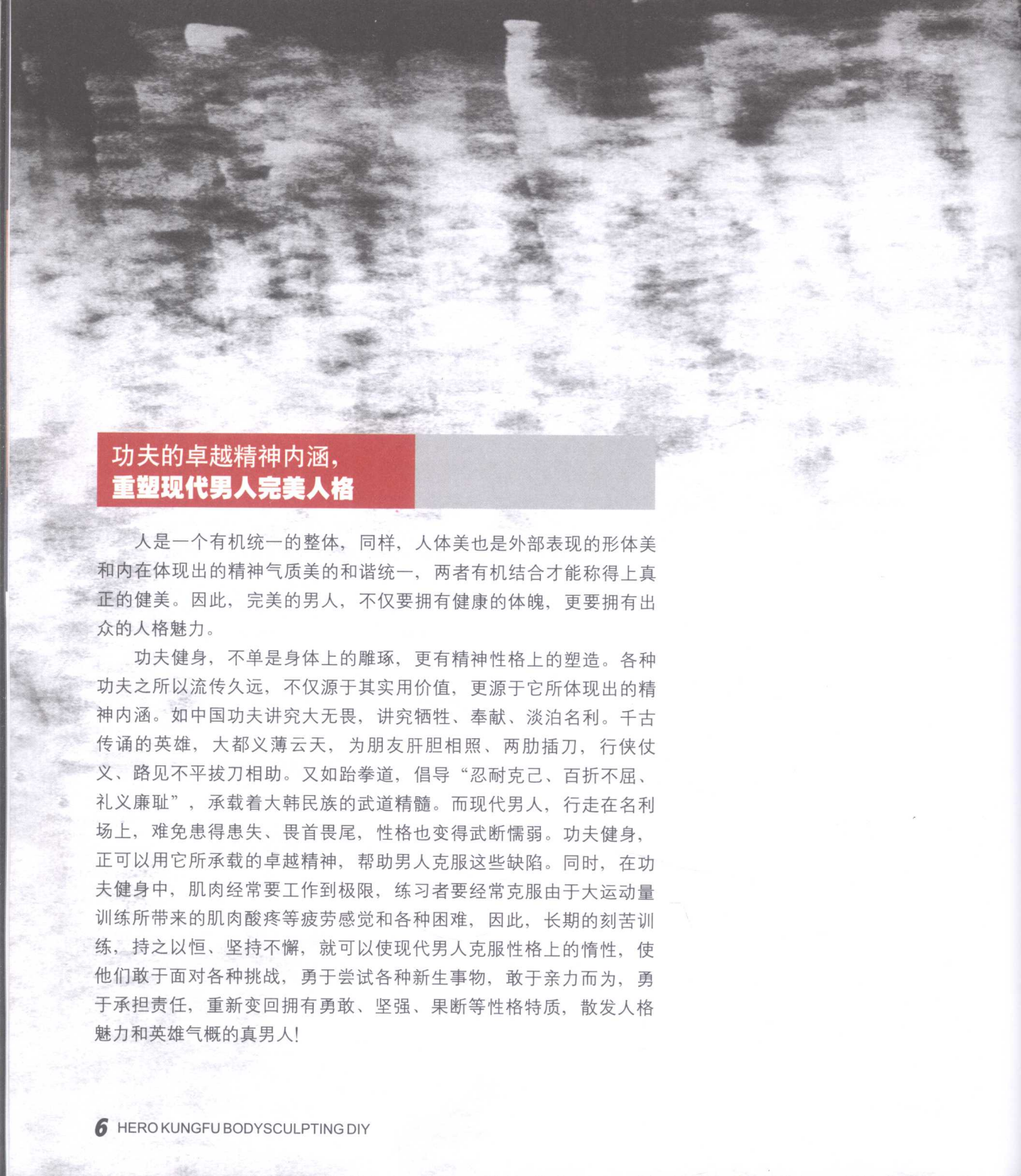


减压消疲，平衡身心 让男人在激烈竞争中立于不败之地

中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。它一方面管理和调节人体内部各器官系统的活动，保持人体内部环境的平衡；另一方面则维持人体与外部环境的平衡。功夫健身运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的，反过来，进行功夫健身也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经运动过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持功夫健身的人，一般能睡得熟、睡得深，很少患神经衰弱症。

同时，功夫健身对调节人的心理活动方面也很有帮助。现代生活的紧张节奏，会使人产生紧迫感、压抑感，而紧张的体力劳动和脑力劳动又会使人产生疲劳感。出现这些情况，可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施使疲劳得以消除，但神经的疲劳是产生深度疲劳的主要因素，因此，除采用上述方法外，还可采用功夫健身等调节心理活动的积极措施。功夫健身，可以通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体型健美了，人在心理上就会产生一种满足感；用施展拳腿的方式，来调节人的心理活动，松弛一下紧张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。同时，功夫健身练习能使人增强防御能力，这在无形中也增加了练习者的自信心和自豪感！





功夫的卓越精神内涵， 重塑现代男人完美人格

人是一个有机统一的整体，同样，人体美也是外部表现的形体美和内在体现出的精神气质美的和谐统一，两者有机结合才能称得上真正的健美。因此，完美的男人，不仅要拥有健康的体魄，更要拥有出众的人格魅力。

功夫健身，不单是身体上的雕琢，更有精神性格上的塑造。各种功夫之所以流传久远，不仅源于其实用价值，更源于它所体现出的精神内涵。如中国功夫讲究大无畏，讲究牺牲、奉献、淡泊名利。千古传诵的英雄，大都义薄云天，为朋友肝胆相照、两肋插刀，行侠仗义、路见不平拔刀相助。又如跆拳道，倡导“忍耐克己、百折不屈、礼义廉耻”，承载着大韩民族的武道精髓。而现代男人，行走在名利场上，难免患得患失、畏首畏尾，性格也变得武断懦弱。功夫健身，正可以用它所承载的卓越精神，帮助男人克服这些缺陷。同时，在功夫健身中，肌肉经常要工作到极限，练习者要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，因此，长期的刻苦训练，持之以恒、坚持不懈，就可以使现代男人克服性格上的惰性，使他们敢于面对各种挑战，勇于尝试各种新生事物，敢于亲力而为，勇于承担责任，重新变回拥有勇敢、坚强、果断等性格特质，散发人格魅力和英雄气概的真男人！



Kungfu Strong Men Well-known all over the World

②. 功夫酷男，威霸四方

想拥有李小龙那样强壮有力的臂膀、尚格·云顿那样完美诱人的背肌、史泰龙那样发达壮硕的胸肌吗？想拥有古希腊神话中阿基琉斯那样超人的力量、电影《勇敢的心》里华莱士那样钢铁般的意志吗？想如金庸笔下的大侠一样有着酷酷的轮廓、刀刻般的线条，在美人有难之际一展身手，动作潇洒之至，引得美人竞折腰吗？……

功夫健身，让英雄不再是可望不可及的神话。功夫健身不但能全方位地锻炼男人的体能、耐力、爆发力、柔软性、平衡能力、灵敏性、弹跳力、协调性，练就如古罗马雕塑般完美健壮的体魄，而且还能提升自己的防御和制敌能力，纾解男人几乎是与生俱来的英雄情结，实现潜藏灵魂深处的大侠梦想。于是，跆拳道、拳击、柔道、泰拳、中国功夫……都不再只是竞技场上的万人秀或是隐在江湖里的传奇，而成了现代男人们健体防身的最时尚选择！

李小龙 Bruce Lee



功夫之龙——李小龙 Bruce Lee

但凡看过李小龙主演的影片或亲眼目睹过李小龙功夫的人，都会有一阵激动和回味，都会被他那“野性”的气质折服，为他独特的魅力倾倒。李小龙可能是20世纪最杰出的功夫家。他那难以置信的超强爆发力，感染着全世界亿万倾慕者，并继续感染着新的崇拜者、武术爱好者，甚至连职业拳击手、NBA明星球员和健美明星们都公开承认他们对李小龙的崇拜和对其超人素质的景仰。

李小龙有着铁铸般强健的体魄。那身发达结实的肌肉、棱角分明的线条轮廓和难以置信的爆发力，都代表着一种独有的神威和气势。在他的功夫训练中经

常会渗进一些特殊的力量练习（如哑铃的前臂组合练习和持哑铃跳越障碍以及踩桩等）以增强平衡和协调感。

李小龙的力量训练是以帮助其每一部分肌体都能“出功夫”为目标进行的，也就是说他练就的肌肉不光“漂亮”，还必须具备足够的“杀伤力”。他认为人体首先应该具备良好的速度、灵敏性、柔韧性和耐力素质，然后才是最大的绝对力量。如果没有先前这些素质做基础，而是片面去追求“肌肉块”，在和人较量时就会“犹如斗牛场上被斗牛士耍弄的一头野牛，或者像一台破拖拉机追赶一只野兔”。

功夫皇帝——李连杰 Jet Lee

从天资骄人的武术神童到一鸣惊人的影坛少年，从英挺神勇的华语巨星到享誉国际的功夫皇帝，李连杰总保持着 he 特有的风范。自信的微笑、谦虚的为人、矫健的身手、潇洒的身姿，无不令人感到李连杰的“王者之风”。

从未进过健身房的李连杰，身体素质却超过大多数健身者。他能用12秒跑完100米，整日骑山地自行车郊游，步行登上80层的高楼，深蹲200公斤，卧推100公斤……强健的体魄、超人的力量，这一切都是与他平时苦练功夫分不开的。马步桩是基本功训练。他年轻的时候能在大腿上压4个15公斤的杠铃片练习蹲马步，如果不负重，能连续蹲数小时。他非常推崇这项练习，只要有可能，他每天都要抽出一段时间，摆出标准的马步姿势，大腿上放一块平板，上面摆上杠铃片。他说：“马步桩的感觉真是太好了，能让我的心情完全平静下来，甚至感觉到全身的血液循环。”压腿、劈腿、踢腿是李连杰每天雷打不动的必练项目，一有机会就做这些他称为“伸展筋骨”的武术动作。

十年前李连杰在《精武英雄》扮演陈真，如今他扮演陈真的师傅霍元甲。在《霍元甲》这部一上映就占据



了票房排行榜首位的影片中，李连杰显得更“男人”，拳风刚猛，酷劲十足，展现出一个功夫巨星的完美身型和傲人体魄。

李连杰身上蕴涵了中国悠久的武术底蕴，成为李小龙之后的又一个武术大家，作为国际影星成为中国武术和精神的象征！