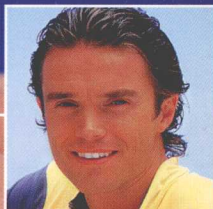




Matt Roberts



世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练

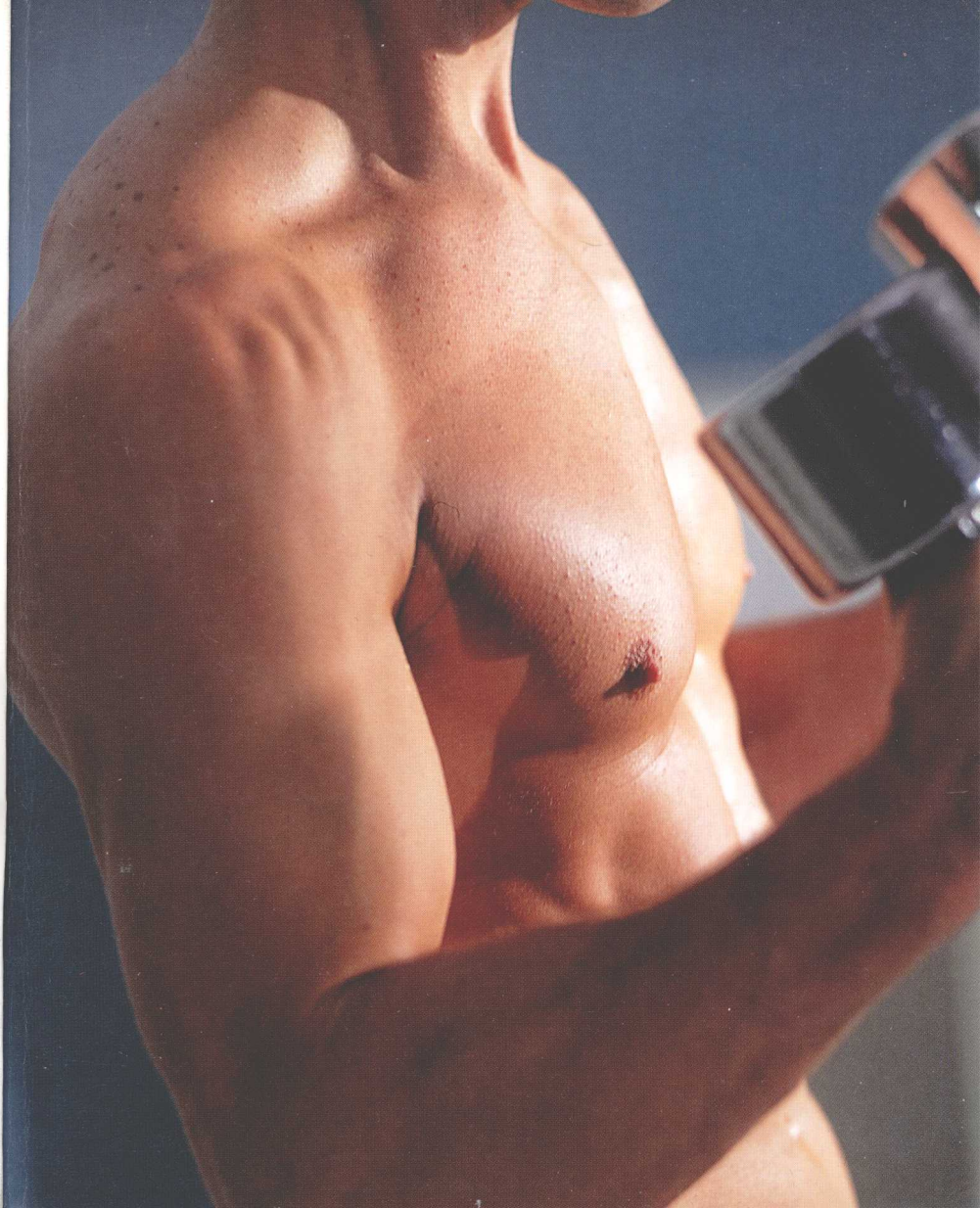
王依丹 译

健美术丛书

健臂秘诀

南美术出版社

muscle
up





G883/62

健美丛书

健臂秘诀

王依丹 译

湖南美术出版社

Matt Roberts

muscle up



A Dorling Kindersley Book



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

图书在版编目 (CIP) 数据

健臂秘诀 / 英国 DK 公司编; 王依丹译.

长沙: 湖南美术出版社, 2003

(健美术)

书名原文: muscle up

I. 健… II. ①英…②王… III. 臂—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099566 号

健美术丛书

健臂秘诀

muscle up

原 著: Matt Roberts

译 者: 王依丹

Copyright © 2003 Dorling kindersley Limited, London

责任编辑: 许 涌

监 制: 汪 华 邹建平

出版·发行: 湖南美术出版社

(长沙市雨花区火焰开发区 4 片)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/40

印 张: 2.4

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-5356-1939-8 / J·1807

定 价: 13.90 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮编: 410016

网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

contents

目 录

6

关于本书

12

训练一

有氧热身

魔力球抛球热身

平板卧推练习

问题与解答 效果

上斜卧推练习

过头哑铃推举练习

仰卧飞鸟练习

侧平举练习

问题与解答 能量摄取

纵向推举练习

前平举练习

基本式俯卧撑练习

三头肌凳上屈伸练习

必要的伸展运动

问题与解答 训练疑虑

50

训练二

有氧热身

窄握引体向上练习

下拉吊杆练习

坐式划船练习

问题与解答 补给品

直立划船练习

直臂下拉吊杆练习

单臂划船练习

站立杠铃弯举练习

向后飞鸟练习

基本式下斜弯举练习

问题与解答 常规练习

集中弯举练习

不完全引体向上练习

必要的伸展运动

问题与解答 保持体形

88

练习日志

训练一

90

练习日志

训练二

92

有用的信息

索引, 致谢

about the book

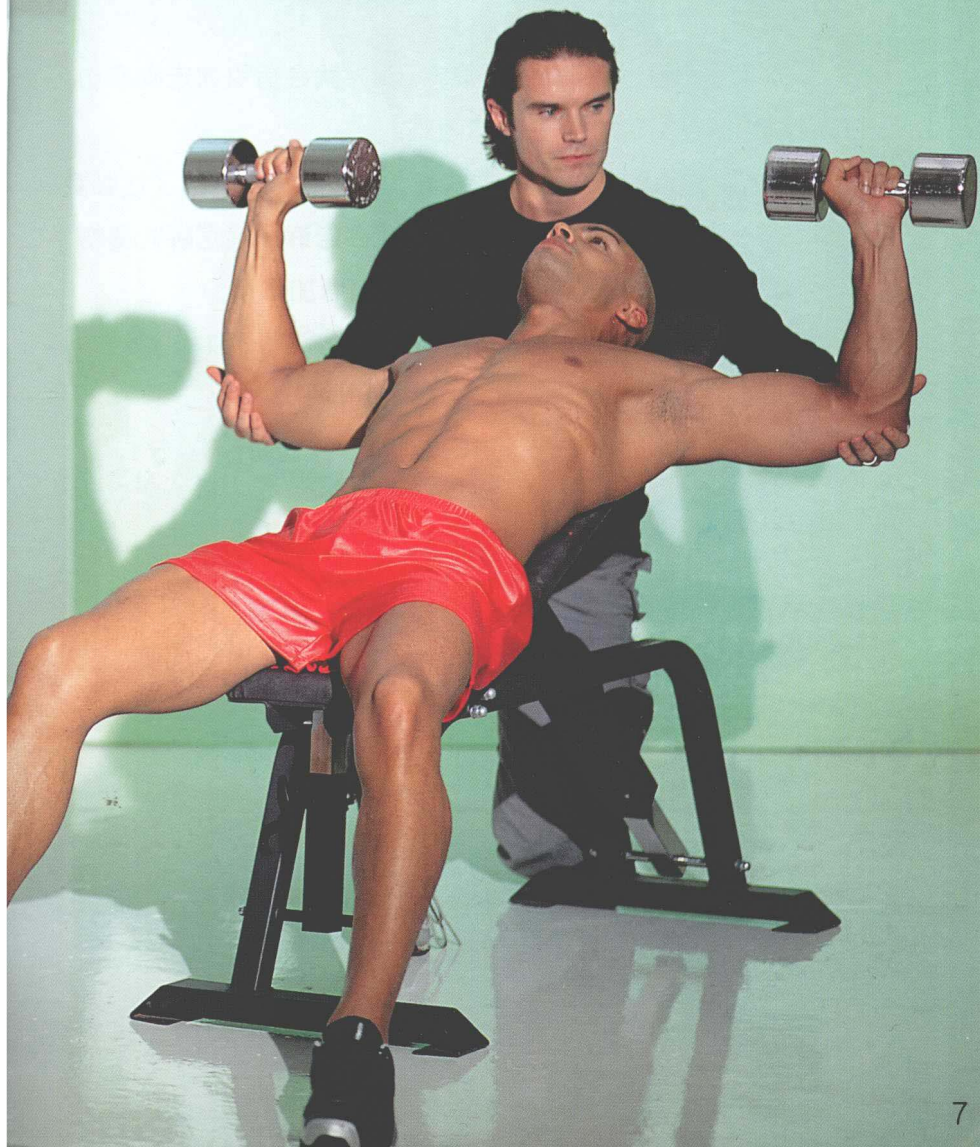
关于本书

我猜，你一定在进行规律性的健身，对吗？尽管有辛苦的负重训练和谨慎的饮食，但不知为什么，你总是无法塑造出梦想的身形。别担心，很多人面临同样的问题。第一次来我健身房的人绝大多数都是这样。

健身听起来容易，但实际上并非如此，除非你掌握了方法。一旦你使用了正确的方法——而你即将掌握它——塑造梦想中的身形就易如反掌了。你还是要及时地调整练习，刻苦训练，直至你掌握对成功至关重要的三个“要素”。

首先是练习。要正确练习。为了拥有发达的二头肌和胸大肌，就要“超负荷”练习肌肉。我会为此照看好你的。在下面的两个练习里，你会发现21个最大限度练习肩部、胸部、手臂以及背部肌肉的练习。有了正确练习的方法，其次就看技巧了。到底是健壮匀称的身形，还是强壮却并非





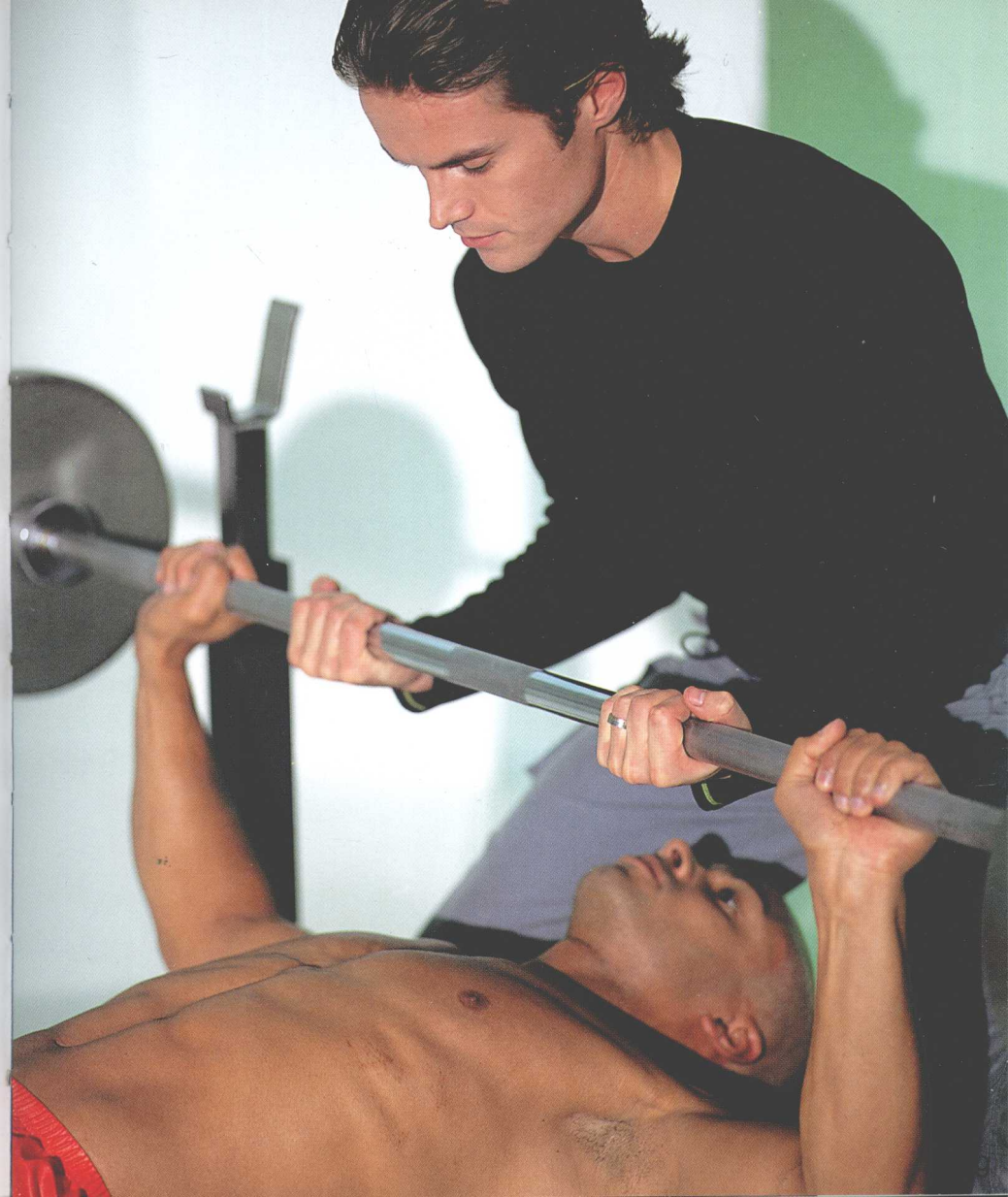
你想要的身形，技巧会起很大作用。我会指引你走向成功。
我也会提醒你注意潜在的困难。

最后，但并非最不重要的，要注意营养。为了让必要的“肌肉重建”过程顺利进行，我会告诉你该吃哪些食物，该吃多少……总之，我会教你如何增加体重。

除此之外，我会解答学员关注最多的问题，指导你如何选择补给。

带上运动包去健身房吧，塑体增肌的时间到了。

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nath 12th', written in a cursive style.



muscle up workout plan

塑体增肌 训练计划

如何使用书中的两个训练

频率 每个训练每周做两次，交替进行。48小时内不要重复同一个训练——其间至少休息一天。

重量 / 次数 除了一个练习，其他练习你都可以从三个重量级中进行选择。

- 多数练习我会给出具体的次数。如果第二和第三重量级无法完成，不必担心：保证次数即可。而一旦你可以完成的时候，就请增加重量。

- 少数练习要“逐步减重”。首先你要选择刚好可以完成6次的重量，不必更多。（你也许听过，这叫“最大负重”。）然后在第二次时减少20%的重量；第三次再减20%。逐步减重可以帮助选择正确的重量：如果第三次时你还可以做十个以上的的话，那就意味着你前面的重量还不够。

- 偶尔两三个练习，我会让你在保证质量的情况下尽可能多做。是否“完全疲劳”取决于你自己。惟一的例外是集中弯举。这是连续进行的——尽管有点像逐步减重，但中间不休息。

速度 一般而言是4 - 5秒 / 次。

休息时间 我会指出何时休息以及休息多长时间。



workout one

The hard work is about to begin-on your pecs, your triceps,and the fronts and sides of your shoulders,I sometimes call this the ‘push’ routine.

训练一

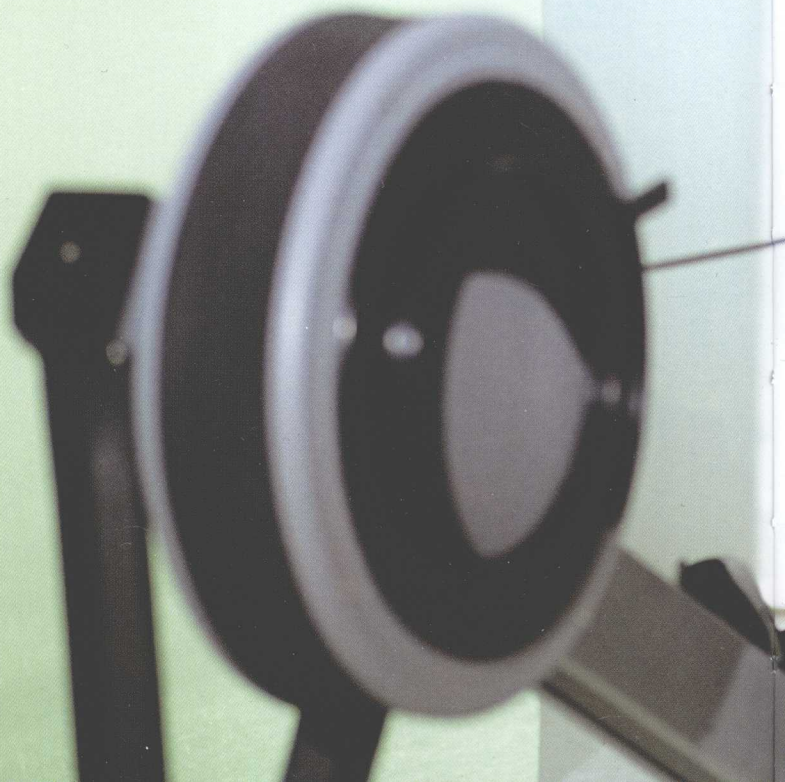
下面开始艰苦的训练——练习胸大肌、肱三头肌、肩部三角肌前部及中部。我把它称做“推举”方式。



warm-up

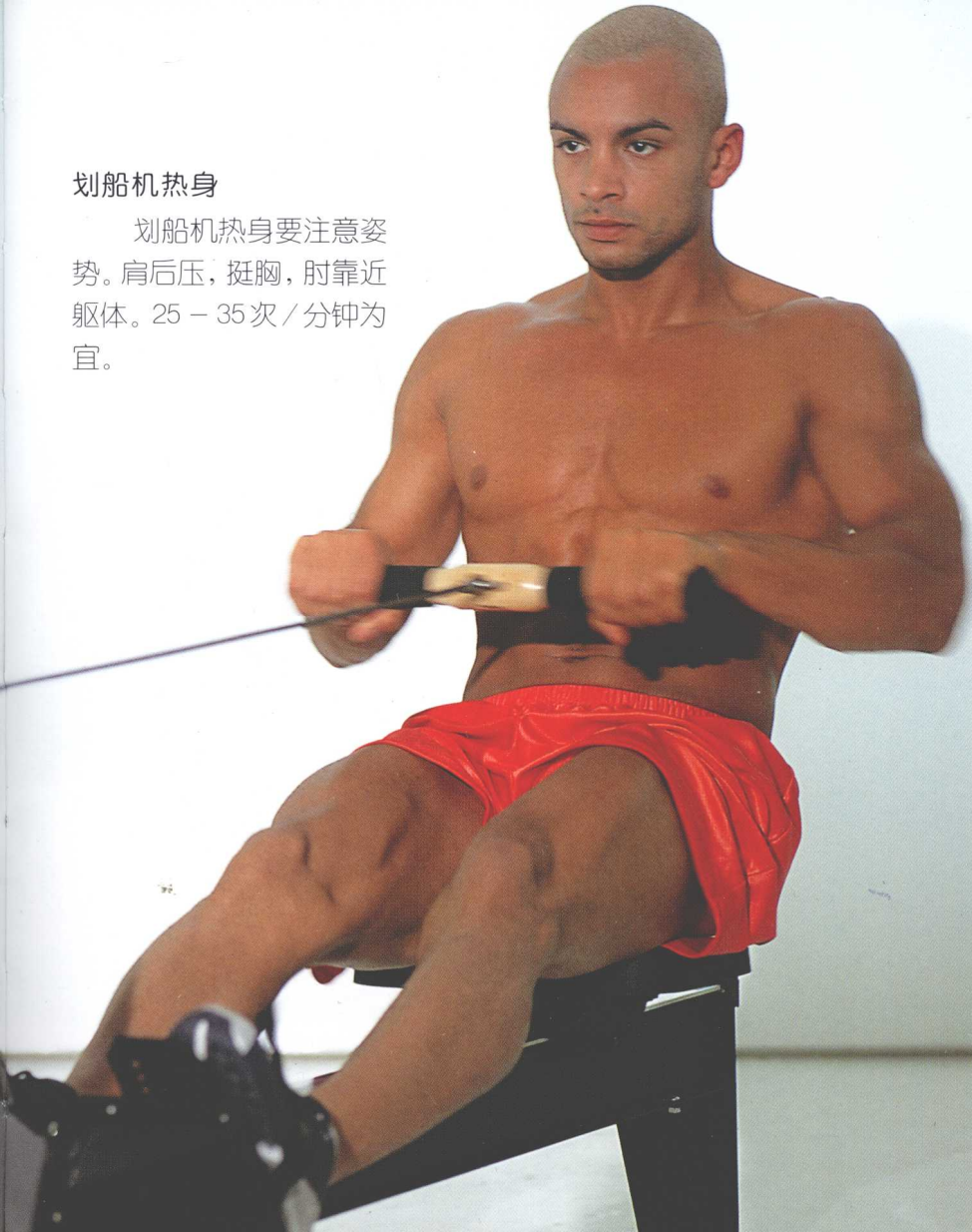
有氧热身

开始训练—前请在健身器材上热身 5 - 10 分钟。能同时运动上下肢的划船机和椭圆机是首选。不必太辛苦，只要出汗就行。选择椭圆机热身可以参考 52 页的指导。



划船机热身

划船机热身要注意姿势。肩后压，挺胸，肘靠近躯体。25 - 35次/分钟为宜。



ball throw

魔力球抛球热身

活动胸和肩部，逐步加大力量。20次／组，做三组，每组间休息30秒。适应后请加大与墙之间的距离。

1 距墙约2米(6英尺)站立，双脚与肩同宽，双膝略弯。魔力球持于胸口，拇指靠后，双肘外翻。

2 将球大力地掷向墙，双臂伸出与胸同高。快速接球后持球于胸前，准备下次抛球。