

型男自造

器械健身



我

的

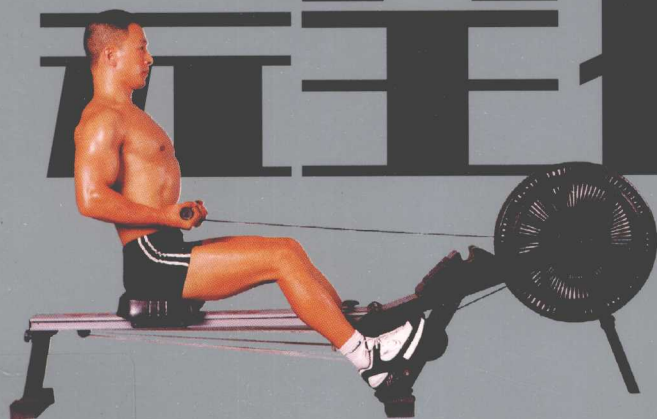
私

家

教

练

完全指南



刘石峰 编著



“我就是”
你的私家教练！
提供全球最卓著的
器械健身训练方案
冠军演绎 金牌教程
书+DVD

健身房36条军规 详尽教解现代健身知识及健身房器材使用方法
30分钟自我锻造术 浅显易学、循序渐进的健身计划
100%肌肉健型秘笈 阳刚健美派的实用健身手册

图书在版编目(CIP)数据

器械健身完全指南 / 刘石峰编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-617-1

I. 器… II. 刘… III. 体育器材—健身运动—指南
IV. G835.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162189 号

器械健身完全指南

QIXIE JIANSHE WANKUAN ZHINAN

刘石峰 编著

出品人	秦 明
责任编辑	张 林
责任校对	廖高平
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	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-617-1
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)28650886

男人的魅力， 器械健身帮你实现！



塑造一副傲人的身材，并非一朝一夕的事，健身也不是一时冲动，而是一项科学的系统工程：有目的、有计划、还有完整的方案。

找对最适合自己的健身器械，掌握其用途和科学的操作方法，按照全球最科学最专业的训练方案进行功效卓著的锻炼，再搭配合理的营养菜单，你必将获得来自身体内部的积极响应，实现体型自我改造，进而完成肌肉健美冲刺，雕刻完美的肌肉线条，练就健美的阳刚身躯。

健身的秘诀归结为一句话，那就是坚持不懈地以正确的方法进行锻炼。

如果你选择在家中进行器械锻炼，那么在购置设备前，需要先了解哪些是适合居家使用的健身器械，同时阅读健身方面的书籍，全面了解健身知识，这样才能进行正确的锻炼，避免因使用器械不当而达不到锻炼目标，甚至对身体造成损伤。

如果你决定去健身房锻炼，也应提前做些准备。你要先了解怎样选择健身房，了解在健身中可能会遇到的问题，了解器械的正确使用等方法。有了这些充足的准备，你就能找到适合自己的健身会所，进入健身房后也不会不知所

措，如果遇到不专业的教练，也能清晰地辨明哪些指导是正确的，哪些是不够专业的，避免使自己走向健身的误区。

本书不但能帮助您做好健身前的充分准备，并针对身体具体的肌肉群提出了详细的锻炼方法，针对某一个特殊的身体问题，如肌肉耐力训练、爆发力训练等提供完整的解决方案。这些方法实用、有效，不会对身体造成损伤。你可以根据自己的目标，选用本书中的某一个章节或项目作为主要健身指导，也可将某一章中的一套动作添加到你已经实施的健身练习中，还可以将几个健身练习匹配起来，解决你所关心的多个健身问题。总之，就是要选对合适的健身器械和健身方案，使自己的身材变得更加健美。

健身是一种方法，而不是目的。了解以下这组资讯，你会发现器械健身能满足男人全方位的诉求：

90%的男人想要看起来更健美——六块腹肌，粗壮的双臂，轮廓清晰的胸肌；
85%的男人想要培养钢铁意志，使自己更具男人阳刚气概；
54%的男人想要通过更频繁的举重来消除紧张情绪，降低压力指数，同时塑造肌肉；
56%的男人想要塑健他们的耐力；
43%的男人想要身体更加有弹性；
27%的男人想要通过健身扩大社交圈，增进交流，获得一个健康向上的心态……



PART 1

健美身材是男人炫耀的资本 01

GOOD BODY SHAPE IS THE MAIN VALUE OF MEN

一、健美时代的器械健身 02

1. 器械健身无可比拟的优越性
2. 器械健身, 打造一个健康有型的你
3. 器械健身的原则

二、听, 你的肌肉在说话 06

1. 人体主要肌肉的图解
2. 了解肌肉收缩的不同方式

三、进行器械健身前, 充分了解你的身体状况 08

1. 你属于哪种体型
2. 检查自己的体质

PART 2

走进健身房 10

ENTERING THE GYMNASIUM

一、精选健身房全攻略 12

二、准备好运动行头 13

三、了解健身礼仪 14

1. 如何对待器械有讲究
2. 正确礼仪, 你懂多少
3. 通用礼节也要谨记

四、认识运动器械 16

1. 有氧器械部分
2. 重量器械部分

PART 3

充分利用健身器械, 回归男子汉的健美时代 28

MAKE GOOD USE OF GYM INSTRUMENTS TO KEEP PERFECT BODY SHAPE

一、适度的热身方式, 安全健身的保证 30

二、发达健硕的胸肌、厚实宽阔的背肌 31

训练凳举杠铃

哑铃划船

坐姿举杠铃

正握引体向上

哑铃耸肩

斜上哑铃推举

俯卧哑铃飞鸟

坐姿拉力器夹胸

拉力器颈前下拉

坐姿推胸

仰卧哑铃飞鸟

坐地拉绳

坐姿哑铃飞鸟

站姿拉力器夹胸

三、强壮有力的臂膀 47

EZ杠铃弯举

举哑铃三头肌后弯

俯身臂屈伸

拉力器肱二头肌弯举

坐姿哑铃弯举

卧姿三头屈伸

手腕弯举杠铃

背后曲伸

拉力器下压

斜板臂弯举

四、打造傲人的六块腹肌 58

仰卧踢腿	仰卧膝盖盖胸	完全仰卧起坐
罗马椅挺身	对角卷腹	健身球仰卧支撑
杠铃伏地挺身	罗马椅侧倾	垂悬举腿

五、结实有型的臀、刚劲有力的腿 68

杠铃屈蹲	史密斯机杠铃深蹲	拉力器直腿内收拉
俯立挺身	臀腿抬举	靠壁蹲
单脚蹲坐	坐姿腿屈伸	马步哑铃蹲
仰卧小腿屈伸	史密斯机负重提踵	立姿单腿哑铃提踵
俯卧小腿屈伸		

六、拉伸运动 82

PART 4

明确训练目标，制定完美训练方案 86

CONFIRM AIM AND MAKE PERFECT TRAINING PLAN

一、肌耐力训练方案	88
二、肌肉张力训练方案	89
三、肌肉膨胀训练方案	90
四、爆发力训练方案	93
五、心肺耐力训练方案	95
六、减轻体重训练方案	98

PART 5

健身诊所——当健身亮起红灯 100

WHEN YOU FACE DIFFICULTY IN GYM

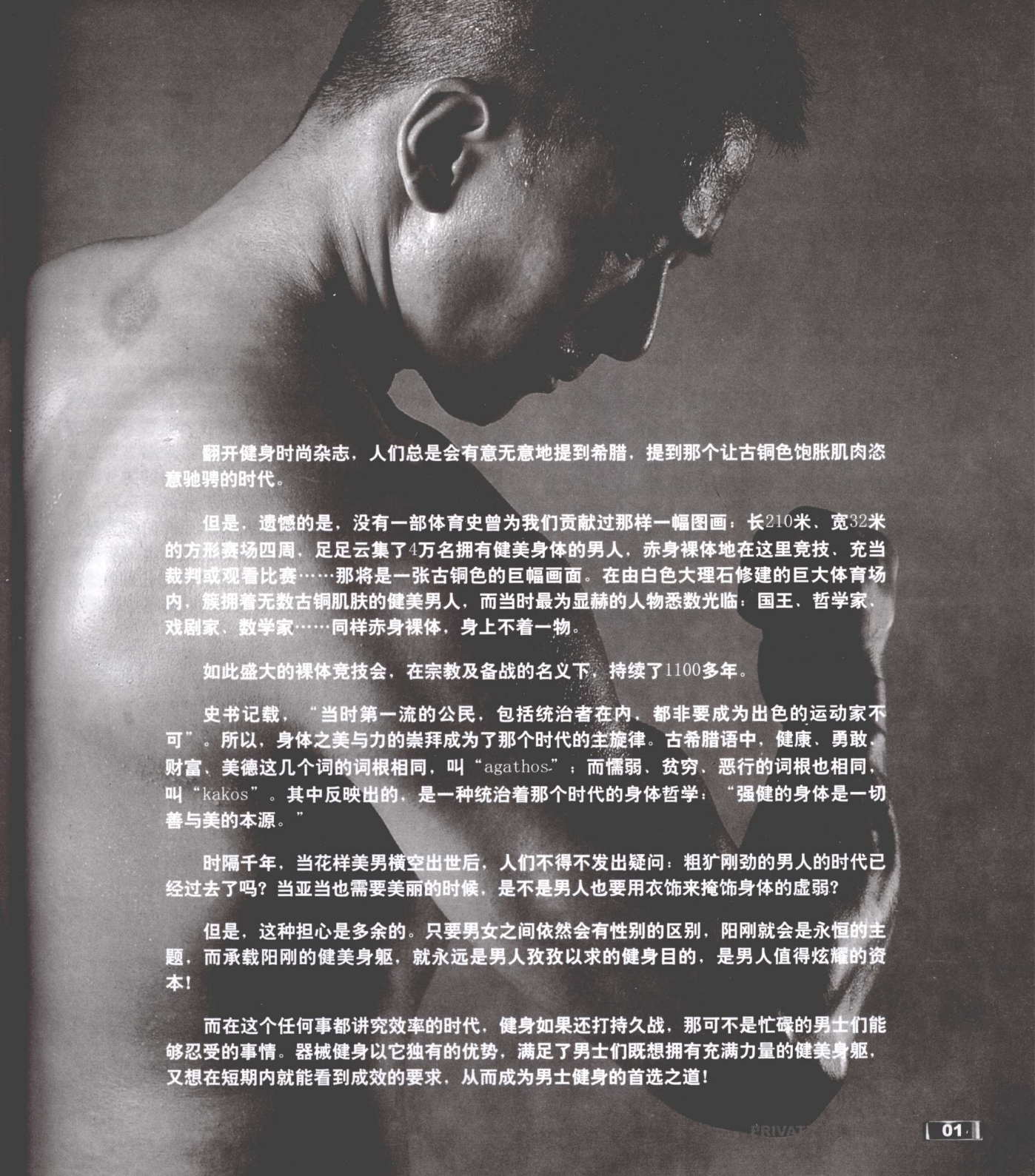
一、症状篇：有酸有痛有损伤	102
二、急救篇：临危不乱先自救	103
三、治疗篇：RICE疗法原则	104
四、防护篇：避免错误的运动方法	105

PART 6

动力燃料——培育肌肉的营养补充 106

NUTRITION SUPPORT FOR YOUR MUSCLES

一、为了培育肌肉我们必须了解的事情	108
二、正确的饮食，与运动相得益彰	109
三、10周快速增肌——用事实击败别人的嘲笑	110



翻开健身时尚杂志，人们总是会有意无意地提到希腊，提到那个让古铜色饱胀肌肉恣意驰骋的时代。

但是，遗憾的是，没有一部体育史曾为我们贡献过那样一幅图画：长210米、宽32米的方形赛场四周，足足云集了4万名拥有健美身体的男人，赤身裸体地在这里竞技，充当裁判或观看比赛……那将是一张古铜色的巨幅画面。在由白色大理石修建的巨大体育场内，簇拥着无数古铜肌肤的健美男人，而当时最为显赫的人物悉数光临：国王、哲学家、戏剧家、数学家……同样赤身裸体，身上不着一物。

如此盛大的裸体竞技会，在宗教及备战的名义下，持续了1100多年。

史书记载，“当时第一流的公民，包括统治者在内，都非要成为出色的运动家不可”。所以，身体之美与力的崇拜成为了那个时代的主旋律。古希腊语中，健康、勇敢、财富、美德这几个词的词根相同，叫“agathos”；而懦弱、贫穷、恶行的词根也相同，叫“kakos”。其中反映出的，是一种统治着那个时代的身体哲学：“强健的身体是一切善与美的本源。”

时隔千年，当花样美男横空出世后，人们不得不发出疑问：粗犷刚劲的男人的时代已经过去了么？当亚当也需要美丽的时候，是不是男人也要用衣饰来掩饰身体的虚弱？

但是，这种担心是多余的。只要男女之间依然会有性别的区别，阳刚就会永恒的主题，而承载阳刚的健美身躯，就永远是男人孜孜以求的健身目的，是男人值得炫耀的资本！

而在这个任何事都讲究效率的时代，健身如果还打持久战，那可不是忙碌的男士们能够忍受的事情。器械健身以它独有的优势，满足了男士们既想拥有充满力量的健美身躯，又想短期内就能看到成效的要求，从而成为男士健身的首选之道！

一、健美时代的器械健身

INSTRUMENT GYM IN MODERN TIME

私人健身教练

PRIVATE GYM COACH

所谓器械健身与健美，顾名思义，就是运动专家和机械专家根据人体的生理特点和运动生理学原理，设计制造出专门的器械，让人们利用这些器械锻炼身体，最终达到锻炼肌肉、增强体质、改善体型的效果。

几千年以前，人们就已经开始利用简单的器械和其他的辅助材料来达到锻炼身体的目的：人们通常利用打凿打磨过的石块或者一些自制的工具，来达到刺激肌肉、强身健体的目的——这大概就是最古老的器械健身运动。

随着时代的进步，人们越来越重视借助器械来锻炼身体的健身方式，用来健身的器械也从过去简单、丑陋、功能单一变得越来越精细、美观、功能齐全。从20世纪50年代开始，美国逐渐形成了一股健美热潮，现在许多知名的体育用品品牌就是那个时候诞生的。

器械健身有着其他体育项目所没有的独特性。通过利用器械进行科学、系统、持久的练习，我们不仅可以增强体质，还可以使我们的形体发生奇妙的变化。肥胖者，通过器械健身，可以变得苗条；瘦弱者，通过器械健身，可以变得健壮；畸形者，通过器械健身，可以得到矫正。器械健身正是凭借它的独特魅力，吸引着越来越多的人加入健身的行列！

1 器械健身无可比拟的优越性

相对于普通的体育锻炼活动，器械健身有着它独有的优势和特点：

① 针对性 健身器械是专门针对人体的健身要求设计的。它的针对性主要表现在：

锻炼对象的针对性 随着科学研究和技术的发展，针对人体不同部分肌肉群而设计的力量练习器越来越多地出现在市场上。例如，“大腿内收力量练习器”主要是针对大腿内收肌群的锻炼，“大腿外展力量练习器”则是针对大腿外展肌群的，还有针对膝关节屈肌和伸肌而设计制造的“膝关节屈接力量练习器”，此外，还有针对肱二头肌、肱三头肌、颈部肌肉、腹部肌肉等肌肉群的多种健身专用器械。练习者只要能够坚持不懈地正确使用这些器械，就能使相应部分的肌肉得到锻炼，体积变大，力量增强，肌肉线条变得匀称优美。

锻炼主体的针对性 不同人群的锻炼要求也不同，健身器械在设计和制造上考虑到各种人群的需求，针对性地开发了许多适宜不同人群的产品。在市场上，既有针对专业健美运动员训练使用的器械，又有针对普通练习者使用的器械；既有满足一般人健身健美目的的器械，又有帮助患者恢复健康所用的器械。

② 科学性 器械健身非常讲究科学性。它不仅要求器械的设计制造要符合科学原理，还要求人们要科学地使用这些健身器械。

器械设计的科学性 器械设计是否合理，不仅关乎健身健美的目的，而且还关乎人体的健康和安全，所以，健身族对健身器械的要求越来越高。健身器械的生产厂商在开发新产品的时候，不仅考虑到器材设计要符合人体的生理特点和力学特点，还注意在细节上做足文章。例如，斜躺式蹬伸健身器就充分考虑了人体的情况，练习者侧身躺在配重支架的下面，身体能够方便地变成全蹲的姿势，这样不仅减少长期练习对

腰椎和腰肌造成的伤害，还可以消除练习者对配重块会损伤人体的担心，使练习者取得更好的锻炼效果。

器械使用的科学性 有了科学的健身器械，如果不能科学地使用这些器材，同样达不到健身效果。使用这些器材时，我们要严格按照使用说明书上的操作程序进行，避免因使用不当而造成对身体的伤害。我们锻炼也要符合运动规律，不能随心所欲。科学地使用器械，才能保证健身目标的顺利完成。

③ 有效性 健身器械是针对健身要求专门制造的。它在功能设计、材料制造、工艺要求上都力争最大程度地符合人体生理结构特点和人体运动力学要求，因此，利用健身器械锻炼身体能够很好地达到健身的目的，经过一段时间的正确锻炼，就能够取得很好的效果。一般的家庭型健身器械就能满足普通人的锻炼要求；健身中心那些大型、功能多样的器械不仅能够满足各部位锻炼的需要，还能满足多个人同时锻炼的要求。

④ 丰富性 健身器械的产品多种多样，有针对力量锻炼的哑铃、杠铃系列，也有专门进行有氧练习的跑步机、划船机等，还出现了综合这两种类型器械功能优点的大型综合性健身器械。在制造选材、制作工艺、工作原理上，健身器械不断推陈出新，使得新产品层出不穷。

2 器械健身，打造一个健康有型的你

① 塑造完美肌肉线条，练就完美身型

对肌肉锻炼 健身器械是专门针对肌肉锻炼设计的，因此它可以直接作用到肌肉部分。经常进行器械健身锻炼，会使肌纤维增粗，肌力增强，肌肉结实而丰满。器械健身应用到医疗上被叫做“运动疗法”。一些人由于生病或者本身局部肢体功能不好，肌肉产生萎缩现象，也可以借助健身器械加大对病理部位的锻炼，只要坚持不懈，就能取得明星的效果。因此“运动疗法”在医疗上越来越被广泛地应用。

对形体雕塑 对形体的塑造作用是器械健身最突出的优点。匀称、各部位比例协调才是美好的体型。人体虽受遗传因素的影响，但体型是可以改变的。由于健身器械是根据人体生理结构特点设计的，它能够对人体的特定部位给予极大的影响。当一个人的体型有缺陷时，可以通过选择某些合适的健身器械和合适的动作来进行锻炼，就可以达到矫正不良体型的目的。例如，“鸡胸”患者就可以利用蝴蝶机进行夹胸练习，多做“飞鸟”、“仰卧推举”等动作加强对胸大肌的锻炼，胸肌会逐渐结实健壮起来，胸廓逐步挺拔起来。

器械健身还能够促进骨骼的新陈代谢，提高骨骼抗拉、抗压、抗扭曲等功能，促进关节、韧带的发育，从而让体型更加优美挺拔。

② 增进健康，强健体魄

对心脏 经常进行健身锻炼，可以使心脏容积增大，增强心脏的收缩力，使它能够承受更大运动量。健身锻炼还能促进血液中红细胞、白细胞含量的增加，提高对疾病的抵抗力，使人体免疫力增强。

对呼吸系统 器械健身的单项动作是一种有节奏的重复性练习，有利于进行运动时呼吸调节的锻炼。有节奏的呼吸吐纳，不仅能够增强呼吸的深度，还能调节呼吸的频率。这样既有利于呼吸肌的休息，又能提高系统的功能储备，从而保证剧烈运动时的需求，强化呼吸系统的功能。

对消化系统 健身运动加大了肌肉对营养物质的需



求，它要消耗大量的营养物质，因而能够促进肠胃的蠕动，使消化功能得到提高。此外，运动消耗的能量主要来自糖和脂肪，而脂肪过多是肥胖的主要原因，只要方法得当，器械健身是一个不错的减肥方式。

③ 促进发育，延缓衰老

对青春发育期的青少年 器械健身运动的各种动作，能够对身体特定部位进行针对性练习。处于生长发育期的青少年除了参加通常的体育运动外，适当进行一些器械健身活动能够更好地促进他们身体的发育，塑造良好的体型。因为全身各部位的肌肉和骨骼的发育不是同步进行的，例如四肢的骨骼和肌肉是发育最早、持续时间最长的，一直贯穿从婴儿时期到青春期结束。如果在身体发育的不同时期，根据不同的发展特点，对不同部位的肌肉和骨骼选择适度的力量练习，还能够促进他们神经系统、消化系统、呼吸系统等器官的成熟。

对走向衰老中的中老年人 “生命在于运动”这句话非常正确。对于正处于身体衰老期的中老年人来说，进行适当力量的练习，可以帮助机体保持肌肉活力，延缓肌肉衰老，增强免疫力，减少某些疾病的发生。器械健身还可以增强心脏动力，舒张血管，保持大脑、神经的灵活性和敏锐性。一些小型健身器材如健身球等受锻炼时间和地点等环境条件的限制少，练习安全性高，对神经系统和循环系统都能产生不错的锻炼效果，受到众多老年朋友的喜爱。

④ 给精神减压，给情绪松绑

消除紧张情绪，降低压力指数 随着生活节奏的加快，工作压力的增大，生存的竞争越来越激烈，导致越来越多的人处于“亚健康状态”，他们会出现头痛、失眠、神经衰弱、情绪低落等症状；当人们工作、学习、感情受到挫折时，也会出现心情郁闷、精神萎靡的情况。从事器械健身运动，可以使人们压抑的情感得到宣泄，运动之后，大汗淋漓，心情随之大为轻松。工作之余进行器械健身运动未尝不是现代紧张生活中一件惬意的事情。

扩大社交圈，增进人与人之间的交流 从事健身运动的大多数人对健康有一种渴望感，尤其是在一些健身中心，人们为了各自不同的目的，却共同选择了同一

种形式，走到一起来了，这能够拉近锻炼者心理上的距离。在锻炼中大家互相帮助，互相鼓励，交流经验，个人能够更好地融入到他人的团体中。融洽的人际关系能够使人的心情变得愉快。

器械健身锻炼的节奏性，能够潜移默化地影响人的情绪。每次运动给自己带来的新感觉，以及自己形体的一点点变化，都会让我们对力与美有更加深刻的认识。

⑤ 培养钢铁意志，让你更具有男人的阳刚气概

器械健身是一种对意志的考验，在锻炼中我们需要克服形形色色的困难和抵制各种各样的诱惑，才能达到锻炼效果。

要克服对枯燥练习的厌倦 器械健身是一些单调重复性的动作组合，很容易让练习者产生枯燥感。他们感觉日复一日的单调练习十分乏味，从而产生厌倦感，没有坚强的意志就会选择放弃。

要忍受伤痛的折磨 锻炼时，由于与器械的接触，锻炼者的关节和肌肉都会不同程度地承担压力，如果训练不当的话，甚至还会发生肌肉、关节拉伤的情况，这会让锻炼者经历一些伤痛。如果没有不怕苦、不怕痛的坚强意志，恐怕很难坚持下去。

要抵制生活中其他休闲活动的诱惑 看电视、聊天、睡觉都是我们锻炼时容易遇到的诱惑，单调的练习会使这些休闲活动看起来更有趣；另外，我们以前的习惯也会对锻炼造成影响，比如一个爱上网的男士，锻炼时必须克服网络对他的诱惑。如果我们不能抵制这些诱惑，三天打鱼，两天晒网，锻炼就容易半途而废。



当我们克服了锻炼对自己的身材匀称、身体我们就会意识到吃。当我们在到其他困难此坚强的意志

了这些困难，看到好处——肌肉有力、健康、精神饱满，自己的苦没有白生活、工作中遇时，也会凭借如把事情处理好。

3 器械健身的原则

在使用器械进行健身锻炼时，我们应该清楚一些必要的原则。在这些原则的指导下进行练习，不仅能够使我们的机体避免不必要的伤害，还能够使我们的锻炼达到最佳效果。这些原则是：

① 循序渐进 循序渐进是任何体育锻炼都应遵循的原则，器械健身也不例外。初练者容易存在希望在短期内取得明显效果的急于求成心理，刚开始锻炼时，就进行大负荷、高强度的锻炼，这样容易造成对机体的伤害，挫伤锻炼的积极性。“饭要一口一口吃，路要一步一步走”，我们练习时，应该从容易到困难，从简单到复杂，运动强度和负荷阻力在身体功能提高的基础上一步步增加，在循序渐进中达到自己的目标。

② 长期坚持 任何事物的发展都是有过程的，人体肌肉和力量的增长是一个缓慢的过程。器械健身的特点是见效快、提高难。初步练习时，肌肉和力量的增长是比较明显的，但到达一定水平后，就很难再提高，加上器械锻炼的单调枯燥，容易使练习者发生厌倦情绪，半途而废，放弃锻炼。器械健身是一种意志的考验，要想达到预期的效果，就要求练习者持之以恒、坚持不懈。每次锻炼仅是3分钟热度，那是绝对不会取得锻炼效果的。

③ 目标明确，精力集中 明确目标，这一点很重要。锻炼是为了减轻体重？还是想要重新塑造形体？还是为参加健身比赛获得大奖？我们只有知道自己到底想达到什么样的锻炼效果，才能根据器械功能和自身的身体情况，选择合适的锻炼器械，设计练习动作，调整负荷阻力和锻炼节奏。

器械健身比较枯燥，练习时一定要精神上高度重视，集中注意力，否则心不在焉地机械运动了二三个小时，也不知道自己在锻炼哪块肌肉。当我们拿起器械时，就要明确自己的目标，全神贯注，集中所有的意志，克服枯燥乏味感，使锻炼的效果能够尽快显现并且不断提高。

④ 部分练习和整体练习相结合 部分练习是指专门针对身体某个部位的肌肉群进行锻炼。不同的肌肉锻炼要用不同的练习方法，不同的练习方法要求的

器械、负荷阻力、练习组数、重复次数是各不相同的。想要锻炼哪块肌肉，就要根据那块肌肉的生理特点选择合适的器械和动作，包括动作进行的速度和节奏。

一些人健身时，从个人喜好兴趣出发，只偏重于练习某个部位，而忽略了整个身体的练习。这样可能会造成整体主要肌群发展的不平衡，一些肌群因得不到锻炼而变得薄弱，严重时会影响到整个形体。这样的话，就违背了我们进行健身锻炼的最初目的：强健身体、完善体型。所以，我们在着重锻炼个人薄弱部位时，也要注意锻炼整体。

此外，我们进行器械健身的同时，也应该适当参加其他体育活动，双方互相促进，达到我们期望的最佳效果。

⑤ 动作规范 器械健身动作多是针对肌肉练习设计的。要想使肌肉得到充分的锻炼，动作就要规范，肌肉收缩时尽力收缩，放松时充分放松，只有这样，整个动作才能发挥效果。例如我们经常做的平卧推举动作，将练习器推起至两臂伸直时，腰椎和骶骨应始终保持“桥形”；在两臂伸直支撑练习器械时，应该两肩下沉，胸廓挺起，使胸大肌彻底收缩。初练者如果练习时不注意，就容易出现两肩胛向上提起的错误，发力的肌肉变成了肱三头肌和三角肌，就会大大减少对胸大肌的锻炼效果。如果这些不规范的动作得不到及时纠正，就会养成习惯，那时候再纠正起来就比较困难了。因此在初次练习时，我们就应该动作规范到位，保证动作的练习效果。

⑥ 注意安全 器械健身中发生身体受伤情况的概率要比一般体育运动大。因为健身器械种类繁多，一些综合性器械使用比较复杂，而且器械练习多为负重位移练习，所以练习时应注意安全，预防伤害事故的发生。

在使用健身器械前，我们应该检查器械是否能够正常使用，是否有零件损坏或者松动，防止练习时器械发生故障，损伤人体。锻炼时我们最好穿着简洁舒适的服装，不佩戴不必要的饰物。我们身体感觉非常疲惫的时候，可以适量减少训练量，或者暂停训练。这样才能够保证我们的锻炼是“健身”而不是“伤身”。

二、听，你的肌肉在说话

LISTEN, YOUR MUSCLE IS TALKING

私人健身教练

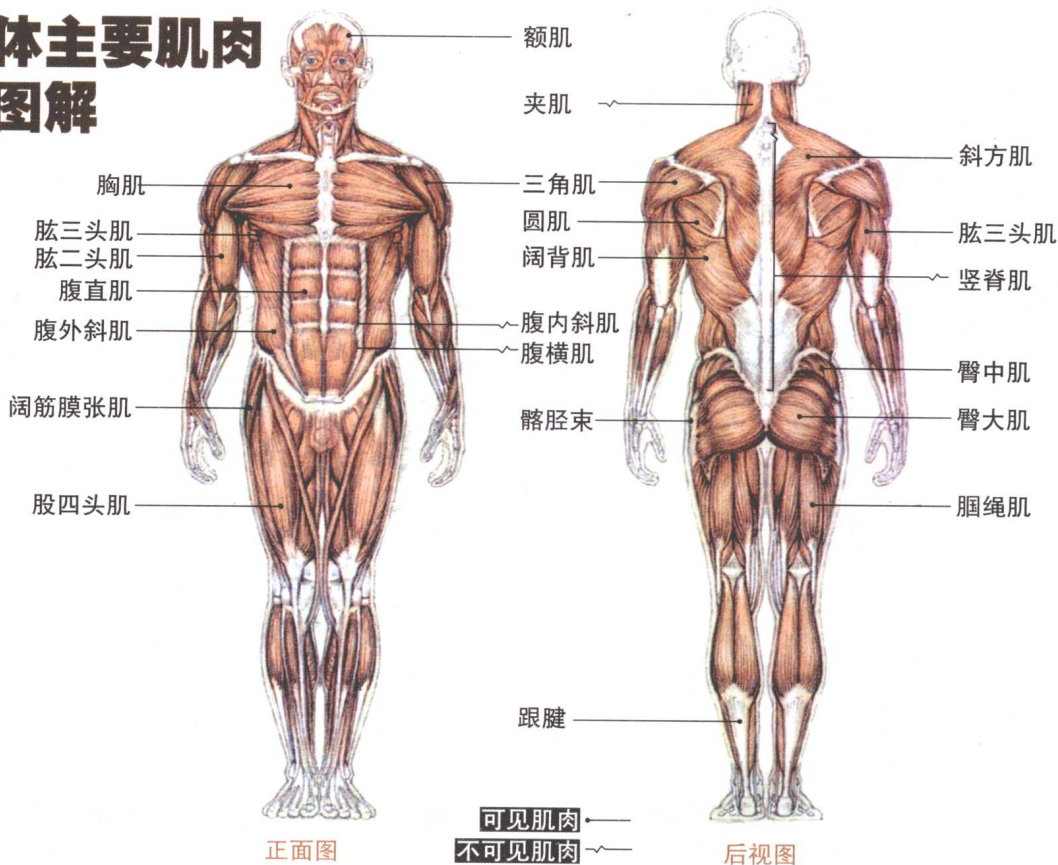
PRIVATE GYM COACH

发达的肌肉是男人最炫目的外衣：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，就会使躯干呈现优美的V形；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。

健身器械，大多是针对人体的某个肌肉应运而生的。主要用于锻炼人体肌肉的重量器械自是不言而喻，即便是主要用于锻炼心肺功能的有氧器械，也能在不同程度上使你全身的肌肉得到锻炼。

听，你的肌肉在说话，它呼唤你来了解它的真正需求，然后给它找到一种最合适的健身器械！

1 人体主要肌肉的图解



2 了解肌肉收缩的不同方式

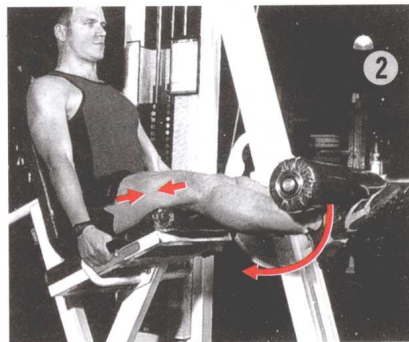
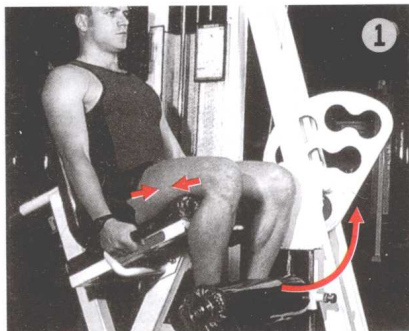
器械健身主要是通过改变肌肉的收缩方式来达到不同的健身目的。

例如，要增强爆发力，可以多做增强式收缩；而增强肌耐力，则不妨多练习离心式收缩。

因此，了解肌肉的收缩方式，才能让你的健身目的更加明确有效。肌肉共有四种收缩方式，分别为向心、离心、等长、增强。

① 向心式收缩

在抗阻训练中最常见的肌肉收缩是向心式和离心式。向心式收缩意味着肌肉充分地刺激肌浆球蛋白横桥，使肌肉达到足够的紧张度以承担它的负载或重量。于是肌肉缩短，将肌肉止点拉向起点而闭合两块骨骼间的夹角。也说是说，肌肉产生足够的爆发力克服惯性和举起重量，这被认为是一种主动收缩。抗阻训练的举起状态就是向心式收缩。对于大多数向心式收缩来说，收缩的持续时间从开始到结束为1~2秒钟。向心式收缩发生，肌肉产生足够的压力克服惯性和举起重量。右图中箭头表示运动和肌肉伸展的方向。

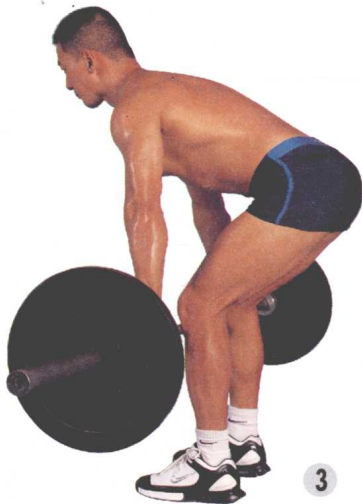


② 离心式收缩

一旦某重量物被举起，它不得不恢复到它的起始形态。这时必须用一种可控方式来完成。当肌肉拉长，为阻止重量掉下来，肌肉离心式收缩，控制拉长。抗阻训练的下降状态就是离心式收缩。离心式收缩从开始到结束应持续2~4秒钟。当重物降落（肌肉抵抗拉长），离心式收缩发生。

③ 等长式收缩

等长式收缩常被定义为“非肌肉缩短的以及不易察觉的肌肉收缩”，但事实上是肌肉的起点和止点相互作用从而产生的一定的收缩。这种方式应用紧张度和腱结构，静态地支持极限下负载（小于你能举起的最大负载），或试图克服某个超大的负载（大于你能举起的）。使用的抵抗力和腱的配合，决定着腱伸展和肌肉缩短的范围。所以一个较好的定义应为“一种静态的肌肉收缩，肢体和身体部位的运动都是不可见的”。换一种说法，等长式收缩是一种静态收缩，肌肉的腱的起点和止点并不相互接近，尽管肌肉的肌小节轻微地缩短以支持或试图移动负载。稳定地支



撑一个较轻的重量物，或试图举起一个固定物体，都是等长式收缩的例子。等长式收缩时，看不见运动，此时肌肉试图克服一个固定负载或稳固支撑的极限下负载。

④ 增强式肌肉活动

增强式肌肉活动是一种牵张缩短循环。这种情形下，“肌肉活动”比“肌肉收缩”更加适合，因为在举起一个负载时，增强式活动呈现离心式收缩和向心式收缩合成的特点。橄榄球和足球运动中的侧步就是一个好的例子，“牵张缩短循环”这一术语很恰当地描述了这一动作。可以这样完整地描述：先伸展，再收缩。用一个相关肌肉的快速离心式伸展，来增强跟进的向心式收缩。在抗阻训练中，这是一个可用于提高爆发性和爆发力的技术。

三、进行器械健身前，充分了解你的身体状况 FULLY UNDERSTAND YOUR BODY CONDITION BEFORE GYM

私人健身教练

PRIVATE GYM COACH

你的身体，你真正了解它吗？当它不动声色地颠覆你原有的俊朗挺拔的形象，让啤酒肚公然挺立，让脖子上的横肉悄然出现的时候，你会发现，一直忠实你的身体因为你的忽视而背叛了你。充分地了解你的身体吧，然后用最适合的器械健身方式来给它最贴心的关怀。

1 你属于哪种体型？

① 瘦长型体型

体型特征 窄小的胸部与肩膀，长长的手臂与腿。身体构造中的脂肪量很少，骨骼都是细长型，肌肉很少，体重不容易增加。想要增加肌肉必须长时间培养。

运动对策 高强度的重量训练，减少同一种反复的动作，在最安全的情形下慢慢增加体重。在做重量训练时一定要耐心，必须以长期性的运动规则来增加体重，并能使增加的体重变成肌肉。

② 均等型体型

体型特征 有着宽阔的胸、长脊椎、结实的肌肉组织和强劲的肌力，有利于做锻炼肌力与肌肉的运动。因为拥有良好的肌肉，所以在同样的运动与刺激下，会得到比其他体型更发达的肌肉。全身的构造比例是最好的，特别是肩膀与腰部。

运动对策 可以先以高强度的重量训练来增加肌肉量，之后再以有氧运动与饮食来消除皮下脂肪。均等型虽容易增加肌肉量，但使肌肉更厚实、培养匀称的肌肉才是重点，所以在运动内容上要选择多样化的项目。



③ 肥胖型体型

体型特征 此类型是一种容易肥胖的体质，但对于运动有相当迅速的反应，所以培养肌肉是不难的。但这种体质的人只要停止运动和减肥，体重就会迅速增加。

运动对策 一般来说肥胖型体型的人，在增加肌肉方面是很容易的，但是应该注意的是如何消减体脂肪。肥胖型的人在调整体重的过程中，需要同时进行饮食控制与运动。要减少容易被吸收的碳水化合物，增加摄取低热量且可成为肌肉营养素的蛋白质，并减少在训练中可能发生的肌肉损失。

2 检查自己的体质

大多数男人健身的目的，是为了让身体变得更强壮一些，把不需要的脂肪消除并锻炼一些肌肉。也有一些体型较瘦的人是为了锻炼肌肉，让自己变得更性感。

现在先看看自己最不喜欢的身體部位是哪裏。肚子太大吗？下半身太弱，还是上半身虚弱？或者整个身体都很虚弱？还是全身肥胖？

依以上的几种体型分类，开始检查自己的身体，并选择适合自己的运动方法，以科学的锻炼，让自己的身体重新健美起来！

肌肉量 体重	肌肉量少	肌肉量普通	肌肉量多
体重过轻	全身虚弱 -瘦长型	部位虚弱 -瘦长型	标准身材 -瘦长型
标准体重	上下半身虚弱 -均等型	标准体型 -均等型	健康身材 -瘦长、均等型
体重过重	全身肥胖 -肥胖型	腹部肥胖 -肥胖型	肌肉身材 -均等、肥胖型

① 上半身肥胖—上半身虚弱

一般来说抱怨上半身肥胖的人比下半身肥胖的人少。这种人大部分都误认为是下半身特别虚弱而使得上半身变得肥胖，或是将上腕三头肌（臀部后方）或腹部等部位的肥胖误认为是上半身肥胖。像是这样情况的人应该以客观的想法去检测自己的身体，在做运动之外还要做连下半身也可一起运动的全身运动，

如重量训练、跳绳等运动。同时饮食方面以蔬菜与蛋白质为主，会更有效果。

对一些上半身虚弱的男性朋友们来说，若实施跑步运动，肌肉量会减少反而会觉得很虚弱。所以一定要用杠铃弯举等重量训练来强化上半身肌肉。

在营养摄取方面则以蛋白质（牛奶、鸡蛋、肉类）为主。

② 下半身肥胖—下半身虚弱

男性方面，随着年龄的增加，肚子就会变大，下半身的肌力也会明显降低，所以下半身会变得无力。这不仅是缺乏下半身的活动量，对一般坐在办公室或开车的上班族来说，中年以后下半身虚弱的现象会更加明显。长期坐着工作又缺少运动是变成蝌蚪型的主要原因。这种体型是因为喝酒、压力大造成的，一旦形成了腹部肥胖症就会招来肚子肥胖症。据研究报告显示，40~50岁身体肥胖的男性比一般正常体重的男性寿命平均缩短5~6年。这类型的人若不调整身体状态，患心脏病、脑中风和狭心症等的概率是非常高的。

饮食方面以可提供温热的食物为主，多吃含有高纤维质的蔬菜。

③ 部位虚弱—全身虚弱

有些先天性的虚弱体质，可能是身体内的肌肉量比一般人的肌肉少很多，或是一个健康的男性长期熬夜或受到长期性精神压力而变得虚弱。这种情况的人有时连正常的营养摄取都有困难，所以需要强化体能的运动项目与规律营养的饮食。

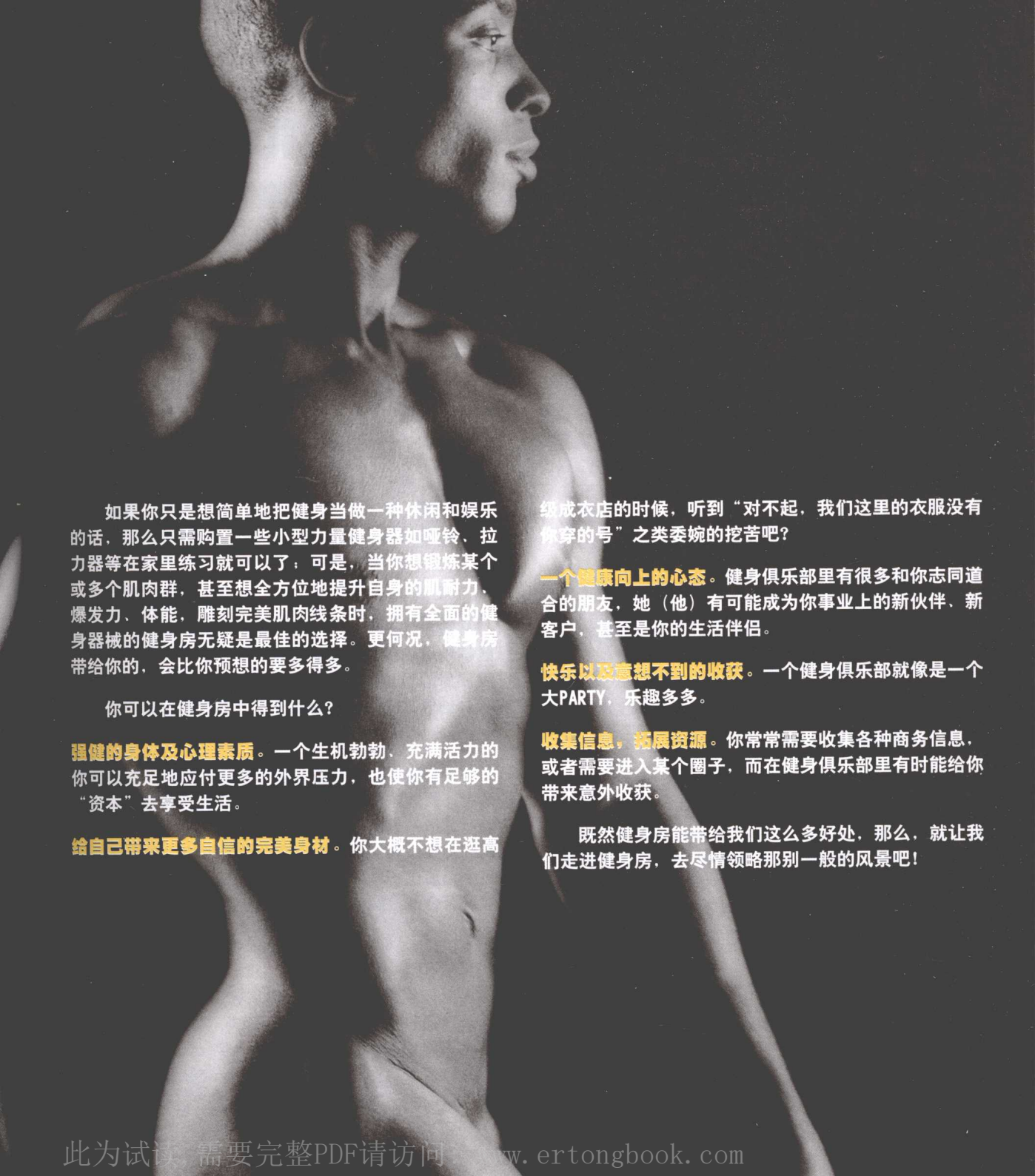


PART 2

走进健身房

Entering the Gymnasium





如果你只是想简单地把健身当做一种休闲和娱乐的话，那么只需购置一些小型力量健身器如哑铃、拉力器等在家里练习就可以了；可是，当你想锻炼某个或多个肌肉群，甚至想全方位地提升自身的肌耐力、爆发力、体能，雕刻完美肌肉线条时，拥有全面的健身器械的健身房无疑是最佳的选择。更何况，健身房带给你的，会比你预想的要多得多。

你可以在健身房中得到什么？

强健的身体及心理素质。一个生机勃勃、充满活力的你可以充足地应付更多的外界压力，也使你有足够的“资本”去享受生活。

给自己带来更多自信的完美身材。你大概不想在逛高

级成衣店的时候，听到“对不起，我们这里的衣服没有你穿的号”之类委婉的挖苦吧？

一个健康向上的心态。健身俱乐部里有很多和你志同道合的朋友，她（他）有可能成为你事业上的新伙伴、新客户，甚至是你的生活伴侣。

快乐以及意想不到的收获。一个健身俱乐部就像是一个大PARTY，乐趣多多。

收集信息，拓展资源。你常常需要收集各种商务信息，或者需要进入某个圈子，而在健身俱乐部里有时能给你带来意外收获。

既然健身房能带给我们这么多好处，那么，就让我们走进健身房，去尽情领略那别一般的风景吧！