

简阅书系

时尚型男
减脂·塑形
必备读物
仅售 19.90元

附赠光盘 (价值25元)
高清画质, 物超所值

有型身材才能更加凸显男性魅力,

做型男? **So Easy!**

徒手训练+哑铃训练+杠铃训练+负荷训练,
让你轻松达成所愿, 练出完美身材。

时尚明星私教 赵

男人一本通

减脂塑形

中华工商联合出版社

简阅书系

男人一本通

减脂塑形

时尚明星私教 赵健 / 编著

中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人减脂塑形一本通 / 赵健编著. — 北京: 中华
工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0050-9

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性—健美—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179462 号

简阅书系之最运动

男人减脂塑形一本通

作 者: 赵 健
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 李伟伟
特约编辑: 秦俊杰
装帧设计: 陶益兵
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司
版 次: 2012年1月第1版
印 次: 2012年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 80千字
插 图: 400幅
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-5158-0050-9
定 价: 19.90元 (附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话 010-58302915

Ending up Your Obesity & Building up Your Body

终结你的肥胖，强壮你的身体

作为一个热爱健身事业的专业健身教练，我除了希望自己的健美形象能一直这样保持下去以外，还希望有更多的人能够通过我向大家推荐的方法，塑造出属于自己的有形身材。

2005年，我转型到健身领域。在任职私人教练后，遇见过很多人问我：“教练，怎样才能将大肚子减下去？”“怎样才能练出更漂亮的肌肉？”也有很多人跟我抱怨，身上的肉减得快，长得更快。

从理论上来看，所有男性都能拥有强健、有力的身体，匀称、结实的身材。男性之所以会有运动减肥减不下来的烦扰，是因为没有找到适合自己的减肥、塑身方法。比如，很多人以为胖人必须加大运动强度才能减肥，其实这是一个误区。胖人锻炼时，不仅不能将运动强度加得太大，还应该注意在运动过程中营养的补给。

这本书，我致力于打造男子减脂、塑形运动一本通。我按照身体的不同部位（双臂、胸肌、肩膀、背肌、腹肌、腿肌）安排了不同的，且既经济又有效的锻炼动作，让你无论是在健身房，还是在家中都能够随心所欲地打造好身材。

我还为不同体型的人，编排了不同的（初级、中级、高级）锻炼方式与方法。我们可以在书中有针对性地选择动作对身体某个部位进行锻炼，也可以按照自己对健身效果的需求，选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼，还可以根据运动时间、运动强度以及锻炼方法的不同，来安排最合理的燃脂、塑形方式。

锻炼在于坚持。在开始锻炼前，你可以先拍下自己的样子，在坚持锻炼半个月后，再拍一组自己的照片来比较效果，这样你就会看到自己的变化，你就会更有信心地将锻炼坚持下去。

赵健

2011年8月1日



购买

Part 01 减脂·塑形之先修篇

Fat Loss and Body Shaping ·Preparations

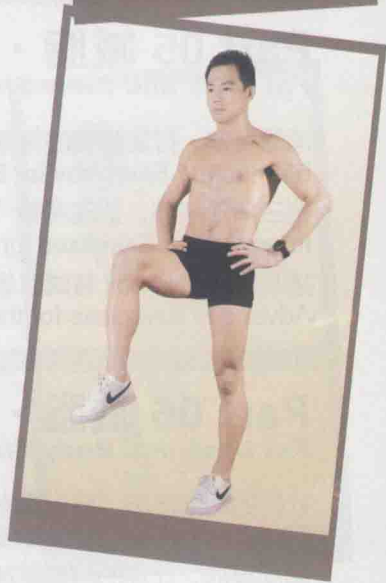
运动是最好的“医药”	002
Sports and Exercises: The Best Medicine	
选择合适的运动场地	004
Choices of Sites	
挑选适合自己的运动器材	006
Choices of Equipment	
合理的服装搭配, 让运动更快乐	010
Appropriate Sportswear	
下定决心, 让你的运动坚持得更久一些	011
Doing with a Strong Will	



Part 02 减脂·塑形之自我篇

Fat Loss and Body Shaping ·Knowing of Yourself

认识自己身上的肌肉	014
Looking at Your Muscles	
简单小测试让你重新认识自己	017
A Test to Newly Know Yourself	
合理的呼吸, 让减脂、塑形变得更容易	018
The Right Breathing	
运动前的热身, 让你的身体快速“热”起来	020
Warming Up Exercises	



Part 03 减脂·塑形之臂部篇

Fat Loss and Body Shaping ·The Arms

轻轻松松, 露出臂部真实“颜色”	024
Elementary Exercises for Better Shape	

- 坚持一下，就能拥有强健有力的双臂 031
Intermediate Exercises for Fat Loss
- 打造明星教练般的双臂肌肉线条 038
Advanced Exercises for the Strongest Arms

Part 04 减脂·塑形之肩部篇

Fat Loss and Body Shaping · The Shoulders

- 舒缓肩部，让你的肩部更加灵活 042
Elementary Exercises for Better Shape
- 肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩 048
Intermediate Exercises for Fat Loss
- 强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚 052
Advanced Exercises for the Broadest Shoulders

Part 05 减脂·塑形之背部篇

Fat Loss and Body Shaping · The Back

- 消除赘肉，打造强健的背部 058
Elementary Exercises for Better Shape
- 倒三角形背部，呈现完美“背”景 063
Intermediate Exercises for Fat Loss
- 挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀 067
Advanced Exercises for the Strongest Back

Part 06 减脂·塑形之胸部篇

Fat Loss and Body Shaping · The Chest

- 让你的胸部肌肉“显山露水” 074
Elementary Exercises for Better Shape
- 胸部塑形，让你的胸部更加健硕 080
Intermediate Exercises for Fat Loss



胸部强化, 让你的胸部棱角分明	083
Advanced Exercises for the Strongest Chest	

Part 07 减脂·塑形之腹部篇

Fat Loss and Body Shaping ·The Abdomen

去除脂肪, 让腰腹部“还以颜色”	090
Elementary Exercises for Better Shape	
增加腰腹肌肉含量, 显露“王”字腹肌	099
Intermediate Exercises for Fat Loss	
挑战肌肉极限, 让你的“王”字腹肌更加饱满	104
Advanced Exercises for the Best Abdominals	

Part 08 减脂·塑形之腿部篇

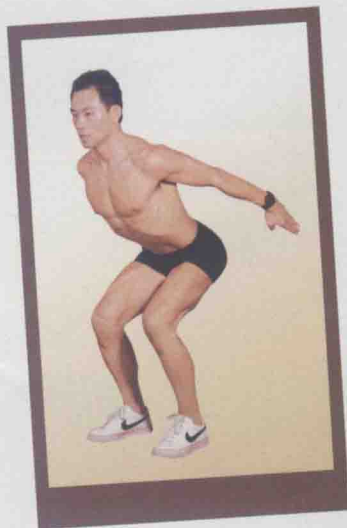
Fat Loss and Body Shaping ·The Legs

紧致大腿肌肉, 提升臀围线	110
Elementary Exercises for Better Shape	
发达腿部肌肉, 塑造高翘臀部	116
Intermediate Exercises for Fat Loss	
让你的腿部成为健美身材的“闪光点”	120
Advanced Exercises for the Best Legs	

Part 09 减脂·塑形之整理篇

Fat Loss and Body Shaping-Summary

运动后的放松, 你准备好了吗	126
Good Relaxation	
健美训练的营养需求	128
Nutrition for Fitness	
休息——运动后最好的“营养冲剂”	133
Relaxation	



PART 01

Fat Loss and Body Shaping · Preparations

减脂 · 塑形之先修篇

宽阔的肩膀与手臂，让男人显得更加可靠，
倒三角身材的男人让所有人眼波荡漾，
浑厚的胸肌与块垒状的腹肌，
无论在泳池畔还是运动场，
都特别性感迷人。

男人，

减掉赘肉，才能更加自信；
痛快流汗，才更显男儿本色。

Sports and Exercises: The Best Medicine

运动是最好的“医药”

你是否经常晚上 12 点以后才去睡觉？你是否总是在记起来该吃饭的时候才去吃饭？你是否察觉自己的免疫力下降，春秋季节总是躲不开流感的袭击？你是否经常在早上起来觉得情绪低落、精力不济、打不起精神？你是否经常觉得身体很累，一次不太激烈的活动后也要恢复很久？

健身运动让你拥有健康的身体

一份涉及 31 个省、市、直辖市的城市白领健康调查问卷显示：76% 的城市白领处于亚健康状态。实际上，处于各种高压负荷下的人们远远超过 76% 的比例，起码 90% 的白领存在不同程度的亚健康症状，压力较大，心理亚健康突出问题更是“精英猝死”事件的幕后黑手。

曾经有人在网络上做过关于身体亚健康的调查，调查中发现，除了社会激烈的竞争，生活的沉重压力，长期的高强度工作和加班等因素之外，长时间接触网络，饮食、作息不规律，缺乏锻炼等，都是引发各行精英们处于身体亚健康状态的重要因素。其中，所有参与调查人群中，没有运动习惯的人占有七成之多，不运动已经成为身体亚健康的重要原因之一。

运动能增加血液中的红血球、白血球和血红蛋白的含量，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力；还能增强心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的抵抗力。

经常进行运动锻炼还能提高消化系统的机能。肌肉活动时消耗大量的营养物质，这就需要及时的补充。同时，肌肉的活动可促使胃肠的蠕动增强和消化液分泌增多，从而使消化和吸收能力得到提高，食欲增加。

不仅如此，进行运动锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能调整你的呼吸频率，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可增加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，提高身体的机能水平。

健身运动让你拥有型男好身材

一天到晚忙碌的你，是标准的外食一族，多油、多盐、高热量，身上的赘肉与日俱增；啤酒、白酒、红酒的

“业务应酬”，“将军肚”、“啤酒肚”悄悄地附上了你的身体，它们带给你的不再是富态，而是负担；闲暇时，只想宅在家里听音乐、看电视、上网打游戏，你有多久没有运动过了？压力与烦恼一色，痘痘与脂肪同飞。可惜了，好好的一个型男的模式，被披上了“猥琐男”的外装。

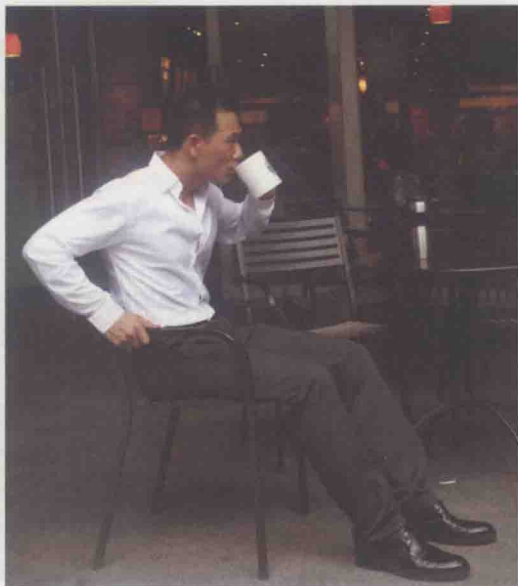
经常做运动不仅可以有效减少肌肉中的脂肪含量，让你的身材变得更加匀称和强壮，还能促进身体某些部位的生长发育，促使骨骼的生长和肌肉的增加。宽阔的肩膀与手臂，让男人显得更可靠；倒三角身材的男人会让任何人眼波荡漾；浑厚的胸肌与块垒的腹肌，无论在泳池畔或运动场上，都特别性感迷人；粗壮有形的大腿显示出阳刚的力量；结实上翘的臀部一定让人想入非非；而线条匀称的小腿，更展现了男人的运动魅力。减掉赘肉，才能更加自信；痛快流汗，才能更显男儿本色。

正因为运动的各种动作能够给予身体某些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，就可以有针对性地选择某些适当的动作来进行锻炼以达到矫正畸形的目的。比如四肢不成比例的人，可以采用先锻炼身体比较弱的一侧，使之强健起来，以达到匀称协调的目的；含胸驼背的人，可以多练习卧推和扩胸等动作，经过半年左右的锻炼，胸廓自然就会变得挺拔，肌肉也会发达充实起来。

健身运动让你拥有好心情

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。当然，疲劳可以通过休息、睡眠、沐浴、放松按摩等恢复措施来消除。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，还可采用一些调节心理活动的积极措施，而健身运动就能起到这方面的作用。

进行运动时，肌肉会有明显的收缩、放松的过程，在收缩和放松



过程中压抑在肌肉中的负能量就会被排解出去。一方面让我们感受紧张状态下身心的沉醉；另一方面也让我们感受放松后身心的轻松。

通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足的愉悦感。在做运动的时候，动感鲜明的音乐伴随着节奏鲜明而又活泼的形体练习动作，能很快地松弛绷紧的神经，消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到充分的休息。

运动还可以陶冶人的美好情操。如果一个人执著地追求健与美，追求生活中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感受到生活的充实和世界的美丽。因而，在工作和学习中就会精神振奋、精力充沛、充满信心。

Choices of Sites 选择合适的运动场地

车水马龙的城市，找不到场地锻炼？在家中锻炼，发现客厅明显不够用？在健身房办了一张年卡，才发现那里很“坑爹”？不要着急，跟随我一起来寻找合适的运动场地。

良好的运动环境让您的心情更愉悦

健身逐渐变成了一种时尚，运动慢慢成为了生活的一部分，越来越多的人开始了属于自己的健身健美运动。有一部分人喜欢在家运动，因为他们认为家是一个完全属于自己的空间，自己会在家中锻炼可以完全放开，并且在家中可以完成的运动项目有很多，例如俯卧撑、哑铃系列练习、瑜伽等。

但在家中锻炼一定要注意，要在一个相对安全和通风的环境下练习，并且还要合理地控制自己的运动量和运动时间。

还有一部分人习惯选择去健身房锻炼，对于一个追逐“时尚”的新手来说如何选择一家适合自己的健身房，怎样寻找到一个能让自己事半功倍的好环境，往往是让他们很苦恼的事情。

在这里简单介绍几点，选择好的健身房和健身环境的方法：

符合自己的收入：健身房越建越好，优美的环境、先进的器械，同时会员费也在不断攀升。从便宜的每年几百元到现如今上万的高级私人会所。首先要根据自身实际的经济情况出发，选择一个自己可以接受的价格。

昂贵的收费跟健身房的质量有一定的关系，但最贵的并不一定是最好的。为了能够找到一家真正适合自己的健身房，花一些时间和精力是值得的。要对多家健身房的价钱和服



务进行综合比较，不要让昂贵的健身会员费阻止了健身的脚步。

离家或单位近：离家要近，或是离工作地点不远。这样的好处显而易见，不但可以充分利用时间，更加便于养成定期参加健身锻炼的好习惯，也不会出现办了一张年卡因为忘记或没有时间去而浪费的状况。

优秀的健身教练：优质的健身房，从业人员通过提供专业、周到的服务，可以让你在健身的过程中始终保持良好的心理状态。经常光顾这样的健身房，健身效果也一定会事半功倍。

选自己真正需要的：现在的健身房发展趋向综合性，许多健身房里除了设有传统的负重和有氧器械训练区域以外，更加综合了游泳、桑拿、按摩、美容、瑜伽和室内球类竞技等各种健身休闲项目。所以在成为健身房会员前不妨细细想一想，自己健身的目的到底是什么，然后再去选择符合自己要求的健身房。

在选择目标需要的同时，也可以把综合性较强的健身会所放在优先考虑的

位置，选择能满足自己真正需求的和性价比高的健身房。一般一个经营多年、拥有一定知名度的健身房比较可靠，选择一个正规的、有良好口碑的健身房也是非常重要的。

有些名牌健身连锁店对会员有一定的限制，只接纳符合要求的人成为会员。使得会员的自身素质也有相当的保障。诸如财物失窃、大声喧哗、滋事打架等情况都会大大减少。

健身器材：如果仅仅为了锻炼身体的某一块肌肉，并不一定每种健身器械都要用上。同样，好的健身房也不必拥有市面上所有最新款的健身器械，因为健身器械的好坏并不是检验健身房好坏的唯一标准。但是，有几种器械是健身房必须具备的，比如锻炼心肺功能的器械（脚踏车、跑步机、划臂器、动感单车等），以及这些器材是否都有良好的运转状态。另外，不管做什么健身训练，安全必须放在第一位，杠铃的螺丝是否松动、运动器械的电线是否漏电等问题我们都应该在训练前就要仔细检查。另外器材的清洁程度会表明它们是否被定期维护保养，这些都是我们进行判断的依据。

Choices of Equipment 挑选适合自己的运动器材

健身运动中，除了徒手训练外，还可以通过其他健身器械配合我们运动。器械训练能让我们达到徒手训练达不到的效果，它能在减少运动时间的情况下，帮助我们达到更好的肌肉塑型效果和力量上的提升。健身运动中，器械大致分为两类，一类是有氧器械，另一类是力量器械。想要获得好身材，我们就必须二者兼修。

有氧器械训练

什么叫有氧器械呢？有氧器械其实是和有氧运动相关的一个概念，有氧运动是指运动时间较长，运动强度中等的、所有有规律的运动。有氧器械就是指人们在使用它时，进行的是有氧运动的器械。有氧器械的好处是能帮助我们很好地进行有氧运动，一般运动时间较长，能有效地燃烧体内脂肪，达到快速瘦身的效果。有氧器械大多是那种重量较轻、体积相对较小的器械，包括跑步机、健身车、蹬腿练习器等，以下是我们在健身房中常见的有氧器械及其功效和练习方法：

跑步机：跑步机也称步行机、健步机或平跑机，有单功能跑步机和多功能跑步机两种，是室内健身器中的“宠儿”。

运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌



跑步机

握自己的身体情况并进行调整。

跑步机除了能锻炼自己的腿部肌肉、重塑腿部线条之外，还能锻炼自己的心肺功能，提高肺活量。

使用时，我们只需要踩在跑步机，像平时跑步一样原地跑就可以了，我们可以通过调节跑步机上的速度来提高我们的跑步速度。

使用跑步机时应该注意这些方面：

跑步机上必须穿鞋。很多人家里有跑步机，并且喜欢光脚跑步。殊不知跑步机的震动会对腿部关节造成不必要的伤害，而脚底出汗更容易滑倒。在跑步机上运动，最好穿慢跑鞋，慢跑鞋比普通运动鞋要轻，鞋底也比较软，适合在跑步机上穿。

初学者使用跑步机时，速度不宜设置过快，以免脚底不适应而导致身体失控。上跑台前要做好热身运动，充分活动腰、膝、踝等部位。从起跑过渡到正常步速应该循序渐进，一次跑步30~50分钟为宜。下跑台的时候一定要等台面完全停稳，以免发生意外。

跑步姿势要正确，身体保持正直、平视前方。跑步时不宜和旁人长时间聊天，如果注意力分散，可能因偏离电动带而造成扭伤。

健身车：健身车具有自行车不可比拟的优点——可自由发挥自己的骑行速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等。利用它进行锻炼，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和全面提高身体素质。使用时，只需要人坐在车座上，双脚踩在踏板上，如同骑自行车一样踩动踏板就可以了。

健身车是我们平时生活运动的一种改进器械，能让我们很舒服、很惬意地锻炼到腿部肌肉，同时它又是可以调节强度的，使得我们能够更加有效地增加腿部肌肉力量和灵活性。

特别有趣的是，现在某些制造商在其中添加了发电功能，我们运动的同时，还可以发电，这从某种程度能提高我们运动的兴趣。

为了避免速度过快造成踏空的情况，有的健身车的踏板上专门设置系带，但是，这容易造成的问题是，练习者健身完后忘了脚上还系着系带，直接就起身下车，这样很容易扭伤或者摔伤自己。因此，在练习完毕后，要千万记住解开自己脚上的系带再下车。

椭圆运转机：椭圆运转机又称为太空漫步机，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械。它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，能同时活动上下肢的肌肉群，尤其是腿部和臀部。开启后，我们只需要站在上面，像平时散步一样自然轻松地原地走路就可以了。



健身车



椭圆运转机

走路姿势要正确，身体保持正直，双手握住手柄，控制好身体重心，眼睛平视前方。

蹬腿练习器：蹬腿练习器与坐蹬训练器不同的是向上蹬腿而不是向前蹬腿。它主要用来锻炼股四头肌。该器械由直角三角形支架、靠垫、长方形脚踏板、上下握把及配重片组成。使用蹬腿器练习的时候，只需要人坐在座位上，双脚踩在蹬板上，然后慢慢伸直推动踏板，再往回收，这样反复练习就可以。

使用蹬腿器之前，要先试试重量，确定合适重量再进行练习。

使用蹬腿器时，双腿一定要踩好踏板，用力要均衡。

其实轻型的哑铃也可以将它归类为有氧器械，只要在训练中保持韵律和心率在150次/分钟的器械都可以归纳到有氧器械中去。



蹬腿练习器

力量器械训练

力量器械是与有氧器械相对的一个概念，顾名思义，就是能帮助提升肌肉力量和体积的器械，肌肉能否增加对健美至关重要，健美身材的一个硬性指标就是肌肉凸显匀称、厚实，而通过力量器械的锻炼，我们的肌肉就会在体积和力量上得到增长，而这是有氧器械无法达到和完成的。力量器械主要包括哑铃、杠铃、拉力器以及夹胸器，以下是常用的力量器械的功效及其操作方式。

哑铃：哑铃是我们平常在健身中用到最多、也是普及率最高的力量器械之一，我们可以通过它锻炼到身体的所有肌肉群。它的操作方法很简单，可以两手各握一只哑铃，也可以两手同握一只哑铃，如果哑铃很重的话还可以用两手抓住哑铃柄进行练习，这要视训练部位和训练方式而定。

千万不要盲目追求重量级的哑铃，要选择自己举起5~10次不费劲的哑铃进行练习，这样，除了能避免拉伤肌肉，还可以确保你能完成一些难度比较大的动作。

哑铃应该在练习过程中慢慢加大重量，这样才能不断给予肌肉新的刺激，促进肌肉和肌力的增长。



哑铃

杠铃：杠铃和哑铃的功能和操作方式相似，通过它的训练，也基本可以锻炼到全身各部位肌肉。使用时用双手均匀握住杠铃两端，然后有针对性的对身体各部位进行锻炼。锻炼动作有：杠铃弯举、杠铃推举、杠铃深蹲等。

使用杠铃时，难免因为要增加重量而拆装杠铃片；拆装时千万注意别因为拆装过急而让杠铃片夹到大拇指。

使用杠铃时，千万要注意固定好杠铃两边的螺丝，防止杠铃片在锻炼过程中脱落而砸伤自己。

拉力器：拉力器分为上下拉力器和前后推拉器，功能是锻炼手臂和肩背肌肉群。操作方式也很简单，只要人坐在坐垫上，双手抓住拉杆，肩背挺直，收紧小腹，上下或者前后匀速拉动拉杆就可以了。

使用拉力器时，速度不要过快，这样很容易造成肌肉的拉伤。

在使用拉力器之前，最好在手上抹点儿镁粉，这样可以避免在练习过程中因为手滑而造成拉杆突然收回，以免弄伤自己。

夹胸器：夹胸器是专门针对拓展和结实胸肌而设的力量器械。它的操作方法很简单，人坐在坐垫上，双手抓住身体两侧的夹板，由两端向中间用力夹紧即可。如果运动起来觉得很轻松，可以试着增加夹胸器后的杠铃块的重量，尽量调到自己的身体极限，这样能快速促进肌肉增长。

使用夹胸器前，要先试一下夹胸器的重量，千万不要一上来就操练，这样很容易造成肌肉拉伤。

使用夹胸器时，坐姿要端正，以保证最有效地锻炼胸肌。



杠铃



拉力器