

多肌肉 少脂肪

随时随地的运动
 立竿见影的效果

写给男人
肌肉的秘密

罗文编著

北京体育大学出版社

写给男人

肌肉的秘密



北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

写给男人——肌肉的秘密 / 罗文编著. — 北京：北京体育大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5644-1282-1

I. ①写 II. ①罗 III. ①男性—健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029758号

写给男人——肌肉的秘密

罗 文 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2013年5月第1版第1次印刷 印数4000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

写给男人

肌肉的秘密

罗文 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

写给男人——肌肉的秘密 / 罗文编著. — 北京：北

京体育大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5644-1282-1

I. ①写 II. ①罗 III. ①男性—健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029758号

写给男人——肌肉的秘密

罗 文 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsups.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2013年5月第1版第1次印刷 印数4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

“男”字，田力也，似乎古人造字时就已经考虑到了男性在家庭和社会中的作用。因为男人是主要的财富创造者，为了创造更多的财富，男人肩上的担子有增无减，高压力、快节奏的生活让运动已经成了儿时体育课上的记忆。但是没有运动，怎么会有健康呢？如长时间低头会出现颈部、肩部、背部酸胀，严重时伴有上肢放射性疼痛、头晕、耳鸣、头涨、眼花等症状，这些都是健康的红灯。

健康是金钱买不到的，健康是财富替代不了的。拥有健康，男性才能实现愿望；拥有健康，男性才能追求成功；拥有健康，男性才能享受幸福。没有了健康，即使事业再成功，采摘人生果实的喜悦也会大打折扣。男性在忙忙碌碌、追求事业的时候，千万不要忘了运动！

PREFACE

运动是健康的基础，工作的本钱；

运动是幸福的前提，成功的保障。

本书融汇了许多健身教练的智慧，是为男性健康而写的一部健康宝典。如果你想长期拥有财富的本钱——健康，你必须运动。为了健康，为了辉煌的人生，赶快阅读本书吧！



如何正确使用本书

1. 如果你想了解运动健身的重要性

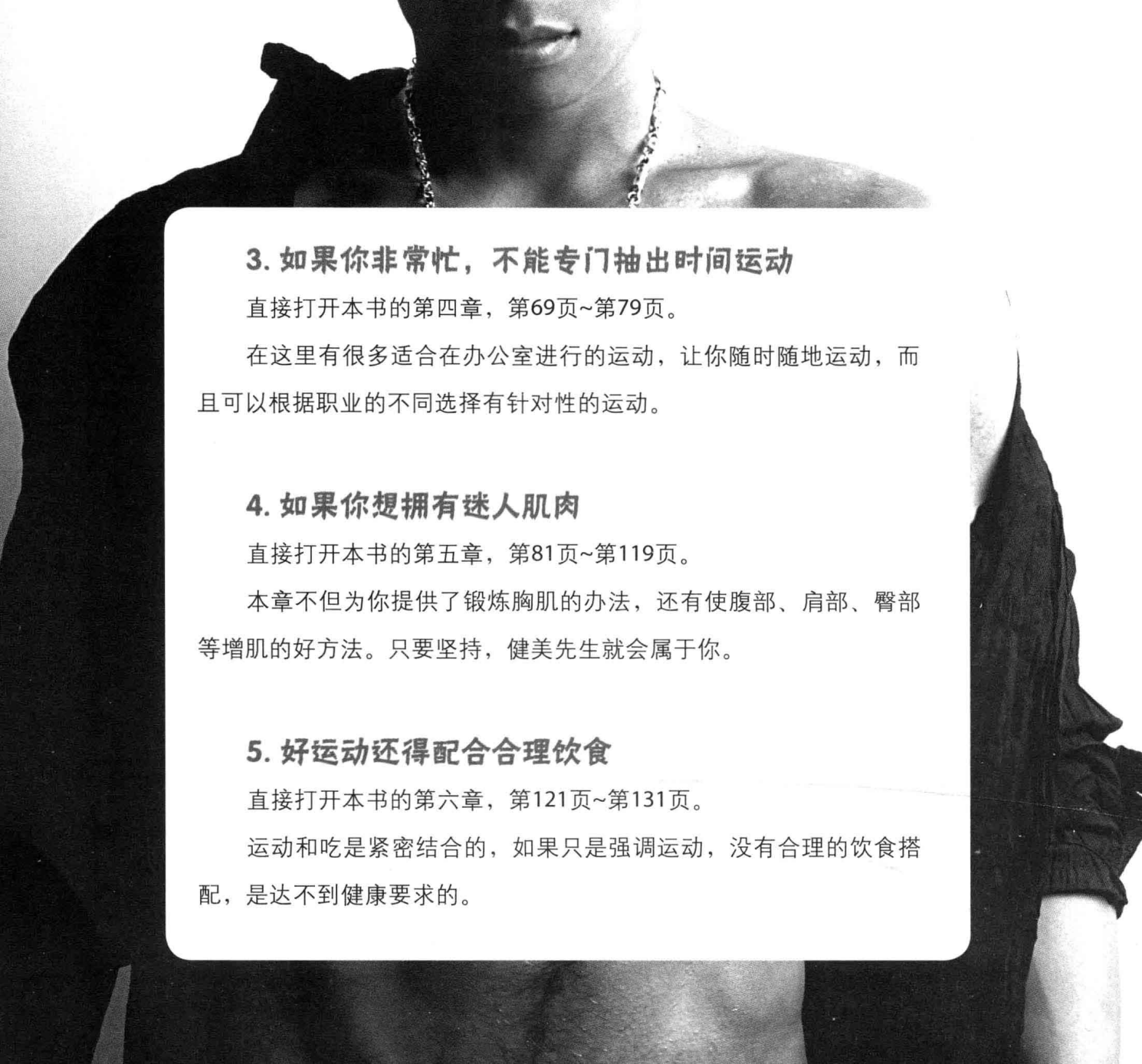
直接打开本书的第一、二章，第13页~第35页。

这两章全方位地给你讲解运动的重要性，以及运动中需要注意的问题，让运动更安全。

2. 如果你想通过运动减肥

直接打开本书的第三章，第37页~第67页。

在这里除了有很好的运动减肥方法，还有很多辅助的运动方法。如怎样让全身充满肌肉，如何让身材更挺拔等。



3. 如果你非常忙，不能专门抽出时间运动

直接打开本书的第四章，第69页~第79页。

在这里有很多适合在办公室进行的运动，让你随时随地运动，而且可以根据职业的不同选择有针对性的运动。

4. 如果你想拥有迷人肌肉

直接打开本书的第五章，第81页~第119页。

本章不但为你提供锻炼胸肌的办法，还有使腹部、肩部、臀部等增肌的好方法。只要坚持，健美先生就会属于你。

5. 好运动还得配合合理饮食

直接打开本书的第六章，第121页~第131页。

运动和吃是紧密结合的，如果只是强调运动，没有合理的饮食搭配，是达不到健康要求的。

男人哪些地方容易出现健康问题

男性平时要多注意自己的健康，尤其是以下几个方面，更应该重视。

1. 视力。视力是随着年龄的增长出现衰退的，一般是从50岁开始。如果你还没到这个年龄视力就出现衰退，那就需要注意了。

2. 头发。随着年龄的增加，男性头皮上毛囊的数量日益减少，头发越来越稀，头发的生长速度也越来越慢，“谢顶”的男性越来越多。

3. 心脏功能。男子20岁以后心脏在剧烈运动时的调节能力越来越低。一个20岁的小伙子运动时每分钟心率最快可达200次，30岁时减少至140次，之后每增加10岁，心脏每分钟跳动次数减少10次。

4. 听力。鼓膜变厚，耳道萎缩变窄，对音调的辨别能力尤其是对高频声音的辨别越来越困难。这种状况在60岁后变得日益明显。

5. 供氧及耐力。一个70岁男子的体力只及20岁男子的一半。

6. 肺功能。胸腔骨骼越来越僵硬，控制呼吸的肌肉负担越来越重。呼吸时有更多的有害物质残留在肺部。

7. 脂肪。男子在25~75岁之间，体内脂肪组织的比例增加将近1倍，且增加的脂肪大多堆积在肌肉和器官组织里。为了不让自己过于肥胖，应该加强锻炼。

8. 性生活频度。性冲动次数的减少不可避免。据统计，25岁左右平均每年可达104次性高潮，50岁为52次，70岁时为22次左右。

9. 阴茎勃起角度。一般30~50岁间男子勃起角度比年轻时略低，50~70岁间则明显降低。如果能平时加强运动，会有所改善。



Directory 目录

前 言3

如何正确使用本书5

男人哪些地方容易出现健康问题7

第一章 运动，男性健康的一道坎13

男人，为什么要运动14

运动，事业成功的本钱15

运动，让男人更男人17

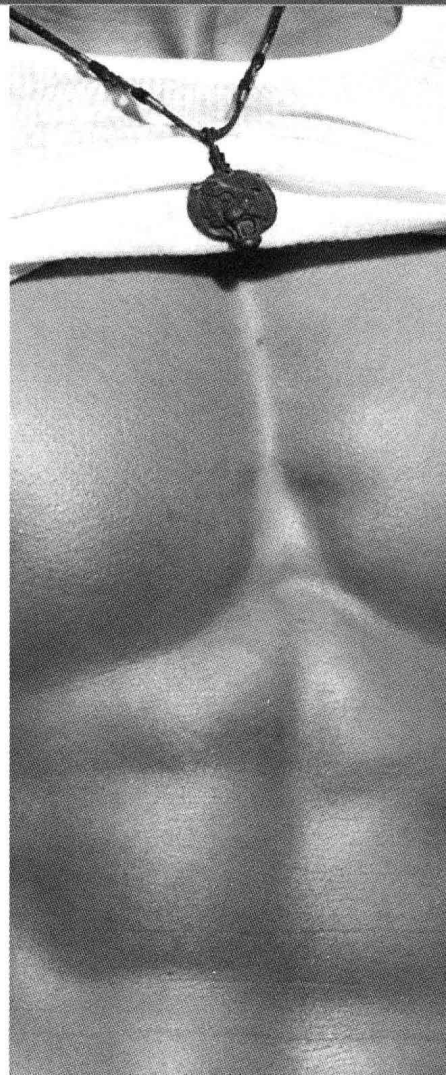
第二章 认识自己的健康21

认识自己的运动年龄22

运动的忌讳24

运动之后四不宜26

男人健身误区28



男人健身问答30

马上行动，不要拖延34

第三章 运动，给男人无限的自信37

从肥男走向型男38

从骨感走向大块头46

修正脊椎，做挺拔男人53

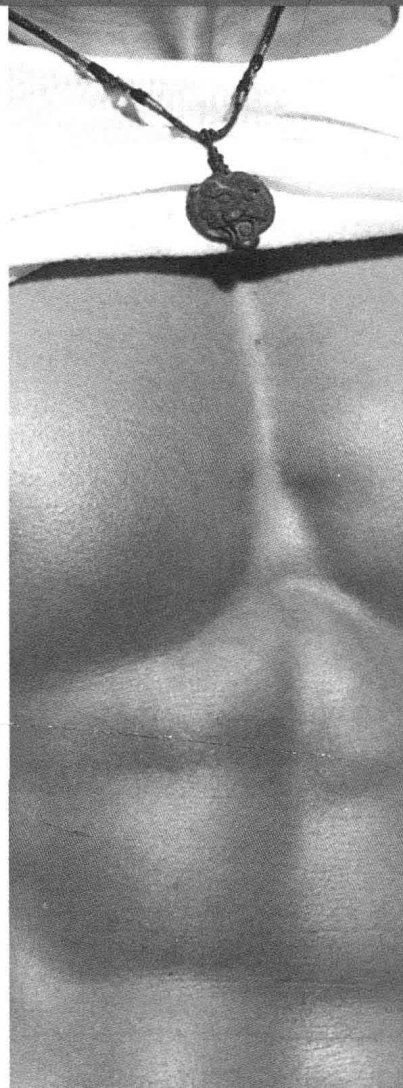
拉伸，拉出男性健康身体62

第四章 男人创业离不开好身体69

如果你是医生或教师，你离不开的运动70

如果你是白领，你不可忽视的运动73

如果你是IT精英，你不可不做的运动76



Directory 目录

第五章 塑造迷人肌肉81

型男第一步，胸肌鼓起来82

全力打造“王”牌腹肌90

“肩”强男人，魅力难挡101

性感地带，“背”受关注107

诱人臀型，极度性感113

第六章 男人的完美运动饮食121

平衡生活中的营养搭配122

运动达人的饮食处方125

增肌饮食多注意127

运动量少的健康饮食129





第一章

运动，
男性健康的一道坎

男人，为什么要运动



男人，一个背负着多重角色的角色，为了生活、为了家庭、为了孩子，每天都在忙忙碌碌。对于这些脚步匆匆的男性来说，如果不懂得什么是真正的健康，就会引发一系列问题，如心血管疾病、高血压病、颈椎病、骨刺等，这些疾病会让一个事业有成的男性很快成为健康的牺牲品。其实运动就是健康的最好良药，运动的深呼吸有助于集中注意力，完整均衡的收缩、伸展动作则可增强全身肌肉与关节的弹性。

由于有些运动比较舒缓，节奏较慢，强调的是呼吸的方法和让身体进入平静状态，因此运动在雕塑外在形象的同时，还能给人一种来自内心的安静与力量。经过一段由外而内、由内而外的锻炼后，人们会惊奇地发现，在体重减轻了几公斤的同时，心态也已经迥然不同。

运动中的一些姿势对改善夫妻生活也很有效，如体前屈、背