

<<四周练出一身肌肉>>

图书基本信息

书名：<<四周练出一身肌肉>>

13位ISBN编号：9787534148484

10位ISBN编号：7534148480

出版时间：2012-10

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：亚当·坎贝尔

页数：423

字数：200000

译者：章晋唯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<四周练出一身肌肉>>

前言

<<四周练出一身肌肉>>

内容概要

(一) 内容包括

· 全球最棒的4周饮食及重训计划：30天甩掉4.5公斤脂肪

· 100多种核心肌训练动作！

练出你肖想已久的六块肌！

· 史上最快的心肺训练—妈呀！

只要4分钟就搞定！

· 10星期内变成跑步冠军

· 64种方式增加你的手臂厚度

· 8星期内让卧推成绩进步11公斤

· 6星期内伏地挺身次数上翻三倍

· 垂直跳跃增加10到25厘米

· 10种15分钟燃烧腹部脂肪的重训计划

这些方法，能在短期间内见到惊人的效果。

健身房并不是唯一的健身地点。

只要拿着这本书，到处都是练肌肉的好所在。

此外，还有多种实用的营养建议，可以搭配运动：

· 8种你没吃过的健康食物

· 7种你可以吃的肥滋滋美食

· 25种保持身材紧实的超棒零食

· 4种意想不到的滋补肌肉食物

· 打破5大营养迷思

(二) 本书特色

超过100种的核心运动！

你绝对不愁没有新方法可以锻炼你的六块肌

74种二头肌、肱三头肌以及上臂运动：用前所未有的速度打造你的手臂线条

64种胸部运动，同时提供数十种伏地挺身、仰卧举重的变化动作

103种背部运动，让你雕塑V型上身

40种肩膀运动，让你穿坦克背心更有型

99种四头肌和小腿肌肉运动，帮助你跳得更高、跑得更快

62种臀肌以及捆绑肌运动，打造更有力、宛如运动员般的体态

64种让手臂更健壮的方法

8周内增加仰卧挺举50磅重量

6周内让你引体向上进步3倍

全球最棒的4周节食运动计划

大放送

让你多燃烧40%脂肪的秘密

你应该避免的18种错误肌肉训练

如何最有效地伸展身体每吋肌肉

何时都能进行的最速心肺训练(只要4分钟)

你不曾做过的最佳运动

你漏掉的8种优质健康食物

4种效能惊异、帮你长肌肉的食物

让你身型显瘦的25种超级零食

<<四周练出一身肌肉>>

5大营养迷思

关于饱和脂肪的真相

提升训练效率的最佳食物

20种减重方法，让你看起来神采奕奕、保持健康，更能延年益寿

男人，没有你练不到的肌肉！

《四周练出一身肌肉》教导读者最完整的训练动作，让入门者和进阶重训好手都能打造最完美身材。甚至不用器材，在办公室就能做！

男人这种动物，不管是25岁还是75岁，只懂得用两种方法来评量自己：工作表现、床上表现。任何一方面表现失常，整个人就会退缩、消沉。

每个男人都急着想证明：我还能竞争！

我还能做事！

这场球赛我还能打！

我还没退赛！

但是，很少有男人知道：无论工作还是床第的表现，都和“健康”直接相关。

《四周练出一身肌肉》针对健康问题直接下手，借着锻炼肌肉、减少脂肪等方法，辅以容易遵循的干净饮食法，快速达到精瘦强壮的境界。

本书3大特点：

成果，迅速的成果

想要瘦肚子？

可参考“全球最棒的4周饮食及重训计划”，一周能抛开0.9~1.3公斤的纯脂肪。

每14天会消掉一寸腹部脂肪。

38码牛仔裤？

一个月之后你就要穿36码了。

康乃狄克大学科学研究数据指出，人每个月可以减下4.5公斤的脂肪，而且无需感到饥饿或刻意克制自己。

本书中所有饮食和训练计划所根据的原则，都建立在科学的基础之上。

为结婚健身？

本书有“婚礼大作战重训计划”。

从来没重训过？

或者已经有一段时间没重训了，没关系，“重返猛男身重训计划”可以帮助你。

夫妻俩最适合“小两口很忙重训计划”。

爱去健身房的人再也不用担心里面人很多，本书的“健身房客满重训计划”让你何时何地都能燃烧脂肪、练出肌肉。

简单，再忙也能练好

研究者发现，人一周可以长出0.45公斤肌肉。

本书中的饮食和训练计划，两相配合之下，你每一秒钟的训练都能比之前更有效率。

累积出来的成果之迅速，你一定倍感以外。

本书每个训练都可以在一个小时之内完成，大部分都只要30到40分钟。

书中还有10组训练，每一天只需花15分钟就能完成，一周做3次。

美国堪萨斯大学研究者发现这些短时间的动作能提升入门者的力量，得到事半功倍的效果，让身体在

<<四周练出一身肌肉>>

一天中剩下的23小时45分钟之间燃烧更多的脂肪。

实证：名人用过都叫好的技巧

肌力与体能训练师乔·杜戴尔在书中提出最适合入门者的“重返猛男身重训计划”。

他曾担任NBA明星球员墨菲和邓利维的训练师。

比尔·哈特曼设计的“终极甩肥重训计划”会帮你甩开最后一丝肥肉，撑出你的六块腹肌。

比尔是物理治疗师和肌力与体能训练师，也是印第安纳波里的物理治疗师和健身教练。

肌力与体能训练师波以尔专为运动员设计了“激赏运动重训计划”。

他是健身教练，训练过多位NBA、NFL和NHL的运动员。

Mike的重训计划不仅帮助你移动更快、跳更高、避免伤害，更帮助你雕塑出精实、肌肉分明的体态。

“卧推最大重训计划”中，大卫·泰特会告诉你如何在短短8周内，增加25公斤的肌肉负重力。

此策略，曾替他创下个人最佳成绩：305公斤。

<<四周练出一身肌肉>>

作者简介

亚当·坎贝尔，美国国家杂志奖得主，《男性健康》杂志健身经理。他拥有运动生理学硕士学位，是美国肌力与体能训练协会（NSCA）认证的肌力与体能训练教练，曾多次在《早安美国》、《晨间秀》和《VH-1》等节目讲述健身与练肌肉之道。

<<四周练出一身肌肉>>

书籍目录

- 第一章：重训的智慧
- 第二章：所有重训的问题
- 第三章：全球最棒的4周饮食和重训计划
- 第四章：胸肌
- 第五章：背肌
- 第六章：肩膀
- 第七章：手臂
- 第八章：股四头肌和小腿肌
- 第九章：臀肌群和腿后肌群
- 第十章：核心肌
- 第十一章：全身训练
- 第十二章：热身运动
- 第十三章：应有所最佳重训计划
- 第十四章：最佳心肺训练
- 第十五章：营养秘密大追击

<<四周练出一身肌肉>>

章节摘录

训的20种好处，不仅能使你看起来更帅、身体更强健，还能使你长命百岁。

重训让你消除腹部脂肪，战胜压力、心脏病、糖尿病和癌症，重训甚至让你更聪明、更快乐。

不过就是把重物拿起来、放下，反复做几次而已，如此简单的动作怎么会有那么大的效果？

这就必须从微小的肌肉纤维开始说起。

简易基础入门：重训时会破坏肌纤维，加速肌肉的蛋白合成，以氨基酸修复并增加肌纤维耐力，如此一来，肌纤维就更能抵抗未来的伤害。

所以当你有规律地进行重训，肌纤维频繁受到挑战，肌纤维结构就会开始变化，以适应挑战。

譬如说，你的肌肉就会变得更大、更强壮，或是变得更不容易疲倦。

肌纤维适应后，能减少身体的负担，因此，日常生活的动作会变得毫不费力，像是上楼梯，或拿起一般物品等。

而且，如果继续规律重训便会发现，即使是最困难的体能工作也会变得更加轻松。

科学界称之为训练效果。

结果证实，训练不只能加强你的体力，也能改善整体生活。

其实，这也就为你带来更多优势。

要证据吗？

以下的20个原因，都可以告诉你明天再不开始重训就白活了。

一、抛开40%以上的脂肪这也许是减肥最大的秘密。

肯定曾有人跟你说过，有氧运动是减肥的关键，但其实重训更加重要。

美国宾夕法尼亚州州立大学研究者招集一群体重过重的人，降低饮食中的卡路里，并将他们分成三组。

其中一组不运动，另一组每周3天进行有氧运动，第三组也是每周运动3天，但他们不仅做有氧运动，也做重训。

每一组减下差不多的重量，大概是10.5公斤。

事实证明有重训的人比没有重训的人平均多摆脱了3公斤多的脂肪。

为什么？

因为重训者减重大多是减纯脂，而另外两组减下的只是7.5公斤的油脂和好几公斤的肌肉。

精密计算后，你将会发现重训者相当于额外减少了40%的脂肪。

这不是特例。

研究指出，只遵行饮食计划而不做重训的人，减去的重量平均75%是脂肪，25%是肌肉。

这25%可能会修饰磅秤上的数字，但对你在镜子中的身形没什么帮助。

而且你可能还会因此长回你减去的肥肉。

然而，如果你一边进行饮食计划，一边重训，你就能保住你辛苦得到的肌肉，并燃烧更多脂肪。

以抽脂手术的角度来想：重点只是要移去难看的肥肉，对吧？

重训正能满足你的要求。

二、燃烧更多卡路里做重训的话，在家中舒服坐在沙发上时就能燃烧更多卡路里。

理由很简单：每一次阻力训练后，肌肉需要能量修复、增强肌纤维。

例如，美国威斯康星大学研究发现，一般人进行全身三大肌群的重训后，新陈代谢在未来39小时会加速。

这段时间中，和没有重训的人相比，还会燃烧掉一大部分来自脂肪的卡路里。

但重训的时候呢？

毕竟，许多专家说慢跑比重训能燃烧更多卡路里。

结果，当美国南缅因大学的科学家以先进的技术计算能量消耗时，他们发现重训比原先所想的燃烧了71%的卡路里。

研究者计算得到，以8项运动为1次循环，约花费8分钟的时间，就可以消耗159~231的卡路里。

这数字相当于在8分钟内跑2千米所能燃烧的热量。

<<四周练出一身肌肉>>

三、衣服更合身如果不重训，就准备向你的肱二头肌说再见吧！

研究指出，30-50岁之间，可能会失去全身10%的肌肉。

60岁之后，衰退速度会变成原先的2倍。

更糟的还不仅如此，根据《美国临床营养学》杂志研究显示，随着岁月流逝，失去的肌肉将会被脂肪所取代。

科学家发现即使是保持均衡体重38年的人，每10年也会减少1.5公斤的肌肉，并增加1.5公斤的脂肪。这样你不只是看起来松松垮垮的，你的腰围也会增加，因为0.5公斤的脂肪比0.5公斤的肌肉多占80%的身体空间。

幸好，有规律的阻力训练可以让你避免如此的命运。

四、保持身体年轻失去多少重量的肌肉这事固然重要，但肌肉的质量也很重要。

研究指出快缩肌纤维随年龄增加，最多会失去50%，而慢缩肌的损失则低于25%。

这个数据非常重要，因为快缩肌是主要负责产生体能的肌肉，包括产生力量和速度。

快缩肌不但是出运动成绩的关键，更是你能从客厅的椅子中站起来的原因。

你曾注意到老人家站起来常会有些困难吗？

那是因为快缩肌使用不足而萎缩。

让身体回春的诀窍？

自然就是重训！

重力训练或是快速抬举轻量训练都特别有效。

（小记：本书中介绍的动作，名字中如果有“爆发力”或“跳跃”都很适合锻炼你的快缩肌纤维。）

五、更强健的骨骼随年龄增长骨质会逐渐流失，增加臀部和脊椎衰弱性骨折的风险。

情况会比你想象的还糟，因为美国梅约医学中心研究者发现，一年内有30%臀部骨折的人因此死亡。

而且大量脊椎骨质流失会造成严重驼背。

好消息是：《应用生理学》杂志研究发现16周的阻力训练能增加臀骨密度，提高血液中90%的骨钙素（骨骼成长的指标）。

六、更加柔软人随着年龄的增长，柔软度会消失多达50%。

蹲下、弯腰或向后伸手都会变得更加困难。

但是《国际运动医学》杂志出版的一篇研究中，科学家发现一周做3次全身重训，维持16周，臀部和肩膀的柔软度都有显著提升，坐姿体前弯成绩增加了11%。

不相信重训能令你身体柔软吗？

研究指出，奥林匹克运动会的举重选手在整体柔软度上仅次于体操选手。

七、心脏更健康重训肯定会加速血液循环。

美国密西根大学研究者发现一周做3次全身重训的人，坚持2个月后，舒张压（低压）平均降低8点。

中风的几率因此降低40%，心脏病的风险也降低5%。

八、告别糖尿病这就叫肌肉万灵丹。

一项为期4个月的研究中，澳大利亚科学家发现罹患2型糖尿病的人在开始进行肌肉训练后，血糖指数大大降低，病情获得很大改善。

而且，重训可能是事先预防糖尿病的最好方法。

因为重训不只能对抗肥胖，降低慢性病的风险，另外也能改善胰岛素敏感性，帮助你控制血糖，降低罹患糖尿病的几率。

九、癌症低风险别急着花重金预防癌症；低成本的重训就能搞定。

美国佛罗里达大学研究发现，一周做3次阻力训练，坚持6个月的人，细胞氧化伤害比起没做重训的人大量减少。

此事不容忽视，因为受伤的细胞会导致癌症和其他疾病。

《运动医学与科学》杂志的一篇研究指出，阻力训练能使食物通过大肠的速率增加56%，这能降低罹患大肠癌的风险。

十、更能贯彻饮食计划重训一石二鸟：重训一方面能燃烧卡路里，一方面能帮助你贯彻饮食计划。

英国匹兹堡大学研究者花2年的时间研究了169位过重的成年人，发现没有参加一周3小时重训计划的人

<<四周练出一身肌肉>>

，一天会吃超过原本计划的1500卡路里热量的食物。

反之亦然，一天吃超量的人，也不会参加重训计划。

这是因为偷吃零嘴腐化了重训的决心。

此项研究报告的作者指出，重训和节食可能都是提醒自己循序渐进做运动，增强减肥效果的目标和动力。

十一、更能处理压力重训时挥洒热汗，面对压力时更能泰然自若。

德州A&M大学科学家发现，体态好的人比起体态差的人分泌的“压力激素”少。

美国乔治亚医学院研究发现，健壮的人和瘦弱的人相比，前者在面对压力之后血压能更快恢复正常。

十二、摆脱时差困扰你下一次出国，到宾馆时别急着整理行李，先去宾馆重训室一趟。

美国旧金山西北大学和加利福尼亚州大学研究者研究肌肉组织切片，发现做阻力训练的人，“负责昼夜节律的蛋白质”有所变化。

研究结论是什么呢？

肌力训练能帮助你的身体迅速调整，以适应不同时区或经常夜班等情况。

十三、人生更快乐瑜伽可不是唯一缓解心情的运动。

美国伯明翰阿拉巴马大学研究者发现一周做3次重训，坚持6个月的话，可大大降低一般人的“情绪和愤怒计量分数”。

十四、睡得更好努力重训能帮助你更快入睡。

澳大利亚研究者发现一周做3次全身重训，坚持8周的病人，睡眠质量改善了23%。

而且，研究发现，受试者比还未开始重训时更容易入睡，也能睡得更久、更安稳。

十五、锻炼成效更快“心肺”这个词不只出现在有氧运动中。

美国夏威夷大学研究发现，跑步时心率会到达最大心率的60%~70%，而重训循环训练时，心跳每分钟会比之高出15下之多，高于跑步所能带来的效果。

根据研究者指出，重训不仅加强肌力，更能和有氧运动一样有益于心血管。

所以重训能省下更多时间，却获得同样的效果。

十六、对抗抑郁“萝卜蹲”可能是新一代的“百忧解”。

美国雪梨大学科学家发现规律重训能大量减轻重度抑郁症的症状。

研究者报告指出，重训对于60%的临床确诊患者都有重大的改善效果，和抗抑郁症药物效用近似，而且没有副作用。

十七、提高生产力将时间“投资”在哑铃上，就有机会加薪。

英国研究者发现，上班族如果做重训，工作效率会比没重训的那几天高出50%。

现在思考一下这些数据代表的意义：你去运动的那几天，至少理论上来说，原本要花9小时12分钟做好的事，可以在8小时内做好。

或者，你仍然选择工作9小时，超出进度，压力因此减轻不少，你也会觉得工作更快乐了。

这就是上班族重训的好处。

十八、长命百岁锻炼出强健的身心能使你长命百岁。

美国南加利福尼亚州大学研究者发现全身的肌肉力量和心血管疾病、癌症以及其他原因导致的死亡有关。

同样地，美国夏威夷大学科学家定义：活到85岁，身体没有重大疾病的称作“特活”，他们研究发现“中年拥有强壮身体”和“特活”有一定的关系。

十九、保持机能永远不要忘记重训的重要性。

美国弗吉尼亚大学科学家发现，一周重训3次，坚持6个月的男女，血液中的同型半胱氨酸大量减少。

同型半胱氨酸是1种氨基酸，与阿尔茨海默病有关。

二十、还会变得更聪明说到精神和肌肉之间的连接，巴西研究者发现6个月的阻力训练可增强训练者的心智功能。

而且，重训还能促进短期和长期记忆能力，改善口语论证能力，注意力维持时间更能因此延长。

<<四周练出一身肌肉>>

媒体关注与评论

男人一定要拥有的健身书！

B.liu如果你很忙，这本书绝对适合你，只要跟着书中的计划走就可以。

Exercisejunkie这本书真的很令人惊艳，我先生已经瘦了5.5公斤，我本人则瘦了将近3公斤。

Dibbs无论你现在在健身重训的哪一个阶段，这本书都会对你大有帮助！

Casual Reviewer这本书最棒的地方是，每一章节的最后都有一个“史上最佳XX肌训练动作”。

我每次都直接翻到那里！

Morgan Cassadi身为个人健身指导教练，我总是不断翻阅这本书。

Patrick Michael Murphy

<<四周练出一身肌肉>>

编辑推荐

<<四周练出一身肌肉>>

名人推荐

男人一定要拥有的健身书！

B.liu如果你很忙，这本书绝对适合你，只要跟着书中的计划走就可以。

Exercisejunkie这本书真的很令人惊艳，我先生已经瘦了5.5公斤，我本人则瘦了将近3公斤。

Dibbs无论你现在在健身重训的哪一个阶段，这本书都会对你大有帮助！

Casual Reviewer这本书最棒的地方是，每一章节的最后都有一个“史上最佳XX肌训练动作”。

我每次都直接翻到那里！

Morgan Cassadi身为个人健身指导教练，我总是不断翻阅这本书。

Patrick Michael Murphy

<<四周练出一身肌肉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>