

# 《腹肌猛男进化论》

## 图书基本信息

书名：《腹肌猛男进化论》

13位ISBN编号：9787555103362

出版时间：2015-1-1

作者：高田一也

页数：128

译者：孙潭玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《腹肌猛男进化论》

## 内容概要

首先感谢大家阅读了这本书。

由本书的参照事例可以得知，“高田式运动”是经过实践，确实有效，并会让大家获得预料之外收获的书。

我作为一名现任的私人教练，管理着客户的锻炼和营养摄取，并把这些工作作为我生活的一部分。但是，这次我却站在了“不去健身房就可以做到”、“不需要严格的控制”、“怎样才最有效”的角度去写作此书，不用说，这是回到了最初自己锻炼的角度。

对我自己来说，在锻炼之前，总是工作优先，运动和营养管理排第二。因此，身体会经常不舒服。可以说是亲身体会到自我管理懈怠，导致健康状况出问题的典型。

通过自己的经验，我发现在通过自我管理来改善自身健康的同时，竟然也改善了心理的健康状况。

老实说，我也曾经觉得锻炼、减肥是件很麻烦的事情。也能够理解大家在跟工作没直接关联的事情上，能省事就省事的心理。因此“坚持”才是重点，“高田式运动”完全做到了这一点。

总结本书，你会看到5大好处，而且实现它并没有高难度，也有强迫自己。只是考虑了一个男人，在自我管理上至少能做到的情，对大家的今后也有好处。

关于本书，是我最开始提出方案，并开始筹划。在本书融入了极、快乐生活的元素。希望让更多人受益，哪怕多一个人也好。让大家多明白一些要点，让健康融入大家的生活就是我最大的愿望。

# 《腹肌猛男进化论》

## 作者简介

[日]高田一也生于1970年的他是三届健美先生冠军。现于『GOLD'S GYM原宿东京』（Think健身股份有限公司）担任私人健身教练，以其自创的“高田式训练”指导客户进行塑形训练，深受好评。他担任过多名演艺明星的私人教练，如品川祐（品川庄司）、原田夏希等。作者希望借由这本书将精准、有效地塑造体型的经验、技术告诉给更多人。

## 书籍目录

前言

高田式运动让小肚腩凹下去

Chapter01每天3分钟1个月让小肚腩凹下去的秘诀

圆滚滚的腹部和脂肪之间的深层关系

高田式运动的5大特征 分类型锻炼

高田式运动的5大特征 1天3分钟的仰卧起坐

高田式运动的5大特征 正确的姿势

高田式运动的5大特征 1日3餐和水分摄取

高田式运动的5大特征 记录腹部变化

清晰模拟自己理想的体形

Column不要忘记“身体检修”

Chapter02实践1个月让小肚腩凹下去

用高田式区分类型，进行不同的锻炼，辨别你的类型

A类型、B类型的第1周，从腹部肌肉开始

A类型、B类型的第2周，对肚脐提高意识

顽固脂肪在上腹部，还是在下腹部？用手辨别腹部堆积的脂肪类型037

A类型的第3周，双手在头后交叉

A类型的第4周，抬起双腿，再一次增加腹部负荷

B1类型的第3周，增加腹部的运动范围，有效锻炼上腹部

B1类型的第4周，抬高双腿，更艰难地接受挑战

B2类型的第3周，有意识地收缩下腹部

B2类型的第4周，更艰难的下腹部锻炼

养成锻炼习惯，小小努力让效果显著

5名体验者实践了高田式运动，1个月让小肚腩凹下去

Column不要为自己找借口，明确习惯的重要性

Chapter03分部位锻炼练出理想体形

锻炼各个部位，练出理想体形

拉伸提高运动效率，但请注意不要让自己受伤

分部位推荐的锻炼方案，让你拥有更均衡的身体

胸部锻炼，练出厚实的上半身（大胸肌、小胸肌、前锯肌）

脊背锻炼让你获得倒三角的背形（脊柱起立肌、广背肌）

上臂锻炼让你练出强壮有力的手臂（肱二头肌、肱三头肌）

前臂锻炼让手臂露出来的部分显得很性感（前臂伸肌群、前臂屈肌群）

肩部锻炼练出宽阔的肩膀（三角肌、僧帽肌）

侧腹锻炼成就完美腰围（腹斜肌）

大腿锻炼让你拥有强健的大腿（大腿四头肌、腿肌、内收肌）

臀部锻炼收紧臀部肌肉（臀大肌、臀中肌）

小腿锻炼让你恢复青春活力（腓肠肌、比目鱼肌）

Column“衣架”的真实含义

Chapter04修正你的饮食习惯

假如你是真心想要改变，在饮食上也要多费心思

如果你需要经常在外就餐，对热量就应该有大致了解

适度饮酒有助于排解压力，正确地对待饮用量

为了实现理想体形要选择正确的食材，关键要素的掌握

后记

序言

前言

# 《腹肌猛男进化论》

高田式运动让小肚腩凹下去

Chapter01每天3分钟 1个月让小肚腩凹下去的秘诀

圆滚滚的腹部和脂肪之间的深层关系

高田式运动的5大特征 分类型锻炼

高田式运动的5大特征 1天3分钟的仰卧起坐

高田式运动的5大特征 正确的姿势

高田式运动的5大特征 1日3餐和水分摄取

高田式运动的5大特征 记录腹部变化

清晰模拟自己理想的体形

Column 不要忘记“身体检修”

Chapter02实践1个月 让小肚腩凹下去

用高田式区分类型，进行不同的锻炼，辨别你的类型

A类型、B类型的第1周，从腹部肌肉开始

A类型、B类型的第2周，对肚脐提高意识

顽固脂肪在上腹部，还是在下腹部？用手辨别腹部堆积的脂肪类型

A类型的第3周，双手在头后交叉

A类型的第4周，抬起双腿，再一次增加腹部负荷

B1类型的第3周，增加腹部的运动范围，有效锻炼上腹部

B1类型的第4周，抬高双腿，更艰难地接受挑战

B2类型的第3周，有意识地收缩下腹部

B2类型的第4周，更艰难的下腹部锻炼

养成锻炼习惯，小小努力让效果显著

5名体验者实践了高田式运动，1个月让小肚腩凹下去

Column 不要为自己找借口，明确习惯的重要性

Chapter03分部位锻炼 练出理想体形

锻炼各个部位，练出理想体形

拉伸提高运动效率，但请注意不要让自己受伤

分部位推荐的锻炼方案，让你拥有更均衡的身体

胸部锻炼，练出厚实的上半身（大胸肌、小胸肌、前锯肌）

脊背锻炼让你获得倒三角的背形（脊柱起立肌、广背肌）

上臂锻炼让你练出强壮有力的手臂（肱二头肌、肱三头肌）

前臂锻炼让手臂露出来的部分显得很性感（前臂伸肌群、前臂屈肌群）

肩部锻炼练出宽阔的肩膀（三角肌、僧帽肌）

侧腹锻炼成就完美腰围（腹斜肌）

大腿锻炼让你拥有强健的大腿（大腿四头肌、腿肌、内收肌）

臀部锻炼收紧臀部肌肉（臀大肌、臀中肌）

小腿锻炼让你恢复青春活力（腓肠肌、比目鱼肌）

Column “衣架”的真实含义

Chapter04修正你的饮食习惯

假如你是真心想要改变，在饮食上也要多费心思

如果你需要经常在外就餐，对热量就应该有大致了解

适度饮酒有助于排解压力，正确地对待饮用量

为了实现理想体形要选择正确的食材，关键要素的掌握

后记

# 《腹肌猛男进化论》

## 精彩短评

- 1、已读完，今天开始参照里面的方法练习，出效果后再评价！不过其关于腹部和身体训练的内容确实通俗易懂，我先赞一个！
- 2、我按照他说的方法练习，好像挺有效果的，但是贵在坚持
- 3、朴素但每个都是经典

## 章节试读

### 1、《腹肌猛男进化论》的笔记-第1页

腹肌猛男进化论：30天抹平小肚腩

记录变化：全身镜自拍

明确目标：[明确]、[清晰]超越目标or找借口回避困难

为了更自信  
为了找女朋友  
为了成为有魅力的男人  
坚实的肌肉

-----  
比起次数，更应重视每次动作的质量  
错误的姿势，会让受力分散，无法达到预期效果。

以收紧腹肌为重点，一天3分钟，高田式仰卧起坐。  
只需要3min,不会中途放弃  
每天同一时间段（养成习惯，嵌入生活规律中）  
腹部达到最大负荷时，保持1秒静止(keep 1s)

女性目光：手臂&gt;胸&gt;背部&gt;腹部

- \* 10\*3=30次，3-5min,有意识（对这里有效）
- \* 上半身和下半身搭配
- \* 呼吸是关键，在锻炼中保持呼吸

【道具】平衡球、饮料瓶（1.5\*2）、橡胶绳  
【拉伸】

1.
  1. 按自己的节奏拉伸
  2. 开始时吸气，边吐气边拉伸
  3. 不要勉强自己
  4. 身体温暖时候适合拉伸（如出浴后）

-----  
【胸部】性感的胸肌、肩部、上臂

- \* 大胸肌
- \* 小胸肌
- \* 前锯肌

# 《腹肌猛男进化论》

1.
  1. 俯卧撑
  2. 屈膝俯卧撑
  3. 平衡球俯卧撑

## 【背部】宽阔的背部、倒三角

- \* 广背肌
- \* 脊柱起立肌
- \* 僧帽肌

1.
  1. 反向拱背运动
  2. 划船
  3. 强拉

## 【上臂】

- \* 肱二头肌
- \* 肱三头肌

1.
  1. 反向推升
  2. 手臂回曲
  3. 站立提拉

## 【前臂】反向弯举、径向屈曲、手臂卷曲

## 【肩膀】三角肌、僧帽肌

侧平举、后部还原、直臂前举

## 【侧腹】腹斜肌

转体、扭转侧腹

## 【大腿】四头肌、腿肌、内收肌 线条 下蹲、腿部伸展

## 【臀部】臀大肌、臀中肌 下蹲、髋关节伸展运动

## 【小腿】腓肠肌、比目鱼肌 提脚跟运动

脂肪：

存储能量

吸收物理冲击力

保持体温

## 《腹肌猛男进化论》

年龄增加基础代谢减弱，摄入不变将导致变胖，腹部凸起（腹直肌衰弱，内脏下垂）

-----

改变饮食：

睡前2小时不吃任何东西（9:00睡觉，7点前吃完晚餐）

晚餐碳水化合物0摄入（早到晚10-5-0）

早餐1碗米饭、午餐半碗米饭、晚餐不吃米饭（面条是高卡食物，天天晚上吃面，难怪减肥无效）

每天喝2L水

细嚼慢咽：改变一心二用的进食方式，从食物到嘴里、停下筷子、让食物在嘴里多咀嚼5次

白菜、卷心菜、豆芽、胡萝卜、西红柿、西兰花

水煮毛豆、生鱼片、鸡肉、豆类、猪里脊、牛排、牛里脊

放弃炸、炒

用土豆和红薯代替米饭

别喝拉面的汤、多食各色蔬菜

盖浇饭米饭减半

避免高卡食物：牛肉咖喱饭、炸猪排、比萨、烩饭、烤鸡

酒水选择：30ml 威士忌、白兰地、伏特加、生啤2杯、水煮毛豆

-----

滨崎步 私人教练

# 《腹肌猛男进化论》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)