

官加荣：最强肌肉健身课



[官加荣：最强肌肉健身课 下载链接1](#)

著者:官加荣

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787553746371

本书是一本男人强健肌肉训练指导书。由亚洲健身先生、全国健身锦标赛冠军、亚洲健身健美裁判、高级私人教练导师官加荣，亲自指导训练全身肌肉。

作为有15年健身经验的官加荣教练，从最基础的身体素质自我评估开始，手把手教你如何上手练肌肉。最常见的问题、最要了解健身安全常识、最神秘的健身器械……私人教练要告诉你的，官加荣教练全都会告诉你。

健身是一项大工程，全身上下的每一块肌肉都要锻炼到。从核心肌、胸肌、肩膀、手臂、背肌、腿部到臀肌，360°无缝隙打造紧致肌肉，从减脂到塑型，完美肌肉，即刻拥有。针对每块肌肉，从初级到中级再到高级，阶梯式锻炼计划让你一气呵成！无氧加有氧，搭配训练更科学，绝对有效，绝对高效！

作者介绍:

官加荣

全国健身锦标赛冠军

2007年亚洲健身健美锦标赛亚洲先生

2010年全国健身系列总决赛形体先生冠军和最佳风度奖

2010年国际健身健美邀请赛形体先生冠军和最佳形体奖

国家健将级运动员

国家级健身指导员

亚洲健身裁判

高级私人教练导师

东海舰队体能训练师

目录: PATY 1 型男塑造基础课

身体素质自我评估

体重指数评估

柔韧度评估

身体对称度评估

肌力评估

不同体形的锻炼法则

腹部肥胖型身材

下身肥胖型身材

全身肥胖型身材

标准型身材

消瘦型身材

学员们最常问的10个问题

有氧训练和无氧训练的区别

肌肉需要天天练吗

是不是每天只练一个部位

胸肌一个大一个小怎么办

腹肌不对称怎么办?

只有重训才有效果吗

每天最佳健身时间是几点

如何制定适合自己的健身计划

是不是一定要吃蛋白粉

健身与健美的区别

健身大事，安全第一

健身前要充分了解自身情况

营造舒适的健身环境

训练过度的恢复方法

不慎受伤后的急救

成效倍增的“小”器械

哑铃

弹力带

健身球

甩绳

PATY 2 要健身，先让自己热起来

热身运动 迅速开启状态

全身训练 充分锻炼每一块肌肉

PATY 3 核心肌训练 秀出磐石般腹肌和性感人鱼线

核心肌科普

核心肌强化健身计划

初级训练 唤醒核心肌潜力

平板支撑

桥式

球状

单腿伸展

卷腹

中级训练 肌力显著增强

双腿伸直

肘膝交替

壁虎走

扭转脊椎

空中倒蹬单车

两头起

高级训练 腹肌“撕裂”者

下斜板仰卧起坐

双杠支撑举腿

搁凳举腿

负重扭转

核心肌有氧训练 打败包裹脂肪

高抬腿

俯卧撑跳

开腿跳

交叉提膝冲拳快走

核心肌放松训练 效果最大化

弓箭步拉伸

叉腰侧上举

后仰

前扑

PATY 4 胸肌训练 塑造超立体方块胸

胸肌科普

胸肌强化健身计划

初级训练 打好对称基础

俯卧撑

下斜俯卧撑

上斜俯卧撑

墙壁俯卧撑

中级训练 膨胀感突出

哑铃平板飞鸟

杠铃平板卧推

哑铃平板卧推

下斜哑铃卧推
哑铃上斜飞鸟
杠铃上斜卧推
双杠臂屈伸
高级训练 极限突破
哑铃上斜卧推
下斜哑铃飞鸟
杠铃平板卧推
下斜杠铃卧推
跪姿绳索下夹胸
绳索上夹胸
胸肌刻画线条与轮廓 减少体脂
绳索下夹胸
绳索上夹胸
哑铃平板飞鸟+ 哑铃平板卧推
杠铃平板卧推+ 哑铃平板飞鸟
胸肌放松训练 胸肌伸展练习
拉伸
屈臂单手伸展
悬垂伸展
反式胸部伸展
PATY 5 肩部训练 勾勒完美倒三角
肩部肌肉结构
肩部健身计划
初级训练 紧实肩膀线条
站姿单臂哑铃推举
坐姿哑铃肩上推举
哑铃侧平举
站姿哑铃交替前平举
中级训练 全肌束增长
站姿杠铃肩上推举
哑铃俯姿飞鸟
直立杠铃窄握划船
站姿哑铃掌心向上交替前平举
高级训练 练出饱满三角肌
史密斯肩上推举
坐姿哑铃阿诺德推举
单臂俯身哑铃侧拉
绳索V柄直立划船
肩部线条刻画与塑形 告别松垮赘肉
站姿哑铃交替前平举
哑铃前侧举
绳索侧平拉
坐姿哑铃阿诺德推举
肩部放松训练 改善肩膀酸痛
伸展三角肌中束
伸展三角肌后束
双手交叉手掌向上伸展119
PATY 6 手臂训练 打造大力水手般的手臂
手臂科普
手臂健身计划
初级训练 多角度刺激手臂肌纤维
窄距俯卧撑
反式俯卧撑

单手提重物弯举
单手提重物腕弯举
中级训练 塑造坚实大小臂
哑铃交替弯举
正握曲柄杠铃弯举
反握曲柄杠铃弯举
双杠臂屈伸
仰卧杠铃窄握推举
TRX 二头弯举
高级训练 强化肱二头肌
坐姿对握哑铃弯举
直柄杠铃弯举
斜托哑铃弯举
仰卧曲柄杠铃头后屈伸
史密斯杠铃窄握推举
手臂线条刻画与塑形 去除多余脂肪
绳索反握臂屈伸
绳索单臂弯举
上斜板集中弯举
俯姿哑铃臂屈伸
手臂放松 伸展拉伸
直臂反伸展
双手交叉头上伸展
双手交叉体前伸展
PATY 7 背肌训练 力量感爆棚的硬朗背肌
背部肌群结构
背肌强化健身计划
初级训练 背肌力量提升
垂直引体
水平引体向上
TRX 引体向上
俯卧挺身
中级训练 深入刻画背部线条
单杠引体向上
杠铃划船
单臂哑铃划船
杠铃屈腿硬拉
高级训练 练就完美V形背肌
T型杠划船
仰卧头后直臂上拉
哑铃耸肩
背肌雕塑线条 充分锻炼每块背肌
绳索颈后下拉
绳索颈前下拉
单臂哑铃划船
绳索直臂下压
背肌拉伸训练 有效预防背部疼痛
双手抓握固定物下压
大腿开立体前屈
侧身高低臂拉伸
PATY 8 腿部训练 靠清晰线条修正腿型
腿部肌肉结构
腿部健身计划
初级训练 爆发力耐力UP167

半深蹲.
深蹲
脚尖朝外宽距颈前深蹲
侧弓步蹲
中级训练 找到完美支撑感
杠铃半蹲
哑铃前剪弓步蹲
哑铃后剪弓步蹲
手持哑铃站立提踵
站立小腿负重弯举
TRX 单腿蹲.
TRX 深蹲
高级训练 钢筋版的肌肉腿.
杠铃弓步走
杠铃直腿硬拉
史密斯机杠铃提踵
史密斯深蹲
腿部有氧训练 调高身体协调性
器械腿屈伸
绳索后蹬腿
脚尖朝外宽距颈前深蹲(相扑蹲)
绳索屈膝前抬腿
腿部放松训练 保护膝关节
跪姿上身后仰
弓步拉伸
坐姿分腿体前屈拉伸
勾脚掌拉伸
PATY 9 臀肌训练 翘臀显腿长
臀肌肌肉结构
臀肌健身计划
初级训练 结实臀大肌
徒手桥式
站姿后蹬
负重俯卧跪姿后蹬
侧卧屈腿分腿
中级训练 臀线上扬
小腿负重外展臀大肌
腹部负重桥式
杠铃半蹲
后腿箭步蹲
高级训练 精雕细刻的臀肌
史密斯机单腿箭步蹲
90°以下深蹲
哑铃单腿弓箭步
臀肌有氧训练 迅速消耗臀部脂肪
爬楼梯.
登山
户外自行车
蛙跳
臀肌放松训练 全面拉伸臀肌
跪姿上身后仰
坐姿双腿伸直体前驱
站立单腿抱膝
弓步压

PATY 10 为男人设计的快速减肥课

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4

DAY5

DAY6

DAY7

附录 49 天练全身完美计划

WEEK1~WEEK4 增肌

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4.

DAY5

DAY6

DAY7

WEEK5~WEEK7 塑型

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4

DAY5

DAY6

DAY7

• • • • • ([收起](#))

[官加荣：最强肌肉健身课_下载链接1](#)

标签

运动健身

肌肉

健身

最强肌肉健身课

帅哥作者

胸肌

我想变瘦，但不要肌肉

不错的书！五颗星

评论

是不是随便贴几张图片就算一本书？一点也看不出有什么特别。这类书只要看斯瓦辛格一本就够了。

全彩页，动作细节讲解的很详细，基本健身房会练到的器械和动作都有了，各个肌肉群都有讲到。

一直在微博上关注官加荣，也跟着微博学到了很多健身的知识，看到出版后马上买了本，内容很赞，都是微博上没有的，很适合新手，不是那种把微博内容扒一扒就随随便便出版的图书，一看就用心之作，非常喜欢。

以前从来没有关注过健身类的书，自从老公开始有将军肚，就想着给他物色一本健身的书，不指望老公能练得像官老师那样迷人的身材，只希望老公告别将军肚。

光看着封面上作者的诸多头衔就已经让我很信服了，相信不是像很多书随便从百度上抄来的。现代社会，男人看得不只是脸，身材也很重要，最重要的，锻炼之后，体型好了身体也更健康了。对我这外贸协会来说，毫不犹豫地就把书买下来了，回家我老公看了也非常喜欢，已经照着书开始锻炼了呢。效果期待中哈哈

这封面拍的，好厉害啊，买了本，正好送我弟平常他最喜欢健身了，只不过平时他运动锻炼都不太规律，从来都是三分热度，可自己又总尝试，终归不是专业系统地锻炼，没长性，想去健身房吧，自己又没钱，现在想想正好送他这本书，关键在家锻炼就很方便了。

我很瘦很瘦，想用健康的方式练出健康的身体。在家也自己练过，不知道从哪开始练起。朋友把他那本借给了我，起初就是睡觉前翻翻，后来发现这本写得很系统呀，哪个动作器械，哪个动作徒手就可以，对于我这种消瘦身材也给了健身建议，平时在家练徒手，周末跑跑健身房，希望能练出好身体。

老公的书，我也跟着读读，挑了桥式、球状和卷腹几个简单的动作每天练，感觉有些效果了，感觉腹部的肉肉也顺眼多了，虽然感觉像一本写给男人的书，但女人练起来也不费劲，本来想找个APP，后来发现封面里边有二维码，动作连续起来果然更方便。先照着练练腹部，有效果了再练练其他部位。

在微博关注 官加荣

很久了，终于买了一本。里面的知识真不错，在网上是找不到的。以前我很不喜欢运动，受官先生微博内容影响，慢慢开始锻炼，很明显感受的身体的变化。以后我就可以每天按照书中的内容去锻炼啦

非常不错的书！老婆送的生日礼物，说是冲着封面买的，买回来越看越爱看——肌肉美男，正文简单易懂，没有说教，只有贴心的解说！很棒！老婆推荐完，我怀着质疑的态度看了几篇，然后就放不下了，太好了！不但有详尽的锻炼姿势解说，还针对不同的形体，不同的锻炼强度，不同的阶段列出了详尽的健身计划，训练频率、训练内容、如何进步、总体目标等，简单清晰，一目了然。看了内容后才了解了下官加荣，原来真的可以让国际形体冠军给我当贴身教练啊！哈哈，相信跟着官教练健身，在不久的将来我也能拥有最强肌肉！

[官加荣：最强肌肉健身课 下载链接1](#)

书评

明年我就虚岁40了，时近不惑之年感觉压力很大，一来不能有病——病不起，二来身体要好——多跟家人一起。还好本人始终保持着健身的习惯，ITF跆拳道黑带1段、马拉松选手（北马2014年完赛，2015年没中签）、跑酷以及攀岩爱好者，套句老话“功夫没撂下！”即使如此，读了本书仍然...

算起来，我也是个有着近十年“健龄”的健身爱好者了。这么多年练下来，有成绩，有心得，但也有很多的不足和教训。比如手臂粗了，胸却不见效果；上身练勤快了，下身却懈怠了；肌肉增加了，但脂肪也增加了……究其原因，还是系统性指导不足。正如本

书作者官家荣所说，健身是一个...

每天早九晚五，上班、开电脑、吃午饭、关电脑、下班、吃晚饭，一不留神就变成大白了，然后就懒啊懒啊的继续懒着，感觉整个人快废掉了，好久不见的姐妹建议：健身吧。虽然不是男生，好身材还是人人爱的，好歹把这一身的颓废劲儿给驱散一下。好吧，那就开始健身吧。不过平板支...

健身训练原则就是要从严、从难、从实战出发、大运动量训练。这不仅是运动锻炼的主要训练原则之一，也是竞技体育拼搏进取精神的真实写照。
从严：就是要严格训练，对每一次训练、每一个动作、每一次放松，每一次有氧练习都要做到一丝不苟。从难：我们会在在...

看封面吧，确实时髦抢眼，有杂志的赶脚~~
内文呢，比想象中好很多，对得起封面！图片拍得很专业，非常清晰。
如果在家锻炼没有那么多器材，其他也可以代替，所以挺实用。
里面有个动作给我印象很深刻，就那个抱着膝盖滚来滚去那个。以前试过，别说还不太容易做，不容易...

非常适合咱们中国的健身书，之前买的都是国外翻译过来的，很多锻炼动作和强度都不适合我们，而且文字翻译也存在问题，在《官加荣最强肌肉健身课》一书可以找到自己想要的健身计划，简单又易学，不乏有高级动作难度系数也不低，我还的慢慢研究累积锻炼年限，希望身形也会像作者...

说来我们这一代人对流行小说的认识，除了女生那边多以席绢于晴为代表的港台小言，就是男生那边多以金庸古龙为代表的武侠小说的启蒙了吧。而我嗜爱看小说的恶癖却是由后者启蒙的。是以，在那个网络并不普及，菊花、香蕉、木耳还很纯洁的时候，正处于对男性身体有着天性中羞怯与...

官加荣是谁？亚洲健身先生，国际形体冠军是也。又喜欢说啥？给你讲讲男人的第二张脸--肌肉是怎么练的。本书有图有讲解，还有一身腱子肉的美男看，养眼又长知识。开篇先讲了基本的常识BMI啊，肥胖类型啊。开的食谱啊，还有健身的人常问的问题，有氧无氧运动区别，肌肉是不是天...

[官加荣：最强肌肉健身课_下载链接1](#)