

拥有八块腹肌和大胸肌 这家伙竟然是个厨师

孙永学，“85后”，是一名中西餐厨师，兼业余健身教练，喜欢跑步、骑车、打篮球、旅行、健身。他从2001年起开始跑步，跑龄15年。2014年开始健身，一直到现在，拥有八块腹肌和大胸肌。一起来看看他的健身自述，好身材是怎么“修炼”出来的。



关注三湘都市报微信
看E报。



孙永学的健身计划

腹部锻炼计划

身上最难练的部位就是腹部，有些帖子分享说一个月练出腹肌马甲，我不信，因为这个还要根据每个人的情况去制订不同的训练方法，一些误导的方法只能事倍功半，可能我自己的锻炼方法在别人眼中会很苦，很累，同样在我这里也是，只不过是坚持自己所坚持的。

下面这些腹部动作，我会根据情况而加大锻炼量，有时会增加一些复合动作，比如蛙跳、弯身提重、直立动作，如果单一天锻炼腹部翻倍去练。

- 4×20 低位抬腿
- 2×3 分钟平板支撑
- 4×30 低位仰卧起坐
- 4×40 蹬踏
- 4×20 平躺抬腿
- 4×30 平躺单骑
- 4×30 上下摆腿



增肌健身计划

每个人的肌肉部位都需要休息，肌肉的成长就是撕裂-愈合-成长，得到充分休息加大力量充血才能达到想要的效果。

- 星期一 肱二 肱三 腹部
- 星期二 背阔肌 腹部
- 星期三 胸肌 腹部
- 星期四 腿部肌肉群 腹部
- 星期五 全部锻炼
- 星期六 高强度腹部

增肌饮食计划

增肌减脂，三分练，七分吃。不管增肌还是减肥吃很重要，我是一名中西餐厨师，当你不注意不控制嘴巴的时候，你想要好的身材都是不可能的，过度的暴饮暴食，吃进大量的热含量高的食物，糖分过高的食物，都会引起胖胖的身体，就像我离开体育运动那几年，体重增加，身材变形，所以不管是还是增肌减脂，控制嘴巴是第一要素。增肌和减脂在运动中也会让自己身体达到极点，当你增不上去、减不下去的时候，很多人在这时候都会放弃，放弃渡过极点的坚持。下面是我的增肌饮食计划，每个人的体质不一样，需要根据不同情况而改动。

- 7:00 牛奶一杯 鸡蛋燕麦 蛋白2个
- 9:00 早餐 鸡胸肉50克
- 11:00 蛋白粉30克 鸡胸肉50克 米饭
- 13:00 牛奶一杯 香蕉补充半个小时锻炼的能量
- 15:00 蛋白粉一杯 蛋白5个
- 17:00 牛肉100克
- 19:00 蛋白粉30克 蛋白2个

跑步计划

现在我对跑步会偷懒多些，10K最好成绩42分钟，半马最好成绩134分钟，越野半马159分钟，全马330分钟。跑步就像我们对生活、对事业、对爱情一样，不是百米冲刺的热情，而是马拉松的坚持。

- 星期一 10K
- 星期二 14K
- 星期三 休息
- 星期四 10K
- 星期五 21K
- 星期六 星期天 休息



来源：虎扑跑步

天生，我就是「健身人」

现在看到10年前留下的成绩单也会小小的怀疑当时是怎么跑出那样的成绩100米11秒8，回想在那短短几年跑步生涯里，最让我引以为荣的是多年以后回到曾经的母校，墙壁上依然挂着曾为学校奔跑的身影，为学校带来的荣誉。不过最喜欢的荣誉是几个团队项目，是我们共同努力，共同

付出的汗水与泪水得来的，一个人终究是一个人，双手难抵四拳，代表校队作为队长获得总成绩区第二名，4×100第一破纪录，代表篮球队获得区第一名，虽然个人成绩也比较突出，那时100米11秒8、跳远5.2米、200米24秒3等，但我更喜欢大家一起努力所获得的最好，最开心的荣誉。

爱上健身，并坚持健身

很多年后，没想到自己会以如此的方式回到运动圈。2014年，在我工作最近的地方发现了一个健身房，当我重新运动的时候感觉它依然还在原地等我，不曾离开，就这样简单的我再次爱上运动，每天都与它陪伴。

起初我在偌大的健身房是默默无闻的每天重复那些熟知的动作。直到有一天有健身的伙伴问我，你的腹肌

练了多久，你的肌肉怎样练出来的，我说我来健身房才3个月，他用很惊讶的表情看着我。

我之前没有太在意我的身材，也不知道会变成这样，过了几天之后，我特意对着镜子臭美了一番，这就是传说中的8块腹肌？当时也为自己感到开心高兴，原来通过自己的努力坚持也是可以的。中间我也有想过放弃，因为锻炼腹部很累很累，需要更多的坚持。

无腹肌，不男人

到后面很多喜欢健身以及减肥的朋友都问我怎样才能做好，我的第一句话是你能坚持吗？每个人都回答能，开始的时候每个人像初恋一样很有热情，很有激情。一天，两天……后来逐渐减少，坚持下来的没有几个。

想拥有好的身材，没有持久的汗

水浇灌怎么会有肥沃的土壤是一样的道理，在运动里面没有捷径可以走，只有不停地重复简单的动作，周而复始就可以达到自己想要的，逐渐让它成为我们生活中的一部分，在你每天的生活里没有它的时候你会觉得少了很重要的东西一样。无腹肌，不男人。