

郝鹏飞 著

美国运动医学会 (ACSM)

自 1954 年成立至今

华人教练最高分得主

你的身材
就是你的
人生态度!

郝鹏飞 极简派健身

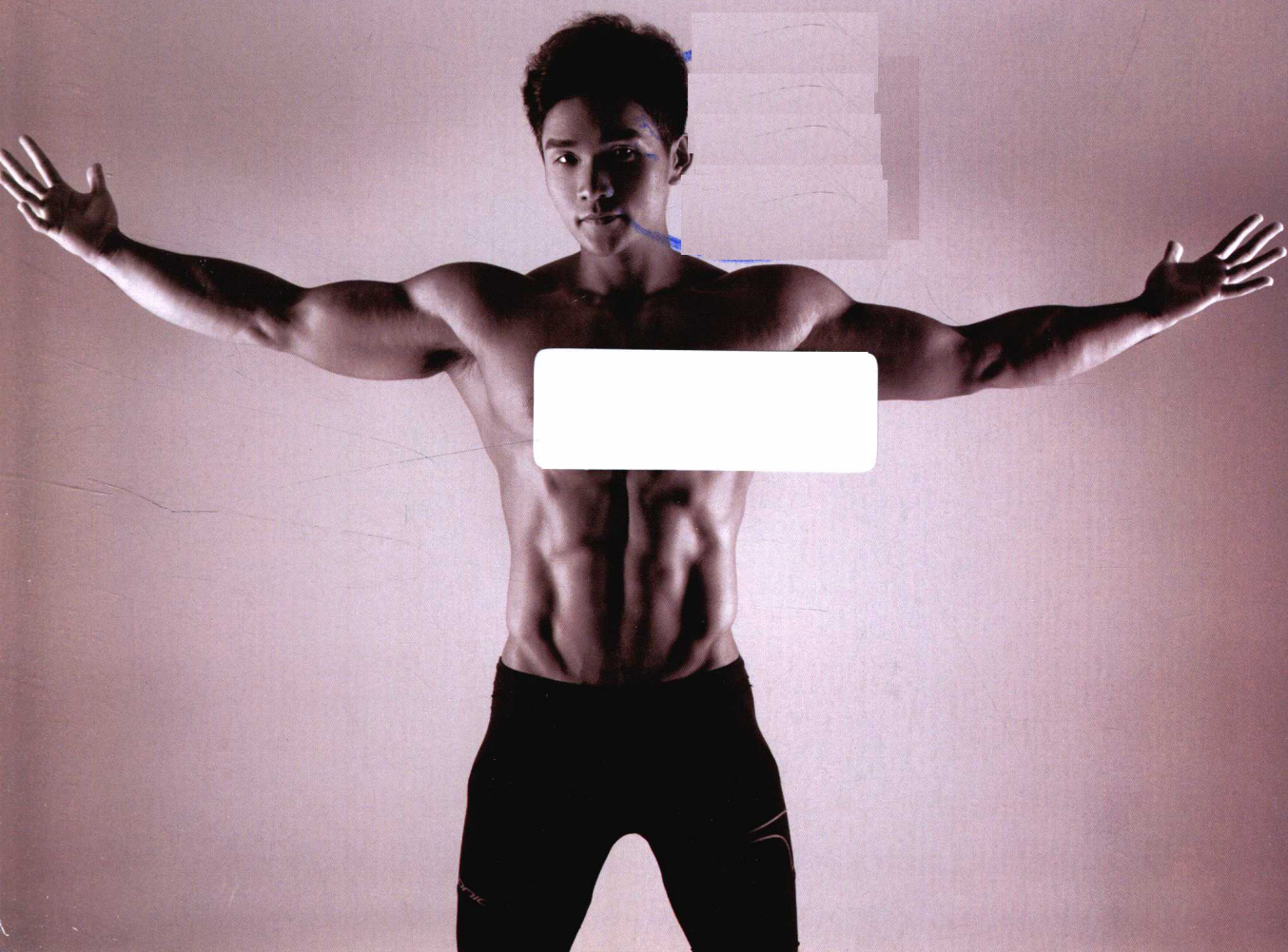
省时、省心、省力的健身秘技、助你获得超乎想象的健身效果

- ① 拒绝补剂，倡导纯天然的饮食方式
- ② 重量训练每次只需 30 分钟，1 ~ 2 个动作
- ③ 重新定义有氧运动，让减肥事半功倍
- ④ 极简拉伸法则：让你“刚柔并济”

郝鹏飞 极简派健身

作者 郝鹏飞

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

郝鹏飞极简派健身 / 郝鹏飞著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-4926-6

I. ①郝… II. ①郝… III. ①健身运动 - 基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148726 号

郝鹏飞极简派健身

著 者	郝鹏飞
责任编辑	谷建亚 董 玲
助理编辑	李莹肖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	11
字 数	200 000
版 次	2015 年 11 月第 1 版
印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4926-6
定 价	46.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

健身，人生从此改变..... 3

第一章

你的身材就是你的人生态度 13

好身材的好处，你真的知道吗？ 14

健身让你更快乐、更好看！ 16

“极简派健身”到底是什么？ 18

第二章

你可以实现的最理想体形 21

先观察一下你自己：自我体形评测 22

骨骼 22

肌肉 22

脂肪 25

如何进行体测？ 26

改变肌肉，就能改变外形 28

先要知道肌肉生长的原理 28

什么样的肌肉才是美？ 28

不同运动对肌肉的塑造也不同 29

想变瘦，就要科学对付脂肪 30

胖子的分类 30

“指哪儿瘦哪儿”的谎言你也信？ 31

人类体脂较多是进化的结果 32



什么体形才是理想体形?	33
-------------------	----

第三章

阻力训练怎么做最高效?	35
-------------------	----

什么是阻力训练	36
---------------	----

阻力训练的四个分类	36
-----------------	----

自身重量训练	37
--------------	----

固定路径器械训练.....	40
---------------	----

自由重量训练	41
--------------	----

动态阻力器械训练.....	44
---------------	----

其他辅助性小器械训练.....	47
-----------------	----

阻力训练的重要性的影响因素	50
---------------------	----

阻力训练的重要性.....	50
---------------	----

阻力训练的影响因素.....	50
----------------	----

阻力训练的基本原则	52
-----------------	----

阻力训练实战必读	55
----------------	----

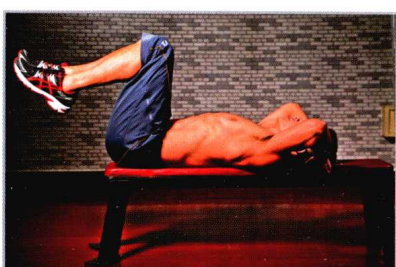
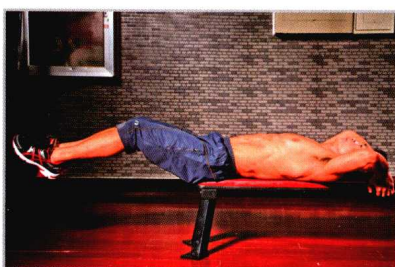
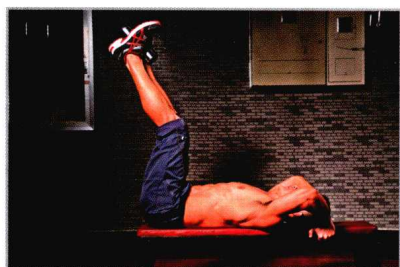
关于训练部位的划分.....	55
----------------	----

热身充分, 循序渐进.....	56
-----------------	----

组数与次数的关系.....	56
---------------	----

阻力训练的进步和计划调整.....	58
-------------------	----

腹肌: 对所有人都公平的肌肉	60
----------------------	----



腹肌训练实战课 61

动作一：仰卧举腿..... 61

动作二：倒立悬举..... 64

胸肌：谁不爱？但你不是施瓦辛格！ 68

胸肌训练实战课 69

动作一：曲臂伸..... 69

动作二：俯卧撑..... 72

腿部肌肉：需要综合锻炼才好看 76

男性腿部训练实战课 77

单腿深蹲 77

女性腿部训练实战课 82

动作一：双腿深蹲..... 82

动作二：仰撑抬腿..... 83

肩部肌肉：只有大重量刺激才能练出来 84

肩部训练实战课 85

动作一：倒立俯卧撑..... 85

动作二：坐姿哑铃推举..... 89

背部肌肉：为你增添男人味 90

背部训练实战课 90

动作一：正握引体向上..... 90

动作二：反握引体向上..... 91

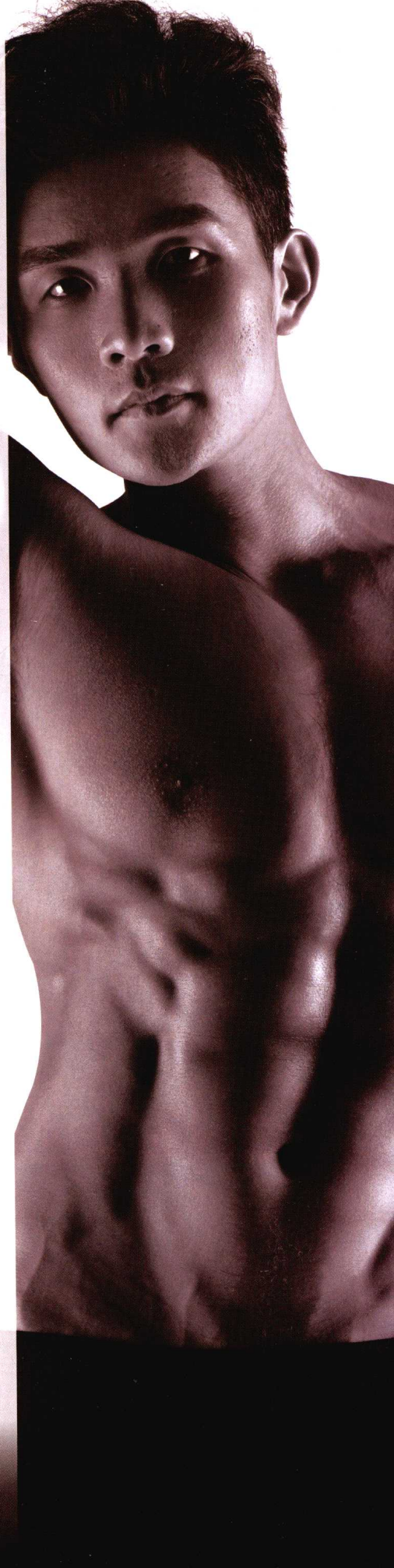
动作三：重锤下拉..... 92

动作四：俯卧挺身.....	93
手臂肌肉：给家人更多安全感	94
女性手臂训练实战课	94
动作一：哑铃臂屈伸.....	95
动作二：器械下拉.....	95
你不可不知的肌肉知识	96
肌肉的疼痛与恢复.....	96
关于肌肉的认知误区.....	97

第四章

减脂必修课：有氧运动..... 99

你的体重门槛在哪里?	100
有氧运动的定义和重要性	101
我对有氧运动的全新定义.....	101
有氧运动的重要性.....	102
有氧运动与三大能量系统	104
每个人的能量消耗都有差异	106
有氧运动是最高效的燃脂手段	108
呼吸、心率、出汗的指标.....	108
健身的顺序	108
有氧运动的频率.....	108
脂肪供能的痛苦过渡期.....	109
减脂前后的饮食问题.....	109
运动中如何补水.....	109
利用间歇跑高效减脂	110
具体怎么跑	110
使用这种间歇跑的要点.....	111
需要特别注意的地方.....	113



第五章

我的独门健身秘密：拉伸 115

柔韧性和拉伸的重要性 116

柔韧性的影响因素 117

极简拉伸法则的特点 118

需要特别注意的地方 118

极简拉伸实战课 119

地上拉伸 119

站立拉伸 127

第六章

吃和练一样重要：最高效的饮食指南 143

我的饮食原则 144

食物的吸收和转化原理 146

卡路里陷阱：食物热量和人体吸收的热量并不是一回事 146

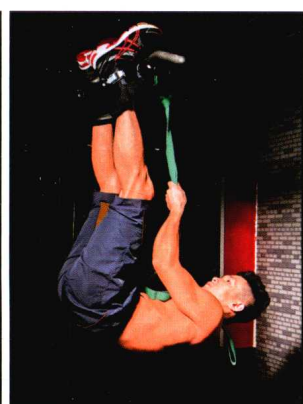
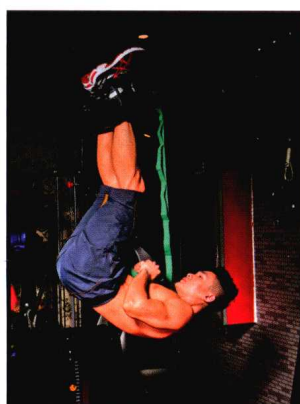
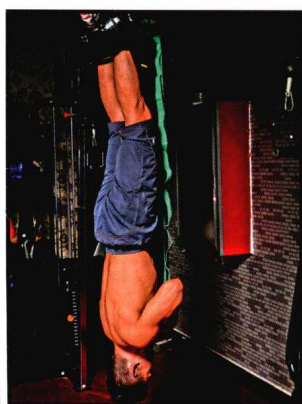
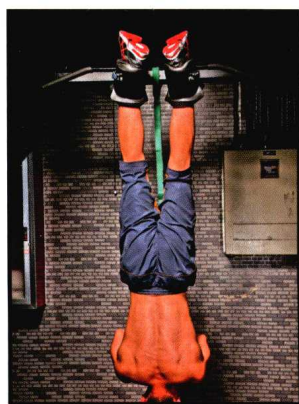
食物到底是什么 147

碳水化合物 148

脂类 148

蛋白质 149

水 149



维生素	149
矿物质	150
糖类转换关系	150
脂肪转换关系	150
蛋白质转换关系	151
健身与食物吸收的作用	151
24 小时禁食法	152
禁食的好处	152
如何做到 24 小时禁食	152
拒绝运动补剂	154

第七章

选择和努力一样重要：如何

选择健身房、健身设备、私人教练 157

健身房怎么选	158
“近”是第一准则	158
健身房的评价指标	158
健身装备怎么选	160
私人健身教练怎么选	162

第八章

运动保护与损伤处理 165

健身风险知多少	166
认识运动中的疼痛	168
常见运动损伤的处理	170
对心脏多一点关注和保护	172

后记 174

郝鹏飞 极简派健身

作者 郝鹏飞

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位





健身，人生从此改变

我花了7年时间写成了这本书，希望它能成为你的健身伴侣，可以放在枕边或带去健身房，当你翻起它时，得到的不仅仅是指导，更是激励。哪怕你真的是一个不折不扣的懒人，也请你相信，只要你想要改变，跟着我做，一样会在健身路上获得成功！成功其实很简单，诀窍只有一条——强烈的改变自己的愿望。

我是一名普通的80后，天生热爱运动，我有着强烈的愿望想让自己变得更好、更强，但无论是学生时代还是工作以后，都因为挤不出时间锻炼，而不得不寻求一种最为简捷的运动形式来追求最高的效率。我相信有很多学生和上班族面临着跟我一样的困境，这也是我写作本书的初衷。

健身没有捷径可走，但弯路却有成千上万条，我自己走过弯路，也看到很多人现在仍在走弯路，最糟糕的是有些人并没有意识到这一点，于是失败就变成了一件可预期的事。所以，我不是在告诉你捷径，我只是在画一条直线，让你成功的时间最短，效率最高。

2001年我第一次走进付费健身房，至今已有15年了，过程曲折漫长，但取得的成绩还算令人满意。我由一个菜鸟成长为国家级健身指导员，并以763分（满分800分）的成绩成为了全球最顶级、最严苛的美国运动医学会（ACSM）的私人教练。这个成绩是ACSM自1954年成立至今华人考取的最好成绩。除此之外，我还连续获得了两届省级十佳健身先生。

虽然在比赛中取得过一些成绩，但我不是竞技派，更不是理论派，我致力于为普通人寻求最佳的健身方法。15年来，我亲身试验了市面上流行的大部分健身方法，这占据了我学习工作外的大部分业余时间。最近的7年，我开始有意识地规划整理自己的一套“极简派健身”，到今年终于大功告成，

对我而言，是了却了一桩心愿，对读者而言，我衷心希望你能从中获得助益。了解完这套方法，健身这件事一定会在你脑海中明晰起来、简单起来，你会发现，原来根本不需要知道那么多理论，不需要掌握那么多高难度动作，甚至不需要每次健身都把自己累得像狗一样。你只需要在初期吃一点点苦头，来克服慵懒娇贵的身体对运动的不适应，只要忍住，很快这一切就会变成愉悦的经历，不仅仅结果是愉悦的，整个健身的过程都是一种享受，相信我，我知道的。

不管你是学生还是上班族，是创业者还是事业有成的老板，现代社会对每个人都很残酷。我们忙于学业、事业、家庭、应酬，几乎无暇顾及自己的身体，更别说身材好坏了；我们每天都在透支健康，将身体搞得负债累累，不知哪天身体就会报复性地响起警报。我们总习惯于将健身这件事放在未来的计划中，从没把它作为当下生活不可缺少的一项内容。但你要知道，健身并不难，而且见效奇快，它可以让我们更健康，身材更好，精力更旺盛，更容易获得成功。至于时间，这从来不是问题，很多时候“没时间”就是“我懒”的同义词。所以，“极简派健身”就是为忙碌的你量身打造的，你只需要每天拿出半小时来健身就足够了，只要把你玩手机、玩游戏、看电视、打麻将的时间挪出来一点，人生就能改变，就是这么简单。

当你翻开这本书时，请你认真问一问自己：对健身这件事到底有多认真？如果你坚信自己不是一时头脑发热，那么就请继续读下去，技术上的事，交给我了！

最后，简单介绍一下本书最核心的几个理念，让你对我倡导的“极简派健身”有一个大概的了解：

- 一、倡导纯天然的饮食方式，不吃任何补剂；
- 二、摒弃繁复动作，倡导最纯粹、最高效的健身形式；
- 三、从普通大众的实际情况出发，颠覆传统健身理论；
- 四、坚持严谨的科学态度，戳穿谎言，告知真相。

好了，深呼吸两次，极简健身课开始了！





目录

健身，人生从此改变..... 3

第一章

你的身材就是你的人生态度 13

好身材的好处，你真的知道吗？ 14

健身让你更快乐、更好看！ 16

“极简派健身”到底是什么？ 18

第二章

你可以实现的最理想体形 21

先观察一下你自己：自我体形评测 22

骨骼 22

肌肉 22

脂肪 25

如何进行体测？ 26

改变肌肉，就能改变外形 28

先要知道肌肉生长的原理 28

什么样的肌肉才是美？ 28

不同运动对肌肉的塑造也不同 29

想变瘦，就要科学对付脂肪 30

胖子的分类 30

“指哪儿瘦哪儿”的谎言你也信？ 31

人类体脂较多是进化的结果 32



什么体形才是理想体形?	33
-------------------	----

第三章

阻力训练怎么做最高效?	35
-------------------	----

什么是阻力训练	36
---------------	----

阻力训练的四个分类	36
-----------------	----

自身重量训练	37
--------------	----

固定路径器械训练.....	40
---------------	----

自由重量训练	41
--------------	----

动态阻力器械训练.....	44
---------------	----

其他辅助性小器械训练.....	47
-----------------	----

阻力训练的重要性的影响因素	50
---------------------	----

阻力训练的重要性.....	50
---------------	----

阻力训练的影响因素.....	50
----------------	----

阻力训练的基本原则	52
-----------------	----

阻力训练实战必读	55
----------------	----

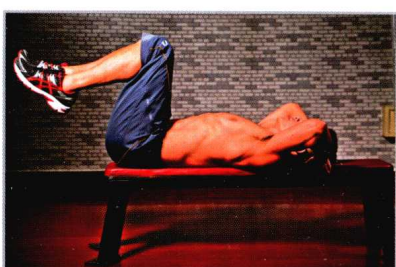
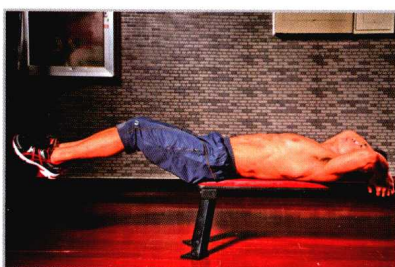
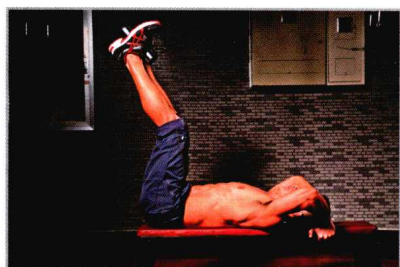
关于训练部位的划分.....	55
----------------	----

热身充分, 循序渐进.....	56
-----------------	----

组数与次数的关系.....	56
---------------	----

阻力训练的进步和计划调整.....	58
-------------------	----

腹肌: 对所有人都公平的肌肉	60
----------------------	----



腹肌训练实战课 61

动作一：仰卧举腿..... 61

动作二：倒立悬举..... 64

胸肌：谁不爱？但你不是施瓦辛格！ 68

胸肌训练实战课 69

动作一：曲臂伸..... 69

动作二：俯卧撑..... 72

腿部肌肉：需要综合锻炼才好看 76

男性腿部训练实战课 77

单腿深蹲 77

女性腿部训练实战课 82

动作一：双腿深蹲..... 82

动作二：仰撑抬腿..... 83

肩部肌肉：只有大重量刺激才能练出来 84

肩部训练实战课 85

动作一：倒立俯卧撑..... 85

动作二：坐姿哑铃推举..... 89

背部肌肉：为你增添男人味 90

背部训练实战课 90

动作一：正握引体向上..... 90

动作二：反握引体向上..... 91

动作三：重锤下拉..... 92