

再见， 健身房

高宇·著

GOODBYE, GYM

徒手与器械体能训练

专属于你的人生
第一本健身指导书

- 能说出口的都是借口，别把遗憾留到明天
- 找到身体节奏，摒弃错误健身常识，随时随地个性化训练，高效迈向真正的强壮

河北科学技术出版社

再见， 健身房

高宇·著

GOODBYE, GYM

徒手与器械体能训练

专属于你的人生
第一本健身指导书

- 能说出口的都是借口，别把遗憾留到明天
- 找到身体节奏，摒弃错误健身常识，随时随地个性化训练，高效迈向真正的强壮

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再见, 健身房: 徒手与器械体能训练 / 高宇著. —
石家庄: 河北科学技术出版社, 2015. 3
ISBN 978 - 7 - 5375 - 7486 - 0

I. ①再… II. ①高… III. ①体能 - 身体训练 IV.
①G808. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056366 号

再见, 健身房 徒手与器械体能训练
高宇 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 北京画中画印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 15.25

字 数 220 千字

版 次 2015 年 10 月第 1 版

2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价 59.80 元

◆ 推荐序 ◆

如果我对你说，一个人对自己职业的热爱达到最高境界的标准是亲手砸掉自己的饭碗——你是不是会觉得我疯了？热爱自己的职业，拼命保住还来不及，怎么还要亲手砸掉？

喏，疯了不是我，而是这本书的作者高宇。他自己是一个出色的体能师，在很多健身房都有过成功的经历，跟着他减肥、塑形成功的学员很多，我也算忝居其中的一份子。这样一个人，却用一本书告诉你：健身不用去健身房了啊！这不是砸掉自己的饭碗是什么？然后还告诉你，不用请体能师自己也能练啊！这不是火上浇油让自己无饭可吃么？所以疯了的怎么可能是我嘛！

不过话说回来，不疯魔不成活，既然如此疯狂，书是不是值得一看？看之前先浪费您几分钟时间说说这个人吧。

我跟高宇认识是 2005 年的事儿了，彼时由于入行后年少轻狂放任自己无度吃喝而导致严重发胖的我，已经无法忍受体重 100 千克的事实。经朋友介绍找到高宇，我开始了严肃认真的减肥大业。高宇那时也是少年不识愁滋味的状态，天天泡在健身房里，在不断地提高我的极限的同时，也挑战着自己的极限。虽然我的力量训练并不算好，但他每次都跟着我全部练一遍也算是不小的消耗；我就这样被高宇带上了一条“不自虐不欢畅”的不归路。

如果仅仅是训练，倒也罢了；高宇跟我说：“其实人体每天自己代谢是最重要的，健身只是起到辅助作用，您这样的状况属于长时间生活习惯差，还是得尝试调节饮食。”也许是我这个人对自己算是比较狠的，又恰好赶上夏天，水果蔬菜成了那一个月的核心食物。接下来是比较理想的事实——36 天，我的体重降到 88 千克，也就是减了 12 千克。

我成了那个健身房当月的减肥冠军，而且精神状态再也不萎靡不颓废了；每天上下班间歇去健身房也成了我的必修课。这其中，并非我对完美的形体有了更强的向往，而是自己对健康的生活方式有了更多更清晰的认识。日复一日，年复一年，我就这样让自己始终保持在和过去完全告别了的生活方式里，并且享受其中。在这期间，我和高宇一起玩遍了各种不同的体育项目：篮球、搏击、田径、橄榄球……并结识了很多国际顶级的体能师：安东尼·法尔松、CT、蒂姆·格洛弗、伊丹·拉万等，他们都能明显看出我体能储备的改变与提高，这是我的荣幸，也是高宇训练的成果。

2012年我正式开始长跑训练，其间有问题都会向高宇请教；心肺功能训练也好，有氧和无氧训练结合也好，高宇都会不厌其烦地给我介绍，让我在没有任何经验储备的情况下一步步地越跑越舒服，越跑越带劲。到目前为止我一共跑过11个全程马拉松，3个半程马拉松以及其他一些10千米或5千米竞速；体重降到75千克以下，脂肪含量保持在15%以下，未有透支状况出现，心情大好，生活舒坦。这免不了要感谢高宇，以及他所提倡推广的健身理念。

到如今，著书立说成为一件挺普遍的事情，高宇写了一本足以让自己饭碗砸掉的书，我难免要为他欢呼一下。现在越来越多的人开始重视自己的健康和生活质量，于是如何锻炼成了大家都关注的事情；但由于时间分配原因，大家都苦恼于如何才能保证健身质量，于是，高宇自砸饭碗的这本书，不能不读。

看完这本书，就一起照着练吧，我们都需要健康的身体，所以，高宇和他的伙伴们永远也不用担心丢掉饭碗，我相信，我们都会生活得越来越好。

中央电视台著名体育评论员 于嘉

◆ 自 序 ◆

这是我的第一本书，写书之前，我很犹豫，因为从未有过这样的经验。

写，还是不写？写什么？怎么写？这些都是我要面对的问题。我需要经过自己的思考得出一个属于自己的答案。

我能够写什么呢？在健身领域工作了十多年，我的知识和经验是不是可以和大家分享一下呢？

是的，可以！为什么不呢？于是，你们看到的这本书也就因此诞生了。

最初，书名不叫《再见，健身房》，而是类似于“健身房百科全书”之类的；然而经过与朋友们的沟通和自己的认真琢磨，我觉得，其实健身房的训练模式已经慢慢不再是大众的主流选择了，更多的人希望在家中或者利用自己的碎片时间，通过一些简单的运动设备就可以完成一些省时、有效的训练。沿着这个思路，我改变了这本书原本设立的写作套路，转而开始写这些方面的内容。在这个过程中，我阅读了许多相关的资料和书籍，并结合我自身拥有的丰富工作经验，一年半后，此书问世了。

在整个创作过程中，我要求自己每天都要写 1000 至 1500 字的内容，当我自己开始与创作零距离接触后，我才突然发现，原先语文老师教我们的内容是多么的重要！语言的流畅、文字的措辞、语句的内涵等等，都要考虑进去！有的时候真的很煎熬，尤其是创作到一半的时候，经常不知如何下手，脑子里一片空白，坐在电脑前两个小时写了不到 150 个字！天啊！写书真难!!! 这时候我往往会原地做一百个俯卧撑、一百下蹲外加三百个卷腹，如此，心里方才更加舒坦。

工作多年之后，我越来越觉得，训练其实并没有固定的套路，它的最高境界是训练无定法；就像一些武林高手，练到最后的时候无招胜有招，让对手防不胜

防。训练也是如此，当你还是一个菜鸟的时候，你可能会寻找固定套路和方法，觉得那是最正确的；然而五到十年的训练，随着你进一步地学习、阅读和思考，你会发现非常多不同的方法，你自身也会变成一个“动作库”，你会越来越感受到训练无定法的道理，你会变成一个训练大神。其实，我一直都觉得，不管什么内容，把它练好练到极致就成功了！

值此书问世之际，我想感谢一下我的家人，没有他们的支持我可能还没有要写它的想法，特别感谢我的老婆在我脑子秀逗的时候帮助我。话说，我老婆也是一个很牛的教练呢！

最后，希望大家都能从这本书中找到自己想要的内容，有所增益；非常希望这本书能够很好地帮助到大家！

不多说了，开始读吧！

“开卷有益！”

◆ 目录 ◆

第一章 别等了，让我们开始打造超级身体吧 / 1

不能忽视的部分热身 / 2

静态伸展 / 5

网球放松 / 14

动态伸展 / 23

第二章 修炼，升级你的身体 / 35

造就“聪明的肌肉” / 36

一些难懂名词的介绍 / 37

原始本能训练之一 / 38

原始本能训练之二 / 51

原始本能训练之三 / 80

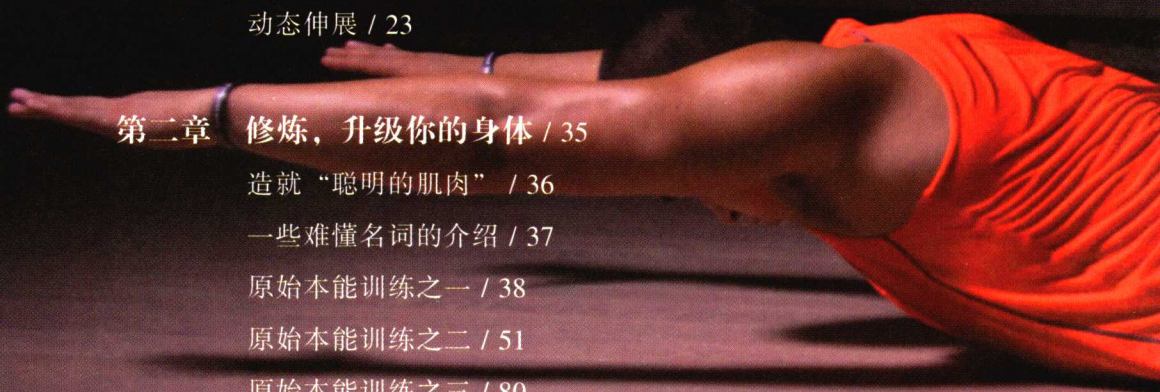
原始本能训练之四 / 89

墙壁训练 / 100

壶铃训练 / 106

哑铃训练 / 116

毛巾训练 / 126



悬吊训练 (TRX) / 131

椅子训练 / 139

第三章 跟自己较劲，你敢吗 / 145

为什么要有运动训练计划 / 146

怎样制订计划 / 148

一些国际流行的训练方法 / 151

计划建议模版 / 184

第四章 三分练，七分吃，训练的“潜规则” / 211

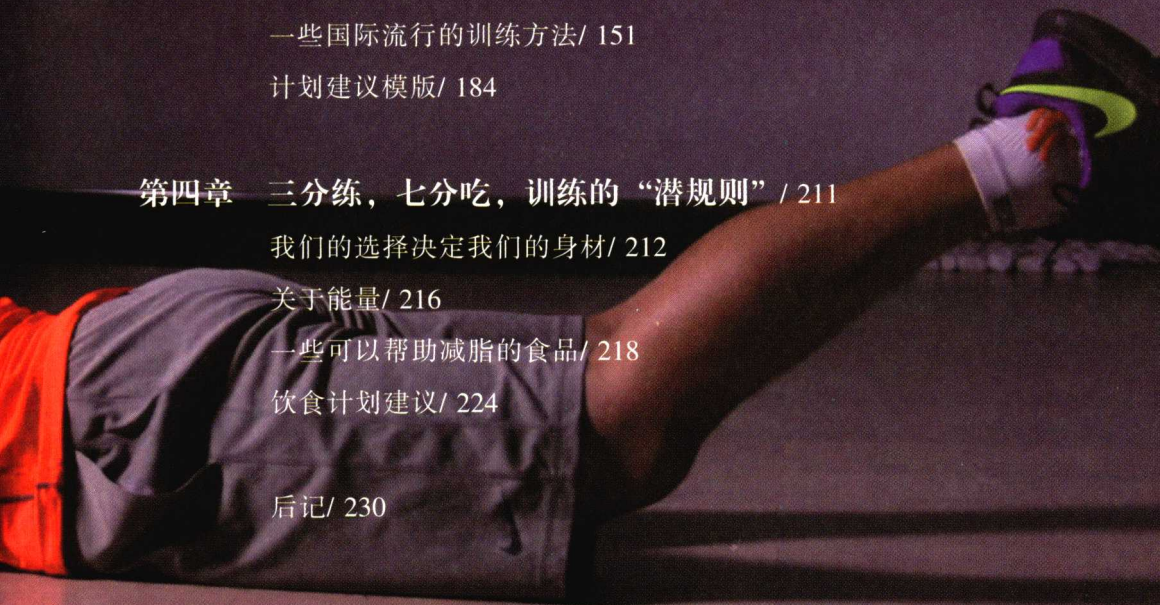
我们的选择决定我们的身材 / 212

关于能量 / 216

一些可以帮助减脂的食品 / 218

饮食计划建议 / 224

后记 / 230



第一章

别等了， 让我们开始打造超级身体吧

在我们开始运动之前，让我们先来了解一下热身和伸展。当你进入健身房的时候，看到有些人什么准备活动都没有，一上来就进行大重量训练，你是不是也会产生这样的假想，没错，哥们，这就是我想要的！但是，当你也开始尝试的时候，不争气的身体却开始警告你，莫名的疼痛接踵而来，错误—错误—还是错误，到底发生了什么，到底哪出问题了？

不能忽视的部分热身

在我们开始运动之前，让我们先来了解一下热身和伸展。当你进入健身房的时候，看到有些人什么准备活动都没有做，一上来就进行大重量训练，你是不是也会产生这样的假想，没错，哥们，这就是我想要的！但是，当你也开始尝试的时候，不争气的身体却开始警告你，莫名的疼痛接踵而来，错误—错误—还是错误！到底发生了什么，到底哪出问题了？

没错，的确是出了些小问题。你已经被一种错误的运动方式所误导，它可能会扼杀你对于健康的追求，对于健身的认识；因为它，你受伤的概率大大增加了。那么，我们应该如何正确地开始运动呢？

我在这一章节要介绍两个概念：第一，热身；第二，伸展（运动前和运动后）；这是我们万万不能忽视的项目。

热身运动为什么有效

热身运动帮助你将体内的肝糖和脂肪转换成燃料。在运动初期，肌肉吸取储存在肌肉细胞内的大部分肝糖，转换成葡萄糖（果糖），以供燃烧；稍后，在运动过程中，肌肉依赖较大部分肝脏的肝糖和脂肪酸，从脂肪细胞中获取能量。一些在肝脏的蛋白质也被利用，成为能量的来源。当你从事耐力性运动时，在肝脏来源所制造的葡萄糖要比肝糖来源更多，例如乳酸盐、甘油丙三醇和蛋白质。

蛋白质是由氨基酸组成的，肝脏内 16 个氨基酸可以转换成葡萄糖。在长期

耐力性比赛中，人体内有 5%~15% 的能量由蛋白质供应，蛋白质真正使用的数量依据个人有氧训练的水准、运动强度与持续时间而定。适当的热身运动能使这些有效系统的能量成果转化成为动力。

为什么要做伸展训练

伸展也是一种训练，它可以预防软组织受伤并促进技能表现。软组织包括肌肉、韧带、肌腱、软骨和其他有关的结缔组织，例如，围着骨骼的薄膜。

结缔组织中暗藏的柔软蛋白质，称为胶原质和弹力素。这些蛋白质储藏着一连串的力量，当结缔组织伸展时就会产生力量。在身体活动期间，这种组织每当运动使力量加诸于它时，就会变得柔软和敏感。

伸展也可以打开较小的血管来滋养结缔组织，沿着附近的肌肉活动，会提升组织的温度；身体热度增加，就会改变胶原质和弹力素的分子形态，使之变得既轻快又有弹性。热身运动和伸展练习可以预防运动期间激烈活动所造成的结缔组织的撕裂，这种撕裂多半是在组织冷却的情况下发生的。

为什么要做运动前的热身和伸展

开始运动前，身体的各项指标处于静态或是不兴奋状态，我们的神经系统还没有做好运动的准备。这个时候，需要结合热身和动态伸展来激活我们的身体。一般情况下，这两项都会结合起来使用，如此，既能有效地提高身体柔韧性，又可以预防受伤。其作用如下：

1. 肌肉方面：促使作用肌收缩及拮抗肌放松，降低肌肉的黏滞性。
2. 关节方面：关节滑液囊分泌润滑液，使活动顺畅。
3. 心肺方面：逐步提升心率，增强肺部适应性。
4. 血液方面：刺激血管扩张，增加血液供应，使红细胞更快释放氧气。

5. 神经方面：加快神经传导，可动员更多运动单位。
6. 心理效用：增强集中力，熟悉环境，调整身体状况及感觉，肯定运动目标。
7. 激素方面：会刺激肾上腺素的大量分泌，对于疲劳和疼痛的抗性加强。

热身和动态伸展的注意事项：

运动量要循序渐进地增加，并且要保证强度，如此才会有效果；热身需包含伸展和其他放松活动，它的具体形式会因运动项目不同而不同；热身最好在主要运动前 10 分钟内完成。

热身运动对预防运动伤害的作用：

使肌肉变得柔软，增加关节活动范围，降低肌肉黏滞性，使拮抗肌放松，收缩更圆滑；唤起运动单位，使体温上升，心率加快，避免心脏发生问题。

为什么要做运动后的伸展

在激烈或长期费力的训练后，伸展运动是很重要的，其理由如下：

1. 运动期间，血管扩张使工作中的肌肉获得丰富的血液；血液会携带氧气和营养到肌肉，同时，清除新陈代谢的废物，如二氧化碳和乳酸。
2. 在运动期间，会增强神经的刺激，激素分泌量在压迫下会变高，例如，肾上腺素和肾上腺皮质酮；这个过程需要给予足够的葡萄糖和其他燃料，如脂肪酸，以便促进工作中的肌肉产生高水准的能量；于此同时，它还可以帮助周边的血管扩张。
3. 如果剧烈运动之后突然停止运动，血液就会堆积在腿部，使肢体肿胀。血液堆积俗称止血，它会减慢血液的循环和回流，影响从肢体到心脏和肺脏的流通。

接下来本书会介绍一些国际上非常流行的热身和伸展方法。

静态 伸展

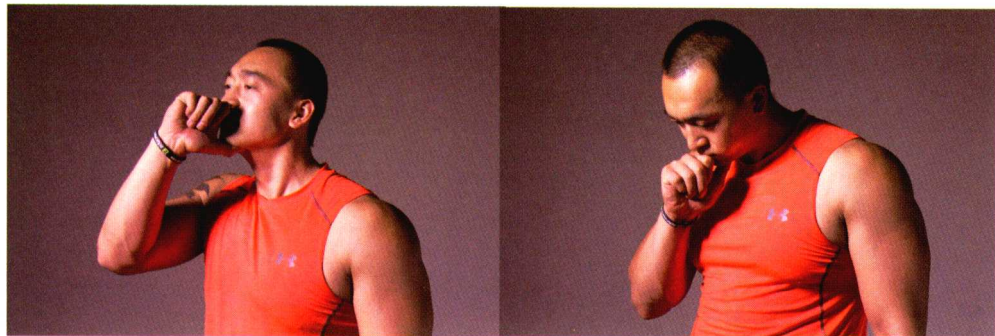
静态伸展是我们在日常训练中最常见的伸展方法，一般我们会选择静态和动态结合的方式，这样更有益于身体力量的发挥和柔韧性的正确应用。

颈部伸展

由于颈椎的第一节和第二节（寰椎和枢椎）的构造不同于其他椎骨，所以我们的颈部只能完成前侧、后侧、左右侧、旋转 90° 的动作。平时我们做的颈部绕环训练是不对的，那会对我们的颈椎造成伤害；若有这样训练的同学，建议以后最好有所改变。

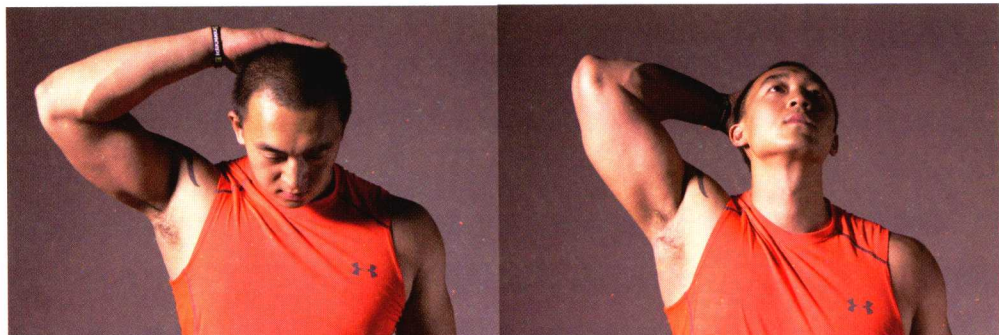
颈部前侧伸展

站姿，动作开始时头部尽量向后伸展，用双手推住下巴，轻轻用力向后推；然后颈部前侧发力对抗向后的力量，慢慢回到头部正直的状态，重复动作 5~8 次。



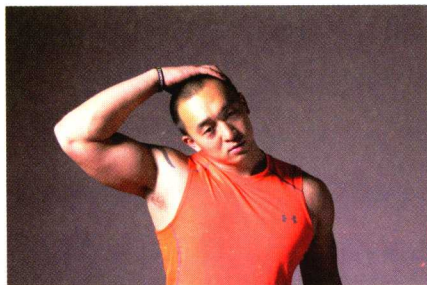
颈部后侧伸展

站姿，平视前方，低头，下巴尽量靠近胸部，用双手轻轻按压头部后侧，然后对抗用力慢慢抬头回到开始位置。重复动作 5~8 次。



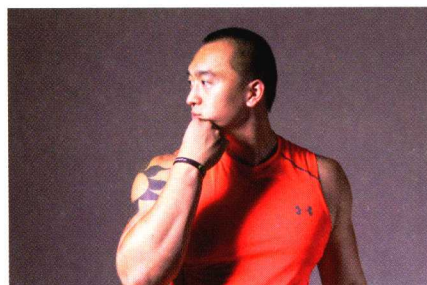
颈两侧伸展

站姿，头部向左侧侧屈，耳朵尽量贴近左侧肩膀，然后左手按压住头部右半部分，微微向左用力，直到右侧感觉被拉伸，对抗力量使头部回到开始位置。重复另一侧，每侧 5~8 次。



颈部旋转

站姿，头部向左旋转 90°，右手推住右侧下巴，轻轻慢推，直到右侧颈部有被拉伸的感觉为止。注意不要过于用力和快速，因为颈部构造比较复杂，所以伸展的时候一定要量力而行。每侧 5~8 次，交替完成动作。



腕伸肌伸展

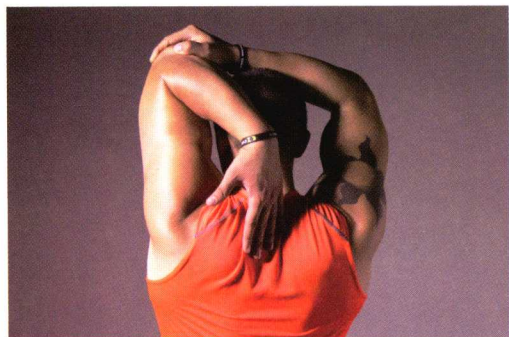
身体放松站立，左手向前伸直，掌心朝下，然后伸展左手，用右手抓住左手指尖，轻微向身体拉动，用力绷直左臂，保持 3~5 秒。重复 8~10 次，交替另一只手臂。



腕屈肌伸展

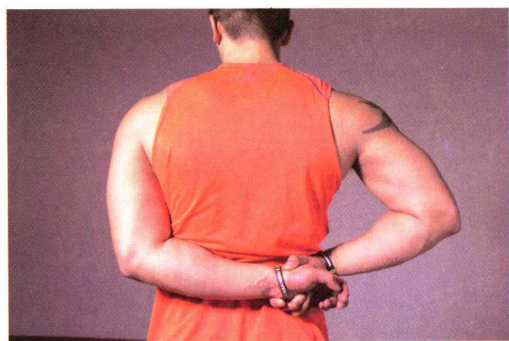
身体放松站立，左手向前伸直，掌心朝上，然后伸展左手，用右手抓住左手指尖，轻微向身体拉动，用力绷直左臂，保持 3~5 秒。重复 8~10 次，交替另一只手臂。





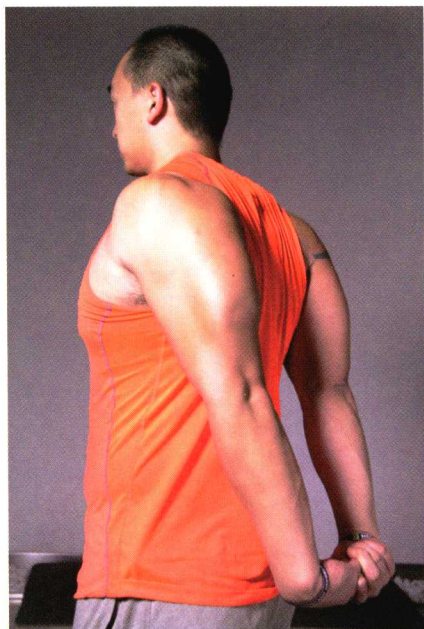
肱三头肌伸展

身体站直，左臂向上伸直，大臂靠近耳朵，手掌掌心向后，屈曲肘关节，直到大臂和小臂完全折叠。用右手推住左臂肘关节，向后侧用力，会感觉到左臂后侧有抻拉和微酸的感觉，保持不动 3~5 秒。重复 8~10 次，交替另一只手臂。



中束

身体挺胸站立，左手背在身后，掌心朝外，然后左手抓住一个固定的物体或栏杆，重心向左侧偏移，直到感觉左臂肩部中间被拉伸，保持 3~5 秒，放松拉回。重复 8~10 次，交替另一只手臂。



前束

身体挺胸站立，双手手掌掌心相对，手臂向后伸直，十指完全展开，手指扣在一起。用力向后侧伸展双臂，肩部前侧和胸部会有被拉伸的感觉，挺胸保持 3~5 秒。重复 8~10 次。