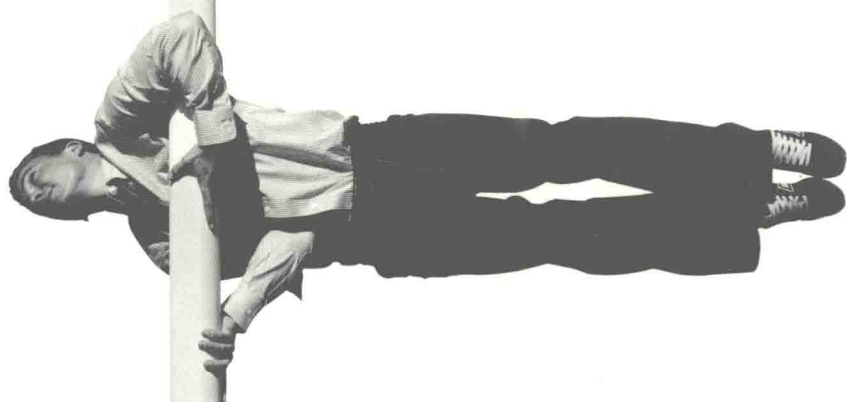




生存
体力

只要你愿意，随时可以找回穿越大地的原始的敏捷度

你活下去 需要做的 最少的运动



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

[韩] 阿朱拉 (Azura-Fitology) 著

[韩] 克莱萨 (Klesa-Fitology)

王应喜 孙峻旭 胡金海 译

生存
体力

你活下去 需要做的 最少的运动

〔韩〕阿朱拉 (Azura-Fitology)

〔韩〕克莱萨 (Kleasa-Fitology)

著

王应喜 孙峻旭 胡金海

译

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

生存体力：你活下去需要做的最少的运动 / [韩] 阿朱拉 (Azura-Fitology) , [韩] 克莱萨 (Klesa-Fitology) 著；王应喜，孙峻旭，胡金海译. — 青岛：青岛出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5552-2702-1

I. ①生… II. ①阿… ②克… ③王… ④孙… ⑤胡… 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165069号

“Survival Strength” by Fitology

Copyright © 2014 WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved.

Original Korean edition published by WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD.

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Qingdao Publishing House Co.Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号：图字15-2015-172

- 书 名 生存体力：你活下去需要做的最少的运动
著 者 [韩] 阿朱拉 (Azura-Fitology) [韩] 克莱萨 (Klesa-Fitology)
译 者 王应喜 孙峻旭 胡金海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁 曲 静
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)
印 张 14.5
书 号 ISBN 978-7-5552-2702-1
定 价 42.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

建议陈列类别：运动/健身

序言 | 生活要从基础的生存体力开始 · 4

引子 | 梦醒之后无未来 · 10

PART1 生存体力，你有吗？

—— CHAPTER1 | 不一样的实战性运动

先从和实际生活相关的运动开始 · 32

塑造身材和体力是不一样的 · 35

比起运动的种类，更重要的是？ · 37

运动就像是吃饭 · 39

—— CHAPTER2 | 为了生存体力而做的生存运动

练习1 深蹲SQUAT：蜷缩而坐的美学 · 42

为了美丽的背影 · 56

男女老少皆蹲姿：生存体力前出战 · 64

练习2 波比BURPEE：高强度无氧跳跃 · 72

1分钟立卧撑测试 · 82

有体力才能有精神 · 84

练习3 俯卧撑PUSH-UPS：全身运动的精髓 · 88

最基本的实战性运动 · 90

俯卧撑的上推姿势 · 102

男女老少俯卧撑 · 106

练习4 平板支撑PLANK：八块腹肌+小蛮腰的特级处方 · 116

拯救精疲力竭的脊椎 · 118

花样平板支撑 · 128

注意：呼吸和用力 · 133

开始是成功的一半 · 134

PART2 生存体力，正确创造

—— CHAPTER3 | 我的身体我做主

开启第二次人生 · 140

痛彻心扉的108千克猪头 · 142

人生就是实战呀，你这个猪头 · 144

不论煎还是炒，运动一定要做到配套 · 146

—— CHAPTER4 | 适合“我”身体的运动法

向着生存体力项目出发 · 148

计量和调理：简单记录即可 · 150

生存体力指南 · 152

我自己的任意组合：“更多”与“更快” · 159

注意事项 · 163

简单有效的F2S项目 · 164

PART3 生存体力，不能只做运动

—— CHAPTER5 | 好好吃米饭更重要

爱？还是执着？ · 170

试试节食？ · 173

妈妈的烦恼：家里的饭有毒？ · 177

精制食品的益处和害处 · 179

替代食品的欺骗性 · 183

坚果百利而无一害吗？ · 186

让我心痛的事情 · 190

有时候，和懒惰的你比起来，狠心的你更性感 · 193

—— CHAPTER6 | 为了生存体力的饮食白皮书

吃什么？怎么吃？ · 196

光靠运动还不够 · 198

把餐盘转过来 · 200

少喝汤 · 202

减肥与自欺欺人 · 204

—— CHAPTER7 | 贫穷也可以活得健康

饿了什么都能吃 · 208

要一盘比萨？还是一箱苹果？ · 210

生存型饮食三原则 · 212

键盘比超市近 · 214

水果：你会选择因小失大还是会选择因大失小 · 215

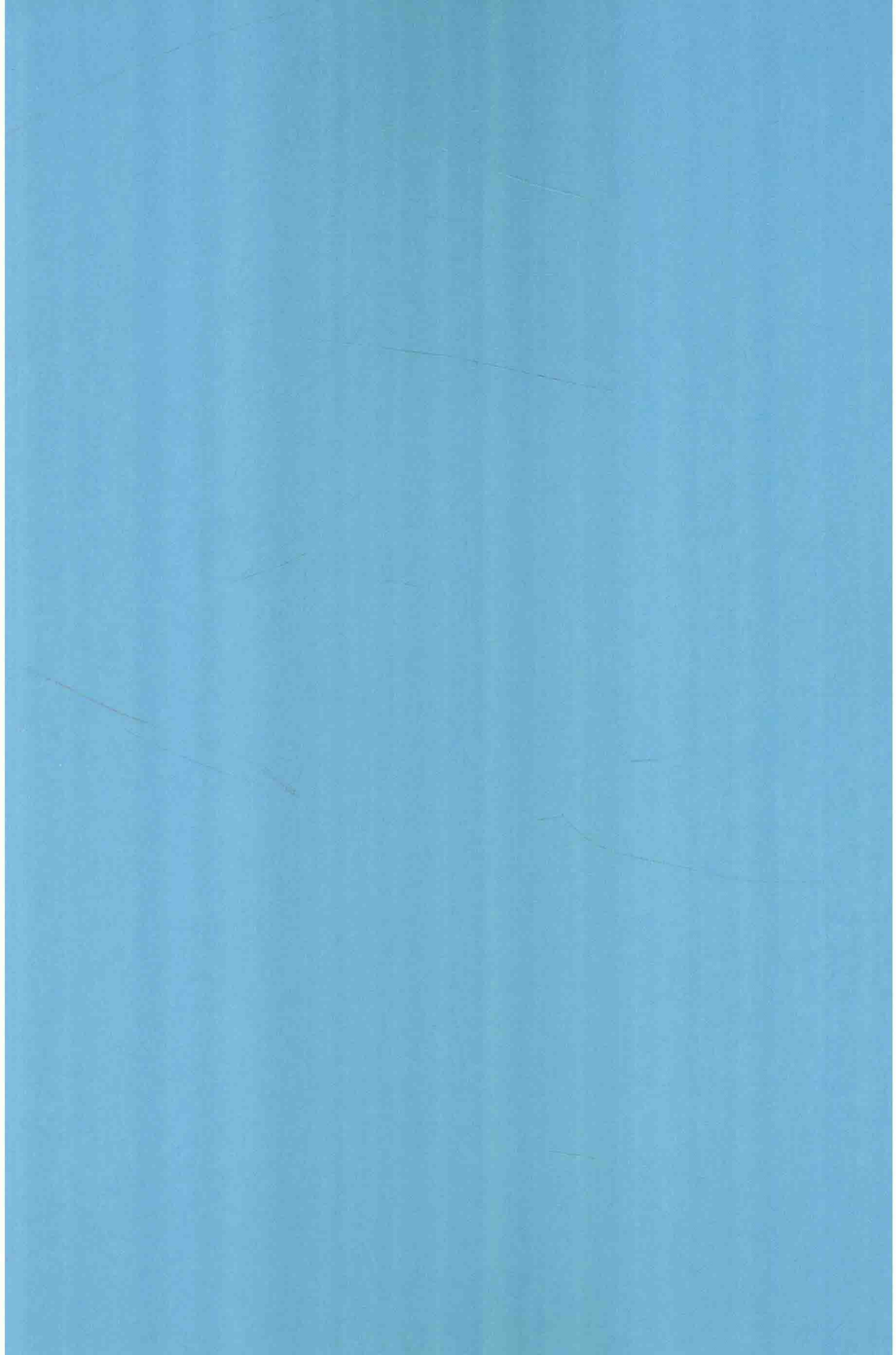
欺骗每顿饭之间的饥饿感 · 219

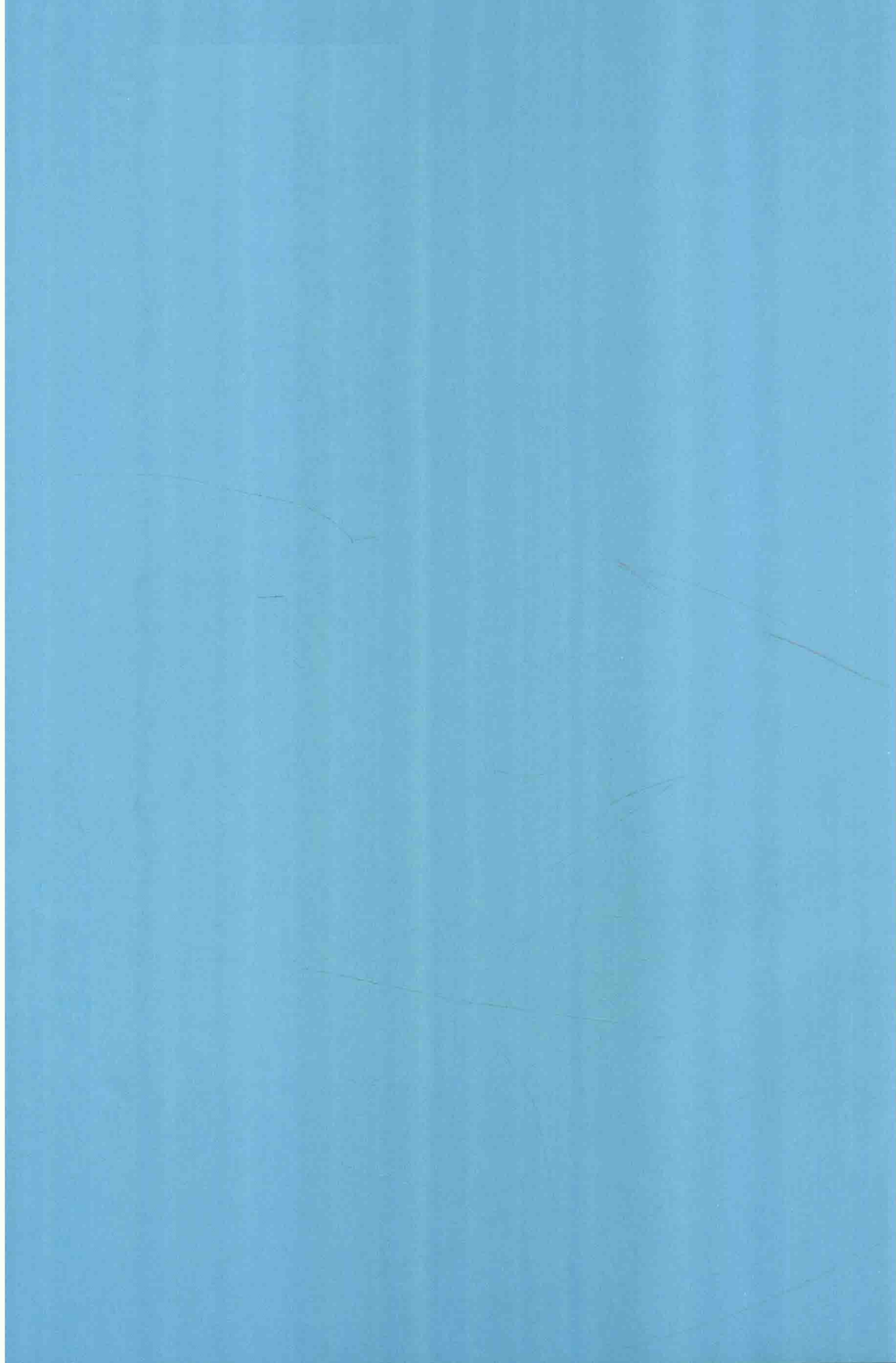
没有时间吃饭？果蔬燕麦片来帮忙 · 222

我的肠胃我照顾 · 225

日常饮食，越简单越好 · 226

后记 | 我的生活我做主 · 228





生存
体力

你活下去 需要做的 最少的运动

〔韩〕阿朱拉 (Azura-Fitology)

〔韩〕克莱萨 (Kleesa-Fitology)

著

王应喜 孙峻旭 胡金海 译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

生活要从基础的生存体力开始

您想要减肥吗？想要拥有好身材吗？请您关注本书！

或许您此前听到过谎言，受到过蒙骗，但请您相信——本书无欺！

到现在为止，也许您已经历过很多欺骗，被电视里好身材的演员们欺骗，被网络中减肥的荒唐信息欺骗，是不是也花费了很多的金钱和时间呢？也许您喜欢只要4周就能革命性改变身材的甜蜜谎言，但最后身材改变了吗？您反思过为什么身材没有改变吗？是不是因为自己不够努力呢？

您还是被欺骗了！至少20年规律进食和休息的身体，虽然不会在短短的一个月中得到改变，但您仍希望身体神奇地快速变化。骗子们当然看穿了您的想法。轻信谎话的爷爷和奶奶们上了所谓的免费观光车，购买了号称包治百病但其实并不神奇的药品。之所以被欺骗，不是您不够努力，而是您购买了不正确的东西，因为身体远不是您想象得那么简单！

身材塑形很辛苦，需要大量的运动来消化饮食，菜谱还要严格地制订，但是我们却没有那么多时间。那些为了换乘交通工具而奋力奔跑和为了完成工程而熬夜工作的职场人员，那些为了考试合格和为了能找到好工作而赶在未班车前坐在图书馆

里学习的学生，那些要照顾随时会醒来啼哭的孩子的妈妈和揉着眼睛干家务的主妇们，一天之中，哪有空闲的时间？

可是，我们的体力要支撑日常生活非常不易。您还记得最后一次做俯卧撑是什么时候吗？最后一次竞走是什么时候吗？我们总用很忙做借口来忽视身体，我们的体力就会在不知不觉中衰退。但如果我们不懂得不做一定量的运动就没有体力支撑一天的活动的话，我们就别想拥有好身材了，这就像让连英文字母都不知道的小学生去做同声翻译一样愚蠢！

当然，在健身房做两个小时的疲劳锻炼也能给身体塑形，但现在要告诉您，您最需要的是——生存体力。让我们在工作中不犯困，在图书馆坐到很晚，精力充沛地抱着孩子看护，这些都需要支撑日常生活的基础的生存体力。如果不能对您的工作和生活给予帮助，您最后也会讨厌自己的身体。您想快速拥有生存体力吗？那么，您一定要看本书！可如果您一定要去健身房锻炼体能，我也当然保留我的意见。

没有时间，年纪太大，是女性，太胖，太瘦，太辛苦？一切都不要担心！您千万不要被那些新奇的运动和绚丽的菜谱所迷惑，更不需要花很多钱去买运动器材，不需要严格的饮食搭

配，本书将告诉您，您只需要做适合自己的运动，只需要吃适合自己的饭和菜肴。

难以置信？很难相信也请相信。不懂得运动的男女两人，一个很胖，一个很瘦，我们可以一起来看看怎么样让他们拥有适合自己的运动和饮食。

在翻开书页前，我们先去趟卫生间。接下来您会从书中看到什么呢？当然是让您爱不释手又有趣的内容了！现在，打开吧……

2014年丁香花初开日

序言 | 生活要从基础的生存体力开始 · 4

引子 | 梦醒之后无未来 · 10

PART1 生存体力，你有吗？

—— CHAPTER1 | 不一样的实战性运动

先从和实际生活相关的运动开始 · 32

塑造身材和体力是不一样的 · 35

比起运动的种类，更重要的是？ · 37

运动就像是吃饭 · 39

—— CHAPTER2 | 为了生存体力而做的生存运动

练习1 深蹲SQUAT：蜷缩而坐的美学 · 42

为了美丽的背影 · 56

男女老少皆蹲姿：生存体力前出战 · 64

练习2 波比BURPEE：高强度无氧跳跃 · 72

1分钟立卧撑测试 · 82

有体力才能有精神 · 84

练习3 俯卧撑PUSH-UPS：全身运动的精髓 · 88

最基本的实战性运动 · 90

俯卧撑的上推姿势 · 102

男女老少俯卧撑 · 106

练习4 平板支撑PLANK：八块腹肌+小蛮腰的特级处方 · 116

拯救精疲力竭的脊椎 · 118

花样平板支撑 · 128

注意：呼吸和用力 · 133

开始是成功的一半 · 134

PART2 生存体力，正确创造

—— CHAPTER3 | 我的身体我做主

开启第二次人生 · 140

痛彻心扉的108千克猪头 · 142

人生就是实战呀，你这个猪头 · 144

不论煎还是炒，运动一定要做到配套 · 146

—— CHAPTER4 | 适合“我”身体的运动法

向着生存体力项目出发 · 148

计量和调理：简单记录即可 · 150

生存体力指南 · 152

我自己的任意组合：“更多”与“更快” · 159

注意事项 · 163

简单有效的F2S项目 · 164

PART3 生存体力，不能只做运动

—— CHAPTER5 | 好好吃米饭更重要

爱？还是执着？ · 170

试试节食？ · 173

妈妈的烦恼：家里的饭有毒？ · 177

精制食品的益处和害处 · 179

替代食品的欺骗性 · 183

坚果百利而无一害吗？ · 186

让我心痛的事情 · 190

有时候，和懒惰的你比起来，狠心的你更性感 · 193

—— CHAPTER6 | 为了生存体力的饮食白皮书

吃什么？怎么吃？ · 196

光靠运动还不够 · 198

把餐盘转过来 · 200

少喝汤 · 202

减肥与自欺欺人 · 204

—— CHAPTER7 | 贫穷也可以活得健康

饿了什么都能吃 · 208

要一盘比萨？还是一箱苹果？ · 210

生存型饮食三原则 · 212

键盘比超市近 · 214

水果：你会选择因小失大还是会选择因大失小 · 215

欺骗每顿饭之间的饥饿感 · 219

没有时间吃饭？果蔬燕麦片来帮忙 · 222

我的肠胃我照顾 · 225

日常饮食，越简单越好 · 226

后记 | 我的生活我做主 · 228

引子

梦醒之后无未来

——小A，归国

2月7日，抵达离别两年的仁川国际机场，我要死了。去法国留学丢掉了一切，未取得学位，爱的人也离开了我，我内心都死了。我带着身体的空壳回到了韩国，就像是末日一样，想找个地缝钻进去，每日每夜都要喝酒，真想就这样死掉好了。

2月15日，夜晚的空气很凉，还有着出走的念头，在家前面的超市里买了特价红酒，不是在巴黎喝的味道——过了赤道一切都变了，它也变了，我也变了。像乞丐一样慢慢喝着红酒，饿了就到冰箱里找东西垫饥，懒散地度过了一天。

3月2日，不知何时起不用杯子喝红酒，从玻璃窗中看自己很苍老，乱蓬蓬的头发，廉价的睡裤，还不如死在巴黎好呢。

3月21日，反复宿醉，像是断片的影像掠过，20岁时的我很辉煌，有我爱的人，像是拥有一生的姻缘一样。想和男友在马尔代夫海边举行婚礼，穿上34号正装，刚好裹紧身体，到香港或者东京，到世界各地找一两个不平凡的朋友。

我现在开始走下坡路了。瞒着父母回国，憋屈在一间楼房的卧室里，忘记了自己的存在。空气很干燥，人生很灰暗。心痛的时候喝着酒也分不出是水还是酒，苦涩，但是停不下来。

4月6日，现在喝酒会吐，最后像老人似的生病了，身体也透支了。不喝酒就睡不着，呕吐伴随着痛苦，我感到喝酒很可怕，胸闷，很难受就哭出来，随着时间流逝一切就过去了。打开阳台的门，虽然有些凉，但会有温暖的阳光照在身上，像走在辽阔的海边那样，感受着光芒。

在巴黎也经常走路，都市比想象得要小。像我这样的路痴经常坐反了公交车，所以还是走路更快些。走很多的路，不论穿什么衣服都会穿平底鞋。在巴黎我住的地方位于16区和15区之间，朝着