

【英】露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 马东芳译

每天15分钟打造傲人体形

HIIT

高强度间歇训练 完全指南

每天 <15 分钟
无器械简单动作
运动结束后持续燃脂



用卷尺见证身形变化

- 16套针对性HIIT训练计划
- RPE感觉尽力程度表
- 时间、次数、塑形部位、运动平面

Lucy W



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

每天15分钟打造傲人体形

HIT

高强度间歇训练 完全指南



【英】露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 马东芳译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

HIIT高强度间歇训练完全指南 : 每天15分钟打造傲
人体形 / (英) 温德汉姆-里得 (Wyndham-Read, L.) 著 ;
马东芳译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-115-42043-5

I. ①H… II. ①温… ②马… III. ①健身运动—指南
IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072609号

版权声明

Original Title: HIIT—High-Intensity Interval Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2015

内 容 提 要

健身时尚和疯狂的节食减肥运动要么不切实际, 要么过于复杂, 要么对身体要求过于苛刻, 有些还需要购买昂贵器材, 而实际上, 健身的顶级秘诀是——最佳的健身设施其实就是你自己的身体。本书使用专业的 RPE 感觉尽力程度表帮助使用者找到最适合自己的锻炼方式, 16 套有针对性的燃脂、塑形 HIIT 训练计划, 最短用时只有 4 分钟, 即使这一天超级忙碌也有时间进行锻炼。每个训练计划都提示了训练时间、次数、塑形部位, 以及运动平面维度, 帮助使用者快速、高效实现塑形目标。

◆ 著 [英] 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read)
译 马东芳
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11.5 2016年6月第1版
字数: 173千字 2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7167 号

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目 录

前言	8
第 1 部分 开始并了解 HIIT	
1 HIIT 的工作原理	11
示例训练	12
训练 1: 45 分钟快走	12
训练 2: 15 分钟 HIIT 快走	12
2 身体的移动方式	14
3 强度与持续时间	19
4 适合性测试与结果	21
一英里测试: 跑步或者步行	22
上肢测试: 俯卧撑	23
下肢测试: 弓箭步走路	24
感觉方式测试	25
体形和体重减轻	26
测量	27
5 HIIT 工具列表	28
鞋子 / 运动鞋 / 胶底运动鞋	28
适合于女孩的物品	28
秒表 / 计时器	29
工具箱中的其他物品	30
6 锻炼强度指南	31
7 热身运动拉伸和放松	32
如何进行热身运动	33
小腿伸展	34

腿筋伸展	35
股四头肌伸展	36
三头肌伸展	37
胸部伸展	38
背部伸展	39
8 健康与安全	40
9 受伤	41

第 2 部分 训练

10 4 分钟燃脂运动 HIIT 锻炼	45
11 5 分钟 HIIT 训练	50
12 7 分钟 HIIT 训练	56
13 初学者的 HIIT 训练	64
14 公园长椅的 HIIT 训练	69
15 家庭 HIIT 健身操	76
16 强身健体的 HIIT 训练	83
17 收腹 HIIT 训练	92
18 超级身体塑形的 HIIT 训练	99
19 终极版 HIIT 燃脂运动	106
20 散步 HIIT 训练	110
21 跑步 HIIT 训练	112
22 自由重量器材 HIIT 训练	114
23 跳跃 HIIT 训练	125
24 3 个动作的 HIIT 训练（针对喜欢穿紧身牛仔裤的人）	132
25 卡路里消耗椅 HIIT 训练	136

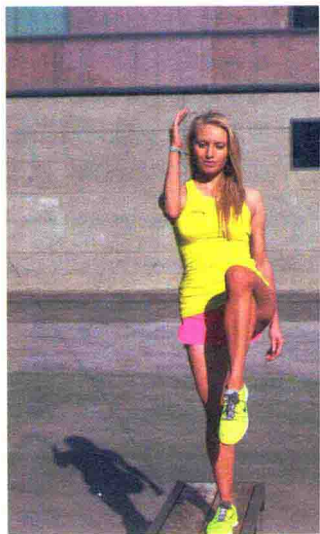
第3部分 营养

26	了解干净健康的食品	145
27	干净健康饮食的形成	147
28	糖分的危害	150
29	大小有别	153
30	干净健康的食物衡量标准	154
31	我的7天健康进食计划	155
	第1天	156
	第2天	158
	第3天	160
	第4天	162
	第5天	164
	第6天	166
	第7天	168
32	如何保持正常饮食状态	170
	窍门1: 参加社交活动	171
	窍门2: 更新自己的锻炼服装	172
	窍门3: 创建自己的HIIT播放列表	173
	窍门4: 扔掉不再合身的衣服	174
	窍门5: 毅力和自律	175
	窍门6: 提前安排好	176
	窍门7: 眼见为实	177
	窍门8: 收获	178
	致谢	180
	鸣谢	181
	健身和减肥的最快且最有效的方式	182

每天15分钟打造傲人体形

HIT

高强度间歇训练 完全指南



【英】露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read) 著 马东芳译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

HIIT高强度间歇训练完全指南：每天15分钟打造傲
人体形 / (英) 温德汉姆-里得 (Wyndham-Read, L.) 著；
马东芳译. — 北京：人民邮电出版社，2016.6
ISBN 978-7-115-42043-5

I. ①H… II. ①温… ②马… III. ①健身运动—指南
IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072609号

版权声明

Original Title: HIIT—High-Intensity Interval Training
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2015

内 容 提 要

健身时尚和疯狂的节食减肥运动要么不切实际，要么过于复杂，要么对身体要求过于苛刻，有些还需要购买昂贵器材，而实际上，健身的顶级秘诀是——最佳的健身设施其实就是你自己的身体。本书使用专业的 RPE 感觉尽力程度表帮助使用者找到最适合自己的锻炼方式，16套有针对性的燃脂、塑形 HIIT 训练计划，最短用时只有4分钟，即使这一天超级忙碌也有时间进行锻炼。每个训练计划都提示了训练时间、次数、塑形部位，以及运动平面维度，帮助使用者快速、高效实现塑形目标。

-
- ◆ 著 [英] 露西·温德汉姆-里得 (Lucy Wyndham-Read)
译 马东芳
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.5 2016年6月第1版
字数：173千字 2016年6月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-7167号
-

定价：48.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录

前言	8
第 1 部分 开始并了解 HIIT	
1 HIIT 的工作原理	11
示例训练	12
训练 1: 45 分钟快走	12
训练 2: 15 分钟 HIIT 快走	12
2 身体的移动方式	14
3 强度与持续时间	19
4 适合性测试与结果	21
一英里测试: 跑步或者步行	22
上肢测试: 俯卧撑	23
下肢测试: 弓箭步走路	24
感觉方式测试	25
体形和体重减轻	26
测量	27
5 HIIT 工具列表	28
鞋子 / 运动鞋 / 胶底运动鞋	28
适合于女孩的物品	28
秒表 / 计时器	29
工具箱中的其他物品	30
6 锻炼强度指南	31
7 热身运动拉伸和放松	32
如何进行热身运动	33
小腿伸展	34

腿筋伸展	35
股四头肌伸展	36
三头肌伸展	37
胸部伸展	38
背部伸展	39
8 健康与安全	40
9 受伤	41

第 2 部分 训练

10 4 分钟燃脂运动 HIIT 锻炼	45
11 5 分钟 HIIT 训练	50
12 7 分钟 HIIT 训练	56
13 初学者的 HIIT 训练	64
14 公园长椅的 HIIT 训练	69
15 家庭 HIIT 健身操	76
16 强身健体的 HIIT 训练	83
17 收腹 HIIT 训练	92
18 超级身体塑形的 HIIT 训练	99
19 终极版 HIIT 燃脂运动	106
20 散步 HIIT 训练	110
21 跑步 HIIT 训练	112
22 自由重量器材 HIIT 训练	114
23 跳跃 HIIT 训练	125
24 3 个动作的 HIIT 训练（针对喜欢穿紧身牛仔裤的人）	132
25 卡路里消耗椅 HIIT 训练	136

第3部分 营养

26 了解干净健康的食品	145
27 干净健康饮食的形成	147
28 糖分的危害	150
29 大小有别	153
30 干净健康的食物衡量标准	154
31 我的7天健康进食计划	155
第1天	156
第2天	158
第3天	160
第4天	162
第5天	164
第6天	166
第7天	168
32 如何保持正常饮食状态	170
窍门1: 参加社交活动	171
窍门2: 更新自己的锻炼服装	172
窍门3: 创建自己的HIIT播放列表	173
窍门4: 扔掉不再合身的衣服	174
窍门5: 毅力和自律	175
窍门6: 提前安排好	176
窍门7: 眼见为实	177
窍门8: 收获	178
致谢	180
鸣谢	181
健身和减肥的最快且最有效的方式	182



塑造健康体形的
首选方法是

HIIT



前 言

作为一名健身教练和作者，我从事这个行业已经有 20 多年了，看到过很多的健身时尚和疯狂的节食减肥运动，我知道这些很快就会淡出人们的视线。这些方法要么坚持起来不切实际，要么过于复杂，要么对身体要求过于苛刻，当然，有些还需要投资购买昂贵的器材来进行训练。我来告诉大家一个健身的顶级秘诀：最佳的健身设施其实就是你自己的身体，对于你在健身房所做的每一项训练，我都可以告诉你如何更加有效地在家里完成——这是另外一本书的内容（但是，我也会在这里进行分享）。

前些年，这种特定的训练方法有了一个名字，叫作 HIIT。我一直让我的客户使用 HIIT，并且取得了惊人的效果。我在部队度过了好几年，部队训练使用的就是这种短暂间歇法，我也正是在部队练就了完美的身材，所以我深知 HIIT 的效果。现在我只使用 HIIT 方法进行训练的原因很简单，那就是它很有效。

因为它是以高强度、快速且有效等重要的原理为基础，所以能让你看到想要的结果，从而保持继续坚持锻炼的激情。然后上瘾了，成为伴随你一生的习惯。

本书将介绍如何进行训练，如何监测训练强度，以及如何均衡营养和保持动力。



第 1 部分

开始并了解 HIIT



1 HIIT 的工作原理

HIIT的全称是“高强度间歇训练”(high-intensity interval training),也称为“高强度间歇练习”(high-intensity intermittent exercise),有时候也叫作“快速训练”(fast training)。这种训练方法适用于任何形式的健身,从骑自行车或游泳到家庭健身操,而其中的妙处正是简单、快速且效果显著,从而为你节约宝贵的时间。由于强度是关键,所以我们应该考虑的第一件事就是画一张图表,用来指导和评估强度等级,即大家熟知的“感觉尽力程度表”(或是RPE scale)。这是用于健身的最好工具之一,而且我们也将在这本书中一直使用这个量表。

感觉尽力程度表用1到10表示等级的高低。1级表示坐着时的感觉,所以一定要放松,且根本不需要用力。该量表的另一端是10级,就是身体使出最大力气时的感觉。

使用该表可以不断地评估是否实现了适当的等级。本书中我们主要使用4级至7级,而且只在少数几个训练中使用8级。每一次训练都应参照练习时应该对应的RPE等级。