

健身只要 7分钟

50

个间歇动作

随时随地都可以做

每天只要坚持7分钟

即可拥有完美身材！



(美) 克利卡 (Klika, B.) 著 (“年度国际私人教练” 荣誉获得者)

李晟月 于军琴 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

健身只要 7分钟



(美) 克利卡 (Klika, B.) 著

李晟月 于军琴 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

Text copyright © 2015 by Brett Klika.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Arranged via Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-6752

图书在版编目（CIP）数据

健身只要7分钟 / (美) 克利卡 (Klika,B) 著；李晟月，于军琴译. — 北京：电子工业出版社，2016.4

书名原文：7 MINUTES TO FIT

ISBN 978-7-121-28209-6

I. ①健… II. ①克… ②李… ③于… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039145号

主 译：李晟月 于军琴

译 者：张 旭 连庆宇 金永梅 金连吉 李 闯 张双彪 张双鹏 曹庆丽

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

特约编辑：尹云龙

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

装 订：北京世汉凌云印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16

印张：10

字数：221千字

版 次：2016年4月第1版

印 次：2016年4月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

- 8** **第一部分：动作词典**
- 52** **第二部分：随时随地可以做的 50 个瘦身运动组合**
- 58 全身运动：燃脂最大化
- 108 上半身运动：塑造躯干
- 128 下半身运动：弹性和张力
- 148 腹部运动：强化核心
- 158** **第三部分：给你的计划增添些变数**

健身只要 7分钟



(美) 克利卡 (Klika, B.) 著

李晟月 于军琴 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

Text copyright © 2015 by Brett Klika.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Arranged via Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-6752

图书在版编目（CIP）数据

健身只要7分钟 / (美) 克利卡 (Klika,B) 著; 李晟月, 于军琴译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.4

书名原文: 7 MINUTES TO FIT

ISBN 978-7-121-28209-6

I. ①健… II. ①克… ②李… ③于… III. ①健身运动 – 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039145号

主 译: 李晟月 于军琴

译 者: 张 旭 连庆宇 金永梅 金连吉 李 闯 张双彪 张双鹏 曹庆丽

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 于军琴

特约编辑: 尹云龙

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

装 订: 北京世汉凌云印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16

印张: 10

字数: 221千字

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

定 价: 45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

空闲时间只有几分钟？

那锻炼起来吧！

作 为一名私人教练、作家、励志演讲人，我帮助了来自五湖四海成千上万的人，使得他们把锻炼变成生活的一部分，从而改善了他们的健康状况。我让他们知道，无论是在会议室或客厅，还是足球场或麦田，无论是在阳光灿烂的海滩还是在冰冻寒冷的雪山山顶，无论是在火车上还是飞机里，都可以享受到运动带来的乐趣。通过向大家展示如何通过一些简单的运动就可以达到惊人的效果，我帮助很多人通过运动改变了自己的生活，其中不乏奥运会运动员和一些肥胖儿童。

根据疾病控制预防中心（CDC）的信息显示，有规律地运动是保持身体健康最重要的方式之一。经常锻炼的人，很少患心脏病、癌症、Ⅱ型糖尿病，出现抑郁、睡眠不规律、骨质疏松、神经紊乱及其他一些健康问题的可能性也比较低。

尽管人们普遍认为日常的体力活动有助于身体健康，但我还是见到一些时间有限、缺乏精力的人，挤时间或者找动力“去健身房”。这里，给大家带来个好消息：其实锻炼不用局限于健身房、跑道或者工作室里，不用器械，不用花钱，只需要地板和椅子，就足够完成有益于健康的锻炼了。

健康和人体表现领域的专家分享了一则更好的消息：并不是只有长时间的锻炼才能得到健康、塑身的效果。其实，短短几秒钟的锻炼就能提升精神状态，使精力充沛；短短几分钟，我们就能凸显运动后的体征（心脏健康、胰岛素敏感度提升、新陈代谢功能增强），并且“感觉很好”；不足30分钟的高强度训练，便能增强对

新陈代谢的影响，使其延长至 72 小时，降低早逝的可能性，提升肌肉中脂肪燃烧酶的数量，提升葡萄糖代谢率，减少体内脂肪。

所有这些效果，你每天只要拿出几分钟就可以实现！孩子睡醒前的几分钟、睡着后的几分钟，或者吃中饭的半小时，课间休息的 20 分钟——所有这些，都可以成为你提高健康水平和积蓄能量的机会。

《健身只要 7 分钟》将帮助你消除日常生活中影响锻炼的障碍：没有时间、没有金钱、没有去健身房的动力。本书将向你展示：只要用对了方法，动员起史上最棒的运动器械——身体，就能在繁忙生活的几分钟内燃掉脂肪，变得更强壮、更健康。去吧，用你的双手打造出生活的美好蓝图！

高强度间歇运动：耗时更少，效果更佳

有一定方法的高强度运动在高效运动中经常被提及，这种被称为“高强度间歇运动”的养生法能在短时间内获得健身的效果，在当下被世界各地的上亿人实践着。

标准的间歇运动（本用于田径运动员的训练），能够增强运动时的心率，降低运动间歇心率，或者“恢复原来的状态”。这种状态可以循环往复很多次，比如，持续一分钟做一个动作，然后休息一分钟，就这样重复十次。

做高强度间歇运动会让你的心率在短时间内大大提高，一般能够达到最大心率的 90%。当你完全休息，或者将运动调整至心率等于或低于最强心率的 70% 时，你的心跳就会恢复到原来的状态。因间歇性运动和高强度间歇性运动计划可替代长时间、低强度的有氧运动，所以得到了健身界的长期推崇。

关于长时间、低强度有氧运动与高强度间歇运动的多种对比研究表明：后者

在燃烧脂肪和健身上可能更加有效。澳大利亚科学家们最近发现，每周 60 分钟的高强度间歇运动与 7 个小时低强度健身运动达到的减脂效果是一样的。换句话说，高强度间歇运动，耗时更短，效果却更佳！

当我在为美国运动医学学会撰写有关短时、高强度间歇运动的效果的评论时，发现这一行之有效的运动方式已得到了很多人的认可和喜欢。这篇名为《科学的 7 分钟健身》的评论文章，被刊登在了《纽约时报》上，随即被迅速扩散。如今，若在谷歌上输入“7-minute workout”（译者注：7 分钟健身），会出来大约 1 亿条相关信息。

如何使用本书

《健身只要 7 分钟》共展示了 50 种高效、有目的性的间歇运动动作，这些动作有的是针对身体的某一部位的，有的是针对全身的。这些动作可针对不同的人 and 身体的不同部位，都是我在 15 年的私人教练经验中总结出来的。在本书的开始部分，你可以看到在一把椅子的协助下徒手就可以完成的 41 个动作的说明。我对每个动作都做了详细的解释，并配以图片，展示这个动作到底如何做。也许有些动作，是你在体育课或者健身课上见过的，但你绝不曾想到这些运动竟是提高心率和改变身形的最强运动吧。当这些动作被正确地组合在一起，并配以适当的强度，效果将令你刮目相看。阅读本书，请务必注意有关的动作描述，并严格按照描述去实践，这样的健身才能安全有效。

一旦掌握了基本动作，你就可以投入到 50 组高强度间歇运动中去了。这些动作组合，有的针对全身，有的针对胳膊、腿或腹部等某一部位，你可以根据需要自主选择。即使是这些针对某个部位的锻炼，也能使身体其他部位的肌肉得到

或多或少的调动。

50 组各异的动作进行组合，可在两个月内不重复，也就是说每天可以通过不同的健身动作让你在短时间内提升健康水平，避免健身的重复和无聊。不仅如此，在本书的最后部分，我还介绍了一些改变这些动作的方式，让选择更加多样化。如你所看到的，你的选择是源源不断的，不需要任何器械，随时随地，都可以锻炼。外出带上这本书，或者把它放到床头柜上，随时都能迅速激发你的身体能量！

一书在手，没有烦忧！只要动起来，出出汗，变换变换动作，循环往复即可。保持健康和活力的秘诀就这么简单！不需要器械，不需要寻找动力去健身房，不需要猜测是否有效果，仅是挑个地方做做这套精心设计、有趣的动作而已！记住：健身不是件大事儿，它是一种生活方式。重要的是你的身体和大脑达到共识——运动让我感觉良好，所以我要随时动起来。只要有这种意识，你就会在生活中开心、健康地运动了。

享受健康的旅程吧，只需要动动你从不会遗忘的“器械”——身体，出出汗，笑一笑，便能在今后的日子里保持活力。而我，则很荣幸能成为你人生旅程中的一部分！

目 录

- 8** **第一部分：动作词典**

- 52** **第二部分：随时随地可以做的 50 个瘦身运动组合**
 - 58 全身运动：燃脂最大化
 - 108 上半身运动：塑造躯干
 - 128 下半身运动：弹性和张力
 - 148 腹部运动：强化核心

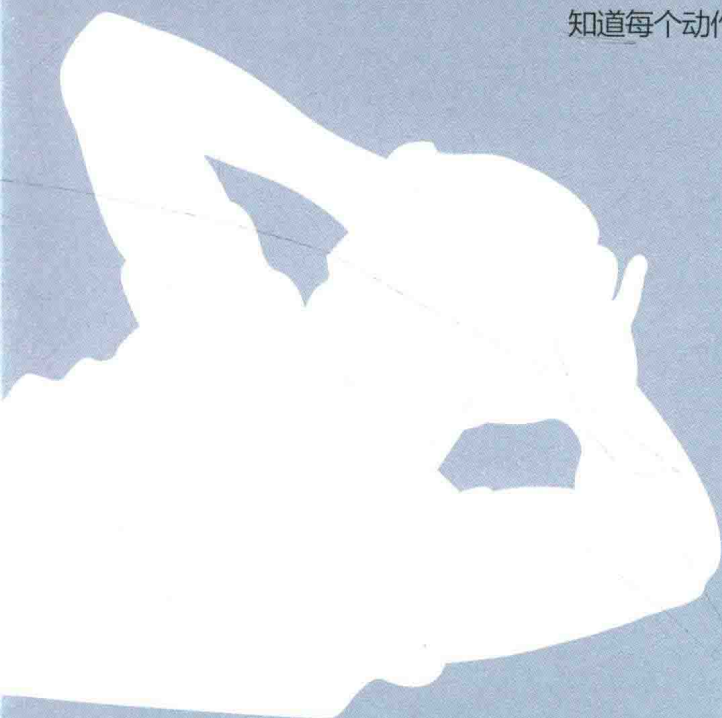
- 158** **第三部分：给你的计划增添些变数**

第一部分

动作词典

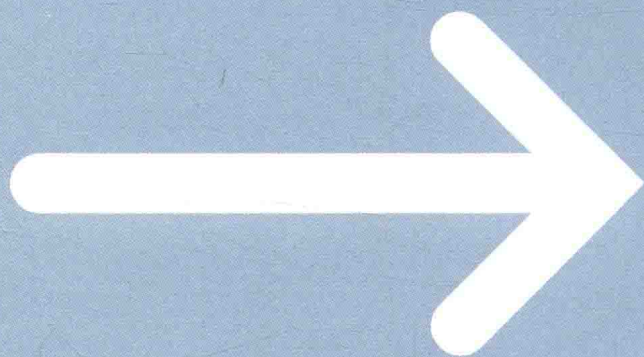


这部分有 50 个运动组合中单个动作的分步讲解。几乎所有动作都要求将全身作为一个整体，进行力量、协调性和灵活性的配合。尽管有些运动是针对身体某一部位进行的，但是大部分运动都需要上半身、下半身和腹部的有效配合。书中的动作图示，方便我们知道每个动作主要练习身体的哪个部位。



训练目标：

全身运动	上半身运动	下半身运动	腹部运动



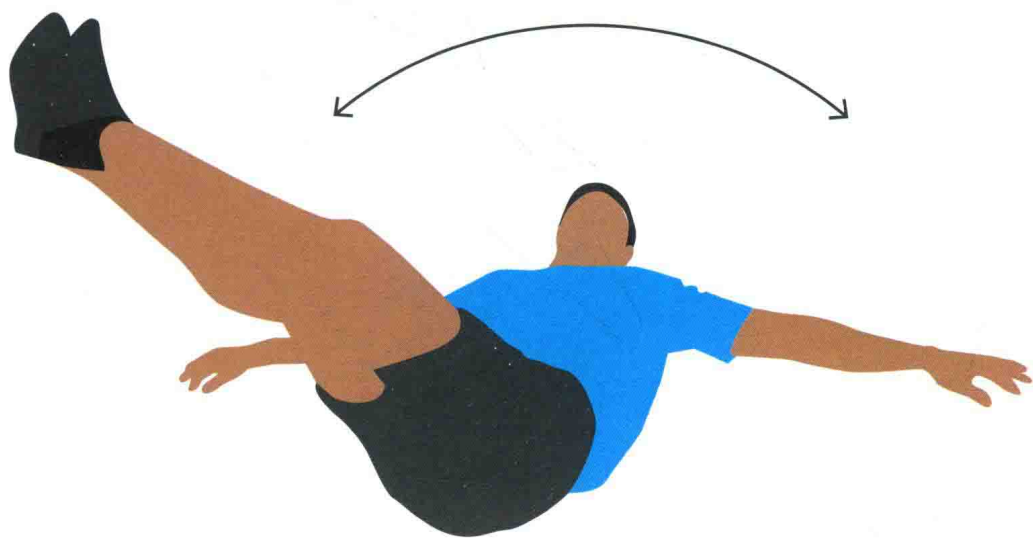
这些动作都是精心筛选出来的，非常有效。几乎所有的动作都能够增加力量，提升身体灵活度，同时还能加大心率。如果发现某个练习动作做起来比较疼或很难做到位，那可以选择针对相应部位的其他动作。每个动作都说明了是针对身体的哪个部位，如果需要的话，可以交换着做。如果侧弓箭步太难，那就选择对你而言相对容易的下半身动作，如反式弓箭步。根据自己的情况做运动，但是记住当进阶到可以做 50 组运动时，需要每个动作做 30 秒，两个动作之间间隔 10 秒。

10 点 2 点运动



这个针对腹部的动作主要可以练习很难锻炼到的腹部两侧的肌肉。

- 1 平躺在地面上，双腿合并指向天花板，保持与地面垂直。两只胳膊展开，放在身体两侧，呈T形。
- 2 保持双腿合并不分开，像钟摆一样在10点和2点间摆动。

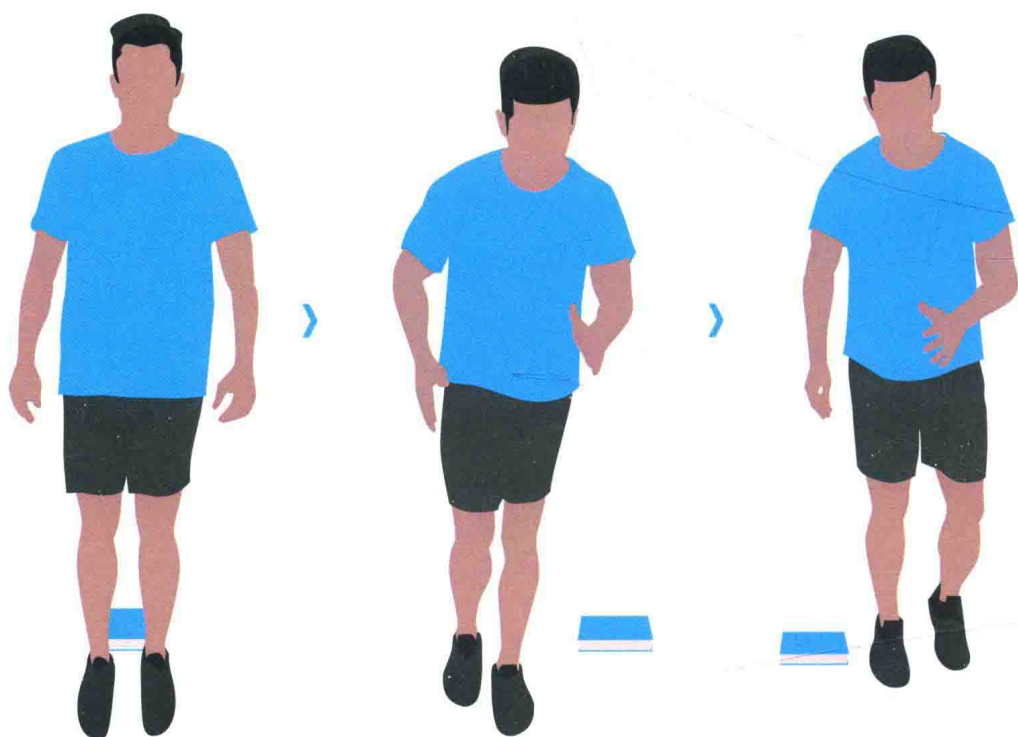


极速旋转跑



极速旋转跑是加大心率的比较独特的挑战。

- 1 把书放到地上，站在书前15厘米处。
- 2 脸面向正前方，沿顺时针方向尽可能快地绕书旋转。
- 3 旋转一周后，再沿逆时针方向旋转一周，速度也要快。
- 4 重复以上的动作，不断沿顺时针、逆时针方向旋转。记住，整个运动期间脸要面向正前方（也就是头部不要随着身体一起旋转）。



交替超人式



交替超人式主要锻炼的是后背的肌肉。

- 1 脸朝下趴在地上，双手伸直放在头部前方（想象自己是一个飞行的超人）。
- 2 保持双腿双脚伸直，下巴向胸前方向收紧，同时向上抬起左胳膊和右腿，
- 3 抬高到自己所能承受的程度，保持一小段时间。
- 3 恢复到初始姿势，然后同时抬起右胳膊和左腿，重复以上动作。

