

贝尔健身

BEAR GRYLLS

(英) 贝尔·格里尔斯 & 娜塔莉·萨默斯 著
李涵嫣 译



瘦身·塑形·健美

跟着贝尔
去健身

贝尔独创健身法，
完美融合力量、
HIIT、瑜伽。

每天10~30分钟，

每周4~5天，只需28天。

让你瘦身、塑形、健美，焕然一新。

Your Life, train for it!

北京日报出版社



贝尔健身

(英) 贝尔·格里尔斯 & 娜塔莉·萨默斯 著
李涵嫣 译



北京日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

贝尔健身 / (英) 格里尔斯, (英) 萨默斯著; 李涵
嫣译. — 北京: 北京日报出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5477-1817-9

I. ①贝… II. ①格… ②萨… ③李… 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264881号

版权登记号: 01—2015—5728

YOUR LIFE: TRAIN FOR IT by BEAR GRYLLS

Copyright © Bear Grylls Ventures and Natalie Summers 2014

This edition arranged with Bantam Press, an imprint of Transworld Publishers
through Andrew Nurnberg Associates International Ltd., London, UK.

Simplified Chinese edition

Translation copyright © 2015 by Guangdong Yongzheng Book Distribution Ltd.

All rights reserved.

贝尔健身

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年12月第1版

2015年12月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 190千字

定 价: 68.00元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

CONTENTS

自序	004
1 锻炼原则	008
2 锻炼课程：壶铃、徒手和拉伸	014
3 前期准备	018
4 练习大全	024
壶铃阻力练习	026
徒手练习	058
拉伸练习	100
5 健身	128
集中式健身	140
贝尔英雄式健身	166
6 个人健身计划	180
7 能量与修复	190
8 附录：跟踪进度	198
9 最后的话	207


贝尔健身

(英) 贝尔·格里尔斯 & 娜塔莉·萨默斯 著
李涵嫣 译



北京日报出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



“健美或者贝尔式健美……你来选择！”

我想把我和娜塔莉还有BG EPIC团队共同研究出的这种高强度速成训练，
献给所有想要变得前所未有健美、强壮的人们。

为广大健身爱好者指导的同时，
又能给大家带来欢乐是我们的心愿。

娜塔莉，在我努力和变强的旅程中，你为我指明了方向，并赋予乐趣！
未完待续……

CONTENTS

自序	004
1 锻炼原则	008
2 锻炼课程：壶铃、徒手和拉伸	014
3 前期准备	018
4 练习大全	024
壶铃阻力练习	026
徒手练习	058
拉伸练习	100
5 健身	128
集中式健身	140
贝尔英雄式健身	166
6 个人健身计划	180
7 能量与修复	190
8 附录：跟踪进度	198
9 最后的话	207

自序 INTRODUCTION

事先声明一下，我多么希望自己是个天生的运动家啊，可惜我不是。

在我的整个人生里，从上学到参军到后来的爬山和远征，我的身边永远都有不费吹灰之力就能完成需要力量、耐力和敏捷壮举的人们。而最让我嫉妒的一点是，他们好像从来都没有健过身。

但事实上，很少有人天生就是那样。大多数人，包括我，为了变得健美并且保持健美，都需要增加肌肉的力量、柔韧性和耐力，这要投入大量的时间、努力和决心。

健身还需要知识，也就是我这本书要讲的内容。

我之前花了很多年练习伸展，但是我的方法却是错误的。我可以一直这样练习下去，但是我永远不会取得巨大的进步。我有的只是一颗拥有莫大的决心和毅力的心，想要努力消除我和我身边那些运动天才的差距。

这样练习下来确实有了一点成效，我很健康也很强壮，柔韧性也不错。不像那些半途而废的人们，我坚持下来了。我也确实获得了荣誉和勋章。但是你不会相信，我看起来并不是那样强壮和健美。再坦诚一点——或者是有些虚荣——我要的不只是这样的事实，我要的是外表看起来也是一样的强壮和健美。

所以我开始看书。但是那些健身的书讲的都是什么？！就像我们追寻灵感的路上总会遇到恐

惧一样，我们追寻健美的路上也总会产生“怎么可能变成那样”的疑问。但我还是坚持看下去了，同时我还坚持锻炼，确实有效。

还有一件鼓励我写书的事是，我不想等我老了的时候因为从来没有做过用手走路或者后空翻或者头碰膝盖之类的高难度动作而感到遗憾。所以我开始尝试着做这些，有好几次险些丧命，但是我坚持下来了而且我做到了。

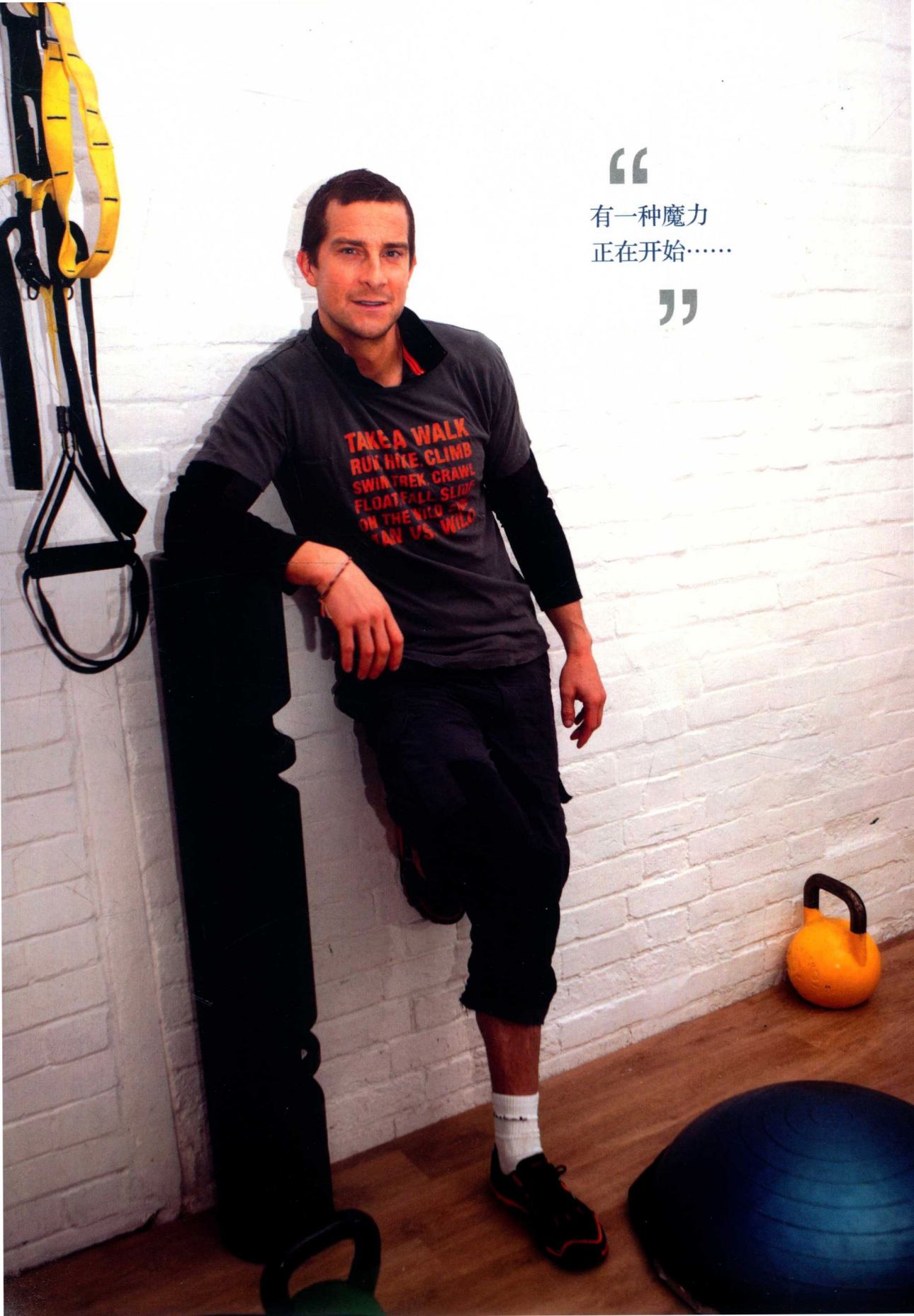
但令我非常不解的是，我看起来还跟过去一样。困惑越来越多，我甚至开始觉得基因决定了我们根本不能改变自己的样子，不能让我看起来像我事实上一样健美。

但是我还是不甘心，我想要改变，我开始寻找更聪明和有效的办法去健身，在增强力量、耐力和柔韧的同时也让我看起来健美，这是我的目标。

虽然我参军和登山的经验帮我建立了一定的耐力和力量，但是让我真正增加身体的力量速度和柔韧是从我拍求生节目开始的——不仅仅是体力。

我开始变得忙碌起来。虚荣和真正的工作需要组合成了一种奇怪的力量，我开始尝试现有的很多健身方法，当然也会经历失败，但是慢慢地我摸索出了哪些才是真正有用的方法。

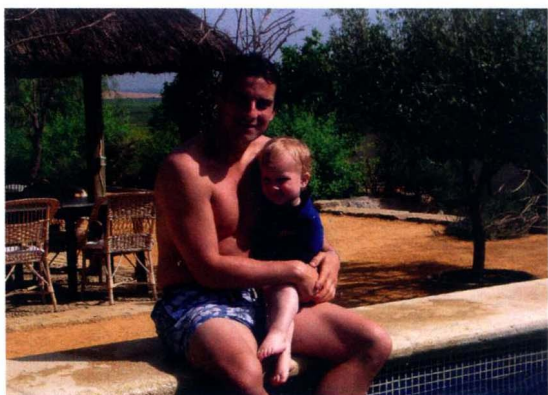
我当时一直在寻找一种快速有效的方法。我想要它既有趣又热血，当然最重要的是能让普通



“

有一种魔力
正在开始……

”



参军和攀登珠穆朗玛峰之前，我这样了好几年。当时我29岁，像块石头，比现在重一半。

人获得可喜的结果。

但我必须承认，这很难寻找。

后来，通过一个朋友，还有别人一再的推荐，我开始经常跟娜塔莉一对一地训练，很快就让我大开眼界。

这种锻炼方式是我从来没有见过的。不仅时间比我见过的所有练习方式都短，而且要难得多！它不是单纯的举重或无限的跑步，不是任何枯燥的重复运动。

相反的，它永远都是围绕效率和核心展开的——也就是说它从来都不会只单独锻炼肌肉。我之前的锻炼都是分区进行的，这种方式我从来没有见过。连俯卧撑都是单脚着地，并且膝盖触碰手肘才算完成。既有爆发也有平缓，这两种状态总是在交替进行。

这种锻炼结合了心脏、重量、瑜伽和现在最流行的HIIT(高强度间歇训练)。

它的三个练习课程是：壶铃训练、徒手训练和拉伸。（在第二章会深入讲到）

后来我注意到几乎所有的报纸和健身杂志都开始认可这种练习方式所带来的效果。但是我和

娜塔莉早已经采用了两年，所以每当看到这样的报道的时候，我都会为自己引领了新的潮流倍感骄傲。

终于，我发现自己的体型开始改变了。我看起来更精致、健美和柔韧，同时也更快速、活跃和强壮。而且最难以置信的是，我根本不用每天花费6个小时健身（就像麦当娜的歌一样）。每天最多只要半个小时的高强度练习，我甚至都为此感到内疚，这到底是怎么做到的？

半个小时是上限了，我们有的时候会用更高强度的训练把锻炼时间缩短到10分钟。这真的改变了很多。我是否真的能在这么短的时间内获得我想要的锻炼效果呢？

事实证明是可以的，有时候甚至在锻炼完4个小时之后我还能感到肌肉的抽搐，这是我在传统健身方式中从未体验过的。这种后续的燃烧感（见10页）很好地说明了肌肉经过刺激开始增加，也说明了卡路里仍然还在燃烧。

而且我知道这些现象绝对是简单的跑步或者重复的举重做不到的。

所以我坚持做着，坚持改变着。

我也发现越来越多的研究表明这种短小精悍的高强度训练方式比传统冗余的方式要更有益更减脂，而且对胆固醇也有惊人的益处。但是其实我更爱的还是——我虽然年龄渐长它却让我前所未有健美的事实。

当然我在别的方面也有研究，比如如何保持营养均衡。这绝对是在学校和军队都学不到的知识。但它却是健身至关重要的一个环节。我开始阅读和学习，重新去发现自然真实的美味。因为我知道最基本的盐、糖和脂肪都来源于自然。

我保证你一定会喜欢我书里有关营养均衡的

部分。它对健康和长寿的益处使我大开眼界。

39岁的我正拥有着前所未有的健美、速度和柔韧，难以置信却又相见恨晚。

我现在每周锻炼4~5天，每次半个小时，吃得健康又美味，看起来就像我20多岁时希望的那样。

总之，这种锻炼方式给我的人生带来了巨大的改变。

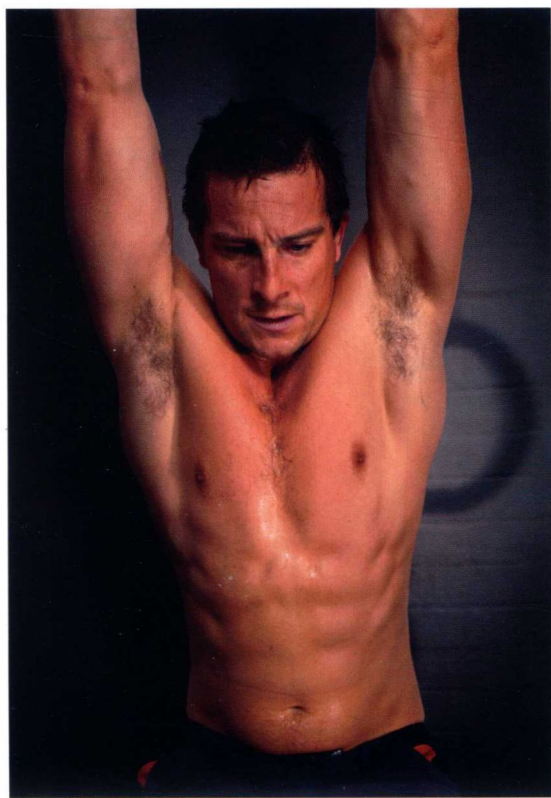
这本书也即将改变你的人生。

这是你的人生，试着锻炼吧。

让我们开始吧！

Bear

一个更瘦更健美更健康的我（已39岁）！



1 | 锻炼原则

TRAINING PRINCIPLES

这章的锻炼原则在身体和心理上都鼓舞着我，也极大地丰富了我的人生。

遵守它，就会收获和我一样的结果。

我所有的锻炼都遵循以下四个关键原则：

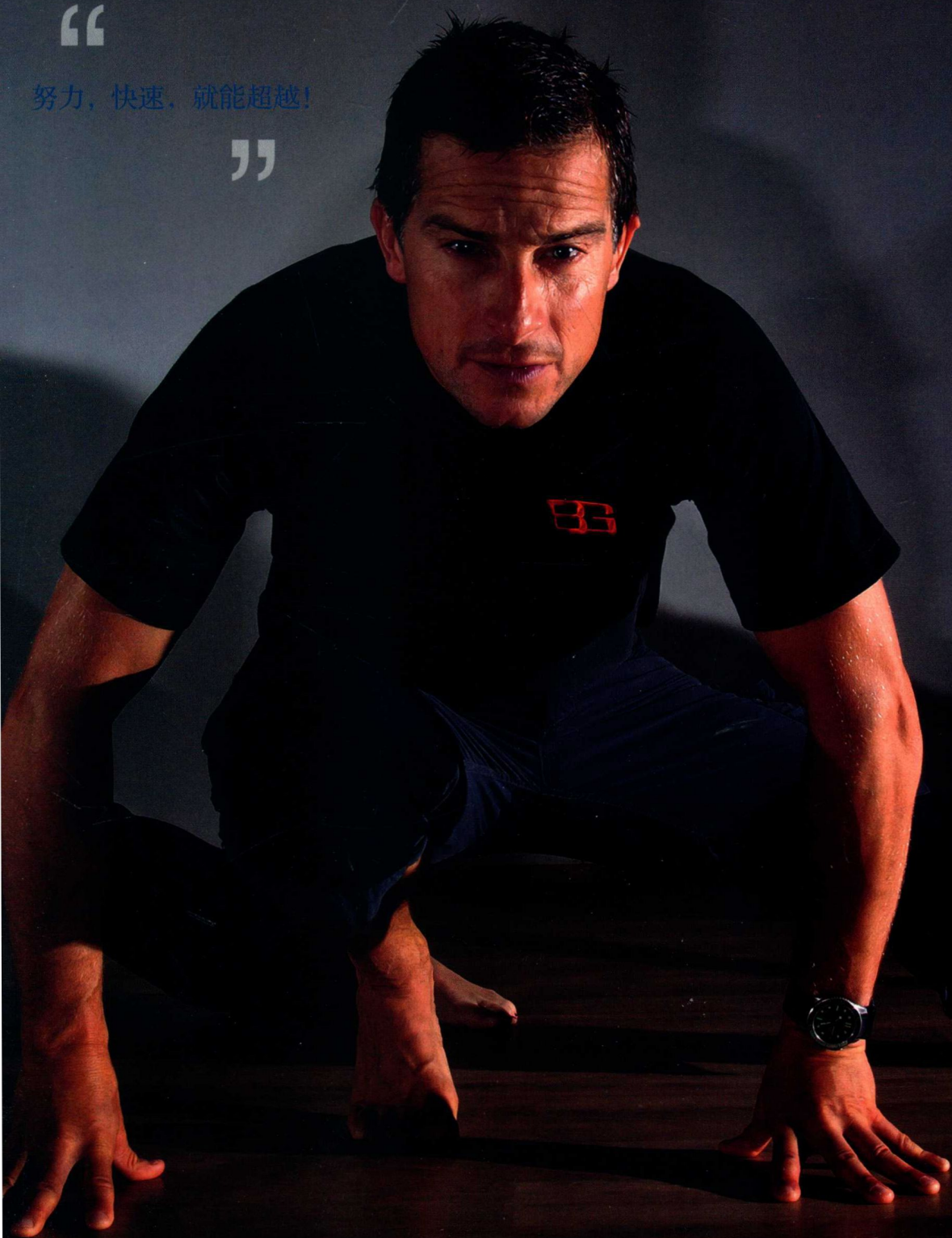
- 目标明确
- 过程短小精悍
- 循序渐进与多样化
- 注重效率和核心

让我逐一讲解这些重要的健身基础，稳固的原则能助你超越痛苦，度过难关。

“

努力，快速，就能超越！

”



明确的目标

“锻炼会让你成为强壮、柔韧、有力和灵活的运动健儿！”

我的关键原则之一就是要有清晰、明确、可行的目标。比如以下几点：

- 高素质的心血管——健康有力的心脏。
- 高素质的肌肉——拥有耐力和力量。
- 可伸展较远距离的关节——柔韧性。
- 提高行动能力（比如大脑和神经控制肢体动作的能力）——灵活、速度、平衡、协调、力量和反应时间。
- 日常饮食营养平衡。
- 理想的体重和体脂。
- 应对日常生活和社交压力的能力。

短小却精悍的过程

“重要的是质量，而不是数量。”

没错，另外一个原则就是短小精悍的锻炼过程，我们叫它“速成式训练”。谁不爱事半功倍呢？

而且这种爆发式的训练也很适合现在人们快节奏的生活，长至工作前或者午休时的30分钟，短至随时随地哪怕会议休息时的3分钟。

所以，我书里写的速成式锻炼的时间也就是3~30分钟，不会再长。这种高强度却短小精悍的锻炼方式已经让我在力量和柔韧上都取得了比以前“地狱式”训练还要大的成就了。

如果你像我一样，也许会觉得这种短时间的训练很难看出成效，但是请相信我，只要你坚持下去，效果会非常惊艳。

速成式锻炼的精髓是新陈代谢和有规律地间歌，也就是说我们要动静结合将效率发挥到极致。

那么真正的过程是什么呢？在高强度锻炼之后，身体会产生“后续燃烧”效应，加速新陈代谢。简单来说，你的身体在锻炼结束后依旧在消耗着能量。因为这种高强度的训练相比平缓的训练，身体需要更多的能量和时间来恢复。

现在是你许下承诺的时候了！想要最大程度地达到效果，每次的锻炼都要做到以下的几条：

出汗，真正的出汗！

没有出汗就不算健身，所以尽情地出汗吧！但要记住，时间不能过长，每次最好控制在20~30秒，总长最多30分钟，你就会感觉很棒了！爱上出汗的感觉吧！

想要出汗你需要更努力。

努力意味着尽自己的全力，意味着呼吸困难，因为这需要心血管能力、力量和速度的支持。如果你整个过程呼吸都很平缓，那意味着你还是不够努力，也就不会有后续燃烧的感觉。因此缩短时间但付出全力，身体就会发生反应。

感受燃烧。

不管你用的是哪种锻炼课程（壶铃、徒手或者拉伸），你最终都要找到自己的临界点——那种一下都不能再动了的极限——就是（肌肉）燃烧的时候。想要达到这种极限，可以加重练习的强度，比如加大壶铃的重量，提高徒手练习时的速度，或者去做更难伸展动作。

同时，这也要求心肺需要高强度锻炼，所以这种锻炼不仅会收获后续燃烧感，也将大幅提高心血管功能！

在我开始这种练习之后，我就停止了跑步。6个月后，我与友人去熟悉的场地跑步，我发现我的速度有了明显的提高，而且呼吸也不那么困难了。而这是传统的跑步锻炼所不能给我的，这都归功于这种新的锻炼方式。当时觉得很是惊喜，现在我发现了其中的奥妙。

所以，拥抱自己的极限吧。

想受益的话，你需要：

- 提高自己的心血管能力——高强度练习能提高身体输送氧气到肌肉的能力。
- 燃烧更多的脂肪，紧实肌肉——让身体消耗掉存

储的脂肪。

■ 加快新陈代谢速度——保持后续燃烧感。

适应这种锻炼方式其实并没有花费我太多的时间，反而是其中的休息部分让我很难收放自如。你不能持续在一个状态，必须动静结合。

休息的间隙会优化身体燃烧脂肪的能力，有效形成肌肉。

如果不及时休息，就会有把它变成有氧运动、减缓体脂燃烧的风险。

本书中的练习方法需要同等的锻炼和休息区间，所以要锻炼就请坚持到最后一秒，要休息就要立刻停下来！

书中有如下几个练习方法：

高强度间歇训练（HIIT）

短时间内的低强度训练，期间伴随着休息或者平缓的动作。

TABATA训练

高强度间歇训练的一种方式，时长4分钟，分8组进行，每组包括了20秒的运动和10秒的休息。

密集训练

连续进行每次不少于3分钟的运动，后续休息。强度根据锻炼时间不等，一般分为中到高等。

尽可能地多次训练（AMRAP）

在规定时间内完成越多组越好的训练方法。最大的挑战在于要记住自己已经完成的组数，当然数数也是一种转移疼痛的办法。这种量化非常便于掌握和记录整个健身过程。（见198页）

循序渐进+多样化=必然的改变

你的体型一定会变得更好！我亲身体过的这种美妙的变化归结于锻炼的循序渐进和多样化。

我们都有自己擅长的运动，但是如果只是重复而没有渐进的话将不会有任何进步。我也经历过这样的死循环，比如无限的简单的跑步，还妄想有什么效果；这不是疯狂是什么？

没错！擅长运动是好事，但你必须利用起来，融合新的元素，成功挑战自我才会进步。

当然，你不用是发明新运动的专家。用最基本的俯卧撑做例子，一旦你能轻而易举地完成，你就可以进阶为单腿抬起远离地面或者单手撑地做俯卧撑。追随你的身体锻炼，只要感觉动作开始变得难以完成，你就是在进步了。

这有几个发明新动作的建议：

- 如果你用壶铃练习，逐渐加大重量。
- 增加强度，促使自己更加努力。
- 延长锻炼时间——比如从10分钟延长到最多30分钟。
- 增加每组运动的重复次数。

用表记录锻炼的过程（见203~206页）
和身体的变化。

有效且核心的练习

我整个锻炼的宗旨都是围绕有效展开的。也就是说用肢体的力量，核心的稳定，行动的自由去做到之前自己不敢想象的事情。我有太多手臂肌肉发达但是背部逊色或者力量出色但是柔韧欠佳的朋友，他们都是因为没有全面健身而失败的例子。

这个概念的内涵是要求我们要听从身体的本能。这可追溯到人类祖先躲避野兽或者其他捕食者的攻击的时候——（人们）需要弯曲身体才能奔跑，需要爆发才能迅速强壮，需要柔韧才能触碰到和攀爬。

强壮、柔韧、速度和行动都是我们身体的本能。谁都不是生来就有健美身材的。

所以，简单有效的锻炼能受益终生。

这也是我整本书的中心宗旨。遵守下去不仅会改善肌肉的力量和耐力，心血管的质量，身体的柔韧性和行动力，还能提高核心的稳定性。

核心稳定性指的是有效地用躯干和肩腰的肌肉力量支撑脊椎并且控制四肢的能力。锻炼这种稳定性能帮助矫正人体动作从而减少受伤的风险，还能增强灵活性，平衡能力，协调性，力量和速度。这些都是我要训练的重点。

另外，其实最有能力的也许正是那些做不到正常俯卧撑的人，因为他们的健身足够核心和集中，以至于在自己都不知道的情况下他们已经挖掘出了深层的潜力。

分享一个我喜欢的针对核心的TABATA动作组：

核心 TABATA

时间：4分钟

结合多个课程

完成以下动作，练习20秒，间歇休息10秒。

- 土耳其半起身，右侧（见57页）
- 土耳其半起身，左侧
- 壶铃单臂平板支撑，右臂（见41页）
- 壶铃单臂平板支撑，左臂
- 超人式高平板支撑，双手双脚着地（见97页）
- 蜘蛛式侧平板支撑，右侧（见64页）
- 蜘蛛式侧平板支撑，左侧
- 超人式高平板支撑，双手双脚着地

好了，这些就是我的锻炼总则，也是健身的基础。我们有目标地进行短小精悍的锻炼，保证循序渐进和多样化，聚焦效率和核心。

现在来看看我们要用到的三个课程……