

英国最新原版全球畅销书，行销上百万册

英国皇家特种部队教官  
权威教程

JOHN 'LOFTY' WISEMAN

★★★★★ 亚马逊五星排名

# 怀斯曼生存手册 II

## 强身手册

[英] 约翰·怀斯曼 / 著  
李 斯 / 译

- ◆ 一套全面的身心训练解决方案
- ◆ 高强度训练
- ◆ 力量·耐力·营养·心理承受力·自卫

本书中的初级、中级、高级训练计划适合所有人

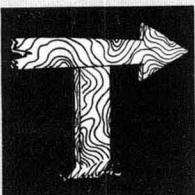
# SAS PERSONAL TRAINER



附：

- ◆ 健康自测表
- ◆ 四周健身计划表

北方文艺出版社 海南出版社



英国皇家特种部队教官  
权威教程



# 怀斯曼生存手册 II

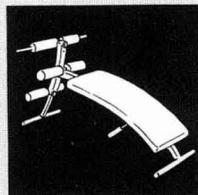
强身手册

(英) 约翰·怀斯曼 / 著  
李 斯 / 译

THE SAS  
PERSONAL  
TRAINER



北方文艺出版社 海南出版社



黑版贸审字 08-2007-084

原书名: The SAS Personal Trainer

Copyright © 1996 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation 2003 by Hainan Publishing House

Together with the following acknowledgment: This translation of The SAS

Personal Trainer first published in 2003 is published by arrangement

with Amber Books Ltd.

版权所有 不得翻印

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀斯曼生存手册 II: 强身手册 / (英) 怀斯曼著; 李斯译. - 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5317-2273-1

I. 怀… II. ①怀… ②李… III. 身体训练 - 手册 IV. G808.14-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202700 号

## 怀斯曼生存手册 II: 强身手册

作 者	[英] 约翰·怀斯曼
译 者	李斯
责任编辑	刘薇
封面设计	烟雨
出版发行	北方文艺出版社 海南出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号
网 址	<a href="http://www.bfwy.com">http://www.bfwy.com</a>
邮 编	150010
电子信箱	<a href="mailto:bfwy@bfwy.com">bfwy@bfwy.com</a>
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	15.5
字 数	200 千
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次
定 价	29.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2273-1

## 序

《怀斯曼生存手册Ⅱ：强身手册》是一本非常实用的自助强身训练手册，内容涉及力量、耐力、灵巧性、营养摄取、心理承受力等。此前我曾经推荐过他写的《怀斯曼生存手册》。怀斯曼在英国皇家特种部队担任教官长达26年之久，具有丰富的野外求生和强身健体经验，这本《怀斯曼生存手册Ⅱ：强身手册》是非常实用的训练手册。该书列有完整科学的训练计划，配以简明扼要的线描插图，通过一整套完整的训练方案，从一日三餐开始，达到日常的强身健体目的，非常适合日益严重的市民健康状况。

强壮健康的身体是美丽人生赖以存在的基础。要生存，仅仅靠掌握生存技巧是不够的，还需要足够强健的体魄实现它。很多人对自己的汽车无微不至，清洗打蜡，关怀有加，但对人生最宝贵的财产——身体，则往往听之任之漠不关心。汽车、家用电器、房屋装修……都可以升级换代，而我们的身体却只有一个。

强壮的身体是实现人生所有目标的基础，是人类任何伟大梦想的承载体。人一旦失去健康，即使拥有再庞大的家业，再伟大的计划，再精良的装备，再娴熟的技巧也无济于事。所以我们应该像清扫住房、保养汽车那样对身体定期维护，减少生病的几率，把身心调整到最佳状态，这样才能拥有幸福快乐的家庭、进入和谐的最佳工作状态。

现在我们不得不面临生活中的各种压力。紧张的都市生活使我们胃口不佳、睡眠不足、心情烦躁不安、失去工作的自信。而科学恰当的体能训练有助于人类各个器官逐渐恢复到正常的工作水平。人们日常生活中需要杰出的爆发力、耐久力和柔韧性，附有大量插图的《怀斯曼生存手

册Ⅱ：强身手册》简明扼要地告诉读者如何提高这三方面的表现，简单到从一日三餐饮食起居开始。这本非常实用的手册特别适合20~35岁的年轻白领阶层，学生、旅游爱好者和喜欢探险的户外运动爱好者。读者可以根据自己的实际情况安排相应的训练计划，省去一大笔请教练或进健身俱乐部的高额花费。和《怀斯曼生存手册》一样，《怀斯曼生存手册Ⅱ：强身手册》同样也是为英国皇家特种部队的权威教程，是英国专家为精英人士量身订做的。

《怀斯曼生存手册Ⅱ：强身手册》是北京大学山鹰社训练必备用书，同时也是清华大学登山队训练指导用书。北大清华历来是祖国精英聚集之地，是中国民主科学的大本营，更是孕育科学精神的试验场，是和国际接轨的桥头堡。而英国一直是人类现代规则的制定者，从时间、空间、到时空中运行的速度，人权、法律、金融、保险、足球比赛……

著名畅销书作家、战地记者  
唐师曾

# 目 录

## 序

### 第一部分 体力与耐力

1

#### 第一章 健身的重要性

2

3/ 健身的重要性

4/ 女士训练时的特别注意事项

5/ 选择健身场所

6/ 英国皇家特种部队式热身

12/ 弯曲与伸展

19/ 速度、体力与耐力训练



#### 第二章 不借助重物的体力训练

22

23/ 不借助重物的体力训练

33/ 有氧练习

38/ 腹肌练习

45/ 计划一

45/ 冷身活动

50/ 计划二

50/ 计划三

51/ 附加例行练习

52/ 英国皇家特种部队突击课程



### 第三章 借助重物的体力训练

54

55/ 借助重物的体力训练

55/ 肌肉

58/ 双肩与上体的练习

72/ 臂力练习

75/ 锻炼臀部和小腿

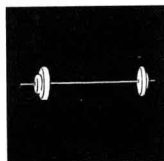
81/ 重物设备

86/ 过度训练

88/ 等容练习

89/ 精神集中

89/ 举重训练常例



### 第四章 跑步

93

94 / 跑步

94 / 一些问题

95 / 动作

95 / 距离

95 / 第一步

97 / 短跑

97 / 乐趣跑

97 / 快跑

97 / 长跑

97 / 一些有用的建议



**第五章 拉练**

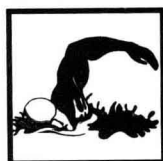
98

- 99/ 拉练
- 99 / 帆布背包
- 101 / 装载背包
- 102 / 衣物
- 102 / 鞋子
- 103 / 帽子
- 103 / 个人用品
- 104 / 皮带用品
- 104 / 出发
- 106 / 更高级的行走
- 107 / 英国皇家特种部队拉练

**第六章 游泳**

110

- 111 / 游泳
- 111 / 开始
- 118 / 娱乐游泳
- 118 / 定时游泳
- 119 / 耐力游泳
- 119 / 防淹死法
- 120 / 热流量减少姿势





## 第七章 骑车

121

- 122 / 骑车
- 122 / 衣服
- 124 / 额外的设备
- 124 / 骑车小技巧
- 125 / 训练
- 125 / 自行车保养
- 126 / 一些便利提示
- 126 / 受伤



## 第八章 自卫

127

- 128 / 自卫
- 128 / 行动与法律
- 129 / 人体的靶位区
- 131 / 移动
- 141 / 组合击打
- 142 / 英国皇家特种部队风格的培训
- 145 / 瑜伽功与灵活性
- 145 / 自律



## 第九章 身体损伤

146

- 147/ 脚与腿
- 151/ 双肩与上肢
- 153/ 紧急状况
- 154/ 救援 ABC



155/ 体温过低

157/ 体温过高

## 第十章 完整健身计划

159

160/ 完整健身计划

160/ 评估自己的健康状况

161/ 选择健身计划

166/ 分时及双分时练习

167/ 最大重复量

167/ 职业的英国皇家特种部队计划



## 第二部分 营养

170

## 第十一章 每日营养需求

171

172/ 氨基酸与蛋白质

174/ 脂肪与脂肪酸

176/ 胆固醇与心脏病

176/ 复合糖与单糖

178/ 维生素

180/ 矿物质

182/ 液体

183/ 七日食谱

184/ 健康食品



**第十二章 营养食谱** 186

187/ 英国皇家特种部队式的餐饮风格

191/ 咖喱饭菜

195/ 米饭

197/ 特制牛排

198/ 布丁

198/ 水

198/ 等份饮料



**第十三章 生存食物** 199

200 / 英国皇家特种部队式的干粮

204 / 炉具



**第三部分 精神活力** 206

**第十四章 积极思考** 207

208 / 动机

209 / 训练

210 / 展现合适的形象

210 / 焦点

211 / 成功的意愿

211 / 运气

211 / 一点点幽默感



212 / 如何集中精力

212 / 确立目标

213 / 压抑

214 / 害怕

**第十五章 工作压力 216**

217 / 工作压力

217 / 计划好一天的活动

218 / 接受工作之前

218 / 做成分外的贡献

218 / 评估未来的同事和工作环境

219 / 控制生活中的压力

220 / 确认压力

221 / 应对压力

222 / 英国皇家特种部队放松练习



**第十六章 正视危险 224**

225 / 身体威胁

226 / 小心为上

227 / 正面对抗



# 体力与耐力

整体的健康可细分为三大类别：柔软、毅力和体力。这三个类别都是本书讲述的健身计划针对的内容。年轻人也许会把重点放在体力与耐力的锻炼上，而中老年人则可能花更多时间进行柔软性训练。不过，某种程度的灵活性是我们所有人都必须具备的。

第一章 健身的重要性

第二章 不借助重物的体力训练

第三章 借助重物的体力训练

第四章 跑步

第五章 拉练

第六章 游泳

第七章 骑车

第八章 自卫

第九章 身体损伤

第十章 完整健身计划

## 第一章

# 健身的重要性



很多人对待自己的汽车无微不至，关怀有加，但对最宝贵的财产，也就是自己的身体，往往不太关心。在我看来，这永远都是一件十分奇怪的事情。汽车可以换新款的，但我们的身体却无法更换新品牌，不过，我们可以定期维修自己的身体，把身心调整到最和谐的状态。不仅因此少得病，而且能够在我们的余生保持极佳的运作状态。

更重要的是，我们的身心越是健康，生命给予我们的快乐就越多，使我们过上完全富足的生活。保持良好的身体，还有利于远离疾病与身体损伤。身心健康使我们增强信心，敢于走出不测困境。

### 3 / 健身的重要性



### 4 / 女士训练时的特别注意事项

### 5 / 选择健身场所

### 6 / 英国皇家特种部队式热身

在健身房热身—来回跑动—在有限地段进行热身—  
在户外热身

### 12 / 弯曲与伸展

头部与颈部—肩部—躯干—腿部



### 19 / 速度、体力与耐力训练

柔软体操—缺氧练习—有氧练习—间隔训练—轮回  
训练—重物训练

## 1 健身的重要性



医学科学证明，如果保持健康的体魄，按有利健康的食法补充营养，那么，我们活更长时间的机会就更大，也更有可能避免健康问题。在极端情况下，人的健康水平和整体的身心健康会产生或生或死的差别。

我们越来越明显地感受到生活中的种种压力。压力就是那种让我们时时刻刻难以忘记的事情。高层经理和家庭主妇体验的是不同类型的压力，但是，其带来的影响却是一样的。如果胃口一直不好，或者睡眠不足，感觉不安，或者觉得无法把握自己的生活，或者只是整体上的自信心不足，那么，这些健身计划会对你有所帮助。按照这些简便易行的计划，人人都可以改进自己的生活方式，得到更大的人生乐趣。

整体的健康可细分为三大类别：柔软、毅力和体力，这三个类别都是本书讲述的健身计划针对的内容。年轻人也许会把重点放在体力与耐力的锻炼上，而中老年人则可能花更多时间进行柔软性训练。不过，某种程度的灵活性是我们所有人都必须具备的。例如，在自卫中，行动自如和关节旋转是特别重要的。速度与体力取决于高水平的柔韧性。如果每次锻炼之前先来一点比较轻微的热身活动，再加上几个伸展练习，人体的血液就会开始向肌肉中更多地流动，从而避免因突然的爆发性活动引起肌肉拉伤或韧带损伤。同理，经过剧烈的运动之后，我们必须以少许锻炼让身体冷却下来，使身体各部分器官恢复正常工作水平。

记住：如果开始体会到胸痛、臂部刺痛、长时间呼吸不畅、冒汗或头痛，应该去看医生。

### 小心：

过于频繁和强度过大的练习也有可能造成身体损伤。慢慢地开始，逐步加速，慢慢增加重复的次数（“重复”）。如果有一段时间没有做练习了，应该以短距离步行开始。开始思考“健康”。搭车回家的路上可以提前一站下车。走楼梯而不要乘电梯。去当地商店购物可以步行而不要开车去。每天做一点练习，不久之后，你会体会到其中的益处。开始可能有些不舒服，但不要因此放弃。开始的时候，事情总是有些难办的。你很快就会养成习惯，身体的不适也会慢慢消失，而健康水平却会不断提高。



## 2 女士训练时的特别注意事项



奥林匹克运动会、现代体育和军事练习计划，都是男士为男士设计的。因为男士有偏见，所以女士总是会因此而感到极大的困难。直到1960年，医学仍然是男士控制的一门职业。体育界的各个重要团体都认为，妇女参加马拉松长跑是危险的。女士必须依靠自己的力量改变人们的这种偏见。1964年，苏格兰长跑运动员戴尔·克里格成为第一个打破3小时30分障碍的女士，但组织部门派了一辆救护车一路跟在她身后，一直跟到了冲刺线！三年后，卡萨琳·斯威策尔没有说明自己的性别就参加了波士顿马拉松长跑赛。人们都以为她是男性，她戴着头罩进入起跑线。起跑之前的几秒钟内，她掀起了头罩，暴露了自己的性别。比赛的主持人和多名组织者意识到自己的错误，因此想追上她，但竟然都没有她跑得快，根本都赶不上！

我还记得自己很愚蠢地参加了一个地方女士曲棍球队开办的健身班，想起此事来真是很难堪。头20分钟一点问题也没有，我带着嘲讽的意思夸大练习的动作。之后就开始做伸展运动，我还是很喜欢当时放的音乐，也很喜欢班上很多人对我的特别关注。但不久，我就体会到了一辈子最难受的一次痉挛。我跛着脚走开了，原来打橄榄球时留下的老伤复发了。结果引起一阵哄堂大笑。从心理上讲，女士都是非常强壮的，而且她们的机动水平很高。但是，除开偏见不说，女士都有某种程度的解剖学和生理学上的差别，使她们无法产生与男性一样的体力输出。这些包括：

- 心室容量较小，比同等男性的搏出血量少10%。
- 同等体重情况下，女性的血容量少20%。
- 携带氧气的血红蛋白较少，肺活量小10%。
- 骨盆更宽，从而增大股骨的角度，使双膝更加靠近。
- 同等体重情况下，女性体脂多出10%左右。
- 跟腱稍短，导致奔跑时较少的弹性反冲力。
- 女性经期对身心造成一定压力，甚至会影响整体的表现水平。



虽然女性在各种体育赛事中获得过金牌，而且差不多是在她们经期的各个不同阶段获得的类似表现，但是，我们必须要考虑她们的身体有如上所列的差别。事实上，定期的锻炼和健身训练可为女性提供特别益处：





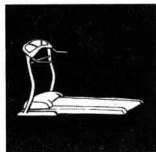
- 练习与健身训练证明可减轻痛经。
- 定期练习可减轻经前紧张。
- 游泳、骑车和增氧步行尤其适合孕期妇女，所有的锻炼均有益于提高血氧含量，而高的血氧含量对胎儿是有益的。
- 练习可减轻与怀孕有关的问题，比如过度的体重增加、便秘、晨间恶心与静脉曲张。
- 已经观察到某些运动员第一阶段的生产时间缩短 2.5 小时，第二阶段的生产时间缩短 20 分钟。
- 练习有助于“抗忧郁”，并提升孕期情绪。

但是，定期练习有可能扰乱经期，甚至有可能导致闭经。这是对压力的反应，训练停止或减少后，应该能够恢复正常经期。如果担心，可咨询医生。

许多女士在怀孕期间继续练习，但此事应该与医生商量。作为一般性的原则，孕期不要进行任何新的健身计划。游泳、骑车和步行比跑步好。孕妇不应参加跑步比赛，也不应参加长时间赛跑，因为导向子宫的血流太低会损害未出生的婴儿。同样，孕妇也不得过热，因为太高的体温也会损害婴儿。

练习的时候，女性应该特别注意穿上合适的衣服。乳房没有供支撑用的肌肉，它只能依靠纤维组织，而纤维组织在练习的时候会伸展。因此，强烈建议练习时戴上全支撑型运动用胸罩。

### 3 选择健身场所



选择合适的健身房或练习场所是很重要的。做出选择之前，多看几家健身场所是值得的。距离最近的健身中心不一定是最好的！做出合适选择的时候，可以考虑以下几个方面：



- 这样的健身场所应该配备持有国家颁发的合格证的教练。好的健身教练应该能够示范练习，提供支持，并能够对你的健身表现做出建设性的评判意见，同时能够示范如何改进。