

减轻体重、锻炼肌肉、塑造身材、增强体能
为了生活得更好

THE REAL WOMAN'S
PERSONAL TRAINER

选择健康： 女性健身篇

(英) 萨姆·莫菲◎著
高晓燕 程艳琴◎译



假如你拥有一部健身车，却把它用做衣物架；
假如你收集了很多有关健身的光盘，却束之高阁；
假如你是一家健身房的会员，虽花了年费却不常光顾；
假如你对健身已灰心丧气，那就读一读这本书吧！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

减轻体重、锻炼肌肉、塑造身材、增强体能
为了生活得更好

THE REAL WOMAN'S
PERSONAL TRAINER

选择健康：
女性健身篇

(英) 萨姆·莫菲◎著
高晓燕 程艳琴◎译

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

Sam Murphy: The Real Woman's Personal Trainer

Text © 2005 Sam Murphy

Photography © 2005 Guy Hearn

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Kyle Cathie Ltd. 授权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：01-2008-1370

图书在版编目 (CIP) 数据

选择健康：女性健身篇 / (英) 莫菲 (Murphy.S) 著；高晓燕，程艳琴译。—北京：电子工业出版社，2008.10

ISBN 978-7-121-07104-1

I. 选… II. ①莫… ②高… ③程… III. ①保健—基本知识 ②女性—健身运动—基本知识 IV. R161 G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105728 号

责任编辑：刘露明

印刷：北京智力达印刷有限公司

装订：北京中新伟业印刷有限公司

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：15.5 字数：230 千字

印次：2008 年 10 月第 1 次印刷

定价：29.00 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 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线：(010) 88258888。

引 言

INTRODUCTION

假如你拥有一部健身车，却把它用做衣物架；假如你收集了很多有关健身的光盘，却只尝试过一次，甚至一次也没尝试过；假如你是一家健身房的会员，却因为不常光顾而实际上每次要多花许多钱，请你把手举起来。假如你对上面提到的这些不成功的健身方法感到耳熟，那么这本书就是为你量身定做的健身秘笈。

为什么这么说呢？好吧，让我们想一想，为什么以前的健身尝试没有效果？以我的经验来看，最有可能的原因是，第一，不管你采用了什么健身方法，都没有奏效。健身协会（Fitness Industry Association）收集的数据表明，中途退出健身运动的人中有 80% 认为，她们半途而废是因为缺乏成效。人们的时间非常宝贵，如果付出巨大努力却毫无成效，确实令人灰心丧气。所以，当你不能取得自己希望的理想效果时，就会选择放弃。第二，尽管我们在书架上、电视里和计算机里存放了许多材料，这些快速健身的材料向你承诺说，你可在一周之内取得不俗的健身效果，但是这些方法根本不切实际。一个健身方法不管有多好，如果它不适合你的生活，或者根本不考虑你所拥有的生活，就不可能持续长久。如果你不知道自己该怎么做，就会无所事事地坐在沙发上。



选择健康，选择美丽

那么，这本书将给你带来何种变化呢？首先，书中提出了健身计划和切实可行的建议。我不会用奇思异想、凭空杜撰、徒劳无益和不切实际的健身计划去浪费你的时间。相反，我会给你提供理性的、可行的和经过科学论证的方法，来帮助你获得并拥有健康。

为什么本书专供女性读者呢？男人和女人虽然生来平等，但却互不相同。所以，你要放弃不能让自己获得健康和理想的体形，甚至对你有伤害之虞的健身计划。此书只为女性读者而写，它涉及我们的身体功能、身体反应以及身体变化。我向你担保：你在本书中读到的所有内容诸如身体构成、组织结构以及荷尔蒙变化，都与你密切相关。

本书是女性的挚友的一个理由是，此书始终认为，健身只是你“需要做的事情”中的一项。我估计，你生活中没有私人健身教练，没有专门厨师，也没有大量的业余时间，所以，我在本书中展示一些具体的训练方法，使你减轻体重，锻炼肌肉，塑造身材，增加体能。此外，本书提供了许多建议，使你能够全天候增强体质。这样的话，你用于健身的每一分钟都会得到丰厚的回报。

我并不是说，健身是件轻而易举的事情。要拥有任何一件值得拥有的东西，都需要付出艰辛的努力。但是，如果你身边有一本《选择健康：女性健身篇》，你就会深信你的付出将有所回报。这种回报丰厚而又永久。

萨姆·莫菲

2004年12月

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目 录

CONTENTS

第 1 章 因“身”制宜

找到自己的健身起点及目标，明确自己的健身之道	1
为何要健身?	1
负担过重	2
健身对你意味着什么?	3
设定目标	4
确定自己健身的出发点	6
运动中的身体	10
最基础的身体意识	15
最基础的身体意识运动方法	16

第 2 章 制定计划

高强度健身计划的原则以及如何遵循这些原则	26
针对性原则	26

超负荷原则	28
可逆性原则	29
休息与恢复原则	30
FIT 原则：多久一次？多长时间？多大强度？	31
全力以赴！	33
热身运动	34
放松活动	36
基本伸展练习	38

第 3 章

消耗脂肪

<u>有关女性与脂肪、新陈代谢与燃烧卡路里的真相</u>	<u>48</u>
能量支出	49
让燃烧脂肪的火焰在家里也熊熊不熄	51
减轻体重的锻炼方法	55
消耗脂肪	58
脂肪燃烧运动处方	59
日常活动——拼图中的最后一块	64
有氧运动指南	65
健身操以及舞蹈基础上的训练	68
心肺功能训练器	74
健身自行车	75

第 4 章

塑造肌肉

<u>女性健肌、塑肌、强肌指南</u>	<u>78</u>
赐予我力量吧！	78

肌肉构造	80
肌群怎样才能变得更强壮、更结实	82
影响增强力量的因素	85
塑肌运动方法	92
上半身训练方法	95
腰部以下运动方法	104
塑身运动法	114
基本训练方法	120
重量训练技巧	125

第 5 章

健美身姿

为什么良好的身姿、平衡且灵活的肌肉有益于 身体健康? 怎样才能拥有这些呢?	127
身体姿势的发展	127
测试你的身姿	132
健美姿势运动方法	135
6 种最佳运动方式健美上半身	137
6 种最佳运动方式, 健美腹部与背部	141
6 种最佳运动方式健腿与美臀	145
一天当中的身体姿势	149
健身球上的运动	152
有关矫正姿势的运动	155



第 6 章

健身饮食

饮食对能量水平、健身及体重的影响	159
测算你的能量需求量	159
7 种简单方法将卡路里摄入量降低 15%	161
阿特金斯及其他低碳减肥法的真实面目	175
维生素与矿物质	177
饮食——为了一整天的能量	179
你能维持多久？	180
以健康饮食舒缓压力	181
液体与水合作用	182
饮食：为了健身	184
运动型女性的液体摄入问题	186

第 7 章

心灵的健身房

运用心智，坚持运动，创造最佳运动效果	188
有备而无患	189
为自己而健身	190
坚持健身的 10 大法宝	190
要有条理性！	194
采取措施，持之以恒	195
超越单纯的强身健体	197
锻炼思维！	200
舒缓压力，战胜抑郁	201

第 8 章	享受健康人生	
	以最健康的身体、最愉悦的心情享受 生命的每个阶段	202
	锻炼、经前期综合征（PMS）与痛经	202
	积极活动，度过孕期	206
	产后运动	210
	岁数越大，差异越大	215
第 9 章	健身用品之我见	
	运动衣、健身设备、健身俱乐部与健身团体	224
	运动文胸——女性的挚友	224
	选择合适的运动鞋	226
	女性用品专卖店	228
	难以置信的面料	229
	健身服装与精巧小用品	229
	家庭训练设备	231
	与女性朋友一起健身	235

第 1 章

因“身”制宜

找到自己的健身起点及目标，明确自己的健身之道

如果某件东西发生故障或者运行不佳，我们通常会找人修理一下，而不会过多地探究它为什么会出这样的故障。假如这件东西是你的汽车或电视机，你这么处理是无可厚非的。但是，如果是你的身体，你再这么处理，我就不敢苟同了。

首先，即便你又让自己的身体好转起来了，你却不明白为什么会这样。其次，假如有一天，你的身体又出现了故障，你还是会对自己如何“修理”它感到爱莫能助。这正是本书为什么不仅要教给你如何让身体变得更好，而且还要告诉你使身体发生变化的重要因素以及如何避免再次发生类似问题。如果你做到了这些，那你就能够进入自己人生的最佳状态，并以最好的心态享受人生。

为何要健身？

无论你是否同意，我们每个人的身体，就像一台奇妙的机器，是为运动而生的。人的身体拥有近 700 块肌肉、206 块骨骼以及一个心血管系统（它在



选择健康，选择美丽

运动时的输出功率是静息状态时的 16 倍)，只有活动才能维持其非凡的能力。

我们的祖先不仅从事低级活动（采集食物、制作工具、走路），也要时常从事需要力气甚至需要付出全力的活动（如狩猎、逃离险境或搬运沉重物体）。相比之下，我们今天的生活却以久坐为主。我们坐在书桌前，坐在汽车里、饭桌前，坐在火车上或飞机上。我们的社交活动不是看电影、听戏，就是坐在餐厅或咖啡馆里与人攀谈。我们的休闲方式不是看书、打电子游戏，就是呆坐在电视机前。位于达拉斯的库珀有氧运动中心（Cooper Institute of Aerobic Research）的研究发现，即便与 50 年前相比，在 21 世纪，人均热量消耗要少 300~700 卡路里。超重与肥胖人数不断增加，就是最好的证明。其他的佐证还有：2/3 的英国人遭受背痛的折磨，1/2 的女性死于心脏病或血管疾病，成人（II 型）糖尿病人的人数在激增，还有，现在人们不断地抱怨说自己没有精力完成日常工作。

那么，怎样才能根除在 21 世纪出现的这些致命的疾病呢？显然，我们不可能回到穴居时代，但是我们可以采取行动使自己的身体达到理想状态，并以最好的心态享受人生。我的意思是，要行动起来。20 世纪 90 年代，一项重要研究得出如下结论：不运动对身体的危害性不亚于每天抽 20 支香烟。让身体运动起来是我们提高健康水平的关键所在。如果你能在此基础上配以均衡的饮食来满足身体的热量需求，并且拥有健康的生活方式，那么你就会身材优美，身体健壮，充满活力。

但是，切莫操之过急！在你开始健身之前，先考虑以下问题：我们以前都参加过健身运动，如果健身如此简单的话，我们为何又要从头再来呢？我认为，这里暴露出两个问题。

负担过重

第一，无论从思想上，还是身体上，我们都不是从零开始的，都不是白

纸一张，白板一块。任何一个年龄到了两位数的女性，我们的形体和动作都有自己的独特性，养成了不良习惯，并形成了一定的模式。（穿高跟鞋可使小腿腓肌紧绷，背沉重背包或背孩子的习惯可导致躯干肌或背部肌的一侧比另一侧更发达。）这是多年的习惯造成的。所以，要指望在一夜之间就得到改变肯定是天方夜谭。如果你不认真解决这些问题，它们就会对你的健身效果起连锁反应。这就是我把最基础的身体意识放在本章末尾的原因。不论你的健身目标是什么，我建议你把这个计划作为健身的起点。

就身体而言，我们谁都不是“空空的皮囊”。同样，你也会根据自己多年养成的习惯，已有的经历及已形成的生活方式来阅读本书。你会从本书中悟到许多有关健身的真谛。本书中的论述也许会与你心目中的真理相左。所以，要解放思想，做好准备把自己固有的想法和习惯放在显微镜下进行检验。（毕竟，如果你以前的想法和习惯管用的话，你现在就不会读这本书了。）

第二，我们以前的健身之所以失败，是因为我们在健身之初就没有去认真思考健身对我们意义何在。因此，我们既没有确定积极的目标，也没有制定明确的实施方法。这可能意味着，你所进行的健身活动根本无法使你拥有理想的身体（这就好比想从花店里买一双鞋）。如果你确切知道自己到底想要什么，你的努力就会事半功倍，因为一旦你确定了目标，本书将告诉你如何去实现你的既定目标。

健身对你意味着什么？

如果我在大街上向你问路，你需要知道我要到哪儿去，对不对？然而，我的许多客户向我咨询健身方法时，只是说她们想“健身”，而根本不知道健身这个词的真正含义是什么。我们就她们的健身目标进行更深入的交谈后，客户才认识到“健身”一词包罗万象。“我要减掉 5 公斤体重……要丰臀美腿……要进行 10 公里长跑……和孩子在一起时精力更加充沛……要祛除折磨



选择健康，选择美丽

了我数月的背痛……穿上比基尼时要有优美的线条……再次穿上自己所珍爱的牛仔裤。”也许这些话你觉得耳熟，也许没有。那么，健身对你到底意味着什么呢？当你真正实现了这一目标时，自己又从何而知呢？健身目标没有对错之分，只有侧重点和愿望之别。所以，你要拿出一点时间认真想一想，自己到底想从健身活动中得到什么。如果你能用做笔记或写日记的方式将这些内容记录下来，那是一个不错的主意。这不仅会帮助你牢记自己健身的目的，也将提醒你自己在承诺要实现这个目标。

设定目标

现在，我们要把这些健身目标具体化。譬如，你说过“我要减肥。”那么，你到底想要减轻多少体重呢？什么时候实现这个目标呢？如果减肥 3 个月后体重反弹，你在乎吗？对你的目标进行“健康检查”的最佳方法就是对它们进行 SMART 测试。SMART 代表着目标的确切性（specific）、可衡量性（measurable）、可完成性（achievable）、关联性（relevant）及时间的限制性（time-related）。它能够确保你的目标的正确性。下面举例示意。

我的目标明确吗？

我要减肥。 x

我要减轻 4 公斤。 ✓

我的目标具有可衡量性吗？

我要精力更加充沛。 x

我要步行上班到单位而不觉得特别累。 ✓

我的目标具有可实现性吗？

我要瘦身，以便在两周后能穿上比现在小两号的衣服参加最好朋友的

婚礼。 x

我要在以后的12周里进行合理而有效的减肥运动，让自己衣服的尺码变小。 ✓

我的目标跟我自己有关联吗？

我丈夫想让我减轻几磅的体重，变得更健康。 x

我要对自己的健康负责，进行健身并且让自己的生活方式发生积极变化。 ✓

我的目标有时间限制吗？

我想使自己的肚子变得扁平。 x

我想在6周后去度假时有一个扁平的肚子。 ✓

- 如果你的健身目标与消耗脂肪、改善心血管、保护心脏或减肥有关，你会在第3章里找到所需的信息及训练建议。另外，也要读一读第6章谈到的有关饮食建议。如果你正尝试减去产后所增体重，可以在第8章找到一些小贴士。
- 如果你的主要健身目标是使松垂的赘肉变得结实，获得更好的肌肉清晰度，或者线条更流畅的身段，增加力量或者保护你的骨骼肌肉系统（譬如，防治骨质疏松和骨关节炎），你会在第4章看到详细介绍。在第8章，你还会得到有关更年期后骨骼和关节健康方面的信息。
- 如果你的健身目标主要是为了行动更加自如，祛除背部与关节疼痛，塑造身材，提高或保持身体的灵活性及柔韧性，请阅读第5章里的有关内容。你还会在本章的后半部分找到一些基本的健身方法，作为良好的健身开端。
- 那么，如果你想同时达到上述所有目标该怎么做呢？是啊，谁不想呢？所有想利用合理、科学的知识来达到全面健身效果的女性，也能够从阅读本书中受益。你可以学习使用第2章里介绍的“制定计划”，汇总



选择健康，选择美丽

成一个全面、合理而且循序渐进的健身计划，而不是通过放弃自己的工作、社交生活或者自己的伴侣来换取“得到一切”。在做这些之前，你首先要阅读“回到现实世界”专栏。

回到现实世界

“有些东西必须得付出”，你听到过这个说法吗？既然你对自己想达到什么样的健美效果已经心中有数，那么，你愿意付出什么样的努力来实现自己的目标呢？让我们现实一些。你也许想独自穿越莫哈韦沙漠，祛除腹部任何一块哪怕只有1毫米的赘肉，塑造线条优美的臀部，让詹妮弗·洛佩兹（J-Lo, Jennifer Lopez 被时尚杂志誉为美国性感女神。——译者注）都眼热。但是，你有多少时间可以用来实现这些目标呢？当我们着手考虑一种健身方法的时候，我们最容易犯的一个错误就是忽略一个事实：如果我们找到时间健身时，肯定会有其他事情需要在这个时候做。一天只有24个小时，你不会有更多的时间。那么，你能做些什么呢？你能留出多少时间来健身呢？是每天都做？每隔一天？还是只在周末做？你赶快就这个问题写下自己的一些想法，要不然你很可能找不到安排健身的时间。为了让你的健身计划顺利进行，我们在整本书中设置了“回到现实世界”专栏及“24小时健身”小贴士，它们会提示你，即便你的时间不富余，你也能有所作为，让自己的健身活动有所收获。

确定自己健身的出发点

你现在明确了自己的健身目标，但是，你现在身体状况如何呢？既然健身对不同女性的意义不同，那么这里就没法列出整套的健康测试题与测试方法。但是，下面这些测试题为你设定健身出发点提供了参考。因为你会发现