

# 燃脂手册

找到适合你的运动与饮食方案

【德】约翰内斯·奥伽恩思科 (Johannes Ischoldinsky) 著 裴剑清 译

享瘦  
每一天

如果你是这样的：

· 压力大 ↓ 忙不迭 ↓ 特别累 ↓ 食欲大增 ↓ 肥胖  
· 节食 ↓ 苦苦支撑 ↓ 无法坚持 ↓ 暴饮暴食 ↓ 肥胖  
· 节食 ↓ 坚持 ↓ 减重 ↓ 恢复正常饮食 ↓ 体重反弹  
减脂减重不是死循环！

均衡营养+耐力运动=高效燃脂

- 深入分析个体肥胖的成因与后果
- 科学测算正常体重、肥胖度、身体质量指数、体脂含量及身体代谢率
- 细致讲解7种人体必需营养物质
- 提供9大类燃脂耐力运动及高效训练技巧



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 燃脂手册

找到适合你的运动与饮食方案

【德】约翰内斯·奥伽恩思科（Johannes Roschinsky）著 裴剑清 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案 / (德)  
约翰内斯·奥伽恩思科(Johannes Roschinsky) 著；裴  
剑清 译. — 北京：人民邮电出版社，2017.8  
ISBN 978-7-115-45775-2

I. ①燃… II. ①约… ②裴… III. ①健身运动—基  
本知识②饮食营养学—基本知识 IV. ①G831.3②R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第096059号

版权声明

Original Title: Fat Burning – Exercise & Diet  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2004

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

缺乏运动、不健康的饮食是造成超重的最常见的原因。但只运动或只均衡膳食无法达到减轻体重、保持身材的效果。成功的诀窍是同时改变运动与饮食习惯。本书系统讲解了体重管理和营养摄取的内容，详细对比介绍了9种燃脂耐力运动，并提供了高效训练的技巧。对于想通过健康饮食和规律运动达到长期减重目的的人而言，本书具有指导作用。

- 
- ◆ 著 [德] 约翰内斯·奥伽恩思科(Johannes Roschinsky)  
译 裴剑清  
责任编辑 寇佳音  
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>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：11.75 2017年8月第1版  
字数：146千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-8070号
- 

定价：49.80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：京东工商广登字20170147号

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 前言               | 6  |
| 第1章 引言           | 8  |
| 第2章 肥胖症导致的健康风险   | 10 |
| 2.1 肥胖症的成因       | 11 |
| 2.2 肥胖症的后果       | 13 |
| 2.3 测量体重         | 15 |
| 2.4 体内脂肪含量测量     | 23 |
| 2.5 基础代谢率和活跃代谢率  | 29 |
| 第3章 均衡营养         | 32 |
| 3.1 碳水化合物        | 33 |
| 3.2 脂肪           | 33 |
| 3.3 蛋白质          | 34 |
| 3.4 维生素、矿物质及微量元素 | 35 |
| 3.4.1 维生素        | 36 |
| 3.4.2 矿物质        | 40 |
| 3.4.3 微量元素       | 42 |
| 3.5 体液平衡         | 44 |
| 3.6 节食：不，谢谢      | 45 |
| 3.7 燃脂的营养小妙招     | 50 |
| 3.8 营养及耐力训练      | 52 |
| 第4章 耐力运动的要求      | 56 |
| 4.1 体力要求         | 58 |
| 4.1.1 力量         | 60 |
| 4.1.2 速度         | 63 |
| 4.1.3 灵活性        | 63 |
| 4.1.4 协调性        | 64 |
| 4.2 社会心理要求       | 64 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第5章 耐力训练                      | 66  |
| 5.1 耐力的呈现形式                   | 67  |
| 5.2 能量供给                      | 71  |
| 5.3 心率区                       | 75  |
| 5.4 训练方法                      | 76  |
| 5.5 负荷监测                      | 82  |
| 第6章 最佳燃脂耐力运动                  | 86  |
| 6.1 选择正确的耐力运动                 | 88  |
| 6.2 跑步                        | 90  |
| 6.3 游泳                        | 97  |
| 6.4 骑自行车                      | 101 |
| 6.5 轮滑                        | 105 |
| 6.6 越野滑雪                      | 115 |
| 6.7 走路                        | 119 |
| 6.8 水中慢跑                      | 123 |
| 6.9 动感单车                      | 130 |
| 6.10 远足                       | 142 |
| 第7章 有氧健身器材                    | 149 |
| 第8章 心率检测器                     | 156 |
| 8.1 心率变异性：作为心血管训练的测量<br>和控制因素 | 157 |
| 8.2 心率监测范围                    | 160 |
| 第9章 功能性运动服                    | 162 |
| 第10章 训练小妙招                    | 167 |
| 10.1 基础耐力训练                   | 168 |
| 10.2 热身                       | 171 |
| 10.3 放松                       | 177 |
| 10.4 交叉训练——刺激脂肪燃烧的备选方案        | 179 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 附 录       | 183 |
| 1 营养学词典   | 184 |
| 2 照片及插图引用 | 188 |



# 燃脂手册

找到适合你的运动与饮食方案

【德】约翰内斯·奥伽恩思科（Johannes Roschinsky）著 裴剑清 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

燃脂手册 : 找到适合你的运动与饮食方案 / (德)

约翰内斯·奥伽恩思科 (Johannes Roschinsky) 著 ; 裴

剑清 译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017.8

ISBN 978-7-115-45775-2

I. ①燃… II. ①约… ②裴… III. ①健身运动—基  
本知识②饮食营养学—基本知识 IV. ①G831.3②R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第096059号

## 版权声明

Original Title: Fat Burning – Exercise & Diet

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2004

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

缺乏运动、不健康的饮食是造成超重的最常见的原因。但只运动或只均衡膳食无法达到减轻体重、保持身材的效果。成功的诀窍是同时改变运动与饮食习惯。本书系统讲解了体重管理和营养摄取的内容,详细对比介绍了9种燃脂耐力运动,并提供了高效训练的技巧。对于想通过健康饮食和规律运动达到长期减重目的的人而言,本书具有指导作用。

---

◆ 著 [德] 约翰内斯·奥伽恩思科 (Johannes Roschinsky)

译 裴剑清

责任编辑 寇佳音

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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11.75

2017年8月第1版

字数: 146千字

2017年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8070号

---

定价: 49.80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: 京东工商广登字 20170147号



# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 前言               | 6  |
| 第1章 引言           | 8  |
| 第2章 肥胖症导致的健康风险   | 10 |
| 2.1 肥胖症的成因       | 11 |
| 2.2 肥胖症的后果       | 13 |
| 2.3 测量体重         | 15 |
| 2.4 体内脂肪含量测量     | 23 |
| 2.5 基础代谢率和活跃代谢率  | 29 |
| 第3章 均衡营养         | 32 |
| 3.1 碳水化合物        | 33 |
| 3.2 脂肪           | 33 |
| 3.3 蛋白质          | 34 |
| 3.4 维生素、矿物质及微量元素 | 35 |
| 3.4.1 维生素        | 36 |
| 3.4.2 矿物质        | 40 |
| 3.4.3 微量元素       | 42 |
| 3.5 体液平衡         | 44 |
| 3.6 节食：不，谢谢      | 45 |
| 3.7 燃脂的营养小妙招     | 50 |
| 3.8 营养及耐力训练      | 52 |
| 第4章 耐力运动的要求      | 56 |
| 4.1 体力要求         | 58 |
| 4.1.1 力量         | 60 |
| 4.1.2 速度         | 63 |
| 4.1.3 灵活性        | 63 |
| 4.1.4 协调性        | 64 |
| 4.2 社会心理要求       | 64 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第5章 耐力训练                      | 66  |
| 5.1 耐力的呈现形式                   | 67  |
| 5.2 能量供给                      | 71  |
| 5.3 心率区                       | 75  |
| 5.4 训练方法                      | 76  |
| 5.5 负荷监测                      | 82  |
| 第6章 最佳燃脂耐力运动                  | 86  |
| 6.1 选择正确的耐力运动                 | 88  |
| 6.2 跑步                        | 90  |
| 6.3 游泳                        | 97  |
| 6.4 骑自行车                      | 101 |
| 6.5 轮滑                        | 105 |
| 6.6 越野滑雪                      | 115 |
| 6.7 走路                        | 119 |
| 6.8 水中慢跑                      | 123 |
| 6.9 动感单车                      | 130 |
| 6.10 远足                       | 142 |
| 第7章 有氧健身器材                    | 149 |
| 第8章 心率检测器                     | 156 |
| 8.1 心率变异性：作为心血管训练的测量<br>和控制因素 | 157 |
| 8.2 心率监测范围                    | 160 |
| 第9章 功能性运动服                    | 162 |
| 第10章 训练小妙招                    | 167 |
| 10.1 基础耐力训练                   | 168 |
| 10.2 热身                       | 171 |
| 10.3 放松                       | 177 |
| 10.4 交叉训练——刺激脂肪燃烧的备选方案        | 179 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 附 录       | 183 |
| 1 营养学词典   | 184 |
| 2 照片及插图引用 | 188 |



# 前言



如今在富足的国家，越来越多的人体重超标，从而患上各种现代病，例如心血管疾病、高血压；不少人胆固醇升高，关节出现问题。从医疗和运动科学角度而言，身体超重有两大原因：一是缺乏锻炼，二是营养摄入不合理。这就意味着绝大多数人需要采取积极的行动减掉赘肉。

本书将向大家介绍饮食、运动的前期准备工作，其中包括关于体重和营养的主要理论原则。本书对各类耐力运动进行了细致描述，为那些想通过健康膳食和规律运动的方式减少体重的人提供了相关的训练锦囊。

倘若没有其他人的指导，本书无法问世。因此，衷心感谢以下发行/出版经理：奥利弗·盖斯拉夫 [ Oliver Guetzlaff, 凯特勒 ( Kettler ) ]、哈拉尔德·贝塔特博士 [ Harald Beitat, 极地 ( Polar ) ] 和雷纳尔·艾曾德尔 [ Reinhard Hetzender, 莱夫勒 ( Loeffler ) ]。还要感谢 Dega Sport 公司经理迈克尔·马克思 ( Michael Marx ) 以及德国国防大学体育心理学和体育教育学系主任迪特尔·汉克福特博士 ( Dieter Hackfort )。

特别感谢我的同事汉斯-伯恩德·乌兰巴托 ( Hans-Bernd Übbing ) 和拉尔夫·克里格尔 ( Ralf Kriegel ) 为我提供的批判性评论和建设性意见。衷心感谢博能、凯特勒、K2、MPK 以及 Engelberg-Titlis Tourismus AG 旅行社在本书准备阶段提供的重要帮助。

我希望本书能够帮助大家找到适合自己的、正确的耐力运动方式，并将其与合理的膳食结合起来，从而获得心目中理想的体重。在这一点上，我希望大家喜欢这本书并快乐健身。

约翰内斯·奥伽恩思科

2004 年春





## 第1章

# 引言



几乎每一个成年人尤其是年轻人，都在试图减肥，或者说都在努力燃脂，但大多数人却以失败告终。许多人忽视最佳燃脂技巧，设定的目标尚未实现便草草放弃，因此陷入恶性循环。认为时不时进行速成节食便可达到并保持完美体重，这是许多人根深蒂固的错误观念（溜溜球效应）。同时，绝大多数人都高估了运动时所消耗的热量。



解决方案是：同时改变运动和饮食习惯。那些想保持身材的人不应该只进行运动或只改变饮食习惯（见图1）。

在定性定量地实现均衡营养的同时，进行常规运动可以让你如愿以偿。耐力运动至关重要，因为绝大多数人大约半小时便可以迅速增加运动量，也就可以促进更多脂肪代谢（脂肪分解）。

一般而言，压力、寂寞、抑郁、焦躁等精神因素不容忽视，因为上述因素会影响营养习惯（安慰性进食）和运动习惯（懒散不堪和动力不足），因此会使本已制订好的减肥计划泡汤。

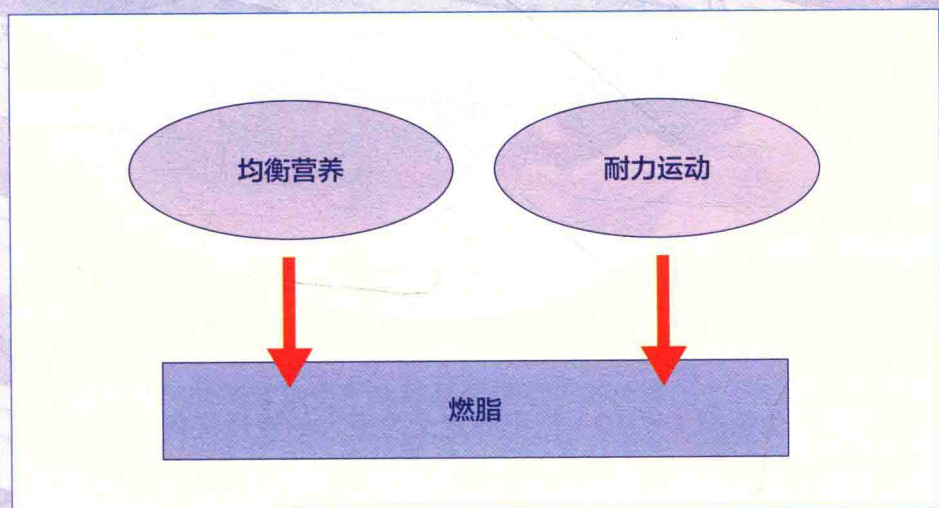


图1 燃脂的两大支柱

## 第2章

# 肥胖症导致的健康风险



世界卫生组织（WHO）把肥胖定义为最大的慢性疾病。如今，在绝大多数工业化国家，超过三分之一的成年人和四分之一的儿童超重。每年因公共医疗卫生服务而造成的间接损失数额庞大。肥胖症的成因和后果极其复杂。

## 2.1 肥胖症的成因

导致肥胖症的原因各不相同，在绝大多数情况下，几方面的因素相互交织、彼此加强。日常压力、基因缺陷、疾病以及营养失衡都是原因所在，而缺乏运动则是导致肥胖症的罪魁祸首。

### 营养失衡、缺乏运动和日常压力

营养失衡、缺乏运动和日常压力（例如工作压力、孤独寂寞、情绪失落）是导致肥胖症的重要原因。如果营养失衡和缺乏运动是原因所在，那么一个人用正确的方式便可轻松减肥。本书将详细介绍各种各样的方法。

### 基因缺陷和疾病

如果肥胖是由遗传或某种疾病导致的，那么减肥的难度就大了。在这里，我们也要简单讨论一下医源性肥胖（病态肥胖症），详细内容请参见医疗技术文献。

遗传性肥胖通常是由于几种基因缺陷（多源性的）导致的。与此同时，我们可以推断因遗传导致肥胖与各种基因相关。因此，这种肥胖会发生在成年人或儿童中。通常情况下，遗传倾向（遗传性格）及所处环境的饮食习惯（油腻食物）也会导致超重。