

女性形体健美 系统训练

【美】布拉德·舍恩菲尔德 (Brad Schoenfeld) 著

祖颖 马东芳 译



雕刻胸腰臀部曲线
塑造匀称完美体形
全面提升身体素质

· 117个针对肩、胸、臂、腹、背、臀、腿部的肌肉锻炼
· 涵盖适应、基本训练、高级形体塑造、最佳体格4个阶段的健身方案



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

女性形体健美 系统训练

【美】布拉德·舍恩菲尔德（Brad Schoenfeld）著

祖颖 马东芳 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

女性形体健美系统训练 / (美) 布拉德·舍恩菲尔德
(Brad Schoenfeld) 著; 祖颖, 马东芳译. — 北京:
人民邮电出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-115-45722-6

I. ①女… II. ①布… ②祖… ③马… III. ①女性—
健美运动②女性—身体训练 IV. ①G883②G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第095318号

版权声明

Copyright © 2016 by Brad Schoenfeld

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

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

本书对于想要强身健体和健美塑形的女性来说是一本专业的健身教程。书中既有健身基础理论知识, 又有针对身体不同部位的锻炼方法, 还有根据不同健身水平设计的训练内容, 充分满足女性对力量提升、形体塑造等的不同需求。书中的训练教程, 不但结合了最新的研究成果, 而且经过了多年的实践总结, 不会有任何未经证实的花哨练习。除此之外, 本书还提供了健全的训练计划, 以及在训练过程中可能遇到的瓶颈问题的解决方法, 是女性健身爱好者不可多得的健身指南。

◆ 著 [美] 布拉德·舍恩菲尔德 (Brad Schoenfeld)

译 祖 颖 马东芳

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>

北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14.5

2017年6月第1版

字数: 284千字

2017年6月北京第1次印刷

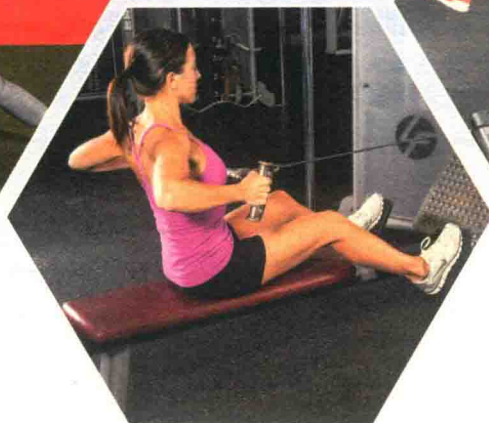
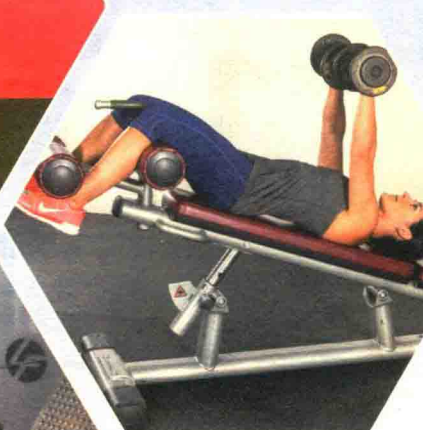
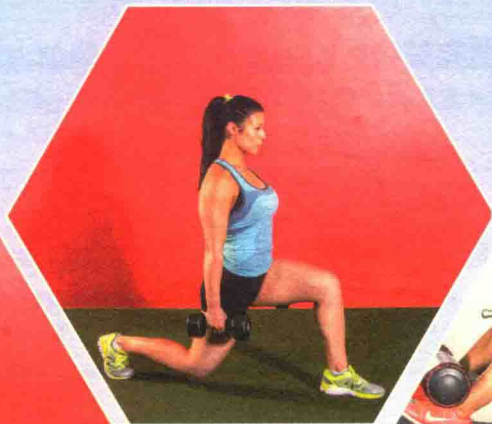
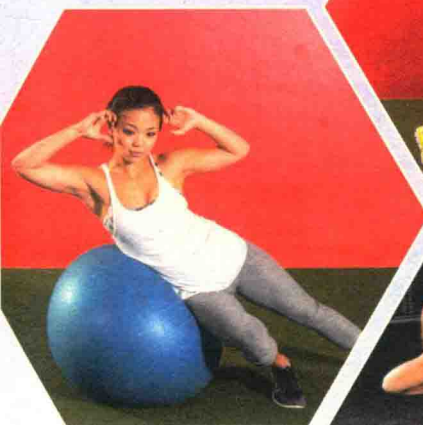
著作权合同登记号 图字: 01-2016-4056 号

定价: 68.00 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



前言

我对举重的热爱始于高中时的一家私人健身会所，其实也没什么特别的，当时就是想找个正规点的地方锻炼。刚开始，我也不知道自己的健身基础，尝试了各种运动强度，看看自己到底能举起多重的东西，当我试着进行腿举时，发现自己竟然可以做一整组承重训练，这倒是让我感到十分意外。我喜欢举重时的那种感觉，它能让我感受到自己的身体在一点点逼近极限，这种迫近临界的快感让我痴迷不已。

而我真正把举重当成生活的重要组成部分，还是上大学以后的事，我申请了佛罗里达大学田径科系奖学金，也是在那里我参加了跳高比赛。学校的健身中心在全国范围内都是顶尖的，并且这里有一个非常完美的强度健身项目，我当时加入这个项目的目的还是能在比赛中取得好成绩，我想通过锻炼来增强肌肉的力量，从而在运动会上有出色的表现，压根就没往健美这方面考虑。

我开始练习奥运会举重和力量举。很多举重运动员都喜欢采用深蹲的方式，我一般会从架子上先握住杠铃，然后慢慢举起这个 125 千克的杠铃，这几乎是我体重的两倍。

举重让我更加自信，杠铃的质量越大，我的满足感就会越强烈，在赛场上的表现也会更好。举起的速度越快，通常举得也会更高，从而给我更大的动力进行训练。能够赢得全美大三举重王牌地位，很大程度上还是得益于我的健身方案。

大学毕业后的几年里，我还是以跳高为主要运动项目，不过都是些没什么竞争性的活动。抱着玩玩看的心态，我加入了美国国家田径队，并在自己的刻苦努力下，最好的成绩可以跳到 180.3 厘米那么高。教练说，如果我可以轻松越过 182.9 厘米，那就可以参加奥运会的集训了。

那时候我全部的精力几乎都集中在需要突破的那 2.6 厘米上，天知道我是多么想越过 182.9 厘米那一关，我比从前更加努力地锻炼，但却从来没有成功过。

有段时间我心灰意冷，为了能够参加奥运会，我倾尽所有，那么刻苦的训练，最终还是失败了。突然感到很迷茫，不知道自己还要坚持些什么，再也没有前进的方向了。

不久后的某一天，我无意中翻起了一本健美杂志，正好有一个朋友建议我考虑从事健美行业。刚开始我不以为然，从小到大我都像个男孩子，从来没觉得自己是个女孩。我可不觉得穿着泳衣参加花车游行会有什么吸引力。

但当时也确实没有其他竞争性项目的训练欲望了，所以就觉得试它一试，最起

码它还能让我的生活有所寄托，有可以训练的项目。

第一场比赛我就赢了，这也激发了我。我又参加了其他的比赛，并且都赢了。后来我有幸参加一个全国性的竞赛，那场比赛让我拿到了职业证书。

我的赛场首秀——2009年的阿诺德基础赛上我得了第10名，然后是2009年奥林匹克健美大赛荣获第6名，从那以后，我在所有赛事上都位列前三，从未失手。2010年我迎来了职业生涯的鼎盛时期，奥林匹克健美大赛上，2年后我又获得了冠军。

故事说起来总是轻描淡写，你可能还会觉得这些对我来说再容易不过了，事实远非如此。健美大赛对完美的体形和对称性要求很高，这两项我都不占优势。

我习惯用右手掷物，右脚先起跳高，多年的田径锻炼导致我的左半身已经严重失衡，灵活性完全跟不上右半身。并且，我的小腿也已经不能跟大腿保持一致性了，我走路的时候不仅需要提臀，肩膀和背阔肌也要相应地抬高。

得益于丰富的运动理论，以及一种对成功永无止境的执着，我才能排除万难，克服了这些困难。不可否认的是，同其他数百万女性一样，我的运动基因还是不错的。台上一分钟，台下十年功，所有耀眼的荣誉都需要奋斗和付出，这绝对是毋庸置疑的，值得庆幸的是，我们大家都有这种潜力。

如果你是一位举重新手，那我建议你还是先从理论学习着手，一般都是从能够带动大肌肉群的多重运动开始，通过适当的方式，奠定一个扎实的健身基础。具备这些条件后，你就可以开始专业领域的健身锻炼了，融合几种运动形式，经过调整后，将其融入日常锻炼中。

其中最大的挑战就是耐心和制订一个切实可行的长期计划，要知道罗马不是一天建成的，你还需要定期总结自己的锻炼成果并拍照，坚持写健身日记。因为每天都看自己，很难察觉到细微的变化，但如果有一个精准的数据做导向，能够给你一个全新的视角，公正地评估健身的进展。

最重要的是，前期不要给自己太大压力，担心举不起来。女性始终无法改变自己的身材，最大的一个问题还是因为她们没找到能有效锻炼肌肉的方法。这通常是被那些危言耸听的言论误导了，说什么举重怎么怎么难，搞不好会让人变得很壮实，线条不美。

很多时候，较高的负荷对于肌肉拉伸来说真的是很有必要的，这是塑造完美体形的一个大前提。当然，它对塑形最大的帮助，还是让肌肉均衡地分布在身体的各个部位，这样你穿上衣服会更有型。在过去的15年里，我尽可能地举起自己所能承受的量级，我现在穿4号刚刚好。

扔掉所有量具（电子秤、三围机等），就对着镜子打量自己，身材量具上的数据只不过是一系列没有意义的数字。一天下来，你要关注的不是体重和三围的变

化，而是你自己的感觉，以及外表有没有发生什么变化。

要想健身成功，最关键的因素还是一个健全的锻炼计划。

布拉德·舍恩菲尔德在本书中提供了部分解决方案。没有人比布拉德更了解人体的各个组成部分。他在本书中为所有健身塑形的朋友们构建了一个非常完美的蓝图，而他提供的方法，也是基于在女性塑形健身方面多年工作经验的科学总结。你可以通过他所提供的方法，循序渐进地满足自己的所有需求。不管你的目标是竞争残酷的健美大赛，还是仅仅想要激发内在的健美潜质，这本书都能帮助你。

你的健身益友

艾琳·斯特恩 (Erin Stern)

两届奥林匹克健美大赛冠军

致 谢

感谢我的父母从小培养我对科学方法的兴趣，一直鼓励我去追求梦想，我永远爱你们。安息吧。

感谢布雷特·孔特雷拉斯（Bret Contreras）和阿尔·艾若干（Alan Aragon）审稿阶段给我提供的帮助，作为真正的业内人士，你们与我分享了以实际经验为基础的运动热情，以及对健美知识的渴求，能够跟你们结为好友，我感到非常自豪。

感谢杰西卡·迪伦（Jessica Dillon）充实了我的生活，激励我一天天做得更好。感谢我的编辑助理劳拉·布莱克·彼德森（Laura Blake Peterson），正是你的不懈努力，才让这个项目得以顺利开展，你把你能做的都做到了极致，真挚地感谢你！

感谢 Human Kinetics 的所有工作人员对这个项目极大的信任，并提供足够的资源使得项目能够顺利进行。特别感谢米歇尔·麦隆尼（Michelle Maloney）和艾米·斯塔尔（Amy Stahl）为编撰、筹备本书的出版所做的工作，同时感谢尼尔·波恩斯特恩（Neil Bernstein）提供的出色照片。

目 录

前言	vi
致谢	ix

第 1 章

塑造完美体形 1

为那些想要进入健身巅峰状态的女性探索出一套全身运动法。

第 2 章

健美塑形教程 9

了解如何根据自己的需求制定周期性健身方案，从而获得匀称完美的体形。

第 3 章

肩部和臂部锻炼 27

重点锻炼三角肌、斜方肌、肱二头肌、肱三头肌，以及塑造上半身力量和体形的其他肱肌。

第 4 章

下肢锻炼 67

臀肌、股四头肌、腘绳肌、内收肌、外展肌的锻炼，同时加强腓肠肌锻炼基础，打造强健且曲线优美的小腿。

第 5 章

躯干锻炼 107

塑造完美的菱形肌、斜方肌、背阔肌、胸肌、腹肌以及腹斜肌。

第 6 章

热身运动 157

为确保安全有效的健身锻炼，探索常规和特定的热身要点，找出肌肉伸展的黄金时机。

第7章

适应阶段163

制定一个全身基础锻炼方案，把所有主要的肌肉群的锻炼纳入各阶段的健身计划中。

第8章

基本训练阶段169

随着锻炼的不断深入，制订好每一阶段的健身计划，适当增加运动量和运动强度。

第9章

高级形体塑造阶段179

打造强健体格——从增加运动量、加强肌肉塑造力等方面，制订分部位锻炼计划，最大限度地激发肌肉潜能。

第10章

最佳体格阶段193

获得完美身形——对不同的肌肉群进行锻炼强度的分类细化，制订分部位锻炼计划，最大化肌肉锻炼效果。

第11章

有氧锻炼209

优化身体的肌肉脂肪比例——均衡有氧运动技巧，减少机体脂肪，增加肌肉比重。

附录 锻炼日志 216

参考文献 218

作者简介 221

第1章

塑造完美体形

我们从下面的场景开始……

1998年，那时候我还在纽约 Scarsdale 的一个私人健身中心做多种类型的女性健身运动训练指导，我的委托人是几个参加过奥林匹克健美大赛的高级健美运动员，我唯一要做的就是让这些女性的健身水平达到巅峰状态，因为她们的职业生涯完全取决于此。

我近乎一个离经叛道的科学家，接受了这项任务。健身中心所提供的场地和器材，就像我的研究室，我的委托人就是我的研究对象。我对她们尝试了很多种不同类型的锻炼方案，每一种可行的方法我都让她们试了一遍，取其精华，去其糟粕，选出有效的健身方式。

这样一个试错的过程，最终帮我们形成了一套系统的提升健美水准的训练方法，帮助我的所有委托人完成了顶级的训练项目。最棒的是，这个系统被作为模板，可以根据客户的需求和能力来提供定制化服务，且适用于所有想要塑造完美体形的女性，而不仅仅针对那些参赛选手。

我的训练方法很快就传播出去，很多人争相效仿，我在业内的名声也传扬开来，不管委托人想要什么样的体形，什么样的体格，我都有办法帮她们实现最佳的状态。杂志社刊出了我独特的训练方法，我还在一档网络电视节目上做常驻嘉宾，预约我服务的委托人名单很快排到了半年后。

突然间，有种感觉油然而生：或许我的训练体系可以写本书，它很简单，很容易个性化，适用于各种人群。我可以通过这本书向世人承诺，任何想要通过努力获得好身材的女性，无须再重复我当初摸索的过程，即可按部就班地进行训练。如此，我就能把自己钻研出来的锻炼方法传播到全国，乃至全世界。

1999年11月，以 *Sculpting Her Body Perfect* 命名的书正式面世。

几乎可以说，这本书上市便炙手可热，名噪一时。

有关健美、有氧运动、健身、自我修养的杂志都摘录了本书中的一些精选案例作为刊物的封面故事。身为作者的我，也多次在美国国家电视和广播节目上露面，

很多图书出版社向我购买本书的版权，甚至还有海外出版商购买了版权，所以这本书在很多国家都有不同版本在出售。2002年本书出版第二版，第三版于2007年出版。总的算下来，本书的三个版次在美国的总销量已经突破10万册，国外的总销量比国内还要多好几千册。

这期间，遵从内心的对高等教育的渴望，我去得克萨斯大学继续进修，获得了工学硕士学位，继而又在犹他州的落基山大学专修了应用运动科学，并获得博士学位。同时也有选择性地接受一些客户在运动健身和营养健身方面的咨询，还作为运动科学教授加入了世界性的运动学会。现在，我自己经营一个实验室，研究身体组成优化的相应对策，并且也取得了一定的成果。截至日前，我的研究室已经发表了超过80篇相关学术论文，且很多都发表在享誉业内的权威运动期刊上。

结合自身从锻炼者到研究人员的变化，我对训练的看法也发生了根本性的改变并开始意识到，也许仅仅靠一些文字指导还不能改变现状。基于新的研究成果，我不得不重新审视自己引以为傲的锻炼实训教程。结果是，对于我曾经信奉的锻炼体系，进行了改头换面的调整，将现代科学理论与实际应用相结合。

而你手上拿着的，正是我这些年的研究成果。

强身健体和健美塑形教程

强身健体和健美塑形教程，是专门为想要强健体魄和实现完美体形的女性量身定做的，它借鉴了最新的科学实证，帮女性塑造心目中的完美体形。这些科学案例都是经过了很多年的实践经验捶打的，绝不会有任何未经证实有效的花哨练习。我们融合了多次尝试和正规训练的经验，最终总结出了这样一套全面且确保有效的训练教程。

该教程所依托的科学理论基础，是众多相关文献和我工作室一些项目研究成果，建议你们在阅读文献的时候，不要太强调进度，应充分详尽地理解、学习，这样，才能在我们的健身教程里收获更多。换句话说，这并非是一本教科书，仅仅是锻炼的参考手册，因此，本书大篇幅地降低了专业术语的应用，尽量采用口语化的语言风格，向广大读者朋友引出科学健身的概念。就算是必须援引的专业术语，也都在补充内容做了相关说明。

本书中的教程，根据训练经验分阶段进行。阶段性的突破，是专门为初学者准备的（参见第7章）；基础锻炼阶段则是属于中级水平的训练教程（参见第8章）；而比较高级的塑身健美阶段，可能需要大量的时间，进行正规的训练了（参见第9章）；最高水准的健身水准（参见第10章）可能需要在身体达到最佳健身状况的

时候,有选择性地将先进的健身塑形教程与之融合。阶段性采用平衡训练和恢复的方法,可以帮助你更好地提升锻炼成果,同时避免进入可怕的瓶颈期。

比起其他广泛应用的健身方法,“强身健体和健美塑形教程”提供的是一个总的健身方案。通常,除了其他重要的肌肉群之外,女性还倾向于借助健身器材锻炼大腿外侧和内侧肌肉。而这,基本上都是受到局部减肥法的误导产生的无谓的希望(见局部减肥篇侧边栏)。负责任地说,这并非一个明智之举,如果你抱着这样的心态锻炼,结果肯定不会如你所愿。跟着“强身健体和健美塑形教程”走,它能帮你打下良好的肌肉锻炼基础,并能让神经肌得到良好的控制。但凡有了这个基础,你就能试着运用更高级的健美技巧,集中攻破锻炼效果薄弱的死角,得到完美的体形和对称的肌肉。

局部减肥

我每个月都会收到很多电子邮件,但问题总是万变不离其宗:怎么锻炼才能减掉()部位的脂肪呢(括号里就是自己觉得久减不下的身体部位)?不管这样的问题怎么说,我的答案始终只有一个:对不起,想专门减掉某一部分脂肪,真的没有对症的健身方法。

现实是:你绝对做不到局部减肥,因为这从生理学角度来说,是不可能实现的。你哪怕把全世界各种花样的仰卧起坐都试一遍,也不可能锻炼出平坦的小腹,不管你做多少个侧抬腿,也不可能先把小腿上的赘肉减掉。实际上,不管你想瘦身体的哪一部分,不从整体考虑,所有的努力都将是徒劳的。

下面就告诉你,为什么说局部减肥是不可能的。机体大量消耗热量的时候,身体将会把过剩的营养转化为

俗称甘油三酯的脂肪类化合物,然后储存在皮质下方的细胞里,简称脂肪细胞。

脂肪细胞的细胞壁柔韧性很强,能包含的脂肪容量可大可小,而且它存在身体的每一个部分,包括脸、脖子和脚这些地方。

人在运动的时候,脂肪细胞中的甘油三酯会被分解成脂肪酸,然后通过血液传递到身体的各个组织,从而产生能量。脂肪酸会借助循环系统将脂肪从身体的一个部位运输到另一个部位,然后一次性消耗殆尽,所以它才能有效地消耗掉身体的脂肪(附注:肌肉本身也能够储存一定的脂肪,称为肌肉甘油三酯,它可以直接被肌肉燃烧掉,但它对你的外在体形是没有任何影响的)。但底线是:运动中,肌肉脂肪和脂肪细胞的相似性和能量消耗是不相干的。

这本书有个特点，它是基于生物力学和应用解剖原理进行分类的。这样的分类方式，很容易将每一部分的锻炼整合到一起，从而帮你按部就班、环环相扣地进行锻炼，而且这样简单的健身体系，能够确保肌肉锻炼最小范围的重叠，达到最大程度的刺激。

但有一点是肯定的：我们的训练强度肯定不会比你以前试过的任何一种健身教程更大，放心大胆地去做吧！不管你现在正在进行什么量级的举重训练，重量级、中量级、轻量级（是的，可以通过一系列负重标准进行训练），高强度的投入都是激发身体最大潜能的关键。

如何运用这个教程

中国有句古话：“授之以鱼，不如授之以渔。”这是我根据自己的健身经验总结出来的一套方法，而这套方法又是因人而异的，不能说是私人订制，至少也算是个百搭。虽然健身运动的基本原理基本一致，但不同女性的体质和需求还是有很大差异的。千篇一律的方案确实是毫无效果的。任何行之有效的健身方案也仅仅只能做成一个模板，实际中还是应该根据委托人的具体情况进行相应的调整。

因而，本书的终极目的，不是把我的健身方法生搬硬套在你身上，而是给你一个全新的健身理念，你可以根据自己的健身基础和需求，借鉴这一方案，为自己量身打造最合适的健身方案。避免急功近利，锻炼计划实施的开始阶段，个人建议你跳过前面的几个训练章节。首先，通读本书，大概了解本书所包含的所有知识点，知道影响肌肉发育的多种不同因素，最后掌握如何根据自己的具体情况对这个模板教程进行调整。整个过程不过花费你几个小时的时间，但花这时间绝对会让你事半功倍。

从健身训练的角度而言，从你现阶段的锻炼水平开始，这一点上一定要诚实面对，很多女性委托人做了几年承重训练，就觉得自己的锻炼水平已经很高了。但是，单单从时间的角度并不能确定你的锻炼水平高低，更重要的是，你对锻炼的态度和付出。我认识一些女性进行举重锻炼半年时间，还有一些已经训练10多年了。她们多年的经验是，如果不确定练什么，只要你觉得自己准备好了，那就从最基础的阶段开始并逐步深入吧。

还有一点需要注意的是，该教程仅仅是给你制定一个适合自己的健身项目提供了一个参考，如果你觉得其中哪一个动作不适合或者是有些文中提到的运动器材你家里没有，那就换另一个简单一点的运动项目。不过，替换的运动项目最好是和之前的属于同一种类型，比方说，有一个需要使用杠铃做深蹲的健身项目，你家里又没有奥运会上用的那种杠铃，没问题，做一个马步深蹲代替就可以了，虽然看上

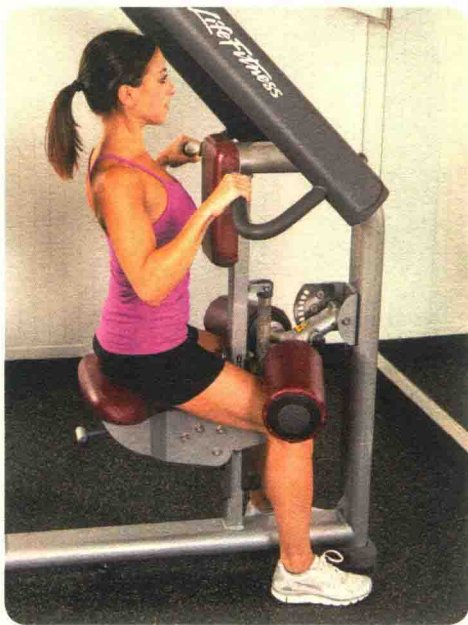
去这两个动作并不相同，但它们锻炼肌肉的方式基本上差不多。

说说健身的功能性

健身圈里有句脍炙人口的“开战口号”：训练运动能力，而不是肌肉！之所以有这么一句“偈语”，主要还是因为各种肌肉要用一种协调的方式配合工作，才能完成诸多功能性动作。理论上来说，健身锻炼的运动模式和平常生活中的一些功能性运动类似，都源于生活，又融于生活。

换个角度理解整个观念，每天为健身塑形所做的努力，也不是以塑造身体的功能性为前提的，特别是借助健身器材做的健身运动，更是被认为毫无功用性。有些人甚至还声称，专门的肌肉训练实际上会影响肌肉之间的协调性，从而削弱它们的功能性。表面上来看，这个理论似乎还是有几分道理的，但实际上一点儿根据都没有。

首要的，也是最重要的是，日常生活的家务劳动所需要的运动能力（众所周知，完全由身体的功能性来决定），是通过增强气力和身体的能量得到提升的。不管通过什么样的途径，只要你变得更加强壮或是更有力量，那么身体的劳动能力自然也会得到提高。

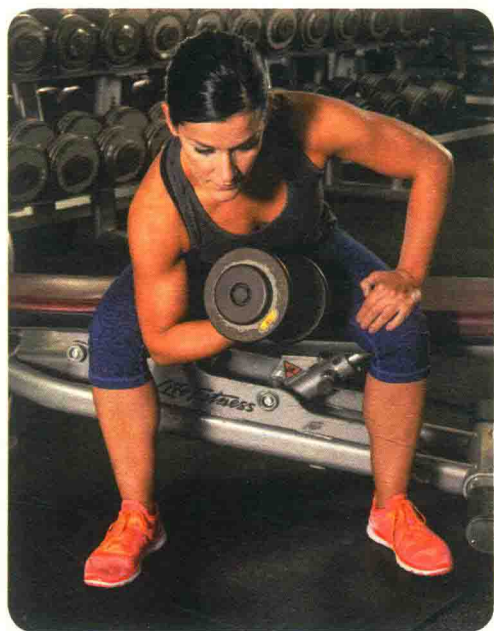


借助机械的健身运动，也能使身体的功能性变强

想要证据？有这么一个经典的研究案例，9个平均年龄在90岁左右的养老院病患，每周进行3次，每次3组腿部伸展练习[菲塔隆内（Fiatarone）等人，1990]。现在，除了单关节伸展运动，你真的很难找到跟日常生活中功能性运动无关的健身项目了。那么结果如何呢？经过8周这样有条不紊的训练，这些受试者的下肢力量增加了174%，功能性能力也相应增加了48%。最令人感到不可思议的是，9个人里面有2人已经可以不靠手杖等物，独立行走了！想想看，还有什么身体功能比老年人独立行走更难提升的吗？

认为健身塑形锻炼对身体功能性一点好处都没有，这个观点本质上来说是站不住脚的。所有精心设计的健身教程肯定都会囊括众多能够在三个维度上进行的自由承重和绳索练习，这点万变不离其宗。深蹲、承压，以及划船，基本上都属于功能性运动，同时也属于健美塑身锻炼。而增加了借助健身器材的运动项目，可能会混合一些对功能性能力的负面影响，这一观点不仅没有理论研究依据，从科学的角度而言更是荒诞不羁。

从实际的角度来看，功能转移主要是从借助机器到自由运动的过程中，持续增强发生的，但这些发生在所有女性的日常生活中，就是另一回事了。运动员能够从她们的日常训练中受益良多，这点是毋庸置疑的。田径场上，即使是一点点细微的



将自由承重锻炼增加到健美塑身的功能性训练当中

进步都可能是决定成败的关键，所谓“差之毫厘，谬以千里”。不过，对于普通女性而言，这些提升不会对她们的生活方式造成任何影响。你见过哪个健美参赛选手弱不禁风到连自己的孩子都抱不起来的？还是你见过他们都拎不动自己买的杂货？又或者，她们移动家具还请搬家公司的？反正我是没见过。

最起码，你不是外强中干，经过健身塑形训练后，你不仅能变得更强壮，更有力量，同时，身体功能性也会大大增强。

你的目标是什么

基因是你从父母那里遗传过来的，它们决定了你的很多个人特色，比如眼睛的颜色、头发的纹路、肤色等。从生理结构的角度来分析，它们决定了你的骨骼结构、肌肉类型、“卫星细胞”活性，以及很多跟外貌有关的其他因素。你的体形25%~50%都是由基因决定的。

从某种程度上来讲，遗传基因又有一定的自我局限性，因为医学水平还欠发达，没有手术能够从根本上改变你与生俱来的基因。与生俱来的，也是一生无法更改的，所以，如果你天生个子高、骨架大，不管你怎么管理饮食，做多大强度的运动，都不大可能穿得进2号（美国服装尺码，2号即XS）的衣服。如果肌腹短小（见附注栏“修长且清瘦”），同样也不大可能通过制别训练而变得修长或清瘦。

但是，你完全没必要太悲观。

事实上，你的体形只有25%~50%是由遗传基因决定的，这就意味着，你完全有可能通过自己的努力改变自己的外观体貌，能被改变的概率高达50%~75%。通过运用本书提到的健美塑形原理和方法，你就能改变体形。我曾经接受过很多高级健美参赛运动员的委托，她们请我辅导她们健美训练，对她们的先天条件，我只能说很一般，但是经过一系列科学有效的健身训练方法，加上她们自己的努力和付出，最终克服了先天缺陷，取长补短，发挥出最完美的实力，在比赛中一举夺魁。她们能做到的，你也一定可以。

当然，训练的效果是因人而异的，因此我也不能跟你保证经过锻炼之后，有多少块肌肉能够得到锻炼，也不能保证你的体形会有多大变化。一定程度上讲，这还是由你自己决定的。如果你投入足够多的努力，那我完全有信心向你保证，这个计划一定能帮你突破遗传基因上的限制，激发出机体内在的潜能，从而拥有完美体形。

是不是跃跃欲试了？太好了！穿上运动服，系上运动鞋，开始读这本书吧！