

让 岁 月 充 实 生 活 ， 让 生 活 丰 富 岁 月

50岁之后的 健身管理

50岁以上的美国运动医学专家为50岁以上人士而作

【美】沃尔特·H. 艾丁格 (Walter H. Ettinger) 布伦达·S. 莱特 (Brenda S. Wright)
史蒂芬·N. 布莱尔 (Steven N. Blair) 著 王雄 张冰 译

**适合50~100岁人士的健康运动管理！
只要你准备参与健身，何时开始都不算晚！**

**送给父母
最好的
健康礼物！**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

50岁之后的 健身管理

【美】沃尔特·H. 艾丁格 (Walter H. Ettinger) 布伦达·S. 莱特 (Brenda S. Wright)
史蒂芬·N. 布莱尔 (Steven N. Blair) 著 王雄 张冰 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

50岁之后的健身管理 / (美) 沃尔特·H. 艾丁格
(Walter H. Ettinger), (美) 布伦达·S. 莱特
(Brenda S. Wright), (美) 史蒂芬·N. 布莱尔
(Steven N. Blair) 著; 王雄, 张冰译. -- 北京: 人
民邮电出版社, 2017.9
ISBN 978-7-115-45350-1

I. ①5… II. ①沃… ②布… ③史… ④王… ⑤张…
III. ①中年人—健身运动—基本知识②老年人—健身运
动—基本知识 IV. ①G883②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第134822号

版权声明

Copyright © 2006 by Walter H. Ettinger, Brenda S. Wright, and Steven N. Blair
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.

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，且不能保证每一位读者都能通过使用本书运动方法取得成功。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，对读者的运动效果不负任何责任，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

本书由三位年龄均在 50 岁以上的美国运动医学专家为 50 岁以上的男性和女性群体专门写作，并且基于中老年人健身最重要的四大板块——有氧训练、力量练习、平衡练习和拉伸练习，为中老年人的健身管理提出了建议。通过自我评测、行为记录，帮助读者找到适合自己身体状况的锻炼方法、规划自己的训练、正确安排时间以及设定目标，从而帮助其养成终生健身、科学健身的良好习惯。

◆ 著	[美] 沃尔特·H.艾丁格 (Walter H. Ettinger) 布伦达·S.莱特 (Brenda S. Wright) 史蒂芬·N.布莱尔 (Steven N. Blair)
译	王 雄 张 冰
责任编辑	李 璇
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
	北京画中画印刷有限公司印刷
◆ 开本: 700×1000	1/16
印张: 15.25	2017 年 9 月第 1 版
字数: 289 千字	2017 年 9 月北京第 1 次印刷
	著作权合同登记号 图字: 01-2016-4053 号

定价: 88.00 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

译者序

据联合国的统计标准，如果一个国家60岁以上老年人口数量达到总人口数的10%或者65岁以上老年人口数量占总人口数的7%以上，那这个国家就属于人口老龄化国家。早在2010年，全国第六次人口普查数据即显示，中国60岁以上老年人口数已经占到总人口数的13%，说明我国已进入老龄化社会。并且，我国老龄人口比例还在呈逐年上升趋势。1990年~2020年，我国老龄人口的递增速度为3.3%。预计到2050年，我国60岁及以上老年人口数量将超过30%，达到总人口数的三分之一，进入深度老龄化阶段。

相关资料显示，我国现有老龄人口已超过1.8亿，且每年以近800万的速度增加。老年人口的快速增加，特别是80岁以上的高龄老人和失能老人年均100万的增长速度，使得老年人的生活照料、康复护理、医疗保健、精神文化等需求日益凸显，养老问题日趋严峻。老龄化社会的问题，对于各个领域、整个国家乃至全球，都是至关重要的挑战。老年人如何提升自己的健康水平和生活质量？对于我们每一个个体来说，无论你是青年还是中青年，未来都要步入老年，而你的父母及长辈，正面临这一现实问题。因此，对老年人的健康问题及早进行具有科学规划的健康管理，积极参与运动、形成良好健身习惯，都是其中极为重要的一环。

一直以来，我在各种场合碰到一些年龄较大的长辈和领导，对我从事的身体训练工作都饶有兴趣。专业的体能训练或许主要针对职业运动员，而普通大众的健身同样需要专业的建议和指导。激励和鼓励他们参与健身，形成长期健身习惯，是我在各种场合的一个习惯性建议。其实，我身边很多忘年交都是健身常客和发烧友，当我提到要翻译一本关于中老年人如何健身的书时，他们都兴趣盎然，这个领域也成为我翻译国外运动科学图书中的一个重要选题。

刚拿到本书英文版的时候，我觉得这本书的练习方法过于简单，看起来主要适合七八十岁以上的高龄人群，而且有太多行为管理方面的内容，似乎比较西化。但是在翻译的过程中，我的观念发生了根本改变：这本书才是国内绝大部分中老年人所需要的！本书的定位并不只是一本具体操作的练习手册，其主要目的是进行运动行为干预和健身的自我管理，让使用者了解自己所处的阶段，学习基本的健身方法和技能，帮助自己规划运动计划，逐步养成终生健身的良好习惯。即便是拥有良好健身习惯多年的运动达人，参阅本书的理念和内容，也一样会大有收益。

这本清晰易懂的书也可以作为一个自我运动管理参考手册，告诉你应该问你的医生什么问题，如何安全锻炼，如何将健身嵌入你繁忙的工作日程当中。如果你有一些特殊身体情况，比如心脏病、关节炎、糖尿病等，也同样可以在本书中找到适合你健康程度和运动水平的方法。行为干预会有很多关于心理学方面的，例如意识、情绪和自我认知的评定量表，本书提供了大量规范的、国际上流行度非常高的测评量表，比如《做出改变准备情况调查问卷》和《PAR-Q问卷》等，以及超过50个不同的测试量表、列表和学习工具，相比只让你一时热血沸腾的励志书和只谈具体技能方法的工具书来说，这些面面俱到的量表可以庖丁解牛式的方法帮助你分析并认识自己的处境，一步步迈向成功。

这本书的案例故事和文字风格都温情友善、自信而平稳，如同邻家老友一般。本书的前五章内容从自我认识出发，帮助你了解自身在身体锻炼积极性方面的真实状态和阶段，让你全面整理、记录、量化，从而综合评定自己的行为习惯和潜在认识，了解自己的身体状况，评估运动风险，通过对比分析认知自我需求，坚定想法，迈出积极锻炼的第一步；除此之外，还概述了健身对于老龄化人群的种种益处，列出了合理安排健身的时间管理技巧，教你如何逐步设定目标，并为新的健身计划做好准备。第六章到第十章则探讨了具体的锻炼方法和健身计划，介绍了包括有氧训练、力量练习、平衡练习和拉伸练习四个板块的具体练习方法，这正是老龄化人群提升日常生活质量最重要的四个方面，并且谈到了如何和朋友进行健身互助以及制订一个科学的健身方案。最后两章则重点探讨了所有人都可能面对的挫败情况，届时你的正确认识和应对方案，以及如何进行压力管理，并且进一步成为社区群体中的健身倡议者和健身达人，发挥更大的影响力。

这本书的所有建议都实用且牢靠。三个作者都是世界健身和健康领域内享有最高声誉的专家和重量级人物，沃尔特博士是老年医学专家，莱特博士是库珀研究所的健康促进专家，史蒂芬博士则是健身健康领域的世界知名的流行病专家，曾担任美国运动医学协会（ACSM）的主席。而且三位专家都超过了50岁，他们非常了解中老年人的需求。这本书是一本完全可以向你提供完整的健身信息的宝典。

向本书三位作者的伟大成果致以敬意！感谢人民邮电出版社的大力支持，感谢导师清华大学张冰教授不辞辛劳，一起完成翻译校对工作。书中有一句话“Add years to your life and life to your years”，简译为：“让岁月充实生活，也让生活丰富岁月”，愿我们身边的每一位老年朋友都拥有健康活力、快乐舒心的幸福岁月。

对于运动来说，何时开始都不晚。翻开这本书，愿每个读者都拥有终生锻炼的习惯！



推荐序

有人说，如果锻炼可以浓缩成一片药剂，那么它一定是西方国家最畅销的药。由于它本身具有众多有益健康的好处，我们肯定愿意每天都吃它。我们都知道，世界上没有这样的药，但是我们非常清楚为什么人们那么需要它。美国退休人员协会的调查显示，超过50%的人都知道锻炼对他们的好处，他们知道锻炼是保持强健体魄最好的办法。但我们也都了解，大部分人只有在遇到困难时才会寻求解决办法。没什么动力，没什么时间，担心安全问题、恶劣天气等等，这些都是最常见的影响锻炼的理由。假如锻炼可以浓缩成一片药剂，这些就都不是问题了。

当然，锻炼不会像吃一片药那么简单，但我们还是有办法做点实际的事情，本书就是一本可以给每个人提供综合健身指南的图书。你可能计划将健身这件事提上日程却还一筹莫展；或者你已经开始锻炼好几年了，但总是“三天打鱼，两天晒网”；也或许你已经开始进行系统的身体训练了，想要避免一些锻炼上的误区……本书都能给你非常全面的实践指导。

本书的作者是在运动科学方面研究达数年之久的专家，其在高效运动锻炼方面有着深厚的理论积淀。本书会详尽说明为什么我们要运用各种器材进行锻炼，以及如何进行锻炼。本书的作者都是50岁以上的中老年人，他们从自己独有的视角向我们呈现出年龄的增长将会给我们锻炼的方式和效果带来怎样的挑战及影响。

本书陈述的口吻很友善，没有任何主观评论的语气，相信你会爱上它。每一章呈现给大家的锻炼方式和建议都能帮助你一直坚持锻炼下去。按照本书提供的方法坚持锻炼，你很快就能体会到更活力、更健康的好处。说不定你还有机会在孙子的婚礼上献一支舞，参与一些社团活动，尝试一种完全独立的晚年生活。还等什么？现在就赶快阅读本书，让它为你展现锻炼身体的良方吧！

玛格丽特·霍金斯 (Margaret Hawkins), MS
美国退休人员协会健康促进中心主任

序 言

欢迎阅读本书！我们很高兴你能够选择这本书。我相信你一定也非常想要提高自己的身体素质，也许你已经开始了身体训练，抑或你正在想办法强化现有的锻炼计划。不管是其中的哪一种，我们都有信心和你分享一些令人兴奋的事情。在本书中，我们会帮你：

- 搞清楚如何开始锻炼。
- 给你现有的锻炼模式增加多样性和趣味性。
- 在锻炼过程中遇到问题时，能够掌握解决问题的技巧，并且继续坚持下去。

本书主要针对的就是步入中老年的你在健康和身体锻炼上所关心的问题。就算你的体质还可以，但还是要面对50岁以后的常见健康问题，比如关节炎、骨质疏松、高血压，还有心脏病等。一旦有了开始锻炼或者调整自己的健身策略的念头，就可能会遇到以下问题：增加锻炼强度对我的身体健康有影响吗？哪种锻炼方式的效果最好？我要怎么开始呢？我怎么知道锻炼强度够不够呢？如果已经开始锻炼了，你可能还想让健身方案更加有趣，或者想调整健身计划，从而获得更好的效果。

在本书中你会找到所有问题的答案。下面是本书围绕这些有趣、有用的话题提炼的几个要点：

- 50岁以上，70岁甚至90岁的老年人，在锻炼过程中可能的获益或者遭遇的风险。
- 锻炼时应该如何保护自己。
- 多大强度的锻炼才算够，或者是过量了。
- 如何获得动起来的动力。
- 锻炼的最佳时间。
- 是在家里锻炼还是去健身房。

- 设置一个合理的健身目标。
- 无需做刚性锻炼的其他健身方式。
- 步行、水上活动、固定自行车、拉伸训练、力量训练等项目的示范方案。
- 制订一个有针对性的健身计划。
- 适合关节炎、骨质疏松等特殊体质的锻炼。
- 知道什么时候以及怎样增加活动强度。
- 改善平衡能力、防止跌倒的训练项目。
- 通过锻炼缓解压力，改善心情。
- 记录点滴进步。
- 如果健身效果不好，如何回到正确的轨道。
- 健身对减轻体重和控制体重的作用。



- 运动、娱乐、休闲——新的锻炼身体方式。
- 如何成为社区健身活动的领军人物。

本书由沃尔特·H.艾丁格（Walter H. Ettinger）博士、布伦达·S.莱特（Brenda S. Wright）博士、史蒂芬·N.布莱尔（Steven N. Blair）博士组成的三人团队编写。在1996年这本书首次印刷时，我们几个不是50多岁就是快到50岁了。而现在，我们的年纪也渐渐大了，对于健身锻炼带来的好处更是深信不疑——有职业原因，也有个人原因。我们在健康和医学领域加起来有84年的专业经验，而我们各自参加的健身项目时长加起来也有116年。

生活中一些细枝末节的改变都能改善你的健康水平，比如走楼梯上楼！

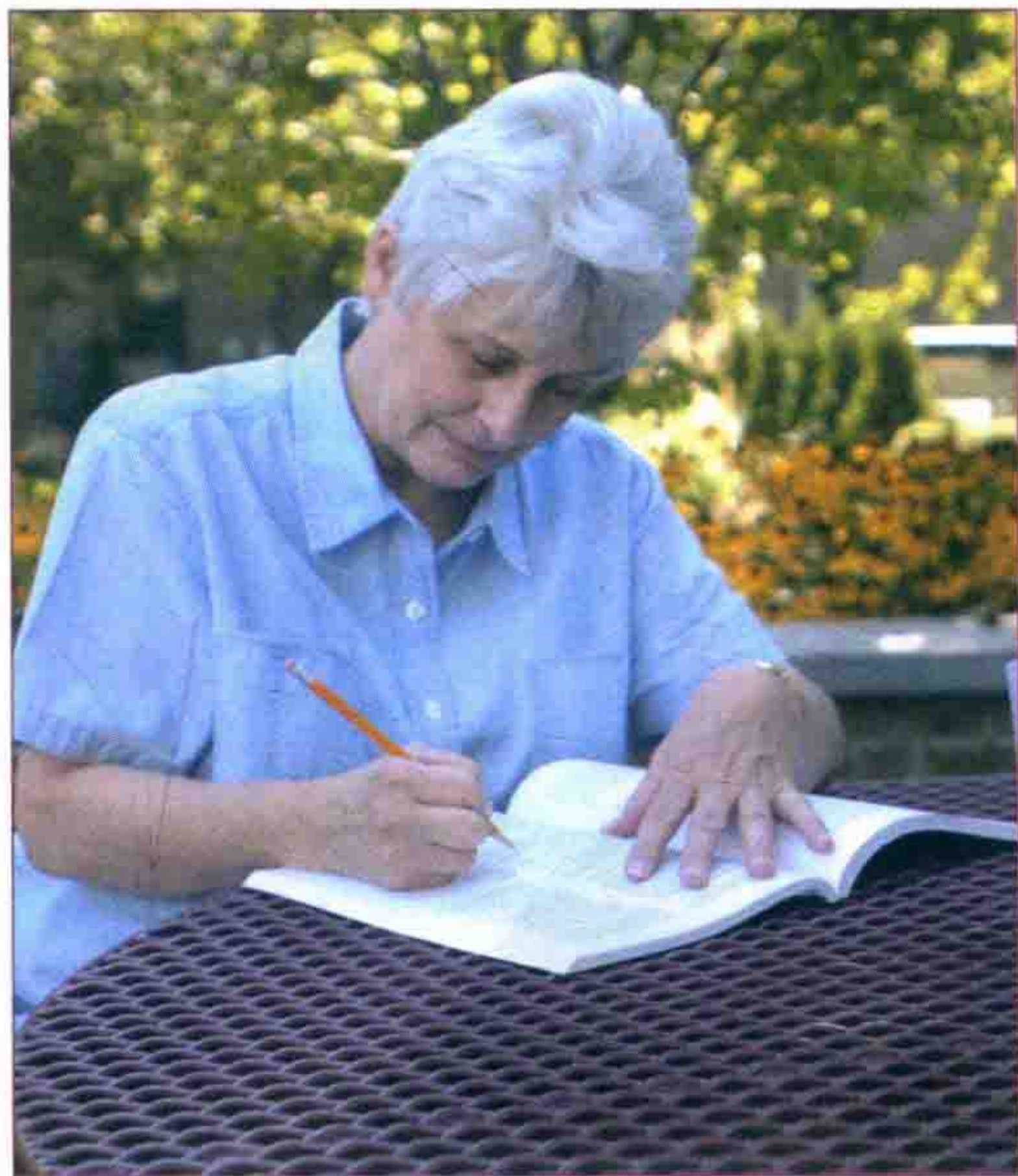
阅读不同的章节，你就能分辨出我们

不同的说话风格。沃尔特是一名药剂医生兼专门研究老年病学的大学教授，他掌握了中老年人群可能遇到的健康问题的第一手资料，当然，他也非常清楚锻炼给病人带来的好处。史蒂芬是一个流行病学研究学者，他研究过体育锻炼及其他生活习惯对身体健康的影响，除此之外，他还是很多关于锻炼可提高身体素质的研究报告所引用著作的主要作者，他主持编写了1996年美国外科协会发布的关于健身锻炼和健康研究的报告。总之，史蒂芬和沃尔特为本书提供了大量医药科学的理论依据，使之具有足够的权威性。布伦达则在很多大企业、医院、诊所、政府机构、军事机构、退休人员协会的健身项目中担任健康顾问。她帮助成千上万的人养成了良好的健康生活习惯：健康饮食、加强锻炼、管理好情绪、戒烟。在读这本书时，你能感受到她作为一个老师的深厚的文化底蕴。我们写这本书的初衷很简单：我们希望你能积极乐观、独立自主地生活，活得越久越好。当然，我们也希望我们的家人、朋友以及和你一样阅读本书的人都能这样生活。我们对一句古话深信不疑——“让岁月充实生活，也让生活丰富岁月”。

我猜你们当中的一些人阅读这本书时，可能会在过去的锻炼生活里寻找与本书吻合的地方；如果你对过去的锻炼方式有所怀疑，那么现在一切都可以有所改变了。本书中我们介绍了一种很成功的健身方法，并且在很多跟你的情况差不多的人身上都卓见成效。想健身什么时候都不晚，而我们这本书会给你提供正确的指导。

不管你是刚开始健身还是已经锻炼一些日子了，这本书都会给你一定的帮助。本书所设章节都是为了帮助你提高健身效率，每一章都详解了一些健身思路、技巧，还有为了提高锻炼效果和增加锻炼强度可能需要借助的健身器材。

你能通过这本书获得各种锻炼方法，在这一章看到的技巧可能还会在后面的章节里换一种方式出现。在未来的某段时间里，你可能还会运用到先前的锻炼方法，结合已经掌握的理论知识，从此以后，运动锻炼效率将会大大得到提高。



在阅读本书时，可以随手拿一支铅笔，在需要做笔记的地方随意记录。

本书是一本自学教程。每一章都会介绍一部分常规锻炼内容。我们建议你在阅读时多提问，列清单，或者列出完整的日志。随身备一支钢笔或铅笔，在阅读时随时做标记或记录。根据我们的经验，不管你刚开始锻炼还是已经养成了健身的习惯，只要严格按照本书中的运动项目和建议去做，一定会收获颇丰，大大提高健身效果。

本书中的其他部分也更贴近生活。个人档案部分列举了一些跟你处于同样阶段的中老年人群的健身故事。他们的锻炼方式各有差别，健身水平也参差不齐，但他们都想提高自身的锻炼强度，并坚持良好的健身习惯和锻炼积极性，你可以从他们的经验中获得一些健身技巧。本书的每一章都会列出一个必须掌握的健身技巧，希望大家都能重点掌握。

感谢你购买此书，我们希望它能够给你带来更快乐和更健康的生活方式。

致 谢

我们真诚地感谢马萨诸塞州医疗中心的各位同事以及库伯研究所多年来的支持和鼓励。感谢这些创意十足的研究员，正是他们在活动项目中的诸多想法，帮助我们探索出了有益身体健康的生活方式。此外，我们还要对那些主张以医疗手段治愈病患的优秀领导团队致以诚挚的感谢，他们的加入给我们的活力研究项目（PA. Project Active）提供了更多的理论依据。尤其感谢安德列亚·邓恩（Andrea Dunn）医生，贝丝·马库斯（Bess Marcus）医生，还有鲁思·安·卡本特（Ruth Ann Carpenter）。

感谢罗德岛大学的詹姆斯·普罗察斯卡（James Prochaska）博士、巴尔的摩县马里兰大学的卡罗·迪克莱门特（Carlo DiClemente）博士，支撑本书“增加锻炼强度”这一论点的主要理论模型——“改变模型”就是在他们的努力之下得以完成的。布朗大学的贝丝·马库斯（Bess Marcus）博士则将体能锻炼变化阶段的模型从理论应用到实践，她那本《激发人类身体活力》（Motivating People to Be Physically Active）的书详尽阐述了激发锻炼的动力，这本由美国人体运动出版社出版的书籍，是我们非常宝贵的借鉴资源。对于他们的贡献，我们衷心地表示感谢！

很多医疗机构、科研院所和一些公共健康组织都已经认同了这一点：在工业化国家受到很多人追捧的静坐修禅是一种非常重要的健身方式，且在这个领域内具有相当大的号召力。我们由衷地感谢美国运动医学学会，美国心脏协会，美国体育、娱乐、舞蹈、健康联盟，美国老年病学学会，全国体育活动促进联盟，疾病控制与预防中心，美国国立卫生研究院，美国公民健康和运动委员会，并非常高兴能够与他们合作。

同时，我们要感谢国家老龄化研究院、美国国家心肺和血液研究所多年来的支持。感谢他们对这项研究的付出，让我们关于体能锻炼和健身运动的项目能够顺利开展，从而使修身静坐这种健身方式能够普及到更多的人。

感谢美国退休人员协会对中老年人群运动时的感受、想法、需求以及受益的问卷调查和研究，有了他们的协助，我们的论证得到了完善。按照他们的方式，我们努力在这本书中模拟出了一个让读者感觉很积极的、权威的、非技术性的健身方式。

我们还要感谢那些高质量的书评人员，正是他们使这本书的内容变得更加饱满，逻辑更加严密。感谢国际抗衰老协会的朱莉·麦克内（Julie McNeney），外科硕士玛格丽特·霍金（Margaret Hawkins），美国退休者协会的全体员工，劳工部注册营养师兼外科硕士鲁思·安·卡本特，库珀研究所外科硕士爱德华·M. 菲利普斯（Edward M. Phillips），以及波尔丁康复医院的哈佛理疗医学部。

还有人花了很多时间为本书的配图提供了专业的建议。我们还要特别鸣谢本书的特邀摄影师莎拉·丽思（Sarah Ritz）、制片助理乔伊斯·布莱克（Joyce Black）以及模特盖伊·王（Gaye Wong）、卡洛琳·卡萨迪-特林布（Carolyn Casady-Trimble）和吉恩·皮特（Gene Pitcher）。

本书是美国人体运动出版社卓越的工作人员共同努力的成果，他们为本书提供了坚实的实践支持。我们感谢美国人体运动出版社主席雷纳·马滕斯（Rainer Martens），他相信本书是对健身锻炼研究组（Active Living Partners）项目的补充。感谢健身锻炼研究组项目的主导者米歇尔·格拉（Michele Guerra），还有从始至终参与这项研究的高级开发编辑克里斯汀·德鲁兹（Christine Drews）。我们感谢以上所有伙伴的耐心，是他们和三位作者的共同努力才完成了这项艰巨的任务。

我们还想表达的是，能够完成这样一本书我们感到非常骄傲，也希望它能够帮助更多步入半百之年的伙伴们找到更健康的生活方式。最后，也是最重要的鸣谢——感谢我们的家人一路走来风雨无阻的支持。欢笑和泪水，我们一同分享。

简介

我们的方法与你以前在健身方面所做的努力可能会有些不同。大部分健身锻炼项目和养生方式都只针对眼前和希望快速取得成果。他们的方法是建立在“只要人们想要更加健康，就一定会马上付诸行动”这样一个假设基础上的。这种行为导向性的方法吸引了很多人，正是迎合了大家急功近利的心态，成为成千上万的人趋之若鹜的方法。人们幻想几周的训练结果就能像健美教练那样拥有出色的身体。如果有一个减肥项目扬言可以在短短几周内瘦下相当份量的体重，肯定会有很多人挤破脑袋参加的。尽管人们将信将疑，但还是被这种激进的承诺无药可救地吸引着。很可惜，大部分人最终都大失所望，并且不会坚持下去，而且还会问你：“这个项目怎么没用啊？是我哪里做错了吗？”

这本书有什么与众不同

我们会帮助你了解一些如何坚持锻炼、提高身体素质的基本原则，通过分析你当前的健身水准，给出正确的健身指导。根据个人喜好和具体情况，为你量身定制健身方案，而你只需要按部就班去做就行。越来越多的成功案例出现，你可以自己衡量一下，哪些对你来说是有用的，而哪些则其实没什么用，然后依此因地制宜地制订出一个新的健身方案，重新开始。

我们认为，把健身效果粗暴地分成有效和无效而无中间地带是不对的。在本书中你将了解到，健身锻炼的效果其实是一个模糊的概念。人类是惯性生物，改变一个固有的生活习惯需要思考、规划，在成功改变之前，可能还会有几次反复。只有一小部分人能够决定自己是否要改变，然后立刻付诸行动。我们中的大部分人会发现，逐渐改掉不好的习惯并以健身成功为目标，是养成一个新习惯的更实际、更好的方法。很多人都会三天打鱼、两天晒网，很难坚持下去。就算是一个积极锻炼很长时间的人，也可能会在某一个时间段内怠惰、停滞不前。如果你能按部就班地照着本书提供的方法采取行动，就一定能很好地维持最佳的锻炼水准，尽管不能保证每时每刻都充满激情，至少懈怠的情况会少很多。

两种类型的健身方式

健身的本质就是消耗体力的一种运动。在这个定义下，大概连坐立不安都可以称之为运动了。生活方式健身和结构性健身是两种不同的健身方式，两者都能较为有效地提高你的身体素质。生活方式包括爬楼梯、尽量步行、在家里锻炼等我们每天都会碰到的事。你甚至可以一整天都在健身锻炼，不需要特意换上运动服、找一个专门锻炼的地方，也不用在做完运动后冲个澡。这样的健身方式是不存在任何特意腾出的时间和其他付出的。

而结构性健身则是为了提高身体素质，持续不断地重复某一项运动。它包括步行、游泳、骑行、慢跑、举重、拉伸练习、瑜伽等，人们通常会专门抽出时间来锻炼。

在本书中，你能学到满足日常生活中所需的任何一种健身方式的各种技能，并不是只有进行结构性锻炼才能实现健身目的。

变化阶段

我们认为，适应生活习惯健身通常是循序渐进的。进行多组对比试验后，科学家们得出这样的结论：人们的习惯都是慢慢改变的。这通常是一个循序渐进的过程。而科学家已经发现了这种改变的五个阶段。这样分阶段的重要前提是：人们在能否随时进行改变这个问题上有差异，每一阶段的改变都是从先树立正确的心态开始的。

这五个阶段我们通过表1来呈现，同时还附上一些人们在不同阶段所表现出来的典型特征，看看你或者你的朋友分别属于表格中的哪一阶段。

每个阶段的命名也是大有讲究的，不怎么积极锻炼或者只是有健身打算的阶段，叫作“未考虑阶段”。因为考虑的意思是“产生念头”，而这些人甚至都不想积极锻炼。有些人也许根本不认为自己需要锻炼，虽然真的很难想象这些人竟然不明白锻炼的好处。还有一些人几乎是抗拒开始养成锻炼习惯这件事。下一阶段叫作“考虑阶段”，这一阶段的人们已经开始经常考虑要锻炼，但还没有任何实际的行动。第三阶段是“准备阶段”，这个阶段的人们也许已经有了进行锻炼的准备。他们很愿意制订改变现状的行动计划，只是还没有付诸行动，至少大部分时间他们还只是停留在准备阶段。下一阶段的人们已经做好了随时行动的准备，有的甚至已经开始行动了。他们出门锻炼（骑行、游泳或者跳舞），但是在技巧上有缺陷。这也造成了他们在短时间

内看不到效果后，没有足够的信心继续下去，就会选择搁置锻炼计划甚至放弃。如果人们已经把有规律的锻炼变成了一种习惯或是个人价值体系的一部分，那么他们就处于“稳定阶段”了。他们甚至不会想到要停下来，但还是要考虑到坚持锻炼可能遇到的阻碍，如旅行、家庭、工作职责或者一些身体上的小毛病等这些日常生活中的细微变数。跨过这一关的人，就几乎不会再产生消极锻炼的念头了，他们会一辈子风雨无阻地坚持锻炼。

表1 改变的各个阶段

阶段	人们在这个阶段的典型说法
未考虑阶段：根本没想过要锻炼，更别说有什么锻炼习惯和计划了	“我很好，不需要更多的锻炼。” “我年纪太大了，动不了了。” “我以前试过，可是无法坚持下去，现在我放弃了。”
考虑阶段：开始考虑要好好锻炼，但是还没有付诸行动	“我知道自己需要锻炼，但是以我现在的年纪，锻炼还是一件很愚蠢的事。” “我不知道从哪里开始。” “我也想锻炼，可是我怕受伤。”
准备阶段：制订了周密的计划，时常也有较为亢奋的锻炼积极性，但还没有规律地执行	“我要和我的医生谈谈关于我锻炼的事情。” “我已经咨询过一个健身俱乐部，像我这样的年纪，有一些专门的健身方式。” “我很喜欢时不时地走走。”
行动阶段：已经开始有规律地锻炼了，只是还不满6个月	“当人们注意到我很积极地锻炼时，我觉得好极了。” “积极锻炼，让我的感觉更好了。” “我希望我可以一直这样坚持下去。”
稳定阶段：已经坚持有规律地锻炼6个月以上，也很有信心未来能坚持锻炼下去	“无法想象不锻炼的我会是什么样子。” “如果我不能坚持锻炼，我会觉得很难过的。” “我计划下半辈子都坚持锻炼。”

普罗查斯卡和克莱门特首先研究了戒烟人群的阶段模型，马库斯把这项研究深入应用到健身方案上（普罗查斯卡和克莱门特，1983；普罗查斯卡变化和马库斯，1994；马库斯和福赛斯，2003）。

你一定很好奇自己现在处于哪个阶段。第1章会有一个简短的问卷调查，能评估你现在所处的健身锻炼阶段，从而帮助你向下一个阶段稳步迈进。你所提供的答案能够告诉你处在五个阶段的哪个阶段。每一阶段的变化都是很重要的，而且所有的变化都是渐进的。同时你还会发现，不见起色或者有缺陷的健身方式也给你提供了一个非常好的发现问题机会，它能帮助你建立良好的自信心，引导你一步步地坚持下去，从而将健身变成一辈子的习惯。

改变的技巧

如果你想从一个阶段进步到另一个阶段，你还需要结合很多不同的方案和技巧。本书更多地侧重于对技巧的阐述。我们深信技巧和意念同样重要，甚至技巧更重要。我们不是在谈像挥高尔夫杆、打网球这样的运动技巧，我们要谈的是你所知道的、考虑过的、亲身感受过的甚至正在进行的运动技巧。

不同阶段的人要运用不同的运动技巧：初级阶段的锻炼人群（考虑阶段和准备阶段）更多是依赖于运动思维和体会的技巧，而高级阶段的人们可能更多依赖于运动的实践技巧。本书针对不同阶段的健身人群，因人而异地给出了对他们非常重要的健身技巧。

看看表2中列出的技巧。这些精神方面、情绪方面和行为方面的技巧与具体的运动技巧同样重要。我们的意思是：你并不需要专门学习走路技巧或登山技巧。你当然知道怎么步行！但可能还要了解如何选择一双好的步行运动鞋，找一个安全舒适的地方步行；主要是让你更享受步行这项运动，然后找出一天中最适合步行的时间。为了更好地实施计划，你可能还需要别人的帮助。评估现在的健身阶段，搞清楚如何实施计划。学习生活方式管理技巧可以帮助你保持长期的健身习惯。

适合你自己的健身方案

你要以自己的节奏完成计划。有些人花了很长时间从“考虑阶段”向“开始锻炼阶段”过渡，而有些人早已在锻炼阶段进步神速了。要知道，你需要做出改变和你已经开始付诸行动完全是两个不同的概念，否则你很容易被自己蒙蔽。本书的主要目的就是帮助你克服那些可能阻碍坚持锻炼的各种不确定因素。

表2

提高锻炼效果的技巧

思想和体会技巧	实践技巧
多学习一些健身知识——了解最新的健身休息	换一个环境——让自己身处对你的锻炼有积极影响的氛围中
制订方案——设定一个切实可行的目标	记录你的点滴进步——随时记录你的健身进度，用一些简单的记录方法对进度进行评估
建立自信心——相信自己可以开始并能够养成习惯，坚持下去	管理好时间——找一个可以有规律锻炼的时间
换个角度思考——反复思考，不断更新你的想法和理念	管理好压力——训练自己的压力调节技能
识别信号——常常反省自身和周围人身上的促进或者阻碍计划实施的因素	建立良好的人际关系——找到能够帮助你养成良好健身习惯的人
正确处理失误——发现自己的运动热情不再时，预测问题和提前做出解决方案。如果你有段时间没有坚持锻炼了，赶紧想办法回到正轨上	自我激励——发现自己的点滴进步，适当地庆祝一下自己的小成就

如果你考虑增加锻炼强度，并且已经开始尝试，那么计划实施起来会很快。如果你在最近的几年中都没有坚持锻炼，可能就要花一些时间弄清楚什么样的方式对你才是最有效的。建议看完本书的前几章，理论联系实际试试看。心急吃不了热豆腐，你需要时间来制订计划，然后处理好周边环境的气氛，使之能够对你的锻炼起到积极的影响。即使你已经开始积极锻炼，但在它成为习惯之前，仍然需要花些时间琢磨各种运动技巧。要有耐心，按照自己的节奏前进，给自己足够的时间打好基础，养成终生锻炼的习惯，将锻炼变成习惯会是一辈子的挑战。

记住，改变习惯是需要时间和耐心的。你可能会进步一些、再后退一些，然后一点一点地进步。在这个过程中出现失误和缺陷是正常的、可预测的，它们在每个阶段都有可能发生。即使是已经锻炼了很长时间的人，也可能会陷入瓶颈期，对现有的锻炼方案感到厌恶。正因如此，我们总是倾向于用环绕上升的螺旋线来刻画人们常规的行为变化，而不是用一条直线。图1就很好地诠释了这一点，进步的过程可能有点像前进两步、后退一步的华尔兹舞步。