

完全健身

金山 ◎ 编著

美国健身畅销书作者 JIM KARAS 热情推荐！
中体倍力健身俱乐部强力推荐！

TOTAL FITNESS

这次，你离健身成功最近！



北京出版社

随书赠送

1 VCD

完全健身



TOTAL FITNESS

金山 编著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全健身/金山编著. —北京:北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05181-0

I. 完… II. 金… III. 健身运动 - 基本知识

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018913 号

完全健身

WANQUAN JIANSHEN

金山 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16 开本 12.5 印张 150 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-15 000

ISBN 7-200-05181-0

G·1780 定价:20.00 元

北京出版社发行电话:(010)62013123

北京出版社直销电话:(010)62361304

编辑部业务电话:(010)62016699-2288

邮 箱: keji@bphg.com.cn



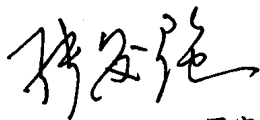
序 言

人是社会生产力中最为积极、最为活跃的因素，而人的身体素质又是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。改革开放以来，随着我国经济、社会的飞速发展，人民的生活总体上达到小康水平，人们对精神文化需求提出了新的要求，“生活奔小康，身体要健康”已成为越来越多的人的共识。随着国家大力推行的“全民健身计划”的深入人心，更多的人投入到了健身的行列。全民健身热潮空前高涨。

但是与人们普遍高涨的健身需求相比，目前我们对健身人群进行指导的力量、管理、政策和质量还相对滞后。尤其是指导人们科学健身的方法、手段还远远不能满足实际的需求。我们希望通过更适宜的健身方式，让人们能够参与进来；通过更合理的健身计划，让人们能够坚持下来；通过更科学的健身方法，让人们能够强健起来。

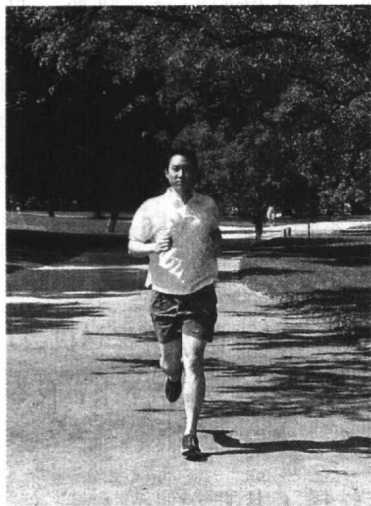
正是基于以上，我们很高兴地看到金山先生的这本《完全健身》能够面世。金山先生从一位在四川岷江中淘练身体的病弱少年，成长为国内体育医学专业的大学生，后又到美国学成运动生理学研究生课程。定居美国后，持专业健身教练证书，长年为美国成功阶层人士进行健康指导工作。目前，他业已是美国一家著名健身公司驻中国的首席代表。《完全健身》应该是金山先生力行健身的人生总结，亦是他研修健身理论的结晶。

“生命在于运动，运动要讲科学”。希望这本书能够为人们强健体魄、提高生活品质带来裨益。



国家体育总局副局长
全国政协常务委员
中国奥委会副主席

写在前面的话



生命，那是自然付给人类去雕琢的宝石。

——瑞典，诺贝尔

你对你的体重、健康状况和体形满意吗？如果答案是否定的，我相信可以下一个结论：你没有一个健康计划。你有没有注意你的时间表并留出健身的时间呢？你有没有留意你的饮食习惯并预先想好吃什么更有益于你自己的健康呢？你可能没有做到这些，没有一个系统、成形的健康计划。但你拿起了这本书，说明你想要拥有健康的愿望是强烈的。为了满足你的愿望，你必须开始行动，也就是说，你首先需要制定一个科学的并且适合你的计划，这并不困难，这本书会一步一步地帮助你拥有自己的计划，并坚持下去。

我从小是一个体弱多病的孩子，出生不久就饱受支气管哮喘、过敏性体质、鼻炎的困扰。母亲那时对我的期望只是能每天睡个舒服觉，而不要从深夜喘到清晨。在离开家乡去北京上大学前，母亲曾淡淡地向我提起，她自己都没有想到我会长大成人，更别提有机会接受高等教育。

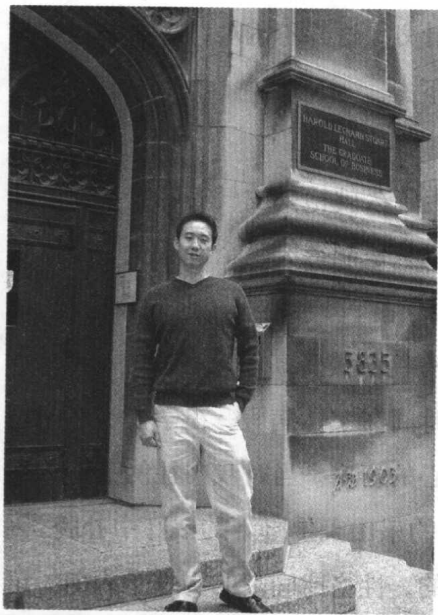
小学的时候，算起来我大概有一半时间在家休病假，在学校当然学习成绩一般，上体育课则完全是一种对身心的折磨。当时我向往的唯一的运动，是每年夏天暑假时，在离外婆家不远的乐山大佛脚下的岷江中扑腾。因为多病，我一直骨瘦如柴，个子也小小的，性格比同龄的男孩子内向。记

忆中的我几乎每天带一块妈妈的花手帕，用来擦鼻子。不难想象我为什么甚至羞于与同学往来。

从初中开始，我渐渐迷上了各种体育运动。我从在岷江里扑腾转成了正规游泳锻炼，逐渐能够长泳一千米以上，并成为校游泳队的主力，每周还固定地和两三好友打几场羽毛球。除此以外，我还做俯卧撑、哑铃、双杠等力量锻炼。慢慢地，困扰我多年的各种病成了往日云烟。随着身体情况的不断好转，我的体形、外貌和精神状况都有很大变化。在初三到高二的两年间，我的身高增长了22厘米。发生在我身上的其他的变化还有学习兴趣、自信心和社交能力的提高。高中时，我不但连任年级团总支书记，保持学习成绩名列前茅，还在学校和市级游泳比赛中获奖。

我深深感到体育锻炼给我带来的益处。所以高中毕业时放弃保送机会，而选择运动医学专业，对我而言这并不是一时头脑发热。四年下来，我不仅成绩优异，而且拿下了游泳二级运动员证书。

为了进一步学习专业知识，开阔眼界，我选择了出国求学。



从俄亥俄州立大学获得运动心理学硕士学位之后，我被誉为“芝加哥第一”的一家健身咨询公司聘用。两个月内，我完成了高标准的健康教练培训，通过了全美运动医学会严格的健康教练证书考试，开始从事自己喜爱的健康事业。在作为健康指导的5年中，我的客户群是美国的最高收入阶层，他们包括凯悦酒店集团拥有者——Pritzker家族，第一银行董事，美国中西部最大的商业地产经纪人，风险投资商，芝城著名医生和律师等。他们作为美国最高收入阶层的人士，事业、家业有成，但绝大多数人因长期辛勤工作而忽略了自己的健康。

他们中许多人有体重问题，有不同程度、部位各异的肌肉或关节劳损，或者有高血压、高脂血甚至心血管病史。其中有几位是在医生的强烈“建议”下，开始正式为健康而选择锻炼的。

我十分尊敬的一个客户，哈维·普拉特尼出身于蓝领家庭，大学毕业后凭自己的远见与果断，买下一家濒临倒闭的出版公司，苦心经营几年后发展成为价值几百万的公司。之后哈维又成功挽救了数家企业，他自己也在几十年中积累了数以亿计的个人财富。退休后哈维致力于为新企业家提供咨询服务和诸多慈善事业，仍旧过得忙忙碌碌。他酷爱美食和美酒，吃很多高脂肪、高热量的食物，而且基本上没有什么体力活动，所以一来人较胖，二来血脂很高。他长期受腰、背疼痛的折磨，膝盖也有毛病。我刚刚开始指导他健身时是每周两次，根据他的身体状况和健身目的，结合运用一些有氧运动和力量训练，并且给他制定了一个适当限制饮食的计划。很快地，他的腰背痛减轻了，身体姿态得到了改善，人的精神也好了很多。他看到了健身的好处，把时间增加到每周四次，并更积极地控制饮食，体重在两个月内减轻了5千克。在体检中，血脂也降低了很多，他的医生甚至怀疑化验员错用了其他人的血样。在我不再做健康指导后，我们一直保持着联系，我很高兴知道他仍旧坚持着我们当时的计划。

为配合客户日益强烈的需要，我们推出了1万美元减肥计划。这个计划一举获得成功。我们在计划中运用了先进、安全、有效的健身和饮食配方，使客户达到健身的目的，满足了更多人对健康的需求。作为这个计划的主要推行人，我受到芝加哥论坛报的个人专访，另外，我所指导的运动课程还被ABC“美国你早”做了实况转播。

我一直希望把美国最新的健康方式带回中国，这次回国工作，我有幸到北京大学、北京体育大学与同学们就健身运动及健身产业进行交流；在北京晚报、北京青年报发表了若干文章；并接受了《时尚健康》、《体线》的专

访。这次，我有机会把以前的所学所得汇总成这本书，使更多的人受益，让更多的人分享健康带来的快乐。

无论在国内还是国外，很多人在知道了我的专业背景后，常常会把他们刚刚听到的或者看到的快速健身或减肥法拿来跟我探讨。绝大部分这种所谓“最新”、“最快”、“最容易”的方法，实际上是给一个很严肃的问题一个轻易的回答。尤其是现在我国城市人口的健康状况正面临严峻的考验：人们的体重正在增加，各种“富贵病”患病几率正在上升，人口老龄化日趋显著，生活压力也越来越大。如何拥有一个健康的身体，是你生活中最重要的问题之一。

你所需要的是一个详细的行动计划，而不是一个简易方案。现在你在读这本书，说明你已经准备拥有一个科学的、经过实践检验的、为你量身定做的健身方案。这个方案的效果将一直持续下去，长期不断，使你受益终身。我希望通过这本书，你可以像我曾经帮助过的许多人一样，用科学的知识去改进自己的生活方式，改善自己的健康状况。

要想拥有一个更健康的身体，这需要一个过程。就像经营一个企业一样，它的成功需要经过积累和努力。你的健身将是一段旅程，它会带来改变。改变并不容易。在改变的过程中，你也许会对你的努力产生怀疑，甚至可能想要放弃，找出零食又坐回电视机前。但是到了第二天，你的体重秤、紧绷的裤腰和上楼梯急促的呼吸又会提醒你想要改变的原因。你不希望生命过早地结束，你不想被朋友叫做“胖子”，你不想抱起儿子的时候腰酸背疼，有一个声音在你脑子里告诉你：必须要改变！这本书可以协助你完成这些改变而达到你的目的。你再也不用孤独无援地寻找健身的方法。你所需要做到的是按照这本书提供的健身知识，科学地管理你自己的身体，早日找到适合你自己的健康之路。

这一次，你离健身的成功比任何时候都近。

在本书的编写中，很多人给了我大力的帮助和支持，他们是：万骊华、张林、王颖、郭子豪、Marcela、Nadia、Gonzales、张剑、赵苗苗、cici、乔蕾、崔晓晓、孟丽雅、赵晨临、刘艳虹、刘庆虹、乔雪梅、盛靓、季丹、陈超琪、胡韶鲲、黄静、刘新华，在此向他们表示衷心的感谢。

由于时间仓促，本书的内容一定会有不少疏漏和不妥之处，希望读者能够对本书提出宝贵的意见和建议。

金 山

2004年4月

目 录

大山雄一 著 陈永明 译

序言

写在前面的话

第一部分 我的健身理念——完全健身.....1

为什么要健身.....2

增强你身体的抵抗力.....5

成为你心血管的最佳保镖.....5

带你远离癌症.....9

免除你的伤痛.....9

给你一个快乐的心态.....10

一个全新的健身理念——完全健身.....11

加强心肺功能.....13

促进肌肉和骨骼的健康.....13

保持良好的身体成分.....14

进行合理的营养膳食.....14

制定一个完全健身计划.....14

目标.....14

了解你的身体状况.....20

有针对性地制定健身计划.....24

第二部分 你的强心剂——有氧健身.....31

关于有氧健身.....32

什么是有氧健身.....33

为什么要进行有氧健身.....33

有氧健身计划的四要素.....34

室外健身——贴近大自然	40
步行	40
登山	43
跑步	44
骑车	46
游泳	48
其他室外健身方式	49
室内健身——有效使用有氧健身器材	49
使用跑步机(跑台)健身	51
使用固定自行车(功率自行车)健身	52
使用登山机健身	53
使用多功能练习器(椭圆仪)健身	55
第三部分 延缓衰老的塑形法宝——力量训练	57
力量训练解密	58
什么是力量训练	59
力量训练的好处	60
怎样进行力量训练	63
力量训练的基本要求	63
力量训练的三个原则	64
力量训练设备	66
力量训练其实挺容易	70
力量训练的常见问题解答	71
怎样制定力量训练计划	75
看图照练	79

第四部分 打造优美曲线——柔韧性和平衡能力训练	99
柔韧性训练	100
为什么柔韧性很重要.....	100
拉伸运动是增强柔韧性的好方法.....	100
看图照练.....	101
平衡能力训练	104
为什么平衡很重要.....	104
怎样提高平衡能力.....	106
看图照练.....	106
 第五部分 营养和完全健身	109
营养新概念	110
水——身体的第一成分.....	110
糖类(碳水化合物)——能量的主要来源.....	113
脂肪——人体的必需物质(但有些人太多了).....	114
蛋白质——人体的重要组成成分.....	116
纤维素——肠胃清道夫.....	117
维生素——维系生命的物质.....	117
微量元素——分量少但责任重大.....	120
抗氧化剂——“自由基”的克星.....	121
我们究竟应该怎么吃	121
我们应该吃多少.....	121
我们应该吃什么.....	123
我们应该什么时候吃.....	124
我们应该怎样安排饮食.....	126

第六部分 放下包袱,轻装上阵——瘦身减肥	131
小心错误的瘦身方法	132
大量出汗能减肥吗	133
按摩能减肥吗	133
节食能减肥吗	134
光吃肉(高蛋白质饮食)能减肥吗	134
素食(低脂肪饮食)能减肥吗	135
减肥到底要花多长时间	137
不再瘦身的错误理由	138
我消耗的热量少,代谢水平低	139
我的遗传决定我会胖,不信你看我爸妈	139
我在注意饮食,我从来不吃高脂肪的东西	140
我虽然胖点,但身体很好	140
我还年轻,我可以想做什么就做什么	141
我今天情绪不好,只有吃东西才能让我平静下来	142
我的体重已经减下去一些了,但最近开始减不动了	143
你的健康需要持续地保持	144
第七部分 新兴潮流——健身俱乐部	145
怎样选择健身俱乐部	146
你应该加入一个健身俱乐部吗	146
怎样鉴别一个健身俱乐部	148
健身俱乐部使用手册	153
所需物品	154
私人教练课	155

器械使用及礼仪·····	156
集体课·····	156
课程介绍·····	158
第八部分 其他你应该知道的健身知识·····	169
社区健身·····	170
有氧器械训练·····	170
力量器械训练·····	171
孕产期健身·····	174
孕妇、产妇的健身·····	174
产后的康复健身·····	178
运动损伤的预防和伤者的康复·····	179
肌肉拉伤·····	180
韧带拉伤·····	180
腰疼·····	180
膝关节疼痛·····	181
肩袖损伤·····	182

健身计划



第一部分 我的健身理念 ——完全健身

- 为什么要健身
- 一个全新的健身理念
——完全健身
- 制定一个完全健身计划

为什么要健身

在我的长期客户中有一家人，父亲弗莱德·盖斯勒是芝加哥首屈一指的神经外科医生，母亲路易斯是开私人诊所的眼科医生，儿子戴维当时高中毕业在即，正在报考长青藤学校。做医生的父母对运动可以给自身带来的益处非常清楚，所以他们每年在健康指导课上的花费高达两万美元。一家人健身锻炼的目的各异：弗莱德的工作经常要求他在手术台前站立长达10小时，他要以锻炼保持良好的体力和敏捷的头脑；路易斯作为中年女性，有规律的运动是她保持体形和精力的重要手段，而且可以减轻更年期综合征和预防骨质疏松；戴维品学兼优，但是瘦瘦高高的，他的目标是增加肌肉、改善体形。在我做他们的健康指导近3年时间中，除非生病，他们从未间断过每周的锻炼。有时弗莱德刚刚完成复杂的脑外科手术，还坚持做一些适当的健身练习。他说锻炼不仅能帮助他更快地放松，还能有效地防止肌肉劳损。

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。

——瑞士，亚美路

健身可以使你：

- 活得长一些，并且活得更潇洒。
- 精力更充沛，让老板或上级对你刮目相看。
- 记忆力有所增强。
- 成功减肥。
- 在同学聚会时气死当年笑话你胖的人。
- 省去很多买药和看大夫的钱。

- 夏天穿泳衣的时候更自信。
- 打羽毛球赢那个半专业队。
- 认识更多的人，特别是在健身俱乐部里。
- 对运动员有更多的崇拜，看体育节目更开心。
- 出去旅游时的选择范围大大增加。
- 身材更好，看起来更年轻。
- 帮助公司或单位节省医药费。
- 在怀孕时身体更好，生产更轻松。
- 在撞车受伤后恢复更快。
- 站如松，行如风，坐如钟。
- 更好地扶老携幼、到郊外种树、帮助残疾人。
- 得前列腺病的可能性降低。
- 更年期综合征的症状减轻。
- 跟外孙玩得更开心。
- 更热爱生活。
- 不再被人叫作“豆芽菜”。
- 在婚礼上显得最苗条、最漂亮。

合理生活的目的就在于：懂得什么是正义的东西，
感受什么是奇妙的东西，渴求什么是美好的东西。

——德国，普拉顿

不锻炼身体有各种理由，当我接触到更多的朋友时，也听到更多这样的理由。他们对于不锻炼有一种借口：锻炼很好，我也希望有一个健康的、漂亮的身体，我随时可以开始锻炼；但问题是我常常不能一直坚持下去，那么一旦停止锻炼，我的身体反而会比锻炼前更胖，所以还是不锻炼的好，至少我还可以保持现在的体态。