

硬派

TOUGH
WORKOUT

THE BEGINNER'S FITNESS BIBLE

硬派健身

你的第一本健身书

斌卡 作品

T O U G H
W O R K O U T



THE BEGINNER'S FITNESS BIBLE

硬 派 健 身

你的第一本健身书

斌卡 作品



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目（CIP）数据

硬派健身 / 斌卡著. — 长沙: 湖南文艺出版社,
2015.6
ISBN 978-7-5404-7130-9

I. ①硬… II. ①斌… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第066276号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销书·运动健身

硬派健身

作 者：斌 卡
出 版 人：刘清华
责任编辑：薛 健 刘诗哲
监 制：毛闽峰
策划编辑：郑中莉
文案编辑：段 梅 张红丽
营销编辑：刘碧思 张 璐
封面设计：熊琼工作室
版式设计：利 锐 李 洁
出版发行：湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net
印 刷：北京缤索印刷有限公司
经 销：新华书店
开 本：787mm×1092mm 1/16
字 数：226千字
印 张：18
版 次：2015年6月第1版
印 次：2015年6月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5404-7130-9
定 价：48.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394)

我们出过很多汗、花过很多钱、挨过很多饿，
饱受精神与肉体的双重折磨，却毫无成效，
为什么呢？

是因为你还不够努力吗？

是因为你的意志不够坚定吗？

是因为你的基因不够好吗？

你有没有想过，

可能是因为你一开始就走错了方向呢？

Introduction

**当我们在聊
健身的时候，
我们在聊些什么？**

我相信打开这本书的读者，已经尝试过各种各样的健身方法：节食过、运动过、买过全套的哑铃、办过健身房的会员卡。胖子想要变瘦，瘦子则想要丰满或强壮一些。女性想要前凸后翘，或者能穿上一条期盼了很久的连衣裙；男性则想要穿上T恤衫时像那些身材很好的明星或超级英雄一样，胳膊能撑满空荡荡的袖子……我们尝试过各种各样让自己变得更加好看的方法，尝试过改掉生活中的种种恶习，想让自己变成更好的人。

我们也知道运动的种种好处，可是因为懒、忙，或者别的什么缘故，没有坚持下来。到最后，所有的尝试都停在开始的那一步：哑铃摆在家里落满了灰尘，健身房的会员卡用过一次之后就再也没有用过，喜欢的裙子依旧挂在衣柜里，喜欢的人终究也没有看我们一眼……

更加不幸的一种情况是，我们努力过一两个月，但腰围的尺码从未改变，身上的赘肉像顽石一样纹丝不动，胳膊始终瘦弱无力，汗流浹背换来的依旧是别人的不解和奚落……最终，我们忍不住放弃了，发现还是躺在沙发上吃着薯片看电影最快乐。于是安慰自己：“胖又怎么样？我开心不就行了吗？”

可是我们扪心自问，真的是开心就行了吗？

你真的快乐吗？

这个世界总有它残酷的一面，人们有时候免不了肤浅、势利、刻薄。尤其是今天，互联网放大了一切细枝末节。即便是被公认为身材完美的明

星，也难逃这样的厄运：闪光灯下一次无意的走光，被裙子勒出来的一层薄薄的赘肉、脸上偶尔长出的斑斑点点……所有这一切就像是被放在显微镜下，被公众讨论、嘲笑、奚落。如果这些世界上最漂亮的人都要面对这些，你又怎么可能逃得过去呢？

所以，每个人都希望自己看起来更漂亮或者更健康一些。然而，很多时候我们被基因所困，没有办法像丑小鸭一样，在一夜之间变成白天鹅。整容或许是个不错的办法，但整容伴随着风险。女性至少还可以化妆，男性能做些什么呢？当面孔已经无法更改的时候，我们把目光投向了身材。虽然我们没有办法再长高10厘米，却能让自己看起来更加苗条一些、纤细一些。

想让自己看起来更好，这是所有努力的初衷。但是，我们出过很多汗、花过很多钱、挨过很多饿，饱受精神与肉体的双重折磨，却毫无成效，为什么呢？

是因为你还不够努力吗？

是因为你的意志不够坚定吗？

是因为你的基因不够好吗？

你有没有想过，可能是因为你一开始就走错了方向呢？

我的很多朋友都在我的劝诱之下，从一个所谓的懒人变成了一个健身爱好者。他们纷纷告诉我自己瘦了10斤，或者终于能够穿上S码的衣服了。他们像我一样经常出入健身房，大汗淋漓又心满意足地离开，然后告诉我：“运动，真快乐啊！”

身材不是你健身的目的，快乐也不是健身的目的，甚至健身都不是你的目的。你的目的，是发现你自己，困缚于日常生活中的自己。

我曾经也是单纯为了健身而训练。初始，我跟我的身体对抗，我跟所有人一样，想要更瘦、身材更好。我咬着牙，强迫自己多举起一斤；我擦

紧拳头，为了能多跑一千米。不必说，这种目的性很强的健身效果很差，不仅身材没有变好，运动对我来说，都变成了一种压力。

但在后来了解健身、继续训练的过程中，我和身体和解了。其实健身就像一个越狱的过程。我在训练中，渐渐发现了曾经忽视的身体。我开始发现自己身体每一个部位存在的意义，我可以渐渐地了解它们、熟悉它们。我开始明白，健身是自己和自己的身体一起，为了更好的生活去努力。

健身的确有这么神奇的魅力，它的的确确能让你变得更快乐、更漂亮、更有魅力，以及更坚强、更有耐性，并拥有更好的人生。

我希望这是你的第一本健身书，这样，你就不用清除之前的观念，重新正确地认识健身了。

同时，我又希望这是你最后一本健身书，这样，你就不需要别人再告诉你什么是对的、什么是错了。你可以尊重自己的身体，尊重科学，自己去寻找和发现健身中的各种知识和宝藏。

我希望在读完这本书后不久，你也能像我的那些朋友一样忍不住说：“运动，真快乐啊！”

而这些，才是我孜孜不倦地告诉别人健身的好处以及写这本书的目的。

什么样的身材才是好身材呢？

女性的好身材当然是指胸大、腰细、腿长啦！

男性的好身材是肩宽、腰细、臀翘、八块腹肌！

还有更简单的：好身材就是瘦啊！

但什么是瘦呢？

目录

Contents

Introduction

当我们在聊健身的时候，我们在聊些什么？ 001

1

Chapter

什么样的身材才是好身材？ 001

- 一、那些让你看起来更棒的部位 004
- 二、体重能代表什么？ 008

2

Chapter

你为什么会减肥失败？ 013

- 一、节食失败的原因 016
 - ◎1. 节食会让人变蠢
—— 你知道你的大脑会被吃掉吗？
 - ◎2. 节食会反弹
—— 减肥2斤长回10斤，这就是节食的下场
 - ◎3. 节食导致暴食
—— 管不住自己的嘴巴，都是因为你节食！

二、运动失败的原因——你太容易听信他人了！ 026

- ◎1. 常识破坏1：只有40分钟以上的有氧运动才减肥？
——大错特错！
- ◎2. 常识破坏2：长时间的有氧运动是最好的减肥方式？
——没错，但不一定对你有帮助！
- ◎3. 常识破坏3：支出脂肪就等于体脂降低？
——话虽如此，但减肥不是数学
- ◎4. 常识破坏4：超重者应该多做有氧运动？
——但你也得跑得起来啊！

3

Chapter

什么样的有氧运动最减脂？ 037

- 一、什么是HIIT？——精明减肥者的选择 038
- 二、为什么要采取高强度间歇式的方式？
——风靡全球的HIIT是怎么减肥的？ 040
 - ◎1. 变化的高强度——持久减脂，刺激生长激素分泌
 - ◎2. 间歇运动——强效减脂，促进脂肪代谢
 - ◎3. HIIT——更好的有氧运动
- 三、HIIT训练的重点——怎么做HIIT效果才最好？ 052

四、简易HIIT训练计划 054

◎1. 体重向下、楼层向上的高效减脂运动——爬楼梯

◎2. HIIT针对室内的懒人操

第一套※翘臀大法：侧弓步+沙发深蹲跳+臀桥

第二套※超速减脂大法：跳跃拍手+直膝前踢+俯卧登山

第三套※胸大腰细大法：俯卧撑+俯卧撑跳+平板支撑

第四套※美好身姿大法：十字挺身+俯卧撑跳+平板支撑

第五套※全面与细节：直膝前踢+哑铃深蹲推举+卷腹

4

Chapter

塑形的抗阻训练 079

——雕塑身体细节，从抗阻做起

一、胸大显腰细——对抗地心引力的关键 081

二、臀翘显腿长——完美曲线的黄金分割点 110

三、私藏性感腹肌——身体视觉上最亮丽的风景线 129

四、挺拔而有气质的肩膀——成为衣架的关键 147

五、纤细修长vs性感而有力量的小臂

——拜拜了，拜拜肉 160

六、匀称而性感的小腿——比腰更显瘦的利器 164

5

Chapter

健身十问 173

- 一、健身后肌肉酸痛怎么办? 174
- 二、上完班后很累, 应该运动吗? 176
- 三、空腹训练是更减脂还是对身体有害? 178
- 四、无器械健身真的更好吗? 181
- 五、骑车与跑步、跑步与快走, 哪个更减肥? 190
- 六、关节有异响, 还能运动吗? 192
- 七、害怕关节疼, 能做抗阻训练吗? 194
- 八、拉伸能让我避免受伤, 还是更容易受伤? 196
- 九、增肌与减脂可以同时进行吗? 203
- 十、如何选择健身房? 207

6

Chapter

当我们健身时, 我们吃什么? 213

- 一、健身时到底该怎么吃, 才能增肌又减脂? 215
 - ◎1. 卡路里篇
 - ◎2. 健身饮食——蛋白质篇

◎3. 碳水化合物——最重要的营养，让肉长在该长的地方

◎4. 脂肪——关键在于时间

二、运动对食欲的影响 236

三、为什么健身者只吃牛肉、鸡肉而不吃瘦猪肉？ 239

◎1. 健身文化

◎2. 烹饪方式

7

Chapter

每日训练计划 245

1

Chapter

什么样的身材
才是
好身材？

我希望在瘦的同时，穿衣服依然很好看，比如，肩膀更直一些，穿平底鞋的时候能露出性感的小腿。

我希望我偶尔解开衬衫领子或拉起衣服的时候，也能够像男明星一样，露出让女性尖叫的胸肌和腹肌。



什么样的身材才是好身材呢？

你可能会说：这是什么破问题！女性的好身材当然是指胸大、腰细、腿长啦！男性的好身材就是肩宽、腰细、臀翘、八块腹肌！

还有更简单的：好身材就是瘦啊！

但什么是瘦呢？

这个问题听起来更蠢，但请仔细想一想，你想要的是怎样的瘦呢？我们常常能看到一些因疾病或营养不足而消瘦的人，那一定不是你想要的身材。

如果我要求你描述得更具体一些，身为女性的你可能会说：我希望自己虽然瘦，但还是有一点点曲线的。我希望在瘦的同时，穿衣服依然很好看，比如，肩膀更直一些，穿平底鞋的时候能露出性感的小腿。

男性则会说：我希望自己穿正装的时候能撑起肩膀，穿休闲装的时候

看起来不是空荡荡的。我希望我偶尔解开衬衫领子或拉起衣服的时候，也能够像男明星一样，露出让女性尖叫的胸肌和腹肌。

当我们把“好看”具体化的时候，我们就会发现，其实自己对身材的期待不只是瘦而已。我相信这个世界上有很多很瘦但并不好看的人，你看到他们的照片时丝毫不能产生任何审美上的愉悦，反而会觉得厌恶。再仔细想下去，你会发现其实

你想要的也不只是瘦而已，而是在瘦的同时，还能有型。

那个型是什么呢？其实就是你骨骼和肌肉的形态与搭配。

骨骼可能是天生的，肌肉却不是。换句话说：

好身材是可以通过训练来获得的。

那么，是哪些肌肉影响到了所谓的“型”呢？如果你去研究一下模特儿的标准就会发现，除了身高，他们的要求还包括肩、背、腰、臀，等等。

撑起你的衣服的是肩和背，决定你的比例的是腰，同时腰和臀影响了你的苗条程度，存疑，这种表达是否正确则在视觉上决定你的腿能否显得更长。为什么我们在形容一个人的背影完美时，说的是“V”字形而不是“I”字形呢？

这就要从肌群说起了。