

风靡全美：用人体天生设定好的方式，正确使用你的身体！

顶级运动教练写给每个人的身体改造计划

# 核心基础运动

一切肢体动作的根本，两周摆脱腰背疼痛，达到体能高峰！

长踞美国亚马逊  
运动类图书热销榜！  
奥斯卡影帝  
马修·麦康纳倾情推荐！

脊骨神经医师

(美) 埃里克·古德曼

Dr. Eric Goodman

世界顶尖运动员的体适能教练

彼得·帕克

Peter Park

—— 著

阎惠群 —— 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪出版公司

顶级运动教练写给每个人的身体改造计划

# 核心基础运动

脊骨神经医师

(美) 埃里克·古德曼

Dr. Eric Goodman

世界顶尖运动员的体能教练

彼得·帕克

Peter Park

—— 著

阎惠群 —— 译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

核心基础运动：顶级运动教练写给每个人的身体改造计划 / (美) 古德曼, (美) 帕克著；  
阎惠群译. -- 北京：北京联合出版公司，2015.6

ISBN 978-7-5502-5259-2

I . ①核… II . ①古… ②帕… ③阎… III . ①健身运动—基本知识 IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091590 号

Foundation: redefine your core, conquer back pain, and move with confidence

© 2011 by Eric Goodman and Peter Park

Simplified Chinese edition copyright:

© 2015 Ginkgo ( Beijing ) Book Co., Ltd.

本书中文简体版权归属于银杏树下 ( 北京 ) 图书有限责任公司

## 核心基础运动： 顶级运动教练写给每个人的身体改造计划

著 者：(美) 埃里克·古德曼 (美) 彼得·帕克

译 者：阎惠群

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

特约编辑：范晓丽

责任编辑：宋延涛 徐秀琴

封面设计：刘永坤

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 170 千字 720 × 1030 毫米 1/16 14.5 印张 插页 2

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5259-2

定价：58.00 元

---

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019



## 前言

### 核心基础运动，一切肢体活动的根本

脊骨神经医师埃里克·古德曼（Dr. Eric Goodman）和世界顶尖运动员的体适能教练彼得·帕克（Peter Park）开发出一种新的方法，不但能改善背痛，还有其他更惊人的效果。

如果你已经有背痛的症状，多半会想用吃药或是传统的复健方法获得舒缓，但吃止痛药通常只能缓解一段时间，一旦药效过了或是停止服用，背痛就又会找上门；而物理治疗和按摩的功效，通常也只能维持一阵子。

图 A 作者合影：左为埃里克·古德曼，右为彼得·帕克



为什么就是无法摆脱疼痛呢？原因就在于上述那些方法都只治标不治本。唯有直捣疼痛的源头才能一劳永逸，让你行动自如，充满信心和力量。

相信大家早就了解，现代人久坐少动的生活形态以及不良的运动方式和姿势会对我们的脊椎（尤其是腰椎）和背部肌肉施加过多的压力。幸好埃里克和彼得开发出这一套新的运动方案，它重新定义了身体的核心，把锻炼重点从腹部转移到背部较大的肌肉群，居然一下子解决了长期存在的问题。

核心基础运动是一个简单但独创的概念，它能够强化身体后方肌肉群（posterior chain，其中包括背部、臀部以及大腿后侧的肌肉群），由它们担负起支撑上半身的任务，并推动身体做任何动作。

埃里克和彼得推出的这套运动计划，目标是导正可能伤害身体的错误动作方式，并打造强而有力的身体后方肌肉群。这套训练计划已在数百名学员身上呈现出惊人的效果，令他们脱胎换骨，在本书中您也能看到学员们分享的成功案例。

很荣幸有机会将这套运动方法分享给大家，让那些饱受背痛折磨且行动受限的人了解，只要每周安排三天，每次花 20 ~ 40 分钟练习这套运动，就可看到训练的效果。由于训练效果十分惊人，学员们毫不迟疑地加入到了两位作者所推广的无毒无痛生活方式中，而核心基础运动也不辜负他们的期待，将大家带到体能的巅峰，我们相信本书也将带领各位读者获得相同的效果。

当埃里克和彼得开始构思撰写这本书时，仔细研究了市面上的各种教材，结果发现很多健身书废话连篇，充斥着大量无关的信息，因此我们的目标是清楚呈现三套强度渐增的健身招式。

许多人的目标是终结背痛，我们希望能直接带领各位达到目标，同时希望看到大家把时间用来运动，并运用你辛苦运动所获得的新能量，度过充实美好的人生。

通过核心基础运动，可以锻炼出结实的肌肉，而充满力量与耐力的

肌肉，则可以带领你前往任何你想去的地方。只要学会以正确的方式做动作，身体就能不受限制地从事任何你想做的事，远离疼痛的人生会使你的能量大增且充满信心。

所以，赶快以正确的运动方式动起来吧，看看你的身体状态能够变得有多棒！

# 目 录

前言 核心基础运动，一切肢体活动的根本 1

## 第 1 章 顶尖运动员为何都在练？ 002

- 1.1 上班族、妈妈、球星、冲浪冠军都需要 004
- 1.2 运动为何反而有害健康？ 006
- 1.3 职业运动员都在练，怎么运动也不受伤 008
- 1.4 你的身体缺乏这套正确动作 010

## 第 2 章 为何运动会频频受伤？ 014

- 2.1 平坦腹部没那么重要 016
- 2.2 为什么我们决定重新定义身体核心？ 017
- 2.3 久坐不动——背部紧绷 019
- 2.4 用臀部运动，而非脊椎！ 021
- 2.5 简单的膝盖微弯就能运动到对的肌肉 024

## 第 3 章 人人都会有背部问题，因为你做动作都靠腰 028

- 3.1 身体正在对你说的话 030
- 3.2 上半身的重量不能放在腰上 032
- 3.3 人老是不经意伤害脊椎 033
- 3.4 这些背部问题，你一定有一两个 037
  - 痉挛、肌肉受伤或缺氧 037

- 椎间盘问题——慢性背痛的根源 038
- 椎间盘退化从二十多岁就开始了 042
- 退化性关节炎会加重肌肉损伤 043
- 椎管狭窄症会导致四肢无力 043
- 椎弓解离症与脊椎滑脱症 044
- 怀孕与背痛的原因 045
- 3.5 各种不当动作模式只有一种结果 046

## **第4章 哪些肌肉你用得太多、动得太少？ 048**

- 4.1 良好动作的基础在臀部 050
- 4.2 稳定脊椎，使身体更有力 052
  - 短小的多裂肌——你不知道它有多重要 053
  - 竖脊肌——良好姿势的关键 053
  - 腰方肌——现代人过度使用 054
  - 髂腰肌愈紧，脊椎愈无力 056
- 4.3 臀肌，双足站立的支撑 058
  - 臀大肌——最强壮的肌肉 058
  - 臀中肌与臀小肌——稳定臀部 059
- 4.4 大腿肌群——与臀肌共同合作 059
- 4.5 更强壮有力，不再痛的正确运动法 060

## **第5章 练习5大基本招式，轻松完成所有运动 062**

- 5.1 找出身体最紧绷的地方 065
- 5.2 复原身体最健康的力量 066
- 5.3 基本第1式：基础式 067
  - 基础式8大步骤图解 068
- 5.4 基本第2式：背部伸展式 073
  - 背部伸展式4大步骤图解 074



- 5.5 基本第 3 式：内收肌辅助的背部伸展式 077  
内收肌辅助的背部伸展式两大步骤图解 078
- 5.6 基本第 4 式：跪姿基础式 080  
跪姿基础式 6 大步骤图解 081
- 5.7 基本第 5 式：弓箭步伸展式 085  
弓箭步伸展式 3 大步骤图解 086
- 5.8 两周启动正确肌肉群 089

## **第 6 章 进阶 7 招式，体能更上层楼！ 090**

- 6.1 感觉肌肉正在伸展并做动作 092
- 6.2 进阶第 1 式：基础式 093
- 6.3 进阶第 2 式：深蹲式 094  
深蹲式 5 大步骤图解 095
- 6.4 进阶第 3 式：啄木鸟式 099  
啄木鸟式 5 大步骤图解 100
- 6.5 进阶第 4 式：背部伸展式 104
- 6.6 进阶第 5 式：内收肌辅助的背部伸展式 105
- 6.7 进阶第 6 式：跪姿基础式 106
- 6.8 进阶第 7 式：弓箭步伸展式 107

## **第 7 章 加强版 10 招，疼痛不复发、动作更完美！ 108**

- 7.1 带着力量去做各式各样的体能活动 110
- 7.2 加强第 1 式：基础式 112
- 7.3 加强第 2 式：深蹲式 113
- 7.4 加强第 3 式：早安式 114  
早安式 4 大步骤图解 115
- 7.5 加强第 4 式：风车式 118  
风车式 4 大步骤图解 119

- 7.6 加强第 5 式：啄木鸟式 122
- 7.7 加强第 6 式：背部伸展式 123
- 7.8 加强第 7 式：变化版撑体式 124  
变化版撑体式 3 大步骤图解 125
- 7.9 加强第 8 式：内收肌辅助的背部伸展式 128
- 7.10 加强第 9 式：跪姿基础式 129
- 7.11 加强第 10 式：弓箭步伸展式 130

## **第 8 章 臀部伸展二动作，找回柔软与灵活 132**

- 8.1 测验你的臀肌和关节到底有多硬 134
- 8.2 健臀第 1 式：正面跨腿转体式 136  
正面跨腿转体式 6 大步骤图解 137
- 8.3 健臀第 2 式：背面跨腿转体式 141  
背面跨腿转体式 4 大步骤图解 142

## **第 9 章 运动后修复、提升体能，让家用“按摩师”来帮你 146**

- 9.1 你一定挤得出时间做喜欢的运动 148
- 9.2 身体没有适当休息，就不会进步 151
- 9.3 在家就能用的“按摩师”——泡棉滚筒 152
- 9.4 小腿滚筒按摩法 155
- 9.5 大腿后侧肌群滚筒按摩法 156
- 9.6 大腿内收肌滚筒按摩法 157
- 9.7 髂胫束滚筒按摩法 158
- 9.8 臀肌滚筒按摩法 159
- 9.9 股四头肌滚筒按摩法 160
- 9.10 臀屈肌滚筒按摩法 161
- 9.11 阔背肌滚筒按摩法 162
- 9.12 胸肌滚筒按摩法 163

- 9.13 上背部滚筒按摩法 164
- 9.14 下背部滚筒按摩法 165
- 9.15 利用网球也能消除气结 166
  - 按摩足弓 166
  - 按摩脚趾 167

## 第 10 章 打造无毒无痛的饮食与健康生活守则 168

- 10.1 别让不良习惯上门讨债 170
- 10.2 腰酸背痛——原因在于压力 171
- 10.3 新陈代谢的高低跟疼痛有关吗? 173
- 10.4 别把食物当做奖品 175
- 10.5 请按下停止进食键 176
- 10.6 别吃得比航天员差 178
- 10.7 只做到九成, 就够了! 179
- 10.8 全食物的饮食清单 181
- 10.9 愈晚吃愈少 183
- 10.10 一次只改变一件小事 184
- 10.11 感觉有点饿, 来杯水! 187
- 10.12 我们的三餐洁净饮食计划 187
  - 提高一整天新陈代谢的早餐 187
  - 维持体力的点心选择 188
  - 这样吃午餐, 下午精力充沛 188
  - 振奋精神的下午茶 188
  - 晚餐别吃淀粉类 189
  - 睡前的助眠点心 189
  - 这样喝饮料才对 189

## 第 11 章 化身超强燃脂机，运动高手教你这样练 192

- 11.1 运动不是拼命，正确健身你得懂 194
- 11.2 30 岁后停止肌肉流失，得靠阻力训练 196
- 11.3 让身体变成燃烧卡路里的机器 198
- 11.4 这些运动，让你变身火力超强燃脂机 200
  - 如何利用椭圆训练机？ 201
  - 如何利用健身脚踏车？ 203
  - 如何利用跑步机？ 204
  - 如何利用划船机？ 206
- 11.5 变换才是王道 207

后记 正确运动改变人生 209

出版后记 改变你一生的神奇运动 211



## 成功案例

NBA 球星创造自己的体能高峰

2010 年 NBA 总冠军、前洛杉矶湖人队控球后卫德里克·费舍尔 006

打造奥运最佳运动员的体能奇迹

美国奥运水球代表队队长托尼·阿泽维多 008

现代身体修复奇迹

学员家属谢丽尔·多斯基 017

运动伤害之后，重新动起来

美国自行车协会认证二级专业教练布拉德·西曼 019

摆脱背痛的好莱坞巨星

著名演员马修·麦康纳 024

50 岁才开始练，登上美国本土最高峰

业余运动员简·希尔 027

终结反复受伤的噩梦

Intelliskin 健身服装公司创办人兼创意总监蒂姆·布朗 034

对任何动作都能充满信心

电影演员杰夫·布里奇斯 038

核心基础运动，几星期就能复原

见证学员亚历克斯·多尔蒂 040

第 10 次获得世界冲浪冠军，全靠核心基础运动

世界冲浪冠军凯利·斯莱特 043

带着力量重返球场

NBA 前克里夫兰骑士队球员卢克·沃尔顿 047

身体不再僵硬、爆发力十足

职业网球选手亚历山德拉·史蒂文森 055

打造最健康、最厉害的状态

电影演员罗伯·洛 066

重伤后仍能东山再起

职业自行车选手卢卡斯·尤瑟 111

核心基础运动，一切运动的开始

职业自行车选手吉姆·托马斯 135

将不可能化为可能的魔法运动

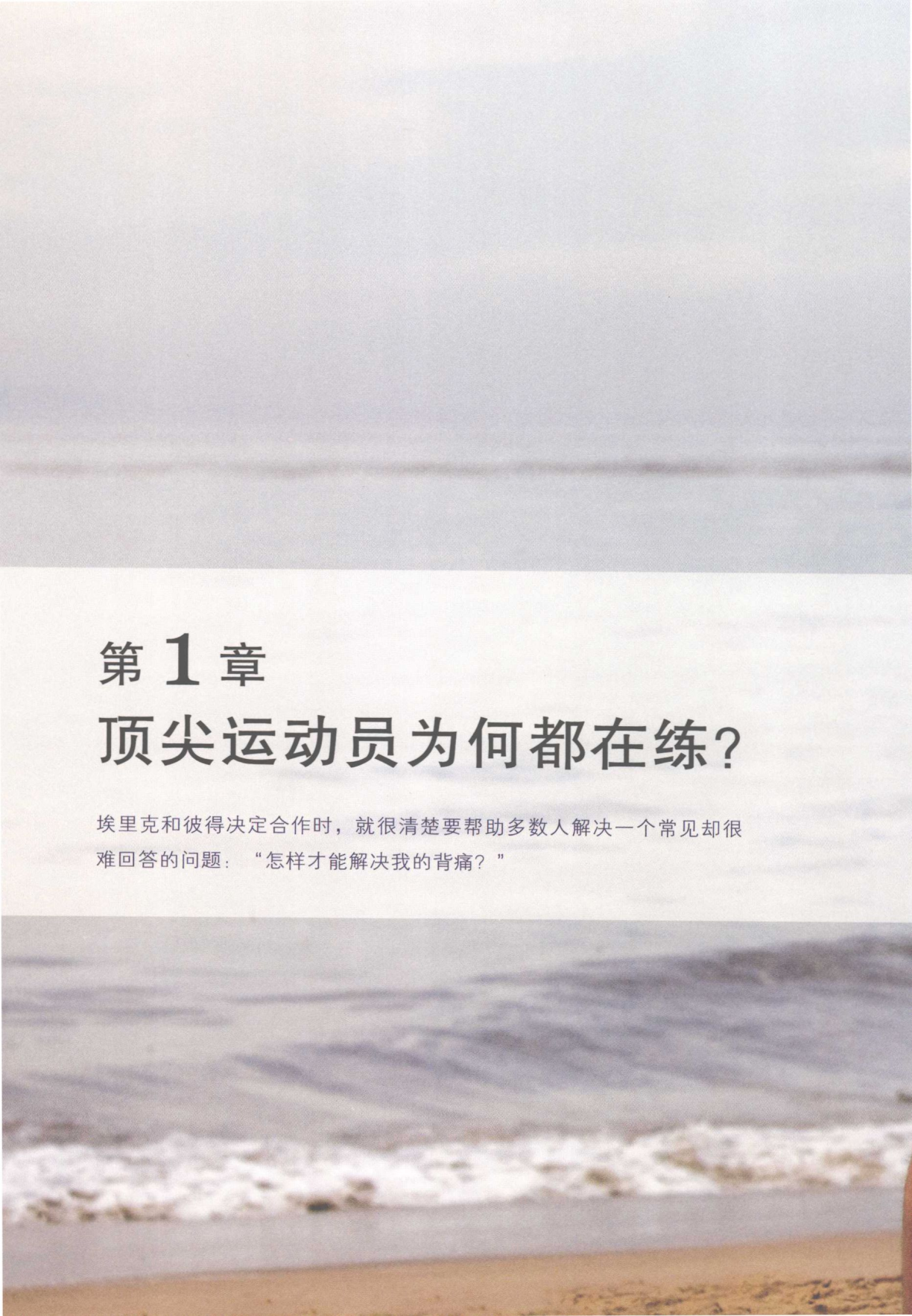
商界人士奥拉夫·盖朗-埃梅斯 150

一辈子都要做的运动

知名运动经纪公司沃森曼媒体集团董事长兼执行总裁凯西·沃森曼 195

## 健康运动小贴士

- 身体的蜘蛛网理论 018
- 保持身体良好姿势的小秘诀 021
- 伸展动作，你做对了吗？ 025
- 不可轻视的病症 031
- 这些运动的好处，你知道吗？ 149
- 顶尖运动员的身体修复法 152
- 还是没法戒烟吗？ 171
- 消除背痛的营养补充品 172
- 天然的舒压剂——茶氨酸 173
- 睡好才能恢复元气 174
- 饮食日志：仔细记录你吃下的食物 176
- 测试你有没有麸质过敏症 179
- 如何延长你的饱足感？ 180
- 不会让身体发炎的好食物 184
- 健康的饮食能助眠 185
- 点心是必需品，重点是怎么选？ 186
- 健康饮食 10 大原则 190
- 高效能阻力训练的小秘诀 196
- 计算你的安全心跳区间 198
- 变换运动效益高 208



# 第 1 章

## 顶尖运动员为何都在练？

埃里克和彼得决定合作时，就很清楚要帮助多数人解决一个常见却很难回答的问题：“怎样才能解决我的背痛？”



