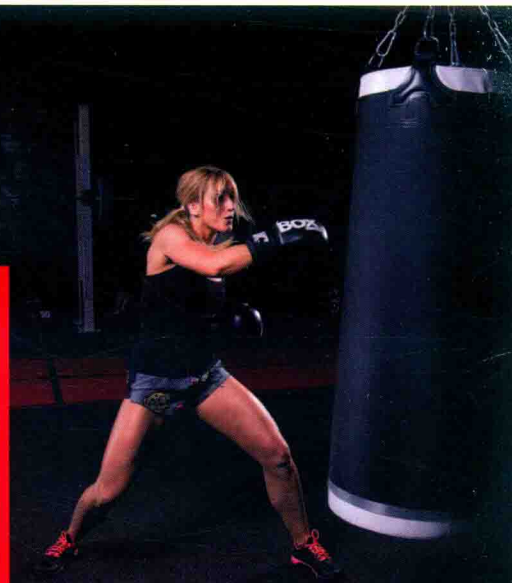


悦动力空间  
健身训练

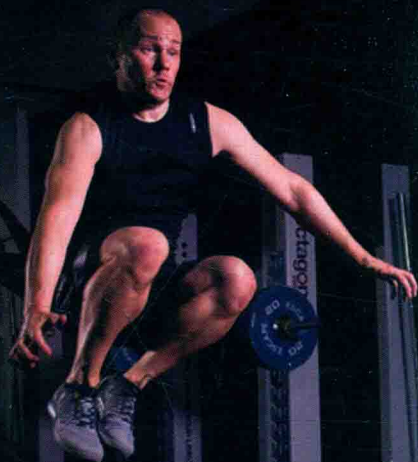
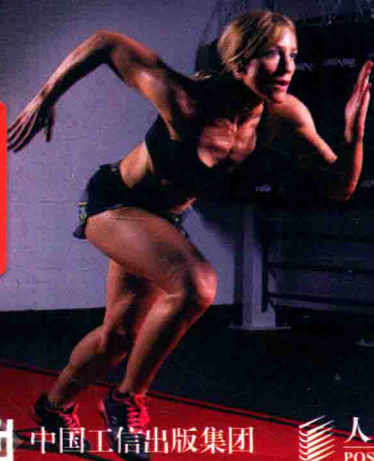
THE  
HIIT  
BIBLE

SUPERCHARGE YOUR  
BODY AND BRAIN

# HIIT 高强度 间歇训练法



[英] 史蒂夫·巴雷特 (Steve Barrett) 著 / 张青 译



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间  
健身训练

THE  
HIIT  
BIBLE

SUPERCHARGE YOUR  
BODY AND BRAIN

HIIT

高强度

间歇训练法

[英] 史蒂夫·巴雷特 (Steve Barrett) 著 / 张青 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

HIIT : 高强度间歇训练法 / (英) 史蒂夫·巴雷特  
(Steve Barrett) 著 ; 张青译. — 北京 : 人民邮电出  
版社, 2018. 4

(悦动空间·健身训练)  
ISBN 978-7-115-47246-5

I. ①H… II. ①史… ②张… III. ①健身运动 IV.  
①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第036656号

---

◆ 著 [英]史蒂夫·巴雷特 (Steve Barrett)

译 张 青

责任编辑 王朝辉

责任印制 陈 犇

◆ 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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690 × 970 1/16

印张: 14.75

2018年4月第1版

字数: 192千字

2018年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-8287号

---

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055410 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

## 版权声明

Copyright©Steve Barrett 2017

This translation of The HIIT Bible: Supercharge Your Body and Brain is published by Bloomsbury Sport by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 内容提要

这是一本系统全面讲解高强度间歇训练法 ( High-intensity Interval Training, HIIT )的完全指南。全书分为6个部分,第1部分从训练的基础讲起,介绍了开始训练需要掌握的各种综合知识和安全须知;第2部分详细讲解了训练所需的装备及饮食注意事项;第3部分和第4部分系统介绍了训练动作及方法;第5部分则给出了训练的评估方法及两套不同难度的训练计划;最后一部分为训练的常见问题及解答。

本书适合广大的健身爱好者,尤其适合那些正在用高强度间歇训练法减肥、健身的运动爱好者阅读。

# 目 录

第1部分 启程	5
1. 安全须知	6
2. 介绍	13
3. HIIT 训练的投资回报	18
4. HIIT 训练的科学	26
5. HIIT 训练品牌	30
6. 先学习, 再行动!	57
第2部分 你需要什么	61
1. HIIT 训练的装备	62
2. HIIT 训练的食物与饮料	80
第3部分 训练动作	93
1. 自重 HIIT 训练	94
2. 哑铃强化自重 HIIT 训练	116
3. 健身房、车库健身房、CrossFit™ 健身房 HIIT 训练	138
4. 器械有氧 HIIT 训练	150
第4部分 训练方法	165
1. 你唯一需要的 HIIT 训练	166
2. 自重训练	171
3. 健身房训练	181
4. 户外训练	191
第5部分 HIIT 训练评估法与训练挑战计划	199
1. HIIT 训练评估法	200
2. HIIT 训练挑战计划	203
3. 14 天“从弱到强”的挑战	206
4. 28 天“从弱到超强”的挑战	212
第6部分 HIIT 训练快速问答	225
作者简介	234

悦动空间  
健身训练

THE  
HIIT  
BIBLE

SUPERCHARGE YOUR  
BODY AND BRAIN

HIIT

高强度

间歇训练法

[英] 史蒂夫·巴雷特 (Steve Barrett) 著 / 张青 译

人民邮电出版社  
北京



## 版权声明

Copyright©Steve Barrett 2017

This translation of The HIIT Bible: Supercharge Your Body and Brain is published by Bloomsbury Sport by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 内容提要

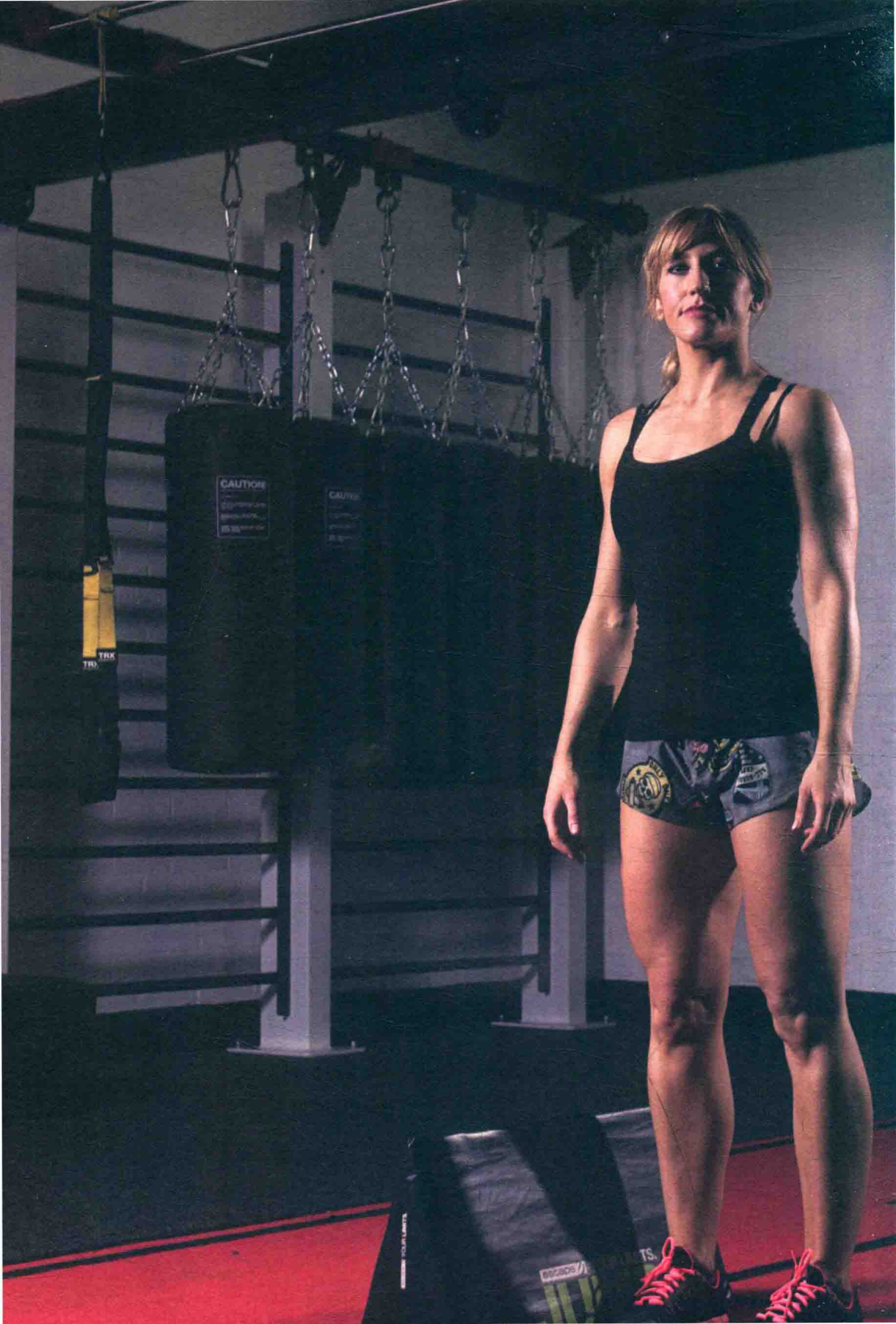
这是一本系统全面讲解高强度间歇训练法 ( High-intensity Interval Training, HIIT )的完全指南。全书分为6个部分,第1部分从训练的基础讲起,介绍了开始训练需要掌握的各种综合知识和安全须知;第2部分详细讲解了训练所需的装备及饮食注意事项;第3部分和第4部分系统介绍了训练动作及方法;第5部分则给出了训练的评估方法及两套不同难度的训练计划;最后一部分为训练的常见问题及解答。

本书适合广大的健身爱好者,尤其适合那些正在用高强度间歇训练法减肥、健身的运动爱好者阅读。

# 目 录

第1部分 启程	5
1. 安全须知	6
2. 介绍	13
3. HIIT 训练的投资回报	18
4. HIIT 训练的科学	26
5. HIIT 训练品牌	30
6. 先学习, 再行动!	57
第2部分 你需要什么	61
1. HIIT 训练的装备	62
2. HIIT 训练的食物与饮料	80
第3部分 训练动作	93
1. 自重 HIIT 训练	94
2. 哑铃强化自重 HIIT 训练	116
3. 健身房、车库健身房、CrossFit™ 健身房 HIIT 训练	138
4. 器械有氧 HIIT 训练	150
第4部分 训练方法	165
1. 你唯一需要的 HIIT 训练	166
2. 自重训练	171
3. 健身房训练	181
4. 户外训练	191
第5部分 HIIT 训练评估法与训练挑战计划	199
1. HIIT 训练评估法	200
2. HIIT 训练挑战计划	203
3. 14 天“从弱到强”的挑战	206
4. 28 天“从弱到超强”的挑战	212
第6部分 HIIT 训练快速问答	225
作者简介	234





CAUTION  
Please do not use this equipment if you are pregnant or have a medical condition that may be aggravated by exercise.

CAUTION  
Please do not use this equipment if you are pregnant or have a medical condition that may be aggravated by exercise.

TRX  
TRX

RESISTANCE YOUR LIMITS.

BRIGADE 7

TS.

## 第 1 部分

---

# 启程

# 1. 安全须知

以安全须知作为一本书的开篇，有点像第一次约会在说出“你好”之前，就先把所有“问题”都交代清楚一样。但安全地进行健身，你将会享受到高强度间歇训练法（HIIT）所带来的巨大益处，并避免成为容易受伤的对象。

首先，很重要的一点是，运动所带来的积极影响比它可能带来的消极影响更多。身体刚刚从疾病、损伤或物理限制中解脱出来并开始一项渐进式运动计划的人们，他们的感受会比不做运动时要好。然而，关于运动的另一个事实是，有的人遭受了伤病的折磨，但原因有时却难以确定，因为其中往往有着多个因素导致了一连串的连锁反应。它可能和人们在运动前的几个小时做了什么有关，也可能与他们吃、喝或没吃、没喝什么有关，比如，身体的脱水现象不利于随后的运动表现，而受伤可能就成为了随之而来的结果。





所以，我采取的方法是：  
我对本书包含的内容负责，但通过书面文字所传达的信息并不等同于提供个性化训练、指导或面对面的演示，所以我们不得不承认，信息的表达由于文字处理的方式不同而具有局限性。此外，不同人对于“难”和“易”、“简单”和“复杂”、“可达到的”和“不现实的”的定义观点也不同，所以你需要自己做出判断。不过一般来说，我的建议是谨慎一点，不要鲁莽行事。

在一本满是你要求你努力达到身体极限的健身书里，这个建议似乎违背直觉。但事实上，它正符合我的观点。在运动这件事里，学会“变聪明”要比每次只是单纯地“卖力气”要收获得更多。做好准备、倾听身体的声音并清楚自己的极限才是无伤运动的关键所在。

我已经做了 30 多年的 HIIT 训练，没有受到过任何不良影响或伤害。当然，我经历过无数次这样的场景：健身后不得不慢慢地走下楼梯，或者穿上衣的时候都需要挣扎一番，因为我的胸、手臂和肩膀都酸痛得求我放它们一马。但这些都是短暂的小事，是挑战身体的功能使其达到更高表现水平的必然结果。如果你不能忍受延迟性肌肉酸痛（DOMS）、沉浸在汗水中或心肺能力接近峰值的感觉，那么 HIIT 可能并不适合你，因为你会把这些身体感受误解为受伤的迹象，而事实只是你刚刚完成了一次了不起的训练。运动后的肌肉不适感（特别是第 2 天）是在预期之内的，实际上，很多健身专业人士把一次好的训练过后的肌肉不适感称为“对健身的征税”，并且它很快就会过去。



在设计本书中的健身动作与训练计划时，对每一个动作我都进行了长时间的认真思考，试图使它们能以一种容易被理解并执行的方式呈现出来。我希望这种风格能够被描述为“清晰而简明”，我的客户都说我能“把十分复杂的东西变得很容易理解”，现在我希望这种风格也能以书面的形式传达出去。

本书包含的信息全部基于时下的科学研究成果和卫生组织的推荐建议，对已满 18 周岁的成年人来说是安全的。请注意一点，运动和训练计划的目的是效果，因此，即使是那些有一些经验的健身爱好者也仍需面临一些挑战。

为了达到效果，就像所有类型的运动一样，HIIT 训练也涉及一些风险因素。鉴于这一点，请仔细阅读下列内容。

在开始本书中的训练计划或任何其他运动项目前，应当咨询医生或专业保健人士以确认是否适合自己。若你（或你的家人）有任何与心肺功能有关的疾病史（如高血压、心脏病、哮喘、心绞痛等）或曾出现过胸痛的现象，那么这一点尤为重要。如果你是一位吸烟者，那么 HIIT 训练对你可能没有那么有效，而且可能一些训练你都无法做到。如果你有高胆固醇或肥胖症，则应当寻求专业的建议和许可（大多数医生都会为你开始行动而感到高兴，但应事先做好检查）。同样，如果你有可能存在由于改变身体活动而加剧的骨骼或关节问题，也应当先向医生咨询一下。本书中的任何内容都无法代替或用来反驳一名合格医生的建议。所以，当医生或专家反对你开始此项健身计划时，那就听从他们的建议。

倾听身体的声音，如果你在运动中的任一时刻感到视线模糊、眩晕、疼痛或呼吸短促，应当立即停止运动。

本书提供的关于 HIIT 训练的健康与健身建议仅作参考与鼓励。请勿因为本书中的某些内容而忽视、逃避或拖延执行你从医疗保健专业人士那里获得的医学和健康的相关建议。由于对本书中提供的信息的使用而出现的

一切后果皆由读者自己承担。

此外，医学与健康相关研究的后续发展可能会影响到本书中关于健康、健身和营养建议的标准。

本书所包含的图片中有穿着适宜运动服装的模特，这些服装可能包括较短的短裤和运动内衣。所有展示的服装均来自全球知名品牌，符合各项标准。因此，全部图片应被视为旨在帮助提高理解、加强效果的产品，而不包含任何冒犯或性暗示的内容。

好了，现在我们可以放松下心情了。我的任务是去启发你，以改善你的健康、提高你的健身水平和运动能力为目的地去令你意识到高强度运动的好处。但这里仍要再强调一遍，应当以医嘱为准。在尝试本书中的任何一件事之前，请事先咨询你熟悉的医生。





## HIIT 训练健康检查

在开始训练之前，你必须能够对下列全部问题都回答“否”。

你是否曾经感到过胸口疼痛？

---

是否曾有医生告诉你，因为你有心脏问题或其他相关病情而只能做专业医生推荐、允许的体育运动？

---

你目前是否正在接受医生关于血压或心脏病的药物处方治疗？

---

你会因头晕而失去平衡吗？换句话说，你是否有过失去知觉而跌倒的经历？

---

你是否存在可能会随体育运动的进行而加剧的骨骼或关节问题（特别是背部、膝盖、臀部、肩膀、肘部或腕部）？

---

你是否还知道自己有其他不能做体育运动的原因？

---

这6个问题属于“不能通融的条件”。对于任何一个问题，如果你的回答为“是”，那么你真的不应该进行本书中建议的任何一种训练。请只做阅读以享受其中的内容，你需要从专业的医学人士那里得到一些个性化的建议，并考虑进行一段时间的“预适应”。但是要理解一点，这绝不是一种“无期徒刑”，并且运动对你来说可能还会十分有益，只是HIIT训练也许不是最好的选择。



## HIIT 训练实际性检查

回答下列 5 个问题，确保你已为训练做好了准备。强度是可测量的，因此一些事物可以通过身体的反应进行量化。如果你还不习惯运动，那么这些反应会变得更加极端。所以对于下面的问题，如果你的回答是“是”或“嗯，也许吧”，那么在真正开始训练前，你可能需要在原有的生活方式上做出一些改变。

你现在是否不能连续进行至少 20 分钟的中等强度运动？假如把运动强度等级分为 1~10，10 为最困难的级别，那么你是否不能连续进行 20 分钟的运动强度至少为 6.5 的运动？

---

你的日常饮食是否没有限制热量的摄入 [ 女性每日低于 8.4 千焦 ( 2000 卡路里 ) ，男性每日低于 10.5 千焦 ( 2500 卡路里 ) ] ？

---

你是否持续处于脱水状态 ( 如果你每天喝水少于 1 升，就极有可能出现 ) ？

---

你是否发现自己在想要自由地活动身体时，需要发出呻吟或是感到紧张和受到限制？因为身体活动性的缺乏，会削弱你进行本书中一些练习的能力。

---

你身体的脂肪水平是否已经影响到了你活动的能力？这并不是一个无情的问题，而只是一种实际情况：不同于肌肉，较高水平的脂肪会使训练中要求的快速动作具有潜在的伤害性。

---

对于这些问题，如果你的回答为“是”，那这意味着你与 HIIT 的“第一次约会”可能要推迟一些了。作为一名健身专业人士，我宁愿你慢慢地经过长期坚持取得成功，也不希望看到你头脑一热就投入到新事物中，却因做得太多、太快而不得不过早地退出。HIIT 训练比其他类型的运动更快、更令人兴奋，同时也更加强烈和刺激（无论是生理上还是心理上）。如果说 HIIT 训练是一匹马，那么它就是一匹势不可当的骏马，虽然美丽，却能够对没有经验的骑手造成严重的伤害。如果你还没有准备好，就不要逞英雄——从平和之处做起，一旦积累了一定的技能与韧性，最重要的是身体意识，便可开始期待 HIIT 训练之旅了。

