

★家庭健身房均适用★ [美] 布拉德·舍恩菲尔德◎著

Brad Schoenfeld

朱思昊 王晓斐◎译

Women's
Home Workout
Bible

女性家庭健身指南

全彩图解版



减脂



塑形



核心训练

美国国家体能协会专家经验定制

409幅图片多步骤详解169个针对全身各部位的动作练习

满足女性家庭减脂、形体塑造、核心锻炼等各种健身需求

内附11种家庭常用健身器械的选择、购买与使用指南

随时随地在家健身，打造更苗条、更有线条、更美好的身材！



集团

Women's
Home Workout
Bible

女性**家庭健身**指南

全彩图解版



[美] 布拉德·舍恩菲尔德◎著

Brad Schoenfeld

朱思昊 王晓斐◎译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

女性家庭健身指南：全彩图解版 / (美) 布拉德·舍恩菲尔德 (Brad Schoenfeld) 著；朱思昊，王晓斐译
— 北京：人民邮电出版社，2018.9
ISBN 978-7-115-48707-0

I. ①女… II. ①布… ②朱… ③王… III. ①女性—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第137477号

版权声明

Copyright © 2010 by Brad Schoenfeld

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

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，并特别声明，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

对于想在家中健身从而获得美好身材的女性读者来说，本书是一本不可或缺的健身指南！本书由美国国家体能协会认证的体能训练专家布拉德·舍恩菲尔德写作，书中提供了如何选择用作健身房的房间、如何充分利用好空间，以及如何将自己的训练区域装修得最舒适等打造家庭健身房的实用建议，并详细介绍了常见健身器械的优势和劣势——哪些是必须购买的家庭健身器械、哪些是可选的，帮助读者合理选购器械。此外，根据不同的器械，本书还提供了169个针对肩部、手臂、胸部、背部、核心部位、腿部的家庭训练动作，以及4套健身计划，帮助读者达到瘦身、塑形、提升体能、增强核心稳定性，最终获得理想体形的健身目标。

-
- ◆ 著 [美] 布拉德·舍恩菲尔德 (Brad Schoenfeld)
译 朱思昊 王晓斐
责任编辑 裴倩
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>
河北画中国画印刷科技有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：20.75 2018年9月第1版
字数：455千字 2018年9月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-6557号
-

定价：99.00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

**谨将此书献给我亲爱的父亲，
他既是一位良师，也是我灵感的源泉。**

致谢

感谢我的长期代理鲍勃·希尔弗斯坦，是他为本书确定了合适的家庭训练项目。

感谢詹森·穆兹尼克，是他发现了本书的潜在价值，并且为本书的成功出版提供了所需的各种资源。

感谢劳尔·普罗茨科，在完成本书的过程中，他的观点和建议都是宝贵资源。

感谢雷·凯罗克，是他推动了本书的出版工作，并将其推向了一个更高的台阶。与他合作是我最大的快乐！

感谢我的母亲始终支持我的梦想。她一直是我的坚强后盾。我对母亲的爱无法用言语来表达。

感谢简妮特·迪雷科、左拉·杨、阿丽莎·赫尔和佩特·莫得斯特，感谢她们在漫长的拍照过程中始终面带微笑。她们就是敬业的楷模！

感谢 Inspire Fitness 的弗雷德·霍格。他们制造了市场上最好的多功能健身器械！

感谢马克·沃尔什和 BJ·拉汗，感谢他们为照片拍摄提供了最好的器械。非常感谢他们的热情招待！

感谢巴迪·李提供了跳绳方面的权威指导。他提供的跳绳的质量实在是无与伦比。

最后要感谢的是人体运动出版社，它是运动与健身方面的最佳出版商，有它的帮助一切都很容易！

前言

下午6点，你刚刚结束了一天的工作回到家。又饿又累，而且还淋了一场前所未有的大雨。但是，你已经答应自己要开始一项新的训练计划，而且最终也进入了状态。别无他法，就是挪也要挪去健身房。现在就去！

所以，挥挥汗，把孩子塞进车里，然后驾车15分钟到达临近的健身房，从拥挤的停车场以百米冲刺的速度跑到前台时，浑身上下早已湿透了。将孩子托付在儿童区，然后在更衣室放好衣服后，已经将近下午7点了。马不停蹄地赶到拥挤不堪的健身房，只是想看看自己要用的锻炼器械是否已有人占用。可以考虑去自由重量区域吧，但是有几个人已经抓住了哑铃而且边用力边哼哼。打消这个念头吧。

因此，需要继续等待。一个半小时之后，终于结束了最后一组锻炼。于是，一把抓住孩子（孩子一直在抱怨自己很无聊），支付好托管费用，然后顶着满身的汗水冲进车里。总算回家了，但是丈夫又在抱怨自己看了一晚上的电视。这个时候，你只想服一片阿司匹林，然后立即上床睡觉。

虽然这个例子看起来有点夸张，不过在某种程度上，确定健身目标的每个人都会面临利用器械进行训练的相关困扰。对于许多女性来说，阻碍其训练计划的事情直接取消就行。不过有些事情也不必这样处理。

如果小托尼在做家庭作业，而詹练习小提琴，你自己慢慢地走到地下室或小屋，然后迅速地完成训练会怎样呢？可以穿上自己喜欢的衣服，无须化妆，也不要扎头发，然后听着自己内心渴望的任何音乐。锻炼结束后，虽然挥汗如雨，但可以在自己房子内的浴室里冲个澡，浴室里有自己的化妆品，也有轻柔的毛巾。无须在恶劣的天气里驾车出门，无须等待器械空出来，无须担心在使用过不卫生的器械后会感染细菌，无须担心锻炼方法不对，无须顾虑满腹牢骚的家人。听起来不错吧？

那就欢迎来到自置家庭健身房的精彩世界。在家里拥有自己的健身房，其好处总结成一个词就是：自由。自己可以随意决定需要锻炼什么，何时锻炼以及如何锻炼。当然，还可以免去那些每年高达数千美元的昂贵会员费。纽约市最受欢迎的健身房每年会员费超过5,000美元，而且还不包括毛巾服务。考虑筹备一个基本的家庭健身房，这样只需该价格的一小部分，而且潜在的节省也不少，从长远来看尤其划算。

如果认为家庭健身房恰好适合自己，那么本书就是引导你开始这一旅

程的完美指南。在过去的 20 年里，我帮助了无数的女性朋友定制了适合她们自己的家庭健身房，并向其介绍了如何使用健身器械才能实现最佳健身目标。接下来，我会再次向你详细介绍。无论是从零开始，还是扩展现有的健身房，又或者只是希望更好地使用现有的器械，本书都会为你详细介绍。

第 1 章和第 2 章详细介绍了设立家庭健身房的第一步；也就是说，如何根据自己的空间和预算来购买器械。你会详细了解到如何选择用作健身房的房间，如何充分利用好空间，以及如何将自己的训练区域装修得最舒适，让人有锻炼劲头。接下来，你会学习研究器械供货商，准备购买时要去哪里，以及利用一些行之有效的技巧购买物超所值的器械。

第 3 章到第 7 章介绍了力量训练、有氧运动和柔韧性训练的一些器械与训练项目。太多太多的女性购买的昂贵器械并不适合自己的需求。最后，她们只能以旧换新，或者是以更低的价格出售这些器械。这几章中的内容可帮助你避免出现这些问题。我还会介绍几乎覆盖各种类型的健身产品，重点强调每类产品的内在优势和劣势，然后建议哪些是必需的，哪些是可选的。每章都总结了很多家庭训练的详细说明，这些训练项目划分成不同的肌肉群，方便你查找。

第 8 章提供了可以充分利用器械的基础工具。你还将会学习如何设定健身目标来保持积极性。这些指南对于实现健身目标非常重要。如果希望达到最佳的训练效果，就不要错过这一必读章节。

第 9 章到第 12 章通过建议训练项目、动作组合、重复次数和强度水平探讨了训练的相关主题，针对受欢迎的健身目标制订了训练计划。本章根据不同的预算制订了 4 种训练计划，这样无论你是拥有最少的器械，还是具备一应俱全的家庭健身房，都可以进行非常不错的训练。本章还提供了专家对于长期训练的提示，可帮助训练者保持训练结果并继续取得进步。

总而言之，本书对于在家打造极限运动体验提供了完整的蓝图。参照此处介绍的这一建议，你就能准备好知识和资金来建立一个个性化的健身房，可以享受好多年的快乐时光，还可以拥有健康强壮的身体。我以我的名誉担保，你可以做到这一切。

目录

练习动作查询表 vi ■ 致谢 xiii ■ 前言 xv

第 I 部分 空间、预算和计划 1

- 1 寻找锻炼空间 3
- 2 一般女性的锻炼预算和计划 9

第 II 部分 选择器械和练习动作 15

- 3 选择自重、健身球和弹力带练习 17
- 4 使用哑铃和杠铃进行锻炼 105
- 5 使用多功能健身器械 171
- 6 增加有氧运动 207
- 7 以拉伸结束 217

第 III 部分 家庭健身终极计划与策略 225

- 8 在家锻炼终极体形 227
- 9 终极身体调节 243
- 10 终极塑身 265
- 11 终极核心肌肉稳定性 287
- 12 终极瘦身 309
- 作者简介 315
- 译者简介 316

练习动作查询表

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
肩部							
哑铃阿诺德推举	114		●		●	●	●
弹力带阿诺德推举	26		●	●	●	●	●
哑铃弯曲侧平举	118	●			●	●	●
弹力带弯曲侧平举	28	●		●	●	●	●
杠铃前平举	132	●				●	●
哑铃前平举	116	●			●	●	●
滑轮跪屈侧平举	181	●					●
哑铃侧平举	117	●			●	●	●
弹力带侧平举	27	●		●	●	●	●
杠铃肩部推举	129		●			●	●
滑轮单臂侧平举	180	●					●
屈体推举	22		●	●	●	●	●
哑铃俯卧反向飞鸟	119	●			●	●	●
滑轮肩部推举	178		●				●
哑铃肩部推举	113		●		●	●	●
器械肩部推举	177		●				●
弹力带肩部推举	25		●	●	●	●	●
弹力带站式反向飞鸟	29	●		●	●	●	●
杠铃直立上提	130		●			●	●
滑轮直立上提	179		●				●
哑铃直立上提	115		●		●	●	●
弹力带直立上提	24		●	●	●	●	●

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
手臂							
举杠铃 21 次	135	●				●	●
杠铃臂弯举	134	●				●	●
哑铃臂弯举	120	●			●	●	●
弹力带臂弯举	30	●		●	●	●	●
杠铃窄握卧推	131	●				●	●
单臂哑铃集中弯举	123	●			●	●	●
弹力带集中弯举	32	●		●	●	●	●
杠铃拖拽弯举	137	●				●	●
滑轮锤式弯举	182	●					●
哑铃锤式弯举	125	●			●	●	●
弹力带锤式弯举	31	●		●	●	●	●
哑铃斜卧弯举	121	●			●	●	●
哑铃仰卧臂屈伸	127	●			●	●	●
仰卧杠铃屈臂举	136	●				●	●
滑轮单臂弯举	183	●					●
滑轮过顶臂屈伸	184	●					●
哑铃过顶臂屈伸	126	●			●	●	●
弹力带过顶臂屈伸	34	●		●	●	●	●
杠铃和健身球斜托弯举	133	●				●	●
哑铃斜托弯举	122	●			●	●	●
滑轮下压	185	●					●
弹力带下压	33	●		●	●	●	●
哑铃俯卧上斜弯举	124	●			●	●	●
肱三头肌撑体	23		●	●	●	●	●
滑轮俯身臂屈伸	186	●					●
哑铃俯身臂屈伸	128	●			●	●	●
弹力带俯身臂屈伸	35	●		●	●	●	●

(未完待续)

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
胸部							
滑轮推胸	188		●				●
滑轮对角交替飞鸟	189	●					●
杠铃平卧推胸	149		●			●	●
哑铃平卧推胸	142		●		●	●	●
哑铃平卧飞鸟	143	●			●	●	●
杠铃上斜推胸	148		●			●	●
哑铃上斜推胸	141		●		●	●	●
器械上斜推胸	187		●				●
哑铃上斜飞鸟	144	●			●	●	●
上斜俯卧撑	37		●	●	●	●	●
俯卧撑	36		●	●	●	●	●
健身球反向俯卧撑	40		●	●	●	●	●
弹力带站式推胸	48		●	●	●	●	●
弹力带站式飞鸟	50	●		●	●	●	●
弹力带站式上斜推胸	49		●	●	●	●	●
弹力带站式低位飞鸟	51	●		●	●	●	●
背部							
引体向上	38		●	●	●	●	●
器械前高位下拉	190		●				●
杠铃上斜划船	146		●			●	●
哑铃上斜划船	140		●		●	●	●
弹力带高位下拉	44		●	●	●	●	●
弹力带卧式拉举	47	●		●	●	●	●
弹力带单臂低位划船	45		●	●	●	●	●
哑铃单臂划船	139		●		●	●	●
哑铃拉举	138	●			●	●	●
引体上拉	39		●	●	●	●	●
健身球俯卧拉背	41	●		●	●	●	●
杠铃反向划船	147		●			●	●
滑轮低位划船	193		●				●
弹力带和健身球划船	43		●	●	●	●	●
滑轮坐式划船	191		●				●

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
背部 （接上页）							
器械坐式划船	192		●				●
弹力带坐式划船	42		●	●	●	●	●
滑轮直臂下拉	194	●					●
弹力带直臂下拉	46	●		●	●	●	●
杠铃 T 杠拉背	145		●			●	●
核心部位							
单车式卷腹	53	●		●	●	●	●
鸟狗式	56	●		●	●	●	●
卷腹	57	●		●	●	●	●
健身球卷腹	66	●		●	●	●	●
悬垂提膝	64		●	●	●	●	●
健身球直升机式	69	●		●	●	●	●
弹力带水平伐木式	73	●		●	●	●	●
滑轮跪式扭转卷腹	196	●					●
滑轮跪式卷腹	195	●					●
弹力带跪式卷腹	74	●		●	●	●	●
滑轮低到高伐木式	198	●					●
平板支撑	61	●		●	●	●	●
反向卷腹	58	●		●	●	●	●
健身球俯卧直腿上摆	65	●		●	●	●	●
倒摆	60	●		●	●	●	●
杠铃外推	151	●				●	●
健身球旋转式卷腹	70	●		●	●	●	●
健身球俄式转体	71	●		●	●	●	●
滑轮侧屈	197	●					●
哑铃侧屈	150	●			●	●	●
侧桥式	62	●		●	●	●	●
健身球侧向卷腹	67	●		●	●	●	●
侧腹	59	●		●	●	●	●
女超人式	55		●	●	●	●	●
脚趾触碰	52	●		●	●	●	●
扭转卷腹	54	●		●	●	●	●

（未完待续）

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
大腿前部							
杠铃后蹲举	162		●			●	●
杠铃前蹲举	163		●			●	●
杠铃哈克蹲举	164		●			●	●
器械腿部屈伸	200	●					●
弹力带腿部屈伸	98	●		●	●	●	●
健身球腿部屈伸	94	●		●	●	●	●
器械腿举	199		●				●
弹力带腿举	97		●	●	●	●	●
弓步	80		●	●	●	●	●
杠铃弓步	166		●			●	●
哑铃弓步	156		●		●	●	●
卧式内收抬腿	88	●		●	●	●	●
单腿深蹲	76		●	●	●	●	●
哑铃单腿深蹲	153		●		●	●	●
反向弓步	81		●	●	●	●	●
杠铃反向弓步	167		●			●	●
哑铃反向弓步	157		●		●	●	●
侧弓步	82		●	●	●	●	●
哑铃侧弓步	158		●		●	●	●
挺髌蹲	78	●		●	●	●	●
分腿蹲	79		●	●	●	●	●
杠铃分腿蹲举	165		●			●	●
哑铃分腿弓步蹲	155		●		●	●	●
弹力带分腿蹲举	96		●	●	●	●	●
深蹲	75		●	●	●	●	●
哑铃深蹲	152		●		●	●	●
弹力带深蹲	95		●	●	●	●	●
滑轮站式内收抬腿	202	●					●
弹力带站式内收抬腿	101	●		●	●	●	●
登阶运动	83		●	●	●	●	●
哑铃登阶	159		●		●	●	●

练习动作	页码	单关节 训练	多关节 训练	预算			
				100 美元	500 美元	1000 美元	2500+ 美元
大腿前部（接上页）							
相扑式深蹲	77		●	●	●	●	●
哑铃相扑式深蹲	154		●		●	●	●
大腿后部和臀肌							
臀桥	63	●		●	●	●	●
健身球臀桥练习	72	●		●	●	●	●
平地后抬腿	84	●		●	●	●	●
滑轮腿后肌后蹬	204	●					●
杠铃负重弓身	168	●				●	●
健身球直腿上摆	68	●		●	●	●	●
健身球腿部弯举	93	●		●	●	●	●
俯卧伸髋	85	●		●	●	●	●
俯卧屈腿	87	●		●	●	●	●
器械俯卧屈腿	201	●					●
弹力带俯卧单腿弯举	99	●		●	●	●	●
卧式腿部外展	90	●		●	●	●	●
站式腿部外展	89	●		●	●	●	●
滑轮站式腿部外展	203	●					●
弹力带站式腿部外展	100	●		●	●	●	●
站式腿弯举	86	●		●	●	●	●
杠铃直腿硬拉	169	●				●	●
小腿							
弹力带屈膝压踵	103	●		●	●	●	●
坐式提踵	92	●		●	●	●	●
哑铃坐式提踵	161	●			●	●	●
站式提踵	91	●		●	●	●	●
哑铃站式提踵	160	●			●	●	●
弹力带站式提踵	102	●		●	●	●	●
器械压踵	205	●					●
弹力带压踵	104	●		●	●	●	●



第 I 部分

空间、预算和计划

寻找锻炼空间

如果你拿起了这本书，这就表明你真的打算建立自己的家庭健身房并开始训练计划。如果是这样的话，那真的太棒了。保持热情对于实现健身效果大有帮助。不过，在花掉自己辛辛苦苦挣来的钱买锻炼器械的时候，还是需要先做一些准备工作。

人们往往会凭一时的心血来潮就建立家庭健身房。他们会采购一批哑铃，或通过深夜电视上的广告购买高科技的运动器械，然后希望通过匆忙构思的训练计划塑造出自己梦想中的身材。可惜的是，这种情况根本不可能带来预想中的效果。因此，要想把事情做好，就需要制订一个行动计划。首先就要决定在哪里建一个锻炼区。

虽然空间确实会限制自己购买器械的型号和数量，但还不至于成为决定性的考虑因素。我曾帮助一些女性朋友进行改造，将稍大于步入式衣橱的房间改成全功能的家庭健身房，稍后我将介绍同样的操作步骤。在接下来的章节中，你将学习如何选择充分利用空间的器械来最大限度地利用空间，例如，精选的哑铃和折叠式有氧运动器械，还可以使用家用器械作为健身器械。你会发现，在小屋或地下室的拐角处，即使是简单地计划一下，自己也可以完成足够的锻炼。

也就是说，即使只给自己的健身房多分配一点空间，也可以收获足够的回报。回答下列问题，评估是否最佳地利用了自己所需的空間。

- **希望（或能够）将多大的空间用于健身房？**事实表明，空间越大，对器械的选择余地就越大。如果决定开始购买运动器械，那么就要确保有足够的空间安置器械。例如，一台多功能健身器械就会占满 12 英尺 × 12 英尺（4 米 × 4 米）大的房间。如果不想将这么大的房间全部用于健身，就应该将这种多功能健身器械排除在期望列表。此外，如果无法给器械提供适当的空間，就要保证所购买的器械在每次锻炼之后可以分解，以便储存。