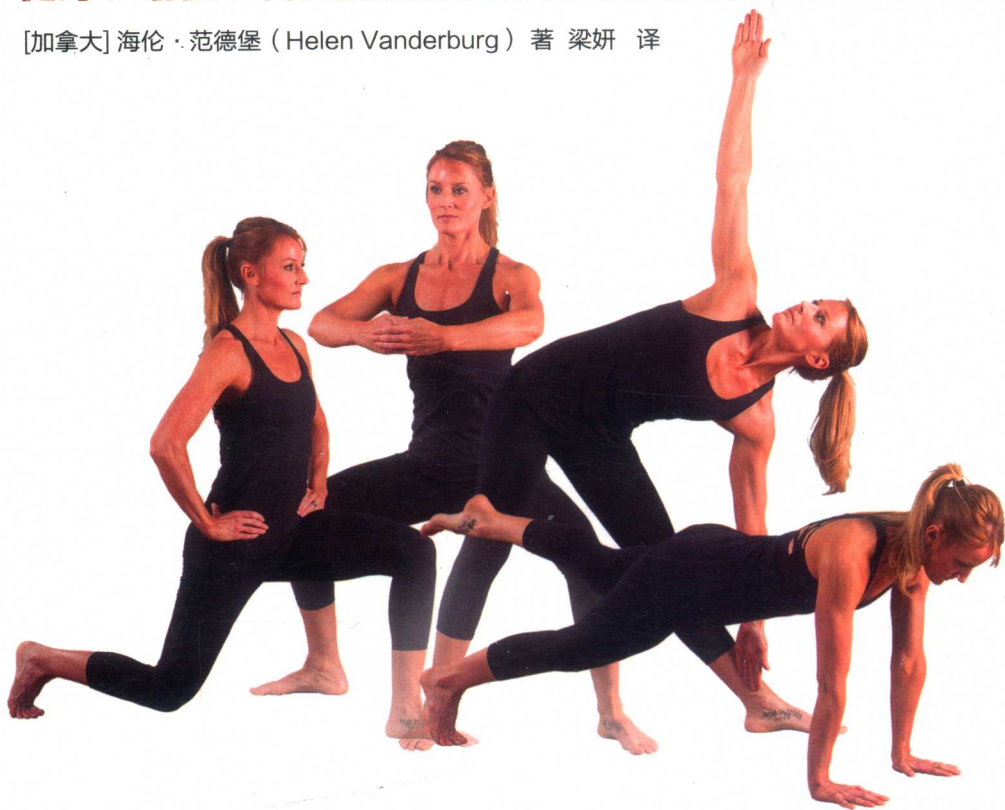


融合训练

健身、瑜伽、普拉提和芭蕾形体动作的混合练习和方案设计

[加拿大] 海伦·范德堡 (Helen Vanderburg) 著 梁妍 译



通过专业演示、动作指导和要点提示，精解4类经典训练96个融合体式，
帮助迅速掌握训练系统，制订融入日常生活的功能性训练计划，提升身体力量、平衡性和灵活性

苹果公司健身和健康技术主管**杰伊·布拉尼克** 加拿大GoodLife Fitness
俱乐部副总裁**莫琳·哈根** 畅销书《精准拉伸》译者，卡玛效能运动科技
首席技术官**杨斌** 北京体育大学运动医学与康复学院副教授**黄鹏**

鼎力推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

融合训练

健身、瑜伽、普拉提和芭蕾形体动作的混合练习和方案设计

[加拿大] 海伦·范德堡 (Helen Vanderburg) 著 梁妍 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

融合训练：健身、瑜伽、普拉提和芭蕾形体动作的混合练习和方案设计 / (加) 海伦·范德堡 (Helen Vanderburg) 著；梁妍译. — 北京：人民邮电出版社，2018.8
ISBN 978-7-115-48884-8

I. ①融… II. ①海… ②梁… III. ①健身运动—运动训练 IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第158931号

版权声明

Copyright © 2017 by Helen Vanderburg
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.
保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，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

本书是作者在整合与优化健身、瑜伽、普拉提和芭蕾形体四项传统经典训练体式的基础上形成的融合训练完全指南。全书介绍了融合训练的概念、功用、原理、入门知识等内容，为读者了解融合训练奠定了理论基础；在此基础上，结合真人动作步骤示范图，对融合训练中的热身和恢复练习，以及站姿、卧姿、坐姿等不同身体状态下的近 100 项力量、平衡性和灵活性练习进行了全面解读，内容包括起始姿势、执行步骤、呼吸方法等。此外，本书提供了针对不同训练水平、时间、目标和活动的训练方案，不论是希望减脂塑形的普通人，还是想要全面提升肌肉力量、耐力、平衡性和灵活性的运动及健身爱好者，都可从本书中受益。

-
- ◆ 著 [加拿大] 海伦·范德堡 (Helen Vanderburg)
译 梁 妍
责任编辑 寇佳音
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>
河北画中画印刷科技有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：19.5 2018 年 8 月第 1 版
字数：394 千字 2018 年 8 月河北第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-2568 号
-

定价：98.00 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

练习手册

练习名称	热身	瑜伽	普拉提	健身	把杆	页码
3D呼吸技术	×					13
腹肌支撑			×			112
背部伸展			×			94
芭蕾蹲式					×	58
提踵芭蕾蹲式					×	59
弯曲和伸展			×			114
蛙式			×			96
平静湖		×				154
猫牛伸展	×					30
幻椅式		×				54
婴儿式	×			×		29, 153
新月弓步		×				64
交叉式					×	117
盘腿体前屈		×				125
盘腿扭转		×				129
屈膝蹲式					×	57
下犬式	×					38
动态弓式		×				99
动态四点拉伸				×		146
动态弓步臀部摆动				×		136
侧角伸展		×				70
俯卧式				×		93
全伸臂起身			×			103
融合拜日式系列 I	×					45

续表

练习名称	热身	瑜伽	普拉提	健身	把杆	页码
融合拜日式系列2	×					46
融合拜日式系列3	×					47
半月式		×				80
半伸臂起身			×			102
快乐宝贝		×				158
髋部伸展			×			98
提膝系列			×			84
跪姿侧弯					×	150
跪姿扭转				×		130
抬腿桌面式					×	113
低位弓步				×		135
低跪腿部拉伸	×					34
弓步				×		60
举臂山式	×					42
侧弯山式	×					43
窄俯卧撑		×				88
鸽子式		×				137
板式	×			×		37, 82
平板降臀式				×		87
提髋板式				×		86
单腿板式			×			83
小狗式				×		126
仰卧外展肌拉伸				×		141
仰卧内收肌拉伸		×				140
仰卧蝴蝶式		×				157
仰卧像-4				×		142

续表

练习名称	热身	瑜伽	普拉提	健身	把杆	页码
仰卧腿部拉伸		×				139
仰卧抱膝拉伸				×		155
仰卧单腿抱膝拉伸				×		156
仰卧扭转				×		133
休息式		×				159
反桌面式			×			105
反战士		×				68
扭转椅式		×				55
扭转低弓步		×				131
扭转弓步		×				62
蝴蝶坐		×				138
坐姿牛面式		×				145
坐位体前屈		×				123
坐姿				×		101
坐姿侧弯					×	149
坐姿扭转				×		128
肩桥式				×		118
外旋肩桥式					×	120
抬腿肩桥式			×			119
侧平衡			×			74
侧弯			×			109
侧环腿式			×			108
侧抬腿式			×			107
侧板式				×		90
侧扭			×			110
侧卧式				×		106

续表

练习名称	热身	瑜伽	普拉提	健身	把杆	页码
单腿平衡			×			72
单腿蹲式				×		56
单腿拉伸			×			116
脊柱斜穿式扭转	×					32
蹲式				×		50
提踵蹲式					×	52
站姿体前屈	×					41
背部支撑伸展				×		144
泳者			×			95
桌面式				×		91
穿针式				×		132
树式		×				76
两点桌面式			×			92
上犬式		×				100
V形坐				×		104
战士 1		×				65
战士 2		×				66
战士 3		×				78
分腿体前屈					×	124
宽俯卧撑				×		89

前言

很荣幸有机会与你分享本书。我一生致力于追寻积极的生活方式，从小练习田径和舞蹈，随后参与健身、瑜伽和普拉提。对运动的热情和对身体内在力量的理解一直是我 30 年来训练、指导和激励健身爱好者、瑜伽习练者和运动员的原动力。

生命在于运动。我坚信健身不是一劳永逸的方法，而是一种生活方式。正是通过运动，我们才能保持健康、功能和活力。实现健康需要科学和正念。在融合训练中，你会体验到两者相结合带给你的最佳体验。融合训练是身心兼顾的完整训练系统。无论你是健身菜鸟还是老手，这种无压训练方案都将塑造、加强、恢复和培养你的身体。融合训练完美整合了健身、瑜伽、普拉提和舞蹈中精华的功能练习，提供了一种效率效果兼具的训练方式，从身体和精神层面塑造你的力量、平衡、移动性、稳定性、灵活性和平静内心。融合训练由无器械练习组成，其核心理念为不借助设施，轻松、优雅、有力和有爆发力地完成身体动作。当你能够自如地掌控自己的身体时，才真正实现了功能健身。

融合训练方法并不是健身训练的最新趋势，却是一种可以轻松融入你日常生活的训练系统。随着生活方式的改变，锻炼可以根据你的目标和需要而改变。当你充满能量急于挑战自己时，可以选择高强度的融合训练；当你需要恢复和休整时，可以做短时间的温和训练。使用融合训练方法，即使时间有限，也可以找到适合的方案。

融合训练五步系统是一种系统的训练方法。15 个预先设计好的方案为你提供变化多样的训练及动力，保证你能够找到适合自己的训练方法。不论你是刚刚开始健身之旅，还是一个健身咖，总有一套训练计划是特别为你设计的。

本书分为三部分。第一部分概述了融合训练的基本原理。帮你抓住成功的最佳机会。你会理解思维是如何影响锻炼结果的。并学到一些简单的技巧，从而可以有意识地去获得更快更好的结果。你会了解融合训练的核心功能，以及如何获得最大化的效果。第 3 章所述的简单呼吸练习、渐进式放松技巧和冥想可以非常容易地融入你的日常生活。你可以单独做这些练习，也可以将其作为融合训练的一部分。无论是开车、上班还是在做家务，你可以在一天中任何时间、任何地点进行呼吸练习。渐进式放松和冥想可以放在你健身计划中的最适合的时段。

第二部分是融合训练的练习指南。每个动作都有详细的说明和描述，帮助你正确地进行练习，取得最佳效果。练习分为四大类：热身；站姿力量、平衡性和灵活性练习；地面力量、平衡性和灵活性练习以及静心和恢复性练习。融合练习

库是一个由 100 多个练习和变化组成的综合练习库，你可以从中自由选择使你的训练兼具趣味性和挑战性。从最容易掌握的练习开始，随着技能和力量的提升，进阶到更具挑战性的变化体式练习。你的锻炼计划越丰富多样，你的整体锻炼效果就越好。

第三部分是融合训练的集合。根据健身水平、训练时间、训练目标和你的训练偏好，对训练计划进行了分类。如果你是新手，可以从短时间低强度的练习开始。根据目前的身体状况和训练目标，你可以选出一个最适合的练习方式，但我还是推荐你每周至少尝试三种不同的融合训练来看看效果。一旦你选择到适合的强度和方案，你可以每天锻炼。

本书附录将帮助你使用融合训练系统设计自己的训练计划。当你对融合练习库中的练习和融合训练五步系统充满信心，就可以开始选择自己的练习了。使用一个空白融合训练模板，你可以建立无限种训练计划。如果你更喜欢经过验证的训练，那么可以选用附录 B 中列出的基于不同健身水平的每周锻炼计划示例。

在过去的 10 年里，我一直在自己的训练教学中使用融合训练，我仍然在探索新的方法来激发挑战、塑造力量、开拓思维、释放压力并恢复身心。在向世界各地的导师和参与者传授这种效率效果兼备的训练方法之后，我很高兴能把它介绍给你。我希望你能像我一样喜欢它。来享受你的融合训练吧！

致谢

感谢我的父母、丈夫特里·凯恩（Terry Kane）、女儿凯（Kiah）和塞奇（Sage），感谢你们支持和鼓励我追寻所爱并分享我的喜悦。感谢我亲爱的朋友凯伦·沃瑞（Karen Vouri）熬夜校对本书的章节。感谢所有支持我、帮我实现梦想的人。

感谢人体运动出版社（Human Kinetic）编辑团队的米歇尔·玛洛尼（Michelle Maloney）和劳拉·普利亚姆（Laura Pulliam）邀请我写作。本书是我从人生中多位导师那里获得的灵感的合集，是他们无私地分享知识和启发灵感，促成了我在健身领域写作和事业有成。

感谢大家。

海伦

目录

练习手册 vii

前言 xi

致谢 xiii

第一部分 融合训练的基础

1	什么是融合训练	3
	融合训练的益处	3
	融合训练的基本原则	5
	融合训练五步系统	6
2	训练入门	9
	理解核心训练	9
	为融合训练做好准备	15
	器械准备	16
	安全练习	16
3	正念和意图	17
	正念	17
	意图	21

第二部分 融合训练

4	热身	27
	跪姿	28
	平板支撑	36
	站姿	40
	拜日式	44

5	站姿力量、平衡性和灵活性练习	49
	蹲式 50	
	弓步 60	
	单腿平衡 72	

6	地面力量、平衡性和灵活性练习	81
	板式 82	
	桌面式 91	
	俯卧式 93	
	坐姿 101	
	侧卧式 106	
	腹肌支撑 112	
	肩桥式 118	

7	平静和恢复练习	121
	体前屈 122	
	扭转 127	
	髋关节放松 134	
	胸部放松 143	
	侧弯 148	
	舒缓练习 152	

第三部分 融合训练系统

8	融合训练 · 根据水平	163
	入门水平训练 164	
	发展水平训练 169	
	挑战水平训练 177	

9 融合训练 · 根据时间 189

- I 20 分钟 190
- I 40 分钟 195
- I 60 分钟 200

10 融合训练 · 根据目标 209

- I 核心调节训练 210
- I 全身调节训练 220
- I 上身调节训练 228
- I 下身调节训练 236
- I 恢复和放松训练 245

11 融合训练 · 根据活动 251

- I 运动员训练 252
- I 把杆训练 261
- I 普拉提核心训练 271
- I 瑜伽—普拉提混合训练 279

附录A 创建一个融合训练 289

附录B 每周融合训练计划示例 293

作者简介 297

译者简介 298

第一部分

融合训练的基础

什么是融合训练

训练入门

正念和意图

融合训练完美地将健身、瑜伽、普拉提和舞蹈结合在一起，采用合理方法获得最佳训练效果。在开始进行各项练习之前，了解其基本原理和训练原则可确保你的锻炼计划获得成功。

核心训练是健身训练中最热门的话题之一。通过阅读本章，你会了解如何训练核心区以及如何在核心训练过程中取得进步。你会学到呼吸技巧，通过呼吸和动作的配合，加强核心训练。

训练开始前，按照说明简单做好准备，去迎接成功。训练期间，设定意图并集中精神能帮助你掌控健康和幸福。你将感恩思维对身心系统的调理及最终效果。



什么是融合训练

融合训练（Fusion Workouts）是一种令人兴奋的创新性训练方法，可重塑身形、增强力量、改善体成分及精神状态。这种独特的训练方法整合了包括健身、瑜伽、普拉提和把杆运动（barre）几种运动方式的优势，可提供大量高效的、富有挑战性和趣味性的训练计划。融合训练与众不同的整合方法，是获得力量、紧实肌肉、增加耐力、灵活性和平衡性的有效途径。变化多样的训练组合方式让你永远不会感到枯燥。无论你想要高强度的锻炼，还是恢复性练习，融合训练都是适用的，并能满足你的日常需求。

抛开你的健身经验、水平和兴趣，融合训练提供各种激动人心、安全高效的练习和训练计划，总有一款适合你。最棒的是，无须任何辅助器械，就靠你自己！

你将学会从包含近 100 个练习项目的简单系统中选择或创建一个完整的训练方案。你可以混搭出一个当日训练方案或者根据自己的时间、目标、兴趣和水平从预设方案里挑一个。

本书通过提供练习图片、动作描述和精心设计的融合训练方案助你成功。每个练习描述中都包括简单有效的动作讲解，图片说明如何练习才能获得最好的效果，而一些提示和动作要点纠正也适合每位练习者。

融合训练的益处

本书包含一个完整的身心调节计划。通过整合瑜伽、普拉提、健身和把杆运动的优势，融合训练通过对身心的调节，使身体和心灵都处于挑战、平静及恢复的平衡之中。

融合训练的一个独特之处是，以各种练习序列挑战身体不断地去适应和改变，带来令人难以置信的效果和更加紧致匀称的体型。通过不断变换练习的类型、

顺序和训练强度，身体持续受到刺激并改变，随着时间的推移达到更好的效果。有资料表明，定期改变练习方案可让身体不断地适应改变，避免出现训练停滞期。

功能性训练是健身领域的热点。锻炼使身体功能提升表现在让人轻松、有力且更有耐力的应对日常生活。功能性训练的最佳方式之一是做抵抗重力的运动，也称为自重训练。融合训练便是一种为日常生活增加力量、平衡性和灵活性的自重训练计划。

融合方法告诉你如何控制身体运动以获得最佳效果。融合训练的基础是动作质量。运动专家认为，动作质量是获得最佳健身效果的核心。训练技术、体位和体式不过关会对关节造成过度压力导致拉伤，最终无法达到预期的训练效果。任何运动都一样，体位和技术掌握得越好，训练效果就越好。

本书所述的训练计划旨在帮助你克服三个最大的训练障碍：时间、可行性和枯燥。

节省时间

融合训练非常高效。你能在一次训练中同时获得瑜伽、普拉提、健身和把杆训练的最佳体验。由于训练计划很灵活你可以控制每天分配多少锻炼时间，不必因为没有整块的时间而取消训练。简单地使用融合训练五步系统，只需 20 分钟就能创建一个有效的训练计划。

便于执行

方便是让健身计划能够坚持下去的重要因素。无论是在家里、健身房里还是度假途中，你都可以进行融合训练，以增强肌肉力量，提高稳定性、平衡性、灵活性和耐力，同时提升正念，平和心境。无须任何专门的器械和经验，融合练习让你可以定制自己的训练。

避免枯燥乏味

任何事情，做得太多太久都会觉得枯燥乏味。融合训练的好处之一是可以根据你的喜好进行改变。融合系统的特别之处在于它提供多种锻炼方式，其中包括 15 个基于锻炼水平、时间、目的和内容的简单易行的训练方案。它永远不会让你感觉枯燥乏味！

最棒的是，融合训练还为你提供了多种训练方案以适应每天不同的强度需要。在本书中，你将学习如何使用融合系统制订你的每日和每周锻炼计划，从而保持锻炼的趣味性和有效性。