



HIGH-INTENSITY EXERCISES

高强度训练全书

增肌减脂塑形的**501**个动作练习

[美]丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著 孙飞 译

字典级动作练习全书

覆盖各大基础动作模式、26种健身器械锻炼

满足训练计划个性化定制需求

全面提升肌肉力量、耐力及稳定性，改善肌肉形态与身体曲线

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高强度训练全书

增肌减脂塑形的501个动作练习

[美]丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著 孙飞 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

高强度训练全书：增肌减脂塑形的501个动作练习 /
(美) 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著；孙飞译. --
北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-47430-8

I. ①高… II. ①丽… ②孙… 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(2017)第304185号

版权声明

Copyright © 2016 Moseley Road Incorporated

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

本书首先介绍了高强度训练的作用和训练计划制定方法，接着采用真人示范图解的方式对501个动作练习的执行步骤与技术要点进行了讲解，并对其中的经典动作练习的目标肌肉和注意事项进行了阐释。书中的动作练习覆盖了自重训练、TRX训练等多种训练方法，包含了使用瑞士球、弹力带、壶铃、哑铃、战绳等26种常见健身器械进行的锻炼。健身爱好者可对动作练习进行多样化组合，制定HIIT等多种类型训练计划，以达到增肌、减脂、塑形等健身目标。

◆ 著 [美] 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell)

译 孙 飞

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

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>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5

2018年5月第1版

字数：447千字

2018年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-2040号

定价：88.00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

目 录

介绍	8	箭步蹲	31	072 侧弓步	49
第一章		037 保加利亚式箭步蹲并		073 屈膝跨步	50
功能性训练	12	推举	31	074 钟摆拉伸	50
001 标准深蹲	14	038 保加利亚式箭步蹲并哑铃		075 横向扩张侧弓步	50
002 持式跨蹲	16	过头举	31	076 侧弓步拉伸	50
003 沙袋深蹲	16	039 蹲下坐和深蹲	32	077 单腿侧弓步并抬腿	50
004 阻力带深蹲	16	040 瑞士球靠墙深蹲	34	078 交替触地弓步	51
005 深蹲与坐姿划船	16	041 瑞士球深蹲同时二头肌		079 增强式交替触地	51
006 推举与深蹲	17	弯曲	34	080 跨步内收肌弓步	51
博速球平衡训练	17	042 单腿瑞士球深蹲同时		081 悬挂式内收肌弓步	51
007 博速球深蹲	17	二头肌弯曲	34	内收和外展	51
008 单腿深蹲	17	选择合适的瑞士球	35	082 前屈	52
009 单腿手枪深蹲	18	043 前弓步	36	083 深前屈	53
010 哑铃深蹲	18	044 前弓步转体	38	084 站立劈腿前弯式	54
011 力量深蹲	18	045 直腿弓步	38	085 髂胫束前屈	54
012 杠铃深蹲	19	046 前弓步转体并触地	38	086 髂胫束触地	54
013 杠铃前蹲	20	047 前弓步腿下传球	38	为什么顾虑你的髂胫束	54
014 悬挂式深蹲	20	048 前弓步并后腿抬起	39	087 双腿展开前屈式	55
悬挂训练	21	049 钟摆前弓步	39	088 双腿展开前半屈式	55
015 悬挂单腿深蹲	22	050 弓步转体	39	089 交替触摸脚尖	55
016 药球深蹲	22	051 对角线弓步	40	090 坐立前屈式	55
017 箱式深蹲	22	052 对角线跳跃	40	091 单腿坐立前屈式	55
018 药球箱式深蹲	22	053 哑铃弓步	40	092 体侧屈	56
019 侧抬腿箱式深蹲	23	054 杠铃弓步	41	093 体侧屈深蹲	58
020 深蹲跳	23	055 弓步前行	42	094 哑铃体侧屈	58
021 阻力带深蹲跳	23	056 哑铃弓步前行	43	095 哑铃侧身卷腹	59
022 相扑深蹲	24	057 边伸边扭弓步前行	43	096 风车	59
023 芭蕾舞椅子深蹲	26	058 弓步跳	43	097 壶铃风车	59
024 侧屈相扑深蹲	26	通过增强式动作提高训练		098 体侧绕膝	60
025 摸脚尖相扑深蹲	26	强度	43	099 抗阻侧方跨步	62
026 摸脚尖相扑深蹲并手臂		059 反弓步	44	100 抗阻交叉步	62
上举	26	060 哑铃反弓步	46	101 上跨步	63
027 药球深蹲并手臂过头举	27	061 杠铃反弓步	46	102 交替上跨步提膝	64
028 负重相扑深蹲	27	062 壶铃过头反弓步	46	103 上跨步提膝臂屈伸	64
029 单腿前蹲	28	063 反弓步横向伸展	46	104 哑铃上跨步	64
030 哑铃单腿前蹲	30	064 哑铃反弓步横向伸展	47	105 体侧跨步屈臂	65
031 弹力带单腿前蹲	30	065 反弓步坐姿推胸	47	106 屈臂跨步抬腿	65
032 阻力带弯曲单腿深蹲	30	066 举膝反弓步	47	107 药球交叉腿上跨步	65
033 药球单腿深蹲	30	067 踢腿反弓步	47	108 交叉上跨躺板	66
034 沙袋过头单腿深蹲	30	068 悬挂式反弓步	48	109 侧边滑步上跨	66
035 保加利亚式箭步蹲	31	069 低弓步	48	110 侧边上跨步并侧抬腿	66
036 瑞士球保加利亚式		070 新月石弓步	48	111 博速球三头肌深蹲	
		071 低弓步伸展	48	侧上跨	66

112 下跨步	67	158 并步跳	93	204 药球绕圈	115
113 体侧下跨步	68	159 跳箱	93	为什么使用药球	115
114 药球体侧下跨步	68	160 跨箱跳	93	205 投掷药球	116
115 脚尖上抬	69	161 跳绳	94	206 抛接药球	118
116 后跟落步	70	162 大字跳	96	207 砸药球	118
117 举踵	70	163 分腿跳	98	208 墙上抛球	118
118 举踵并过头上推	70	164 鹿跃	98	高强度功能性训练	118
119 原地跑步练习	71	165 开合跳	98	209 重击	119
120 跳跃	72	166 拍手开合跳	99	210 哑铃左右交叉直拳	120
121 倒踏步	72	167 剪刀跳	99	211 上勾拳	120
122 踢臀跑	73	168 滑冰	100	212 交叉跳	120
123 农夫行走	73	169 哑铃滑冰	102	213 摇战绳	121
124 怪兽行走	73	170 直腿滑冰	102	214 交替挥绳	122
125 高抬腿	74	171 速滑	102	215 交替挥绳深蹲	122
126 高抬腿行进	76	172 踏板滑冰	102	216 深蹲后跃起	122
127 手臂上举高抬腿行进	76	173 游泳	103	217 蛇形摇战绳	123
128 瑞士球行进	76	174 手臂后展	104	218 向外螺旋旋转	123
129 肘碰膝	77	175 俯卧雪天使	104	219 战绳拍打	123
130 屈膝抬腿	77	176 超人姿势	104	220 交叉挥鞭	124
131 提膝体侧伸展	77	177 脚跟打拍	104	221 战绳杰克跳	124
132 障碍训练热身	78	178 瑞士球脚跟相碰	104	222 双臂挥战绳	124
133 障碍训练	79	179 仰卧踢腿	104	223 双臂鞭打	124
134 直踢	80	180 熊爬	105	224 双臂鞭打猛跳	124
135 踢腿摸脚尖	82	181 鳄鱼俯卧撑爬行	106	225 左右甩绳	125
136 伸臂踢腿	82	182 螃蟹式爬行	106	战绳训练	125
137 交替出拳踢腿	82	183 蠕动式爬行	106		
138 武术踢腿	83	184 原地爬山	107		
139 回旋踢	83	185 交叉原地爬山	108	第二章	
140 侧踢	84	186 博速球原地爬山	108	力量训练	126
141 瑞士球侧踢	86	187 蜘蛛式原地爬山	108	226 基础俯卧撑	128
142 低回旋踢	86	188 滑行原地登山	108	227 跪姿俯卧撑	129
143 侧踢伸展	86	189 瑞士球原地爬山	109	228 宽臂伏地俯卧撑	129
144 侧向跳	87	190 原地爬山消防栓式踢腿	109	229 肱三头肌俯卧撑	129
145 侧边兔子跳	88	191 悬挂式原地爬山	109	230 下斜俯卧撑	129
146 横向滑步	88	192 双手扶桌或躺板原地 爬山	110	231 瑞士球下斜俯卧撑	129
147 两边来回跳	88	193 阻力带原地爬山	110	232 钻石下斜俯卧撑	130
148 隔障碍物两边来回跳	89	194 障碍滑雪	110	233 药球下斜俯卧撑	130
149 滑雪跳	89	195 平板支撑兔子跳	110	234 上斜俯卧撑	130
150 跳跃锥形障碍物	89	196 对角线伸展	111	235 药球跪姿俯卧撑	130
151 跳跃	90	197 过肩扔球	112	236 药球俯卧撑	130
152 远距离跳跃	91	198 8字绕环	113	237 瑞士球上斜俯卧撑	131
153 跳到博速球上	91	199 拉力器伐木	114	238 泡沫轴俯卧撑	131
154 欢快跳跃	91	200 齐腰拉力器伐木	114	239 博速球俯卧撑	131
155 深跳	91	201 转体上举	114	240 博速球钻石俯卧撑	131
156 提膝跳	92	202 壶铃8字投球	114	241 平衡板俯卧撑	131
157 体育场跳跃	92	203 8字拍手	115	242 普拉提环魔圈俯卧撑	132
跳箱和有氧踏板	92			243 指关节俯卧撑	132
				俯卧撑最佳锻炼效果	132

244 哑铃	132	288 倒立行走	148	331 卧姿直腿侧平举侧平板 支撑	163
245 壶铃	132	289 跑酷跳跃	148	332 T形伸展	164
246 手持式哑铃	132	跑酷训练	148	333 悬挂式 T形伸展	166
247 旋转架	132	290 凳上反屈伸	149	334 跪姿前臂 T形伸展	166
248 俯卧撑架	132	291 三头肌撑体	150	335 抬腿 T形伸展	166
249 俯卧撑杆	132	292 辅助凳上反屈伸	150	336 平板支撑旋转	167
250 桑塔纳负重俯卧撑	133	293 滚轮三头肌撑体	150	337 T形伸展转体	167
251 桑塔纳俯卧撑	133	294 单臂凳上反屈伸	151	338 T形伸展并触摸胸下方	167
252 下肢旋转俯卧撑	134	295 双手撑地	151	339 跪地侧踢	168
253 单腿膝盖俯卧撑	134	296 单腿双手撑地	151	340 瑞士球跪地侧踢	170
254 单腿俯卧撑	134	297 撑地踢腿	151	341 跪地侧抬腿	170
255 单腿下斜俯卧撑	134	298 反向平板支撑	152	342 跪地侧面画圈	170
256 单腿泡沫轴俯卧撑	135	299 反向平板支撑踢腿	153	343 跪地侧身举	170
257 瑞士球和瑜伽砖块上 俯卧撑	135	300 反向平板支撑提髌	153	344 瑞士球上拱臀	171
258 瑞士球和瑜伽砖块上 单腿俯卧撑	135	301 反向平板支撑行进	153	345 拱臀	172
259 箱式俯卧撑	135	302 前臂平板支撑	154	346 药球上拱臀	172
260 夹胸俯卧撑	136	303 前臂平板支撑单腿伸展	154	347 瑞士球上拱臀和推举	173
261 单臂俯卧撑	136	304 前臂平板支撑单膝下放	155	348 瑞士球上折叠	173
262 单臂单腿俯卧撑	136	305 恰图兰卡	155	349 悬挂拱臀	173
263 动态箱式俯卧撑	136	306 悬挂式前臂平板支撑	155	350 犁式	174
264 左右手横向交替俯 卧撑	137	307 蜘蛛人平板支撑	155	351 瑞士球内转犁式	175
265 药球交替俯卧撑	137	308 伸臂平板支撑	155	352 瑞士球犁式	175
266 拍手俯卧撑	137	309 双臂异形平板支撑	155	练习垫	175
267 增强式壶铃俯卧撑	137	310 瑞士球前臂平板支撑	156	353 搭桥	176
268 潜水轰炸机俯卧撑	138	311 瑞士球弹力环拉伸	156	354 梨状肌搭桥	177
269 臂屈伸跪姿俯卧撑	139	312 博速球蜘蛛人平板支撑	156	355 抬膝搭桥	177
270 俯卧撑和臀屈伸	139	313 屈身前臂平板支撑	156	356 提腿搭桥	177
271 悬挂式俯卧撑	139	314 高位平板支撑	157	357 同时提腿和胸前推举的 有氧踏板搭桥	177
272 悬挂式原子俯卧撑	139	315 高位平板支撑腿部伸展	157	358 悬挂搭桥	177
273 吊环俯卧撑	139	316 高位平板支撑收膝抬腿	157	359 腿部支撑滚桥	178
274 DFRB	140	317 屈身平板支撑	157	360 腿筋拉片滚桥	178
275 滑式俯卧撑	141	318 高位平板支撑收膝抬腿 并伸展	157	361 腿部伸展滚桥	178
276 单臂前滑	141	319 瑞士球小腿平板支撑	158	362 瑞士球搭桥	179
277 单臂屈膝前滑	141	320 瑞士球双手行进	159	363 后向球上拉伸 (1)	180
278 直立到下撑	142	321 瑞士球滑雪	159	364 后向球上拉伸 (2)	182
279 直立变俯卧撑	143	322 瑞士球双手爬行	159	365 瑞士球上旋转搭桥	182
280 交替俯卧撑划船	144	323 瑞士球平板支撑内外 伸展	159	366 瑞士球两边搭桥滚动	182
281 单腿俯卧撑划船	145	324 侧平板支撑	160	367 站立后仰弓状	182
282 拖拉机轮胎俯卧撑划船	145	325 前臂侧平板支撑	162	368 瑞士球上双腿搭桥	183
283 单臂 T 杠划船	145	326 有氧台阶上前臂侧平板 支撑髌部抬起	162	369 瑞士球上抬腿搭桥	184
284 瑜伽起重机制	146	327 提膝前臂侧平板支撑	162	370 瑞士球上屈腿搭桥	184
285 侧乌鸦式	147	328 前臂侧平板支撑触脚	163	371 猎鸟犬式	185
286 乌鸦式俯卧撑	148	329 体侧屈抬腿	163	372 指向	186
287 倒立	148	330 卧姿直腿侧平举	163	373 四足爬姿膝盖泡沫轴	186
				泡沫轴	186

374 消防栓式.....	187	417 站立式收膝卷腹.....	209	460 药球转体.....	228
375 直腿消防栓式.....	188	418 拳击练腹肌.....	209	461 桌面式俄罗斯转体.....	229
376 消防栓式进出.....	188	419 前臂侧边平板卷腹.....	209	462 脊柱转体.....	229
377 蛤式系列动作.....	189	420 泡沫轴对角卷腹.....	209	463 斜肌下卷.....	229
378 下蹲推地.....	190	421 桌面卷腹.....	210	464 引体向上.....	230
379 哑铃下蹲推地.....	191	422 瑞士球桌面卷腹.....	210	465 反握引体向上.....	232
380 立卧撑跳.....	191	423 瑞士球卷腹.....	210	466 悬挂抬腿反握引体向上.....	232
381 立卧撑跳后引体向上.....	192	424 椅上卷腹.....	210	467 猿臂杠上行走.....	233
382 侧边立卧撑跳.....	192	425 直角支撑.....	211	468 直体引体向上.....	233
383 变节奏立卧撑跳.....	192	426 壶铃直角支撑.....	211	引体向上的抓握方式.....	233
384 立卧撑跳并引体向上 击掌.....	193	427 交叉卷腹.....	211	469 超宽抓握.....	233
385 隔箱立卧撑跳.....	193	428 弯腿交叉卷腹.....	212	470 登山者抓握.....	233
386 立卧撑跳式跳远.....	194	429 侧边抬腿卷腹.....	212	471 近距离正握.....	233
387 立卧抱膝前屈撑跳.....	195	430 企鹅卷腹.....	212	472 交替抓握.....	233
388 单臂立卧撑跳.....	195	431 交替卷腹.....	212	473 自然抓握.....	233
389 单腿立卧撑跳.....	196	432 直腿悬挂抬膝.....	213	474 近距离反握.....	233
390 立卧撑跳后甲板下蹲.....	197	433 屈膝悬挂夹药球抬膝.....	213	475 吊拉.....	234
391 剪式跳法.....	198	434 悬挂扭转抬膝.....	213	476 爬直梯.....	234
392 单腿画圈.....	199	435 吊环平铺.....	213	477 哑铃爬直梯.....	234
393 单腿小腿推重.....	199	436 土耳其起身.....	214	478 交替抓握竖绳攀爬.....	235
394 泡沫轴踩单车.....	200	437 仰卧起坐.....	216	479 横向拉绳.....	235
395 腹上踢腿.....	200	438 仰卧起坐后投球.....	217	480 绳索攀爬.....	235
396 仰卧踏步.....	201	439 交替仰卧起坐.....	217	481 硬举.....	236
397 小碎步.....	201	440 V形仰卧起坐.....	218	482 哑铃硬举.....	238
398 双腿抬高.....	201	441 药球V形仰卧起坐.....	219	483 单臂哑铃硬举.....	238
399 扭臀.....	202	442 单腿V形仰卧起坐.....	219	484 壶铃单臂硬举.....	238
400 螺旋摆腿.....	202	443 博速球上V形卷腹.....	219	485 单腿竖腿壶铃硬举.....	238
401 腹上提臀.....	202	444 健身凳上V形卷腹.....	219	486 沙袋翻转.....	238
402 提臀双臂触摸.....	202	445 瑞士球传递V形仰卧 起坐.....	220	487 轮胎翻转.....	238
403 桌面腹部按压.....	203	446 划船.....	220	488 自下而上倒转壶铃.....	239
404 死虫体.....	204	447 竖腿卷腹.....	221	489 自重倒转.....	240
405 瑞士球桌面旋转.....	204	448 瑞士球竖腿卷腹.....	221	490 挥动壶铃.....	240
406 腕关节交叉.....	204	449 卷起式.....	222	491 壶铃挥高过头.....	241
407 瑞士球腕关节交叉.....	204	450 药球卷起.....	223	492 壶铃划船.....	241
408 半卷曲.....	205	451 提三头肌卷起.....	223	493 双壶铃抓举.....	242
409 麦克吉尔卷曲.....	206	452 穿线动作.....	223	494 推举.....	244
410 瑞士球卷曲.....	206	453 腹肌滚动.....	224	495 侧举.....	244
411 卷曲.....	206	454 腹肌滚轮.....	225	496 4步头顶动作.....	245
412 桌面卷曲.....	206	455 瑞士球滚动.....	225	497 杠铃划船.....	246
413 卷腹.....	207	456 全身转动.....	226	498 直体杠铃划船.....	246
414 反向卷腹.....	208	457 俄罗斯转体.....	227	499 抡大锤.....	246
415 拉力器卷腹.....	208	458 抬腿俄罗斯转体.....	228	500 肩式破碎机.....	247
416 柠檬压榨器.....	208	459 坐姿哑铃俄罗斯转体.....	228	501 肩部推举.....	248

高强度训练全书

增肌减脂塑形的501个动作练习

[美]丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著 孙飞 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

高强度训练全书：增肌减脂塑形的501个动作练习 /
(美) 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著；孙飞译. --
北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-47430-8

I. ①高… II. ①丽… ②孙… 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(2017)第304185号

版权声明

Copyright © 2016 Moseley Road Incorporated

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

本书首先介绍了高强度训练的作用和训练计划制定方法，接着采用真人示范图解的方式对501个动作练习的执行步骤与技术要点进行了讲解，并对其中的经典动作练习的目标肌肉和注意事项进行了阐释。书中的动作练习覆盖了自重训练、TRX训练等多种训练方法，包含了使用瑞士球、弹力带、壶铃、哑铃、战绳等26种常见健身器械进行的锻炼。健身爱好者可对动作练习进行多样化组合，制定HIIT等多种类型训练计划，以达到增肌、减脂、塑形等健身目标。

◆ 著 [美] 丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell)

译 孙 飞

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

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>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5

2018年5月第1版

字数：447千字

2018年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-2040号

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

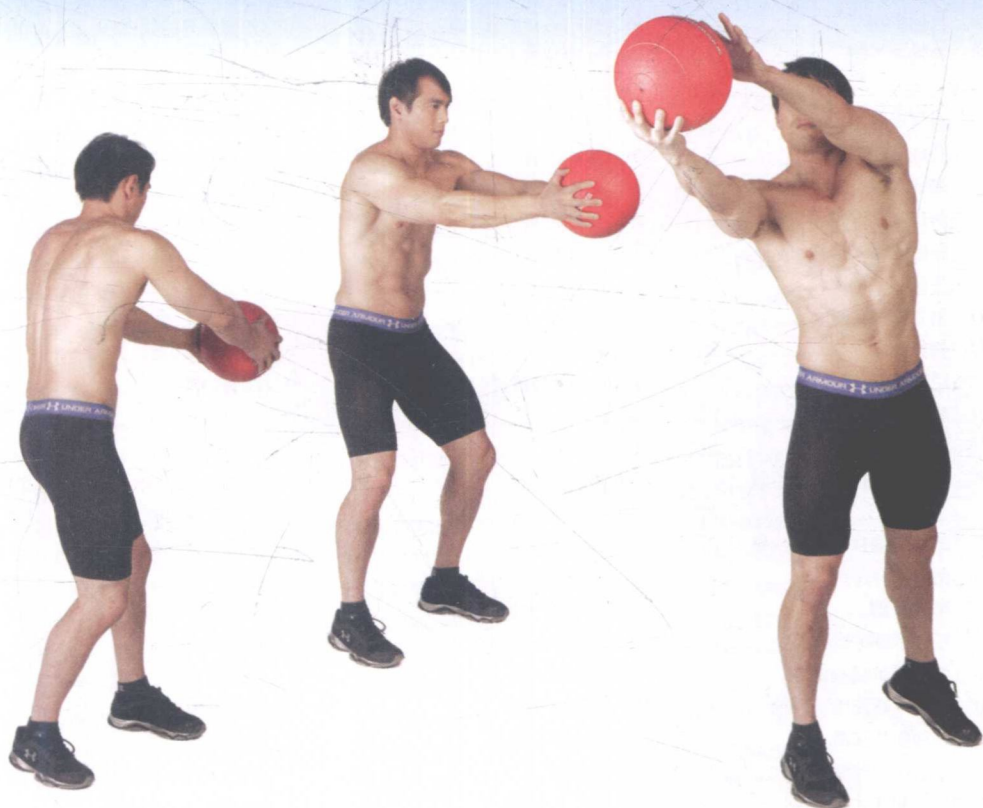
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

高强度训练全书

增肌减脂塑形的501个动作练习

[美]丽萨·珀赛尔 (Lisa Purcell) 著 孙飞 译



目 录

介绍	8	箭步蹲	31	072 侧弓步	49
第一章		037 保加利亚式箭步蹲并		073 屈膝跨步	50
功能性训练	12	推举	31	074 钟摆拉伸	50
001 标准深蹲	14	038 保加利亚式箭步蹲并哑铃		075 横向扩张侧弓步	50
002 持式跨蹲	16	过头举	31	076 侧弓步拉伸	50
003 沙袋深蹲	16	039 蹲下坐和深蹲	32	077 单腿侧弓步并抬腿	50
004 阻力带深蹲	16	040 瑞士球靠墙深蹲	34	078 交替触地弓步	51
005 深蹲与坐姿划船	16	041 瑞士球深蹲同时二头肌		079 增强式交替触地	51
006 推举与深蹲	17	弯曲	34	080 跨步内收肌弓步	51
博速球平衡训练	17	042 单腿瑞士球深蹲同时		081 悬挂式内收肌弓步	51
007 博速球深蹲	17	二头肌弯曲	34	内收和外展	51
008 单腿深蹲	17	选择合适的瑞士球	35	082 前屈	52
009 单腿手枪深蹲	18	043 前弓步	36	083 深前屈	53
010 哑铃深蹲	18	044 前弓步转体	38	084 站立劈腿前弯式	54
011 力量深蹲	18	045 直腿弓步	38	085 髂胫束前屈	54
012 杠铃深蹲	19	046 前弓步转体并触地	38	086 髂胫束触地	54
013 杠铃前蹲	20	047 前弓步腿下传球	38	为什么顾虑你的髂胫束	54
014 悬挂式深蹲	20	048 前弓步并后腿抬起	39	087 双腿展开前屈式	55
悬挂训练	21	049 钟摆前弓步	39	088 双腿展开前半屈式	55
015 悬挂单腿深蹲	22	050 弓步转体	39	089 交替触摸脚尖	55
016 药球深蹲	22	051 对角线弓步	40	090 坐立前屈式	55
017 箱式深蹲	22	052 对角线跳跃	40	091 单腿坐立前屈式	55
018 药球箱式深蹲	22	053 哑铃弓步	40	092 体侧屈	56
019 侧抬腿箱式深蹲	23	054 杠铃弓步	41	093 体侧屈深蹲	58
020 深蹲跳	23	055 弓步前行	42	094 哑铃体侧屈	58
021 阻力带深蹲跳	23	056 哑铃弓步前行	43	095 哑铃侧身卷腹	59
022 相扑深蹲	24	057 边伸边扭弓步前行	43	096 风车	59
023 芭蕾舞椅子深蹲	26	058 弓步跳	43	097 壶铃风车	59
024 侧屈相扑深蹲	26	通过增强式动作提高训练		098 体侧绕膝	60
025 摸脚尖相扑深蹲	26	强度	43	099 抗阻侧方跨步	62
026 摸脚尖相扑深蹲并手臂		059 反弓步	44	100 抗阻交叉步	62
上举	26	060 哑铃反弓步	46	101 上跨步	63
027 药球深蹲并手臂过头举	27	061 杠铃反弓步	46	102 交替上跨步提膝	64
028 负重相扑深蹲	27	062 壶铃过头反弓步	46	103 上跨步提膝臂屈伸	64
029 单腿前蹲	28	063 反弓步横向伸展	46	104 哑铃上跨步	64
030 哑铃单腿前蹲	30	064 哑铃反弓步横向伸展	47	105 体侧跨步屈臂	65
031 弹力带单腿前蹲	30	065 反弓步坐姿推胸	47	106 屈臂跨步抬腿	65
032 阻力带弯曲单腿深蹲	30	066 举膝反弓步	47	107 药球交叉腿上跨步	65
033 药球单腿深蹲	30	067 踢腿反弓步	47	108 交叉上跨躺板	66
034 沙袋过头单腿深蹲	30	068 悬挂式反弓步	48	109 侧边滑步上跨	66
035 保加利亚式箭步蹲	31	069 低弓步	48	110 侧边上跨步并侧抬腿	66
036 瑞士球保加利亚式		070 新月石弓步	48	111 博速球三头肌深蹲	
		071 低弓步伸展	48	侧上跨	66

112 下跨步	67	158 并步跳	93	204 药球绕圈	115
113 体侧下跨步	68	159 跳箱	93	为什么使用药球	115
114 药球体侧下跨步	68	160 跨箱跳	93	205 投掷药球	116
115 脚尖上抬	69	161 跳绳	94	206 抛接药球	118
116 后跟落步	70	162 大字跳	96	207 砸药球	118
117 举踵	70	163 分腿跳	98	208 墙上抛球	118
118 举踵并过头上推	70	164 鹿跃	98	高强度功能性训练	118
119 原地跑步练习	71	165 开合跳	98	209 重击	119
120 跳跃	72	166 拍手开合跳	99	210 哑铃左右交叉直拳	120
121 倒踏步	72	167 剪刀跳	99	211 上勾拳	120
122 踢臀跑	73	168 滑冰	100	212 交叉跳	120
123 农夫行走	73	169 哑铃滑冰	102	213 摇战绳	121
124 怪兽行走	73	170 直腿滑冰	102	214 交替挥绳	122
125 高抬腿	74	171 速滑	102	215 交替挥绳深蹲	122
126 高抬腿行进	76	172 踏板滑冰	102	216 深蹲后跃起	122
127 手臂上举高抬腿行进	76	173 游泳	103	217 蛇形摇战绳	123
128 瑞士球行进	76	174 手臂后展	104	218 向外螺旋旋转	123
129 肘碰膝	77	175 俯卧雪天使	104	219 战绳拍打	123
130 屈膝抬腿	77	176 超人姿势	104	220 交叉挥鞭	124
131 提膝体侧伸展	77	177 脚跟打拍	104	221 战绳杰克跳	124
132 障碍训练热身	78	178 瑞士球脚跟相碰	104	222 双臂挥战绳	124
133 障碍训练	79	179 仰卧踢腿	104	223 双臂鞭打	124
134 直踢	80	180 熊爬	105	224 双臂鞭打猛跳	124
135 踢腿摸脚尖	82	181 鳄鱼俯卧撑爬行	106	225 左右甩绳	125
136 伸臂踢腿	82	182 螃蟹式爬行	106	战绳训练	125
137 交替出拳踢腿	82	183 蠕动式爬行	106		
138 武术踢腿	83	184 原地爬山	107		
139 回旋踢	83	185 交叉原地爬山	108	第二章	
140 侧踢	84	186 博速球原地爬山	108	力量训练	126
141 瑞士球侧踢	86	187 蜘蛛式原地爬山	108	226 基础俯卧撑	128
142 低回旋踢	86	188 滑行原地登山	108	227 跪姿俯卧撑	129
143 侧踢伸展	86	189 瑞士球原地爬山	109	228 宽臂伏地俯卧撑	129
144 侧向跳	87	190 原地爬山消防栓式踢腿	109	229 肱三头肌俯卧撑	129
145 侧边兔子跳	88	191 悬挂式原地爬山	109	230 下斜俯卧撑	129
146 横向滑步	88	192 双手扶桌或躺板原地 爬山	110	231 瑞士球下斜俯卧撑	129
147 两边来回跳	88	193 阻力带原地爬山	110	232 钻石下斜俯卧撑	130
148 隔障碍物两边来回跳	89	194 障碍滑雪	110	233 药球下斜俯卧撑	130
149 滑雪跳	89	195 平板支撑兔子跳	110	234 上斜俯卧撑	130
150 跳跃锥形障碍物	89	196 对角线伸展	111	235 药球跪姿俯卧撑	130
151 跳跃	90	197 过肩扔球	112	236 药球俯卧撑	130
152 远距离跳跃	91	198 8字绕环	113	237 瑞士球上斜俯卧撑	131
153 跳到博速球上	91	199 拉力器伐木	114	238 泡沫轴俯卧撑	131
154 欢快跳跃	91	200 齐腰拉力器伐木	114	239 博速球俯卧撑	131
155 深跳	91	201 转体上举	114	240 博速球钻石俯卧撑	131
156 提膝跳	92	202 壶铃8字投球	114	241 平衡板俯卧撑	131
157 体育场跳跃	92	203 8字拍手	115	242 普拉提环魔圈俯卧撑	132
跳箱和有氧踏板	92			243 指关节俯卧撑	132
				俯卧撑最佳锻炼效果	132

244 哑铃	132	288 倒立行走	148	331 卧姿直腿侧平举侧平板 支撑	163
245 壶铃	132	289 跑酷跳跃	148	332 T形伸展	164
246 手持式哑铃	132	跑酷训练	148	333 悬挂式 T形伸展	166
247 旋转架	132	290 凳上反屈伸	149	334 跪姿前臂 T形伸展	166
248 俯卧撑架	132	291 三头肌撑体	150	335 抬腿 T形伸展	166
249 俯卧撑杆	132	292 辅助凳上反屈伸	150	336 平板支撑旋转	167
250 桑塔纳负重俯卧撑	133	293 滚轮三头肌撑体	150	337 T形伸展转体	167
251 桑塔纳俯卧撑	133	294 单臂凳上反屈伸	151	338 T形伸展并触摸胸下方	167
252 下肢旋转俯卧撑	134	295 双手撑地	151	339 跪地侧踢	168
253 单腿膝盖俯卧撑	134	296 单腿双手撑地	151	340 瑞士球跪地侧踢	170
254 单腿俯卧撑	134	297 撑地踢腿	151	341 跪地侧抬腿	170
255 单腿下斜俯卧撑	134	298 反向平板支撑	152	342 跪地侧面画圈	170
256 单腿泡沫轴俯卧撑	135	299 反向平板支撑踢腿	153	343 跪地侧身举	170
257 瑞士球和瑜伽砖块上 俯卧撑	135	300 反向平板支撑提髌	153	344 瑞士球上拱臀	171
258 瑞士球和瑜伽砖块上 单腿俯卧撑	135	301 反向平板支撑行进	153	345 拱臀	172
259 箱式俯卧撑	135	302 前臂平板支撑	154	346 药球上拱臀	172
260 夹胸俯卧撑	136	303 前臂平板支撑单腿伸展	154	347 瑞士球上拱臀和推举	173
261 单臂俯卧撑	136	304 前臂平板支撑单膝下放	155	348 瑞士球上折叠	173
262 单臂单腿俯卧撑	136	305 恰图兰卡	155	349 悬挂拱臀	173
263 动态箱式俯卧撑	136	306 悬挂式前臂平板支撑	155	350 犁式	174
264 左右手横向交替俯 卧撑	137	307 蜘蛛人平板支撑	155	351 瑞士球内转犁式	175
265 药球交替俯卧撑	137	308 伸臂平板支撑	155	352 瑞士球犁式	175
266 拍手俯卧撑	137	309 双臂异形平板支撑	155	练习垫	175
267 增强式壶铃俯卧撑	137	310 瑞士球前臂平板支撑	156	353 搭桥	176
268 潜水轰炸机俯卧撑	138	311 瑞士球弹力环拉伸	156	354 梨状肌搭桥	177
269 臂屈伸跪姿俯卧撑	139	312 博速球蜘蛛人平板支撑	156	355 抬膝搭桥	177
270 俯卧撑和臀屈伸	139	313 屈身前臂平板支撑	156	356 提腿搭桥	177
271 悬挂式俯卧撑	139	314 高位平板支撑	157	357 同时提腿和胸前推举的 有氧踏板搭桥	177
272 悬挂式原子俯卧撑	139	315 高位平板支撑腿部伸展	157	358 悬挂搭桥	177
273 吊环俯卧撑	139	316 高位平板支撑收膝抬腿	157	359 腿部支撑滚桥	178
274 DFRB	140	317 屈身平板支撑	157	360 腿筋拉片滚桥	178
275 滑式俯卧撑	141	318 高位平板支撑收膝抬腿 并伸展	157	361 腿部伸展滚桥	178
276 单臂前滑	141	319 瑞士球小腿平板支撑	158	362 瑞士球搭桥	179
277 单臂屈膝前滑	141	320 瑞士球双手行进	159	363 后向球上拉伸 (1)	180
278 直立到下撑	142	321 瑞士球滑雪	159	364 后向球上拉伸 (2)	182
279 直立变俯卧撑	143	322 瑞士球双手爬行	159	365 瑞士球上旋转搭桥	182
280 交替俯卧撑划船	144	323 瑞士球平板支撑内外 伸展	159	366 瑞士球两边搭桥滚动	182
281 单腿俯卧撑划船	145	324 侧平板支撑	160	367 站立后仰弓状	182
282 拖拉机轮胎俯卧撑划船	145	325 前臂侧平板支撑	162	368 瑞士球上双腿搭桥	183
283 单臂 T 杠划船	145	326 有氧台阶上前臂侧平板 支撑髌部抬起	162	369 瑞士球上抬腿搭桥	184
284 瑜伽起重机制	146	327 提膝前臂侧平板支撑	162	370 瑞士球上屈腿搭桥	184
285 侧乌鸦式	147	328 前臂侧平板支撑触脚	163	371 猎鸟犬式	185
286 乌鸦式俯卧撑	148	329 体侧屈抬腿	163	372 指向	186
287 倒立	148	330 卧姿直腿侧平举	163	373 四足爬姿膝盖泡沫轴	186
				泡沫轴	186

374 消防栓式.....	187	417 站立式收膝卷腹.....	209	460 药球转体.....	228
375 直腿消防栓式.....	188	418 拳击练腹肌.....	209	461 桌面式俄罗斯转体.....	229
376 消防栓式进出.....	188	419 前臂侧边平板卷腹.....	209	462 脊柱转体.....	229
377 蛤式系列动作.....	189	420 泡沫轴对角卷腹.....	209	463 斜肌下卷.....	229
378 下蹲推地.....	190	421 桌面卷腹.....	210	464 引体向上.....	230
379 哑铃下蹲推地.....	191	422 瑞士球桌面卷腹.....	210	465 反握引体向上.....	232
380 立卧撑跳.....	191	423 瑞士球卷腹.....	210	466 悬挂抬腿反握引体向上.....	232
381 立卧撑跳后引体向上.....	192	424 椅上卷腹.....	210	467 猿臂杠上行走.....	233
382 侧边立卧撑跳.....	192	425 直角支撑.....	211	468 直体引体向上.....	233
383 变节奏立卧撑跳.....	192	426 壶铃直角支撑.....	211	引体向上的抓握方式.....	233
384 立卧撑跳并引体向上 击掌.....	193	427 交叉卷腹.....	211	469 超宽抓握.....	233
385 隔箱立卧撑跳.....	193	428 弯腿交叉卷腹.....	212	470 登山者抓握.....	233
386 立卧撑跳式跳远.....	194	429 侧边抬腿卷腹.....	212	471 近距离正握.....	233
387 立卧抱膝前屈撑跳.....	195	430 企鹅卷腹.....	212	472 交替抓握.....	233
388 单臂立卧撑跳.....	195	431 交替卷腹.....	212	473 自然抓握.....	233
389 单腿立卧撑跳.....	196	432 直腿悬挂抬膝.....	213	474 近距离反握.....	233
390 立卧撑跳后甲板下蹲.....	197	433 屈膝悬挂夹药球抬膝.....	213	475 吊拉.....	234
391 剪式跳法.....	198	434 悬挂扭转抬膝.....	213	476 爬直梯.....	234
392 单腿画圈.....	199	435 吊环平铺.....	213	477 哑铃爬直梯.....	234
393 单腿小腿推重.....	199	436 土耳其起身.....	214	478 交替抓握竖绳攀爬.....	235
394 泡沫轴踩单车.....	200	437 仰卧起坐.....	216	479 横向往拉绳.....	235
395 腹上踢腿.....	200	438 仰卧起坐后投球.....	217	480 绳索攀爬.....	235
396 仰卧踏步.....	201	439 交替仰卧起坐.....	217	481 硬举.....	236
397 小碎步.....	201	440 V形仰卧起坐.....	218	482 哑铃硬举.....	238
398 双腿抬高.....	201	441 药球V形仰卧起坐.....	219	483 单臂哑铃硬举.....	238
399 扭臀.....	202	442 单腿V形仰卧起坐.....	219	484 壶铃单臂硬举.....	238
400 螺旋摆腿.....	202	443 博速球上V形卷腹.....	219	485 单腿竖腿壶铃硬举.....	238
401 腹上提臀.....	202	444 健身凳上V形卷腹.....	219	486 沙袋翻转.....	238
402 提臀双臂触摸.....	202	445 瑞士球传递V形仰卧 起坐.....	220	487 轮胎翻转.....	238
403 桌面腹部按压.....	203	446 划船.....	220	488 自下而上倒转壶铃.....	239
404 死虫体.....	204	447 竖腿卷腹.....	221	489 自重倒转.....	240
405 瑞士球桌面旋转.....	204	448 瑞士球竖腿卷腹.....	221	490 挥动壶铃.....	240
406 髌关节交叉.....	204	449 卷起式.....	222	491 壶铃挥高过头.....	241
407 瑞士球髌关节交叉.....	204	450 药球卷起.....	223	492 壶铃划船.....	241
408 半卷曲.....	205	451 提三头肌卷起.....	223	493 双壶铃抓举.....	242
409 麦克吉尔卷曲.....	206	452 穿线动作.....	223	494 推举.....	244
410 瑞士球卷曲.....	206	453 腹肌滚动.....	224	495 侧举.....	244
411 卷曲.....	206	454 腹肌滚轮.....	225	496 4步头顶动作.....	245
412 桌面卷曲.....	206	455 瑞士球滚动.....	225	497 杠铃划船.....	246
413 卷腹.....	207	456 全身转动.....	226	498 直体杠铃划船.....	246
414 反向卷腹.....	208	457 俄罗斯转体.....	227	499 抡大锤.....	246
415 拉力器卷腹.....	208	458 抬腿俄罗斯转体.....	228	500 肩部破碎机.....	247
416 柠檬压榨器.....	208	459 坐姿哑铃俄罗斯转体.....	228	501 肩部推举.....	248

介绍

通过高强度训练项目提高健康水平

现在越来越多去健身房健身的人开始加入到高强度训练的阵营中来，他们要么在健身房进行卓有成效、受人追捧的有氧单车训练，要么参加健身训练营、做功能性训练项目、加入舞蹈班或战绳训练营、做悬挂训练、进行有氧搏击操，或其他一些要求严苛的训练。你可以利用这些甚至更多的训练制订出属于你自己的高强度训练计划，根据这个计划刻苦训练，一定会让你受益颇多。

什么是高强度训练计划

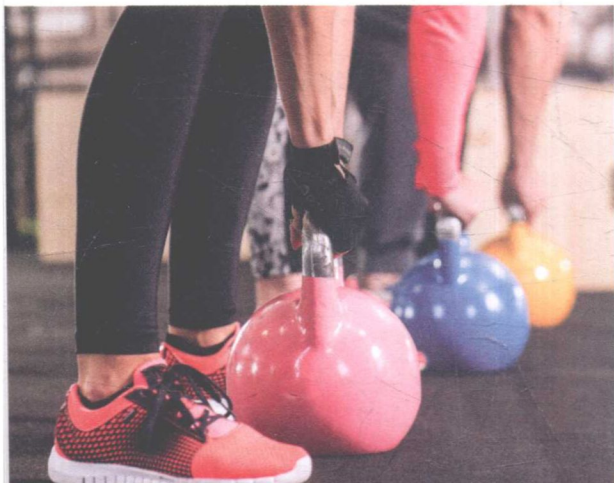
高强度训练项目主要包括以下几个方面：经典的有氧训练，如跑步和有氧器械训练；功能性健身运动，如每日爬山和深蹲，以及可以帮助健身

人员增强力量的练习，如俯卧撑（及其相关的多种变异训练方式）等。你将在本书中看到501种最佳练习，可以帮助你从中获益。你可以将这些练习制订成一份日常训练计划，如HIIT，可以将其加入到你的力量训练项目中去，或者融入到你的有氧训练中来。你可以在健身房完成健身训练计划，但其中很多练习你也可以选择在家里或家中后院进行。

制订属于自己的高强度训练计划

有多少种练习就能制订出多少种训练计划。但是，还是需要一些规则来帮助你分辨出什么样的训练计划更能符合你自身的健身目标。

你可以从一些经典的练习开始尝试。比如说想锻炼下肢，那么你可以找一些类似深蹲或箭步蹲的练习。想让脂肪燃烧？那就试试跳跃或快速收缩复合训练，这些都是消耗热量、加速脂肪燃烧的练习。还有很多类似的训练，如立卧撑，这种练习将核心力量训练和高能量有氧运动融合在一起，



对健身人员有诸多好处。这些练习同样适用于间歇性训练或高强度间歇性训练（HIIT）。这种普受大众欢迎的练习结合了两种最有效的燃脂方法：高强度训练（如爬山）和低强度训练（如杠铃划船）。

高强度训练可迅速将身体推至极限，从而达到肌肉疲劳并极度需要氧气的状态（要记住，你锻炼肌肉的强度越大，需要的氧气就越多）。训练时，身体达到接近极限时，就会引起后燃效应，换句话说，就是在训练结束后48小时，身体还会持续消耗大量氧气，消耗热量。当然，即便是优秀的运动员，在极限水平锻炼时也只

能做一些短爆运动，所以你需要在训练期间穿插低强度间歇练习。比如说，先做5分钟的跳绳热身运动，接着做一组重复8次动作的力量练习，如杠铃划船，随后做1分钟快速登山运动。然后重复整套练习动作，进行45分钟的训练。你也可以改变这套训练中的练习，将其替换成本书中提到的力量动作练习和任何一种有氧运动、快速伸缩复合训练或有氧器械训练。

加入一些经典有氧运动

根据后续内容提到的练习特点，一套全面的高强度健身训练项目应该包括经典的有氧练习——如今那些划船动作和划船器材适用于每个健身房



和健身俱乐部。下面将介绍一些最普遍的相关练习器材。

跑步机 无论是商业健身房还是家用健身间，跑步机都是最主要的设备。不管天气如何，你都可以每天在跑步机上跑步或走步。用适中的速度慢走半小时会消耗350卡（约1465焦耳）的热量。你可以在跑步机上选择平面走步、慢跑或者跑步，也可以调整至倾斜面，模拟较为费力的爬山训练。这些练习可以帮助减肥、让肌肉变得更强壮、减压，还可以改善心血管健康状况。

健身脚踏车 这种老牌健身器材非常有用。用适当的速度在脚踏车上进行训练，每小时可以消耗650卡（约2721焦耳）的热量，改善心肺功能、强壮肌肉，还能改善身体的平衡能力



和协调能力。这还是一种低冲击运动形式。在健身房有其不同的变异运动方式——标准立式健身车、动感单车和可以给后背提供支撑的靠背式单车。

空中漫步机 空中漫步机早已不是健身器材新品种，现在已经是最受欢迎的有氧训练器械之一。如果想找一款对关节压力较小的器材进行有效有氧练习，那么空中漫步机一定是不二之选。在空中漫步机上锻炼半小时，会消耗350卡（约1465焦耳）的热量。它可以帮助你降压、改善心肺功能以及强壮骨骼。

划船机 划船机训练是高强度间歇性训练和功能性训练爱好者最欢迎