

重量训练指南

(全彩图解第3版)

[美] 托马斯·R. 贝希勒 (Thomas R. Baechle) 罗杰·W. 厄尔 (Roger W. Earle) 著
巫泓丞 朱思昊 译

NSCA创始人、前任主席托马斯·R. 贝希勒
NSCA认证委员会前执行副董事罗杰·W. 厄尔

联合打造

英文原版被翻译成

5种语言

惠及

12万读者

初级到高级健身者都适用的力量训练健身计划

从器材选择到训练技术指导,

提供快速、安全、正确开始训练的详细信息

63个训练项目可根据时间、体能水平和器材随时调整

75个训练计划为不同目标设定合理难度和强度级别

帮助科学增肌、塑形, 提升力量水平



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

重量训练指南

（全彩图解第3版）

[美] 托马斯·R. 贝希勒 (Thomas R. Baechle) 罗杰·W. 厄尔 (Roger W. Earle) 著
巫泓丞 朱思昊 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

重量训练指南：全彩图解第3版 / (美) 托马斯·R. 贝希勒 (Thomas R. Baechle); (美) 罗杰·W. 厄尔 (Roger W. Earle) 著; 巫泓丞, 朱思昊译. — 北京: 人民邮电出版社, 2018. 11
ISBN 978-7-115-49077-3

I. ①重… II. ①托… ②罗… ③巫… ④朱… III. ④健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第184075号

版权声明

Copyright © 2014,2005 by Thomas Baechle and Roger Earle

Copyright © 1995 by Human Kinetics, Inc.

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

本书是重量训练的经典著作, 自第1版问世以来, 累计销售超过12.5万册。第3版作为升级版, 为大家提供了更多新的训练选择。全书分为三个部分: 第一部分是重量训练做准备, 理解重量训练如何给身体带来益处, 并确定练习者的重量训练健身水平及使用什么重量训练器材; 第二部分是根据颜色分区进行训练, 主要介绍了在确定训练目标和适当的锻炼分区后, 如何进行肌肉张力、形体塑造和力量训练三大方面的锻炼; 第三部分是高级重量训练计划, 旨在帮助练习者制订个性化的重量训练计划。本书是体能教练、运动员、健身教练和健身爱好者不可多得的提升体能水平和运动表现的参考书。

◆ 著 [美] 托马斯·R. 贝希勒 (Thomas R. Baechle)

罗杰·W. 厄尔 (Roger W. Earle)

译 巫泓丞 朱思昊

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 17

2018年11月第1版

字数: 299千字

2018年11月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-4065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

译者序

体育强则中国强，国运兴则体育兴。在现今全民健身普及的过程中，越来越多的健身专业知识被需求，而与之相关的知识普及却又相对不多。在这个“视频跟风”的时间潮流中，更多的知识和细节被忽略。这些被忽略的内容的细节，在训练量日益叠加之后，往往会留下损伤风险或造成直接损伤。而比损伤后的治疗更为重要，但往往最被忽视的一点就是“损伤前的运动防护”。最好的防护是通过科学有效的训练，去强化自己的身体，轻松应对每一个应激挑战。

《重量训练指南》一书针对大众健身中最为热门的塑形、增肌、力量训练这三个话题，从基础知识开始普及，并且列举了健身房中最常见的器械及使用方法。由设定一个最适合自己的训练规划开始，循序渐进地逐步设计属于自己的训练方案，并且用色块来区分各个难度和阶段。将这一切由理论说明转化为实践操作，再升华为有计划的周期！让大众的训练有理论可依、动作有参考可依、计划有模板可依，真正做到科学合理的健身。

在重量训练的初期，通过相应的测试得知自己当前所处的健身水平，选择适合当下区间的色块强度，按照相应的身体部位及对应的训练动作、强度、组间间歇，参照相关训练动作索引，执行最适合的重量训练。甚至在训练计划的高级阶段，追求更高难度的训练目标；与有氧相结合，取得意想不到的收获；改变架构，追求运动表现的终极目标。

相信《重量训练指南》这本书，不仅可以给众多的健身小白、健身爱好者、追求健康生活的人带来福音，也可以为众多的健身教练们带来启发，让健身不只局限于动作层面，而是要成为一个完整的训练架构。在此，我也衷心地祝福大家以后的健身之路，一马平川破荆棘，拨开云雾得正果。

巫泓丞

前言

在本书的前两版中，我们希望编写一本有助于人们在重量训练过程中获得享受和益处的著作。自第 1 版面世以来，本书已售出超过 12.5 万册，并被翻译成 5 种语言在世界上广泛传播。第 3 版的修改发行，让我们有机会为大家提供更多新的训练选择，这将有助于使用本书的人进一步提高生活质量。

很多时候，我们发现对一个准备开始实行重量训练计划的人来说，最大的拦路石是他根本不知道该选择遵循什么类型的训练计划。对于那些初次踏入健身房的人来说，也许只是在零售商店的体育用品区域看到琳琅满目的健身器械和设备就会觉得不知所措。即使排列整齐的健身器械不是训练必备，也需要弄清楚在训练过程中需要如何使用这些器械，做多少组以及每组重复多少次，还有就是你能够举起多少重量。

本书通过以下几点，帮助你有效克服这些障碍：

- 确定初次重量训练水平的方法；
- 设定一个具体训练目标的相关信息和问题；
- 63 个重量训练的动作照片及技术指导；
- 有助于你选择合适器械的相关信息；
- 所选训练的步骤说明以及如何确定举升的重量；
- 适合 3 个特殊训练目标、6 个阶段训练范围的 75 个重量训练计划。

如果你早已进行某种重量训练，那么本书将提供与其他类型的训练（如步行、跑步、骑自行车、游泳）交替进行的指导原则，不断升级你当前的训练计划（或者在本书中找到的训练计划），从而提升你在运动和休闲活动方面的表现，重新设计训练计划的终极目标。

致 谢

在我们的生活中，总有一些很特别的人，他们给予我们爱和力量，让我们能完成任务，就像让这本书写起来更加容易那样。我将本书献给那些特别的人。

家庭成员：汤姆的妻子苏茜（Susie），儿子托德（Todd）和克拉克（Clark），以及儿媳沃兰达（Orenda）。

罗杰的妻子托尼亚（Tonya），女儿凯尔西（Kelsey）、艾莉森（Allison）、纳塔利亚（Natalia）和卡桑德拉（Cassandra）。

HK 的员工：贾斯汀·克鲁格（Justin Klug）、艾米·斯特尔（Amy Stahl）、尼尔·伯恩斯坦（Neil Bernstein）、乔伊斯·布罗姆菲尔德（Joyce Brumfield）、杰森·艾伦（Jason Allen）、格雷格·亨尼斯（Gregg Henness）、凯利·亨德伦（Kelly Hendren）、南希·拉斯姆斯（Nancy Rasmus）和塔拉·威尔士（Tara Welsch）。

摄影模特：阿曼达·亨特（Amanda Hunter）、理查德·亨特（Richard Hunter）、提芬妮·梅耶（Tiffany Meyer）、凯尔·奥尔森（Kyle Olsen）和詹妮弗·拉普（Jennifer Rapp）。

目 录

第一部分 为重量训练做准备

第 1 章	改善健康的重量训练	3
第 2 章	了解你的器材及其正确用途	7
第 3 章	成功从这里开始	17
第 4 章	开始训练计划的步骤	23
第 5 章	重量训练的正确方式	35
第 6 章	重量训练练习	47

第二部分 根据颜色分区进行训练

第 7 章	绿色分区	141
第 8 章	蓝色分区	151

第 9 章	紫色分区	163
第 10 章	黄色分区	177
第 11 章	橙色分区	195
第 12 章	红色分区	213

第三部分 高级重量训练计划

第 13 章	设计你自己的计划	233
第 14 章	结合重量训练和有氧练习	241
第 15 章	重量训练以提高运动表现	247
附录 A	重量训练计划锻炼表	250
附录 B	运动专项重量训练练习	257
参考文献		260
作者简介		261
译者简介		262

第一部分

为重量训练做准备

重量训练在健身爱好者中掀起了热潮，甚至吸引了大量不喜欢运动的电视迷和手机迷。重量训练是一种可在短时间内完成的健身运动，它能显著改变身体的外观和感觉。许多进行过重量训练的人会告诉你，拥有健壮的身体不仅让自己感觉更好，同时也能给身边的人带来积极的影响。遵循一个严谨规范的计划将提高你的能量水平，改善你在工作和日常活动中的效率。附加的益处包括增加肌肉力量、肌肉耐力、神经肌肉（神经—肌肉）协调能力，以及骨密度（有助于预防骨质疏松症）等。重量训练有助于预防和管理Ⅱ型糖尿病，并通过降低血压以及对控制胆固醇和脂蛋白水平产生积极的效果来改善心血管的健康状况。

最新的研究表明，不论性别和年龄如何，重量训练对改善生活质量有显著作用。事实上，人们尤其是年长者，对重量训练的兴趣明显增加了。

无论你的重量训练经验是怎样的，无论你使用什么器械，你都会在这本书中找到有用的信息。如果你在重量训练方面只有一点经验或没有经验，那么我们提供的基础知识可以帮助你开始训练。如果你之前受过训练，但是没有形成系统的训练方法，那么结构化计划所提供的指导方针将使你受益匪浅。如果你有大量的重量训练经验，那么我们将向你介绍如何更好地训练，以及通过训练获得更多。最后，如果你想通过重量训练提高你的运动表现，本书通过介绍如何制订一个专项计划来帮助你达成这个目标。

第一部分描述了三类训练，这构成了第二部分中锻炼的基础。第一部分中各章的内容可为你的重量训练计划奠定基础，能帮助你：

- 理解与其他活动相比，重量训练如何给身体带来益处；

- 确定使用什么重量训练器械，在哪里训练，以及如何选择和购买器械；
- 确定你的重量训练健身水平；
- 选择你的重量训练目标；
- 给出训练的安全性和有效性；
- 制订你的重量训练计划。

在确定训练目标和适当的锻炼分区后，你可能急切地期望开始实行新的重量训练计划。在正式开始锻炼之前，你务必认真领会本章节所介绍的所有的指导方针、推荐以及安全问题，这样做不仅能够提高你达到练习目标的概率，还能降低你的受伤风险。

让我们开始吧！

改善健康的重量训练

当出版社要求我们撰写本书的第3版时，我们将其视为一次不可多得的机会，能让我们能更清楚地描述重量训练的益处，添加练习、更新照片以及精简锻炼。我们保留了高效干练的方法，并在书中补充了使用颜色来指定训练强度或分区的方法。不管你的健身状态如何，我们独特的组织和呈现的方法将使你能够立即开始重量训练。本书的第7章至第12章详细说明了6个等级的训练强度；锻炼的范围涵盖适合初学者的短期的和简单的课时，以及适合高水平训练者的长期的和激烈的课时。最重要的是，本书能使你的目标与三个训练计划中的一个相匹配——肌肉张力（使你的肌肉更结实）、形体塑造（发展更大的肌肉），以及重量训练（让你变得更强壮）——然后为你提供一个能达到期望目标的计划。

特异性原则

一个精心设计的重量训练计划是建立在以特异性为原则的基础上的——这是任何一个练习计划的关键因素。简单地说，如果你想获得一个专项结果，你需要设计然后遵循一个专项训练计划。比如说，肌肉张力计划会让你的身体变得更加结实。此外，当你为每一个肌肉群或身体区域选择一个练习时，应遵循特异性原则：例如训练胸部的肌肉，你要选择一个胸部练习，而不是腿部练习。

如果你的训练目的是提高你的运动表现，那么将特异性原则并入你的计划是很重要的。练习应当模仿你在运动中所出现的动作模式。例如，如果你是一名篮球运动员，就能理解弹跳的重要性。按照特异性原则，你需要选择类似弹跳练习的重量训练练习，从而使弹跳能力得到改善。因此，你应该选择执行蹲的练习，而不是

进行腿部屈伸练习。虽然说腿部屈伸练习能够训练到在跳跃时使用的腿部肌肉，但是蹲的练习更加接近于实际的跳跃动作。

肌肉张力

有张力的肌肉比松弛的肌肉显得更结实。也可以说，肌肉张力意味着你可以看到明显的肌肉分离、刻痕和形状。

肌肉张力是有规律的重量训练的一个自然结果。如果你对肌肉张力感兴趣，那么在训练中进行高频次的练习能产生更大的肌肉张力，而且肌肉的尺寸不会有大的增加。因此，遵循肌肉张力计划的结果将会使肌肉更加结实和轮廓分明，且不会显著增加肌肉的尺寸（图 1.1）。

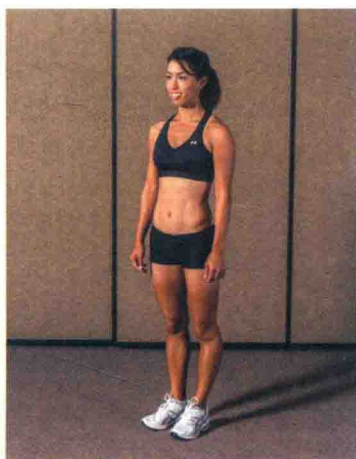


图 1.1 一位进行过肌肉张力训练的女士

形体塑造

形体塑造计划具备与肌肉张力计划相关联的所有益处，但它更显著地增加了肌肉的尺寸（图 1.2）。形体塑造训练后，肌肉不仅会变得结实、轮廓分明，而且肌肉的尺寸还能增大。这个结果对男性来说尤为明显，而进行重量训练的女性的体形并不会产生如此显著的变化。然而，有些女性可能已经注意到形体塑造计划所带来的肩围、大腿围、臂围或背围的微小变化。

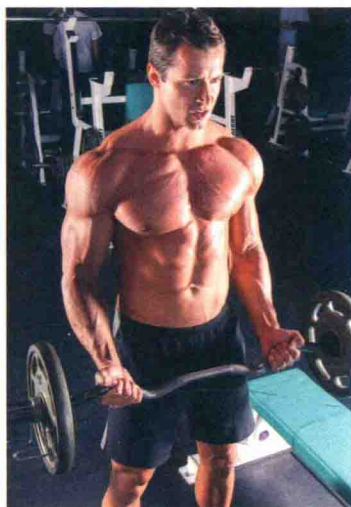


图 1.2 一位进行过形体塑造训练的男士

力量训练

力量是肌肉施力的能力。典型地说,术语“力量”与单次努力时施加最大力的能力有关,有时称为单次重复最大力(1RM)。比如说,有人给你一个100磅(45千克)的负重,然后要求你在卧推练习中进行尽可能多的重复(利用合适的技巧)。如果你只能重复一次,那么你的单次重复最大力,或者说1RM应该是100磅。通过训练增加的力量可以显著提升你在娱乐和竞技体育方面的表现,并且无论你的年龄如何,都可以使你的日常工作变得更加容易。力量训练计划带来的肌肉尺寸的增加比肌肉张力计划带来的更大,但是跟形体塑造计划带来的不是一个程度的(图1.3)。

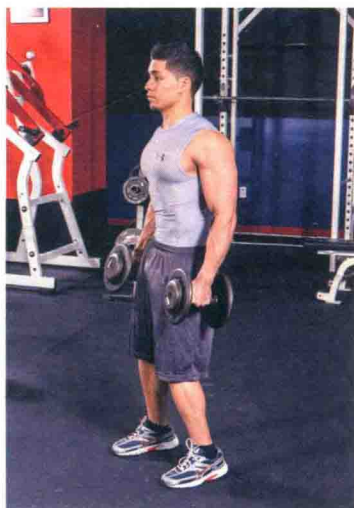


图 1.3 一位进行过力量训练的男士

为什么不用步行或慢跑代替呢？

步行和慢跑这样的有氧练习是改善心肺适能和腿部肌肉耐力的理想方式,但是这些活动在塑造你的身体和提升你的整体灵活性、肌肉耐力和上身力量方面的贡献却很小。相比力量训练来说,有氧活动具备的优点是,它对器材要求限度很小,并且可以在几乎任何地方进行。游泳、骑自行车、越野滑雪这些都是有氧活动,比步行或者慢跑更能够提升整体灵活性、肌肉耐力及力量,但是在力量加强和身体特定部位的塑形方面,它们仍不如重量训练计划。在改善肌肉力量、肌肉耐力、身体成分(肌肉和脂肪的比例)和灵活性方面,重量训练计划比有氧运动计划更有效。

对那些不活动的老年人来说,重量训练可能是一种尤其重要的活动,因为在50岁以后,肌肉质量每隔10年就会下降5%~10%。这种肌肉质量的损失将会导致力量的下降,通常还与各种疾病、损伤和衰弱有关。研究表明,年轻人和老年人一样,完成一个至少6周的重量训练计划,将会显著增加肌肉质量和力量。相似的研究进一步表明,重量训练也能降低血压、提高骨密度,并能帮助糖尿病患者改善胰岛素抗性和葡萄糖耐受性。

与其他很多只能锻炼少量肌肉的练习活动不同(比如,步行或者骑自行车主

要锻炼腿部肌肉)，重量训练计划能够帮助你锻炼许多肌肉群，特别是那些对你而言格外重要的部分。重量训练有点像在一个自助餐厅，你可以随意挑选自己想要吃的食物，而不是简单地吃一点招待给你的食物。第 7 章至第 12 章的锻炼针对 7 个主要肌肉群：胸部、背部、肩部、手臂前部、手臂后部、核心、腿部（图 1.4）。该锻炼也能锻炼前臂、小腿和颈部的小肌肉。

你设计的训练计划的好坏以及你努力遵循的程度，都将决定你是否能够实现你渴望的成果。是什么使重量训练如此吸引人？那就是你看得见和感觉得到的身体的快速变化。一旦你开始练习，你会感觉肌肉更结实，形体塑造过程也就开始了。有规律的训练将会让你更加确信，你有能力以一种从未预期过的方式去锻炼你的身体！

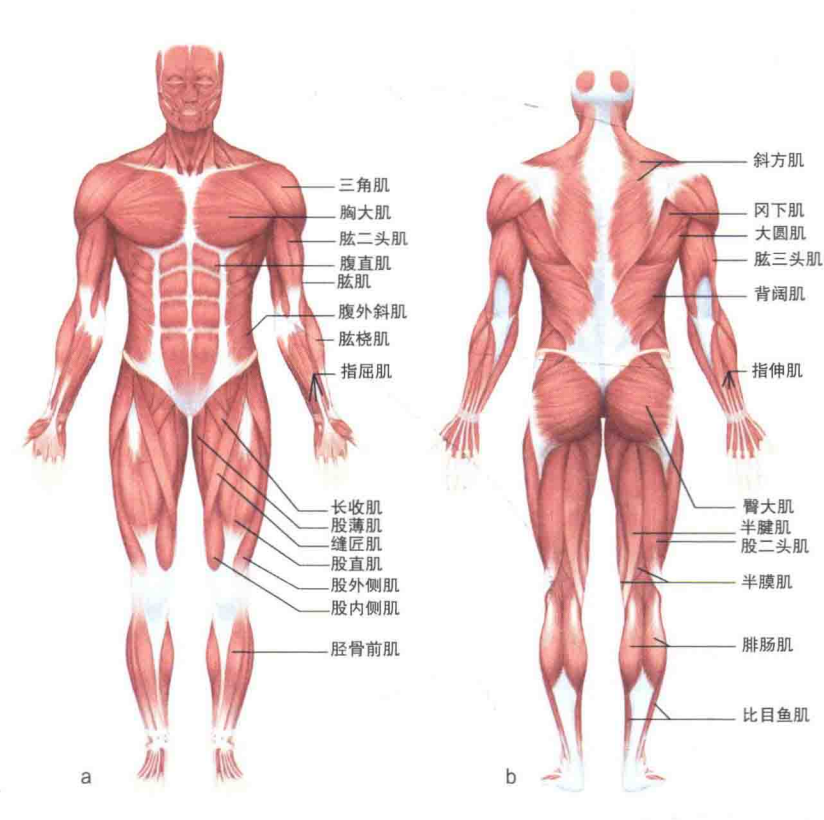


图 1.4 身体主要的肌肉群：a. 前视图；b. 后视图

了解你的器材及其正确用途

选择你的器材和服装，以及确定一个适合训练的地方和有资格教导你的人，是重量训练的重要注意事项。本章将介绍这几方面的知识，以便你能满怀信心地进行准备。记住，虽然一些重量训练器材（特别是器械）可能具有相似的外观，但在使用时给人的感觉却完全不同。

重量训练器材的种类

几乎所有的重量训练都会使用器械、自由重量（包括杠铃、哑铃以及壶铃）、阻力带、稳定球，或者所有这些类型的组合。器械和自由重量多用于学校、健身俱乐部和公司，而哑铃、阻力带、稳定球一般在家庭中使用。器械在家庭中不常见是因为它们较为昂贵，并且需要更多的空间（尽管某些可折叠器械已经较为节省空间）。接下来的段落主要介绍你在练习时可以选用的器械类型。

器械

器械练习需要你坐在、倚靠或者站在设备的旁边，随后可以移动器械的一部分（例如一个手柄或拉杆，连至一根链条或绳索）来提升重量而不是它本身的重量。最常见的两类重量训练器械是凸轮器械和滑轮器械。

凸轮器械

凸轮器械是一种可改变阻力的器械，它有一个椭圆形的轮子，这个轮子被称为凸轮。由于在凸轮的顶端和底点处的链条、绳索或者皮带随着凸轮转动时，旋转

点（凸轮旋转的中心轴）与负重片之间的距离也在不断地发生着变化，因而在肌肉上产生更一致的负荷。图 2.1 为凸轮器械的一种。

滑轮器械

许多滑轮器械都有一个或多个不同尺寸的圆形滑轮（比凸轮要小得多），滑轮上方或下方被由窄皮带或塑料包覆的钢缆环绕。如果滑轮器械只有一个滑轮，相对于你拉动或推动负重片的方向，它只用来改变负重片的方向，（例如，进行低位滑轮弯举练习时，你将拉杆向上拉起，负重片随之向上移动）。器械设计有两个或者更多的滑轮，是为了在移动负重片所需的力量与拉动或者推动负重片的距离（有时是方向）之间达到一种平衡。其优势之一是通过全方位的运动以及在负重片只移动一段距离的情况下，就可以训练你的肌肉群。图 2.2 为滑轮器械的一种。

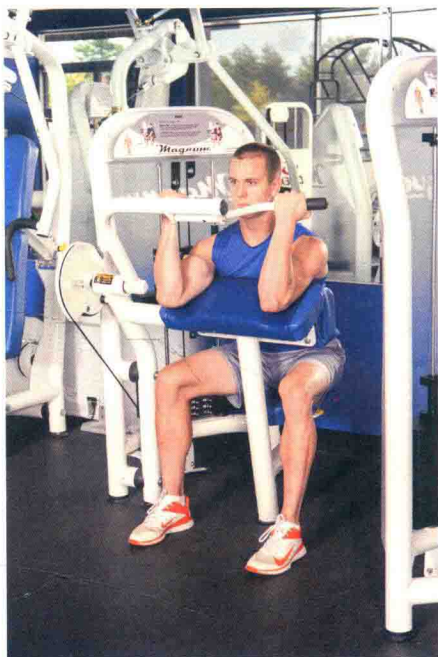


图 2.1 凸轮器械



图 2.2 滑轮器械

器械使用的安全注意事项

许多人认为，器械训练会比使用杠铃和哑铃更安全，因为负重片是固定在某一位置并且可以被控制，不会坠落或者掉在使用者身上。另外，器械练习所需要的肌肉协调程度也低于杠铃或哑铃练习。器械的另一个优点是，你可以进行练习而不需要观察员。即便如此，也不要掉以轻心地认为在器械上是不可能受到严重伤害的。通过了解如何正确使用器械（如第5章所述），你会发现它们是一种安全而且高效率的重量训练器材。

自由重量

杠铃、哑铃和壶铃练习可以归类为自由重量练习。因为是由你自己握着杠杆、哑铃或重物，所以进行自由重量练习时你可以更加自由地往几乎任何预定方向移动重物。自由重量器材成本低于重量器械，同时具有强大的多功能性，使你的练习几乎具有无限的选择性。

杠铃

大部分双臂和双腿的练习都会用到杠铃。典型的杠铃的中间部分同时包含光滑区和滚花（粗糙）区。杠铃两端各带一个轴环，将重量盘滑到轴环上，以防止重量盘向内朝手滑行。外侧的杠铃扣，有时候被称为锁扣，将其上滑并紧挨着重量盘卡住，以防止重量盘从杠铃杆两端滑落。一根6英尺（183厘米）长的杠铃杆带轴环和锁扣重约30磅（14千克），或者说，每英尺杠铃杆的重量有5磅（每米大约重8千克）。弧形或弯曲的杠铃杆与标准杠铃杆具有相同的特征，但曲杆与直杆相比能让你更好地隔离某些肌肉群。

在很多健身房中，你能找到6英尺（183厘米）长的标准杠铃杆、弧形杠铃杆和7英尺（213厘米）长的奥林匹克杠铃杆。奥林匹克杠铃杆的直径与大多数杠铃杆的直径基本相同，只是轴环和杠铃杆末端之间部分的直径要更大一些。奥林匹克杠铃杆比标准杠铃杆要沉一些，不算锁扣重45磅（20千克）。奥林匹克款重量盘的孔径比标准重量盘的孔径大，仅供奥林匹克杠铃杆配套使用。杠铃器材如图2.3所示。