

[澳] 库萨·岗瓦德纳 著
周琴璐 鲁建东 译

3分钟健身 21天塑造全新的你



高强度间歇性训练 (HIIT)

更快!

从基础到高阶运动方案

肌肉健美紧实

任何年龄, 任何体型

无需昂贵装备

没有场地限制





3分钟健身

21天塑造全新的你

[澳] 库萨·岗瓦德纳 著

周琴璐 鲁建东 译



图书在版编目(CIP)数据

3 分钟健身:21 天塑造全新的你/[澳]库萨·岗瓦德纳(Kusal Goonewardena)著;
周琴璐,鲁建东译. —上海:复旦大学出版社,2016. 8
书名原文:3 Minute Workouts
ISBN 978-7-309-12442-2

I. 3… II. ①库…②周…③鲁… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 164592 号

Copyright© 2015 Kusal Goonewardena

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by any means without the prior permission of the copyright owner. Enquiries should be made to the publisher.

Simplified Chinese Edition© 2016 Fudan University Press Co., Ltd.
上海市版权局著作权合同登记号: 09-2016-029

3 分钟健身: 21 天塑造全新的你

[澳]库萨·岗瓦德纳(Kusal Goonewardena) 著
周琴璐 鲁建东 译
责任编辑/肖 芬

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
上海丽佳制版印刷有限公司

开本 787×960 1/16 印张 8.25 字数 108 千
2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-12442-2/G·1617
定价:49.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言

我曾为许多运动员治疗。他们经常在旅途中、入住在旅馆或奔赴在各种比赛的路上，随时处于拎包上路的状态。我还有很多经常出差的客户，他们是公司高管、老板或首席执行官。这两类人的共性是当他们想要锻炼时往往没有时间，甚至连找健身中心、游泳馆这些健身场所的时间都没有，更不用说有运动的时间了。

本书介绍的3:21健身法就是为他们创建的。3:21健身法，即每天高强度训练3分钟并坚持连续21天。应用3:21健身法，运动员可以有效防止高水平状态的下滑；而对于那些忙碌的旅行者，可以有效地保持体能。

每天高强度间歇性运动3分钟并坚持连续21天，不需要健身器械，不需要大段时间，更不需要健身房或游泳馆等运动场所，在自己居住的舒适房间里就可以完成。

3:21健身法已经帮助了我的数百个客户和运动员。希望这套健身法也能帮助你，让你更加强壮、更有活力，为你打开更有规律运动的大门。用每天不多的几分钟时间就能完成的这套运动，完全能让你在更多的时间里获得惬意和快乐。希望这21天的运动能促使你的身心渴望更多的21天，并转化为3个月的锻炼、活动和运动，甚至成为你多年以后都喜欢的运动方式。我希望能有幸听到你坚持克服各种困难终成正果的故事，你如何坚持并且因为它而改变你的生活的故事。我的邮箱地址：kusal@eliteacademy.com。愿3:21健身法能使你获得又一种运动能力。

愿你生命长久，充满活力，快乐满足！

库萨·简瓦德纳

中文版前言

当我刚看到本书书名时，即刻的反应是对每天用3分钟这样短的时间运动，21天就会有效改变体型的方法表示怀疑，估计大部分人都会这样想。但是经过仔细阅读，知道作者的工作背景，并且身体力行地去试一试之后，我打消了疑虑。决定与我的同事——运动康复师鲁建东——一起向中国读者推荐这本书。

本书作者岗瓦德纳教授曾于2012年来过我所在的北京金融街运动康复机构讲学，并为患者治疗。他精通运动系统损伤/疾病的评估和治疗。他的治疗方法既不是吃药、打针，也不是大家比较熟悉的中医经络按摩或正骨，而是基于人体运动解剖基础的诊断与手法治疗：首先，准确找到致病的关键肌肉、韧带的起止点和激痛点给予手法治疗；而后，针对患者的肌肉、韧带问题给予个性化的运动处方，而且不是只开处方回家练，一定是在现场指导具体动作、方法、注意事项，以及次数、组数和训练时间长短！没有数年正规医学院的扎实理论基础、运动物理治疗师的严格培训和多年为患者成功治疗的实践，岗瓦德纳教授是不可能成为澳大利亚奥运会国家队保障医生的；没有数十年为运动员和各界精英乃至大众服务，也不可能提炼出这套3:21有效训练方法。从现代时尚流行的各类高强度间歇性训练（high-intensity interval training, HIIT）方案来看，3:21健身法强调每天在最短时间内完成运动任务，对于一再强调没有时间、运动场地锻炼的人来说是完全没有理由拒绝的。

如何做到安全、有效呢？岗瓦德纳教授将在书中介绍一些简单、明确而有效的方法。正因为锻炼时间短而效果明显，所以对于实施者的要求较高。对于有慢性病或者长期无规律运动的人来说，采用这个运动方案风险很高，

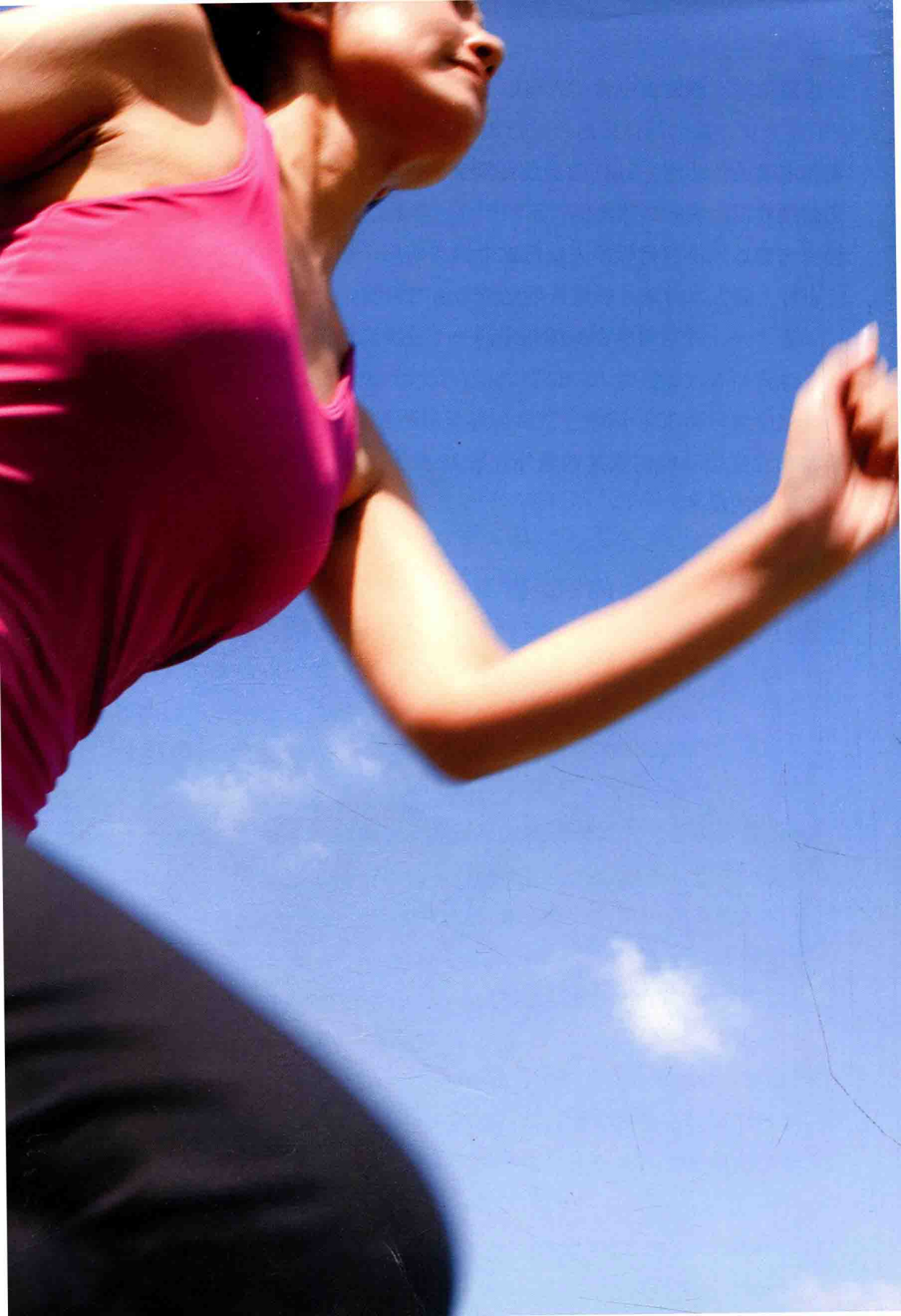
应该避免做。我建议中青年人有以上风险者可以先降低强度、延长时间使用HIIT，尝试一段时间适应后再进行3:21运动。运动者只要能自我监测运动心率和准确地做动作，3:21健身法是安全、有效的。读者可以参考本书最后岗瓦德纳教授提供的具体案例，不同职业、年龄、性别、运动习惯及采用3:21健身法要达到不同目标的人执行这个健身法后，能非常安全、有效地完成预定目标，爱上本方法并养成长期坚持运动的习惯。

近年来，我常居住在美国新泽西州新普罗文登市。在那里的老年活动中心，也开始有教练员为70~80岁老年人设计这类运动，15分钟内有数个1分钟高强度练习和30秒间歇。我参加并观察这些老年人用3个月时间进行HIIT后，未发生运动创伤或其他意外。我72岁了，通过这样的训练也明显地感觉到体能的提高。

**希望本书介绍的3:21健身法能让广大热爱运动的朋友们
扩展思路，提高效率，增强体质，促进健康。**

周琴璐

2016年7月

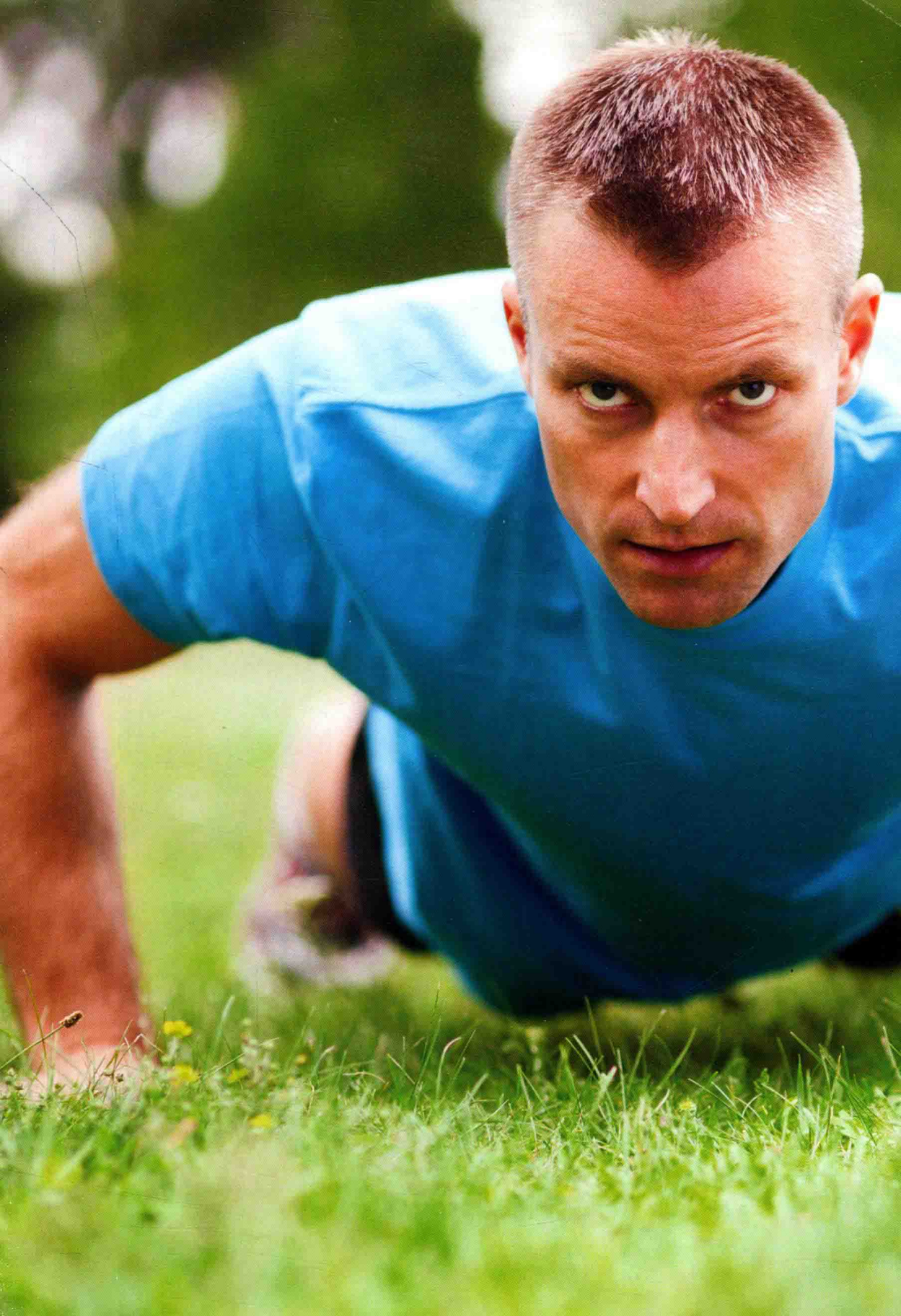


目录



来自作者的理念	3
1 运动的世界	7
为什么要运动	9
全世界健康危机	11
5个妨碍人们坚持健身的问题	15
2 HIIT——对传统健身的颠覆	19
所有关于HIIT的内容	21
基础篇	22
高强度训练——特征	25
呼吸测试	26
有氧运动与无氧运动	29
HIIT——设计原理	33
HIIT——组成部分	34
15个益处 (TOP 15)	37
5个已经解决的世界范围内的健身难题	41
HIIT——常见问题解答	45

3 神奇的3:21健身法	49
创始人——精英运动物理治疗师	51
资历	51
10个关键聚焦领域	54
3:21健身法——新时代健身法	57
3:21健身法的定义	57
为什么是3:21——挑战与目标	58
85%逻辑	64
3:21健身法——5个你最想问的问题	68
6个锻炼动作	71
1 空拳练习	71
2 俯卧撑	76
3 深蹲跳	83
4 原地高抬腿跑	88
5 星状跳	95
6 仰卧起坐	98
运动原理	103
你必须知道的事情	105
从3:21健身法中获得最大益处	105
应该记住的要点——注意事项	107
未来前景	109
结束语	110
3:21健身法的案例	113
 中文索引	 122







来自作者的理念

欢迎来到健身运动的世界！

**“每天给我3分钟，
保证塑造一个全新的你！”**

可以肯定地说，我们每天都在努力攀登以达到更高的目标，这使我们身心获得最大的拓展，以继续追求更高尚、更丰富多彩的生活。

自然的机制、完美的身体结构，每天都在繁忙的生活经历中反复受到考验。我们的身体有惊人精密的系统和器官，它可以不停地为我们产生一个接一个的动作和结果。在这个过程中，人体内部的系统经历一系列很大的损耗，很多时候甚至会对最重要的部位造成不可恢复的损害。

让我们思考一下，是什么使机体在不停活动中造成的损耗得以恢

复？是食物、睡眠，还是运动？

让我们一起来探索吧！

人体是由许多系统构成的，包括最重要的心血管系统和神经系统，还有平时不太被注意的内分泌系统。所有这些系统协调工作，它们的功能不可分割。外行人通常不了解的是，除了最基本的食物和睡眠，还有另一个重要的因素在让我们的机体努力工作。这个神秘的因素其实就是强大的能量链，它能帮助恢复我们整个机体的功能，给“生命”带来活力。

为了满足我们生命的存在感并且达到所希望的高度，很重要的办法就是要保持能量链的高峰值水平，竭尽所能地给能量链提供能源补给。

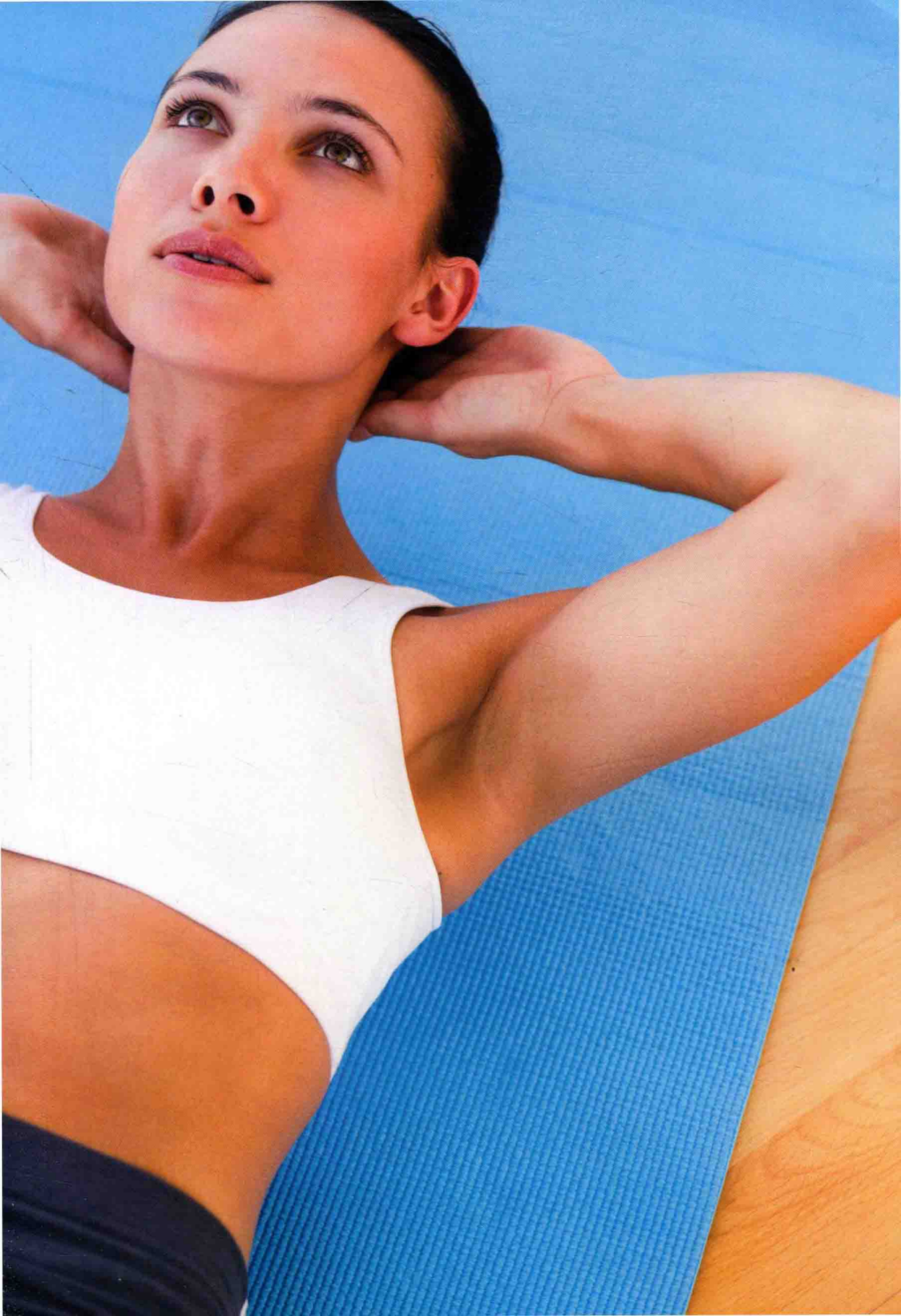
你可以享用本书提供的常规锻炼。如果你想尝试作者提供的更高挑战，可以搜索以下网址：

The 3 Minute Workout Challenge
www.eliteacademy.com/3-minute-challenge

它将帮助你达到更高的水平。

本书重点和核心是3:21健身法能够帮助你达到快速健身、重塑体型的目的！它能够切实地给你能量链的来源，提供简单但有效的“补给胶囊”。







1

运动的世界

