

STRENGTH TRAINING FOR WOMEN

开启力量训练之旅
塑造完美傲人身材

女性 力量训练

减脂、塑形、抗衰老指南

【英】约翰·谢泼德 (John Shepherd) 著
裴剑清 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

STRENGTH TRAINING FOR WOMEN

女性力量训练

减脂、塑形、抗衰老指南

【英】约翰·谢泼德 (John Shepherd) 著
裴剑清 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南 / (英)
约翰·谢泼德 (John Shepherd) 著；裴剑清 译. —
北京：人民邮电出版社，2017.1
ISBN 978-7-115-43886-7

I. ①女… II. ①约… ②裴… III. ①女性—肌肉—
力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第263617号

版权声明

© John Shepherd 2016 together with the following acknowledgment: 'STRENGTH TRAINING FOR WOMEN is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

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

你是否也曾害怕做力量训练（抗阻力训练，又称阻力训练）？担心自己因做了力量训练而长了太多的肌肉？有时甚至担心做了力量训练就成了女汉子？快快抛开这些荒谬的想法，本书会告诉你多么需要进行力量和阻力训练，并指导你开启一段力量训练之旅。你想创建自己的训练日程或按照本书提供的内容制订训练计划都可以，书中 70 多个运动训练项目和 500 多幅实拍训练动作图将帮助你减脂、塑形，还提供了两组十二周的训练计划，为你的训练提供合理的建议和指导。

-
- ◆ 著 [英] 约翰·谢泼德 (John Shepherd)
 - 译 裴剑清
 - 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>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
 - 印张：14 2017年1月第1版
 - 字数：250千字 2017年1月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2016-1432号
-

定价：68.00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：京东工商广字第 8052 号

目 录

1 为何要减肥？现在起航，塑造全新的你 6

2 为什么女性需要阻力训练 10

3 阻力训练，成就窈窕淑女 22

4 阻力训练之路1 48

5 阻力训练之路2 118

6 大获成功 170

7 阻力训练期间的营养 188

8 步入正轨 216

参考文献 221





STRENGTH TRAINING FOR WOMEN

女性力量训练

减脂、塑形、抗衰老指南

【英】约翰·谢泼德 (John Shepherd) 著
裴剑清 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南 / (英)
约翰·谢泼德 (John Shepherd) 著；裴剑清 译. —
北京：人民邮电出版社，2017.1
ISBN 978-7-115-43886-7

I. ①女… II. ①约… ②裴… III. ①女性—肌肉—
力量训练—指南 IV. ①G808.14-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第263617号

版权声明

© John Shepherd 2016 together with the following acknowledgment: 'STRENGTH TRAINING FOR WOMEN is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

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

你是否也曾害怕做力量训练（抗阻力训练，又称阻力训练）？担心自己因做了力量训练而长了太多的肌肉？有时甚至担心做了力量训练就成了女汉子？快快抛开这些荒谬的想法，本书会告诉你多么需要进行力量和阻力训练，并指导你开启一段力量训练之旅。你想创建自己的训练日程或按照本书提供的内容制订训练计划都可以，书中 70 多个运动训练项目和 500 多幅实拍训练动作图将帮助你减脂、塑形，还提供了两组十二周的训练计划，为你的训练提供合理的建议和指导。

-
- ◆ 著 [英] 约翰·谢泼德 (John Shepherd)
 - 译 裴剑清
 - 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>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
 - 印张：14 2017年1月第1版
 - 字数：250千字 2017年1月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2016-1432号
-

定价：68.00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：京东工商广字第 8052号

目 录

1 为何要减肥？现在起航，塑造全新的你 6

2 为什么女性需要阻力训练 10

3 阻力训练，成就窈窕淑女 22

4 阻力训练之路1 48

5 阻力训练之路2 118

6 大获成功 170

7 阻力训练期间的营养 188

8 步入正轨 216

参考文献 221

1 为何要减肥？现在起航， 塑造全新的你

欢迎阅读本书。我是约翰·谢泼德，撰写关于健康、营养、运动以及健身训练方面的文章已20余年。在此期间，我也训练了大量背景不同、健康程度和能力各异的人，帮助他们达到各种目标。我撰写此书是想向大家解释，为何阻力训练（在悬挂助理教练或壶铃、杠铃的帮助下，通过训练达到减肥的目的）对于女性而言如此重要。在我多年的健身和运动生涯中，我已经听到许多关于女性进行阻力训练所产生的负面评价、消极观点和不实传言，因此，我致力于驳斥上述错误观点，鼓励女性进行阻力训练。我坚信就如何健身而言，阻力训练将是唯一最重要的选择。同时，在生活中许多其他方面，你也将获益匪浅。许多进行阻力训练的女性的自信心大大提高，而且在日常生活中具有更好的身心状态。

在我看来，在涉及健身和训练方式的选择时，健身房可以让这些事情井然有序。从某种程度上而言，健身需要区分性别，这也与本书的主题密切相关。男性喜欢举重，对于女性而言，通常这方面的训练有点不切实际！女性更愿意进行更加富有创造性的健身活动，诸如参加尊巴舞这样的减肥健身课，或者健身俱乐部里的众多混合式有氧运动。





女性也可以选择稳态有氧（心血管或称 CV）运动，例如骑车、跑步和徒步，以达到在所谓的“燃脂区域”（这一概念备受质疑，在许多方面漏洞百出）内燃烧热量之目的。通常在举重室，尤其是有哑铃、杠铃和壶铃的免费举重区域，大多数都是男士，这样女性在进入这一区域时会感到非常不适应，这不足为奇。

我编辑《超健康》（*ultra-FIT*）杂志已 10 余年，那些开始并不相信阻力训练而后来又意识到阻力训练对自身有所帮助的女性为我们提供了许多专题内容和资金支持。她们起初这么想，“阻力训练会使我变得粗壮”“我不想失去我的线条”“我不想变成女汉子”……

然而，在阻力训练旅程接近尾声时，她们却在后悔为何自己没有早早进行阻力训练。她们发现，进行阻力训练后，体重减少了，形体重塑了，曲线动人了，生活质量提升了，热情高涨了，同时，感觉更舒适了。在本书中，你将读到大量女性的感言（她们的背景不同、起点各异），这些人所获得的结果都超出自己的预期。

除了上述例证外，你在阅读本书时也会发现女性需要进行阻力训练的一些原因所在，这是真正科学的解释：为何

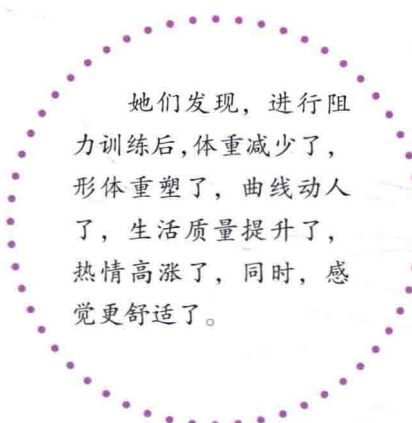
阻力训练是你运动的重要项目。别担心，我会避免使用术语，尽可能以最简单的形式给大家提供相关信息。

作为一名作家、编辑、私人教练以及运动教练，我经常与世界顶级训练营专家和健身品牌接触，有机会博采众长，去伪存真！我当然相信本书所提供的锦囊、策略和计划都会给你带来收益。我们的生活节奏很快，时间匆匆流逝。

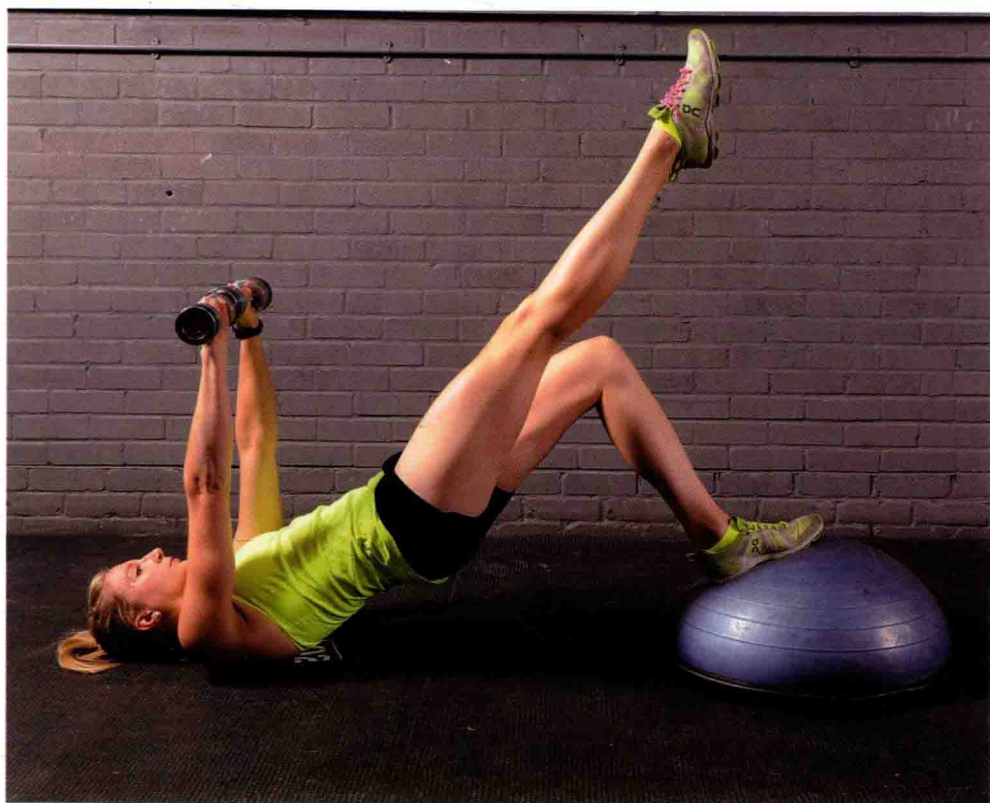
因此，你不想浪费自己的运动时间，也不想遵循一些来自各种媒体的虚假减重广告。阻力训练可以强身健体，提升生活品质，给人带来积极影响。不过，你需要适度进行。

本书将带你开启完整的阻力训练之旅。

前几章告诉大家进行阻力训练的诸多原因、阻力训练的种类以及从中能够得到的益处。随后，我们将讨论如何制定相关的训练项目，例如，考虑采用的训练系统和训练变化。在第 4 章和第 5 章中，你可以找到一个为期 24 周的循序渐进的训练计划（分别划分为不同的训练模块）。该计划介绍了不同的锻炼方式和训练体系，通过详细的文字描述和插图进行了解释说明。



她们发现，进行阻力训练后，体重减少了，形体重塑了，曲线动人了，生活质量提升了，热情高涨了，同时，感觉更舒适了。



在第7章中，我们会对营养需求进行深入的研究。有选择地给自己的身体补充能量对于身体健康和适应训练来说必不可少。营养对于阻力训练来说，就像一个神话——对每天所需的“最佳”饮食来说，营养也是非常重要的。此外，当然，如果没有动力，在阻力训练的道路上将会寸步难行。因此，在第8章中，为大家提供了一些超级棒的主意、想法和妙招，可帮助你保持积极性，不错过锻炼和饮食的最佳时机，从而达成自己的目标。

我要感谢许多的女性朋友(和男性)，

感谢她们多年来为本书所做的贡献(在你阅读本书时，从头到尾都可以看到她们的身影)。我的编辑阅历以及健身/运动训练经验让我能够从中学到、读到、听到并出版如此之多的鼓舞人心、改变生活的女性故事。

当你阅读到本书的结尾时，我希望大家会惊讶于为何之前自己要一直抵制阻力训练。

约翰·谢泼德

2 为什么女性需要阻力训练

打破神话，为什么你必须做阻力训练

现在，我要来说服大家，告诉你们为何需要进行阻力训练！让我们先来看看众多影响健康的因素，然后再接着揭开神话之谜：谈及女性举重训练时，就好像是一个锻炼传说。

阻力训练给身体带来的好处

◆ 阻力训练是让你“备感舒适，变得漂亮”的一剂良药

随着年龄增长，活跃度降低，肌肉质量下降，每10年会流失3%~8%的肌肉量。这些数字可能不会让你感到惊讶，因为“你又不想要太多肌肉”。但是，随着肌肉流失，身体力量、能动性就会降低，体形也会发生变化，甚至变得弯腰驼背。这些消极因素会随着时间推移而逐步凸显。因此，现在你很可能会重新考虑。可以从索尼娅·阿什比（Sonjia Ashby）那里获得灵感，看看她在决定走下有氧运动机，举起更重的砝码时，她发生了哪些变化——详见接下来的版面。



▲ 无论年龄大小，你都可以通过举重训练来强壮骨骼





索尼亚·阿什比

鲜活案例证明你为何应该选择阻力训练

2012年10月，我改变了自己的训练模式。之前我每周骑车4~5次，参与有氧课程，同时附带进行一点重量训练。随后，我换成举重的方式，训练身体各部位，每周做几次HIIT(高强度间歇训练, High Intensity Interval Training)。为什么我要做出改变？因为，我时常发现网上其他和我同龄且有孩子的女性虽然生活忙碌，但依然形体曼妙。我研究了她们如何才获得如此好的身材，发现举重是她们保持身材窈窕、体形匀称的关键所在。所以，这就是我改变训练计划以达到健身目标的原因所在。

如今，我的形体已达到人生的黄金时代。我更加自信，更加健硕，更加开心。我完全享受举重所带来的挑战和肾上腺素随之分泌所产生的兴奋。在一位私人教练的指导下，能确保自己保持正确的举重方式。私人教练也帮助我意识到举重背后存在的心态。那种坚信“如果女性举重，就会变得笨重”的观点真应该被杜绝了，因为这并不是真的！我就是很好的证明，仅仅花了八个月的时间进行阻力训练，便达到如此成效。因此，我想鼓励女性朋友们从有氧运动机上走下来，因为你并不会因此大有所获，而是要开始举重！

可以在 Facebook 上查看索尼亚的健身之旅：Sonjia Ashby - Pursuit To Fitness。

► 索尼亚·阿什比

