



Be Your Own
Personal Trainer

做自己的
健身教练

本书是由英国资深的健身教练撰写，
不仅适合初学者，对长期健身爱好者也能
提供很好的帮助，是想要通过运动改善

健美人士的宝典

做自己的

健身教练

[英] 唐佳·怀亚特 著 赵科红 译

湖南科学技术出版社



G883

109

做自己的

[英] 唐佳·怀亚特 著 赵科红 译

健身教练

湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的健身教练 / (英) 怀亚特著; 赵科江译.
长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 8
ISBN 7-5357-4329-3

I. 做... II. ①怀... ②赵... III. 健身运动 - 基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第088574号

Copyright © 2004 New Holland Publishers(UK) Ltd
Copyright © 2004 in text: Tanya Wyatt
Copyright © 2004 in illustrations: New Holland(Publishers)Ltd
Copyright © 2004 in photographs: New Holland Image Library/
Danie Nel, with the exception of the individual photographers
and/or their agents as Listed below.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publishers and copyright holders.

湖南科学技术出版社通过英国New Holland公司获得本书中文版独家出版发行权
著作权登记号: 18-2005-067
版权所有 侵权必究

做自己的健身教练

著 者: [英]唐佳·怀亚特
译 者: 赵科江
责任编辑: 郑英
出版发行: 湖南科学技术出版社
地 址: 长沙市湘雅路276号
<http://www.hnstp.com>
邮购地址: 本社直销科0731-4375808
印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司
厂 址: 长沙市张公岭亚人路93号
邮 编: 410015
出版日期: 2005年9月第1版第1次
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 6.75
字 数: 220000
书 号: ISBN 7-5357-4329-3/TS · 219
定 价: 26.00元
(版权所有·翻印必究)

目 录

1	健康与生活习惯	4
	运动的益处、营养、消耗脂肪、习惯、体型、肌纤维类型	

2	自我评估	12
	运动前健康检查测试、生活方式测试、肌肉平衡测试、运动偏好测试、身体成份计算、运动前健康检查测试结果、生活方式测试结果、肌肉平衡测试结果、运动偏好测试结果	

3	健身计划	24
	热身、锻炼、放松、最佳运动效果、改善健康状况、躯干稳定、抗阻训练、柔韧性训练、心血管运动、特殊人群、运动计划	

4	分类训练	48
	认识肌肉、躯干稳定训练、抗阻训练、灵活性训练	

5	相关事项	94
	运动装备、水合作用、测量心率、健身房、健身器械	

1

健康与 生活习惯



世界卫生组织将健康定义为“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。换句话说，健康并不简单地意味着没有出现任何疾病和衰弱的征兆和迹象。真正的健康应该是全方位的。

同样，躯体健康的人并不一定是健康人。举个例子，假如你能跑完马拉松但是你吸烟，吃得也比较差，而另一个人只能跑2000米但是生活方式跟真正的健康概念完全相符，别人一定会认为他比你健康。

健康结实的身体能够减少疾病发生的概率，而疾病可能使人迟钝。虽然健康的获得需要付出时间和精力。但是无论从健康的角度还是经济的角度来看，其好处都是数不尽的。想想你少生一次病能省多少钱吧。要增强体质需要改善生活方式和行为习惯，调整思维方式和运动态度。

下面的图表来自于专业体操学院的健康守则，该图说明了

人体的健康状态。大家可以看到，图表的左边代表疾病，右边代表最佳健康状态。很有可能你都保持在图表右边的最佳健康状态，但是很多人因为知识不足或者动机不够而达不到这种状态。身体的健康是实现个人全面健康的第一步，也可以随时开始锻炼早日走向健康。

每个人应对自己的健康负责，这一理念虽然非常有说服力，但从一定程度上来说也不是那么容易实现的。因此，你得循序渐进，一步一步来。

健康状态

过早死亡

3
残疾

2
症状

1
迹象

处理办法
疾病

体育运动可以定义为包括骨骼肌在内的能增强体能的肢体活动。本书着重介绍的是与健康有关的体育运动和健身活动，而不是表演性质的健身操。

最佳体能，按照美国健身协会的定义，即一种来自能改善心血管耐力、肌肉力量和灵活性，并能帮助达到理想体重的状态。换句话说，从健康的角度来看，好身体就是指你有足够的精力和热情参加日常活动，同时还有足够的精力投入到业余活动、爱好、运动等当中去。

心血管耐力就是指人的心、肺和血管给活动中的肌肉输送氧气的的能力。

灵活性指的是关节的运动范围。

运动的益处

前面已经提到过体育活动和健身运动的益处。在本书第3章我们将介绍运动带给人体的与心血管、抵抗力和灵活性紧密相关的益处。简单说来，体育运动给人体带来的好处主要包括以下几个方面：

- 抗衰老。
- 更有效地控制体重。

- 提高身体的感知能力。
- 减少不良生活方式引发的疾病。
- 增强身体的免疫能力。

除上述生理上的益处外，体育运动还能给人带来心理上的帮助。这些也可以成为你形成积极生活方式的动力。同时体育运动还能：

- 减少人的焦虑、沮丧和压力。
- 增强人的自尊和自信。
- 使人在工作和生活中反应更灵敏和有效，更富创造力。

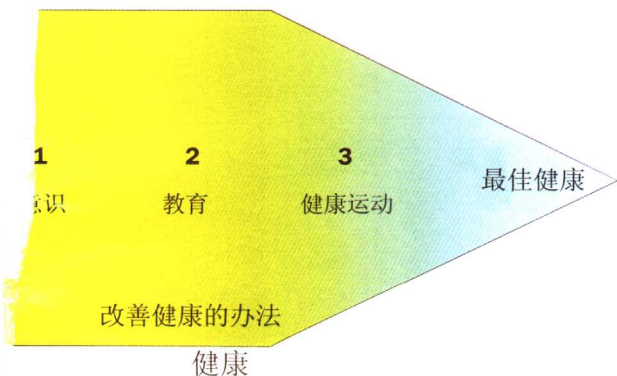
营养

食物的作用不容忽略。对于健康来说，经常性的运动是必不可少的，但你也应当认识到运动的正面影响和负面的影响，同时你也应当清楚自己的饮食习惯也会对健康产生一定影响。但是很多人不愿意对自己的健康负责，他们选择用各种药剂、洗液、药丸和治疗药物来逃避。

很多流行的保健食品承诺可以在短时间内达到良好状态，但它们并不属于健康的生活方式。实际上，它们只会让你远离真正的健康和良好的自身机能。通过食物来达到最佳健康状态，你得付出艰苦的努力。但是请记住，你的收获将远远超过你的付出。

虽然本书的重点是体育运动而不是饮食，但如下几点比较重要。

- 尽可能接近大自然，尽量选用未加工的食品。
- 食物种类要丰富。
- 每天最少要喝6~8杯水。如果饮用水质量不高，最好选用过滤水或瓶装水。如果你的活动量较大，应增加日饮水量。
- 避免饱和脂肪，多选择如种子和种子压



GI 索引

0 25 50 75 100

榨油、鳄梨、坚果、深水鱼及它们的油。

- 尽最大可能避开糖、盐和酒精。

- 尽可能增加天然食品的摄入。如有必要，尽量用蒸、烤、烘等方法进行烹饪。

- 尽量不选择下表中升糖指数索引中列出的食物，血糖的增加会增加胰岛素的分泌量，从而引起体内脂肪的储量。

- 避免含成长荷尔蒙、类固醇、染色剂、调味品、防腐剂 and 增甜剂的食物。

- 不要吃得过饱。最好少量多餐。多吃些水果和一小把干果。

不要过分追求完美。注意上面说的只是提醒你“避免”这些食品，而不是说完全不吃。如果你完全不吃这些可口的但是不够健康的甜点，你会觉得生活没有乐趣，要么坚持一段时间后就会受不了。在保证饮食的75%~80%是“干净”的同时，你就可以随意进食这些不够健康的食品。

豆类

烘豆

棉豆

鹰嘴豆

黑豆

扁豆

菜豆

小扁豆

黄豆

奶制品

冰激凌

酸乳酪

全脂奶

脱脂乳

蔬菜

熟欧洲萝卜

熟胡萝卜

即溶马铃薯

新鲜土豆

熟甜菜根

豆类

糖类

葡萄糖

麦芽糖

葡萄糖适

蜂蜜

巧克力

蔗糖

果糖

水果

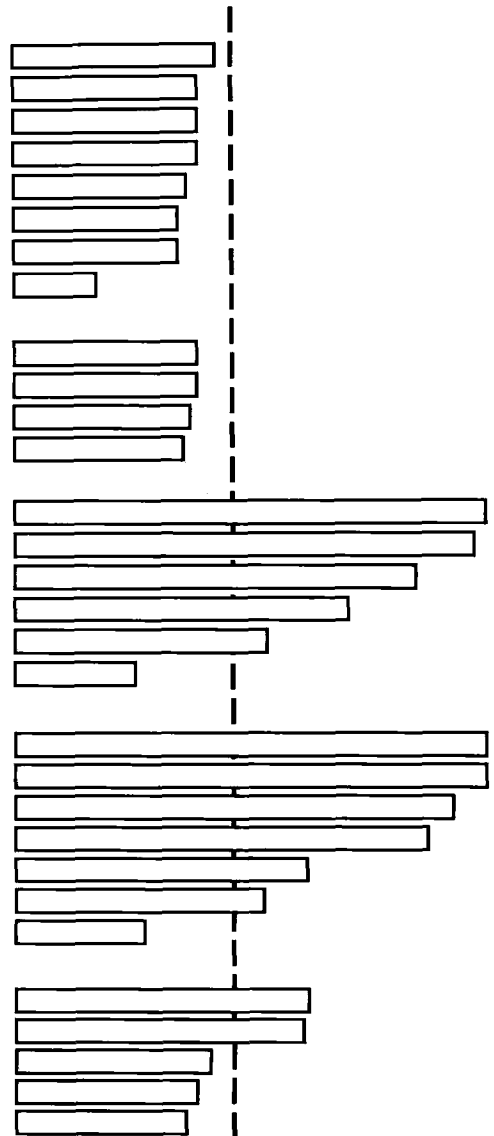
葡萄干

香蕉

橘子汁

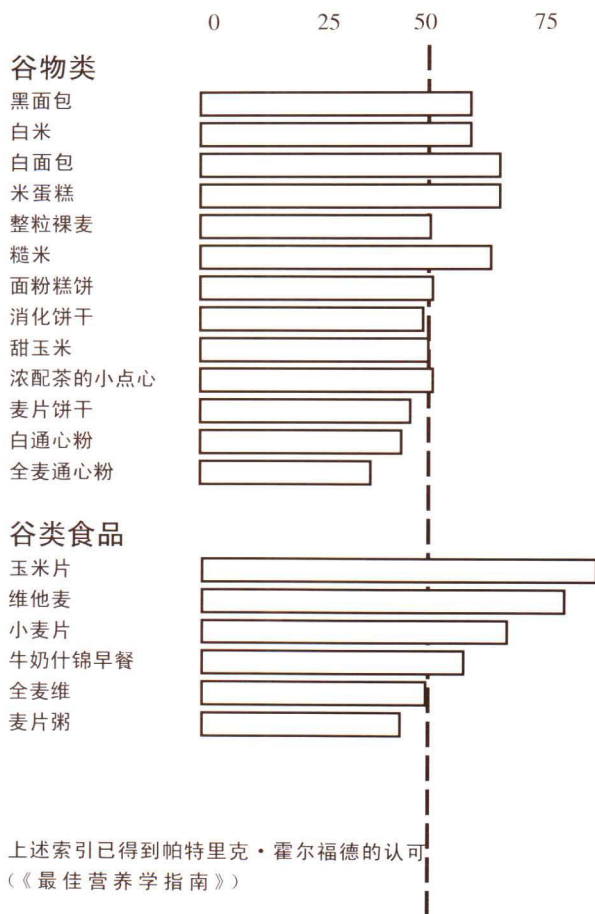
橘子

苹果

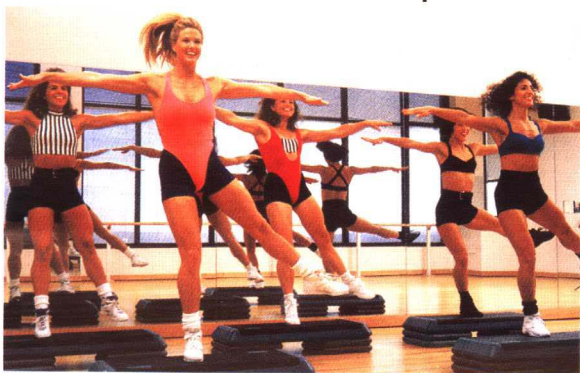


对血糖影响最大的食品数值最高，所以应尽量选择GI 低于50的食品， 这些食品可以减低将糖释放到血管的速度

GI 索引(升糖指数索引)



上述索引已得到帕特里克·霍尔福德的认可
(《最佳营养学指南》)



消耗脂肪

想要减肥的人刚开始锻炼时首先会问到的问题之一就是：“什么样的运动最能燃烧脂肪？”答案就是：“所有。”其实要解决这个问题途径很多。

1. 高消耗有氧运动能消耗大量的能量，而肌肉糖原是运动的主要能源。它最大的好处就是运动中和运动后的一段时间内你的新陈代谢的速度都加快了。这种运动的特点是时间短、运动量大。如室内自行车，跆拳道或时快时慢地跑。建议运动时间在30~60分钟。

要求：一定的精力和动力。

益处：运动延续时间短而你又向更高的健康水平走近了一步。

2. 低消耗有氧运动利用脂肪作为主要能源，所以能在很大程度上避开糖原直接燃烧脂肪。这类运动的特点是时间长运动量小，如45分钟以上的步行，平地慢速自行车，或者简单的游泳练习。建议运动时间为60分钟或以上。

高强度的有氧运动能燃烧更多卡路里，促进新陈代谢



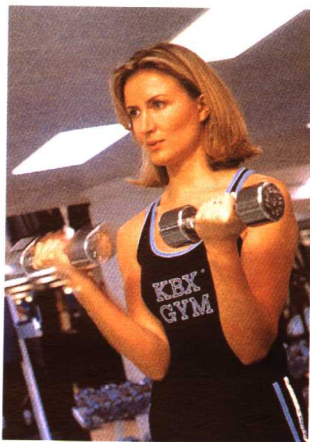
步行是低消耗有氧运动

3. 抗阻训练可以帮助你增加肌肉量从而改变你的身体结构和新陈代谢。

要求：恒心和责任心。

益处：通过这类运动你将拥有更大的肌肉量，从而在你不运动时也能消耗更多热量。

有氧运动从整体而言，高消耗有氧运动和低消耗有氧运动都是燃烧脂肪的短期方法。应该说如果你



利用哑铃增加肌肉量

很想减少体内脂肪的话，最好是结合健康的膳食计划参加心血管（有氧）训练和抗阻训练。减肥切忌操之过急，一周减0.5千克最好，超过这个速度就会引起失水，甚至引起肌肉组织的损伤，因为肌肉比脂肪重。所以一旦开始一项运动，尤其是包含抗阻训练的运动，你的体重又会增加。不要气馁，因为在此同时你也许正在甩掉多余的体内脂肪。你要关心的不是自己的体重而应该是衣服穿在身上的感觉和自我感觉。还要注意，在感觉体重减少前肌肉可能会变大，使你的衣服穿起来更紧。有耐心点，给自己几个月时间再来看是不是有那么坏。只要你坚持下去，肯定可以收到显著的效果。

习惯

压力是人所共知的，而且一生中，每个人都要承受一定的压力。虽然这个词的词义很广，包括好事情（例如，运动可能给身体带来压力）和坏事情（例如，错过最后的机会）。我们将紧张刺激源定义为某些作用于人使人产生负面心理反应的事物。

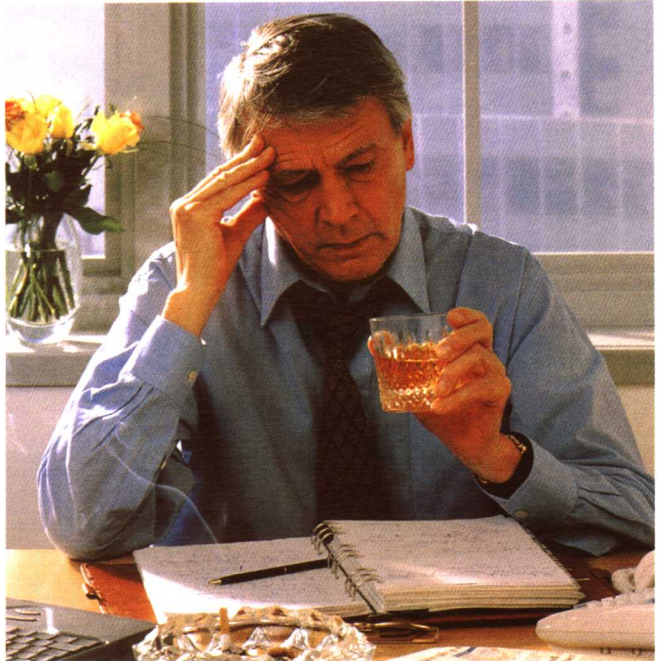
紧张刺激源对习惯起很大作用。习惯是无意识或者至少有意意识程度低的状态下重复进行的行为模式，可能由某些与紧张刺激源相关的事件或者情形引发。习惯可能提高人的健

康。例如，感到生气时做些运动，或感到焦虑时冥想。习惯也可能损害人的健康。例如，感觉有压力时吸烟，或感到沮丧时喝酒或吃东西以寻求解脱等。

知道你有什么习惯以及是什么引发了这些习惯对你很有帮助。上面说到的这些不良习惯就是压力和失落感引发的。认识到这两个触发因素来源于抽烟、喝酒或为了缓解心理压力而吃东西后，你对以后的行为就能做出更好的判断。有压力时可以在公园内快走一会，感到失落时可以跟朋友或专家聊聊。

对行为的改变应当符合实际，这一点很重要。只有这样，改变才不会给你的生活带来负面影响。例如，有压力时不要去跑步或步行，如果你并不喜欢这两项活动的话，可以做你喜欢的活动，这样才能在压力与体育运动之间建立良好的关系。

坚持写几个星期的日记，把给你压力的事情和在压力下所做的行为写下来。这样你不仅能看到自己的行为模式，还能看到你的习惯对培养健康的生活方式有没有帮助，然后可以根据这些观察制定有具体目标和相关时间安排的行动计划改变那些不良的生活习惯。记住，改变行为习惯的时候对自己不要太苛刻，不能操之过急。正如马克·吐温说的一样“习惯就是习惯，谁也不能把它从



负面的紧张刺激源可能会增加你形成有害健康的生活习惯，如抽烟或过量喝酒等

窗户抛出去，只能一步一步地哄著它从楼梯上走下去。”

在压力下你可以选择的有益活动包括体育活动，冥想，情感发泄，去听放松的课程或者做些我们容易忽略的简单而有趣的活动。有些活动可能不管用的时候另外一些可能管用。压力对健康的影响可以一次次累积，关键是压力一出现或出现后不久，你就要找到最有效的办法来解决紧张刺激源。

体型

体型分为中等型、瘦型和胖型三种。还有介于这三者之间的较胖、中等偏胖、中等偏瘦和较瘦型。

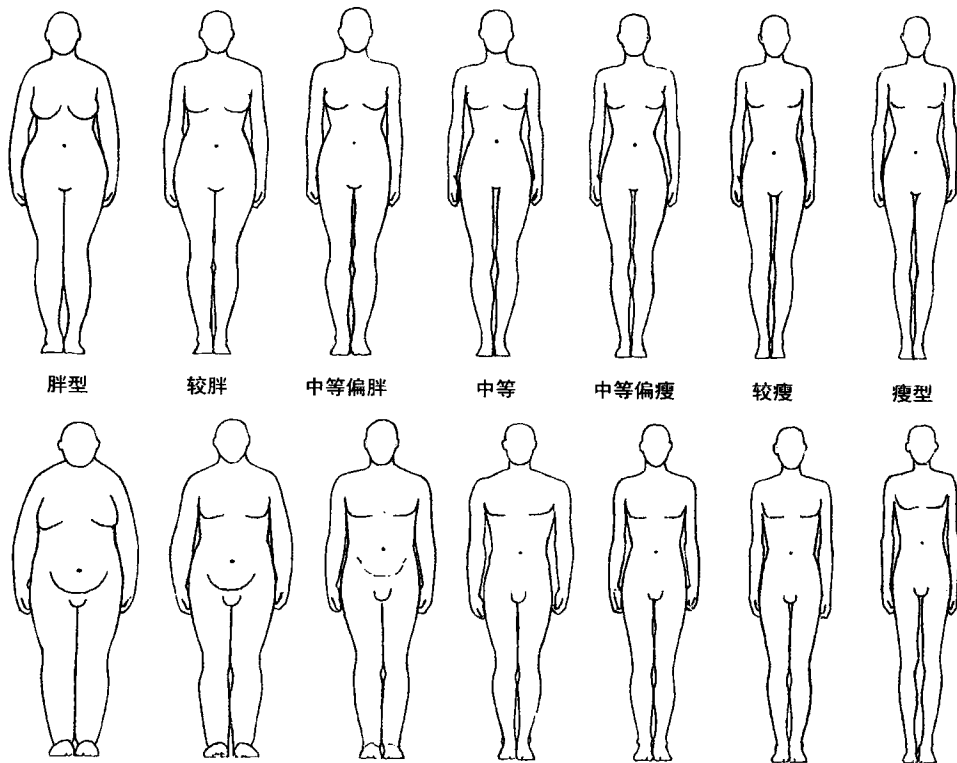
要判断自己属于哪种体型，可以用一只手的大拇指和中指环扣住另一只手的手腕。如果两指重叠，你可能是瘦体型。如果手指刚好接触，可能是中等体型。如果两个指头根本碰不到，那你可能是胖体型。

请看下面的人体图，看看自己现在的体型与哪个最相似。图下面的文字指出了

你的体型特征。如果你想改变自己的体型，可以从图中找出最理想的（符合实际的）体型。只要你的理想体型跟你的实际体型相差不是太远，要达到理想是完全可能的。

中等型：整体而言，你肌肉比较多，肩宽于腰，腹部结实而且臀部狭窄，双腿匀称。虽然也可能积聚跟肌肉一样多的脂肪，但是对你来说要减去多余的脂肪要比其他体型的人容易，因为你的肌肉比例大因而肌肉糖原多。如果要找学习需要运动技能的新运动或体育活动的新人，你应该

典型男女参照图（瘦型、中等型和肥胖型）



是理想人选。

你能很好地完成包括各种强度的活动，心血管训练(即有氧训练)、抗阻训练和灵活性训练在内的运动项目。只要是运动，你都可以。向体能、力量和爆发力发展，如橄榄球、拳击、体操、疾跑以及武术等。

瘦型：整体而言，你相当苗条。四肢修长，骨盆狭窄。你体内的脂肪和肌肉比另外两种体型的人少，因为你新陈代谢速度快，体重和/或肌肉量不易增加。然而这并不表示你不要进行锻炼，也不表示你肯定会拥有健康的体质。你同样需要进行体育锻炼提高身体的健康。虽然你会很自然地朝耐力运动发展，但是进行一些包括肌肉力量的抗阻训练对你很有好处。适合你的运动包括排球、篮球、芭蕾、长跑和跳水等。

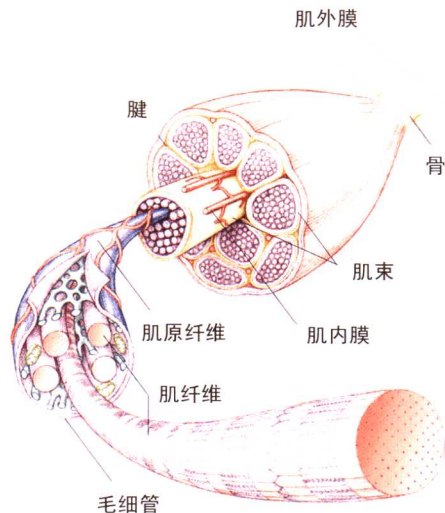
胖型：因为你的新陈代谢天生比较慢，所以你体内的脂肪贮量较高。脂肪主要聚集在你的腰腹、臀和大腿等部位。通过负重练习你能拥有结实的体格，因此你适合进行一些力量方面的运动，利用你的胖体型可以享受很多运动，如摔跤、举重、橄榄球或悬浮的水上运动(因为你体内浮力好的脂肪含量大)等。

你适合做些心血管运动，因为这些运动强度小，持续时间长。同时你也可以进行一些抗阻训练，因为肌肉的耐力练习能帮助你减少体内的多余脂肪。

肌纤维类型

肌肉由单个的肌纤维组成，它们收缩有快有慢，也因此分别称为慢颤搐纤维和快颤搐纤维两种。每个人都有这两种肌纤维，它们的比例通常是由遗传决定的。

快颤搐纤维较多的人在要求速度和爆



了解自己的主要肌纤维类型对你选择最适合自己的运动有帮助

发力的运动中表现较好，如掷铅球或短跑，而慢颤搐纤维较多的人更适合参加一些需要耐力的运动，如马拉松或长距离自行车运动。不同类型的肌纤维所使用的能量消耗系统是不一样的。就拿投掷来说，慢颤搐纤维主要利用氧化型系统，而快颤搐纤维主要使用的是非氧化型系统。有些运动同时使用这两种能量消耗系统，因此从某种程度而言，两种类型的纤维都能受到刺激和训练。

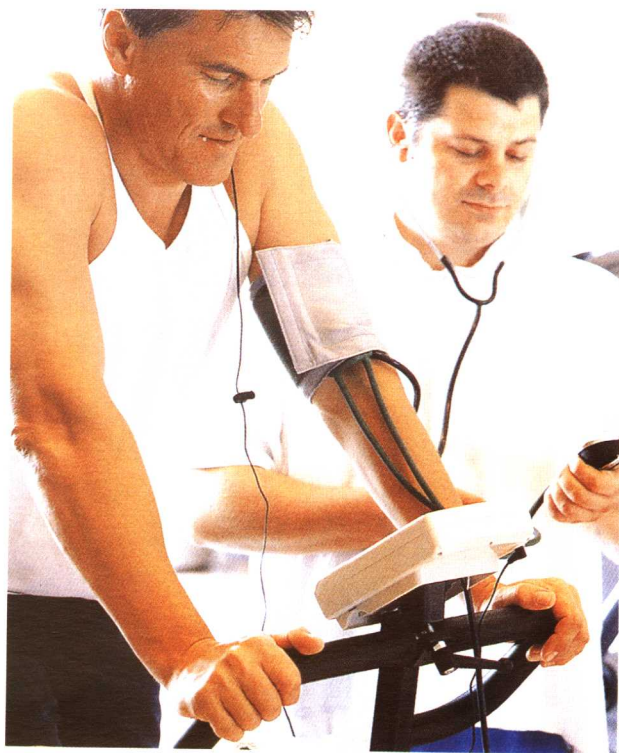
要判断你的主要肌纤维类型你可以做一次肌肉活组织检查。医务人员会抽取你的肌肉样品进行分析，得出结果。

你也可以选择不痛的方式，那就是看参加哪种类型的运动你觉得比较舒服。虽然这种方法不是很科学，但是它能在一定程度上判断出你的主要肌纤维。

2



自我评估



测量仪记录你在健身自行车器上运动时的血压

本章向你介绍的是与体育运动相关的各种评估方法。有一些将测试你是否愿意把现在的身体方式改变成包括更多体育运动的另外的生活方式，还有一些需要用到一些键盘控制的身体测量仪。运动前健康检查测验题每道都要做，其他的测验题也应该尽量完成，至少要完成那些与你以及你的健康和健康目标有关的测试题。

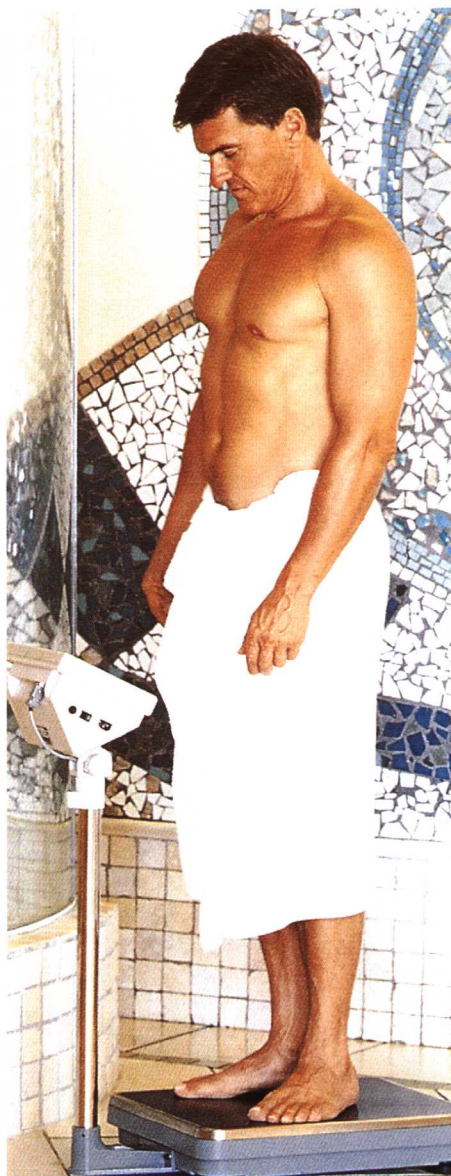
测试题将给你一个起点。以后再测验得出的不同结果将会成为你继续运动的动力。本章后面的部分将告诉你答案，使你对自己的身体状态有更好的了解。

由于在评分部分使用了很多肌肉的学名（这些术语比外行人所使用的词语更准确），请先到第4章找到这些描述肌肉的词语，更好地了解它们都在你身体的哪些位置。

运动前健康检查测试

(得分见后)

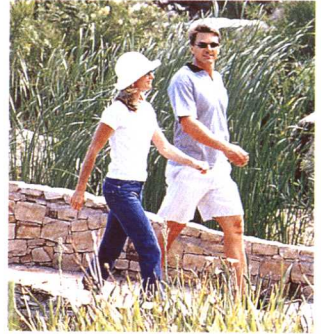
- | | | |
|--|----|-----|
| 1. 你是超过 45 岁的男性吗? | 同意 | 不同意 |
| 2. 你是超过 55 岁的女性吗? | 同意 | 不同意 |
| 3. 在你的家族中, 出现过你的父亲或任何第一代近亲男性(如兄弟或儿子)在 55 岁前或者你的母亲或任何第一代近亲女性(如姐妹或女儿)在 65 岁前犯心脏病或突然死亡的例子吗? | 同意 | 不同意 |
| 4. 最近你吸烟或者是在最近 6 个月内才戒烟了吗? | 同意 | 不同意 |
| 5. 你的血压高于 140/90mmHg (在不同的时间段测过至少两次)或者你现在正服用抗高血压药(降血压药物)吗? | 同意 | 不同意 |
| 6. 你的血清胆固醇总量超过 200mg/dL(5.2mmol/L), 或者你的高密度脂蛋白低于 35mg/dL(0.9mmol/L)吗? | 同意 | 不同意 |
| 7. 你是否曾经诊断为胰岛素依赖型糖尿病患者? | 同意 | 不同意 |
| 8. 你最近是否不爱运动? | 同意 | 不同意 |
| 9. 是否曾有健康护理专家(如内科医师、理疗家等)建议你不要参加运动? | 同意 | 不同意 |
| 10. 是否出于一种这样的状态或受伤, 体育运动会使这种状态或伤痛加剧? | 同意 | 不同意 |
| 11. 你是否怀孕或在最近 3 个月中你是否生产过? | 同意 | 不同意 |
| 12. 你知道你不能参加体育运动的其他原因吗? | 同意 | 不同意 |



使用体重身高测量仪计算你的体重指数

生活方式测试

对你是否愿意改变现在的生活方式的测验可能是本章中最重要的部分。你可以设计出最协调最有效的体育运动方案，但是如果在运动中你没有责任心和热情的话，这个方案还没有写下方案的那张纸有价值。请尽量如实回答下面的问题。如果你确实不想改变现在的生活方式，能了解这个事实也很好，或许你还可以找到你这么做的理由。



根据自己是希望健美（A），还是只希望改善健康状态（B），从A和B中选一组回答，然后完成这节的其他问题（C和D）。

A. 健康与健美的益处

1.1 天中我能一次匀出 30~60 分钟进行锻炼。

同意

不同意

2.1 周中我有 3~7 能一次匀出 30~60 分钟进行锻炼。

同意

不同意

3. 在锻炼过程中，我已经做好从中等强度逐渐变为高强度的准备。

同意

不同意

B. 健康的益处

1.1 天中我能匀出 30 分钟或以上时间进行锻炼，尽管我不得不分 2 个 15 分钟或 3 个 10 分钟来完成。

同意

不同意

2.1 周中我至少有 5 天能进行锻炼，尽管每次锻炼的时间跟上面所说的一样短。

同意

不同意

3. 每天早上我可以早起 10~15 分钟进行体育锻炼。

同意

不同意

4. 中午我能空出 10~15 分钟进行体育锻炼。

同意

不同意

5. 傍晚我能空出 10~15 分钟进行体育锻炼。

同意

不同意

C. 支持

- | | | |
|---|----|-----|
| 1.在我建立积极运动的生活方式的过程中,我的朋友、配偶或合作伙伴能给我精神上的支持。 | 同意 | 不同意 |
| 2.我的朋友、配偶、合作伙伴或亲戚会陪我参加所有或部分体育活动。 | 同意 | 不同意 |
| 3.我认识一些搞运动的人(如一起跑步、骑车或游泳,或者是进行有氧运动的人),如果我需要动力的话,我可以加入他们的行列。 | 同意 | 不同意 |
| 4.我心目中有一个榜样,能不断鼓励我坚持运动。 | 同意 | 不同意 |

D. 心态

- | | | |
|---------------------------------------|----|-----|
| 1.我热爱体育运动。 | 同意 | 不同意 |
| 2.对某些运动我一直都很有热情,虽然我只是间断性地参加。 | 同意 | 不同意 |
| 3.我之所以积极参加运动,是因为我希望这样。 | 同意 | 不同意 |
| 4.积极运动使我反应更敏捷,办事更加得心应手。 | 同意 | 不同意 |
| 5.积极运动使我对自己的身体感觉更好。 | 同意 | 不同意 |
| 6.积极运动使我感觉能控制自己的健康。 | 同意 | 不同意 |
| 7.我选择积极运动是因为我知道我应该这样。 | 同意 | 不同意 |
| 8.我选择积极运动是因为有人(内科医师、配偶、伙伴或其他人)说我必须这样。 | 同意 | 不同意 |
| 9.我不认为体育活动能对我的心态有太大的改变。 | 同意 | 不同意 |
| 10.我觉得控制自己的健康状态并不重要,因为这是医师的责任。 | 同意 | 不同意 |
| 11.我不觉得体育锻炼能改善我的身体状况。 | 同意 | 不同意 |
| 12.现在我的全面健康对我来说并不那么重要。 | 同意 | 不同意 |

肌肉平衡测试

总体说来，人体的姿势分为3种。由于盆骨通过肌肉的平衡和不平衡来变换不同的姿势从而引导身体向前向后倾斜，所以它是判断所有姿势的焦点。本节将教你判断你的姿势是否平衡。测定方法并不深奥，不一定要受过相应训练的老手针对你的肌肉的力量和柔性做一系列的试验，你可以非常明显地看清自己的姿势。利用第3章和第4章提供的信息，你可以为自己量身制定一套塑造肌肉平衡的计划。

斜站在镜子前找到最自然最放松的姿

势，不要刻意站出完美的姿势。伸出离镜子较远一侧的手的两指放到耻骨上，确定自己能真正感觉到骨头的位置。再将另外一只手的手指放到离镜子较近一侧大腿的无名骨上。看看髋骨上的手指是在耻骨上的手指的前面（盆骨前倾），还是后面（盆骨后倾），还是两边的手指对齐（盆骨自然中轴）。从下图中找出你自己的姿势。它展示的是人体侧面姿势，能更清楚地看到不同的盆骨倾斜程度。你的倾斜度可能远远没有图中所示的姿势那么明显。

小测试

把最接近的答案圈出来。

1

我的盆骨自然中轴/前倾/后倾，没有向左/右倾斜。

