

不花钱健身

FREE FITNESS

金山◎著



图书在版编目(CIP)数据

不花钱健身/金山著. —北京: 国际文化出版公司, 2008.10
ISBN 978-7-80173-551-5

I. 不... II. 金... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第129687号

不花钱健身

作 者 金 山
责任编辑 李 璞
策划编辑 高玉君 张 勇
美术编辑 张红敏
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 廊坊市时嘉印刷有限公司
开 本 710 × 1000 16 开
7.25 印张 120 千字
版 次 2008 年 10 月第 1 版
2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-551-5
定 价 25.00 元

国际文化出版公司
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013
总编室: (010) 64270995 传真: (010) 64271499
销售热线: (010) 64271187 64279032
传真: (010) 84257656
E-mail: icpc@95777.sina.net
<http://www.sinoread.com>



不花钱健身

FREE FITNESS

金山◎著

国际文化出版公司

序一

认识金山有些年了。经由一个我们共同的朋友，他芝加哥商学院的同学认识他时，我正在四处寻找一个最合适的人选来为杂志开设健身专栏。当时国内的健身房和私人教练正在兴起，找个私人教练并不难，难的是“一个最合适的人选”。

而金山简直就是 perfect 人选！他本科在北体读运动康复医学，研究生在美国，曾经是美国身价最高的私人教练，从理论到实践，几乎都无人能出其右，他简直就像是为此量身定制的。我有一种淘到宝一样的惊喜，而金山亦对《时尚健康》的专栏邀请，尤其是对健身塑身这件事充满热情，那天的私人聚会也仿佛变成了主题研讨会。

其实私下里，金山还有一点是我觉得很合适的，就是他不像通常印象中肌肉发达的私人教练那样给人压迫感，他更像一个和你我一样的人，或者你很容易成为的人，而不是一个制式的健身教练。他甚至略显瘦长，不过拍摄专栏照时，换上健身T恤的身型还是很有说服力的。呵呵，当然这是后话了。

而从身材谈及身体，金山进入健身这一行，原始动力其实很私人，很朴实，很直接，就是他曾经历过一个体弱多病的学生时代，而事实证明健身是最好的解药。因为有过切身经验，所以他坚信这件事可以惠及他人，也就不难理解，为什么这么多年来，他对这一行能有如此执著到令人钦佩的热情。

记不清这是他的第几本书了，无论是当时回国任知名健身俱乐部的美方首代，还是后来做自己的瘦身网站和机构，他一直没有停止写作，和更多的人去分享他的知识与经验。能帮助更多的人以健康的方式生活，瘦下来，一直都是他的理想的一部分。

金山在《时尚健康》开设的专栏一直非常受欢迎，除了他的专业、权威，读者更喜欢他知性和略有些儒雅的气质，他娓娓道来的从容。即使在谈及瘦身问题，他言辞当中对人本身的关心，也远胜于对体重和尺寸的热情。而这，才是健康的根本，也是健身和瘦身的根本。

孙雅君

《时尚健康》主编

序二

认识金山是在三年前，在他的新书《完全健身》新闻发布会上，为了心中的理想，金山一直身体力行地进行体验和学习，并将自己的经验总结出来，为我们提供了非常好并且行之有效的方法，我本人也从中获益匪浅。

《不花钱健身》是金山先生的又一得力之作，本书的目的首先是要把你引入一个不同寻常的健身世界，其次是要改变你的生活。在书中有两个特别值得我们关注的要点：一是健康只能靠自己。我们只有通过不断的学习、体验，才能形成最适合自己的健康的生活方式，提高我们的生活品质。二是通过“众乐乐”的健身方式，在健身中获取快乐，结交朋友，为我们的人生开创一条精彩的大道。

健身本就不是一件复杂的事情，只要你持之以恒，一定能在健身的过程中获得你想要的东西，再次感谢金山先生给我们带来的《不花钱健身》。

徐峻华

奥美之路（北京）总经理

Foreword

在我咨询过的成千上万的减肥客户中，很多人都有这样的感觉：健身简直就是不可能的事情——“我没有专业知识！”

“去健身的人一定都好吧！”

“我太忙了，没时间！”

如果你这样想，那这本书就是给你看的。

前言

千金难买健康

* 错误观念一：

“等有钱了，我也可以买健康。”

随着人们整体生活水平的提高，健身意识也越来越强。有人认为只要肯花钱，就会健身成功。还有些有钱人认为，只要能减肥、能健康，他们可以付出金钱的代价。于是，就有很多人把钱扔到俱乐部的钱柜里，以求身体得到锻炼。如果你觉得有足够的钱可以用来健身，你可以请一个私人健身教练，参加一个健身俱乐部，买台跑步机或者一些塑身练习的器材。

但在这里我要告诉你的是，健身不一定要一掷千金，少花钱甚至不花钱也可以达到同样的效果。

比如，喜欢跑步的人不用非买台跑步机不可，你可以在清晨的花园中慢跑，来代替在跑步机上单调无趣的挥汗如雨。微风轻拂，看着沿途优美的风景，呼吸清晨新鲜的空气，收获相同的有氧运动效果，使你一整天都精力旺盛，并且心情愉快。这比起在封闭的空间里看着不变的画面，呼吸着满是汗味的空气，累得大汗淋漓……是不是觉得收获更多？何乐而不为呢！别忘了，你还省下了买跑步机的好几千块辛苦钱。

* 错误观念二：

“那些花很多钱健身的人，一定比我更健康。”

花钱多少和你是否健康没直接关系。

钱能买到减肥产品——靠这些也许可以在短期内得到减肥效果，却决不能带给你健康；钱能买到跑步机或力量练习



器材——但钱不能买到的是对这些器材的坚持使用。健身是要坚持一生的事业，只有持之以恆的锻炼才能让这些花费真正起到作用，否则动辄几百、几千元买来的就只是一堆废铁。

健身是你必须坚持一生的职业，从中获得的回报将远远超过你所从事的其他职业。回报的多少也将取决于付出努力的大小，而与花费了多少金钱无关。

根据不花钱原则，我会给你很多建议，并根据你的身体状况和生活习惯，为你量身定制不花钱的健身计划。你会从中体会到不花钱健身的乐趣和健康幸福的生活。

不管你花不花钱，只要养成运动健身的习惯，你都能感受到健身带来的前所未有的幸福生活。这种幸福来自于健康的身体，来自于完美的身材带给你的自信，同样来自于健康为你省下和赚来的更多的钱。

我教你做

我的健身理念不需要你花太多钱，也不需要你花太多时间，只要有对健康的执著，并有足够的毅力，行动起来，坚持下去。蔡元培说：“人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。”这和我的理念不谋而合。

在这本书中，我将为大家提供具体的健身方法和具体的健身方案，这些易学、易行、有效的健身方法和方案不花费你特别的金钱和时间，也不需要你掌握多少专业健身知识，需要的只是在日常生活中按照我说的去做，就会拥有美丽和健康。

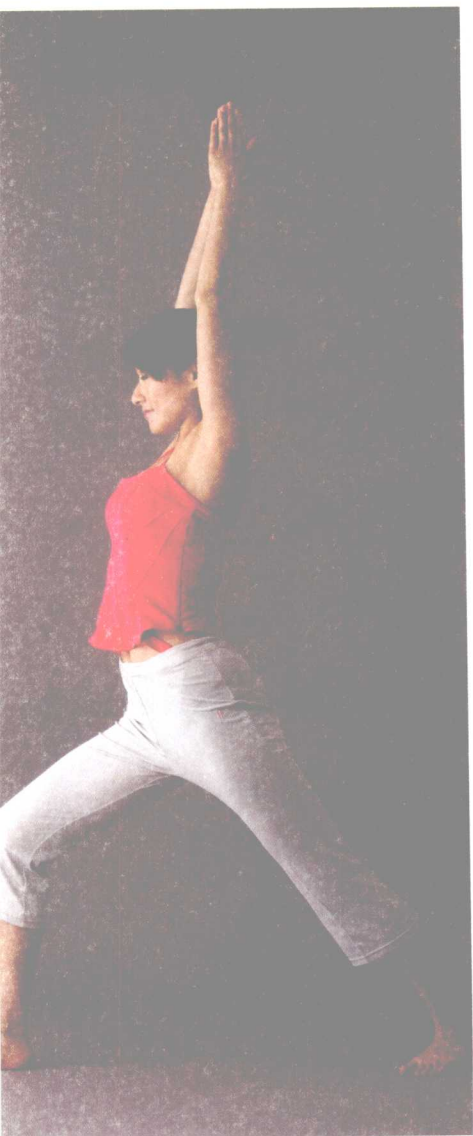
这些具体的健身方法与方案包括：从早上起来的健身套餐到上班路上的锻炼；从办公室健身计划到午后健身练习；从下班路上的健身走到睡前健身套餐；除了工作日的健身大餐，还有周末健身菜单；除了出差预备方案，还有外出旅游方案；既有家庭健身总动员，又有社区运动健身方案。总之，无论你在什么时间，无论身在何处，只要你想健身，在这里总能发现贴身的健身套餐。我能为大家提供全新的、不同角度的健身方法。

在大家掌握不花钱健身窍门的同时，还应该留意书中科学健康的饮食指南。关注运动与饮食的协调，收获身体秀美健康。

规律的健身再加上合理的饮食，是达到健康身体和苗条身段的最好办法。而且你会感觉良好，精力充沛，还能减少感染疾病的可能。其实道理很简单，只要你每天花费的能量比你吃进去的多，你就会减轻体重；要在减少脂肪的同时保存或增加肌肉，你就要健身，特别是要增强力量训练。这样，你不仅会在运动中消耗热量，而且新陈代谢在全天都有所提高，你的基本能量花费就增加了。另外，如果你能改变过去的饮食习惯，丢掉那些垃圾食品，那么你的饮食就能为你提供工作和生活必需的营养，而且又不会过量。

每个人都有享受健康的权利，缺钱、工作忙、没时间不应该成为追求健康的阻碍。所以我提出“不花钱健身”，目的就是消除经济和时间的负担，降低健身的门槛，让每一个人都参与进来，都能够体会健身的快乐，都能拥有完美的身材和强健的体魄。你所要做的就是，按照为你准备的健身计划去执行就OK，不久就会将健身变成你的生活习惯。

Contents 目录



第一部分 健身靠自己

第一章 一定要动起来

健身能省钱 /8

- * 健身省了看病钱 /8
- * 健身省了美容钱 /8
- * 健身省了按摩钱 /9
- * 健身省了补药钱 /10
- * 健身让你预防肥胖 /10
- * 健身让你远离癌症 /10
- * 健身让你摆脱病痛 /11

信不信由你，健身还能帮你赚 /12

- * 升迁更快速，赚更多薪水 /12
- * 外表更有型，赚更多眼球 /13
- * 家庭更和美，赚更多亲情 /13
- * 人生更自信，“赚”更多朋友 /13

第二章 没事偷着动

一路锻炼去工作 /14

- * 这样走路上下班 /14
- * 骑自行车 /15

办公室里也动动 /15

家务事健身操 /16

简单易行的家庭健身 DIY /16

第三章 健身要坚持

找到和你一起运动的人 /18

记录你的进步 /18

庆祝你的每一个成功 /19

更新你的计划 and 目标 /19

力量训练的循序渐进 /21



CONTENTS

第二部分 健身私房菜

第四章 完美健身大餐

开胃小菜：热身 /22

- * 为什么要热身 /22
- * 如何热身 /23

必不可少：有氧运动 /23

- * 为什么要有氧健身 /23
- * 有氧健身的计划四要素 /23

招牌菜：塑型练习 /25

- * 怎样进行塑型练习 /25
- * 塑型练习的基本要求 /26
- * 塑型练习的两个原则 /27

精彩结束：放松和拉伸 /27

- * 什么时候拉伸 /28
- * 怎样做拉伸 /28

第五章 美体套餐

办公室：工间 15 分钟 /29

- * 纤纤玉臂套餐 A /30
- * 纤纤玉臂套餐 B /35
- * 亭亭玉腿套餐 A /40
- * 亭亭玉腿套餐 B /45

客厅卧室两相宜：睡前 15 分钟 /52

- * 美背美臀套餐 A /52
- * 美背美臀套餐 B /56
- * 细腰平腹套餐 A /60
- * 细腰平腹套餐 B /62

第六章 周末总动员

聚餐：社区活动、比赛 /65

- * 社区健身器械 /65

外卖餐：购物也健身 /72

- * 逛街步行 /72
- * 逛超市健身 /73

野餐：登山、骑车、游泳 /73

- * 登山健身 /73
- * 骑车健身 /75
- * 游泳健身 /76

刺激餐：极限运动 /77

- * 攀岩：玩的就是心跳 /77
- * 轮滑 /78
- * 高山滑雪 /78

第七章 出差旅游，健身不断

出差 /80

旅游 /80

第三部分 独乐乐不如众乐乐

第八章 家庭运动全攻略

众乐乐之二人运动：塑型 /83

- * 腿部塑型 /83
- * 手臂塑型 /90
- * 腹部塑型 /96
- * 柔韧与平衡 /102

众乐乐之全家运动：游戏 /105

附录 1 网上健身信息

附录 2 运动损伤的预防和康复

A woman is shown performing a side plank exercise. She is lying on her left side on a dark mat, with her right arm extended upwards and her left arm bent at the elbow, resting her head on her hand. Her legs are bent at the knees, with her feet flat on the floor. She is wearing a light pink short-sleeved shirt and a dark grey skirt.

NO.1

JIANSHENJIANSHENJIANSHENJIAN

没错，反弹！我告诉那些爱美的女孩子：健康减肥的最佳搭档是合理饮食和运动健身，其实也是唯一的和省钱的健身减肥方法。

无数的研究表明，规律的健身运动是降低和保持体重的基本要素。运动可以提高新陈代谢水平，使消耗能量更快、更多，从而达到减肥的效果。有的女孩子使用最省钱的方法——绝食，连饭钱都省了。这绝对不行。单靠控制饮食减肥时，你会感到饿，“聪明”的身体就会把新陈代谢的速度减慢，储存更多的能量，这样只能适得其反。而如果你合理饮食，加上规律的健身运动，消耗的能量多于摄入的能量，这样循序渐进，脂肪自然会减少，体重当然会下降。

坚持健身，你的身材自然会日渐完美，想要丰胸美腿的愿望自然水到渠成。而且，用我教给你的不花钱的健身方法，会在得到相同效果的同时节省巨额开支。

健身省了按摩钱

关节病、骨质疏松及腰椎病，这些疾病是现代人常常碰到的，也是造成身体疼痛的重要原因。在聚会上，当我告诉别人自己在健身行业中时，对方常常会问我怎样减轻他们的腰痛、膝痛或颈椎疼痛。颈痛、腰痛大多是由于背部肌肉的力量不足和长期劳损造成的，有效的预防和治疗办法是利用健身来改善身体姿态，增强肌肉力量、耐力和柔韧性，特别是加强腹肌、背肌和大腿后部肌肉的训练，会收到很好的效果。

骨质疏松是指随着年龄的增长，骨骼成分不断丧失而造成的。女性更容易患此症，特别是在更年期之后，骨成分的流失将进一步加快。患有骨质疏松的人容易骨折，特别是股骨（大腿根部）骨折，甚至驼背。骨质疏松的最有效的防治办法是在饮食中注意补钙和维生素D，另外加上规律的健身运动。



健身省了补药钱

保健品广告中说：“60岁的人，30岁的心脏。”对于广告要宣传的商品，这样说可能有夸大之嫌。但对于坚持健身运动的人来说，这绝不是痴人说梦。

我国人口老龄化的问题日益严峻，随之而来的是现代社会中老年病发病率的不断增高。缺乏体育锻炼是造成这种情况的一个因素，但是它可以被纠正。

有规律的健身还可以使你拥有强壮的心脑血管系统，增强你的抵抗力，使你远离流行病的威胁，减轻更年期综合症的症状，对关节病、骨质疏松等老年病有一定的缓解作用。

不需要昂贵的保健品和医疗费用，养成健身的习惯，你就可以变得更健康，更有活力。对于老年人，即使从现在开始行动，你也能够健康地多享受几年。

健身让你预防肥胖

肥胖已被公认是心血管疾病的重要危险因素之一。肥胖会加重心脏负荷。它和冠心病的直接联系是因为它影响血压、血脂的水平，另外肥胖的人更容易得糖尿病。而肥胖者瘦身7千克可使罹患心脏病的几率下降达30%。

25岁以后人体大部分器官开始衰老，体内的肌肉会随着年龄的增长而减少，取而代之的是更多的脂肪。这是一个基本的生理规律，但是坚持运动可以把年轻时候的身材保持得更久甚至更好。而不花钱健身就是要你投入最少的金钱，收获相同甚至更多的健康。

常健身的人的脂肪代谢也比较迅速。身体利用脂肪的能力也大有提高，体内多余脂肪也更容易被去掉，体重也因此随之下降。

健身让你远离癌症

癌症是由于一些致癌物质使体内的遗传基因发生改变、从而使人体细胞的生长变快所致。健身可以提高自身免疫系统的活力，从而阻断癌症的产生。研究表明，健身可以降低结肠癌的发病率，这可能是由于运动使食物停留在结肠内的时间缩短。其他研究也表明，年轻时运动多的

健身让你远离癌症



女性，患乳腺癌的可能性也有所降低。但有一点应该引起注意，运动可以使体内自由基增多，自由基是代谢中产生的对身体有害的物质，只要在运动之后多吃新鲜蔬菜和补充维生素，就可以防止自由基的侵害。

健身让你摆脱病痛

1. 远离心脏病

经常健身可以帮助预防心血管疾病。运动会让心血管收缩更加有力，心腔也会稍稍加大，这样心脏工作起来也就更加轻松，这也是时常锻炼的人安静心率会比一般人低的原因。健身一段时间以后，做同样强度的运动，比如爬五层楼，会感觉比以前轻松得多，心率也比以前降低，也就不会感到力不从心，或者气喘吁吁，心怦怦直跳了。

哈佛大学发表的一个著名研究表明了运动健身对心血管系统的正面影响。他们把哈佛大学的校友分成三个组：第一个组平常基本不锻炼；第二组经常进行中等强度的锻炼，也就是说他们每周的能量消耗在1000~2500卡路里之间；经常参加高强度的体育锻炼的人分为第三组。分析发现，常参加中等强度锻炼的人，比不锻炼的人患心脏病的可能性低29%，而高强度锻炼的人患病率更是低了46%！

2. 不得高血压

高血压增加了心脏负荷，导致心脏变大、变弱。如果一个人同时患有高血压和糖尿病，那他的心血管疾病的发病率会翻倍，人的血压分两种，收缩压也就是一般所说的高压，应该在90~140mmHg之间，舒张压，也就是低压，应该在60~90mmHg之间。血压在160/95以上的被称为高血压，在这以下又高于正常的称为临界高血压。高血压也是脑血管意外（中风）和肾衰的导火索。



常健身的人的血液容积也会较一般人大,而且血液输送氧的能力也有所提高。运动也被证明可以降低血压,部分原因是运动可以减轻体重和缓解紧张,因而可以帮助血压的下降。

3. 减少高血脂

血液中胆固醇、脂肪、低密度脂蛋白 LDL 含量过高,或高密度脂蛋白量过低,都会增加形成血栓和动脉硬化的可能性,进一步就可能导致冠心病或者脑血管意外。

高密度脂蛋白被誉为“血管的清道夫”,它可以缓解动脉硬化和防止血栓的形成。运动可以降低血脂,提高血液中高密度脂蛋白的含量。

4. 预防糖尿病

糖尿病严重地增加了心血管病的发病率。即使血糖被控制在正常水平,危险因素也显著增加。三分之二的糖尿病患者会死于心血管病或中风。如果你有糖尿病,就必须严格控制其他的危险因素。

做一些轻度到中等强度的运动,并且时间长度合适的话,你的血糖水平在健身期间和健身后会降低。这是因为身体利用葡萄糖的速度要比肝脏制造葡萄糖的速度快,这也正是健身所带来的好处之一。根据国外的一些研究,有的糖尿病患者甚至可以通过运动健身完全免除胰岛素治疗。

信不信由你, 健身还能帮你赚

你一定在想:健身?不用花钱就够新鲜了,还能赚?这家伙一定是疯了!要不就是个骗子!

我说的绝不是指出去跑几圈,或者打打球就有钱可赚,那是职业运动员的赚钱方式。但是,运动健身可以用特别的方式帮助普通人,使我们赚更多,不只是钱,而且赚的过程更轻松些。

升迁更快速, 赚更多薪水

我们说过,健身使你成功减肥,由此而来的身材、相貌的改善会增加你的个人魅力。你会获得更多的机会,你会引起更多人的关注。你的



观点也更容易被上司和客户接受，这是你赢得客户、获得加薪的有利条件。

健身不仅能为你减掉满身赘肉，同时也能为你减掉疾病和负担。

身体更健康，精力更充沛，使你头脑清晰，思维敏捷，记忆力增强，让上司、老板和客户都对你刮目相看。而且，你可以用更多的健康帮助你工作，比起胖乎乎、病歪歪时的你，赚钱能力是不是强了许多？

外表更有型，赚更多眼球

你的魅力来自于健康的身体，而健康的身体正是来自于健身运动。健身可以使你成功减肥，多年不见的朋友会为此大吃一惊，你也将十分自豪。与依靠药物或单纯的控制饮食（甚至绝食）等方式减肥不同，健身的效果更持久、更有效，而且使你更健康。

随着健身、饮食计划的深入执行，女人的身材会更匀称，肌肉更紧绷，皮肤更光滑、更有弹性，看起来更年轻、更性感；男人在告别臃肿身体的同时，变得更强壮，精力更旺盛，当然也会显得年轻些、性感些。

家庭更和美，赚更多亲情

找一个志同道合的伙伴，是健身路上的重要推动力。如果是夫妻两人一同健身，那么在健康之外，你还会收获的更多。夫妻间的互相鼓励和督促，使健身习惯更容易形成，健身成为你们生活中重要的内容，更容易成功。

更重要的是，由于工作忙碌、压力大或其他原因造成的夫妻关系冷淡越来越普遍。在运动中，夫妻间的交流和互相帮助，对夫妻关系的改善和促进很有帮助，而对方日渐完美的身体也会让你由衷赞美。夫妻之间会在共同运动中增进感情，关系更加融洽，全家的气氛都会因此更为和谐。“不花钱健身”会教给你不花钱、简单易行的夫妻运动方法，这会为你们省下心理医生的咨询费，甚至离婚的律师费，何乐而不为呢？

还有一点值得女性朋友注意，坚持健身使你身体更健康，更容易怀孕，并且生产更轻松……

人生更自信，“赚”更多朋友

在运动中建立的深厚友谊会成为你事业上的帮助。多个朋友多条路！你会认识来自不同地方，从事不同工作，身处不同位置的朋友，与他们之间的友谊，会让你在生意场和工作中左右逢源，无往而不利。



第二章 没事偷着动

也许你已经习惯了“可以躺着决不坐着，可以坐着决不站着”，或者你总是抱怨自己没有时间运动：整天在办公室，成天都要上班，每天的时间都排得满满的，哪里有时间专门运动啊！其实，运动不一定要大块时间，只要你有心想运动，有一种“可以站着决不坐着，可以坐着决不躺着”的态度，平时增加哪怕是一点点运动量，运动的效果会积少成多。下面这些方法或许能给你一些启发。

一路锻炼去工作

和大多数人一样，当周一到来，你也一定极不情愿回到工作中去，但是你没有其他选择。你真能控制的是你去工作地点的方式。不要乘公共汽车、地铁或小汽车。为了摆脱周末慵懒带来的罪恶感，在朝九晚五的日子里，试试这些好玩儿的方式来保持健康吧。这些工作途中的锻炼方式都是一些减肥的朋友正在实施的计划，让我们来听听他们是怎么做的吧！

这样走路上下班

北京的赵小姐说，“我上班不坐地铁或者公共汽车，我每天上下班走30分钟，这让我每天有大约1个小时左右的锻炼。这个习惯让我的体重一年多来保持稳定，更别提下班以后我又获得的额外精力了！”

大连的李先生说，“我每天早上走路去工作。虽然有5000多米，要花大约1个小时的时间，但下午我坐公共汽车回家。”

深圳的王小姐说，“我走路上下班。大约15分钟，而且我走得很快。一天结束的时候我就得到了额外半个小时的锻炼！”



走路小贴士：

- * 穿运动鞋，轻快地走，不要只是溜达。
- * 把东西放在背包里，手里不要拿钱包或手提包，这样负荷平衡，胳膊也可以自由摆动了。
- * 找一条有最少交通信号灯的路。这样你可以保持行走的节奏，不必在每一个十字路口停下。
- * 要坚持到底。不要因为天气太冷或感到太累而放弃。让它成为日常的习惯，不久你就不会再对此有什么犹豫了。

骑自行车

北京的袁先生说：“我每天骑自行车上班，大约10分钟。我是一个忙碌的职业经理人，很少有时间锻炼，所以这是一个锻炼和减轻压力的好方法。”

刚度完蜜月的金小姐说：“我和我丈夫刚结婚，我们都在去8千米外的上班路上锻炼身体。他滑滑板车，我骑自行车，我们并排前行，对于我们这是一个双赢的境界。自从这样做他减掉了6千克。”

骑车小贴士：

- * 计划不同的路线来改变你经过的风景。
- * 穿舒服的衣服和鞋，在办公室更换。
- * 用轻型山地车或者组装车，不需要为通勤准备昂贵的赛车。
- * 下班的路上，多骑一段路。

办公室里也动动

我们每天在办公室工作很长时间。久坐之后，不仅需要积极的休息，还可以利用这段时间来燃烧一些脂肪，让自己精力更加充沛一点。

大多数人都有这样的感受：在办公室，每天的时间都排得满满的，哪里有时间专门运动啊。不要觉得运动一定要大块时间。不妨学习“见缝插针运动法”，运动的效果会积少成多。要想尽办法增加哪怕是一点点运动量，比如：