

阅读阿呆系列《健身》，让塑身和保持体型尽在把握。
——《洛杉矶时报》(The Los Angeles Times)

BOB
系列

Fitness
FOR
DUMMIES

健身

(原书第3版)

苏珊娜·施洛斯伯格
(Suzanne Schlosberg)

(美国) 健身专家 著

莉兹·内波特
(Liz Neporent, M.A.)

《Walking For Dummies》一书的作者

黄志斌 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



BOO 系列

Fitness
FOR
DUMMIES®

健身

(原书第3版)

苏珊娜·施洛斯伯格
(Suzanne Schlosberg)
(美) 《Health》杂志特约撰稿人

莉斯·内伯伦特
(Liz Neporent, M.A.)

《Walking For Dummies》一书的作者

黄志斌 译

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



阿呆系列《健身》是一本专为健身爱好者而作的书。书中语言通俗易懂,并配有生动的插图,是一本适合于各个年龄层的健身指南用书。

本书内容安排极富层次性,有常规性健身知识的普及,也有健身前所需的相关准备,还有针对个人的个性化锻炼方法的制订以及健身过程中不同器械的选择、使用方法,等等。如果你对健身一无所知,不用担心,按照本书的章节设置一步步走下去,当你合上这本书的时候,你已是一位小有成就的健身专家了。当然,本书同样适合那些在健身方面已经有所成就的人,本书特有的章节设置方式可以作为专业的工具书来用,如果你在健身中遇到了什么疑问,本书可以帮你迅速释疑。

“身体是革命的本钱”,如果你深谙此理,却又不知从何做起的话,不妨翻开此书,你的健身之旅就此开始。

Wiley Publishing, Inc. 是“*For Dummies*”商标的独家持有人,本书使用经过 Wiley Publishing, Inc. 授权。

Original English language edition Copyright © 2005 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved. Including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

The simplified Chinese character edition Copyright © 2008 by China Machine Press. All rights reserved. This translation published by China Machine Press with arrangement by Wiley Publishing, Inc.

原版英文版 © 2005 by Wiley Publishing, Inc. 版权所有。该翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

中文简体字版 © 2008 机械工业出版社。版权所有。机械工业出版社出版的翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* 以及相关商标标识由 John Wiley and Sons, Inc. 持有。未经许可,不得使用。

本书版权登记号:图字:01-2007-5835

图书在版编目(CIP)数据

健身/(美)施洛斯伯格(Schlosberg, S.), (美)内伯伦特(Neporent, L.)著;黄志斌译.
—北京:机械工业出版社,2008.6
(阿呆系列)

ISBN 978-7-111-24374-8

I. 健… II. ①施…②内…③黄… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第087454号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:李新姐 责任校对:侯 灵

责任印制:李 妍

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2008年6月第1版第1次印刷

184mm×233mm·23.25印张·2插页·441千字

0001-6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-24374-8

定价:42.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线:(010)88379137

封面无防伪标均为盗版



健身

便携卡

原书第3版

畅销丛书

健身成功的关键

以下提示有助于你达成自己的健身目标（关于如何为自己设定目标，请参见第3章）：

- ✓ 制订具体的、确实可行的健身目标：与其每天吵着要健身，不如切切实实地每周进行3次步行锻炼。
- ✓ 进行身体情况测试：测试可以了解你身体哪些部位需要锻炼，比如有氧训练、力量训练、灵活性训练或减肥。
- ✓ 合适着装：无需让自己成为服装、装备方面的跟风者，相反，有一群不错的“同党”才可以让自己安全、舒服，让自己燃起健身的热情。
- ✓ 写健身日记：详细记录你的健身细节，比如你运动了多长时间、你健身时的努力程度、你锻炼的组数或重量以及你健身过程中的感觉。
- ✓ 自己掌握节奏：不要一锻炼就是3小时或第一次健身就提举250磅的重量。你会很快筋疲力尽，甚至可能会受伤。
- ✓ 与朋友一同健身或参加健身俱乐部：相对于自己健身，这样你会有更多的动力——身体也会更棒。
- ✓ 加入网络健身虚拟社区：在健身方面的网络论坛或讨论组中，访客可以与志趣相投的健身者聊天交流，彼此建立牢固的友情关系。
- ✓ 通过自学“充电”：通过杂志、网络和类似书籍了解健身潮流和健身技巧。

选择健身房时需要考虑的费用问题

如何选择一家物有所值的健身房是一件十分棘手和复杂的事（参见第18章）。在作出选择前，需考虑以下问题：

- ✓ 注意隐藏资本：月会员价格可能是比较合理的，但是不是你连休息的座位都要付款呢？另外还有毛巾费、特殊培训费等，是不是还需要交纳启动费或高额预付款？
- ✓ 勇于讨价还价：如果你要求，许多健身俱乐部都有特价的，特别是在淡季或是在你和朋友同时加入的时候。
- ✓ 别做长期会员：根本无需考虑，你不会知道这三年里你可能会去哪儿——或者你也不确定这家健身房会不会依然运营。
- ✓ 了解健身俱乐部的退订规定：如果三天内你改变了主意，美国大部分州的法律都规定健身俱乐部需要向你全额退款。

有关健身产品购买的忠告

在购买健身产品的时候要谨记如下忠告（要了解更多有关于健身产品欺诈的内容，请参见第26章）：

- ✓ 别被帮忙打广告的观众或“真人”现身说法所“忽悠”：这些人都是有偿服务的。在不易察觉的屏幕角落总会有小字写着“此案例具有非典型性”。
- ✓ 别为貌似科学术语的“零碳量”瘦身或“热感脂肪燃烧”等词所迷惑：许多听起来很花哨的专业术语其实根本没有科学意义。
- ✓ 提防名人或“专家”代言：千万别相信那些蝉联三届的“校园先生”真的是通过那些看起来如同星舰模型般的仪器来加强二头肌的。
- ✓ 别相信那些获得了“美国专利”的产品：获得专利，需要的只是一个别出心裁的想法，至于这种想法的好坏则无关紧要。
- ✓ 要注意“经过论证”这个词：事实上，别指望他们作了任何科学研究。



畅销丛书

健身

原书第3版

便携卡

健身新闻报道的甄别

别不作取舍地去相信你听到和读到的一切。在判断新闻报道的时候，要牢记以下提示（更多提示请参阅附录）：

- ✓ **注意作前后联系：**新闻报道中是否将最新的研究与之前的研究进行了对比？新的研究也许是错误的。
- ✓ **辨别消息源：**重点大学或是政府机构所作的健康研究比一些神秘兮兮的私人学会更可信。
- ✓ **不要枉自假定结果：**如果一项研究声称燕麦片中具有较低的胆固醇含量，这并不意味着吃燕麦就会降低胆固醇。
- ✓ **注意抽样调查量：**如果此项研究中参加抽样调查的人的数量还不如和你一起吃早餐的朋友的数量多，你就要警惕了。
- ✓ **别拿太多的动物试验说事：**一只肥胖的老鼠对于饮食保健品的反应可能与本身对这种药品的反应不太一样。

揭示健身“神话”

不要相信下面这些很常见的健身“神话”：

- ✓ **神话：**必须连续锻炼 30 分钟。
事实：分 3 次进行锻炼，每次 10 分钟，其燃烧的脂肪量和所起的效果几乎与连续锻炼 30 分钟是一样的。
- ✓ **神话：**重物提举训练会将人变成如同世界摔跤联盟队员一样满身肌肉。
事实：如果每天不在健身房泡上几小时进行强度非常大的重物提举锻炼的话，几乎所有的女性和大部分的男性都不会练出大块肌肉。
- ✓ **神话：**如果停止健身，肌肉会变成肥肉。
事实：它们只是会收缩。脂肪与肌肉完全是两回事，不可能相互转化。
- ✓ **神话：**通过进行腹部锻炼，你可以摆脱啤酒肚。
事实：你不可能将身体的某一特定部位的脂肪有选择性地减掉。要摆脱啤酒肚，你可以节食和参加锻炼（同时，你还需要戒酒）。
- ✓ **神话：**孕期锻炼可能会导致流产或造成婴儿发育不正常。
事实：在征得大夫同意的情况下，产前锻炼对于孕妇本人及婴儿都非常有益。事实上，研究显示在孕期参加锻炼会使得妇女的分娩过程变得更容易些。

阿呆系列：全球畅销指导书

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

对“阿呆系列”《健身》的评价

这本书读起来很有趣——文字中充满智慧，且自成风格，精准犀利的笔锋与轻松流畅的写作技巧达到了完美结合。

——乔纳森·鲍顿 (Jonathan Bowden), M. A. C. S. C. S.,
伊奎文诺斯建设恩培训学院高级教授、
《健身》(Fitness) 杂志特约撰稿人

这是一本我所见过的最全面、权威，并且极富趣味性的健身用书。

——《男人健身》(Men's Fitness) 杂志

这本书中的健身内容和相关评论非常出彩。莉斯和苏珊娜都是资深专家，阿呆系列《健身》将帮助所有健身者最大化地发挥各自的潜力！

——《健身》(Fitness) 杂志

对于那些渴望让自己的身体更加强壮和健康的人而言，阿呆系列《健身》是他们的不二之选。

——马克·艾伦 (Mark Allen), 6 届铁人三项冠军得主

苏珊娜和莉斯给出的是行家的指点，带着大家走出有关健身的层层误区和迷局。在你购买健身器械、成为健身俱乐部会员或购买教学录像之前，请先读读这本书！

——《女性运动与健身》(Women's Sports & Fitness) 杂志

阿呆系列《健身》是少有的精品：这是一本由两位顶级健身专家合著的健身书籍。书中向那些对健身感兴趣的人提出了许多宝贵建议，这些建议在充满智慧的同时又极具常识性，而且语言通俗，没有专业术语。两位作者句句肺腑，所谈内容如同出自老朋友之口。

——《塑身》(Shape) 杂志

作者简介

苏珊娜·施洛斯伯格，杂志撰稿人，以其在健康保健文章中诙谐幽默的笔触著称，《塑身》(Shape)和《健康》(Health)两家杂志的特约撰稿人，与他人合著有《Weight Fraining For Dummies》和《Kathy Smith's Makeover》。她同时还是《The Ultimate Workout Log》(第2版)的作者以及加州大学洛杉矶分校继续教育学院认证的新闻项目讲师。

苏珊娜在其健身探索方面笔耕不辍——从其在“美国角斗士”中的失败尝试到其参加内华达州套袋跑中的榜上有名(套袋跑是一种每四年举行一次的运动，比赛的时候，参赛者需要将50磅重的装鸡饲料用的袋子扛在肩上往前跑)。苏珊娜还记录了她的两次环美自行车之旅的经历。她每次旅行的时候都会把健身手套带在身上，而它们也的确在津巴布韦、摩洛哥、关岛和雅浦的密克罗尼西亚岛上的健身房中派上了用场。

作为洛杉矶本地人，无论去哪里，苏珊娜都不愿意步行，甚至包括距她家仅有0.4英里的星巴克——她每次都是开着她的SUV去的。

莉斯·内伯伦特，认证教练，纽约“‘+1’健康管理”顾问公司(Plus One Health Management)总裁。她的工作就是要确保纽约市酒店和公司中的十几家健身中心的会员们能开心满意、斗志昂扬，并定期参加锻炼。

莉斯持有运动生理学专业的硕士学位，并获得了美国运动理事会、美国运动医药大学、国家力量与健身协会和国家运动医药学院的认证。她与他人合著有《Abs of Steel, Buns of Steel: Total Body Workout》以及《Weight Fraining For Dummies》两本书。另外，她还是《塑身》(Shape)杂志的特色撰稿人(Gear Editor)和《纽约时报》的特约撰稿人。莉斯还频繁地以健身和运动方面权威的身份出现在电视和广播中。

莉斯还是个痴迷的跑步运动健将，她先后参加了20多次马拉松和超级马拉松比赛。她还是忠诚的攀岩、步行、徒步旅行和力量训练等运动的爱好者。她与丈夫杰·沙弗兰及一条格雷伊猎犬祖玛一起在纽约居住。

特雷·斯多佛·德伦特(Tere Stouffer Drenth)，健身健康文章撰稿人，专业田径运动员，退休后与她的一位名叫玛克辛的伙伴每天一起进行徒步旅行、竞走、雪地行走等锻炼活动。特雷·斯多佛·德伦特著有《Marathon Training For Dummies》，与他人合著有《Fit Pregnancy Fox Dummies》。

作者感言

首先要感谢我们的摄影师米切尔·格雷以及所有参与本书摄影工作的图片模特们，他们是：南希·内盖、谢里·比贝、特瑞·瑟顿、贾·瑟顿、安玛丽·萨克瑞姆西亚、麦迪·法德尼、伊冯·米切尔、克里斯·斯托德、斯达西·柯林斯、瓦尔·托尼、詹姆士·简奎斯、杰伊·沙夫琅、桃瑞斯·沙夫琅、玛丽萨·赛克逊、贝提·布通西姆、斯晒恩·豪普科恩以及简·斯考特。

同样的感谢送给我们的代理人——费利西娅·埃斯，感谢她的勤奋。感谢 Wiley 出版社，感谢该出版社组稿编辑特蕾西·博格，是她的远见卓识促成了此书；感谢项目编辑伊丽莎白·库伯，是她优雅、风趣且卓尔不群的工作能力成就了此书；感谢技术编辑兰德尔·布兰德托夫，是他精辟的见解和独到的视角赋予了此书新的价值。

来自苏珊娜的话：

衷心感谢莎拉·博文西、玛丽·多菲、达瑞恩·埃勒、丹尼尔·赫尔南德兹、吉姆·卡拉夫特、简·里尔、温迪·尼埃米·卡莱米尔、詹妮佛·斯考罗斯伯格和丹娜·苏利文，感谢他们对本书的贡献。感谢南希·考曼，感谢她对我吹毛求疵态度的宽容和理解。

特别感谢我的家人——尤其是我的父母、爷爷奶奶和我的姐妹——感谢你们在我为了按时完稿而不得不缺席各种活动时对我的理解与支持。爸爸，妈妈，埃斯皮，伊恩，简，感谢你们对我的帮助，让我能专心于此书的编写。

最后要说，实在找不到比莉斯·内伯伦特更棒的合作伙伴了，她既是良师益友，同时又智慧过人，是健身方面的资深专家。

来自莉斯的话：

感谢 Plus One 的合作伙伴们，他们是杰·沙夫朗、麦克·莫特和比尔·奥尼。

同样感谢 Plus One 的所有成员，特别是克里斯·德西蒙尼、霍利·伯恩斯、贝茨·埃米斯、莱蒙特·波拉特、鲍勃·威尔特、杰米·麦克唐纳和汤姆·马拉德。另外，同样的感谢还要送给各个健身场所的经理们，感谢他们让我的工作变得轻松愉快，使我有时间投入到其他工作之中，他们分别是：约翰·布泽尔、莎莉·比贝、凯瑟琳·特洛伊、简森·费若拉、特雷·塞通、南希·奈盖尔、南希·比利、玛丽亚·弗朗茨、劳拉·格罗达诺、汤姆·凯卡恩和卡丽·吉克。

感谢我的父母、兄弟、姐妹、侄子、外甥，以及其他亲友：感谢你们对我的鼓励。同样的感谢送给我的好友派迪·布特西姆、吉纳·奥切恩、诺曼·辛克和玛丽·多菲。此外，我还要感谢弗兰克·泰尔利、鲁西·麦克格文、帕姆·蒂皮特和大卫·维德斯特恩，感谢他们所做的组织和校对工作。

特别感谢我的丈夫杰·沙夫琅，毫无疑问他是世界上给我最多支持的人。还要特别感谢我的合作者苏珊娜·施洛斯伯格，和你一起工作是那么的快乐、有趣，简直是一种享受。

目 录

引言	1
关于本书	1
本书惯用格式	2
阿呆的假设	2
本书的组织结构	3
本书使用的图标	5
阅读方法指导	6
 第一部分 让身体与沙发“道别”	7
第1章 健身101:入门准备	9
没错,健身也需要先做测试	9
“武器”的选择	10
身心伸展运动	11
你每天吃什么?	11
在家还是在健身房——选择最适合你的	12
特殊人群的特殊锻炼	12
第2章 健康状况测试	14
你的健康史如何?	14
你的心率是多少?	15
你的血压是多少?	16
你的心脏健康吗?	16
你身上有多少脂肪?	17
你够强壮吗?	23

你的柔韧性如何?	26
身体测试结果	27
第3章 制订“进攻”计划	29
目标设定	29
通过小恩小惠激励自己	32
把一切都记下来	32
让健身成为一种习惯	36
第4章 聘请教练	39
聘请健身教练的五大理由	39
筛掉滥竽充数者	40
遇见一个,了解一个	46
充分利用你的第一堂课	48
努力做个好学员	49
第二部分 享受纯粹健康:合理膳食,避免受伤	51
第5章 这不该发生在你身上:避免常规性意外伤害	53
小心常规意外伤害	53
RICE 疗法	60
第6章 伸展运动	62
为什么要做伸展运动	62
运动前、运动后还是运动中? 该在什么时候进行伸展运动呢?	63
伸展运动中需遵循的一些规则	64
简易日常伸展运动日程安排	65
寻找多种伸展运动方式	71
第7章 营养学基础	76
卡路里控制	77
了解脂肪	78
细心选择含碳量适当的食物	79
摄入足够量的蛋白质,勿对高蛋白质宣传信以为真	82
饮食习惯自我测评	82

遵循食物金字塔饮食规律	83
为健身进行体能“充电”	87
多喝水	88
别在补品上浪费时间	90

第三部分 从“心”开始

第8章 有氧锻炼知识速成培训	95
两条不能违背的有氧锻炼规则	95
你还需要付出怎样的努力?	97
还有多长的路要走?	104
为了健康,按计划进行有氧锻炼	105
为了减肥,按计划进行有氧锻炼	106
制订有氧锻炼计划,优化健身方案	109
注意休息	112

第9章 有氧健身器材的使用	114
那些卡路里计数器是否可信?	114
如何“对抗”对于有氧锻炼器材的厌倦感	115
室内锻炼	119

第10章 户外运动	132
步行	132
跑步	134
骑车:公路和山地	136
直排轮式溜冰鞋	138
游泳	140
雪地徒步旅行	142

第四部分 推举与屈压运动: 通过力量锻炼塑造健美身姿

第11章 为何要做力量训练	147
拿起哑铃的五大理由	147

塑造身型:谬论与现实	151
第12章 肌肉:失去后才懂得珍惜	155
肩部	158
背部	159
胸(胸肌)	162
双臂	163
腹肌	166
臀部和髋部	168
双腿	170
第13章 揭秘重力锻炼器械	173
重力训练器械	173
自由重力锻炼器械	178
滑轮式健身拉环设备	183
健身管与健身带	184
身体	186
第14章 制订力量训练计划	187
力量锻炼计划制订方面的几个障碍	187
关于腹肌	194
一种简单而有效的锻炼方式	196
第五部分 一举征服心肺:力量练习	217
第15章 循环训练法:健康和娱乐并重	219
建立训练站并了解将要做的训练	219
在作为示范的训练站之间运动	225
将各训练站组合在一起,形成循环训练	226
第16章 瑜伽面面观:身心运动	228
从你的肘部了解你的瑜伽姿势	228
找到一种适合你的瑜伽类型	229
上瑜伽课	230
常规瑜伽	231

第 17 章 普拉提:塑身健体	237
------------------------------	-----

了解普拉提的练习原理	237
找到普拉提班或教练	238
一些普拉提的练习	239

第六部分 征服健身房	243
-------------------------	-----

第 18 章 健康俱乐部启蒙知识:发挥健身房的最大功效	245
--	-----

你应该加入健康俱乐部吗?	246
了解如何评估一家健身房	247
勇敢地独自面对健身房	254
健身俱乐部中的礼仪:潜规则	256
课堂上的行为准则	260

第 19 章 选择锻炼辅导班和光碟	261
--------------------------------	-----

为什么要参加辅导班?	262
选择 DVD 健身光碟	271

第 20 章 设计家用健身房	279
-----------------------------	-----

设计你的练习空间	279
购买设备的技巧	281
投资购买心肺功能锻炼设备	283
购买力量器械	291
购买灵活性练习装置	299

第七部分 适于各年龄段的锻炼	301
-----------------------------	-----

第 21 章 健康怀孕:两个人的运动	303
---------------------------------	-----

了解孕期健身的益处	304
与你的健康保健医师配合	305
怀孕期间可以进行的几种比较好的运动	305
监测你的孕期锻炼日程	309
生完孩子后继续锻炼	311

第22章 幼儿、儿童、青少年:全家性趣味活动	313
让蹒跚学步的孩子去室外活动	314
抽时间和孩子(6~12岁)在一起	316
和孩子(孩子10多岁时)保持沟通	317
第23章 年老时依然保持活力	320
在运动中保持青春活力	320
学习从何处开始	321
保证安全	323
第八部分 十大秘诀	325
第24章 大汗淋漓十法则	327
降低患病的风险	327
控制体重	331
改善自己的形象	331
从心理上对人有益	332
享受社交之趣	333
改善你的工作表现	333
全家受益	334
满足自己的竞争欲	335
让生活更有乐趣	335
更好地享受生活	335
第25章 低于100美元的健身投资	337
水瓶	337
袜子	338
伸展运动专用垫	338
推举专用手套	339
锻炼日志	339
“铁将军”(PlateMates)	340
健身包	340
心律监测器	341
个人运动指导	341

按摩	342
第 26 章 十种欺骗人的健身器材	343
除脂产品	344
新陈代谢促进器	344
脂肪阻滞剂	345
无用的运动器械	345
电子肌肉刺激模拟器械	345
局部减肥器械	346
瘦身衣	346
四分钟的测试	346
心肺功能锻炼器械	347
负重锻炼	347
第 27 章 保持运动积极性的十种方法	349
为体育比赛做准备	349
把目标放在显而易见的位置	350
和俱乐部或团队一起进行锻炼	350
找个搭档一起锻炼	351
加入网络健康社团	351
定期进行健康测试	352
让锻炼多样化	352
合理着装	353
保持愉悦的心情	353
读成功人士的故事	354
附录 如何自学	355
审视科学研究	355
健康杂志	358
报纸	359
因特网	360

引 言

生活中，有些东西永远是一成不变的，就像洛杉矶的交通或是塔希提岛的天气一样。不过，健身运动不在此列。在运动的世界中，每天都有新的健身器材、科研成果、培训课程、奇巧的小玩意儿或相关网站出现。事实上，自前两个版本的阿呆系列《健身》出版以来，生活已经发生了许多改变，这使得我们强烈地感到有必要重新审视本书的内容，我们增加了若干章节，同时对其他章节也作了必要的修订。

那么，健身方面又多了些什么新玩意儿呢？健身俱乐部提供了一些新的培训课程，如循环训练法、有氧搏击操、军事训练课程以及全新的时尚健身器材。瑜伽、普拉提以及其他“身心兼修”的锻炼方式越来越流行。科技的进步也在多方面改变着健身方式。许多俱乐部购置了先进的娱乐系统，这样你就可以一边在跑步机上跑步一边欣赏一对一的电视节目，甚至还能上网“冲浪”。

当然，健身作为一个产业，不可避免地存在良莠不齐的现象，在过去的几年里，我们看到了一些伪劣产品的出现和销售——比如声称可以去除脂肪或燃烧多余糖类的口服药、宣称无需“针对性局部锻炼”就能塑造完美腿形的仪器设备。同时，充斥了大量误导性健身信息的伪书和网站也层出不穷，杂志中更是软文横行。因此，我们将通过此书帮助你去伪存真。

关于本书

阿呆系列《健身》（第3版）为你适时“充电”——涉及内容有正面的也有负面的，还有一些是有趣而奇特的。我们的著书宗旨和前两次一样：消除你的惧怕心理，不管你是为操作跑步器需要一些机械常识而烦恼还是为开始某项日常锻炼而担忧，迟早有一天这些会让你的锻炼以重新退回到躺椅上而告终。

我们可不希望你也成为健身统计数字中的一个分母。事实上，开始进行健身锻炼的人，有一半会在8周内打退堂鼓。而本书带给你的正是能鼓励你将健