

· 目标设定 · 身体评估 · 营养膳食 · 训练内容选择 · 训练方案定制 · 训练记录

女性健身精要

[英] 迪安·霍奇金 (Dean Hodgkin) 卡罗琳·皮尔斯 (Caroline Pearce) 著 高旦潇 译

超过
30种
训练方法
80个
动作练习

全面发展力量、爆发力、敏捷性、耐力等身体素质
满足减脂、增肌、塑形、运动表现提升等个性化训练需求
突破平台期，提供针对女性健身的一站式解决方案

惠若琪 2016年里约奥运会女子排球冠军
刘湘 2017年全运会女子50米自由泳冠军
粉红霏菲 新浪体育健美频道主编，微博运动红人
专业推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

女性健身精要

[英] 迪安·霍奇金 (Dean Hodgkin) 卡罗琳·皮尔斯 (Caroline Pearce) 著 高旦潇 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

女性健身精要 / (英) 迪安·霍奇金
(Dean Hodgkin), (英) 卡罗琳·皮尔斯
(Caroline Pearce) 著; 高旦潇译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-115-49687-4

I. ①女… II. ①迪… ②卡… ③高… III. ①女性—
健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234856号

版权声明

Copyright © 2014 by Dean Hodgkin and Caroline Pearce
All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,
mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any
information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

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

每位女性都期待自己能够拥有强健的身体和迷人的身姿，但因训练方法不科学，健身效果往往不尽如人意。本书
针对女性的生理和心理发展特点，从坚定训练信念、正确评估身体状况、采用科学训练手段、制订针对性训练计划四
个方面，对有氧运动、无氧运动、力量训练、爆发力训练、敏捷性训练等训练内容，以及基于不同目标的训练计划的
制订及执行方法进行了详细的讲解。不论是希望提升身体素质 and 运动表现的女性健身及运动爱好者，还是正在努力减
脂塑形的普通女性锻炼者，都可以从本书中受益。

-
- ◆ 著 [英] 迪安·霍奇金 (Dean Hodgkin)
卡罗琳·皮尔斯 (Caroline Pearce)
 - 译 高旦潇
 - 责任编辑 刘蕊
 - 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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.25 2019年5月第1版
字数: 300千字 2019年5月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-6554号
-

定价: 99.00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: 京东工商广登字 20170147号

在此，我要感谢我的母亲，她是我永远的灵感来源，并且给我坚持下去的信心，因此这本书的出版归功于她。还要感谢我的女儿伊莫金，她让我认识到了对孩子为了让父母感到骄傲而付出的努力做出回应是非常重要的。

——迪安·霍奇金（Dean Hodgkin）

我将这本书归功于我的父母——克瑞斯·皮尔斯（Chris Pearce）和琼·皮尔斯（Joe Pearce），我非常爱你们，感谢你们一直以来对我的支持和信任。

——卡罗琳·皮尔斯（Caroline Pearce）

序

作为英国最知名的女性健身杂志*Bodyfit*的编辑，我接触到了健身和营养学的最新发展趋势，接受着来自媒体的关于健身新产品、食物、补充剂和健身协议的轮番轰炸。很多时候，一些信息相互矛盾，让人难以解释。这一秒某些食物和饮食观念还极为盛行，下一秒全世界的人都唯恐避之不及。因此，一提到给读者传递最好的健身信息，我就想把一切都弄得简单点，这也是本书真的很棒的原因。本书的呈现方式非常直接，对适合在健身房和家中锻炼的所有健身项目进行了逐一详解，并给出了权威的科学依据。

除了人体运动出版社大家庭之外，迪安·霍奇金（Dean Hodgkin）（经常出席国际性活动的健身专家，曾经的世界武术冠军）和卡罗琳·皮尔斯（Caroline Pearce）（国际知名运动员、运动科学家、电视节目*Gadiator*的主持人和制片人）将会为你介绍锻炼出完美体形所需的所有工具。自2010年创刊以来，迪安给*Bodyfit*杂志写了大量应用性很强的文章，涵盖了不同健身基础的锻炼方案，也教你如何将现在变成健身最有效的阶段。卡罗琳也是*Bodyfit*杂志编辑团队的一员，她会在每个月的*Caroline's Core Moves*专栏为大家展示最新的健身动作。这对搭档拥有丰富的运动、解剖学和健身知识，能够教授你足够多的健身所需的常识、动作，让你梦想成真。初学者可以从燃烧脂肪和塑身训练开始，水平较高的健身者或想要成为私人健身教练的人，能够从本书中找到一些营养学、解剖学的“干货”资料，以及各种不同种类的体能测试。

信念的力量

在这本宝贵的指南里，你不仅能找到体能锻炼的相关知识，还能找到一个有关减肥和运动的核心“秘籍”，而且这个“秘籍”在健康或健身类书籍中并不常见，称得上是非常前沿的想法：坚信信念的力量。迪安和卡罗琳很清楚拥有坚定信念对实现健身目标的影响力。他们将教会你如何进行积极的自我暗示，例如从健身车上摔下来时，淡定从容地站起来并重新回到健身车上进行锻炼，而不是像大多数人一样感到丢脸和挫败。在锻炼过程中，对改变形体的意义保持正确的心态、认识和感觉，同时保持专注和积极性，这些是助你成功瘦身的最重要的因素。缺乏信心，感觉不值得，或者总是觉得自己没有时间等，这些都是影响进步的潜在破坏因素。首先改变自己的想法和认知，身体才能较好地适应和转变。

如果你自我感觉良好，可能就更有锻炼的激情。当然，在锻炼过程中你的

内啡肽的分泌量也会增多，这会让你感觉更棒，心态更加积极，从而形成一个良性循环。

健身的第一步

综上所述，你实在没有理由不抓紧锻炼。在迪安和卡罗琳的帮助下，你肯定能够不断突破自己的短期目标，从而一步一个脚印地实现长期目标，比如在婚礼之前成功减重或局部增肌。量变会引起质变，把这些逐步实现的短期目标积累起来，就离长期目标更近一些了。所以，现在最重要的事情就是立刻开始行动。千里之行始于足下，购买本书是你实行健身大计的第一步，它能帮你最大化健身成果。祝你幸福快乐，健身成功！

——凯西·路易斯·伊万斯（Katy Louise Evans），*Bodyfit*杂志编辑

致谢

非常感谢我的合著者卡罗琳·皮尔斯（Caroline Pearce）。她的加入让我了解到了她的不可思议的知识底蕴、令人钦佩的经验，以及鼓舞人心的力量；几者的相互结合，让有幸跟她一同工作的伙伴们都情不自禁地对她肃然起敬。除此之外，还要感谢卡尔林恩·汤姆森（Karalynn Thomson），感谢她为这个项目最终落地所做的努力。当然，如果没有跟我一同并肩作战的业内专业人士们的天赋和灵感，我也不可能走到今天。他们向我传授了新的知识和技能，让我能够更自如地完成这本书。尽管无法在书中对所有人一一进行感谢，但我相信当他们阅读本书的时候就知道自己有多优秀了。

——迪安·霍奇金（Dean Hodgkin）

我要感谢我的搭档大卫·高德弗雷（David Godfrey）——他是一名健身教练，也是NLP（Neuro-Linguistic Programming）的实践者。在本书的编撰过程中，他向我提出了很多中肯的建议和反馈。特别感谢我以前做运动员时的教练让·斯特恩（Ron Stern）、布鲁斯·隆登（Bruce Longden）和马丁·格林（Martin Green），感谢参赛那几年他们对我尽心尽力的培养，让我奠定了如此深厚的训练和教育基础。我还想感谢Performance Health Systems和Power Plate International，感谢它们让我有机会作为主教练、主持人和发言人，从世界各地的健身和健康管理行业中获得经验和成长。同时，还要感谢卡尔林恩·汤姆森（Karalynn Thomson），感谢她早期对这本书提供的帮助，对人体运动出版社的帮助。感谢劳拉·普利亚姆（Laura Pulliam）和杰森·缪兹尼克（Jason Muzinic），感谢他们对本书提供指导和把握方向。最后，由衷地感谢我的合著者迪安·霍奇金（Dean Hodgkin），感谢他的经验分享，感谢他跟我一起走过这段奇妙快乐的旅程。他在业内的经验、荣誉和成功都令人敬佩，也使得这本书拥有了更高的价值。

——卡罗琳·皮尔斯（Caroline Pearce）

前言

警告！这本书涵盖了对女性健身问题的很多深入、严肃的探讨和建议，如果你并不想让自己的身材和外表有明显的变化，就请放下这本书，离开书店吧！

好吧，这确实是一个非常大胆的声明，但不这么说，你会不会觉得这本书从名字到风格都套着一圈健身冠军的明星光环呢？相反，这本书是为那些经常锻炼且正处于瓶颈期的女性、那些总觉得自己的锻炼成果不尽如人意、那些尽管坚持严格的日常锻炼计划但还是看不到任何效果的女性准备的。如果你刚好符合上述情况的话，别犹豫了，赶快阅读这本书吧，所有健身烦恼的解决办法都在这儿了。

通过科学技术的广泛验证，这套黄金健身指南将会把你的健身锻炼带入一个全新的层面，给你带来新的灵感、更多的专业知识和坚持锻炼的动力，从而激励你提升自己，改善锻炼效果。它以一种模式化的形式将这些信息呈现给你，无论什么时候你需要健身指导，都可以从中挑选你所需的一切信息，从而轻而易举地运用各式各样的健身方法，并将它们融合到你目前的生活方式之中。你完全没必要为了满足自己对健身新动向的求知欲而苦等好几周，对最爱的健身月刊望穿秋水，一上市就买回家。这本书就是真正适合你的一站式健身百科商店，这里呈现的都是最新的健身潮流。锻炼过程中，遇到问题可以参考本书，以确保健身计划顺利进行。本书从实用角度进行了特殊设计，其大小刚好可以装进健身包，携带方便，而且便于清洁，可以防止被不小心带到健身房后因锻炼强度过大而弄湿。

研究表明，没有一个健身计划能够适用于所有的人，因为没有任何两个人的身体是完全相同的。所以，适合你的朋友的方法不一定适合你。这就是私人健身行业能够兴起的原因，这也是为什么越好的私人教练价格越高。把这本书看作是你的私人健身教练工具包，它能帮你设计出一套理想的健身方案，就算在没有任何人协助的情况下，你也能顺利完成锻炼目标。本书完全可以称为绝佳的健身指南！当你按照本书给出的健身指导进行锻炼时，你会越来越了解自己，越来越了解身体是如何工作的；更重要的是，它还能让你明白身体在不同目标的锻炼中发生的不同变化。显然，了解如何提高自己在运动过程中的表现、运动计划是否按部就班地进行，不仅有助于更快地达到既定目标，还能帮你维持更高的健身水准。

除了为你介绍提高肌肉力量、改善肌肉耐力和心肺适能（在室内、户外或健

身房环境)等方面的先进健身计划,本书还把身体性能和整体协调性作为灵活性的重要内涵,并加以强调。同时,本书还侧重于讲解均衡的营养搭配对于强健体魄和减肥塑形的重要性。本书囊括了一些简单的膳食方案,让你从健身的第一天开始就能像运动员那样合理摄入热量。锻炼能够显著降低很多生活中的常见疾病的患病风险,两者之间存在直接联系,所以本书还探索了众多因生活方式不当引发的疾病的病理,以及经常锻炼对预防这些疾病产生的积极影响。

与技术性相关的健身训练,比如爆发力训练和灵敏训练,通常适用于精英运动员。本书将会对这些训练特别关注,因为它们能够帮你不断调整锻炼方案,从而帮你维持更好的健身效果。如果健身并不只是一时兴起,那这些内容能够让你更好地理解“全方位健身”这一理念。

找出能够让你在锻炼和饮食习惯方面做出改变的动力,那是你健身成功的关键。在本书中,你将能够探索到相关内容,特别是在设定健身目标的概念方面。有句老话是“磨刀不误砍柴工”,在开始行动之前,不妨先制订好周密的计划,弄明白制订计划对健身减重的关键作用。很多人没有持之以恒地进行健身锻炼,就是因为他们没有正确的心态。读完这部分内容,你就能够正确调整好自己的心态;它还会给你带来一套全新的健身概念和生活模式,让你不会半途而废。只要观念正确了,你就能最大限度地运用本书中提到的所有健身项目,从而确保健身长期计划的稳步进行。

作者在健康和健身领域的诸多方面有着丰富的实践经验,这些经验和他们坚持的健身原则都在本书中得到了很好的体现。迪安·霍奇金已经培训了成千上万的健身教练,他经营过健身俱乐部和水疗中心,担任过国际领先运动服装品牌(包括锐步和耐克等知名运动品牌)的健康顾问,在36个国家的健身活动中担任非常重要的主持人。他获得了国际健身展终身成就奖,在纽约的“One Body One World”竞赛中被评为“国际最佳健身主持人”,还在三个国际性的空手道比赛和两个欧洲空手道比赛中荣获金牌。卡罗琳·皮尔斯曾是国际级女子七项全能运动员,毕业于著名的拉夫堡大学,获得了运动生理学和营养学硕士学位,同时还获得了体育科学的一级荣誉学位。她是天空电视台的“英国角斗士”,担任过体育健身节目的主持人,同时还是健身模特和Performance Health System的国际明星健身教练。在担任名人健身教练期间,她把来自世界各地的“名人学员”逐步培育成了健身明星、教练员等专业人士。除此之外,两位作者都是资深作家,他们在英国全国性的报纸、杂志上发表过大量的作品,具有广泛的知名度。

放心吧,随后你就会发现本书中不会有任何捆绑消费,也不会宣传最新的时尚资讯,更不会有名人代言植入。每一章所提供的信息都是客观真实的,推荐的健身计划也都是切实可行的。书中那些易于理解的表格和授权援引的统计数据,你都可以随意使用。以上信息都有对应的提示,你很容易识别出哪些内容才是最

关键的。从现在开始，你的锻炼不仅会带来额角和眉头的汗水，还会带来脸颊上的笑靥。

这将是一次全新的旅行，翻过这一页，你将一步步变得越来越健康、越来越苗条。那么，还等什么？赶快行动吧！

目录

序 v

致谢 vii

前言 viii

第 1 章	训练要点	1
第 2 章	身体评估	13
第 3 章	营养膳食	35
第 4 章	热身和整理运动	51
第 5 章	有氧运动	89
第 6 章	去做无氧运动吧	101
第 7 章	变得更强壮	111
第 8 章	变得更具爆发力	161
第 9 章	变得敏捷	191
第 10 章	个性化健身计划	201
第 11 章	健身计划范例	211
第 12 章	训练日志	233
附录	选择合适风格的运动服	239
作者简介		245
译者简介		247

训练要点

我们假设每一个购买了这个“宝贵资源”（本书）的朋友，都已经有了有一定程度的健身知识，当然我们也知道，为了获得更好的健身效果，你可能已经决定投入更多的精力来锻炼。现在，抽些时间出来整理一下思路，搞清楚自己目前的健身现状和日后的目标。在本章中，我们将会带你开启一段成功的健身之旅，为你详解健身的基础知识和技术要领。本章涵盖大量能够影响你日常锻炼的相关资料及其周边信息，虽然有些可能不是最前沿的信息，但这部分内容深入剖析并列出了健身的动力，还提供了健身训练的新方法。

身体与心理的共鸣

我们从保证一个正确的健身理念开始，毋庸置疑，你也知道积极的心态对于一个顶尖运动员的重要性。自我对话、呼吸锻炼、冥想、引导想象和视觉演练都是应用较为广泛的策略。不过，在这个领域内，没有一种方案能够满足所有人的健身需求。你需要找到能帮你实现下一阶段健身目标的适合自己的策略，然后在大脑的指挥下开始行动吧。

责任性

你必须对自己的健身计划能否成功负责，尤其是避免各种让你停滞不前的借口，绕开各种来自工作压力和家庭承诺形式的障碍。这种情况也会延伸到你的团队锻炼中，当然，如果你有私人教练的话，他也会对你产生一定的影响。因为你是那个正在锻炼的人，所以你可以主导一切对锻炼有利的影响因素，但残酷的现实是：只有你自己本身才是决定健身能否成功的主要因素，而成功是需要付出坚持和汗水的。

心理暗示

引用亨利·福特（Henry Ford）的一句话——“如果你觉得自己行，那你就行；如果你觉得自己不行，那就不行。”经常给自己积极的心理暗示，当你觉得没有前行的动力时，试试看对自己说：“我行！”或者“我能……”快要到达终点前的路程总是走得异常艰难，你会觉得自己的四肢一点力气也没有了，可尽管深感无力，你还需要在这种“精疲力竭”的状况下奋力前行。这种在脑海里不断重复的简单暗示能够给你带来的好处，绝对会让你感到惊讶不已。每天写日记之前，先把当天的健身任务记录一下，这样能够有规律地提醒你：你正在做什么？为什么要做？做完之后你会变成什么样子？

一气呵成

成功是一次次进步的积累，每天进步一点点，总有一天能够抵达成功的彼岸。虽然你通过各种健身手段达到了最好的效果，避开了可怕的“高原反应”，但仍然必须严格遵守自己的锻炼计划，并且需要注意到外部压力对自身的影响。当你发现自己受到外部压力的影响而无法遵守锻炼计划，一定要努力调节并重新恢复锻炼计划。

训练原理

将来的日子里，你会经常看到这句话：任何值得拥有的东西都值得为之付出。这句话绝对能够帮助你不断提高自己的健身水平。你还需要拥有意志力、毅力和自我约束力。尽管如此，你还需要接受成功并不会马上到来这一事实。欧洲有句古语：“罗马不是一天建成的。”但是，请大家放心，无论如何，只要你努力锻炼，就一定能够获得让人难以置信的成果。

梦想的蓝图

花些时间给自己描绘一幅瘦身之后的蒙太奇画面，搞清楚自己锻炼的目标，自己喜欢哪种练习项目，觉得什么时候才能实现自己的健身目标。不需要把画面想象得多艺术，只要把各种生活杂志上的靓丽身影剪切拼凑在一起，采用老套的方式，把它做成一张照片陈列在家里比较显眼的位置，这样你每天就

都能看到（最好将它们做成冰箱贴贴在冰箱门上！）。你也可以把它分成两部分，积极的一面呢，就用它来鼓励自己，而消极的一面就用来提醒自己，不管你是进步了还是退步了，都要正确面对。

减肥小贴士

据报道，说“我不吃垃圾食品”会比说“我不能吃垃圾食品”更有力度，前者能让你抵制诱惑的意志力增加8倍。

人格类型

前面的信息都是非常合理的，笔者觉得对于其中任何一项，你们都不会有任何疑问。不过，每个人都有自己的个性，很显然，这些个性会影响到我们践行前面那些承诺的可能性。那么，让我们采取一些常见的解决措施来解决这些被我们称之为“个性化借口”的问题。

追求完美

这是一种在开始新的健身计划之前，对所有事情都力求完美的愿望，比如为了健身计划能够顺利进行，在开始之前就给自己买好新的运动装备和鞋子。大家都知道，没有什么事可以做到十全十美的，所以不要给自己太大压力，让自己肩负过重的责任。毕竟，天气太糟糕，没法出门跑步，这怎么能怪你呢？避免这个心理障碍的最好方法就是不要制订极端的健身计划，给自己的时间留一些余地，或者在出现不可抗力导致的障碍时，采用备用健身计划。举个例子，如果你某天晚上实在没有条件去健身房运动30分钟，那就在工作之前抽出15分钟做室内运动，也可以在吃午饭的时候抽点时间运动一下。

健身构想

很多女性经常会幻想自己拥有完美的身材，可是如果不付诸行动，这就只是空想而已。制定具体到某天或某个体重值的短期和长期健身目标，对于一个立志减肥健身的人来说非常重要，下一步就是根据这些目标的具体实现细节开始健身。此外，你最好在每次去健身房之前，有一个详细的健身计划：这次来你要做哪些运动？身体的哪部分肌肉需要加强锻炼？想要跑步还是游泳？根据自己的健身现状，制订一个周密的运动计划，能够让你时刻了解现在的自己跟预期目标之间的差距。每天检查自己的训练日志（见第12章），从而不断改善健身计划，这对于一步步向着目标努力的你而言至关重要。

不必担心，保持愉悦

担心自己不能把握健身进度，不能保证自己有足够的时间和精力投入健身中，怀疑自己是否能够完成预期的目标等，所有这些消极的想法会把你变成一个“拖延症患者”，让你最终在健身这条路上一事无成。事实是：过去的想法和做法造就了现在的你，而你现在的想法和做法则会直接影响到你将来的样子。如果你想到了一个“万一”，那就深思熟虑、追根究底，把这个“万一”想通。举个例子，如果你觉得自己没有毅力做一项特别的健身运动，那么就回想一下你上一次想要放弃但最后还是决定坚持下来的经历，尝试再一次说服自己。还要记住的是，即使你不能坚持完成一整套健身计划，只要尽了自己最大的努力，就一定能在这段旅程里向前迈进一步。

前面介绍的所有内容清楚地表明，如果想要获得理想的健身效果，就需要投入大量的精力来适应新的健身计划。这同时把动机问题放到了一个至高点上。为了始终保持向着成功前进的动力，应采纳并适应这些非常棒的建议，让自己能够一直清醒地思考和行动。

设定目标

下一步就是确定你的健身和塑形目标，仅仅说“我想要更瘦，更健康”是没用的，你需要更加细化自己的目标。不过，这个目标必须是可以现实的，在婚礼前一周里要瘦下10千克，这个目标肯定是无法实现的！合理的健身模型是设定一个好目标的关键。

- **细化：**明确你的目标是什么，为什么要设定这个目标，如何实现这个目标，什么时候、在哪儿实现这个目标。举个例子，你的目标可以先从将跑10000米所用的时间缩短5分钟开始（目标是什么），通过从每周一、周三、周五和周日（什么时候）抽出些时间，在本地赛道和公园（在哪儿）进行每周两次耐力跑和间歇训练（如何实现），从而提高你自己的国内排名和在团队中的位置（为什么）。
- **可测量的：**选择一个可测量的目标制订计划，这样你就能够一点一点地看到自己的改变，时刻跟踪自己是否还在原先的计划路线上，然后搞清楚你什么时候才能实现自己的目标。可测量的目标包括完成一项比赛的时间，做特定重量的负重运动，减轻一部分重量，跟着团队进行锻炼或者坚守某个健身培训协议或营养计划。运用我们将在下一章介绍的评估标准，通过各种与跟你的计划相关的变量来监测和跟踪自己的健身进度。
- **可操作性：**在给自己设定目标的时候，一定要将可操作性和可实现性考虑进去，这里面可能还包括私人教练、家人或朋友能够帮你做到的部分。如果设定一个目标对你来说很难，你潜意识里可能已经开始感到心灰意冷，并对达到这个目标会越来越没有信心，这件事本身就已经成为影响你进行积极尝试的最大阻碍。不过，你的目标还是稍微有点弹性比较好，给自己留点上升空间，这样你就能够不断地受到鼓舞，循序渐进地实现自己的目标。对成功和实现目标的渴望，能够帮助你保持前进的动力。请记住，如果你比自己预期的更早地达到了目标，那就设定一个新的目标，设置新目标的时候，可以进一步缩短实现时间。
- **相关性：**为了保证目标一定能够实现，目标一定要跟你自己高度相关。跟朋友差不多的目标可能对你不起作用，因为你需要的动力和需求可能会与朋友不一样。一个跟自己相关的目标首先要对自己有意义。减重5千克可能会让你看上去更苗条，能够在一定程度上提升你的个人形象，但对于另一个人来说，同样减重5千克，他可能更想提高自己的体能，从而改善运动表现。

- **时效性**：你的目标还是应该建立在既定的时间基础上，以获得一定的紧迫感，并且这个时间表需要细化，某天你心血来潮跑完了马拉松比赛，随后好久都懒得动，这样是没用的。相反，设定一个具体日期，确定好你要跑步的地点，这样你的潜意识就已经进入了运动状态，然后引导你的意识开始计划和设定实现目标的具体步骤。

在设定目标这方面，我们还有一个要求：它应该是经常调整的。我们不要求你在设定目标的时候有多注重准确性，尤其在你第一次给自己制订健身目标时，就更不能有过多的要求。你需要根据自己的健身进度随时做出修订和调整。像生病或者受伤等意外状况都有可能影响到你的健身计划，使得实现目标的时间比预期的要长，况且，将计划付诸行动时，遇到的现实困难可能也会让你灰心丧气，导致你不得不降低短期内的目标难度，使它更容易实现。生命是不断进化的，你的健身计划也应该如此！

设定健身锻炼目标的三个原因

尽管大量的研究表明，对于成功者而言，设定一个合理的目标至关重要，但这一点还是常常被忽略。为了防止你陷于进退两难的境地，这里将会给出几个你不得不努力锻炼的关键因素，从而敦促你在开始时就能坚定健身的信心。

1. **动力**：当你很清楚想要达到什么样的目标时，就能有条不紊地从每一个小目标开始，不断激励自己继续努力，一步一步实现你的终极目标。
2. **注意力**：目标能够让你对自己也对他人负责。把你的计划写下来，或者告诉别人，能够有效地敦促你始终关注自己的健身进度，没有明确的目标的话，会很容易偏离原先的计划，或者很容易失去锻炼的初心。
3. **成就感**：没有目标，就无法判断自己有没有收获。你可以对自己的进步有个大概的了解，但如果不能够测量它们，进步也就没有那么明显。达到自己的目标就是一种非常明确的成就感，是对自己所有努力的一个回报。它会给你带来源源不断的动力，让你产生自我效能感，越来越相信自己，并不断进步。

长期目标和短期目标

在你给自己设定了终极目标，或者说长期目标以后，应该分阶段完成它们，将它们划分为更小的阶段性目标，或者说叫短期目标，这种细化非常重要。这些短期计划可以细化到每月、每周或者每天，逐步打好基础，稳步前进，直到实现终极目标，这些积淀最终都会变成你健身路上的宝贵经验和动力。在制订短期计划和长期计划的时候，尽量多做明智的考虑，下面有两个例子。

示例 1

- 长期计划：在6个月内，将身体脂肪减少10%，穿得下一件更小的衣服。
- 短期目标：（a）每周6天，每天消耗6700焦耳热量，剩下的那一天，控制热量摄入不超过8400焦耳热量；（b）每周完成两组心肺训练和力量训练，每次持续1小时；（c）每天骑车去上班，坚持爬楼梯去办公室，尽量不要坐电梯。

示例 2

- 长期目标：在9月举行的俱乐部锦标赛上，在2分15秒内跑完800米。
- 短期目标：（a）每月完成两次1000米的超远距离试跑；（b）在田径锦标赛之前跑400米，以低于60秒的时间进行耐力和速度的测试；（c）每月完成一次步态分析测试，提高自己的跑步效率。

这些短期目标都很具体，直接关联到长期目标。你还可以设定一些中期目标，顾名思义，就是实现主要长期目标过程中实现的一些目标。

目标设定模板

“智能”模板提供了关于如何设定目标和考虑因素的信息，确保你不会错过健身进程的任何一步。表1.1显示了一个能够满足或适应你需求的目标设定模板。表1.1显示了示例1中的目标设定内容。