

千里之行始于足下 → 骑行，从现在开始



12周

科学骑行指南

12周——从久坐族到轻松骑行 25 千米的蜕变

〔英〕丹尼尔·福特 著

〔英〕亚当·迪克森 健身顾问

〔英〕罗素·墨菲 心理顾问

叶芳 译

12周科学骑行指南

12周——从久坐族到轻松骑行25千米的蜕变

〔英〕丹尼尔·福特 著

〔英〕亚当·迪克森 健身顾问

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Original English Language Edition Copyright ©2013

IMM Lifestyle Books. All rights reserved.

Translation into Simplified Chinese Copyright © 2018 by Henan
Science & Technology Press, All rights reserved. Published under license.

英国IMM Lifestyle Books 授权河南科学技术出版社

在中国大陆独家发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究。

备案号：豫著许可备字-2018-A-0032

图书在版编目（CIP）数据

12周科学骑行指南/（英）丹尼尔·福特（Daniel Ford）著；
叶芳译. — 郑州：河南科学技术出版社，2018.10

ISBN 978-7-5349-9270-4

I.①1… II.①丹… ②叶… III.①自行车运动-指南
IV.①G872.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第160314号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65788673 65788810

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 林

责任编辑：李振方

责任校对：刘逸群

封面设计：张 伟

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787 mm × 1 092 mm 1/32 印张：4.5 字数：90千字

版 次：2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

12周科学骑行指南

12周——从久坐族到轻松骑行25千米的蜕变

〔英〕丹尼尔·福特 著

〔英〕亚当·迪克森 健身顾问

译 者 罗 杰 · 霍 华 德

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Original English Language Edition Copyright © 2013

IMM Lifestyle Books. All rights reserved.

Translation into Simplified Chinese Copyright © 2018 by Henan
Science & Technology Press, All rights reserved. Published under license.

英国IMM Lifestyle Books 授权河南科学技术出版社

在中国大陆独家发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究。

备案号：豫著许可备字-2018-A-0032

图书在版编目（CIP）数据

12周科学骑行指南/（英）丹尼尔·福特（Daniel Ford）著；
叶芳译. — 郑州：河南科学技术出版社，2018.10

ISBN 978-7-5349-9270-4

I. ①1… II. ①丹… ②叶… III. ①自行车运动-指南
IV. ①G872.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第160314号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65788673 65788810

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 林

责任编辑：李振方

责任校对：刘逸群

封面设计：张 伟

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787 mm × 1 092 mm 1/32 印张：4.5 字数：90千字

版 次：2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

欢迎您，12周健身挑战从这里开始……

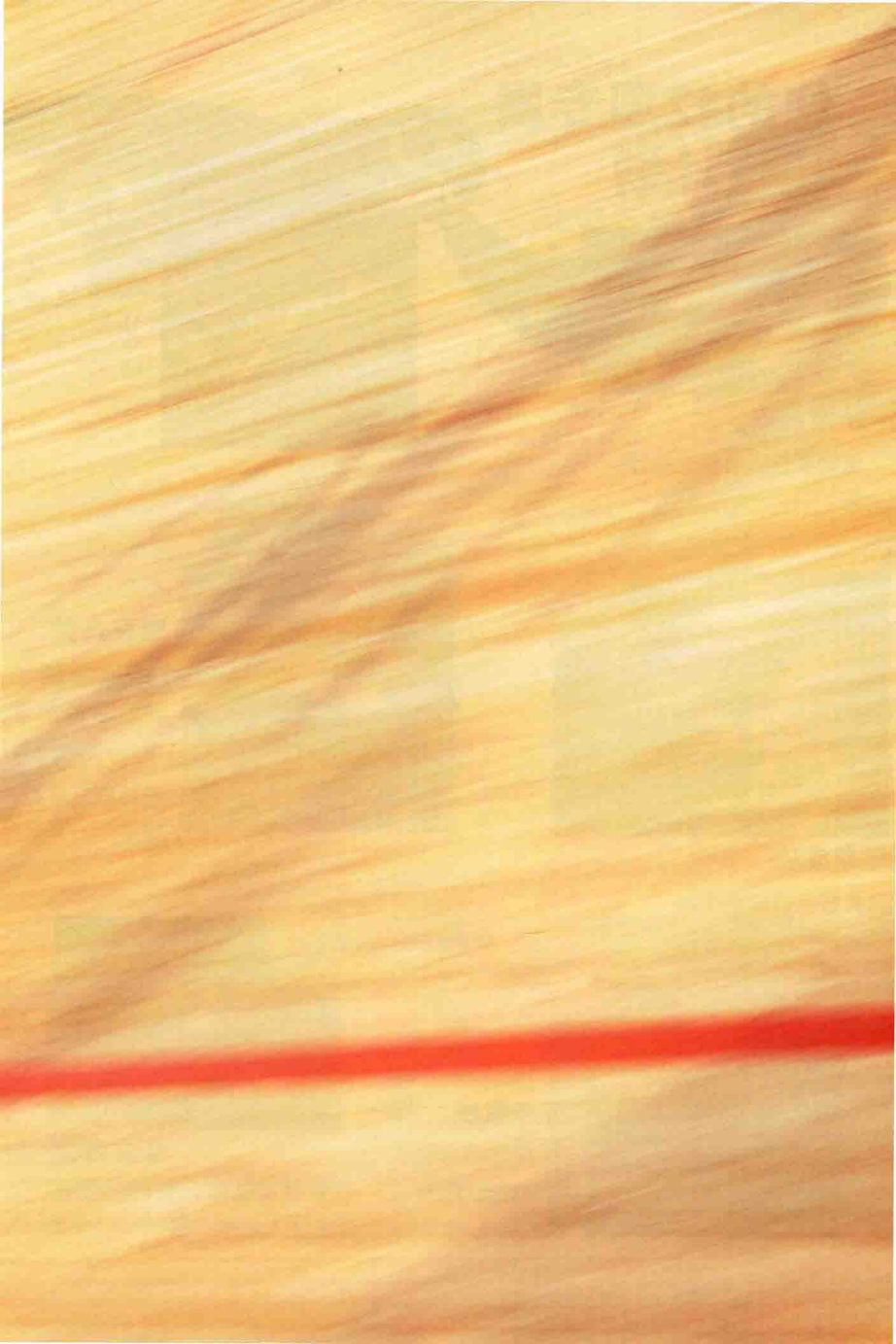
我们中的大多数人都想通过运动获得健康，却迟迟没有采取行动。

您的生活十分忙碌，锻炼这件事需要其他人和事配合，如朋友、伴侣、孩子、工作等。

健身就像与朋友出去吃饭或者出去玩一样，是一种乐趣，是生活的一部分。

本书给您提供了一个详细的健身计划，引导读者逐步实现目标。





您的12周专属骑行计划

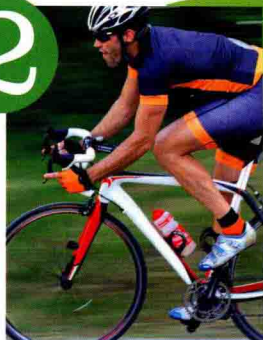
1



承诺挑战

您需要告诉大家您的计划……

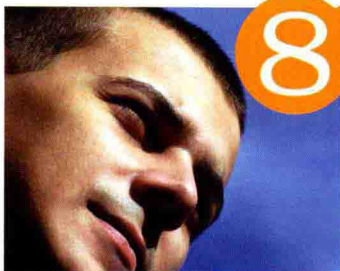
2



正式开始骑行

现在，您做好了思想准备，行动起来吧……

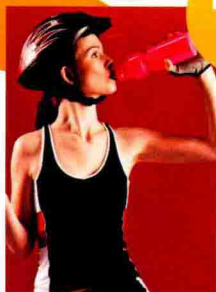
8



想象成功

想象自己轻松完成25千米骑行时的场景……

7



离成功越来越近

回顾走过的每一步，祝贺自己坚持到了现在……

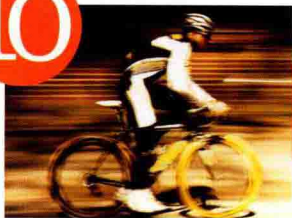
9



终点就在前方

朝向终点冲刺……

10



专注目标

不要过度自信，有时过度自信会让人功亏一篑……

3



好好休息，充分拉伸

保证充足的睡眠，经常拉伸，在不锻炼的日子里好好休息……

4

让骑行成为习惯

不知不觉，骑行已成为您生活中不可缺少的一部分……



6

健身有益

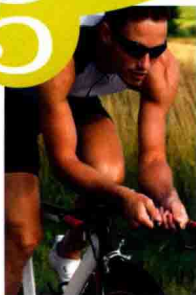
相信潜意识，锻炼带来的益处很多……



5

享受平稳的骑行

把注意力集中在脚下的踏板上，充分享受骑行……



11



放松

挑战在即，您可以放松下来……

12

向着目标出发

经过数周的努力锻炼，您整装待发……



引言

您的12周健身计划，自此开始……

从您选择这本书可以看出您是一个知道自己想要什么的人。您选择这本书并翻开阅读意味着您已经迈出了最为重要的一步：下决心不再窝在沙发里，而是接受25千米的骑行锻炼。

或许您听过很多遍“第一步最为关键”或“实现目标的唯一方式就是立马行动，不再拖延”这样的话。愿意下决心开始锻炼就表示您已经在骑行锻炼的路上了。

如果您很长时间没出去骑行了（您擦洗过自行车了吗？），25千米骑行听起来可能很可怕，您也许会望而生畏。但是不要害怕，您只要将最终目标分解成若干可以逐步实现的小目标，按照12周骑行计划，循序渐进，您就可以实现目标。虽然努力很重要，但将过程划分为一系列的小挑战也同样重要。首先您要下定决心（检查是否已做到），然后开始锻炼（先骑几千米），再一周一周坚持下去。由易到难，循序渐进比一步到位要简单得多。所以，收起您所有的顾虑，现在就开始吧，逐步实现您的目标！

一件事

现在您只需要关注一件事，那就是开始锻炼。不要试图刚开始就戒掉烟酒或只吃果蔬。如果一次改变太多，很有可能会坚持不下去。

切实地迈出第一步。您没必要看到整个楼梯，只需要迈出第一步。

——马丁·路德·金



每个人骑行都有自己的目的：可能想减肥、练练肌肉，也可能仅仅是想要保持健康的身体，也可能是听了朋友们的冷嘲热讽……

无论出于什么原因，一定要记住，关注骑行挑战本身而不要关注动机。如果总在担心减肥速度不如想象中的快，您很可能会灰心丧气，进而放弃挑战。您应该集中精力完成每个小目标，并奖励自己每一个所取得的进步。至于减肥、身体素质变好等目标，在您的身体更加健康后自然会实现。

初期阶段，一个重要的步骤是预想自己成功。将未来的成功画面映入脑海有助于驱动身体迎接挑战。

虽然这件事情在哪里都可以完成，但是挑一个安静、不受打扰、可以闭目养神的地方有利于集中注意力。您只需要花几分钟，如果您从来没有类似经历也不要紧，因为这些步骤很简单。

您只需要在12周骑行初期想象自己的身体非常棒就好了。想象您辛苦锻炼后，身体强壮，神清气爽，在路上快步竞走毫不费力；想象剩下的路程一点点减少，您冲向终点，非常开心。虽然这是个很简单的锻炼，但可为您迎接挑战做好准备。

听

倾听身体的声音。可以通过感受身体的反应，判断您什么时候舒服，什么时候难受。跟随此健身计划，听从本书建议，但要知道，您的身体才是您最好的指导老师。

看

在您付出实际行动之前，确保自己能预见最后的成功。您的大脑和身体是一个团队，大脑是领导者，所以请务必花时间去构想最终的成功。

如何使用本书

预想自己成功后，就可以一步步行动起来了。本书把骑行挑战分解成12个阶段，即12周。每周都会对这一周的重点做简要概述。您需在前一周结束时阅读下一周的计划，以便有时间消化它。

与前面所述一样，想象一下本周锻炼结束成功时的画面（来吧，您已经驾轻就熟了）。不要跳过这几秒的可视化画面，因为这对于在头脑中先行想象下一周锻炼有重要意义。您还可以在饮食、心理健康、睡眠等方面找到一些信息片段，这些信息片段完全可以运用到这12周的锻炼计划里。

锻炼计划和日记非常重要。每周结束时认真阅读下周的计划，就会有足够的时间来理解吸收。同时，也要确保留出时间写日记记录每日的活动，不要将日记慢慢退化成“有时间再做”，不然您会发现，一天结束之后您根本没有时间写日记了。要像对待一场重要的会议或一场家长会一样，认真对待每一周的锻炼。

在有些页面底部，您会看到一些交通灯图标提示“需要做”“需考虑”以及“不要做”等。这些是在锻炼中可以用到的小建议。您也会看到页面上有“奖励”，当这周锻炼完成的时候，给自己一点奖励，鼓励自己坚持下去。在右侧备注栏记录每天的感受，之后回味会非常有趣。您会惊讶于自己进步的速度。

在每一周的最后，总结一下自己在本周所取得的成绩。同样，利用日记栏记下自己的想法和感受，这是本周锻炼的一个分割线，并可为您下一周的锻炼做准备。然后，给自己一个奖励。

何时

如果您是第一次或长时间的休息之后开始锻炼，要先跟医生确认您的健康状况，向医生解释清楚您的计划，并征得医生的同意。

1 第1周

在每周结束时，阅读下周的锻炼内容，这样您才有时间来消化这些内容。

决定做一件事就是一件事，而决不是做几件。而与其他人的计划。估计并立于左右。是就慢慢打退堂鼓了。

是否想成为焦点吗？或许您更想利用手机搞点事，比如搞一片网发搞的爆料，或是搞爆料，但可能您没想过也有计划，不过您也不能错过这一步，因为这是您最宝贵的一个机会。如果您错过这一步，您将错过计划您的未来，您将有可能失去您的时间，您将可能失去您的健康。

所以也有一條重要的原則，不要做錯任何事：「徹底遵守牛年人，也必須切實地計劃，這只是從那些專家那裡。」

[illegible]

这个是您本周目标的概要。在这一节的其他地方，您会发现一些关于饮食或心理健康的小片段。

第3周：實施計劃和日記

认真记录您每天的锻炼情况。

在这一栏记下您的想法，哪怕只是一句“去跑步的路上遇到了史密斯夫人，她好美丽！”或“今天的感受好极了。”

这些是本周锻炼的额外建议。

这是您本周结束应该得到的奖励。

日記	
高一	含羞草在5个人堂中位于12号内左侧20米前 右侧10米
高二	志摩君与高田君乘自行车
高三	练习15分钟。默然坐在右侧教室最前。窗外 不可见山(山)可以看见(山)。教室中 不可见山(山)可以看见(山)
周四	休息
周五	连续练习15分钟。默然坐在。坐在山(山)上 15米前右侧山(山)上(山)。教室中可 见山(山)可以看见(山)
周六	休息
周日	在植物园中。山(山)景和山(山)景。不 见山(山)景。山(山)景。山(山)景

本國標示

注意：拆卸前应拆去电瓶，并切断电源。

● 不要做：开跑阶段用力过度，以后的训练会越来越吃力。

● 適合已對一
件定案感到
不安者

就是这样！

第1周完成

- 您向至少5个人宣布了12周的骑行计划。您将会更加投入地完成挑战。
- 您终于开始骑自行车了。虽然可能还不熟练，但您已经开始了，这是最关键的一步，接下来便可再接再厉了。
- 您的自行车已被精心维护，处于最佳状态，车座也被调整到了合适的高度。
- 您完成了第一次“距离”挑战，并且您自己已经感到骑行的速度与激情。

这是您本周取得的成绩。

无论锻炼效果的好坏，都要花费时间记录您在本周的感受。

2000

第1周

承诺挑战

您需要告诉大家您的计划……

决定做一件事情是一码事，而承诺去做却是另一码事。告诉其他人您的计划。将计划公之于众后，您就很难打退堂鼓了。

您害怕成为焦点吗？或许您更倾向于低调行事，甘愿做一片鲜花旁的绿叶。如果是这样，您可能不愿意公布计划，不过您也不能跳过这一步，因为这是很重要的一个环节。如果您跳过这一步，只是把计划藏在心里，您就有可能只会坚持锻炼几周，甚至您很可能会提前放弃。

所以您周一需要做的是（不需要骑自行车）：挑选至少5个人，告诉他们您的计划。这只是您做出承诺而已。

本周目标

向至少5个人宣布您将要开启12周骑行计划。

告诉大家您的25千米骑行计划，完善细节，让您的计划更加具体，将计划公之于众后您就很难打退堂鼓了。