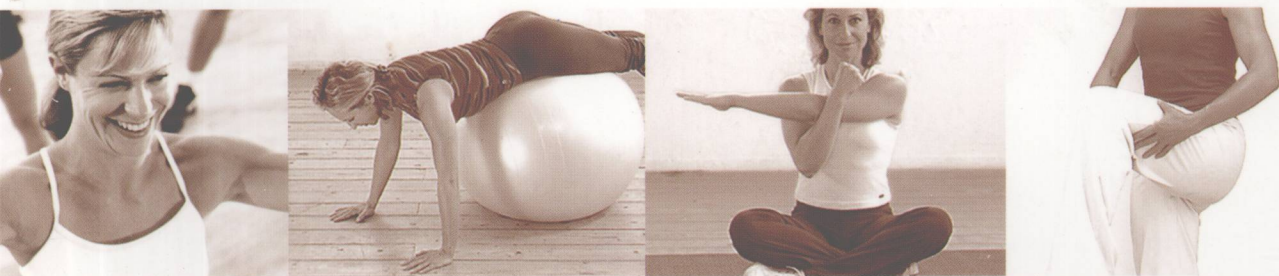


the exercise bible

锻炼圣经

忙人与懒人的零时空锻炼法



〔英〕乔安娜·霍尔 著



中国轻工业出版社

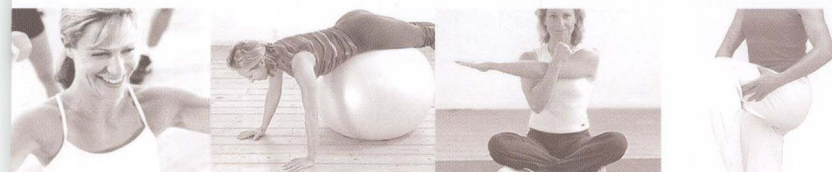
[英] 乔安娜·霍尔 著 孙雪晶 译

G806

2003

H

锻炼圣经



the exercise bible



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

锻炼圣经 / (英) 霍尔著; 孙雪晶译. — 北京: 中国
轻工业出版社, 2005. 3
ISBN 7-5019-4767-8

I. 锻… II. ①霍… ②孙… III. 体育锻炼—普及
读物 IV. G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007211 号

Text Copyright © 2002 Joanna Hall

Photography Copyright © 2002 Francesca Yorke

Except pages 13-17, 24-6, 28-9, 38, 41-42, 208, 214-5, 219, 226

supplied by Getty Images; 105 supplied by Mark Raudva;

8 author photo supplied by Dan Welldon

责任编辑: 张 坤 王 萍 李 昕 侯平燕 杨 娟

责任终审: 孟寿萱

装帧设计: 新经典工作室·徐海军

责任校对: 汪 蕾

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 毫米 1/16 印 张: 15

字 数: 156 千字

书 号: ISBN 7-5019-4767-8/G · 545 定 价: 68.00 元

著作权合同登记号 图字: 01-2005-1293

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

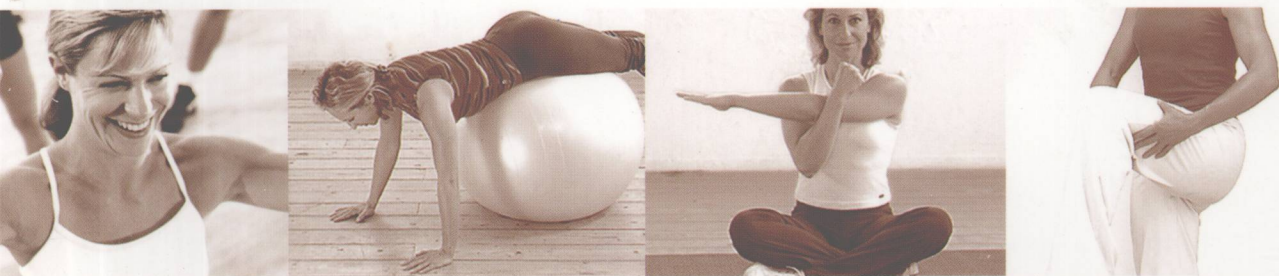
41305S2X101HYW

更多书讯请登陆: www.readinglife.com

the exercise bible

锻炼圣经

忙人与懒人的零时空锻炼法



〔英〕乔安娜·霍尔 著



中国轻工业出版社

乔安娜·霍尔，英国顶级健身专家，英国最受欢迎的“今晨”（This Morning）节目的饮食和健身指导，最受女性关注的挑战性娱乐节目“如意减两码”（Drop Two Dress Sizes）的主持人。乔安娜·霍尔以其踏实、卓有成效的健身教学而闻名，成为英国、美国、加拿大、澳大利亚等众多国家健身领域最受推崇的人之一。她还是英国《每日邮报》、法国《健康与健美》等多家知名媒体的特约撰稿人。



乔安娜·霍尔的多部作品获欧美健康图书特别推荐，《锻炼圣经》更是备受推崇。锻炼不是简单地流汗，而是打造健康身体、塑造乐观生活态度和健康心理的重要因素。《锻炼圣经》的目的就是为你提供一切可行的锻炼指导和健身方案，甚至还有最实际的时间和预算安排，让你根据自己的实际情况选择合适的体育锻炼。

更多信息请访问：www.readinglife.com

锻炼圣经

the exercise bible

期限表

下列最后之日期本书必须归还

2008-12-25

2009年04月16日

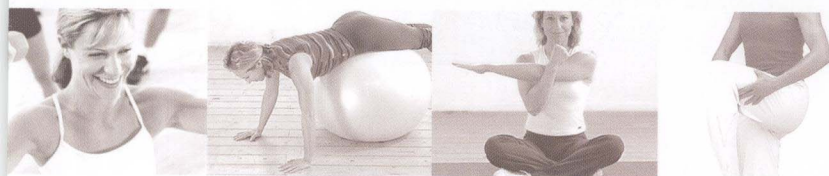
[英] 乔安娜·霍尔 著 孙雪晶 译

G806

2003

H1

锻炼圣经



the exercise bible



中国轻工业出版社

目录 contents



8

前言

10

第一章

为什么要锻炼

挑战“一分耕耘一分收获” 12

身体调节 14

热身和放松运动 18

三种健身运动 20

健康与身材 20

动机测试问卷 24

你的身体状况问卷 25

你的“体商” 26

身体构成 28

你想达到的目标是什么 29

30

第二章

心血管锻炼

心血管锻炼的方式 32

交叉锻炼的重要性 39

运动强度问题 40

积累运动量 43

开始运动 43

你想身体更健康吗? 55

赛前准备 56

常见问题及解答 58

60

第三章

抗阻力锻炼

什么是抗阻力锻炼 62

锻炼强度问题 64

开始锻炼 65

设计一个合适的抗阻力
锻炼计划 65

运动器材 66

最佳身体局部锻炼 67

预防骨质疏松症的三种基本
锻炼方法 88

常见问题及解答 90



92

第四章

柔韧性锻炼

- 为什么该做伸展运动 94
- 姿态评估 96
- 锻炼：改变你的灵活性 99
- 锻炼：更好的身姿 102
- 技巧和锻炼：柔韧性、平衡和协调 105
- 太极拳 105
- 瑜伽 113
- 普拉提 122
- 平衡性和稳定性 125
- 部位肌肉伸展 129

136

第五章

运动与生活方式

- 孩提时期 139
- 妊娠期间 145
- 产后期间 150
- 更年期 151
- 保持健身动力 157
- 未来几十年的运动和健康 161
- 生活方式的威胁 166
- 日常生活中的锻炼 174
- 娱乐时间的锻炼 196
- 不要着急！做好计划！ 198
- 预防受伤的热身动作 202

206

第六章

食物和饮料

- 你的营养IQ 208
- 卡和热量 212
- 新鲜的、冷冻的，还是罐装的？ 213
- 良好的饮食习惯 213
- 常见食物种类 214
- 血糖指数与碳水化合物 216
- 维生素和矿物质 216
- 体育运动所需营养 217
- 运动过程中补充体力 218
- 水合作用 218

222

参考信息

- 人体 224
- 衣着 226
- 12个月健身计划 228
- 食物热量含量表 230
- 运动中的热量消耗 231
- 血糖指数表 232
- 维生素与矿物质 234

前言

introduction

“每个人都应该每天带着
小狗散散步——即使他们根
本没有狗。”

珀斯·阿斯特兰德教授
(Pers Astrand)

我想试图改变一下人们对于运动的思维方式。首先我们不要把运动看作是一个长长的“应该做什么”的“菜单”，我更愿意把它看作是让身体鲜活的方式。我们都知道我们应该多锻炼身体、饮食应该更健康，但保持健康和健美究竟要做多少运动呢？对这个问题的猜测或是疑虑已经将运动变成了一种压力，而非快乐。

这就是为什么我要写这本《锻炼圣经》的原因。本书的目的就是帮助你增进健康、保持健美、塑造形体、激发精力以及拥有超级棒的感觉。它会耐心地教你怎么运动、做多少运动来达到以上的目的，但本书强调更多的、贯穿本书始末的是，所有的“获利”并不以背离正常的生活轨迹为代价。

我们生存在充满挑战和威胁的时代中。在这个时代里，我们挣扎着去扮演好各种角色：独立的自我、尽职的父母、热情的爱侣、忠诚的朋友等等。在这个时代里，我们费尽心力去获取和保护我们的财产，巨大的压力逐渐偷走了我们的健康。

如果不重视身体健康，我们就会被一直以来的脆弱的生活方式拖垮。如果我们想让身体的各个部位协调运作，那么必须细心呵护好我们的身体。

我们都知道应该拿出大量时间来运动身体，也知道应该保持合理的饮食，但有时我们的生活方式会将这些完美的计划全部打乱。每个人的时间都是有限的，在紧张的工作学习之余挤出大量时间锻炼身体似乎不太可能，因而我们必须



改变观念：保持身体健康并不意味着要在健身房花费无数小时，也不意味着要每天跑遍全城街道。运动不再仅仅是发热、大汗淋漓了。时下一些特殊的运动正悄然兴起，如瑜伽、太极等，它们不仅会促进身体健康，还会让你体验到身心合一的澄明境界。

《锻炼圣经》不仅仅会指导你如何达到健康健美的目标，还会帮助你获取非常好的自我感觉。本书旨在为你提供运动方法、信息和健身的动力，这些可以帮助你任何年龄改善身心健康，且对你的生活不会造成任何的牵绊。一言以蔽之，本书的一切只为帮助你达到身心健康的最佳状态，帮助你过上你喜欢的生活方式。

我们现在知道，积极改善身体健康与积极达到身心健康是有区别的。但这又使我们困惑：我们认为应该做的并不等于事实上必需要做的。所以，我们通常很难决定如何、及从哪里开始进行锻炼。本书会清除你所有的困惑——为你提供运动计划以及具体的锻炼项目，还奉上许多切实可行的建议，以帮助你充分利用有限的时间和预算达到最佳的身体状态。所以，如果你想每天、每年甚至一生保持身心健康，那么本书会为你提供宝贵的锻炼技巧、要点提示以及实际的应用信息。

《锻炼圣经》并不是我简单地布道：这种运动超级棒，或那种技巧也不错。最可贵的是，在本书中你可以发现许多实用的锻炼方法和具体项目，但我更希望，让你为之激动不

已的是知道运动所带来的好处。我想试图改变甚至颠覆大家对运动的固有看法。简单的走路都可以让你身心愉悦。所以，我很想让大家分享我对运动的激情，来看到、感觉到并享受到它带来的奇妙。一句话，我就是希望你们

*Be active
Joanna*





第一章 为什么要锻炼

运动、锻炼的含义因人而异。它也许意味着橄榄球场上的汗水和泪水，或是健身房里无数大汗淋漓的身体，或是一个人在僻静地方的修练，或者仅仅是简单的散步。不过，我们都认同这样一点：我们需要锻炼，从而才会变得更健康、更健美。运动不仅改善了我们的身材状况，减轻了压力，并减缓了老化进程，使我们感觉更好，而且，要达到这些效果并不像你想像的那样辛苦。

你一定希望身体健康、形体健美。不过在你看来，究竟怎样才算是健康呢？是跑完马拉松，还是登上5000米以上的高峰或者仅仅是追赶公共汽车时不再气喘吁吁，抑或是和孩子玩一下午后不再筋疲力尽？对不同的人，健康的含义各不相同，但没有人不希望自己拥有健康的体魄。健康的身体并不意味着能够跑完马拉松的全程或一半，而是身心健康和谐的状态。如果你想减肥，想降低血压，或是降低患心脏病、中风和癌症的风险，那么你最应该做的就是积极锻炼身体。

挑战“一分耕耘 一分收获”

轻度锻炼可以保持身体健康

大多数人对于运动缺乏好感，因为在他们的概念里，运动意味着筋疲力尽，只有达到一个痛苦的极限，才能看到运动的成效。这种理解使许多人不愿甚至恐惧运动。如果你也持有这种想法，那么看看下面这三条彻底颠覆“没有痛苦就没有收获”的理由，你也许会开始喜欢上运动：

1. 低强度的运动可以降低骨骼受伤害的几率。
2. 剧烈运动会使患有心脏病的人更容易发病。
3. 频繁的轻度锻炼可以降低血脂和血压，从而增进身体健康。

积极运动的生活方式带来健康

越来越多的证据表明，轻度锻炼可以给那些整天懒洋洋的人带来可观的健康改善效果。新的

健康指导更加强调每周至少三次、每次30分钟以上的身体锻炼。大多数健康的成年人轻快步行7~9公里即可达到这种强度。不论你年龄大小，生活环境如何，锻炼身体都是值得做的。

事实 运动降低更年期妇女患糖尿病的几率

研究发现，在55~69岁的女性中，经常有规律地锻炼身体的人患糖尿病的几率要比不锻炼的人低31%。如果你每周做4次以上，无论是轻度还是剧烈，效果更好——你患糖尿病的几率只是那些没有达到这种锻炼水平的人的一半。

要想达到这些效果，你并不需要每天在健身房花上几个小时，也不需要跑道上洒下无数汗水。如果你每天有很多纷繁的事情要处理，这可是一个好消息。锻炼身体是随时随地的。

事实 轻度的短时间运动可降低胆固醇含量

在实验中，每天进行几次3~10分钟锻炼的人，血液胆固醇含量明显降低了很多，比起那些一次锻炼30分钟的人效果要更加显著。见156页“降低胆固醇的计划”。

事实 规律的有氧锻炼可以降低血压

研究表明，规律的有氧锻炼可以降低收缩压和舒张压10mmHg。不过切记，如果你静息时的血压超过200/105mmHg，那就绝对不能参加任何有氧运动。如果你不知道你的血压，可以去医院做一下检查。156页的“高血压”会给你提供所需的帮助。

事实 运动可以减轻抑郁

许多研究结果表明，运动可以普遍改善情绪。

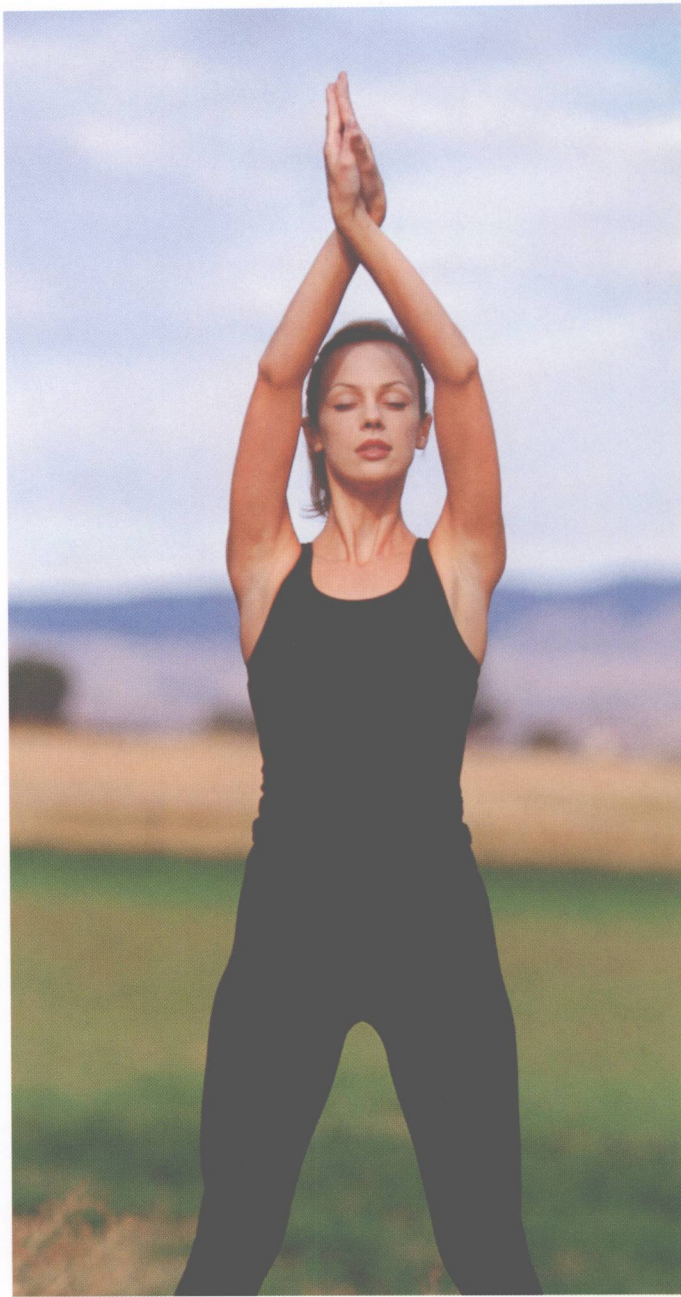
规律的、轻度的运动带来的效果甚至可与药物和心理治疗相媲美。要达到这种改善情绪的效果，你甚至都不需要流一滴汗——林间或户外20分钟的散步就可以减轻压力，改善情绪。

事实 体育锻炼可以减肥

研究表明，规律的运动是保持身体脂肪平衡的关键因素。通过累计运动量来消耗大量能量对那些身体超重的人尤其有效。肥胖症统计表明，每周都参加燃烧4000卡路里的规律运动的临床肥胖症患者，减肥最成功。这一运动量相当于每周步行65公里。这可是一个不小的运动量啊，而且似乎要耗费很多时间。不过，别慌，43页和166~169页的内容会告诉你如何在繁忙的生活中累积运动量。

事实 运动可以改善葡萄糖不耐性

规律运动可以改善身体胰岛素的敏感度。胰岛素可以帮助我们控制血液葡萄糖含量。但随着年龄的逐渐增大，细胞对血液葡萄糖越来越不敏感，所以我们很难保持葡萄糖含量水平的正常。这会增加我们患上Ⅱ型糖尿病的风险。规律的运动和身体锻炼可以改善血液葡萄糖的控制程度，并减少机体对糖尿病药物的依赖。





肥胖症

肥胖症是威胁全球健康的世界性难题。这听起来似乎有些耸人听闻，但事实上确实有11亿人正在忍受肥胖症的困扰，其人数不少于地球上营养缺乏、体重过低的人口。肥胖症给健康带来多方面影响：过重的身体加重了心脏输送血液的负担，从而使血压升高。它还增加了心脏病、中风、乳腺癌、结肠癌和关节炎的患病风险。这种疾病不仅仅影响患者自身，还影响到他的家人和朋友。

肥胖的人患糖尿病的几率几乎是普通人的4倍！过重的躯体也加重了关节的压力，常会导致

腹部酸痛（见102页的锻炼：更好的身姿）。

儿童肥胖经常会发展为成人的肥胖症，也会带来新陈代谢的改变，给以后的治疗带来极大困难（见139~144页，可以让你的孩子活泼健康）。适当的运动与良好的饮食习惯相结合是减去脂肪、达到正常体重的最佳方法。肥胖症治疗计划包括每日协调的身体锻炼，以及规律的运动持续时间。在本书中，你会找到许多适合你生活方式的运动方法（而不必为了运动改变工作、学习时间等），所以，来吧，开始锻炼身体吧！（43页的内容是关于如何累积身体运动量的，156页为你提供了许多切实可行的减肥建议。）

身体调节

人体是个不可思议的自我调节机。我们中的大多数人并没有太重视运动，但却自我感觉很健康。但是，如果想达到身心的健康状态，仅仅“活动”身体是不够的，我们还需要摄入营养平衡的饮食。

肌肉燃料

我们知道，有规律的身体锻炼，可以增进身体健康，然而锻炼的质量和你所达到的效果却取决于你给身体喂了什么食物。非常简单，食物即是燃料。你所吃进去的食物种类直接影响了你运动的质量和效果。我们将在“食物和饮料”这一章中更详细地讨论这个问题（207页）。

不同的燃料，不同的强度

我们肌肉所要求的燃料种类也取决于我们运