

【不需器械，在最短的时间内全面提升身体素质】

健身圣经

[瑞典] 保罗·罗伯特·著
田恬译

15

曾经的“斯德哥尔摩最危险的少年”

- 世界拳击理事会（WBC）次中量级拳击赛世界冠军
- 世界拳击组织（WBO）次中量级拳击赛洲际冠军
- 北欧跆拳道大师，瑞典自由搏击大师

版权售至德国、法国、挪威、波兰

北京科学技术出版社

【不需器械，在最短的时间内全面提升身体素质】

健身圣经

〔瑞典〕保罗·罗伯特◎著 田 恬◎译

PAOLOS
TRÄNINGSS-
BIBEL

北京科学技术出版社

Paolos Träningsbibel

Copyright © 2013 Paolo Roberto

First published by Fitnessförlaget, Stockholm, Sweden

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-6592

图书在版编目 (CIP) 数据

健身圣经 / (瑞典) 罗伯特著 ; 田恬译 . — 北京 : 北京科学技术出版社 , 2015.9
ISBN 978-7-5304-7801-1

I . ①健… II . ①罗… ②田… III . ①健身运动—基本知识 IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112777 号

健身圣经

作 者 : [瑞典] 保罗·罗伯特

策划编辑 : 田 恬

责任印制 : 吕 越

出 版 人 : 曾庆宇

社 址 : 北京西直门南大街 16 号

电话传真 : 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

经 销 : 新华书店

开 本 : 720mm × 980mm 1/16

版 次 : 2015 年 9 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-7801-1/G · 2260

译 者 : 田 恬

责任编辑 : 程明翌

图文制作 : 天露霖文化

出版发行 : 北京科学技术出版社

邮政编码 : 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址 : www.bkydw.cn

印 刷 : 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张 : 14.5

印 次 : 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价 : 69.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

如何有效锻炼身体？

塑形是没有捷径的，但是过程也绝不复杂，就像做加减法一样简单——你把东西吃进身体里，再想办法把它们排出来。换句话说，只要你想随意地吃东西，就必须锻炼身体。如果你想保持魔鬼身材，拥有良好的状态，就必须每天有规律地锻炼。每天进步一点点，日积月累，你的身体状况将得到明显的改善。

锻炼 15 分钟，真的可以保持体形么？答案既是肯定的，又是否定的。每天有效锻炼 15 分钟，可以生成肌肉、减掉脂肪。但关键在于坚持，如果你一个月只锻炼一次，是毫无用处的。

在本书所介绍的练习方法中，你的身体就是你的工具。通过练习，你的身体将变强壮，身体的控制力和功能性都会得到提高。除此以外，这些方法还拥有可操作性强、效果明显等优点。

要想让身体以最佳状态运转，只增强力量是不够的，增强灵活性、控制力和平衡能力也很重要。

我设计的练习是我漫长职业搏击生涯的结晶。我 7 岁就加入了乌普兰斯韦斯比的柔道俱乐部。在这些年里，我多次获得瑞典及北欧跆拳道与自由搏击的大师称号。后来，我走上了职业拳击的道路，成为享有国际大师称号的四个瑞典人之一，并在职业拳坛享有两项冠军头衔。

我有幸去过世界很多地方，接触过很多种不同的练习。这些练习各有特点，都是很好的健身方法。我从中体会到，没有必要限定自己用某种特定的方法来锻炼。所以，本书中的练习是我从韩国、美国、南非等多个国家和地区的健身练习中精选出来的。

若想取得显著的锻炼效果，就要把握好时间这个重要的因素。“从家去健身房——锻炼——回家”这个过程需要好几个小时。我抽不出这么多时间，也许你也一样。因此，在家锻炼是明智而有效的选择。

你可以每天花上 15 分钟的时间，做做俯卧撑、深蹲和仰卧起坐。锻炼效果取决于你的锻炼强度。锻炼后，你可以休息一下，做做恢复练习，学着去感受乳酸的存在，让自己习惯并喜欢上这种感觉。密集的高强度练习可能不会让你成为世界第一的肌肉男（女），但你却会因此变得强壮，拥有良好的身体控制力。最重要的是，在此过程中，你身上最重要的肌肉——心脏——也得到了锻炼。

让我最后说一句：每天 15 分钟，让自己真正有效地运动起来吧。永远不要忘记，你锻炼时流出的汗水都是脂肪消失前流下的泪水！





目 录

开始..... 1

锻炼的“副产品”——令人羡慕 的魔鬼身材.....	3
食物.....	7
历久弥新的锻炼方法.....	7

热身..... 9

原地慢跑.....	10
踢臀.....	11
风车.....	12
之字转.....	14
梳头.....	15
高腿正步.....	17
提膝打拳.....	18
腿下击掌.....	19
开合跳.....	20
交错跳.....	21
摇摆拳击.....	22

手臂和肩..... 25

俯卧撑.....	26
拳头俯卧撑.....	27
散步式俯卧撑.....	28
俯卧跳.....	29

投地俯卧撑.....	30
倒立撑.....	31
蜘蛛侠俯卧撑.....	32
摆腿俯卧撑.....	33
钢铁侠俯卧撑.....	34
转体俯卧撑.....	36
手肘撑地俯卧撑.....	37
双手滑步.....	39
藏腿俯卧撑.....	40
举腿俯卧撑.....	41
压缩俯卧撑.....	42
蝎子.....	43
变距俯卧撑.....	44
意大利飞人.....	46
半意大利飞人.....	47
背后击掌意大利飞人.....	48
心形俯卧撑.....	49
超人俯卧撑.....	51
击掌膝盖俯卧撑.....	52
环转俯卧撑.....	55
毛毛虫.....	56
单臂俯卧撑.....	58
单臂俯卧撑（简易版）.....	59

剪刀俯卧撑	60
阶梯俯卧撑	61
坐姿屈臂撑	62
胸部撕裂者	63
宽距俯卧撑	64
宽距俯卧撑(简易版)	65
反向划船	66
螺旋俯卧撑	67
摆摆头	68
摔角桥(非常困难)	69
腿	71
伐木工	73
俯卧收腿跳	74
半深蹲	75
跳椅子	77
冲浪	78
手枪深蹲	79
单腿半深蹲	80
单腿半深蹲(困难版)	81
侧踢半深蹲	82
驴踢	84
单腿跳	85
泰拳飞人	86
半蹲跳	89
单腿半蹲跳	90
脚趾点地	91
空手道小子	92
空手道小子(困难版)	93
空手道小子弓步	95

弓步	96
前后弓步	97
上椅提膝	98
青蛙跳	100
保加利亚弓步	101
飞星	103
李小龙	104
脚趾撑	106
深蹲提膝	107
跪姿起身	108
单腿挺身	109
低位开合跳	110
单腿髋屈伸	111
侧跳	112
后踢腿跳	114

躯干 117

俯卧挺身(上半身)	118
俯卧挺身(下半身)	119
钟摆	120
平板支撑	122
侧平板支撑	123
侧卧抬臀	124
侧卧提膝	125
自行车	126
仰卧髋屈伸	127
侧卧腿开合	129
够脚趾	130
卷腹	131
侧卷腹	132

猫·····	133
折刀·····	134
折刀（简易版）·····	135
手肘触地·····	136
侧卧抬腿·····	138
俯身侧抬腿·····	139
星星·····	140
膝肘相触·····	141
线轴·····	142
侧卧起·····	144
剪刀·····	145
仰卧自行车·····	146
直腿·····	147
爬山者·····	149
侧卧两头起·····	150
够脚跟·····	151
拳击手·····	152
俯卧扭体·····	153
蜘蛛侠平板支撑·····	154
平板支撑抬腿·····	155
椅上蜘蛛侠·····	156
椅上扭体·····	157
火箭·····	159

全身····· 161

超人（俯卧挺身）·····	162
蛙泳·····	163
倒地木偶·····	164
立卧撑跳·····	165
囚徒起立·····	166

大象·····	168
倒立·····	169
狗爬·····	170
仰面狗爬·····	171
康康舞·····	172
哥萨克人·····	173
T 平板支撑（非常困难）·····	175

稳定性和平衡能力····· 177

瑜伽腿·····	178
船·····	179
天鹅湖·····	180
膝盖天鹅湖·····	181
对角伸展·····	182
膝盖对角伸展·····	182
扎马步·····	185

拉伸····· 187

腿部拉伸·····	188
求婚·····	189
大腿拉伸·····	190
深鞠躬·····	191
臀部拉伸·····	192
腿后侧拉伸·····	193
凳子拉伸·····	194
半莲花·····	196
犁·····	197
蝴蝶·····	198
劈叉·····	199
朝天·····	200

拉脖子·····	201
小腿拉伸·····	202
胸部和肩部拉伸·····	203
站立侧拉伸·····	204
肩部后侧拉伸·····	204
站立胸部拉伸·····	205

动作组····· 207

初级·····	208
中级·····	212
进阶·····	218
冠军·····	222

开始

开始往往是最难的。我不会对你说谎，告诉你改变生活方式是一件简单的事。你可以换上时下最流行的运动装备到最高端、最昂贵的健身俱乐部锻炼，但本书会使一切变得简单。如果你能在某一周内咬紧牙关，让“每天锻炼 15 分钟”成为你生活的一部分，健身就变得简单多了。

在本书中，我将用 39 个动作组来改善你的体形，其中锻炼耐力和力量的动作组还能改善你的平衡能力和灵活性。在开始锻炼之前，你应该准确把握自己的体能水平，这能帮助你找到适合自己的动作组。

首先，初学者要让自己轻松一点儿。你的耐力和力量将很快提升，但你要给自己的关节和韧带一点儿时间，让它们能够适应新的负荷。如果难度增加过快，你可能会感到特别疲惫，甚至有受伤的风险。

其次，要从长计议。关注自己的健康并不是一朝一夕的事情，你可能已经开始做了，如果还没有，那就从现在开始吧。这是一项贯穿一生的事业。你将自己照顾得越好，这项事业持续的时间也就越长。



锻炼的“副产品”—— 令人羡慕的魔鬼身材

多久锻炼一次及如何锻炼？

要想获得魔鬼身材，你需要一周锻炼4次。听起来次数似乎有些多，但是仔细算一下，将4个15分钟加起来，其实也只是一小时而已。如果你每周连一个小时都不愿意留给健康的话，我怎么相信你真的决心锻炼呢？

锻炼可以减压，能让你拥有更好的睡眠质量。有规律地锻炼还能让你心情舒畅，增强幸福感。不仅如此，你还能拥有令人羡慕的魔鬼身材！当然，还是将健康放在第一位吧，这是你最宝贵的财富。如果不考虑身体的感受，你的生活将变得越来越艰难。

如果你已经开始有规律地锻炼身体，为了让锻炼更有针对性，我建议你每天锻炼不同的部位。例如，第一天锻炼腿部，第二天锻炼上肢等等。这样，在一周的时间里，你身体的每个部位都既能得到锻炼又能得到休息。这个方法可以帮助你合理地安排每周的训练计划。

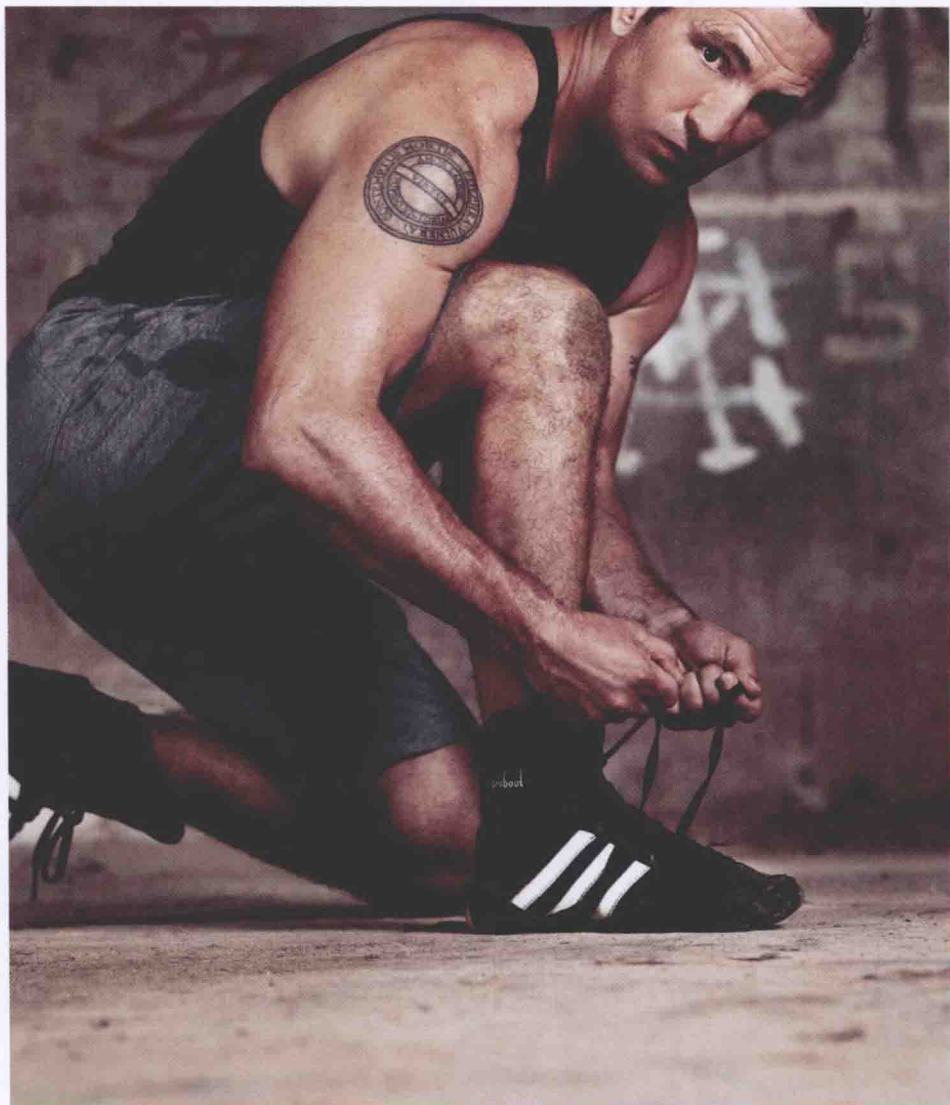
制订计划

你需要在深思熟虑后制订一个计划，确定你将以什么样的频率锻炼、何时锻炼以及准备花多少时间锻炼。一旦制订了计划，你就要严格地执行。锻炼成功的关键是克服自己的惰性，没有谁生来就是勤奋的，但我相信，如果你下决心为健康而努力，就一定能坚持下去。

变化

锻炼成功的秘诀之一是不停变换动作组。在众多动作组中，一定有一些是你偏爱的，锻炼时你可能会经常选择它们。但是几个月后，你的身体会适应这些练习，如果不更换动作组，你的锻炼将进入瓶颈期。所以，要想持续取得明显进步，秘诀之一就是不停变换动作组，不断给你的身体以惊喜，带给它新的刺激。

锻炼成功的另一个秘诀是要让全身都得到锻炼，尽量不要出现某些肌肉比其



他肌肉强壮的情况。练习自己擅长的项目，的确会比较轻松，但如果你因为自己擅长俯卧撑，就在锻炼时总练习俯卧撑，那么你仅仅能让相应的肌肉得到锻炼，变得更加强壮，而不能让其他肌肉变强。所以，锻炼时你应该更重视你不擅长的练习，从而使相对较弱的肌肉变强壮。只有这样，你的身体才能均衡发展。



当训练有了一些进展时

当已经初步塑造出健美的身形，身体变得越来越强壮，能够完成很多练习时，你应该相应提高对身体的要求。每周都要做一次让身体达到极限的训练！适当给身体施加压力，不仅可以增强身体的控制力，让它变得更加强壮，还可以磨炼你的意志，使你更加坚强。在给自己施压、逼自己承受痛苦的过程中，你将收获使你终身受益的东西。生活有时很艰难，你需要暂时把情感放在一边，直面伤痛，渡过难关，找到继续前行的方向。

所有动作组都可以循环练习，也就是在完成动作组的所有练习后，立即重复该动作组的练习，在15分钟内尽可能多做几次循环。现在，是时候开始挑战自己，并检验自己的锻炼成果了。你不妨在锻炼日记上记录每次锻炼的成绩，这样你就可以不断刷新自己的纪录了。

与自己比赛！

写锻炼日记并检验自己的锻炼成果，是达到锻炼目标的有效手段。在本书中，我给出了两个测试体能的动作组（第211页、第218页），你可以通过它们来了解自己的锻炼进展。每个月做一次测试体能的动作组，看自己完成的数量，你就能清楚地了解自己所处的层次和身体所处的状态。如果在15分钟内，你完成的数量比上个月多，说明你进步了。如果成绩没有上个月好，说明这个月你退步了。

跑步

随着锻炼的持续，你的身体将越来越棒。但如果你想获得更好的锻炼效果，就需要把跑步列入你的训练计划。只需穿上鞋子打开门，你就可以开始跑步了。定期的锻炼已经使你的身体适应了运动，跑步对你来说并不是难事。就算你第一次只能跑10分钟也没关系，你可以在下一次试着跑15分钟。很快，你就可以连续慢跑45分钟了。

伤痛

“没有疼痛就没有收获”，这完全是在胡说！时刻关注自己的身体状况是非常重要的。膝盖的伤痛在平时可能不会产生严重的后果，但是，经过几个月的腿部训练，在不间断的压力下，这种伤痛有可能转化成疾病。所以，我们一定要时刻

关注自己的身体状况，认真对待伤痛。一旦感到不适，要尽快检查和处理。但不要把伤痛作为逃避锻炼的借口。

食物

我一再强调：不要节食！对想减肥的人来说，节食是最糟的选择。希望通过节食来减肥的人总是希望不付出努力就减去脂肪。但是，减肥是没有捷径可走的。如果真有这么简单的减肥方法，地球上就不会有那么多体重超标的人了。

如果你想减肥，首先要确保自己摄入的食物都是高质量的。你永远不可能完全不进食，因为进食是身体获得营养最重要的方式。所以吃好一点儿，吃少一点儿才是控制热量的最佳思路。如果你想减肥，就要好好考虑一下自己每天吃什么。如果总是处于饥饿状态，你就会在忍不住时吃得过多或者吃一些不该吃的东西。所以，你应当保证一日五餐——三次正餐，两次加餐。这样，在一整天的时间里，你都不会觉得饿了。

另外，改变你对待食物的态度也非常重要。不要每天想着吃什么能让你瘦下来，而是要研究吃什么能帮助你保持健康，能给你的锻炼提供充足的能量。例如，为了摄取足够的营养尤其是维生素，我始终按照这样的原则挑选食物：每天食用的蔬菜和水果所包含的颜色越多越好。

历久弥新的锻炼方法

关于人们如何获得健美的体形，不断有新的方法、新的研究和新的理论出现。对于这些，我的建议是让那些新的方法、革命性的方法、流行的健康理念都见鬼去吧。潮流总是来得快，去得也快。

我提出的方法不盲从于任何潮流，也不会对现有体系做出“革命性”的改变。它们都是久经考验的古老方法，其中有一些甚至可以追溯到几千年前。在历史的洪流中，它们历久弥新。