

有科学依据的训练项目+合理的训练策略=你想要的结果

减少体脂
增加瘦肌肉
改善健康状况

力量训练 减脂圣经

Strength Training
for Fat Loss

[美] 尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello) 著
裴倩 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Strength Training for Fat Loss

力量训练减脂圣经

[美] 尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello) 著

裴倩 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

力量训练减脂圣经 / (美) 特米勒罗
(Tumminello, N.) 著; 裴倩译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.6
ISBN 978-7-115-42060-2

I. ①力… II. ①特… ②裴… III. ①力量训练—基本知识②减肥—基本知识 IV. ①G808.14②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062838号

版权声明

Copyright© 2014 by Nick Tumminello

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.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版商书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

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

尼克·特米勒罗是美国著名的健身教练, 被盛赞是“教练的教练”。本书是尼克教练从事专业健身近 20 年的权威之作, 书中共分 10 个章节, 分别讲解了减脂的益处、力量训练与减脂、减脂的营养策略、循环训练、组合训练、复合训练、自重训练、减脂的热身与放松运动、减脂训练计划和日常减脂训练的策略, 旨在通过科学高强度的训练方法, 加速你的新陈代谢, 最大限度地减少脂肪和保持肌肉活力。书中还包括使用杠铃、哑铃、壶铃、拉伸带等器械来进行的众多练习, 并配有营养建议, 以保持身体健康。

无论你是正在寻找健身训练方法的初学者, 还是只想找些新练习来增加锻炼乐趣的经验丰富的健身专业人士, 本书都能满足你的要求。

◆ 著 [美] 尼克·特米勒罗 (Nick Tumminello)

译 裴 倩

责任编辑 寇佳音

责任印制 杨林杰

◆ 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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 17.75

2016 年 6 月第 1 版

字数: 336 千字

2016 年 6 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8113 号

定价: 59.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

谨以此书献给我已故的外祖母丽塔·怀特豪斯和祖母玛丽·简·特米勒罗。自我出生之日，直至她们相继离世，她们都对我疼爱有加，总是让我感到仿佛她们的世界就是在围绕我而转。这种爱，应该伴随每一个孩子的成长，并让她一生拥有。本书还献给我的母亲费思·贝文以及我的父亲多米尼克·特米勒罗。虽然你们的人生观颇有差异，对于抚养我的看法也大有不同，但你们有一点是完全相同的，那就是：你们不仅是我至亲至爱的父母，更是我最好的朋友。

致 谢

当我写这份致谢名单的时候，我的思绪已经沿着记忆的轨迹展开。如果不是名单上的这些人，这条记忆的轨迹也不会铺向现在的道路。

首先，我得感谢我亲爱的女友贾克林·高夫。她是我见过最可爱最美丽的女人（从内到外），团队中的每一个人都需要她，因为她给予我们坚定不移的爱和支持。在我的生命中，我遇到了许多让我感到幸运的事情，其中一件就是认识你，并且每一天都离你越来越近，洁姬。洁姬不仅是我人生中重要的一部分，还在这本书中担当了重要的角色，她是本书的动作模特之一，我的感激之情就更不必说了。

我想给迪安娜·艾弗里和保罗·克里斯托弗大大的拥抱，不仅因为他们是我拥有的最好的朋友，更因为他们从自己的家庭和朋友中抽出身来给本书的动作做示范。我也欠比利·贝克（我想拥抱的第三位朋友）一堆人情，他允许我们在他的 BB3 训练中心拍摄本书的照片，他是那么热情好客。迪安娜、保罗，还有比利，你们每一个人都永远是本书的功臣，我希望你们能像我一样，以本书有你们的参与而自豪。

我还要感谢南佛罗里达州的朋友罗伯·西莫内利、麦琪和亚历克斯·姆布洛尼罗。你们给予我和洁姬专业的支持和力所能及的帮助，是无法用金钱来衡量的。我永远为拥有你们这样的朋友而心存感激。

作为一个健身爱好者，我还得好好感谢我长期以来的朋友，我的高中同学布拉德·德劳德。从高中毕业，到二十五六岁，他是我能找到的最棒的举重伙伴儿，我们一起流血流汗，这是我拥有的最美好的回忆之一。我感谢布拉德，是他让这段时间成为我一生中如此有趣、值得回忆且重要的时光。

我要特别感谢的是我的妈妈费思·贝文，不仅因为她是一个伟大的母亲，更因为她的抚育之恩。正如她所说，我是她“一把屎一把尿拉扯大的”。同您一起

去健身房，那是20世纪80年代的事儿了。那时您正在为健身秀做训练，您对于健康、积极生活方式的投入，显然对于成就今天的我以及我所做的职业有巨大的影响。同样要感谢约翰·法瓦利耶：谢谢您，您是母亲的好丈夫，也是我的好朋友。

如果说我从生活中学到了一件事儿的话，那就是我知道了这世上既有聪明人，也有善于思考的人。聪明人善于记忆事实，而善于思考的人则善于解决问题。我的父亲多米尼克·特米勒罗，不仅教会了我永远都要做自己——一个有独立思想的人——还教会了我如何成为一个善于思考的人。他说，对于善于思考的人来说，“没有问题，只有解决办法”。这本书讲的全部是关于寻找办法、用经检验的训练原则来提供安全有效的训练解决方案。因此，如果没有从您那里得到启发和生活的经验，是不可能有这么一本书的。

作为一个专业的健身教练，我十分感谢马克·斯巴塔罗。他不仅是我如兄长般爱戴的人，还是我近10年的私人训练馆Nology健身（位于马里兰州的巴尔的摩）的合伙人。我真是太幸运了。我一直热爱给客户和运动员做培训，每天同马克一起工作，让我更加热爱这个工作了，因为可以和我最好的朋友在一起。如果不是马克，这本书肯定就不可能完成，因为书中介绍的所有的技巧和运用，都是在我们一同拥有的健身房探索、改进出来的。

我要同我所有的朋友和同事握手相拥。他们花时间同我分享了他们自己的智慧和经验，他们一直都在帮助我，让我成为一个更好的训练者和老师，还要感谢他们为健身这一行业的发展所做的巨大贡献。他们是：布雷特·孔特雷拉斯，布拉德·舍恩菲尔德，鲍勃·埃斯克雷，吉姆·基尔巴索，麦克·T.尼尔森，乔纳森·罗斯，艾伦·阿拉贡，利·皮尔，马克·科默福德，东北研讨会上的鲍勃和龙·罗塞蒂，肖恩·米斯卡，鲍勃·泰勒，文斯·麦康奈尔，马克·杨，比尔·索恩马克尔，卡桑德拉·福赛恩，乔斯·安东尼奥，罗杰·罗森，麦克·莱茵霍尔德，埃里克·克雷西，托尼·金特科尔，本·布鲁诺，丹·布莱维特，余迪·科贝尔，大卫·巴海思，史蒂芬·霍尔特，玛丽·斯巴诺，杰里米·肖尔，马克·麦基恩，查尔斯·斯特利，艾琳·贝格尔松，大卫·杰克，乔恩·埃里克·卡瓦莫托，卢卡·霍切瓦尔，乔纳森·古德曼和克劳迪娅。

我也要好好感谢在巴尔的摩时同我度过大段时光的好朋友和长期的客户：马克·西蒙，芭比·霍内夫尔，卡蒂·霍内夫尔，希拉·费希尔，卢夫斯·威廉姆斯和希拉·威廉姆斯，玛丽·哈克尼和哈普·哈克尼，贝兹·戈尔曼，莫伊拉·霍恩，吉普·科克伦，玛姬和沃尔特·布鲁斯特，迦尔纳·沃森，凯斯林·斯韦雷恩，阿利·奥利佛，亨利·史密斯，斯科特·安德尔森，克雷格·鲁本斯坦，约翰·拉洛和宾基·乔恩，瑞克·德佩尔，艾伦和查理·里扎拖，奎因·塞普纽斯基，凯特·格雷韦·布兰肯西普，丹尼尔·布兰肯西普，琳赛·詹伟，安德里亚和拉里·奈特，肯·沃尔夫，康斯坦斯·怀特，莱西·莫利，安妮·詹金斯，班杰和提姆·詹金斯，

摩根·约翰逊，扬尼·龙塞布拉特，加里·斯塔斯尼，尼克·克里斯托，乔伊·布里茨，余迪·凯贝尔，艾利·考克斯，泰瑞·雷克斯罗德·比克福德和丽萨·夏利奥。这个名单上的很多人都在本书中扮演了重要角色，因为许多的训练理念、技巧以及方法都是首先由他们发明并运用的。

作为健身类图书作家，我必须谢谢 Human Kinetics 出版公司这个大家庭——特别要感谢贾斯汀·克卢格、劳拉·普利亚姆和尼尔·伯恩斯坦——给予我机会，允许我通过这本书向健身界来稍稍分享我本人以及 the Performance University 的训练理念及技巧。能同你们一起工作，把书最终出版出来，实在是我的荣幸。

我有幸为许多主流的健身杂志和网站写了些文章。如果不是肖恩·希森，T.C. 卢奥马，卢·舒勒，布莱恩·克拉恩，迈克尔·卡普拉尔，内特·格林，安德鲁·赫弗南，珍·辛克勒，大卫·巴尔，吉姆·凯西，亚历山大·祖斯基，杰布阿迪亚·罗伯特，杰里·金德尔，安迪·黑利，瑞秋·克罗克，杰夫·欧康诺，尼克·科利亚斯，丽萨·戈麦斯，尼克·布隆伯格，艾琳·麦吉和莎拉·马斯，就不会有这些文章，我也不会得到这么多的写作经验和名誉。

作为一个健身教育者，我不得不感谢班杰·詹金斯帮助我创建了我的第一个 10 张 DVD 的项目，感谢里奥·桑塔纳帮我整理跟进，还要感谢戴恩·达文波特，他在帮助我继续开发 the Performance University 网站（www.performanceu.net）时表现出色。

这些年，我参与过从中国到冰岛、从冰岛到全美的各种会议和大事件，并拜访过这些地方的健身中心。这些活动都是一些专业的健身机构和个人举办的，我也要好好感谢他们，给我这个荣誉代表他们出席。还特别要感谢 IDEA 和 NSCA 的全体员工，以及迈克·贝茨和尼克·布隆伯格。

最后，仍然很重要的是，我非常感谢皮特·博南诺以及 Reebok（运动服饰及设备品牌）的全体人员，以及马特·保尔森和 Hylete（运动服饰及设备品牌），还有伯特·索林，理查德·索林和 Sorinex 器械大家庭中的每一位，感谢你们多年以来对我的支持，给我提供了世界上最棒的健身服饰和训练器械。

引言

大部分关于减脂的书都是饮食方面的，而大部分饮食类图书又是基于一时的风潮，像流行的服饰风格那样如过眼云烟。然而本书既不是基于风潮，也不是基于奇迹宣言，而是建立在科学的训练原则、合理而现实的营养策略、坚持不懈以及刻苦训练之上的。

没错，减脂需要刻苦训练和坚持不懈。这里所说的坚持不懈，并不仅仅指锻炼的频率，还包含了你的食物选择。话虽如此，尽管吃什么对于减脂至关重要，但本书并没有用全部的篇幅来告诉你所需要了解的知识，也没有要求你进行严格的节食，因为这是不切实际的。因此，本书仅用了一整章的内容来讲营养方面的相关知识，你所需要的都在其中了。其余的章节重点介绍有关减脂的训练方面的内容，特别是如何运用代谢力量训练的3C训练——循环训练、组合训练和复合训练——来加速你的新陈代谢，最大限度地减少体脂，而与此同时，保持你的肌肉量，甚至还会使你的肌肉增加。简而言之，本书提供了简单易学又实际的指导，以保证你所进行的锻炼尽可能方法巧妙、安全、高效，并且有成效。

经验不足的训练者会喜欢本书简单的信息呈现方式，高级训练者和健身专业人士也定会欣赏书中呈现的有效的或者说基于原则的训练方法。他们还能从中获得令人激动的新观点和组织策略，并用于减脂训练中。因此，无论你是寻找分步指导的初学者，还是只想找些新练习来增加锻炼乐趣的经验丰富的健身专业人士，本书都能满足你的要求！

全书的编排使每一章都可以独立成为训练概念和技巧的参考资料，你可以来回查阅。在第一章“减脂的益处”中，我列举了许多减脂的目的。减脂远远不是只为了让你看起来更棒。当然，改善你的外形是一件不错的事情，但是减脂还有一些健康和运动表现方面的目的。

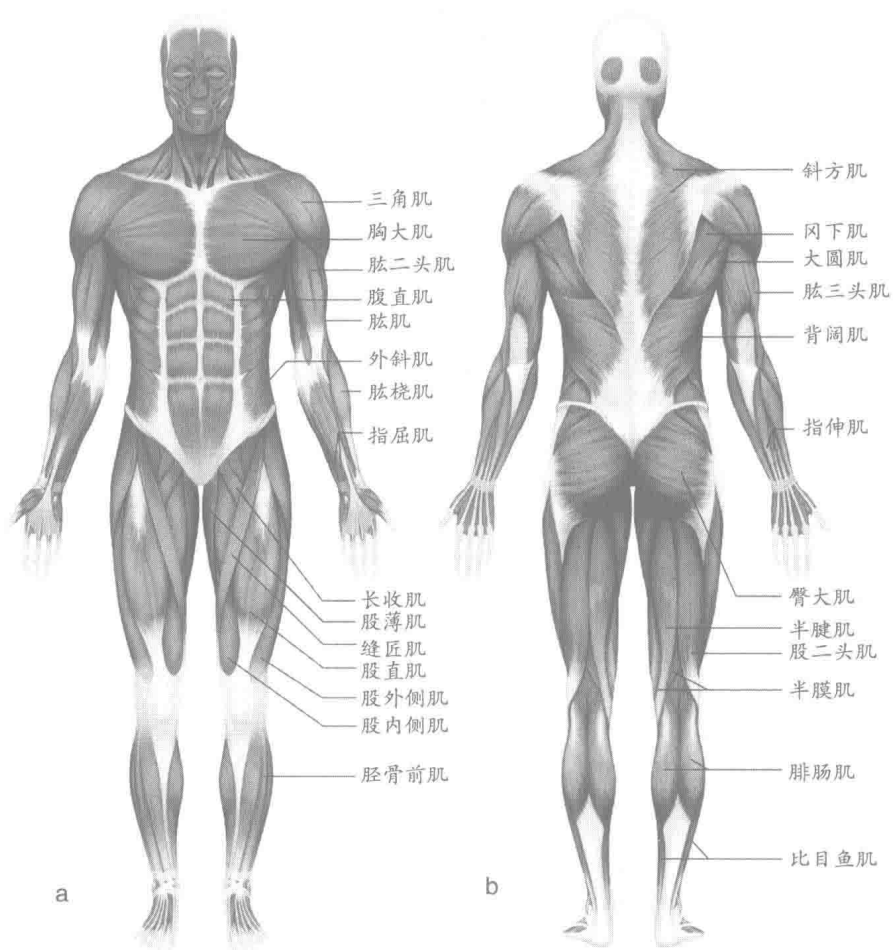
在第二章“力量训练与减脂”中，我讨论了代谢力量训练的3C训练，即循环训练、组合训练和复合训练，它们构成了本书训练原则的基础，并阐释了3C为什么是减脂的有效方法。在第三章“减脂的营养策略”中，我将告诉你如何以简单、合理和实际的方式安排饮食，一切都是你应该知道的（没有任何不必要的内容），以保持健康、加速新陈代谢，最终最大限度地减少你的体脂并保持你的肌肉量。

在第四章“循环训练”中，我介绍了什么是代谢力量训练的循环训练，如何应用各种类型的减脂循环训练，以及如何使用杠铃、哑铃、壶铃、拉伸带和器械来进行众多练习。在第五章“组合训练”中，我讨论了各种代谢力量训练的组合形式，讲解了大量使用杠铃、哑铃和壶铃的组合练习应用。在第六章“复合训练”中，我探讨了代谢力量训练的复合形式和各种使用杠铃、哑铃、壶铃以及奥林匹克杠铃片的复合练习动作。在第七章“自重训练”中，通过提供各种自重练习，组合练习以及复合练习，我会告诉你如何进行自重训练来减脂。

在第八章“减脂的热身与放松运动”中，你将获得各种热身和自我按摩的操练。练习这些项目可以使你的训练更加全面。在第九章“减脂训练计划”中，我提供了初级健身房自重训练计划和中级计划来打好训练基础。当你打好了训练基础，或者你已经是高级训练者了，我也提供了6个月的代谢力量训练计划。这是一个集各种循环训练、复合训练和组合训练为一体的全面训练计划。此外，我还会教你如何使用减脂5+训练。最后，在第十章“日常减脂训练的策略”中，我讨论了休息与恢复、交叉训练选择、安全训练的一般规则以及练习选择的策略，以保证你在未来相当长的时间里可以达到最佳的训练效果。

既然你已经知道了本书的内容，那咱们就进入正题吧！

关键肌肉



目录 CONTENTS

致 谢	I
引 言	V
关键肌肉	VII
第一章 减脂的益处	001
第二章 力量训练与减脂	005
第三章 减脂的营养策略	014
第四章 循环训练	025
第五章 组合训练	067
第六章 复合训练	109
第七章 自重训练	169
第八章 减脂的热身与放松运动	221
第九章 减脂训练计划	237
第十章 日常减脂训练的策略	261
参考文献	267
作者简介	269

第一章

减脂的益处

减脂几乎总是和身材联系在一起，从各种杂志、图书和电视广告就可以看出。这毫不令人惊奇，因为几乎每个人都想要健硕的、运动员般的身体。这使我们身材更好看，不管是穿着还是脱下衣服时。但是，减少体脂、拥有一个健硕的体魄对于改善健康、提升运动表现又有什么样的好处呢？在这一章，我将要和你分享的是，本书所提出的减脂计划，对运动员、只有周末锻炼的人们和健身爱好者在健康和运动表现方面的众多益处。

提升运动表现

衡量运动员的表现有许多关键性指标，其中有两项就是可以跑多快、跳多高。所以，许多教练和星探在篮球和足球等运动中使用一些跳高测试和冲刺测试来挑选运动人才。虽然我们现在大多数人并不是以体育为职业，但是我们都喜爱和朋友及家人一起运动。而且，如果想参加什么运动就可以参加，想怎样支配自己的身体就能够怎样支配，也是一件很棒的事。

是的，一个有效的减脂计划能够帮助你跑得更快、跳得更高！设想一下，你背着背包，里面装有重 20 磅（1 磅约为 0.45 千克，全书下同）的石块，然后以你最快的速度冲刺 50 米。放下背包再跑一个 50 米冲刺。你觉得是背着包跑得快还是不背包跑得快？背包会减慢你的速度，当然是不背包跑得快。原因很简单，背包跑负重更大。这个道理也适用于跳高。显然，没有背包这一额外的负重，你可以跳得更高。

想象的背包，代表了现实生活中身体多出的 5 磅、10 磅、20 磅甚至更大的重量对我们运动表现的制约。换句话说，如果你减掉 5 磅、10 磅、20 磅甚至更多

的脂肪，这感觉就像放下一个很重的背包。当减掉脂肪时，你自然而然地就会变得更加健壮（跑得更快、跳得更高）。因此，不管你是只有周末运动，还是你已经是位优秀的专业运动员，如果你想提升运动表现，本书提供的有效减脂计划都恰好是你超越竞争对手所需要的优势。

■ 增强肌肉力量

我刚刚解释了减脂是如何提升运动表现的，现在，我们来谈谈减脂如何增强你的肌肉力量。

通常所称的“相对力量”，是指你相对于自身体重有多强壮。它是身体力量的重要方面之一。例如，引体向上做得最多的那个人，拥有的相对力量值比其他人要高，因为他能更多地克服自己的体重，比其他人更多地重复动作。

在进行像俯卧撑、引体向上、深蹲、箭步蹲、台阶跳等力量练习时，你不仅要克服身上可能承担的各种自由重量，你还在克服自己的体重。你携带的额外体重（即体脂）越多，你感觉就越虚弱，你能完成的运动量就越少。让我们回到之前的背包类比。背上那个很重的背包，再进行深蹲、俯卧撑、箭步蹲和引体向上。与不背包相比，背包后你能重复的动作次数将大大减少。再举一个例子，有些人一个引体向上都做不了，因为他们不能克服自身的体重。他们在健身房，能选择的训练形式就会很有限，他们的训练就不那么有趣和有成效。总之，你身体承担的额外重量越少，你在健身房能做的重量训练和重复次数就越多，这样就可以持续地增加肌肉和增强肌肉力量。

■ 改善有氧条件

额外的重量不仅会影响你在运动场和健身房的表现，它还能影响你打完全场比赛的能力，或是和朋友、家人长距离徒步的能力。心肺条件也称“工作能力”，是指疲劳感来袭前你的持续工作能力。不管你是以比赛为职业，还是进行徒步，你必须拥有可以完成该运动的能量。显而易见，当你承担额外的重量时，会使你比体脂更少时更快地感到疲倦，最终放弃。额外的体脂会消耗能量。

■ 增加体内能量

在我们生活的这个世界，我们被各种能量饮料所包围。它们大多销售很好。本书并没有讨论例如能量饮料这样的具体营养补剂有何利弊，但是，我可以告诉你的是，我们都拥有大量的能量，足以让我们在感到疲倦之前完成每天的活动。

正如我们讨论过的，承担更多的体脂重量会让你在生活和比赛中更加费力。因此，你的额外体脂越多，你就会越快感到疲倦并需要补充能量。在办公室或者家中携带着那个重重的背包，会像在运动场或是健身房一样拖累你。执行减脂计划会有助于你减少脂肪，进而将会帮你更有效地使用能量。这不仅会让你一整天都感觉很棒，还能让你省钱。因为你不用再买那些贵的能量饮料来撑过一天。

■ 拥有更健康的关节

减脂能够让你关节过度负重的风险最小化。你知道，关节处是没有血管的，这就意味着关节需要规律性的运动（压缩和转移）来吸取养分，并把废物排出我们的体外。简单来说，我们的身体对压力和运动会有所反应，而一个积极的生活方式能够通过给予关节所需要的活动，来帮助我们保持关节的健康。但是，如果你承担了额外的重量，运动时就会感到不舒服，导致你采取经常久坐的生活方式。然而这种生活方式，并不有利于给予保持关节健康所需的规律性运动。此外，关节压力太大会导致它们出问题，变得不健康。想想我们关节的构造和功能吧。显然，承担多余的体脂会把原本有利健康的活动和锻炼，变成超越关节承载能力的负荷，并使我们面临关节受损的高风险。

而且，体脂过多，还会增加患骨质疏松症和关节疾病的危险。

■ 拥有更健康的体重

在这个时代，不只是心脏病专家，人人都知道体脂过多（即超重）会给心脏带来更大的压力，并增加诸如糖尿病、高血压、高血脂和心脏病等健康问题的风险。跟随本书提出的营养策略和健身计划，保持一个健康的体重，能够明显地提升心脏的健康水平，降低血压、降低血脂，并降低受心脏病袭击的风险。

换句话说，减少多余的脂肪，不仅能够使我们的身体从外面看起来很棒，还能使身体内部也更加健康。当然，某些遗传因素对健康问题有影响，比如心脏疾病。但是，这并不意味着，我们不能做一切努力，来使那个风险最小化。

■ 减轻生活压力

让我们面对现实吧，我们都想要看起来身材很棒，这没有什么不对的。在生活中，我们已经有太多需要操心的事情了——工作，财务，时间管理，而担心我们在他人眼中看起来如何又给我们自己增加了压力。

值得高兴的是，本书中的训练计划和营养策略不仅可以帮助你身材更好，使

你感到更加自信，还有助于从其他两个方面减轻压力。第一，它们给你提供了一个浅显易懂、容易使用的体系。这个体系建立在合理的饮食以及健身原则上，而不是几年之后就不再流行的风潮。这样，你就不会因前后信息矛盾和健身、饮食潮流总在变化而感到困扰。这本书给你的指导简单、合理，并且有科学依据，正是你一直在寻找的。你要做的，就是在训练中遵循这些指导。这就引出了第二个方面——本书中的训练计划能够帮助你减轻压力，是因为锻炼是减压的好方式。正如在那些有关训练的章节里将要看到的，本书提供了足够多的练习和训练方法，帮你保持训练的兴趣。

■ 减少焦虑和抑郁

早在1981年的研究就已经得出结论，有规律的锻炼不仅可以改善轻度和中度抑郁者的心情，对治疗重度抑郁者也有辅助作用。其他研究甚至还发现，锻炼的效果比那些抗抑郁药的效果持续的时间还要久。

关于焦虑，研究已经表明，锻炼减少人们的焦虑，是通过使锻炼者大脑发生变化来实现的。这一证据说明，与那些久坐的人相比，爱运动的人可能更不易受由某些压力、焦虑引起的不好现象所影响。

■ 改善睡眠

睡觉是我们身体休息和恢复的方式。除了使心情变好和减轻压力之外，研究还发现，锻炼还可以改善睡眠模式，帮助你在白天变得更加清醒，并促进夜晚的睡眠。让我们面对这个事实，如果你在坚持锻炼，尤其是在使用这本书中的训练计划，你的身体将需要休息和恢复，因此更有可能使睡眠状况得到改善。

现在你明白了，为什么一个好的减脂计划，它的价值远远不止是让你穿泳装时看起来很棒。它最大的价值是使你能够在生活中、在健身房里和做运动时，改善你行动的方式，让你感到健康，并且降低患关节疾病的风险。

第二章 力量训练与减脂

我们可以从三个层面来看待健康和健身问题：精神层面、身体层面和化学层面。从身体层面看，任何健身计划想要完全成功，还必须辅以良好的营养（即化学方面），而且它必须能够使你感到兴奋，想要坚持下去。因为，不管这个计划有多好，没有坚持不懈都不能起到作用。

这一章涉及精神和身体方面。我们不仅要讨论，为什么这本书中介绍的理念

肌肉：代谢活跃的组织

肌肉是代谢活跃的组织。换句话说，肌肉是你体内储藏的体脂进行燃烧（即作为能量来使用）的物理场所。更多的肌肉需要更多的能量。因此，你的肌肉越多，24小时内你燃烧的卡路里和脂肪也就越多。甚至即使你睡觉时也是如此！一般认为，每磅（0.45 千克）肌肉燃烧卡路里的数值为 30~50。虽然人们对这一数值有争议，但我们仍可以放心地按这个范围的最低值来计算——每磅肌肉燃烧 30 卡路里。这意味着，仅仅增加 5 磅的肌肉组织，每月就可以减掉 1 磅脂肪，而且是在不对你的饮食做任何改善的情况下。那么，增加 10 磅肌肉就会有效地令新陈代谢效果加倍。尽管增加 10 磅肌肉对于某些人来说似乎是一个巨大工程，事实是，当分散到整个身体时，这点儿肌肉量就显得微不足道了。

简单地说，人类身体就好比汽车。如果在你的车里安装一个更大的发动机（即增加肌肉块），当开车（即运动）时，你就会比之前燃烧更多的燃料（即卡路里）。而你想要的与汽车的情况相反，你希望在使用“燃料”方面变得“效率低下”。因为，完成既定的运动项目所消耗的能量越多越好！

因此，通过适当的训练和饮食策略来进行力量训练，保持肌肉量，对于减脂至关重要。

和技巧能够改善你的外形，提升你身体的功能，还要讨论，为什么它们比许多传统方法（例如有氧运动和健美训练）更令人兴奋。正因如此，如果想要保持精神上的投入，并且对每一个训练都有所期待，本书提供的方法正是你所需要的。简单地说，你将会明白，为什么《力量训练减脂圣经》的训练理念和训练计划是可靠和超级有效的；为什么这些训练计划设计得如此有趣，令你一直想继续练下去。

力量训练可以增加肌肉量

既然你已经明白了为什么需要肌肉来有效地燃烧脂肪，那么问题就变成“如何增加肌肉量”和“如何在减脂的同时保持（增加）肌肉量”。大家都知道，增加肌肉量最有效的方法就是进行力量训练。可是，就连健身专业人士似乎也对研究表明的最佳动作组合和动作重复方案有错误认识。在健身房，你经常会听到周围的人信口开河地建议道：“想要有块儿，一组动作重复的次数要少些；想要瘦和苗条，重复的次数就要多些。”可惜的是，这个常见的建议是错误的。以下是原因。

首先，男士们经常提到的有块儿和女士们经常说的苗条，其实都是指身体健硕，而健硕的身材是通过减少体脂得到的。其次，大部分男性似乎对于增加某些肌肉块感觉还不错，但是遗憾的是许多女性认为这样她们就会变得很“壮”。这实在是太傻了，因为女性的睾丸素远远少于男性。所以，允许我单独对女性朋友说两句。

当你谈“调整”“增强”或是“塑造”身体的某些部位时，你谈论的其实是肌肉。简单来讲，肌肉成就了你的体形。因此，更多的肌肉等于更多的肌张力。离开肌肉锻炼，你不可能变得更有活力、更加丰满或是更加性感。

那么，女性朋友们，为了锻炼这样的肌肉，你需要刺激肌肉组织，而小哑铃可不是能够刺激肌肉组织的工具。相反，女性常常受益于更大重量的推举训练，就是她们经常看到男性做的那种训练类型。更不用提这一点了，正如我之前说过的：肌肉是代谢活跃的组织，这意味着，肌肉燃烧脂肪。简单地说，肌肉越多，新陈代谢速度也就越快！

第三，无论做什么类型的重复练习，你的肌肉都不会变得更“瘦”，因为肌肉发展的方式是这样的：它们要么变得更大更强壮（发达），要么因缺少锻炼变得更小更虚弱（萎缩）。或者，它们保持不变。换句话说，肌肉成就你的体形，瘦（体脂低）只是让你更好地展现你的体形。

成功的前提是打好肌肉基础

锻炼肌肉就像建造房屋，需要从打地基开始。为了使这本书中代谢力量训练