

TRUE TO FORM

日常生活中的 核心基础运动

DR. ERIC GOODMAN

[美] 埃里克·古德曼 著 穆军 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

风靡全美

用人体天生设定好的方式
正确使用你的身体

重启身体的初始设置
让运动更顺畅
呼吸更深长

TRUE TO FORM

日常生活中的 核心基础运动

DR. ERIC GOODMAN

[美] 埃里克·古德曼 著 穆军 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的核心基础运动 / (美) 埃里克·古德曼
著; 穆军译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.9

ISBN 978-7-5596-0539-9

I. ①日… II. ①埃… ②穆… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第135249号

TRUE TO FORM: How to Use Foundation Training for Sustained Pain Relief and Everyday Fitness,
Copyright © 2016 by Dr Eric Goodman.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese edition published by 2017 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd

简体中文版由银杏树下(北京)图书有限责任公司出版

日常生活中的核心基础运动

著 者: [美] 埃里克·古德曼

译 者: 穆 军

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 徐 娇 李婉莹 张 岳

责任编辑: 张 萌

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间·张静涵

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 106 千字 720 毫米 × 1030 毫米 1/16 印张 13.5 插页 4

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0539-9

定价: 52.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019





人人生来都是天才，
但是生活把每个人打磨得天才渐失。

——理查德·巴克敏斯特·富勒
Richard Buckminster Fuller

美国建筑师

推荐序

开始核心基础运动之前，我都提不起要扮演的角色雷神所使用的斧子，至少没有好莱坞式魔法的帮助，我是做不到的。问题发生在几年前拍电影的时候，我弄伤了我的背部，并且情况越来越糟糕。我尝试过各种康复办法和力量练习，有拉伸、静力肌肉塑造等很多，但没有一样给我长期的疗效。我在为了伤情康复而限制锻炼和为了强健易受伤的背部而加紧锻炼之间游走。

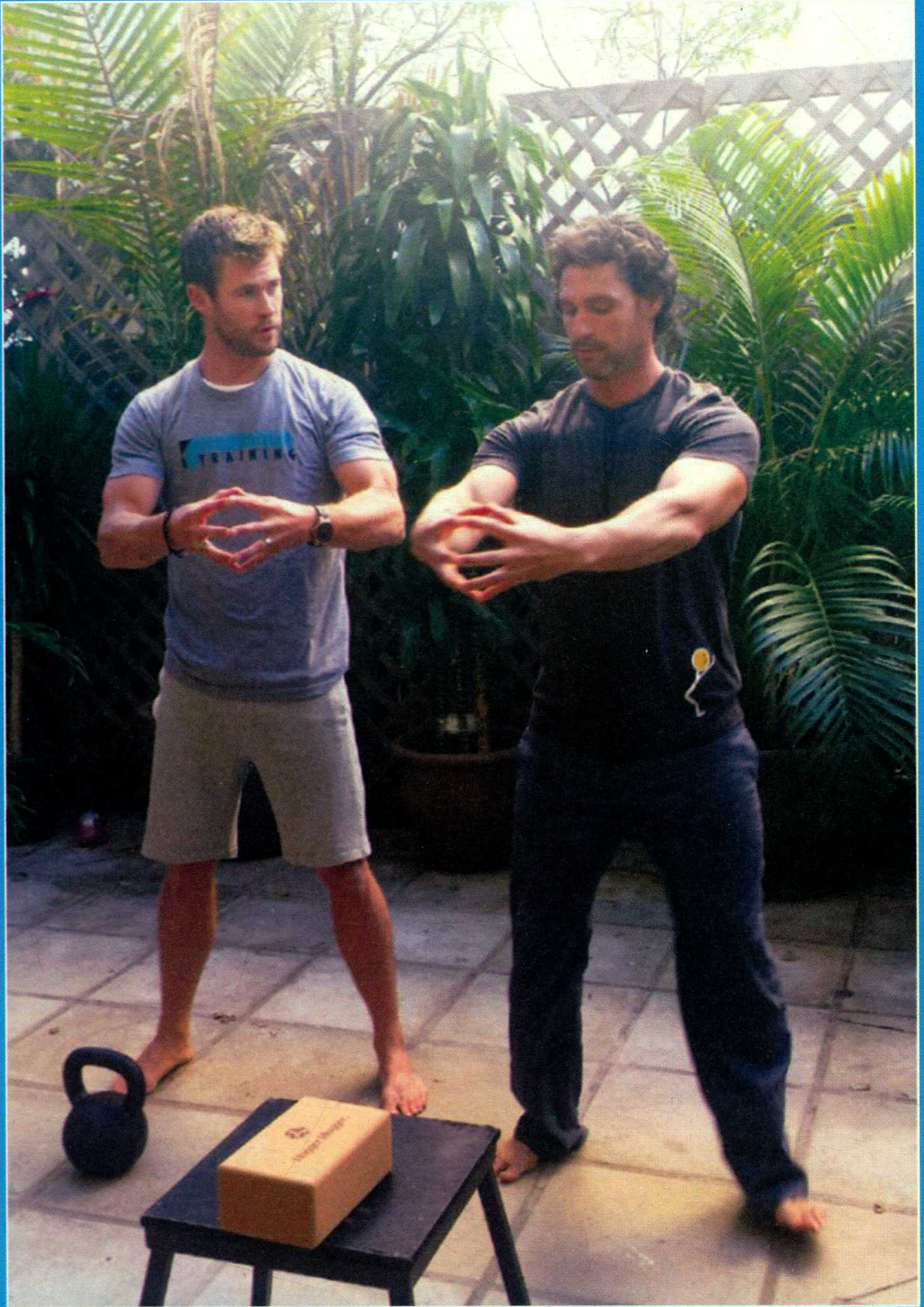
之后，我参与拍摄取的电影里的一个特技替身演员告诉了我核心基础运动。他有严重的背伤，是核心基础运动为他铺平了康复之路。我决定试一试。有什么可失去的？反正我几乎尝试了所有东西。

我开始跟着网上的一些训练视频练习。好处立刻显现。接下来的几个月，当我和埃里克开始一对一练习时，我的背部变得前所未有的强壮。多年来第一次，我感到背部的灵活性和力量结合在了一起，而之前它是无比脆弱的。

现在，为了保持状态，我每周做 4~5 次核心基础运动练习。并且，当我感到背部疲劳、发紧或疼痛的时候也会做。现在我能充满自信地做所有以前做过的活动，不必在任何特别的运动中呵护自己。在埃里克的指导下，我还学会了如何安排自己的运动方式，远离可能引起更严重伤痛的坏习惯。

就像那个特技替身演员，就像如此多的在核心基础运动陪伴下走出伤痛的人，我对康复充满欣喜。更让我感到欣喜的是，我学会了如何调动和使用身体真正的核心肌肉，来让我的身体保持在力量和灵活的巅峰。这是核心基础运动带来的真正礼物，也是这本书的中心。

克里斯·海姆斯沃斯
电影《雷神》中雷神的扮演者



导言

跨越伤痛，表现出众

我十五岁时做了右肩关节修复手术。手术过程持续了几个小时，但康复却遥遥无期。接下来的六个星期——在那个年龄就像一生般漫长，我不得不戴着一个巨大的白色支架，靠粘合扣将右臂绑在身体上。上学、放学、白天、黑夜，我都戴着这个支架。当终于拿掉它的时候，我的手臂变得像面条一样细。之后我花了六个月的时间恢复，才能从事钟爱的运动，并花了更长的时间让自己能自在地运动。

那是个很糟糕的体验，也是我决定将美式整脊医疗作为大学专业，并且大学之后又参加研究生课程并开始我的培训的原因之一。

三年后，事实上，那是我临近毕业，就要开始职业生涯的时候，医生再次建议我做手术，但这次是为了治疗让我几近不

能动的慢性背痛。那些了解慢性背痛事实和熟悉这些术语的人，会理解下面我要说的：核磁影像显示我的第四和第五节腰椎与脊柱底部的骶骨处有明显的退化。我的第五腰椎和第一骶椎实际上已经直接叠在一起。这很好地解释了这么长时间我几乎不能活动的原因。多年以来，我一直在治疗疼痛这一症状，服用不同的、越来越强力的镇痛药，伴随着物理治疗、整脊调整和那个时候各种典型的康复方法。但是没有进展，什么也没改变。更糟糕的是，药物对疼痛不再产生效果，而潜在的副作用和影响本身又成为健康问题。现在，唯一的办法就是由一个训练有素的专家团队推荐的融合手术——将骨头植入脊柱，融合两节出问题的脊椎，阻止椎节间活动。如果成功了，就可以解除伤痛。

我才 26 岁。肩部手术曾让我半年不能活动，十一年后，“大手术”是我最不想听到的方法。

我也意识到这个情况所具有的讽刺意味，它从另一个角度带来痛楚。我即将开始职业生涯，目标恰恰是治愈身体，避免手术，而我却不能找到治愈自己的方法。“生机勃勃的年轻整脊治疗师接受背部手术”对正在开始职业生涯，致力于帮助他人免遭手术来解除背痛的年轻人来讲，绝不是个好话题。

更主要的是，我不能理解我何以至此。我年轻、强壮，拥有运动员体格。为什么我的身体被伤痛击垮？为什么我26岁的腰椎间盘突出和撕裂得像96岁的，甚至更严重？

而且，我不只是一个随意运动运动或到健身房训练训练的家伙；我是一个研究身体如何工作的人，一个学习肌肉骨骼系统并研究它如何与人体生理的其他系统互动的学生。我到底忽略了什么？我为什么没能搞明白发生了什么？没能趁它发生的时候意识到它、停止它并使身体转好呢？

我决定搞明白所有这些问题，而不是做个手术。这花掉很多时间，其间有大量的尝试和失败。但这个过程让我认识到有些东西是如此基础，如此明显，却让我花了十年时间去实践，才把它们发掘出来。

我们的运动方式是错的。

更确切地说，我们的运动方式与天生为运动建造和装备好的身体背道而驰。我们许多人长期遭受着背痛，是因为我们没有理解如何以我们生来就经过妥善设计的身体正确地生活。没人给我们一个身体操作手册，并且由于一些原因，我们的直觉也害了我们。

本书就来着手改变这一切。

从我们拥有的身体和我们如何对待身体说起。

目 录

推荐序	1
导 言 跨越伤痛，表现出众	5

Part I 受压源于离形

第 1 章 现代生活方式带来的压迫	3
第 2 章 为高效运动而设计的人体	17

Part II 回归正确身姿

第 3 章 为身体解压	33
第 4 章 学会锚定	65
第 5 章 总结四重奏练习	81

Part III 永久远离伤痛

第6章	留心生活，重塑习惯	95
第7章	跨越伤痛	137
第8章	如何从娃娃抓起	153
第9章	每周练习计划	167
致谢		191
译者后记		197

Part I

受压源于离形

Off Your
Form and
Under
Pressure

第 1 章

现代生活方式带来的压迫

让我们先来认识一下哈莉。

哈莉效力于大公司，在宽敞的办公室里做着她喜欢的工作。像我们大多数人一样，工作日的大部分时间她都坐在工位上。办公桌上摆着好几台电脑显示器，哈莉用它们追踪和管理不同的项目、进程和运营活动。她的办公椅很棒，高科技、腰部支撑、背部透气网格、海绵坐垫。她始终坐着办公，当专注地凝视不同的电脑屏幕时，经常坐在椅子的前沿儿。哈莉通常将身体一侧的肘部或前臂放在桌上或大腿上，将另一侧的手和腕部放在电脑键盘上。脊椎向前弯曲，头部向前探出，像在随时准备迎接迎面而来的下一条关键信息。

这就是人们在办公室工作的常见姿势，哈莉是这样，如果你的工作场景类似，你也会这样。在这种工作姿势下，她的腿