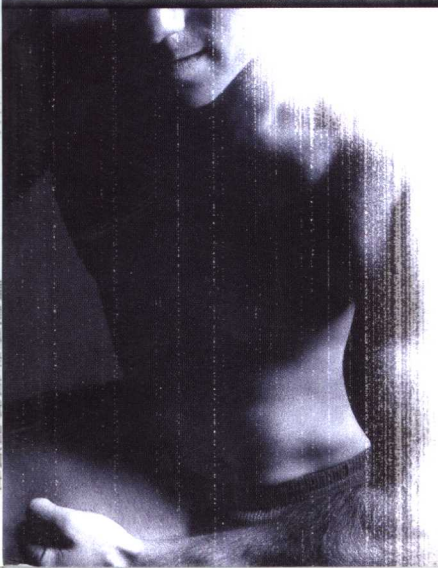




活力男士

练就健壮体魄

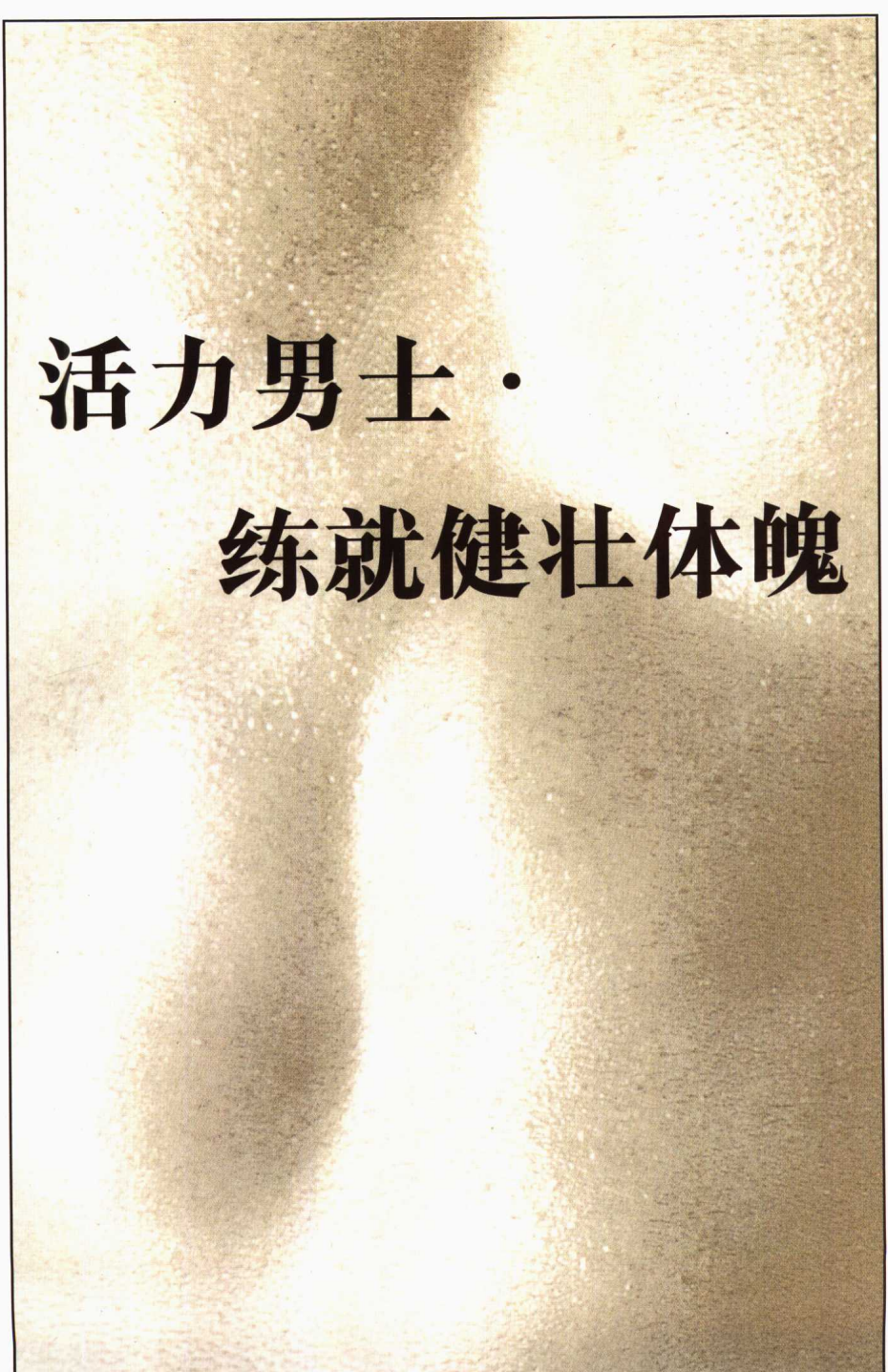
Fighting Fit



福建科学技术出版社

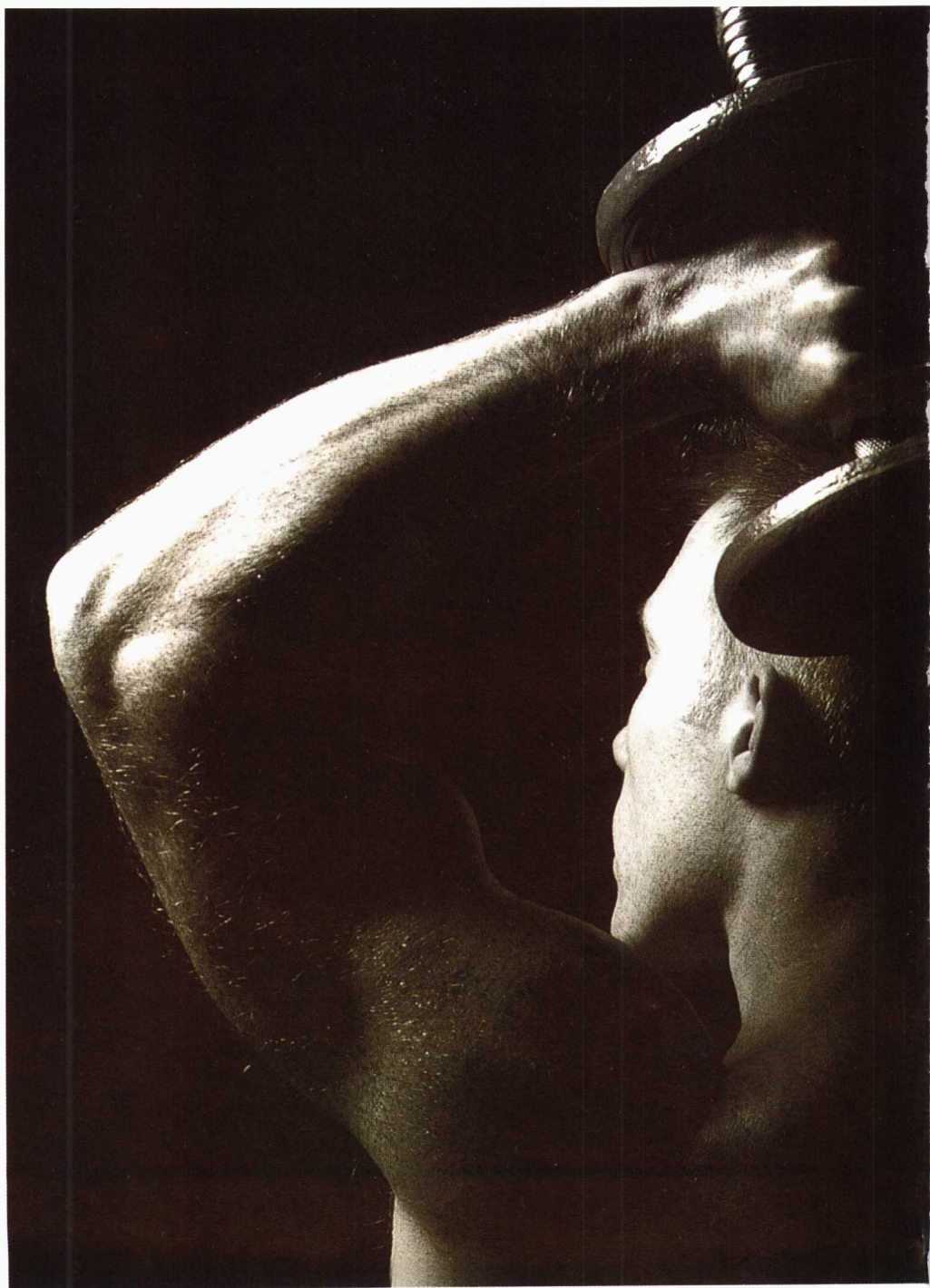
香港万里机构

(英) 托尼·巴蒂森 (Toni Battison) 著



活力男士 ·

练就健壮体魄



活力男士 · 练就健壮体魄

(英) 托尼·巴蒂森(Toni Battison) 著

福建科学技术出版社·香港万里机构

作权合同登记号：图字 13-2001-17

Original Title: Fighting Fit

© Marshall Editions Developments Limited 1997

本书经英国 Marshall Editions Ltd. 正式授权出版，限在中华人民共和国境内销售

图书在版编目(CIP)数据

活力男士·练就健壮体魄/(英)巴蒂森著；张定基译. —福州：
福建科学技术出版社，2001.9
ISBN 7-5335-1871-3

I. 活... II. ①巴... ②张... III. 男性—健身运动
—方法 IV. R161.1

中国版本图书馆数据核字(2001)第053463号

活力男士·练就健壮体魄

著者：(英)托尼·巴蒂森(Toni Battison)

翻译：张定基

编辑：卢洋 陈炜

出版：福建科学技术出版社
香港万里机构

发行：福建科学技术出版社
福建省福州市东水路76号
邮编：350001 电话：7602907
www.fjstp.com

承印：美雅印刷制本有限公司

出版日期：2001年9月第1次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1871-3/R·401

定价：15.00元

目 录

引言

6

——什么是健壮

制定锻炼计划

8 ~ 29

你有多健壮；锻炼目标；哪一项运动最适合我；主要肌肉组；
我需要什么；找个搭档伸展肌肉；加入健身院或健身俱乐部；
热身；降温

健壮要素

30 ~ 69

运动的能量；耐力；力量；柔韧性

循环训练与交叉训练

68 ~ 76

循环训练；交叉训练

坚持下去

77

引言

——什么是健壮

用最简单的话说，健壮就是身体有活力，让你能够应付生活的需要而没有过度紧张压力的感觉。

无论你打算进行某项体育运动的训练，还是打算全面提高体质，令身体感觉良好，还是打算改善身体的外观形象，提高身体的机能素质，你都必须先考虑目前的体质，然后再开始任何锻炼计划。健壮就是肌肉发达有力、心肺功能强健、关节柔韧灵活。身体就像汽车一样，如果保养得好，即使在你真正需要能量爆发的时候，它也只要稍微爆发一点就能够满足你的需要。反过来说，也像汽车一样，身体需要不断保养，方式就是经常锻炼，否则就会很快变得效率不高。

但是，健壮是一种相对状态，各种各样的体育运动之间，各种各样活动之间，健壮的类型大不相同。例如，游泳运动员的健壮，与跑步运动员的健壮就大不一样。

健壮因素

你应该追求身体健壮，而有助于判定个人体质的因素有好方面：

- ◆ 年龄
- ◆ 体重
- ◆ 能力
- ◆ 身体保养(你是否吸烟，吃得好不好?)
- ◆ 你以往的运动量有多大
- ◆ 你目前从事哪一种运动

◆ 你的身体受到过什么伤害

为什么你想要健壮

无论你出于什么原因想要健壮，如果你念念不忘你的锻炼目标，你的健身计划坚持下去的可能性就比较大。一开始你肯定会有酸痛和动弹不得的感觉，但只要持之以恒，你就可期望达到：

- ◆ 耐力、柔韧性和力量增强
- ◆ 更全面的健康
- ◆ 新陈代谢率提高
- ◆ 体重减轻
- ◆ 自信心提高
- ◆ 社交生活改变
- ◆ 更加愉快和有成就感
- ◆ 焦虑和紧张减少

身体各部位都健壮

无论你个人的锻炼目标是为了提高你的全面健康，还是为了提高你在某项体育运动方面的技能，还是为了对自身

体型总的感觉良好，你都应该以一种整体的方式来达到目标。目标应该是形象和感



觉更好，而不是将某一组肌肉练得十分发达，或者一天下来，筋疲力尽地回到家中。

身体各部位都健壮了，能够加快你的新陈代谢过程(也就是你的身体消耗热量产生能量的速度)，增加你的耐力、柔韧性和力量。你在努力争取健壮时，需要牢牢记住这三点，这三大要素(英文简称3S)能使你持久耐劳、身强力壮、灵活自如。

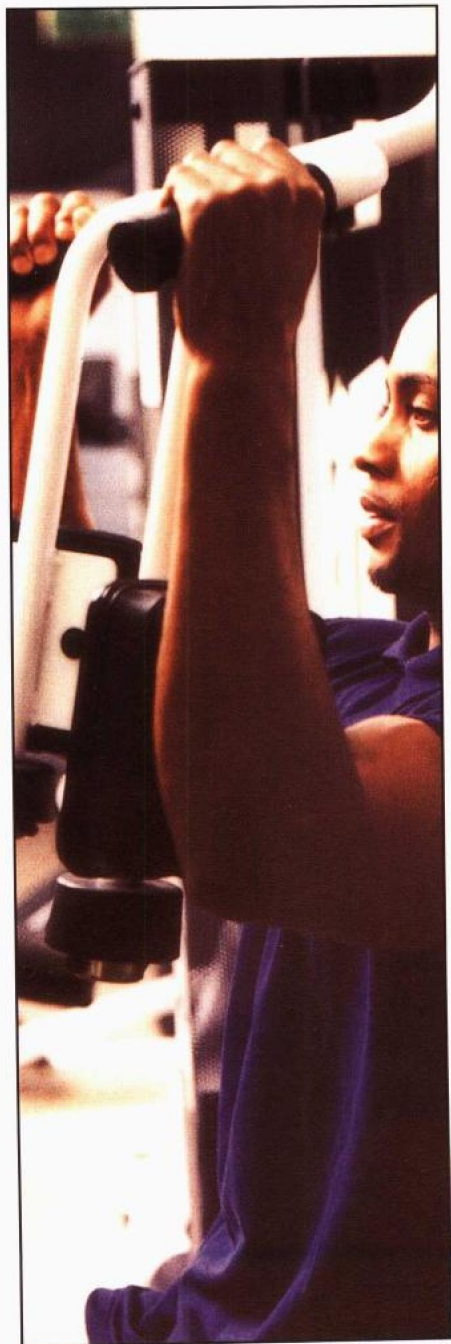
耐力(Stamina)就是经久运行。如果耐力不好，一般都会容易疲劳和感觉不适。如果你打算参加马拉松或长跑比赛，耐力锻炼至关重要。即使对于日常活动，如上楼，耐力也同样有好处。

柔韧性(Suppleness)有助于你的身体无论运动量有多大都能够很容易地弯曲、伸展和扭转。如果你柔韧性好，不仅你在健身院里的锻炼能力会提高，就是在你需要换轮胎的时候你的行动也会灵活得多。

力量(Strength)在于肌肉是否持久耐劳和有力量，当你需要使劲推、拉、抬、举什么东西时尤其不能没有力量。凡是运动员都必须身强力壮，就连提沉重的购物袋或打开一个密封的瓶盖也需要力量。

坚持锻炼

锻炼的关键在于坚持。身体健壮是一个持续不断的过程，中断锻炼哪怕仅仅几个星期，你也会很快退回到刚开始锻炼前的水平。为健康而每星期锻炼几个小时不但不必付出高昂的代价，而且还很有趣。

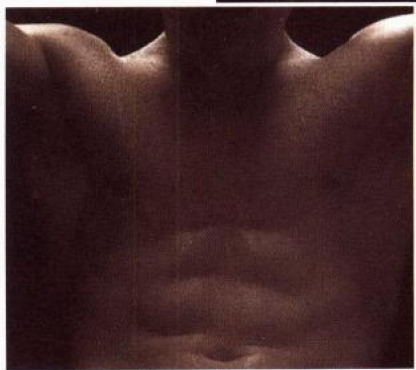


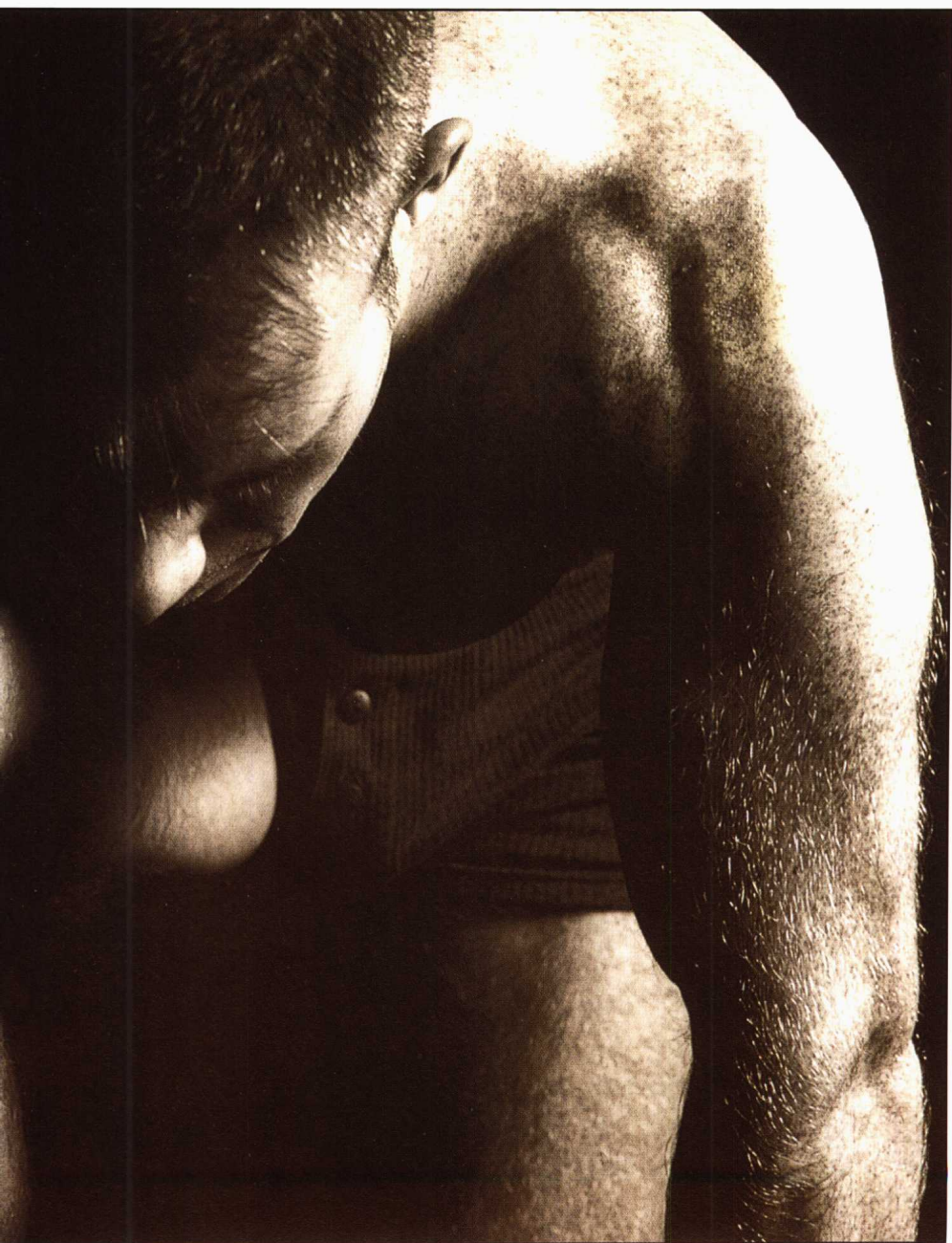
制定锻炼计划

当体育锻炼成为你日常生活的一部分之后，体质和整体感觉的提高就开始给你带来好处。身体更加健康后，你会显得更加精神焕发，感觉更加良好，生活也更加有乐趣。

你可能在问：我怎样开始呢？你可以马上开始，仅仅稍微来点改变。哪怕每天只进行10分钟轻快的锻炼，也能立竿见影。简单的生活方式改变，如少用汽车，上楼时不全乘电梯而走几段楼梯等，也能够增加你的耐力。这时你可以开始下一阶段，制定锻炼计划。以下几点比较普遍，都值得考虑：

- ◆ 你如果最近还没有开始锻炼，则应该慢慢制定计划
- ◆ 你的计划应该适合你的常规生活，以便长期坚持
- ◆ 为了减少受伤的危险，应该采用正确的设备、服装，以及热身和降温步骤
- ◆ 应该了解自身的限度，你的目的是锻炼身体，而不是成为超人
- ◆ 找个伙伴一同锻炼，这样会更有乐趣
- ◆ 循序渐进地锻炼你的肌肉，取得身体健壮没有捷径可走
- ◆ 选择最适合你的锻炼方式。请记住，选择的关键是乐趣、方便和所需费用
- ◆ 不时更改你的计划，不要让锻炼过程中出现单调乏味





你有多健壮

只有先检测出你的体质，才能决定最适合你的锻炼形式。

如果你通常都是坐着工作的，那你就需要采用一种与常规锻炼不同的锻炼方法来让自己变得健壮。

体质差

每星期少于30分钟适度的体育运动。

每天参加少量体育锻炼，你会逐步变得越来越有活力。如果时间不够，可以将体育锻炼融入日常活动中。你应该逐步加大运动的力度和速度，使身体发热，并略感喘不过气来；步行登楼梯或电动扶梯；快步走去上班或骑自行车去上班。你可着眼于每星期60分钟分布均匀的适度锻炼。

体质一般

每星期最多5次30分钟适度的体育运动。

你可能适合参加一个健身俱乐部或健身院，还可能对制定一个个人锻炼计划感兴趣。你应该着眼于将适度锻炼加大到每星期两个半小时的大运动量锻炼。

体质好

每星期至少5次30分钟适度的体育运动。

动。

将适度体育锻炼加大到每星期至少两个半小时的大运动量锻炼。为了防止单调乏味，可以尝试新的运动项目或请一名个人教练。

身体检测

如果你希望制定一个运动量较大的锻炼计划，健身院或健身俱乐部会建议你怎样开始。每一家健身院都提供健康测试，检查你的：

- ◆ 全面体质
- ◆ 耐力、柔韧性和力量的水平
- ◆ 体内脂肪的百分比

另外，你也可以在家进行一些基本检测，这可能需要一个伙伴帮忙。

脉搏 在锻炼过程中测脉搏，能够保证你在安全范围内锻炼，消耗脂肪，增强体质。你的脉搏很容易感觉出来，位置在手腕内面靠拇指一侧（桡动脉脉搏）和下颌下的颈部两侧（颈动脉脉搏）。你用一只手握一个表或钟，先安静地坐大约15分钟，然后再测你的脉搏，这种脉搏叫做休息脉搏，体质一般的人的心率是每分钟70次。

休息时的脉搏(每分钟次数)

体质

50 ~ 59

很好(训练有素的运动员)

60 ~ 69

好

70 ~ 79

一般

80以上

差

你在锻炼时需要保持你的心脏在安全的水平上工作。这很容易办到，只要测试10秒脉搏，弄清楚你的10秒脉搏次数仍处于你的年龄段的范围内就算正常，如下表所示：

年龄	10秒脉搏次数范围
20	20~27
25	20~26
30	19~25
35	19~25
40	18~24
50	17~23
60	16~21
65	16~21
70	15~20

你应该在锻炼时每隔10分钟测一次10秒脉搏次数。如果一开始你有点吃不消，可以将你的脉搏次数保持在低位，然后逐渐朝高位过渡。如果任何时刻你的脉搏次数都超过了应处的范围，则应该中断锻炼，改为慢慢散步，直到脉搏次数降下来。待你重新开始时，应该慢慢地来。

停止锻炼1分钟后应该测一次脉搏，脉搏次数下降得越快，说明你越健康。休息10分钟后，你的心率应该降到每分钟100次以下。

肌肉检测 各种肌肉的发达潜力有所不同。一般规则是：肌肉越长，就越能够发达。你可以踮起脚来，脚趾着地，检测你的腓肠肌的下端，离脚后跟越近，则肌肉发展的余地越大。还可以用同样的方法检测你的上臂。攥紧拳

头，看你的肱二头肌离肘部有多近。

柔韧性检测 你可以用直腿弯腰，碰触脚趾的办法检测你的柔韧性，但是必须预先热身(见第26~27页)，以免拉伤腓绳肌。你还可以测得一个比较真实的结果。坐在地上，双腿并拢，背部挺直，吸气时伸直双臂举过头顶，呼气时向前弯曲，伸直手指去触碰脚趾。背部要保持挺直，并且不要向前探伸头颈，这样做三次，将最好的伸展作为检测数据记录下来。

- ◆ 离脚趾13厘米：差
- ◆ 碰到或几乎碰到脚趾：一般
- ◆ 伸过脚趾：好

耐力检测或体质检测 先在你的锻炼计划开始时尝试这种检测，然后在锻炼了2个月后再进行检测。等级取决于你的年龄和综合活力，仅将等级作为你的基本准绳。

- ◆ 准确记录你跑完1.5公里需要多少时间
- ◆ 你可以跑，也可以走，如果有必要，还可以又跑又走，尽快完成这段距离，而不要气喘吁吁，感觉不舒服
- ◆ 如果你感觉有任何痛苦或非常不舒服，就停止这种检测

跑1.5公里的时间	耐力水平或体质
20分钟或以上	非常不健康
15~20分钟	不健康
12~15分钟	比较健康
10~12分钟	健康
10分钟或以下	非常健康

锻炼目标

在制定健身计划之前，最好先弄清楚你想要达到什么目的。请看下列情况并在反映了你的感觉的方框中划✓。

生理方面

我想要

- ☐ 增强体能
- ☐ 改善心肺功能
- ☐ 让关节更灵活
- ☐ 脂肪更少，肌肉更结实
- ☐ 改善我的体态和体形
- ☐ 改善我的睡眠状况
- ☐ 增加我的耐力
- ☐ 全身更加协调
- ☐ 减少受伤的可能

心理方面

我想要

- ☐ 减少我的紧张压力和焦虑的程度
- ☐ 增加我的成就感
- ☐ 自我感觉良好
- ☐ 有机会发泄情绪
- ☐ 感觉能够迎接新的挑战
- ☐ 能够腾出时间供自己使用
- ☐ 用体育锻炼帮助戒烟
- ☐ 对自己的体型感觉满意

社交方面

我想要

- ☐ 遇见新人，结交新朋友
- ☐ 喜欢积极活跃
- ☐ 将体育锻炼当作一种身份象征
- ☐ 改善我的工作形象
- ☐ 尝试新挑战
- ☐ 学习新技能
- ☐ 改善我的性生活
- ☐ 找到新的消遣方式替代下班后去酒吧
- ☐ 支持环保事业，少用我的汽车

动力常在

许多决定健身的人一开始有很好的打算，但是不久就会受到许多事情干扰。你可能以前就是这些人的其中一员，你是否觉得下面的话很耳熟？

“我总是很忙，所以我用不着再锻炼了。”

“我不是体育型的人。”

“我的生活已经够充实了，哪有时间去健身院或在马路上跑步。”

“我一开始还不错，但后来又退回到懒散的习惯中去了。”

“我太累了，没力气锻炼，我需要放松。”

“我的身材不适合抛头露面。”

“我不知道怎样开始。”

“我不行。”

“眼下工作比锻炼要紧。”

如果你觉得哪一句话就像你自己说的，则请你还是朝积极方面着想，将良好打算转变成实际行动。你可以借助于智能程式制定合乎实际的目标。最重要的是，目标必须符合你的需要，也就是你认为自己办得到并且会喜欢。你应该灵活一点，即使稍有违反时间表，也算不上什么过错。不要受其他人的目标影响，别人的目标总会有所不同。不要相信别人说的那一套“吃得苦中苦，方得甜中甜”的哲学，锻炼身体不需要用痛苦换取成果。

SMART程式

总则说明 (Specific)：我将根据自己的需要指定一个经常锻炼计划

量化标准 (Measurable)：我将每星期锻炼X次

具体行动 (Action)：我将加入一家健身院或每星期游泳3次

实事求是 (Realistic)：我将制定切实可行的目标

时间指标 (Time-related)：我将每过1个月(或6个月)检查一次我的进展情况

让你的锻炼计划适合你的时刻表

如果你常常乘飞机出差旅行，你很有可能将自己在会议和工作午餐之余局限在宾馆客房之中，从而不能够坚持经常锻炼和去健身院。但是请不要将这作为放弃健身计划的借口。

为了保持身体健康，一般的人需要每星期锻炼90分钟。令人欣慰的是这90分钟并不一定要大块时间。如果你的时间有限，则短暂而有规律的大运动量锻炼，例如分成9次，每次10分钟，也相当不错。当然挤出的时间越多越好，重要的是锻炼要有规律。你可以在办公室里，或利用空闲时间在宾馆房间里锻炼一下。

- ◆ 查看你的时间安排，计划在会晤和会议之余进行锻炼
- ◆ 利用你了解到的周围环境，每天进行轻快的散步
- ◆ 找个同事结成搭档，一起进行锻炼（见第22～23页）
- ◆ 在马路上慢跑

- ◆ 购置一套便携式基本健身设备，体育用品商店有售

制定锻炼计划

如果你的空闲时间较多，可安排30分钟的日常锻炼时间。你可以按照下面罗列的程式制定出多种多样锻炼计划，从而使你长期兴趣不减。

热身：5分钟（见第26～27页）

有氧锻炼或耐力锻炼：15分钟

轻快散步，可在公园里或马路上进行。

游泳（如果宾馆有游泳池），要做到不停游动，并变换泳姿。

慢跑，距离约为1.5～2.5公里。

跳绳，如果你近来没有跳绳，你会筋疲力尽，所以如果有必要，再进行以下的內容。

力量

大腿内抬（见第42页）

腓绳肌收缩（见第43页）

俯卧撑（见第50～51）选择适合你的能力的形式

肱三头肌下沉（见第48页）

单臂腹肌收缩（见第55页）

扭转腹肌收缩（见第55页）

柔韧性

四肢伸展（见第56～57页）

腓肠肌伸展（见第57页）

颈部伸展（见第61页）

前臂伸展（见第61页）

全身伸展（见第66页）

降温：5分钟（见第28～29页）

慢走、慢游或轻轻地进行柔韧性锻炼中的某些伸展运动。

哪一项运动最适合我

如何选择最适合你的生活方式和体质的体育锻炼。

如果你刚开始锻炼，最简单的办法就是进行有氧锻炼，如步行或游泳，以增强耐力，外加一些基本的伸展运动，以增加柔韧性。在你的身体条件足以扩大锻炼范围（见第33页图表）之前，尽量少从事需要力量和耐力的运动。

你在制定锻炼计划时，有三个可伸缩的因素需要好好掌握：

频率——你多久锻炼一次

强度——你锻炼得有多努力

时间——你将锻炼多久

如果你只能投入少量时间进行锻炼，为了在健壮“尺度”上攀升，你就必

须加大运动强度，越来越努力地锻炼，而不是延长锻炼时间。

我应该花多长时间

这个问题无法简单回答，因为这取决于你个人的目标。例如，如果每天10分钟锻炼能够提高你的基本健康，那么每天30分钟效果就会更大。但是，你在加大运动强度时还需要考虑供你使用的肌肉量，因为在一定量的时间，基本上是你肌肉的工作量越大，你受到的好处就越多。下表有助于解释这一效果。

效果相同的锻炼	至少需要的时间
轻快步行	40分钟
骑自行车	25分钟
游泳	20分钟
慢跑	15分钟
划船	15分钟

目标训练范围

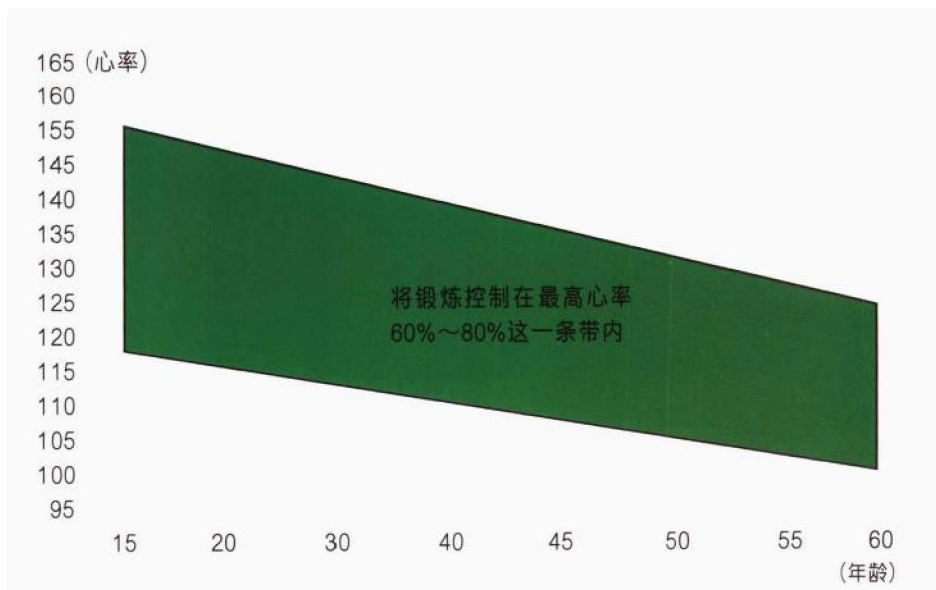
你应该永远只在安全范围内锻炼。对面一页上的图表有助于你判断怎样锻炼才最适合你。你需要记住的要点有：

- ◆ 你的最高心率设定在每分钟220次减去你的年龄数。
- ◆ 在热身时，将你的脉搏由休息脉搏提高到你的最高心率的40%~60%。
- ◆ 在锻炼时，将脉搏保持在你的最高心

率的60%~80%。

黄金法则：一旦受伤，就停止锻炼。一旦你气短得说不出话来，胸闷或心口疼，或者是感觉眩晕或不适，立即停止锻炼并去看医生。

下面这张图表的用法是在横轴上找到你的年龄，然后核对竖轴上的心率。热身之后，你的锻炼强度应该保持你的心率不超出这条色带。



制定锻炼计划

对自己究竟有多健康，你应该实事求是，因为许多人对自身体质都估计过高。

任何超过你的体质的运动都不要尝试。如果你有心脏问题、高血压、哮喘、支气管炎、糖尿病、关节炎、关节疼痛、背部疾患，或者你正处于某场疾病或某个手术后的恢复期，你应该向医生咨询。一开始只进行适度的运动，然

后再循序渐进。

下表显示，在一个12星期的阶段内，每星期3次，每次30~40分钟，各种强度的运动如何适当安排。所有的运动都旨在提高耐力，加之控制饮食，将有助于你减轻体重。你可以在耐力部分选择任何运动。表中所列的时间不包括热身和降温（见第26~29页），但两者都不可或缺。

	第1次	第2次	第3次
1~3星期	A × 10分钟	B × 10分钟	A × 15分钟
4~6星期	A × 20分钟	B × 15分钟	B × 15分钟
7~9星期	B × 20分钟	B × 20分钟	C × 20分钟
10~12星期	B × 30分钟	C × 20分钟	B × 30分钟
注			
A：轻微运动，达到最高心率的50%~60%			
B：适度运动，达到最高心率的60%~70%			
C：有氧运动，达到最高心率的70%~80%			

主要肌肉组

肌肉是由专门化的组织即纤维组成，能够收缩与松弛，帮助你完成一系列的动作。

尽管你的各块肌肉的大小和力量与你的体质相关，但是你不必为了更有效地锻炼而对这些因素详细了解。不过，了解一下第16~19页所示的主要肌肉组还是有用的。

肌肉需要不断有血液供给，从血液中吸取营养。这一过程通过心血管系统和呼吸系统进行，叫做有氧运动。随着你的训练和对你的心脏及其他肌肉的要求加大，这一过程的效率也就全面提高。

人体细胞，包括肌肉细胞，以化学物质三磷酸腺苷(ATP)的形式储备能量。当细胞分解三磷酸腺苷(ATP)的高能键时，能量就释放出来。你在进行有氧锻

炼时，会加大呼吸量，吸入尽可能多的氧气与葡萄糖反应，生成更多的三磷酸腺苷(ATP)。

在进行无氧运动时，你储备的三磷酸腺苷(ATP)让你的肌肉能够在无氧的情况下工作10秒钟；如果你继续进行这种无氧运动，你身体就会用磷酸肌酸(PC)再生产10秒钟的三磷酸腺苷(ATP)。在此之后，任何进一步的能量都来自糖原，分解糖原的反应会带来副产品乳酸。乳酸的各种副作用中包括肌肉疼痛，甚至有可能抽筋。当你停止了无氧运动，比方说冲刺之后，你会好久喘不过气来，直到你重新储备了三磷酸腺苷(ATP)。

