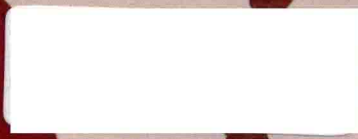




1M²
硬派健身
TOUGH
WORKOUT

一平米健身

斌卡 —— 作品





一平米健身

斌卡——作品



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOK

图书在版编目 (CIP) 数据

一平米健身: 硬派健身 / 斌卡著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5404-7546-8

I. ①… II. ①斌… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第061615号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销书·运动健身

YI PINGMI JIANSHEN YINGPAI JIANSHEN

一平米健身: 硬派健身

作 者: 斌 卡

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 毛画峰 李 娜

特约策划: 郑中莉

特约编辑: 王 静

统筹编辑: 叶莉莎 石珍珠

项目支持: 沈可成

营销编辑: 杜 莎 好 红

封面设计: 熊琼工作室

版式设计: 利 锐

插 图: 唐思淼

摄影支持: 小象馆

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

字 数: 408千字

印 张: 26.5

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7546-8

定 价: 58.00元

质量监督电话: 010-59096394 团购电话: 010-59320018

与更好的自己， 在未来重逢。

[自序]

几乎所有的人，都想运动健身。然而，并不是所有的人，都在健身。

套用一句名著的开头：健身的人，理由都是相似的，而不健身的人，理由却多有不同。

根据ACSM美国运动医学会引用的一项大规模运动心理学调查研究表明，69%的人说，不去运动是因为没时间；37%的人说，不去运动是因为花销太大；30%的人说，不去运动是因为没有地方。

这些客观上的障碍，可以总结为时间、空间、花销上的障碍。

同时，还存在一些主观上的困难。有29%的人说，不去运动是因为不知该怎么做才好；29%的人说，运动时有外人，会让他很尴尬。

我们为了能打破这些障碍、克服这些困难，做过太多的尝试，结果却不一定令人满意。常常是我们无力地发现，为了梦想，你~~真的~~抽不出每天2小时时间，因为现实，你也真的节省不出成千上万的健身费用。

最后，我们放弃健身运动，倒在肥胖和疾病面前，皱着眉头叹道：“健身，真是太难了。”

其实并不是健身太难了，而是你从一开始就错了。

是谁说运动一定要持续40分钟以上才减脂？本书告诉你，即使1分钟的正确运动，也足够有效。



是谁说塑形一定要去健身房？在家里1平米空间搭配合理的道具，加上合理的计划，依旧能起到良好的运动效果。

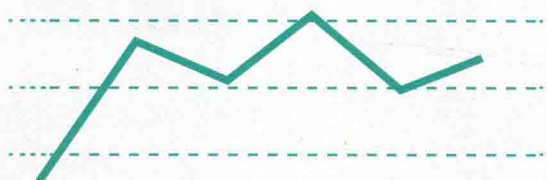
是谁说健身一定要请私教？凭借本书，并搭配二维码的真人教学动图，你照样做得出一个完美的深蹲、引体向上和俯卧撑！

从此开始，你的一切阻碍，全部被打破。从此开始，你的一切困难，通通被克服。

你不再需要花几千元办一张只去洗澡的健身卡，你不再需要买下一台只能晾衣服的跑步机，你不再需要每天花费1小时出去吸着雾霾跑步，你也不再需要因为节食而损害自己的生活质量和身体健康。

这本书，教会你如何在只有1平米的空间内塑造出大胸、细腰、翘臀、长腿，教会你在最短只有1分钟的运动时间里，打造坐着消耗脂肪的“躺瘦”好身材，教会你花费百余元，在家里建立属于你自己的健身房。

从此开始，与更好的自己，在未来重逢。



靠意志力憋气，你能坚持1分钟，但你能坚持10分钟吗？

靠节食减肥，你能坚持1~2年，但你能坚持1辈子吗？

不能持续、有效的减肥方式，都不是靠谱的减肥方式！

节食，一不持续，二没有效果……

还会导致暴食、变身易胖体质，以及注定反弹等恶果哦！

减肥， 从何开始？

1

与更好的
自己，
在未来重逢。

Introduction

[自序]

减肥，从何开始？ / 001

1

Chapter

- 一、减肥靠饿？越饿越胖！ / 002
- 二、久坐不动，如何开始运动？ / 015
- 三、去不了健身房，如何更好地训练？ / 024
- 四、如何百元打造属于自己的健身房？ / 032

2

Chapter

想要好身材，
如何制订健身计划？ / 041

- 一、训练方向 | 正确的开始，才有正确的结果！ / 043
- 二、训练部位 | 好身材，该练哪儿？ / 045
- 三、训练频率 | 一周练几次？每次都练哪儿？ / 049
- 四、训练内容 | 塑形动作，多重？几个？几组？怎么休息？ / 056
- 五、训练配比 | 哑铃和跑步，怎么搭配最有效？ / 067
- 六、训练顺序 | 那么多动作，如何安排顺序？ / 072
- 七、训前训后 | 训前拉伸是作死？运动热身怎么做？ / 076

3

运动， 只要60秒就有效！ / 091

Chapter

- 一、超短时间，超强效果 = 燃脂神器HIIT！ / 092
- 二、居家必备，超强燃脂动作大全 / 102
 - 弹力带原地跑 | 跳绳 | 弹力带上台阶 | 自重侧弓步 | 站姿肘击膝 |
 - 弹力带波比跳 | 抱拳侧踢 | 弹力带纵跳 |
 - 弹力带前后跳 | 弹力带沙发深蹲跳 | 弹力带俯卧撑 | 伏地登山
- 三、燃脂塑形，好身材打造计划 / 118

胸—— 好身材，更聚焦！ / 123

4

Chapter

- 一、胸部训练重点 / 126
- 二、为什么要练胸？ / 127
- 三、什么是好看的胸形？ / 129
- 四、好胸形，怎么练？ / 132
 - 胸肌整体：宽距俯卧撑 | 跪姿俯卧撑（初阶） | 击掌俯卧撑（进阶）
 - 上胸训练：下斜俯卧撑 | 钻石俯卧撑 | 弹力带反手夹胸
 - 下胸训练：上斜俯卧撑
 - 胸肌中部：弹力带对握夹胸 | 弹力带交叉夹胸 | 弹力带屈臂夹胸
 - 女性美胸动作：地板哑铃卧推 | 健身球哑铃飞鸟
 - 胸部拉伸动作：胸部单侧静态拉伸 | 扩胸弹振拉伸
- 五、胸部训练计划：男性版&女性版 / 159

5

Chapter

背—— 完美背影的 关键! / 163

- 一、背部训练重点 / 166
- 二、为什么要练背：身姿健康，身材轮廓的重点 / 167
- 三、背部训练有重点，男女练背大不同 / 168
- 四、有型背部，怎么练? / 175
 - 颈后宽距引体向上 | 反手窄距引体向上 |
 - 正手宽距引体向上 | 反手俯身哑铃划船 |
 - 正手俯身哑铃划船 | 弹力带高位对握划船 |
 - 弹力带低位对握划船 | 跪姿伏地背部拉伸
- 五、背部训练计划：男性版&女性版 / 192

6

Chapter

臀腿—— 女性翘臀长腿， 男性更强爆发力 的重点! / 195

- 一、臀腿训练重点 / 198
- 二、臀部：完美身材最重要的部位! / 200
 - 弹力带侧向行走 | 沙发深蹲 | 酒杯深蹲 | 弹力带深蹲 |
 - 哑铃罗马尼亚硬拉 | 自重臀桥 |
 - 前弓步臀大肌拉伸 | 弹力带翘臀分腿蹲 |
 - 弹力带跪姿腿后踢 |
 - 弹力带上台阶 | 坐姿臀中肌拉伸
- 三、大腿：成为男神女神的必要条件! / 224
 - 哑铃直腿硬拉 | 弹力带腿外展 | 触地股二头肌拉伸 |
 - 弹力带腿内收 | 侧卧腿内收 | 盘腿内侧拉伸 |
 - 弹力带腿弯举 | 弹力带腿屈伸 | 站姿股四头肌拉伸
- 四、臀腿训练计划 / 237

7

Chapter

肩—— 挺拔身姿， 更有气质！

/ 245

- 一、肩部训练重点 / 248
- 二、为什么练肩？你最容易忽略的美丽！ / 250
- 三、肩部构成：肩部分三块，作用各不同 / 251
- 四、肩部，怎么练？ / 253
 - 弹力带推举 | 弹力带俯身交叉内旋侧平举 |
 - 弹力带交叉侧平举 |
 - 弹力带前平举 | 哑铃阿诺推举 | 肩部单侧拉伸
- 五、肩部训练计划：男性版&女性版 / 271

手臂&小腿—— 让身材更完美的细节！ / 275

8

Chapter

- 一、手臂&小腿训练重点 / 278
- 二、曝光度最高的手臂，如何打造更有型？ / 280
 - 钻石俯卧撑 | 弹力带颈后臂屈伸 | 弹力带下压 |
 - 肱三头肌撑起 | 哑铃集中弯举 | 弹力带弯举 |
 - 哑铃重锤弯举 | 手臂拉伸
- 三、紧致有型、纤细匀称的小腿，性感的标志！ / 297
 - 哑铃坐姿提踵 | 站姿阶梯小腿拉伸 | 坐姿屈膝小腿拉伸
 - 坐姿直膝小腿拉伸 | 哑铃站姿提踵
- 四、手臂&小腿训练计划 / 306

9

Chapter

腰腹核心—— 身材承上 启下的关键！ / 311

- 一、腰腹核心训练重点 / 314
- 二、八块腹肌、马甲线，秀身材就靠它！ / 315
- 三、核心的作用：力量传递的关键 / 317
- 四、核心，怎么练？ / 319
 - 悬腿卷腹（仰卧起坐） | 空中单车 | 弹力带腹肌轮 |
 - 弹力带卷腹 | 健身球卷腹 | 弹力带伏地登山 |
 - 站姿腹直肌拉伸 | 平板支撑 | 十字挺身 |
 - 站姿直背体前屈 | 弹力带绳索伐木 | 仰卧竖脊肌拉伸
- 五、核心训练计划：
 - 男性版&男性进阶版&女性版 / 345

10

Chapter

身姿矫正—— 挺拔端正，无 懈可击！ / 349

- 一、身姿矫正训练重点 / 350
- 二、探颈：低头族，拿什么拯救你？ / 351
- 三、圆肩：不自信，都是胸大惹的祸？ / 359
- 四、驼背：越来越矮？练好再高五厘米！ / 366
- 五、高低肩：想要优雅端正？矫正高低肩！ / 372
- 六、骨盆前倾：小腹突出？可能是骨盆前倾！ / 379
- 七、骨盆后倾：平地摔？你的麻烦大了！ / 385
- 八、O形腿：腿形不正，如何拥有笔直的大长腿？ / 390
- 九、X形腿：腿形不正，如何拥有笔直的大长腿？ / 396
- 十、手腕酸痛僵硬？不要鼠标手！ / 402

我的故事

[后记]

/ 408

减肥， 从何开始？

1

一、减肥靠饿？越饿越胖！

说到减肥，大家都听说过所谓的“管住嘴，迈开腿”。大家普遍也都承认，控制饮食和运动都是必需的。然而，大多数同学一开始想要减肥的时候，都想着少吃点，却不会想到运动。

为什么？运动太累、太枯燥了。不少人都跟我说过：“我上学的时候，最讨厌上体育课了，跑一圈就觉得要死。上班后，跟着同事、朋友办了张健身卡，不过也就练了两三次，现在已经好久没去了……”

“而节食就不一样了，我看网上那么多教程，什么只要每天吃苹果，一周就能瘦7斤，只要每天喝果蔬汁，10天就能瘦15斤！我准备好苹果、果蔬汁，下班后往沙发上面一躺，吃着苹果，喝着果蔬汁，轻轻松松不就减下去了嘛！”

减肥方法



过午不食减
肥法



蜂蜜水减肥
法



水煮蛋减肥
法



世界上最有
效的减肥方
法



科学减肥

减肥



21天减肥法



七日瘦身汤



睡觉减肥法



28天懒人减
肥计划



鸡蛋减肥法

网上各种所谓的“轻松节食减肥法”

且慢，如果减肥真的这么容易，那世界上还有胖人吗？要是躺着吃着节食着就能轻松变瘦，那大家为什么还要争相追求健康窈窕的身材？为什么每年还能出现那么多靠减肥健身生存的企业呢？

节食，真的能瘦吗？

为了了解节食减肥到底有没有效果，曾有不少学者和学术机构，都追踪过节食减肥者的长期身体数据。其中有一项研究，跟踪调查了节食者5年内的体重变化^[1]。

调查一开始，所有被试者都进行了节食。每天摄入的热量基本也就比你只吃苹果或只喝果蔬汁高一点点而已。

经过了一段时间这种低热量的饮食调节。被试者的体重确实轻了很多。被试者在节食结束后，体重平均降低了21.1公斤（受试者体重基数较大）。

这是一个非常牛的数字了，估计很多喊着要减肥的同学要是能一下子减掉10公斤，早就乐开花了！听到这里，恐怕好多人已经迫不及待地准备要开始自己的节食计划了吧！

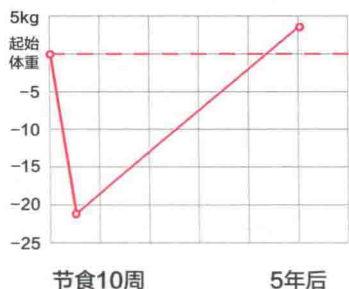
且慢，我们说了，该实验是一个长达5年的跟踪计划。毕竟大家减肥并不是为了拥有短暂的瘦，长久的好身材和健康，才是我们追求的目标。

那么大家猜得出，5年后所有受试者的体重是如何变化的吗？

令人惊讶的是，受试者的平均体重居然比节食之前还要高3.6公斤。也就是说，长久来看，节食根本没有帮助他们成功控制体重，相比节食时减掉的体重，他们平均反弹了24.7公斤之多！

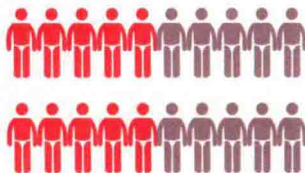
调查结果还表明，其中有50%，也就是一半的人，在5年后，体重比节食前还

节食后，所有人的体重都反弹了！



我们比节食前
还重了5公斤多

我们也没
好到哪儿去



50%

50%

节食减重后，所有人的体重都反弹了，其中一半人比节食前还重了5公斤。

增加了5公斤。

举个例子，假如这个实验是你和你的朋友准备一起尝试的超严苛节食减肥，并且，你俩还很有毅力地节食减肥成功了。那么很可能，在几年的时间内，你俩都会反弹。而且其中一人会比节食前要重上5公斤！

可怕吗？其实基本上在所有这类实验里面，都有类似的发现。大量数据^[2]表明，所有节食减肥的人，最终长时间内（大于等于4年）的体重都会恢复到接近节食前。并且至少有40%以上的人，体重比节食前的更高！

为什么会这样？不是说好了躺在沙发上的人，轻轻松松就能瘦的吗？怎么一开始瘦下来，还会复胖？而且复胖后，甚至比起节食前还要重呢？

Tips

我们此处所说的节食，是特指摄入明显低于个体基础代谢的情况。比如你的基础代谢+日常支出是1500千卡，你只吃1000千卡。

而在日常饮食热量超标的情况下，回归正常饮食的行为不算节食。比如你的基础代谢+日常支出是1500千卡，你平时吃3000千卡，导致自己过胖，而现在为健康少吃点，改吃1500千卡。

如何计算自己日常应该摄入多少热量？可以扫描右面的二维码进行测试。



减重 = 支出 > 摄入？没错，但是毫无意义。

实际上，虽然你很努力地想让自己瘦下来，并且试图通过节食的方式强行降低体重。但其实你亲爱的大脑对你的体重和体脂有着自己的一套想法。

在它的规划里，你“就应该”是现在的体重。无论你做出什么样的饮食改变尝试，它都试图采取一切手段把你的体重稳定在这个点（Set point）上。比如强迫你抛开理智去吃高热量食物，或者降低你的基础代谢，都是非常好的调节方法。

很多人之所以进行节食，就是因为他们相信一个逻辑：减重 = 支出 > 摄入。

这粗略想来很好，然而却毫无意义。这句话的意思就像是：足球必胜原则=不让别人进球+我们能进球。

但凡你去跟个稍微懂球的人聊天，他们都会因你这句话笑掉大牙。谁不知道足球获胜就是要别人不进球，我们能进球？关键是，你在比赛场上如何能控制别人不进球，你又能进球呢？

回到减重=支出>摄入这个真理。我们姑且不说减重是否就等于你想要的好身材（详见第二章），真正的难点在于，我们真的能控制等号后面的支出和摄入吗？

支出：你受损的基础代谢！

先说支出，稍微有一点科学素养的人都知道，人体的热量支出大致等于基础代谢+日常支出。

Tips

基础代谢

一般是指在静息情况下的能量代谢。基础代谢率越高，你消耗的热量越多，身体日常所需的能量也就越多；基础代谢率越低，你所需的能量也就越少。基础代谢占了总支出的大头，另外，基础代谢不由你个人的主观意志来决定哦。

日常支出

是指你为保证日常的正常生活所消耗的热量，你走路、站立、打豆豆时的热量消耗，都算在这里面，另外，你的运动消耗也可以看作日常支出的一部分。日常支出的热量，相对来说是你主观可控的。

如果你进行节食，麻烦就来了！节食伤害的正好是占支出大头，还不受你主观控制的基础代谢！

大量研究发现，节食会导致基础代谢率降低，这也是节食者容易复胖和反弹的原因之一。

一项研究发现，相同的身高体重及体质的运动者，其中一些人进行节食，另