



DK 女性 健身指南

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING FOR WOMEN

(英) 巴特拉姆 (Bartram, S.) 著
鲍忠明 译

高强度间歇训练 (HIIT)

以最少的时间燃烧最多的脂肪
随时可以动起来





DK女性 健身指南

(英) 巴特拉姆 (Bartram, S.) 著

鲍忠明 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Penguin
Random
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

Original Title: High-Intensity Interval Training for Women

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-0760

图书在版编目 (CIP) 数据

DK女性健身指南 / (英) 巴特拉姆 (Bartram, S.) 著; 鲍忠明译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.5

书名原文: High-Intensity Interval Training for Women

ISBN 978-7-121-28311-6

I. ①D… II. ①巴… ②鲍… III. ①女性—健身运动—指南 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第049119号

主 译: 鲍忠明

译 者: 陈姗姗 程姝娴 刘 婧

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 于军琴

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/16

印张: 13.5

字数: 350千字

版 次: 2016年5月第1版

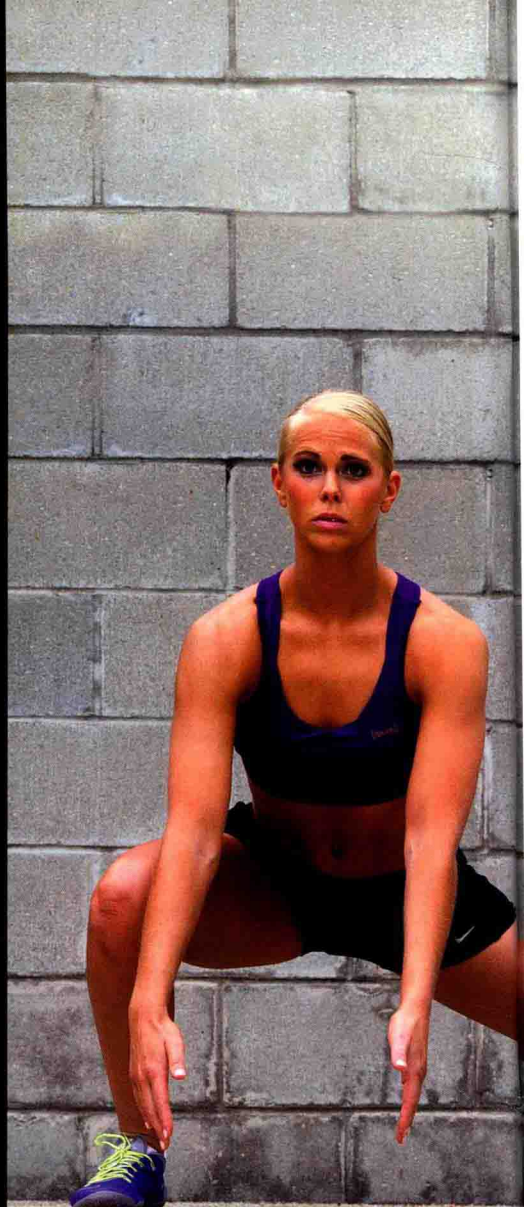
印 次: 2016年5月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn

服务热线: (010) 88258888



目录

013	01 HIIT 基础	057	04 专业高强度间歇训练教程	115	05 高强度间歇训练计划
014	什么是 HIIT?	058	试着做高强度间歇训练	116	三日挑战
016	HIIT 的原理	059	地狱式腿部训练	118	七日挑战
018	HIIT 的好处	060	全身爆破	120	十四日挑战
020	HIIT 的营养补充	062	骑自行车	122	二十八日挑战
022	你需要什么?	063	冲刺吧!		
024	评估自己的身体	064	高强度间歇训练强健心脏	127	06 有氧运动
026	制订目标	066	感觉易怒吗?	128	开合跳
028	恢复放松	067	哦, 我的股四头肌	129	X 式跳跃
		068	三连胜式	130	波比运动
031	02 训练前及训练后的拉伸动作	070	抬高身体	132	越野式动作
032	从前屈式到背平屈	071	绝对精彩!	133	原地登山
033	侧弓步	072	燃烧全身脂肪	134	交替抬腿波比
034	深弓步拉伸	074	核心肌群杀手级训练	136	侦察机式动作
035	侧伸展三角式	075	开始高强度间歇训练	138	短距离冲刺
036	三角前弯式	076	激烈的五	139	交叉跳跃
037	髋关节伸展	078	T 型向上	140	高抬腿
		079	强健的核心肌群	141	“僵尸”式动作
039	03 HIIT 入门训练	080	身心训练	142	侧面伸展
040	第一阶梯: HIIT 很简单	082	明星影响力	144	拍手跳跃
041	第一阶梯: 神奇四侠	083	短距离冲刺	145	旋转跳跃
042	第一阶梯: 越野耐力赛	084	三重奏	146	膝关节肌力
043	第一阶梯: 分秒必争	086	火辣比基尼	147	星型
044	第一阶梯: 三连冠	088	下蹲式下落		
045	第二阶梯: HIIT 再虐我一次	090	划艇, 你行的!	149	07 上身运动
046	第二阶梯: 上蹦下跳	091	打造臀部	150	俯卧撑
047	第二阶梯: 痛身还是痛心?	092	保持身材不容易	152	交叉俯卧撑
048	第二阶梯: HIIT 中的雄心壮志	094	身体结实和脂肪燃烧	154	犬式俯卧撑
049	第二阶梯: HIIT 永不止步	096	新陈代谢紊乱	156	1-2 下压式
050	第三阶梯: 更快, 更长, 更强壮!	098	4 分钟之内	157	复合肱三头肌训练
051	第三阶梯: 三的威力	100	完美的 10 分钟	158	蟹式触摸
052	第三阶梯: 狂野健身	104	30 分钟的挑战	160	拉伸运动
053	第三阶梯: 直击核心	108	力量时刻 1	162	球式紧握
055	第三阶梯: 最终倒计时	110	力量时刻 2	163	斯芬克斯
		112	力量时刻 3	164	蜘蛛侠动作
				165	肩部伸展跳跃

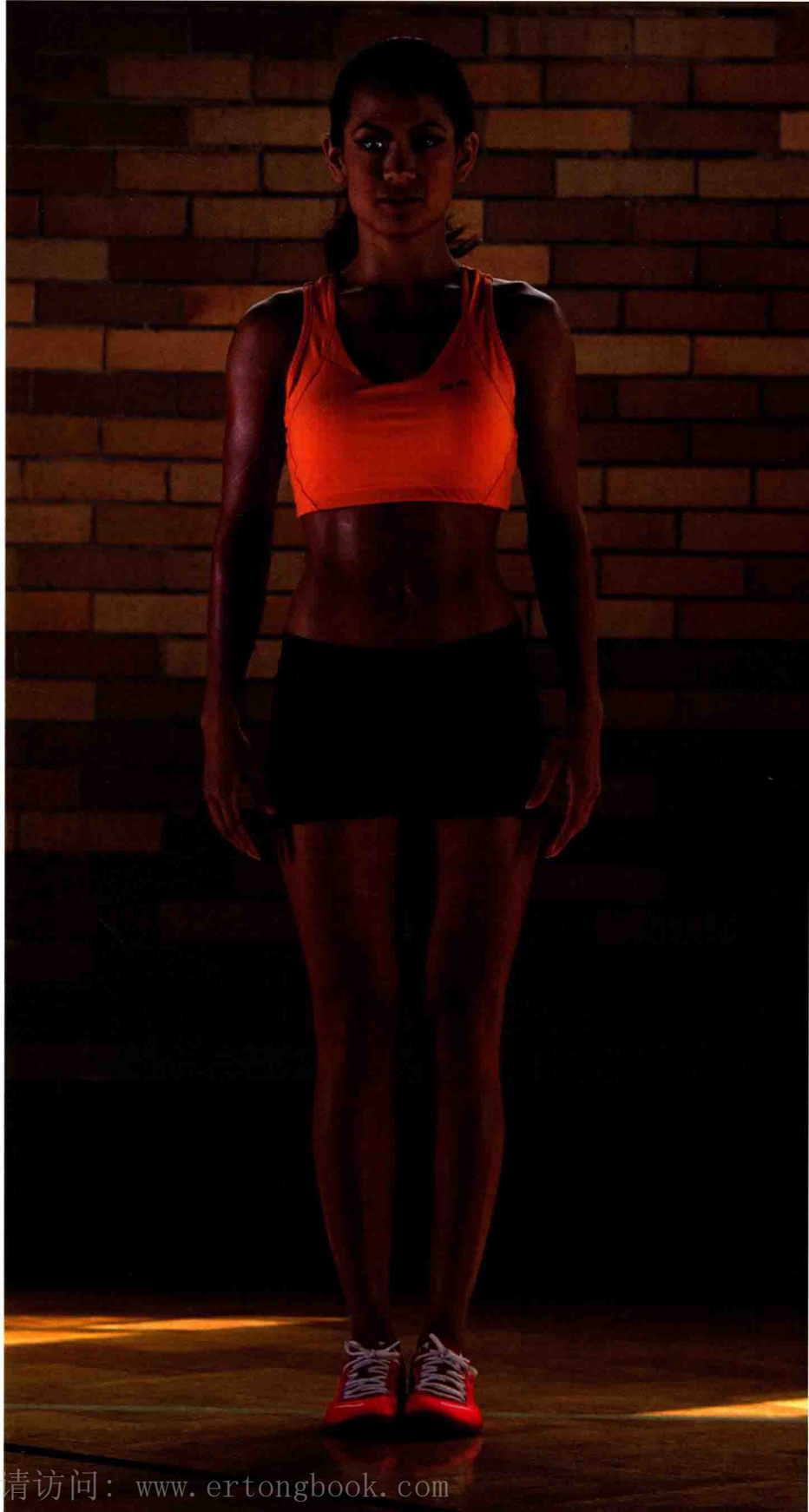
167 **08 核心肌群训练**

- 168 平板支撑
- 169 侧弯动作
- 170 空中自行车
- 171 俄罗斯转体
- 172 屈体动作
- 173 腹肌伸缩
- 174 划桨动作
- 176 侧平板式
- 178 平板支撑冲拳
- 179 俯卧侧转
- 180 上下卷腹
- 182 对角屈体
- 183 V字向上
- 184 双交叉伸展
- 186 开合屈体
- 188 冲刺仰卧起坐

191 **09 下身运动**

- 192 深蹲跳
- 194 深蹲静止
- 195 侧弓箭步
- 196 踮脚跳跃
- 197 滑冰跳跃
- 198 深蹲
- 199 滑雪式双腿跳
- 200 深蹲弓步跳
- 202 滑雪式深蹲
- 204 内外深蹲跳
- 205 T型站立
- 206 跳跃箭步蹲
- 208 上下蹲起
- 210 蹲举式
- 212 旋转驴踢式
- 214 侧向扫腿
- 215 后弓箭步下蹲

216 **致谢**





DK女性 健身指南

(英) 巴特拉姆 (Bartram, S.) 著
鲍忠明 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Penguin
Random
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

Original Title: High-Intensity Interval Training for Women

Copyright © 2015 Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2016-0760

图书在版编目(CIP)数据

DK女性健身指南 / (英) 巴特拉姆 (Bartram, S.) 著; 鲍忠明译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.5

书名原文: High-Intensity Interval Training for Women

ISBN 978-7-121-28311-6

I. ①D… II. ①巴… ②鲍… III. ①女性—健身运动—指南 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第049119号

主 译: 鲍忠明

译 者: 陈姗姗 程姝娴 刘 婧

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 于军琴

特约编辑: 张燕杰

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/16

印张: 13.5

字数: 350千字

版 次: 2016年5月第1版

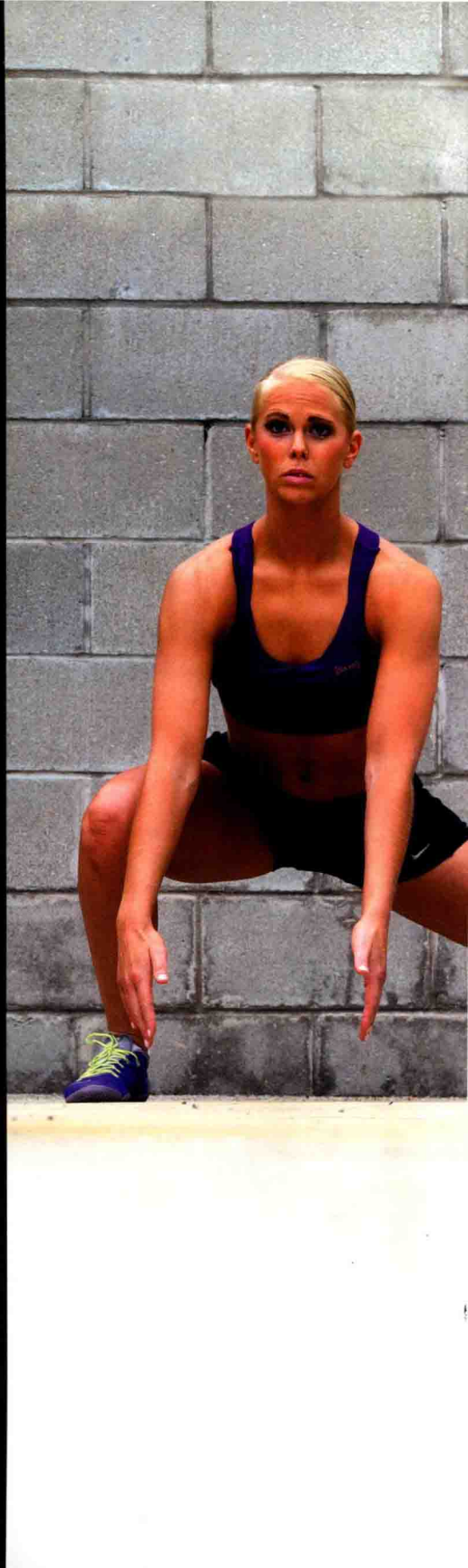
印 次: 2016年5月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn

服务热线: (010) 88258888



HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING FOR WOMEN



前言

高强度间歇训练（HIIT）正火爆全球。它为什么会如此受欢迎呢？我们生活在一个分秒必争的时代，忙忙碌碌地生活，总想着能事半功倍，而生活中很多事情达不到这样的状态，但高强度间歇训练却可以。

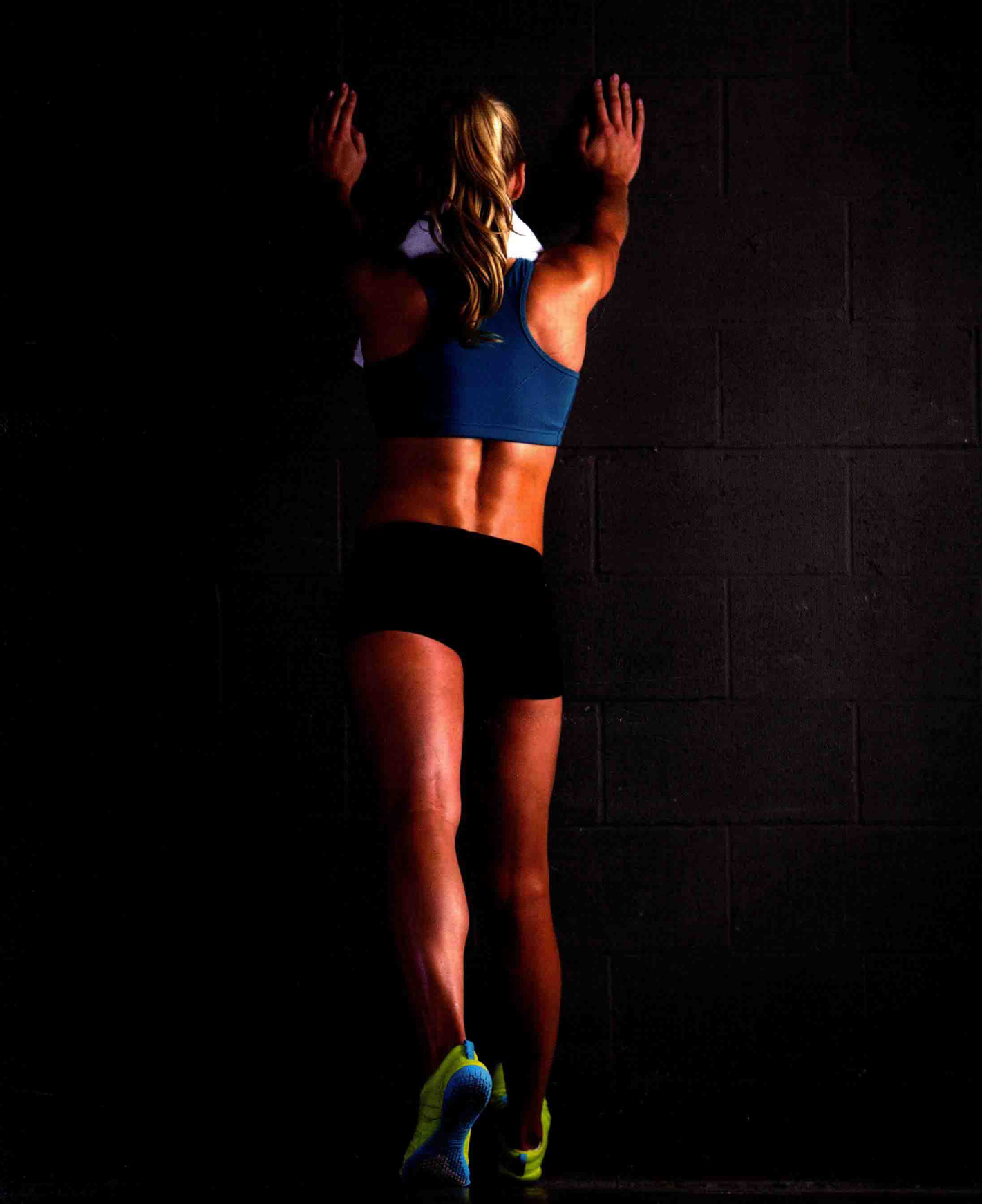
只需一套20分钟的训练，就可以让你在48小时内加速体内新陈代谢，抵抗衰老，重塑力量，增加耐力，提高心脏功能。

作为著名健身机构特雷西·安德森（Tracy Anderson）的培训师、印第安纳波利斯小马队啦啦队（Indianapolis Colts Cheerleaders）的官方教练、核心普拉提与健美（Core Pilates and Fitness）课程的合伙人，我一直致力于帮助各类人群减肥、塑形、提升整体健康状况，保持健康活力。无论大家抱着什么目标而来，我都借助于本书所介绍的练习方法和训练组合，成功地帮助每一位客户达到了身体塑形的巅峰。倘若你也能付诸努力，这本书所讲的高强度间歇训练一定能够帮你达成所愿。

本书包含了60种练习方法及50余种独特的训练组合，时间跨度从4分钟到1个小时不等，无论你的目标和出发点是什么，你都能在本书中找到想要的所有信息和资源，让高强度间歇训练成为你健身计划的一部分。

下面的篇章中你会了解到更多关于高强度间歇训练的知识，进入“锤炼双腿”和“打乱平衡”的世界。这是身心上的双重挑战，记住，好东西是给那些舍得付出的人准备的！

编者注：本书中提出的运动技巧、想法和建议旨在为读者提供有效的信息，并不能代替专业医护人员的指导。在开展任何一项新的训练之前，读者最好与医生或专业医护人员进行协商沟通。如读者根据书中所述的内容进行锻炼而受伤，作者与出版社概不负责，且拒绝为任何个人或团体由于直接或间接使用该书所述内容而遭受的债务、损失、风险等后果承担责任。



如何使用本书

与所有的锻炼计划一样，高强度间歇训练也不是万无一失的。强烈建议大家在进行此训练或者其他锻炼计划前，咨询资深从业医师的意见。

如何使用本书取决于你的终极目标。如果想减肥、燃脂、提高肌肉紧实度，那我们的训练组合和计划能够让你如愿；如果想把 HIIT 作为现有锻炼计划的补充训练，或是提高运动能力，亦或是单纯被其所吸引，也能够在这里找到激情和动力，给你的训练补充新动作。

健康评估

想确定努力的方向，要先知道应从何开始。这里所说的健康评估并不是要介绍一种特殊的健康动作课程，而是要帮助你认识到自己的健康状况，为制订目标提供基础。

该评估分为四个基础练习动作，通过这几个训练中的表现，你能快速简单地确定自己的训练强度。一旦你决心完成一项锻炼计划，每隔几个星期就需要重新对自身进行评估，跟进每一点进步，如有需要可以提高训练强度。

训练组合

本书的核心就是 50 余个训练组合，时间从 4 分钟到 1 小时不等，由较简单的组合开始，逐步提升至更高难度的。多数组合提供三个难度等级——以训练和休息的频率、动作难度或重复次数为划分标准。

等级 1：如果是新手或长时间没锻炼，比较适合这个级别。

等级 2：属于中级训练，主要适用于定期锻炼但还没有大强度训练的人。

等级 3：此级别为状态良好、寻求挑战的人而准备。

锻炼计划

寻求系统性训练的人可以考虑完成一套 HIIT 的锻炼计划，时间从 3 天至 28 天不等，它会让你按照既定的时间表来完成自己的训练。

训练动作

为了让 HIIT 更加有趣，我们准备了多种多样、效果显著且颇具挑战的训练动作。本书针对 50 余个组合中可能用到的动作，进行了逐步的解说教学。如果你对哪个动作不熟，都可以查看解说详情，试练几次，在规律锻炼前先掌握动作。

这些组合按锻炼部位（腹部、核心肌群、下半身和上半身）分列开来，但许多组合都可以锻炼到多个肌肉群，提高心脏功能。如果你觉得太难了，可以将几个动作组合起来，尝试为自己量身定制计划。

决心和努力

“种瓜得瓜，种豆得豆”也同样应验于 HIIT 的训练中。你的身体随心而动，如果你付出了 50% 的努力，那你也只能得到 50% 的回报。HIIT 的关键在于，在做高强度间歇训练中，真的要将自己逼到极限。

你可能认为所谓“逼迫自己”指的是完成某一训练的速度越快越好。的确，速度是很重要的，但塑形更重要。注重质量而非数量，会使训练效果达到最佳。

训练强度较高时，可能会感到不适、身体疼痛或是疲倦懈怠，甚至有可能完成不了既定任务。对此，希望你可以坚持下来。倾注所有，就算不适也要坚持，因为这是通往成功的唯一道路。

记住，你可以在任何地方进行该训练计划，除了你自身，无须其他。不要任何借口，不要惺惺作态，从现在开始，百分百地努力，奔赴健身之路。

祝你好运！



模特剪影

本书中的四位模特均为印第安纳波利斯小马队啦啦队成员，在职期间，代表球队多次参加犒军活动，在四大洲发起过数千次的抗癌公益活动。

作为啦啦队的队员，为了有足够的力量来完成训练，她们必须保持最好的身体形态。HIIT使她们能够一直保持运动活力和健美形体，令人惊叹不已。紧实的肌肉得益于艰苦的训练、坚持不懈的努力以及HIIT。



布里安娜

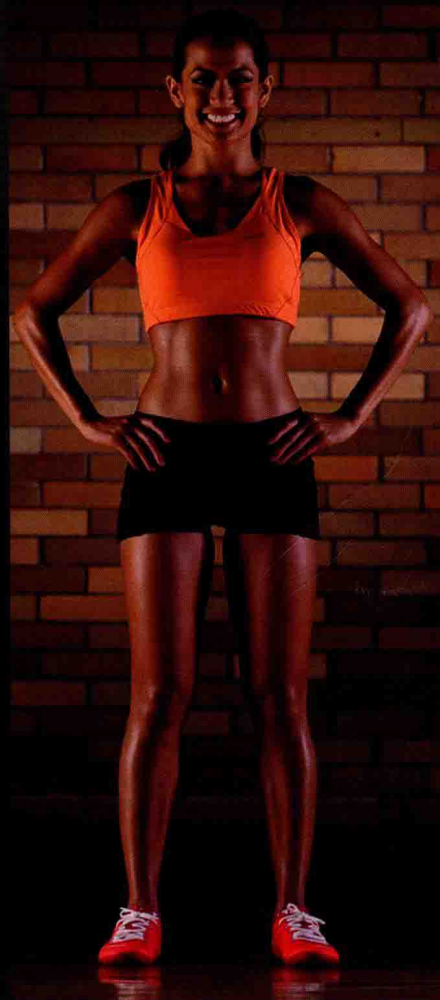
已加入小马队一年半，在此期间，随团队去过墨西哥、日本和中国。曾参加第 44 届美国超级碗橄榄球赛，被选入 2013 年职业碗啦啦队。毕业于印第安纳州的波尔州立大学，现在从事人力工作。在她眼里，HIIT 是一项奇妙的有氧运动，只要付出就能看到回报，这就是她喜欢这项运动的原因。她的建议是：热爱自己的身体！使它鲜活，给它营养，保持好的状态，爱自己超过一切！





布列特妮

尽管已加入小马队三年，但每次出场内心仍有悸动。她最爱 HIIT 的变化莫测，每一次都期待着有所不同，产生新的火花。她的建议是：别放弃。刚开始的时候，一定有许多需要突破的地方，没关系，尽可能每天都做一做。一开始的时候，即便比预想的难，也别气馁。做得越多，会越觉得简单，越觉得有趣。



克里斯朵尔·安娜

加入小马队已有四年。曾参与美国超级碗橄榄球音乐录影带录制，担任舞者；在多家慈善机构做志愿者；曾参与犒劳军队及家属的活动；甚至在 2013 年为癌症研究筹款而剃过光头。正是由于这种对健康和健身的热忱，她成为了一名美国国家健康与体育研究院 (National Institute for Fitness and Sport) 的私人健身教练。她的建议是：质量高于数量！不要急着加速，要先准确无误地做好动作，发挥其所有的功效。享受其中！



艾琳

加入小马队已有五年时间。其主要职业成就包括现身吉米晚间秀、参加英国国家橄榄球大联盟。艾琳也是“核心健身和普拉提”中的教练，教授 HIIT、普拉提改进课程以及 TRX。练习 HIIT 让她感觉更健美、更自信、更有活力。她的建议是：永不止步！起初并不易，但如果你继续坚持，竭尽全力，你会变得越来越好。不断逼着自己前行，这是提高的唯一方法！

目录

013	01 HIIT 基础	057	04 专业高强度间歇训练教程	115	05 高强度间歇训练计划
014	什么是 HIIT?	058	试着做高强度间歇训练	116	三日挑战
016	HIIT 的原理	059	地狱式腿部训练	118	七日挑战
018	HIIT 的好处	060	全身爆破	120	十四日挑战
020	HIIT 的营养补充	062	骑自行车	122	二十八日挑战
022	你需要什么?	063	冲刺吧!		
024	评估自己的身体	064	高强度间歇训练强健心脏	127	06 有氧运动
026	制订目标	066	感觉易怒吗?	128	开合跳
028	恢复放松	067	哦, 我的股四头肌	129	X 式跳跃
		068	三连胜式	130	波比运动
031	02 训练前及训练后的拉伸动作	070	抬高身体	132	越野式动作
032	从前屈式到背平屈	071	绝对精彩!	133	原地登山
033	侧弓步	072	燃烧全身脂肪	134	交替抬腿波比
034	深弓步拉伸	074	核心肌群杀手级训练	136	侦察机式动作
035	侧伸展三角式	075	开始高强度间歇训练	138	短距离冲刺
036	三角前弯式	076	激烈的五	139	交叉跳跃
037	髋关节伸展	078	T 型向上	140	高抬腿
		079	强健的核心肌群	141	“僵尸”式动作
039	03 HIIT 入门训练	080	身心训练	142	侧面伸展
040	第一阶梯: HIIT 很简单	082	明星影响力	144	拍手跳跃
041	第一阶梯: 神奇四侠	083	短距离冲刺	145	旋转跳跃
042	第一阶梯: 越野耐力赛	084	三重奏	146	膝关节肌力
043	第一阶梯: 分秒必争	086	火辣比基尼	147	星型
044	第一阶梯: 三连冠	088	下蹲式下落		
045	第二阶梯: HIIT 再虐我一次	090	划艇, 你行的!	149	07 上身运动
046	第二阶梯: 上蹦下跳	091	打造臀部	150	俯卧撑
047	第二阶梯: 痛身还是痛心?	092	保持身材不容易	152	交叉俯卧撑
048	第二阶梯: HIIT 中的雄心壮志	094	身体结实和脂肪燃烧	154	犬式俯卧撑
049	第二阶梯: HIIT 永不止步	096	新陈代谢紊乱	156	1-2 下压式
050	第三阶梯: 更快, 更长, 更强壮!	098	4 分钟之内	157	复合肱三头肌训练
051	第三阶梯: 三的威力	100	完美的 10 分钟	158	蟹式触摸
052	第三阶梯: 狂野健身	104	30 分钟的挑战	160	拉伸运动
053	第三阶梯: 直击核心	108	力量时刻 1	162	球式紧握
055	第三阶梯: 最终倒计时	110	力量时刻 2	163	斯芬克斯
		112	力量时刻 3	164	蜘蛛侠动作
				165	肩部伸展跳跃

167 08 核心肌群训练

- 168 平板支撑
- 169 侧弯动作
- 170 空中自行车
- 171 俄罗斯转体
- 172 屈体动作
- 173 腹肌伸缩
- 174 划桨动作
- 176 侧平板式
- 178 平板支撑冲拳
- 179 俯卧侧转
- 180 上下卷腹
- 182 对角屈体
- 183 V字向上
- 184 双交叉伸展
- 186 开合屈体
- 188 冲刺仰卧起坐

191 09 下身运动

- 192 深蹲跳
- 194 深蹲静止
- 195 侧弓箭步
- 196 踮脚跳跃
- 197 滑冰跳跃
- 198 深蹲
- 199 滑雪式双腿跳
- 200 深蹲弓步跳
- 202 滑雪式深蹲
- 204 内外深蹲跳
- 205 T型站立
- 206 跳跃箭步蹲
- 208 上下蹲起
- 210 蹲举式
- 212 旋转驴踢式
- 214 侧向扫腿
- 215 后弓箭步下蹲

216 致谢

