

# 施瓦辛格 健身全书

THE NEW  
ENCYCLOPEDIA OF  
MODERN  
BODYBUILDING

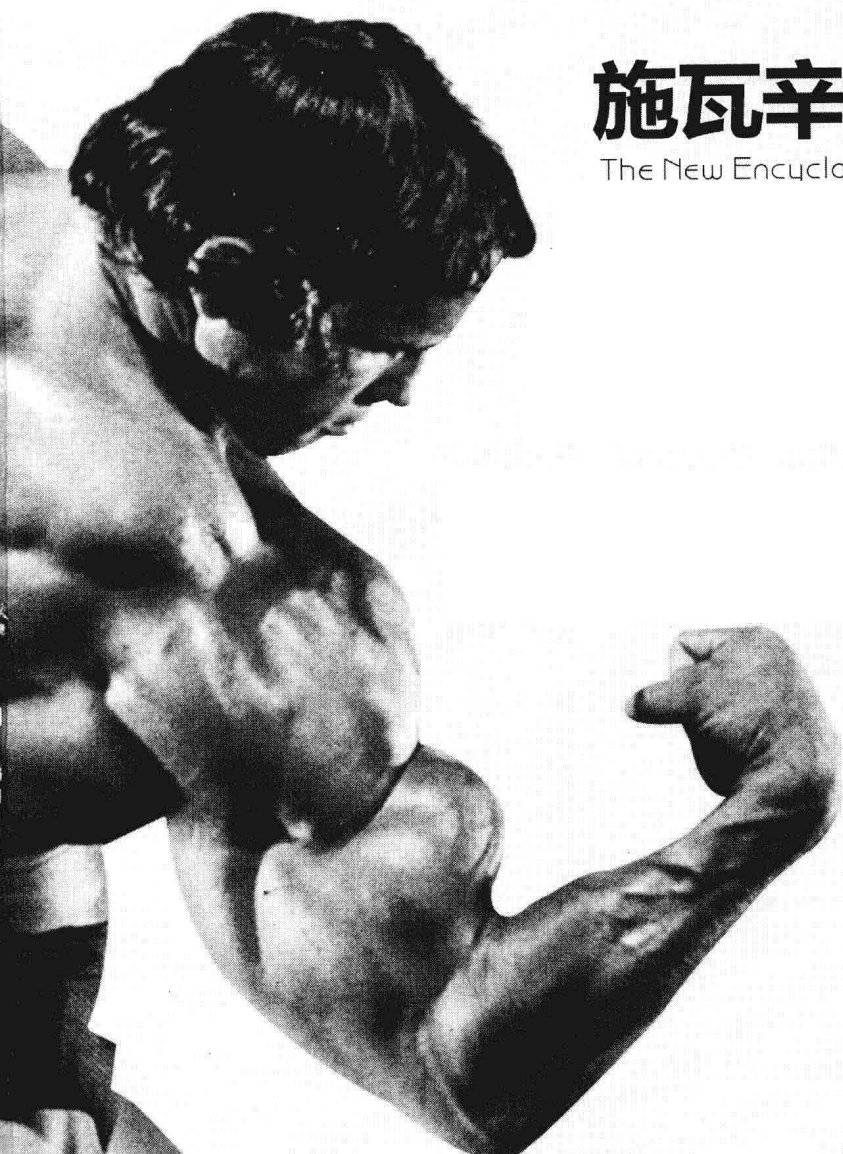
【美】阿诺德·施瓦辛格 / 著  
万义兵 费海汀 杨 婕 / 译

中文简体字版  
独家授权引进

全球第一健身书，  
连续26年居欧美同类书畅销榜首  
“世上最强壮的人”  
送给全球健身爱好者的最珍贵礼物

北京科学技术出版社

*Arnold Schwarzenegger*  
*Paul*



# 施瓦辛格健身全书

The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding

【美】阿诺德·施瓦辛格 / 著  
万义兵 费海汀 杨 婕 / 译

北京科学技术出版社

Chinese translation Copyright ©2012 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.  
Original English language edition Copyright ©1985, 1998 BY ARNOLD SCHWARZENEGGER  
Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE  
AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

著作权合同登记号 图字：01-2011-1526

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

施瓦辛格健身全书 / (美) 施瓦辛格著;  
万义兵, 费海汀, 杨婕译. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-5304-5523-4  
I. ①施… II. ①施…②万…③费…④杨… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第215819号

## 施瓦辛格健身全书

作者: [美] 阿诺德·施瓦辛格

策划: 王辉

责任印制: 张良

出版人: 张敬德

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经销: 新华书店

开本: 787mm × 1020mm 1/16

版次: 2012年3月第1版

ISBN 978-7-5304-5523-4/G · 1420

译者: 万义兵 费海汀 杨婕

责任编辑: 邵勇

图文制作: 博雅思企划

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 三河市国新印装有限公司

印 张: 31.5

印 次: 2012年3月第1次印刷

定价: 98.00元

## 致谢

在此，我由衷地感谢书中提及的所有健身者，他们都是最棒的，正是由于他们的通力合作，本书才得以面世。

我还要感谢所有优秀的摄影师，正是由于他们的辛劳，本书才有了如此多精彩的插图。

特别感谢所有西蒙 & 舒斯特 (Simon & Schuster) 出版公司的工作人员，感谢他们为这个全新的版本而付出的辛勤劳动。艾伯特·布塞克 (Albert Busek) 先生总是有求必应，时时给我鼓励；乔·韦德 (Joe Weider) 先生慷慨地奉献出了他的资料库，提供了丰富珍贵的研究材料；感谢弗朗哥·哥伦布 (Franco Columbu)，我的知心好友和优秀的训练伙伴；感谢吉姆·罗瑞莫 (Jim Lorimer) 先生孜孜不倦地提出宝贵意见；感谢医学博士杰吉·梅德斯基 (Jerzy W. Meduski) 提供的宝贵意见。

感谢荣达·哥伦布 (Ronda Columb)、林·马克斯 (Lynn Marks)、大卫·贝克 (David Beck) 以及我的助理贝丝·埃克斯坦 (Beth Eckstein)。最后，郑重感谢所有韦德出版公司的工作人员——吉姆·查达 (Jim Chada)、丽萨·克拉克 (Lisa Clark)、埃里克·唐纳德 (Eric Donald)、杰夫·费利西亚诺 (Jeff Feliciano)、比尔·盖格 (Bill Geiger) 和皮特·麦克戈夫 (Peter McGough)，感谢他们为此书付出的辛勤劳动。

**阿诺德·施瓦辛格**

## 前言

谁曾想过，会有人能够写一部关于健身和阻力训练的百科全书，更不用说这么大部头？毕竟，关于举起沉重的铁块有什么好讲的？正如有些人所说，健身又不是火箭科技。

确实，很多人开始健身训练的时候，就是那样来的。我知道，因为在健身房很容易见到他们。这些人通常在杠铃上加上很大的重量，然后用各种方式，将铁块举起（额外地，下背会突然用力，这很明显），然后再将杠铃重重地丢在地上。这绝不是健身！这是“有勇无谋”。这些人要么因为伤痛而被迫退出，要么立马放弃，因为做了那么多，却看不到显著的成效。

其实，学习健身的精要，不需要读到博士学位；但是，它也不像骑自行车那样可以自然而然地掌握。真见鬼！健身中的词汇就像是一门外语：金字塔训练、腓肠肌、负功训练、泵感、分化训练、顶峰收缩。你需要学习阻力训练的众多不同因素，在数以百计的练习动作及其各种特别的变式中，懂得如何组合出一个有效的训练计划——这都需要时间和实践。如果想取得最快的进步，那么你就要明白自己正在干什么。

如果你足够富有，可以负担每小时 50 美元（甚至更多）聘请一名私人教练，这样你可能免于成为健身菜鸟；或者，你花上不到一小时的钱，来购买这部健身全书，那么从你下次训练开始，就可以终生受益。

很多人都忘了，我和你一样，也曾经是一名初学者，在我开始锻炼身体时，所处的位置如你现在所处的完全一样。如果你不相信，可以去看看我十几岁时候的照片，你就会明白，我的变化有多大，我付出了多大的努力。让我从同辈人中脱颖而出的是那种想塑造肌肉的深深的欲望以及永不停止的执著。一路走来，我犯过很多错误，因为我仅有的指导就是乔·韦德的几本英文肌肉杂志，而我甚至还不说那种语言！那些杂志激励我去学习英语，这样我就能学习我早年的偶像雷格·帕克的训练方法。不过，杂志只能教我一些粗浅的概念，其他的一切都是通过不断犯错、摸索而获得的。

只要你有心想从错误中学习，经验就是最好的老师。开始时，我训练肱二头肌的强度远远比训练肱三头肌的大，虽然后者是一块更大的肌肉；我跳过了腹部训练，



因为那个时代的传统观点认为，在很多大重量的复合动作中，腹肌已经得到了足够的刺激；那时，我也没有太注意对小腿的训练。后来，我来到美国，不得不加倍努力地训练它们。我甚至疯狂到剪掉运动裤的裤管，让每个人都能随时看到我的小腿——这可以不断提醒我这个要格外注意的弱点。

我们那时有的器械也不多；在最初的几年中，我从未做过腿弯举和腿屈伸。总之，因为我的知识缺乏，再加上我只懂得通过少数的动作来锻炼整个身体，我遇到了不少障碍。幸运的是，有了这本书，你就不会犯我曾经犯过的错误了。

你将像我一样，发现通过锻炼肌肉可以让生活的各个方面都受益。你在这里所学到的，将会对你生活的其他所有方面产生影响。当你看到自己辛苦的成果，你的自信心将得到提高，这些收获将为你的工作和个人关系增添色彩。就我个人而言，健身不仅给了我优良的身体素质，也为我获得的其他所有成就——在商业上、演员事业甚至家庭生活中——奠定了基础。我相信，任何事情，只要我选择去做，就能够成功。我相信这点，因为我懂得，要想获得就需要牺牲、努力、坚持，并逐渐地克服障碍。

即使在今天，很多和我一起共事的人都会称赞我的执著；当我拍电影的时候，我总是乐于将一场困难的戏一遍又一遍地拍摄，直到完美。为什么？这都归结于自律。如果你决心让自己的身体更加健康，你会发现自律、专注和成功的渴望都会逐渐灌注进你生活的其他方面。虽然你现在可能还没意识到这点，但是当你使用相同的自律来处理挑战时，你就会最终认识到这点。这是我对健身之所以如此热衷的另一个原因。

这本书不是一部自传，也不是一部关于七届“奥林匹亚先生”得主的人生故事，更不是一位演员的生平介绍。（如果你对这些感兴趣，可以在别处找到相关的信息。）虽然人们都知道我是健美运动员出身，也知道我是演员和商人，但是在很多场合，我可以以另一个身份出现，这为我带来了莫大的殊荣——这就是老师的身份。这就是我为什么在 1985 年首次出版这本健身全书以来，始终与该运动保持紧密关联的原因。自本书首次出版以来的这些年，我一直在收集素材，进行探索并修订信息，以供这次扩容和更新参考。

可以说，我鼓舞了各个年龄阶段的男女，让他们学会管理自己的健康和身材，这让我感到无比喜悦。在 20 世纪 70 年代中期，那时我在圣莫尼卡健身房讲学，听众只有几十个学生；之后，我以国家健身顾问委员会主席的身份去全国 50 个州游历，并指导各地的中小学生训练；然后，是那些贫民窟里的不幸孩子以及特奥会的身体

发展有障碍的人；再后来，是我主笔的报纸专栏和肌肉杂志的读者，再到最后——你——这本百科全书的读者。你们正是我为之付出巨大努力的原因。你们选择以我为师，我确实充满感激。

我可以与你分享世间最伟大的激情，这是获得健康、长寿和优质生活的唯一真正的秘诀。这也让这本书成为绝对必需的一种尝试——一种乐趣！健身是我的老本行，我将通过我的作品，坚持不懈地推广健身运动，使之传播于世界各地。

我累计有 35 年的健身经验，曾经和世界一流的健美运动员在一起训练上万个小时，不管过去的比尔·珀尔（Bill Pearl）、雷格·帕克（Reg Park）、戴夫·德雷珀（Dave Draper）、弗兰克·赞恩（Frank Zane）、塞吉奥·奥利瓦（Sergio Oliva）和弗朗哥·哥伦布（Franco Columbu），还是今天的冠军如弗莱克斯·惠勒（Flex Wheeler）、肖恩·雷（Shawn Ray）以及八届“奥林匹亚先生”李·哈尼（Lee Haney）。我研究过许多前辈所著的关于现代健身的著作，有些可以追溯至一个世纪前，这包括尤金·山道（Eugen Sandow）的《身体训练系统》（1894）、美国军方的《身体训练手册》（1914）以及伊尔勒·李德曼（Earle Liederman）的《肌肉锻炼》（1924）。我咨询过世界杰出的运动科学家，我也研究过来听我讲课的学生提出的问题——我在各个大洲都讲过学，从非洲到亚洲再到南美洲，最近我每年都在哥伦比亚、俄亥俄州授课。总之，我将每一滴知识都放进了这部百科全书中。

有了这本参考书，不管是初学者还是参加竞技的健美运动员，抑或是想提高运动表现的运动员，又或者是那些只想更健康、看起来更好的人，都可以随意从这广阔的知识海洋中撷取自己所需的部分，要知道这些知识是我这么多年的积攒所得。

在某种意义上，我像一名出诊的医生，人们不断地向我咨询各种专业问题。最近，太阳谷的一位滑雪运动员问我，如何锻炼股四头肌的力量和耐力，从而提高表现；在一次健康大会上，几个人向我询问关于肌酸的增肌特性的最新信息；在温布尔顿，一位顶尖的网球选手向我咨询如何锻炼他的前臂力量；在夏威夷度假的时候，一位女士走上前来，问我如何才能减掉 100 磅（45.36 千克）的脂肪，而且不会反弹；健身班上，年轻的健身者想知道，如何塑造肱二头肌的肌峰，同时提升大腿外侧的弧线；当我同军方人员交谈时，一般会被问到在只有基础设备的条件下，如何才能达到更好的训练效果。每天都有人问我问题，从维生素 A 到锌，再到休息和恢复的必要性，再到运动药物的虚假宣传。因此，我很久以前就明确了，如果我要去传播健身益处的“福音”，就绝对要保证信息的及时更新。

这不是一件简单的事情。健身以光速发展着，不仅是在竞技运动的层面上，对

业余爱好者来说也是一样。那些简单地排斥使用合成代谢药物的人，没有看到相关行业内的变化。长久以来，教练们对增加肌肉的练习嗤之以鼻，认为这会让肌肉僵硬，缺少灵活性。研究者已经对这些练习进行了仔细的研究。实际上，阻力训练正在真正地变为一门科学，我们这些健身者通过多年的摸索，从一次次的失败经历中总结得出的理论，被运动科学家们证实。这不是说，我们不知道我们以前都在做什么；相反，早期的健美冠军都是健康和健身领域的先驱者，为后来者播下进步的种子。我们创造了一些格言，诸如“没有疼痛，就没有收获”，现在的每个健身者都知道并理解。

虽然科学告诉我们如何最有效地控制各种变量来组织你的训练，但是你不能低估主观因素的重要性。我出生于“二战”之后的奥地利的一个贫苦家庭，那种环境让我有极强的成功动力。“训练直觉”是另外一个难以捉摸的因素，不过很多顶级的健身者都具有。欲望、自律和动力都会发生作用，科学难以量化这些因素，但是它们的重要性是不可忽视的。你的遗传因素也是如此：有些人的骨骼结构和肌纤维构成，使他们更容易在力量运动或者健美比赛中获胜。说到底，通过健身，每个人都可以得到提高，继而挖掘出自己100%的潜力，即使那不是成为世界级运动员的潜力。

然而，研究身体运动的科学家和医学专家以及饮食和运动营养学领域的研究人员，正在使用已有的成果，对训练技巧进行调整和精化。即使不会是铁律，这些理念中的大多数也最好被视为原则。当然，科学界的任何发现都必须要对运动员和健身者有用，我们才是最终检验这些理念的有效性的人。运用这些真理来达到目的是这部健身全书的实践基础。我在本书中呈现的信息都是经过验证的，具有实践价值，而且也会对你有用！

自从我上次出版这部全书，健身运动的性质已经在很多方面发生了变化。当然，仰卧推举还是仰卧推举，深蹲还是深蹲，各种练习的要领变化甚微，不过我看到了其他一些非常重要的因素发生的变化。下面，我不仅会简单地列举这些发展变化，还会告诉你如何将它们运用于你的训练中。你将知道：

- 如何安排你的训练，不管你是为了具有傲人的体形，还是只为了让身体更紧致结实，以及如何有效地锻炼那些薄弱的身体部位；
- 力量运动员如何增强爆发力；
- 哪些练习可以达到最好的肌肉训练效果，哪些练习适合高阶的健身者；
- 如何将控制身体脂肪和让力量最大化的训练结合起来，甚至如何在两者之间



循环，以使两方面都达到最佳的效果；

- 如何通过增加5~10分钟的热身和适度拉伸练习，达到既减少受伤的风险，又切实增加训练重量的目的；
- 如何让每次反复和每组练习都达到最佳效果——让肌肉达到完全力竭，在酸痛中获得最大的好处；
- 当你的训练进入瓶颈时，如何组合各种训练变量；
- 什么时候太多的训练热情反而过犹不及。

我已经说过了，很多动作的练习要领和20年前差别不大。然而，关于如何进行腹部练习却有了不同的看法——让骨盆和胸腔相互靠近的卷腹练习动作幅度更小，比普通的仰卧起坐更安全。在我们参加比赛的时代，最优秀的健美运动员确实通过仰卧起坐练出了杰出的腹肌，但是很可能是他们强壮的上腹部让他们免于遭受脊椎问题。在某种程度上，四分之三的美国人都深受下背部疼痛的折磨，所以在美国仰卧起坐普遍被视为禁忌。于是，我已经完全修改了腹部训练部分，以适应如今的科学观点。我还扩展了练习列表，新增了大量的卷腹动作的变式。

重量训练的基本组成——杠铃练习、哑铃练习和以自身的体重为阻力的练习——也没有什么变化；但是说到阻力训练器械，我们就不能这样说了。出于安全考虑，器械训练总是会被某些人追捧。今天，几十家生产商彼此之间激烈地竞争，这大大地改变了该行业和器械运动的面貌。那些备受喜爱的器械变得越来越精密，更容易上手，并且比以前更逼真地模仿自由重量练习。有些允许你在不同的组之间改变阻力的角度；有些则增加了负重上的阻力；还有些使用计算机来改变阻力。我想在未来几十年，我们还会目睹更加巨大的变化。

商业性健身房并非唯一的获益者；家庭式健身房的数量也在猛增，因为大型的、笨重的器材已经被较小的、更安全的器材所取代，它们不会对你的钱包狮子大开口，而且正好可以放在空余的房间内。对于那些无法去健身房的大忙人来说不失为一种理想的选择。

在营养方面，传统的“吃什么，你就是什么”的概念仍然一定的有正确性，但我们也不能忽视运动营养学领域发生的巨大变化。当然，科学已经创造了一些超级食品，如更硬的西红柿、在所谓的农场中饲养的鱼、更瘦的鸵鸟肉和食用牛肉。今天，我们对艰苦训练的运动员的饮食需求了解得更多，而且看到了一些可以提高运动表现的重要运动补剂的问世。

让我们从基本的健身饮食开始。我见过无数种流行饮食方案风靡一时，却很快就烟消云散。但是几乎所有我知道的健美运动员都遵循了相同的指导原则，我在书中已将它们列出来了。通常，你的肌肉锻炼见效比较慢，可以同你的饮食中的营养缺陷关联起来。如果借用程序员的说法，那就是“无用输入导致无用输出”。我列出了几种常识性的、可能适合你的策略。我常常被问到在宏量营养素中，蛋白质以及支持组织生长的关键氨基酸的作用，以及每天应该摄入多少量；为了更好的吸收，如何安排饮食时间。脂肪不像人们错误认为的那样，是健身的敌人，是健身者要不计一切代价避开的；其实，在合成重要的肌肉生长所需的激素以及维持健康方面脂肪起着非常重要的作用。

如果不提及最重要的运动补剂，那么关于营养的讨论必然是不完备的，某些运动补剂已经极大地改变了运动营养的面貌。肌酸已经被证明可以提高运动表现；另外，很多其他产品，包括谷氨酰胺、支链氨基酸以及抗氧化剂对运动员也非常重要。

关于营养被吸收进血液循环的方式，我们了解了更多。并非所有的食物都以相同的速度被吸收，所以人们创造了“血糖生成指数”这个指标来测量胰岛素反应——一种重要的合成代谢过程。由于艰苦的训练会消耗肌肉中的糖原储量（能量的基本储存方式），训练之后的饮食就非常关键。如今，相关的研究告诉我们，训练之后的饮食中应当包含什么，以及在训练完之后，应该过多长时间再进行能量补给。在这方面，有谁比那些顶级的健美运动员，那些经历了无数比赛的人更有发言权呢？即使不是职业运动员，也可以用这些方法来减少身体脂肪，哪怕只是为了在沙滩上看起来更棒呢。

随着高收入运动员的薪酬单的变化，运动心理学也蓬勃发展起来。新的理论和技术都证明了精神在训练和比赛中的重要性，这包括如何激发动机，集中注意力，以及如何设定可达到的短、长期目标。如果你有志于成为“奥林匹亚先生”，那么你最好首先清楚地制定一个最终目标——在头脑中想象你最终想拥有的身材，然后再执行一个计划，达到那个目标。没有事情是偶然的，比方说，你不会随随便便就成为了一名令人尊敬的医生。你需要经过多年专心的学习才能达到你的目标。在训练上，道理是一样的。

一旦清楚了自己的目标，我会告诉你如何安排自己的个人训练计划，但是精神的作用还没有结束。你头脑中的图景会在每一组的每一次反复中激励你，并让你不断地接近目标——对我来说就是这样的。另外，除了在健身房里的训练，还有很多因素需要考虑：饮食和生活方式，它既可能让你离目标更近，也可能让你离目标更远。

这就是为什么精神在所有运动（包括健身运动）中如此重要。你必须在头脑中首先想象出你想拥有的身材，而你的训练必须和那种想象同步。一旦你看到了变化，你就会开始感觉良好。收获是一个永远延续的过程：你集中精神来训练身体，而开始发生的变化也会反过来影响你的精神。向往它，相信它，继而达到它！

健身运动的快速增长已经孵化了一个产值达几十亿的产业集群，在健身俱乐部、服装、设备、营养品、出版物和媒体、物理疗法、个人训练和教练等领域都有无数工作机会。你能想象将自己自由选择的兴趣作为每天的谋生之计吗？如果你就喜欢那样，那么尽可能地了解身体及其工作原理会是一个很棒的开始。

随着研究领域的变化，健身在社会上的面貌也非比往常了。今天，重量训练是美国最流行的消遣类健身活动之一，但是在 25 年前，肯定不是这样的。我还记得曾听过很多教练和运动员抨击肌肉训练，声称这会阻碍运动表现。（哎呀，我想知道现在那些家伙在哪里！）现在，几乎各种人都在使用阻力训练。

从高中到大学再到职业体育队，重量训练正帮助运动员达到“更好”“更强”甚至“更快”的目标。当然，要达到运动的巅峰需要有惊人的天赋，但是毫无疑问阻力训练是一种取胜的法宝。棒球强击手马克·麦奎尔（Mark McGwire）即使在赛季中也定期地进行重量训练，正如全国橄榄球联赛的每个队员一样。我在芝加哥的金吉姆健身房，甚至还看见过美国职业篮球赛的冠军——芝加哥公牛队——的队员在训练。你可以放心，他们绝不是去那里参观拍照的！

通过阻力训练，你在打网球时可以增强你的反手，打排球时可以增加极有价值的弹跳力，踢足球时可以提高截球的能力，游泳时可以更有力地划臂和蹬腿，短跑中可以增加力量与步幅，你还可以打造股四头肌以更好地滑雪。更重要的是，事故发生的时候，你更不容易受伤。

当然，你不能期待长跑运动员像足球运动员那样训练。练习动作以及各种训练变量的选择让每个运动员可以根据自己的实际需要和目标，对训练活动进行调整。对有些人而言，力量是至关重要的，比如说与重量级选手竞技的拳击手和摔跤手，或者不能大量增加体重的体操运动员；但是相比于传统健身，他们需要一种不同的训练。橄榄球员、铅球运动员或者铁饼运动员，每个人都有其特定的训练要求。如果你玩某种运动，你就会知道如何制订你的训练计划，以满足你特定运动的需求。然而，不管你是 150 磅（68.04 千克）还是 250 磅（113.40 千克），在最后，力量训练都是唯一的道路。

有些职业的工作人员要经过模拟工作环境的严格的身体条件测试。军校、消防

队和警察学校的入门考试有严格的身体素质要求——在力量、肌耐力以及有氧适能方面，以确保每个人在工作过程中的安全以及完成任务的效率。这对于女性来说尤其苛刻（但是绝非不可能做到），她们也许要比男性训练得更加艰苦。即使你被录取，也并不意味着你就不需要保持体能状态了；警察和消防部门现在正在给他们的设施中增加重量训练房，并鼓励“老兵们”保持他们身体的最佳状态。

在海湾战争期间，《华盛顿邮报》报道，在中东服役的军人提出的第一要求是将训练器材送至那儿，这样他们就可以继续训练。在这之前，他们一直在使用装满沙子的提桶锻炼身体。那时，我正在担任国家健身顾问委员会主席，我和很多大型的设备生产商接洽，希望他们能捐献一些设备。总之，我们筹集了400多吨的设备，科林·鲍威尔（Colin Powell）将军坚决将它们空运给部队。你可以看到，健身对这些人来说有多么重要！

现在，甚至老年人也在进行阻力训练。在25岁以后，你每年会减少半磅（0.23千克）肌肉。如果没有合适的训练来刺激，你的肌肉的尺寸和力量都会逐渐下降。定期的训练会帮助延缓这个衰老过程——其实衰老不过就是不加利用的结果。对于很多老年人来说，旺盛的体力会让他们更加独立，生活质量也会得到提高。

说到这儿，不要只会想象一位站在深蹲架下的老奶奶，要知道即使只是基本的练习也可以增强你的肌肉和骨骼，并提高其灵活性，但是至于究竟选择何种训练方案一定要因个人情况而异。现在，老年人中很流行在泳池中依靠水的阻力进行练习。

新近的研究表明，训练也有助于对抗病魔。别以为这只是我个人的观点，这是经过确证的事实。最近我在《力量与健康研究期刊》中读到一篇报道，报道称重量训练可以帮助癌症病人。很多其他的研究已经将阻力训练同糖尿病、高血压、心脏病、关节炎、哮喘病以及艾滋病等患者的病情的缓解联系起来。训练可以增强免疫力，帮你更好地击退一些小毛病，甚至轻度的抑郁。再说一遍，重量训练方案必须根据个人的特定需要而制定。

那么未成年人呢？是的，只要稍加修改，他们也能从阻力训练中获益，比如使用高次数的、以自身体重为阻力的练习可以增强骨骼和肌肉，促进其生长。

最近最值得注意的健身风潮发生于1987～1996年，那一段时间，女性中力量训练的普及率翻了一番。在竞技层面上，现在既有针对健美运动员的比赛，也有适宜普通健身者之间的比赛。在非竞技层面上，大多数女性锻炼，只是为了让肌肉变得紧致，重塑身材，以及锻炼特定的问题区域，比如髋部、臀部和肱三头肌。通常情况下，女性的目标和男性的目标不同，后者一般关注的是如何增大肌肉块头，同

时显著地增加力量。这种目标的差异主要体现在训练计划的组成和练习动作的选择上，而动作的基本要领还是相同的。从生理上说，女性的身体和男性的也不同：女性的骨架较小，相对于腿部来说上半身肌肉更少；同腰部相比，臀部、大腿和髋部区域有更多的脂肪。但即使如此，肌纤维仍然是肌纤维，不管在男性还是女性的身体上，它们对于相同的动作和训练技巧都有反应。对于很多女性来说，只要遵从稍加修改的力量训练指导就可以了。

这是否意味着，如果像男性那样训练，你的肌肉块头就会变得很大？当然不是：女性分泌的睾酮——主要负责肌肉生长的合成代谢激素——非常少，所以训练效果远远没有男性明显。总之，本书为各种身体类型、各个年龄段和性别列出了不同的目标；即使一名女性的目标不是传统意义上的健身，她还是能取得同样令人惊叹的身材转变。

对于曾经骨折过，然后去看理疗师开始康复治疗的人而言，力量训练也是有用的。它不但会降低软组织和关节受伤的风险，而且也是完全康复、重新恢复活力的最佳途径。不管是暂时的肌肉酸痛、下背疼痛、关节僵硬或者骨折，阻力训练都会让你较快地重获之前的力量水平。

自从查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）给那些前途渺茫、自暴自弃的人提供帮助之后，健身运动已经走过了很长的一段路。现在全世界都流行阻力训练。毫无疑问，这绝不仅仅是为了有粗壮的手臂，或者为了在沙滩上看起来很棒（但是注意，这些绝不是糟糕的目标）；重量训练可以重塑并调整你的身体状态，改善你的健康状况，提升你的运动能力，让你免受损伤，给你更长久、更有活力的未来。不管你是初学者，正在寻找训练的门道；还是一位中等程度的训练者，想进行分化训练，加快发展落后的身体部分；或者是一位高阶训练者，想让你的身材变得更加健美，并想将各种高级训练技巧组合起来，你都可以在这些文字中找到答案。

显然，自我第一次出版该全书以来，在健身领域中和健美运动员身上所发生的变化远远不止是简单的发展——它们更接近于革命。除了刚才提到过的，我们对于阻力训练的好处也有了更深的理解，这也是它之所以流行的部分原因。

每个进入健身房或者健身俱乐部的人都有自己的动机，这让他（或她）选择阻力训练来实现某种目标。当然，健身的目标是为了让肌肉发达，提高身体的美感，但是这绝不是人们使用重量进行训练的唯一原因。有些人健身也是出于增大力量的考虑：你有能力做更多的工作，不管是指单次举起更重的重量（肌肉力量），还是更多次地提起较轻的重量（肌肉耐力）。有些健身训练，比如循环训练，对心脏健康和

呼吸系统功能很有帮助。如果在常规的健身中混合某种有氧训练，将会给健康带来更多的益处。

在科技日益发达的现代社会，人们习惯于长时间坐在电脑前和电视机前，吃热量过高的食物，从而引发肥胖以及多种主要的健康隐患。健身对锻炼出紧致的肌肉组织，同时减少身体脂肪发挥着重要作用。和脂肪组织不同，肌肉组织会消耗能量——无论是恢复还是维持都需要很多能量，所以肌肉组织的增加对应的是新陈代谢率的提升。健身可以让你实实在在地重塑身材，每周减少 2 磅（0.907 千克）脂肪，而且避免了因服用减肥药或采用节食减肥法带来的危害。有种奇怪的、极具讽刺性的生命现象是，体重过重的人也很容易疲劳，而那些消耗大量能量来训练的人，似乎有使不完的能量。

健身对健康的其他益处也是可以衡量的。研究表明，正确完成的阻力训练可以让身体更加柔韧，而不是让肌肉僵硬。这是因为在一个动作中一块肌肉收缩，处于对抗地位的肌肉就会得到拉伸。很多在健身房训练了很长时间的顶级运动员，比如满身肌肉的体操运动员和短跑运动员，必须拥有极强的柔韧性，这样才能在其各自的项目中发挥出色。我甚至看到过顶级的职业健美运动员，比如弗莱克斯·惠勒在台上表演劈叉！运动可以保持身体的柔韧性，并且我建议你锻炼每个身体部位时，都让动作幅度超过它们的正常能力范围。

随着你年龄的增加，尤其如果你是女性，骨骼会缩小，其韧性也会降低。阻力训练可以预防甚至逆转骨质疏松。对肌腱和韧带来说也同样如此。更强的肌肉、骨骼和结缔组织可以减少受伤的危险。骨骼肌作为一种减震装置，可以分散外力的冲击，无论这种外力是来自于反复运动比如跑步，还是来自于一次摔落，如跌倒在硬地板上。

如前所述，决不能低估精神要素在健身中的重要性。精神健康专家认为，在对抗焦虑方面，没有什么比得上运动。说到自尊，你可从一项完成得很好的工作中获得，也可以从身体健康上获得。你努力要实现目标，一旦目标达到，你自然会感到自豪，在该过程中你也赢得了他人的尊重。最后，我想说，定期训练可以显著地提高你的性生活质量，因为你会有更多的能量，睾酮水平更高，焦虑感下降，而且更有自尊。

所有这些加起来，就让健身成为一项不同凡响、引人注目的事业。1995 年健康产品委员会经过调查发现，重量训练成为美国最受欢迎的健身活动，而且从那以来一直保持在最高位。甚至《今日美国》报道“每周进行两次举重训练，每次 20 ~ 30 分钟，可以显著增强肌肉力量和紧致度”，这也是可能的，尽管他们相信“健美运动员每天都要在健身房里花去无尽的时间”这样的传言。所以，你是想成为这场健身



革命的一部分，还是加入愈来愈庞大的肥胖队伍？

这本书就是我能给你的。我将以这部全书的篇幅，写下我丰富的经历，从与昔日冠军一起训练，到与今日顶级健身者的对话，从向世界范围内的运动科学家、营养学家以及研究人员的咨询，到读者——就像你一样——问我的关于训练的问题。知识是无限的，即使在我走下竞技台之后，我仍然竭力保持在健身运动的顶端，研究过去的成功范式和最新的理论。实际上，在健身领域，我仍然是一名学生，但是因为我仍然非常喜欢健身运动，我在很长一段时间还将继续走下去。与此同时，通过分享知识的财富，我还可以作为一名教师服务社会。如果你觉得合适，不妨把我看做你的私人教练。

这本书是你必须做的，即使为我。这很简单，但我的意思并不是说这很容易——毕竟我说过，“没有疼痛，就没有收获”这句口号源于健身界。这是成功者和失败者之间的区别：你必须拥有一种真挚如火的欲望，去追求你的梦想，全心投入，获得进步，掌控你的条件以改变你的身体。你必须意识到，通过捷径，比如使用合成 / 雄性类固醇，只能获得短期的进步，却可能导致长期的健康问题。要理解，健身不是一朝之功，而是一生的事业。你的主观因素对你最终的成功发挥着重要作用，诸如你的态度、投入度以及提高美感的欲望。努力去学习所有你能学到的，聪明地训练，倾听你的身体，同时配合恰当的饮食。但是，不要太着急，不要想一次就弄懂所有的训练理念和原则。因为你很有可能还没有足够的经验来恰当地理解所有的信息。

如果听我说到这儿了，你就已经把其他人抛在数英里之外了。相信我，你命将不凡！

我尽力让本书诚实、准确、实用。研究它，反复阅读这些材料，当你有问题的时候，需要继续训练的动力的时候，或者只是为了改变一下你的训练方案的时候，就不断地参考这本书。在你的手中，这本书里，就有你要的答案。

准备好了吗？我想是的。让我们开始吧！

阿诺德·施瓦辛格

1998年11月

# 目录

前言 XV

## 第一部分 健身入门

### 第一章 演变和历史 2

- 健美比赛的开始 5
- 40年代及50年代的健美比赛 7
- 60年代的健美比赛 9
- 70年代的健美比赛 12
- 《举重》 17
- 80年代和90年代的健美比赛 17
- 健身运动的飞速发展 19
- “阿诺德健身周末” 20
- 健身运动的职业化 21
- 乔·韦德 21
- 现代训练的演变 23
- 健身运动的未来 24
- 女子健身与健美 25

### 第二章 健身基础知识 28

- 渐进的过程 28
- 举重、阻力训练和健身 29
- 有氧运动与肌肉清晰度 34
- 运动员的健身 35
- 重量训练与健康 41

### 第三章 训练体验 43

- 所想即所得 43
- 泵感 45
- 训练强度 46
- 肌肉疼痛和肌肉酸痛 47

障碍与挫败	49
训练伙伴	51
安排训练日程	53
女性健身	55

## 第四章 健身场所 57

健身房“大爆炸”	57
在健身房里要看什么	58
环境与氛围	58
普通健身者如何选择健身房	60
在家训练	61

## 第五章 开始训练 63

进步快的人和进步慢的人	65
自由重量还是组合器械—关于重力	67
鞋子	68
手套	69
腕带	69
腰带	69
护肘和护膝	71
练颈帽	71
倒吊鞋	72
训练日志	72
健身与孩子	73
起步较晚	74
关于健美比赛	74

## 第二部分 训练计划

### 第一章 基础训练原则 82

个体的需求	82
循序渐进	83
反复	84
练到力竭	84
练习组	86
动作的幅度	87