



要生存 先强身

畅销书《生存手册》作者怀斯曼新著



英国皇家特种部队

强身手册

THE SAS PERSONAL TRAINER

Author of the bestselling SAS Survival Handbook

英国皇家特种部队《生存手册》作者 约翰·怀斯曼/著 李 斯/译

海南出版社

英国皇家特种部队
权威教程

强身手册

[英]约翰·怀斯曼 / 著
李斯 / 译

THE SAS
PERSONAL
TRAINER

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身手册/(美)约翰·怀斯曼著;李 斯译.
—海口:海南出版社,2003.1
ISBN 7-5443-0676-3

I. 强… II. ①约…②李… III. 健康运动-手册
IV .G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 000895 号
原书名: The SAS Personal Trainer
Copyright © 1996 Amber Books Ltd, London
Copyright of the Chinese translation 2003 by Hainan Publishing House
Together with the following acknowledgment "This translation of The SAS
Personal Trainer" first published in 2003 is published by arrangement
with Amber Books Ltd.

著作权合同登记号 图字: 30-2002-169 号

版权所有 不得翻印

强身手册

著 者 约翰·怀斯曼
译 者 李 斯
责任编辑 严 平
特约编辑 许 彬
出 版 海南出版社
发 行 海南出版社
地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销 全国新华书店
印 刷 北京天方印刷厂
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150千字
印 张 7.25
版 次 2003年1月北京第1版第1次印刷
ISBN 7-5443-0676-3/E·6
定 价 20.00元

目 录

第一部分 体力与耐力 1

第一章 健身的重要性 2

5/女士训练时的特别注意事项

9/选择健身场所

10/英国皇家特种部队式热身

10/在健身房热身

11/来回跑动

12/在有限地段进行热身

12/在户外热身

13/弯曲与伸展

13/头部与颈部

14/肩 部

15/躯 干

15/腿 部

16/速度、体力与耐力训练



第二章 不借助重物的体力训练 18

20/引体向上

21/弓箭步

22/双 杠

23/俯卧撑

24/抬小腿

24/倒 剪

25/反颈滚



- 25/头 滚
- 26/轮换颈部练习
- 26/有氧练习
- 28/腹肌练习
- 29/大腿手滑
- 29/ V 形两头起
- 29/直腿抬升
- 30/头膝碰
- 31/仰卧起坐
- 32/屈体头膝碰
- 32/屈膝起坐
- 33/抬 腿
- 33/计划一
- 35/冷身活动
- 35/后腿腱伸展
- 36/双腿分开式的后腿腱伸展
- 36/坐立式后腿腱伸展
- 37/坐立式侧弯
- 37/后背伸展
- 37/计划二
- 38/计划三
- 38/附加例行练习
- 40/四头肌伸展
- 40/大腿内侧伸展
- 41/英国皇家特种部队突击课程

第三章

借助重物的体力训练

42

- 42/肌 肉
- 47/训练频率
- 47/用多大的重物



- 48/训练长度
- 50/双肩与上体的练习
- 50/两侧哑铃
- 51/坐姿压铃
- 52/胸前提杠铃
- 53/胸部练习:长凳举铃
- 54/哑 铃
- 55/拔送哑铃
- 56/背部练习:握铃弯腰
- 57/单臂哑铃
- 58/原地上拉
- 59/弯腰双侧提铃
- 59/压 铃
- 59/耸 肩
- 60/臂力练习
- 61/卷 腕
- 62/杠铃卷起
- 63/卧姿压三头肌
- 64/锻炼臀部和小腿
- 65/蹲位杠铃
- 66/握铃站立提小腿
- 67/伸 腿
- 68/卷 腿
- 69/重物训练计划
- 72/重物设备
- 72/上 拉
- 72/站立下拉
- 73/坐式下拉
- 74/英国皇家特种部队重物训练计划
- 74/过度训练

- 78/等容练习
- 78/精神集中
- 79/举重训练常例
- 79/高强度训练例行练习
- 80/高强度训练
- 80/低重复率训练
- 81/非固定重物与重物训练器械
- 82/非固定重块与举重器械

第四章

跑 步

- 84/一些问题
- 86/动 作
- 86/距 离
- 87/第一步
- 88/短 跑
- 88/乐趣跑
- 88/快 跑
- 88/一些有用的建议

84



第五章

练耐力的远足

- 90/帆布背包
- 93/装载背包
- 95/衣 物
- 96/鞋 子
- 96/帽 子
- 96/个人用品
- 97/皮带用品
- 97/出 发

- 98/更高级的行走
100/英国皇家特种部队拉练

第六章 游 泳

102

- 102/开 始
103/蛙 泳
105/爬泳(自由泳)
106/蛙 泳
108/自由泳
110/仰 泳
112/保持浮在水面上
112/求救姿势
113/其他姿势
113/娱乐游泳
113/定时游泳
114/耐力游泳
114/防淹死法
115/热流量减少姿势



第七章 骑 车

116

- 117/衣 服
118/额外的设备
120/骑车小技巧
122/训 练
122/自行车保养
122/一些便利提示
123/受 伤



第八章 自 卫 124

- 125/行动与法律
- 126/人体的靶位区
- 126/防守位
- 127/人体攻击部位
- 127/防守位
- 128/移 动
- 128/练 习
- 128/抵 挡
- 129/指 击
- 130/手掌变刀
- 130/手掌击打
- 132/挡住击打
- 132/踢 打
- 133/肘部打击
- 133/头部撞击
- 133/膝盖打击
- 134/踢 打
- 134/组合击打
- 135/英国皇家特种部队风格的培训
- 135/呼 吸
- 135/特别练习
- 136/徒手搏击之一
- 136/徒手搏击之二
- 137/瑜伽功与灵活性
- 137/自 律



第九章 身体损伤 138

- 138/脚与腿
- 143/双肩与上肢
- 144/紧急状况
- 145/救援 ABC
- 146/体温过低
- 148/体温过高

第十章 完整健身计划 150

- 150/评估自己的健康状况
- 152/选择健身计划
- 152/新手计划
- 155/中间计划
- 158/高级计划
- 159/分时及双分时练习
- 159/最大重复量
- 160/第一至第四周
- 161/职业的英国皇家特种部队计划

**第二部分 营 养 163****第十一章 每日营养需求 164**

- 164/氨基酸与蛋白质
- 167/脂肪与脂肪酸

- 170/胆固醇与心脏病
- 170/复合糖与单糖
- 172/小 结
- 173/维生素
- 176/矿物质
- 178/液 体
- 178/七日食谱
- 179/健康食品

第十二章 营养食谱 182

- 182/英国皇家特种部队式的餐饮风格
- 183/骑兵粥
- 184/胖仔早餐
- 184/NAAFI(海陆空军小吃部)茶点
- 184/甲连色拉
- 185/乙连汤
- 185/登陆部队杂烩汤
- 185/扁豆火腿汤:笔者最爱!
- 186/咖喱饭菜
- 186/英国皇家特种部队咖喱饭
- 187/乌奴咖喱鸡
- 187/精制咖喱鱼
- 187/米 饭
- 188/马来米饭
- 188/特制牛排
- 189/布 丁
- 189/水
- 189/等份饮料

第十三章 生存食物 190

190/英国皇家特种部队式的干粮

192/甲砖干粮

192/乙砖干粮

193/丙砖干粮

194/选择和包装自己的“砖头”

195/炉 具

第三部分 精神活跃 197**第十四章 积极思考 198**

198/动 机

200/训 练

201/展现合适的形象

202/焦 点

202/成功的意愿

203/运 气

203/一点点幽默感

204/如何集中精力

204/确立目标

205/压 抑

206/害 怕

第十五章 工作压力 209

209/计划好一天的活动

- 210/接受工作之前
- 211/做成分外的贡献
- 211/评估未来的同事和工作环境
- 212/控制生活中的压力
- 213/确认压力
- 214/应对压力
- 216/英国皇家特种部队放松练习

第十六章 正视危险 217

- 217/身体威胁
- 219/小心为上
- 220/正面对抗

第一部分

体力与耐力

整体的健康可细分为三大类别：柔软、毅力和体力，这三个类别都是本书讲述的健身计划针对的内容。年轻人也许会把重点放在体力与耐力的锻炼上，而中老年人则可能花更多时间进行柔软性训练。不过，某种程度的灵活性是我们所有人都必须具备的。

健身的重要性

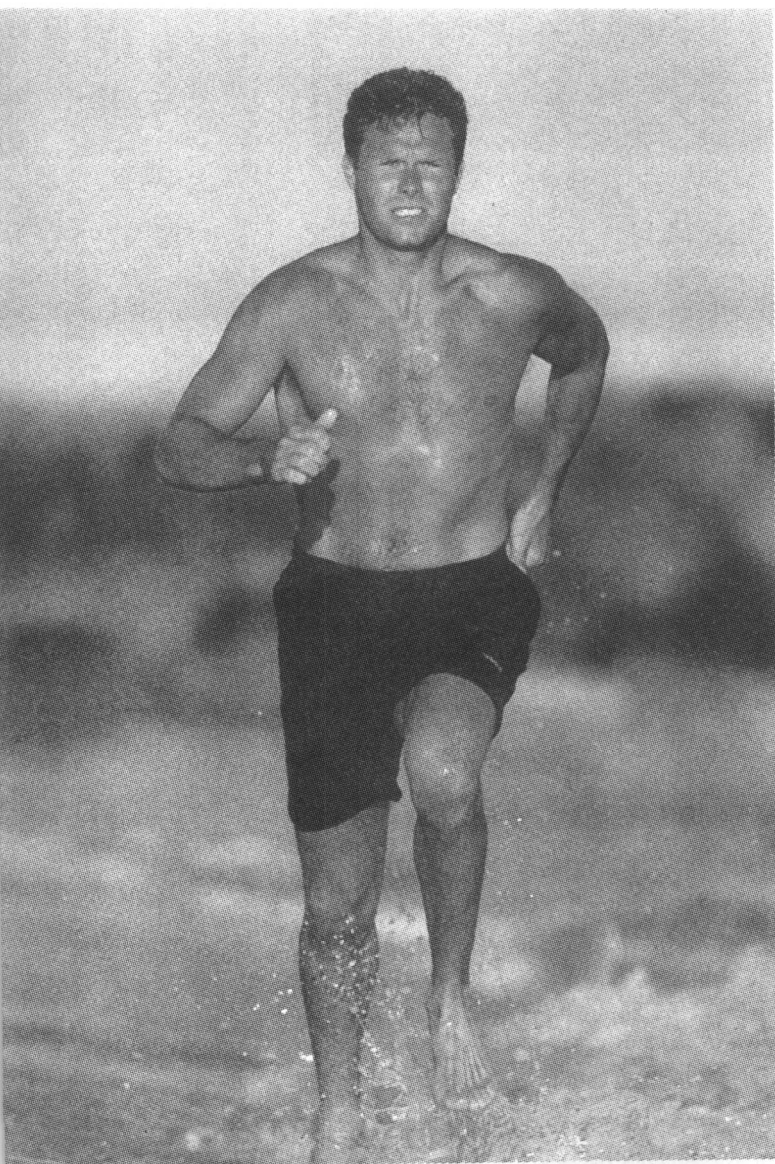


很多人对待自己的汽车无微不至，关怀有加，但对最宝贵的财产，也就是自己的身体，往往不太关心，在我看来，这永远都是一件十分奇怪的事情。汽车可以换新款的，但我们的身体却无法更换新品牌，不过，我们可以定期维修自己的身体，把身心调整到最和谐的状态，不仅因此少得病，而且能够在我们的余生保持极佳的运作状态。

更重要的是，我们的身心越是健康，生命给予我们的快乐就越是多，使我们过上完全富足的生活。保持良好的身体，还有利于远离疾病与身体损伤。身心健康使我们增强信心，敢于走出不测困境。

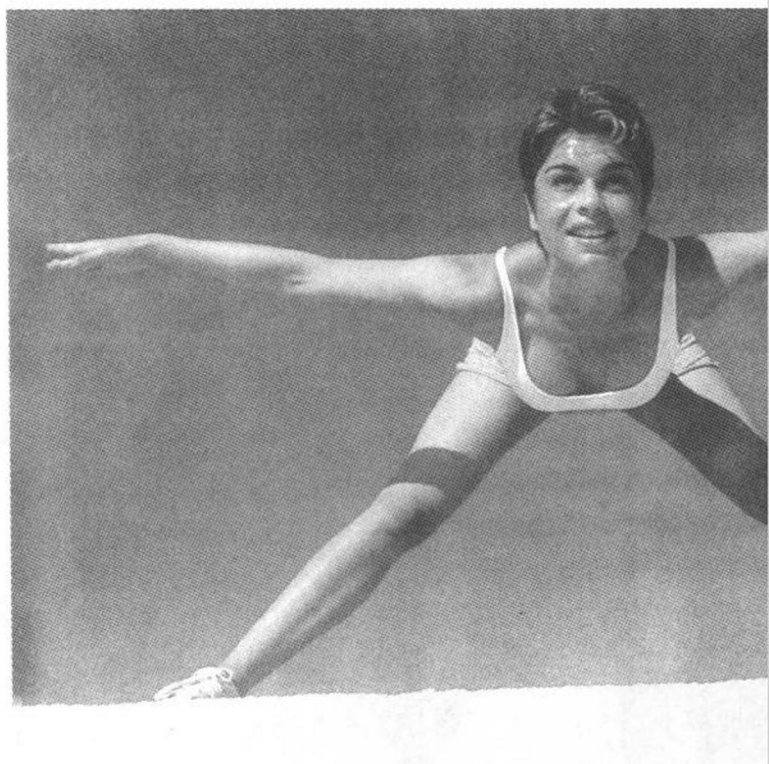
医学科学证明，如果保持健康的体魄，按有利健康的食法补充营养，那么，我们活更长时间的机会就更大，也更有可能会避免健康问题。在极端情况下，人的健康水平和整体的身心健康会产生或生或死的差别。

我们越来越明显地感受到生活中的种种压力。压力就是那种让我们时时刻刻难以忘记的事情。高层经理和家庭主妇体验的是不同类型的压力，但是，其带来的影响却是一样的。如果胃口一直不好，或者睡眠不足，感觉不安，或者觉得无法把握自己的生活，或者只是整体上的自信心不足，那么，这些健身计划会对你有所帮助。按照这些简便易行的计划，人人都可以改进自己的生活方式，得到更大的人生乐趣。



执行健身计划有助于确保更健康 and 更充足的生活。感觉健康会给人以自信，从而克服生活中的各种困难。

热身和伸展练习是非常关键的准备工作，使人体能够适应高强度的锻炼。否则，有肌肉或韧带拉伤的危险。



整体的健康可细分为三大类别：柔软、毅力和体力，这三个类别都是本书讲述的健身计划针对的内容。年轻人也许会把重点放在体力与耐力的锻炼上，而中老年人则可能花更多时间进行柔软性训练。不过，某种程度的灵活性是我们所有人都必须具备的。例如，在自卫中，行动自如和关节旋转是特别重要的。速度与体力取决于高水平的柔屈度。如果每次锻炼之前先来一点比较轻微的热身活动，再加上几个伸展练习，人体的血液就会开始向肌肉中更多地流动，从而避免因突然的爆发性活动引