

叔贵 著



健身笔记

如何成为一个
身材有料的人

叔贵

健身科普作者

有趣、有料、有态度的新手健身指南

如果你想改变自己的生活，这本书能够帮助你
在未来与更好的自己相遇

秦大湿、雪融、王雄、曹岩、郭若曦 Rosie、小铁馆 Ace、戴剑松、知乎大V 田吉顺

—— 联袂推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身笔记

如何成为一个身材有料的人

叔贵 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

健身笔记：如何成为一个身材有料的人 / 叔贵著
— 北京：人民邮电出版社，2018.6（2018.6重印）
ISBN 978-7-115-48396-6

I. ①健… II. ①叔… III. ①健身运动 IV.
①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第087129号

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是由知乎人气健身科普作者叔贵写给新手的健身入门指南。面对互联网上大量的健身信息，刚开始健身的你是否感到迷茫——作为健身“小白”，应该如何开始锻炼，从哪里入手？坚持运动了很久，为什么一直瘦不下来？“三分练，七分吃”是真的吗？拉伸到底能不能瘦小腿……这些常常令新手感到困惑的问题，本书都给出了解答。此外，书中还提供了适合新手的身体各部位的训练动作，以及适用于家庭、健身房和办公室的拉伸、减脂、增肌等训练计划，并对日常的营养策略做了详细阐释，教你如何根据自身的能量需求安排健康的一日三餐。

当年，刚走进健身房的作者叔贵，曾踩过很多“雷”，掉过很多“坑”。他把这些全部记录下来，与大家分享。希望刚开始健身的你，能少走一些弯路。

◆ 著 叔 贵

责任编辑 裴 倩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5

2018年6月第1版

字数：177千字

2018年6月北京第3次印刷

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

[自序]

健身，没准是 送给自己 最好的礼物

2012年我到了英国。那时候国内健身文化还没怎么兴起，伦敦的街头倒已满是玩crossfit（混合健身）和跑酷的小伙子了。一转眼四年多过去了，在国外的一千多个日夜，我从爱好健身开始，一步一步系统学习了健康和运动方面的知识，拿到了几个证书，甚至在英国还成了小有名气的教练……这些经历让我对运动健身有了更科学理性的思考。于是从2015年年底，我开始做健身知识的科普工作，我把健身过程中遇到的问题和经验记录下来，反复实践并寻找答案，为的是给自己一个交代，也希望给更多初入这个领域的“小白”一些严谨、安全的运动建议。

这两年，健身的风潮在国内也刮得越来越起劲，男女老少都纷纷加入了全民健身的大军。然而面对健身这个全新的领域，每个人心中的理解都是不一样的。有人执着于在健身房“雕刻”腹肌、马甲线；

有人认为臀腿才是力量的源泉；都市白领换上跑鞋在城市的马路上一圈一圈刷配速；公园的大妈依旧每晚都约姐妹排练新的广场舞……饭桌上卡路里成了新的点菜依据，运动成了朋友聚会的新的活动方式。人人都在谈论健身，人人都在健身。Body Building（健美运动）生来就是一种社会行为，使用体育运动的手段可以将自己变得更加健康强壮，更加美观。

打开社交网络，六块腹肌已变成男神的标配，蜂腰翘臀也成了女生新的性感追求。健身给我们带来太多审美上的改变，这种靠后天汗水和努力去雕琢的身体更容易得到大家的认同和喜爱。**没有人天生就有马甲线，不训练也几乎不可能得到性感的背沟。只要你愿意去付出，就能带来体型上的改变。这大概是 21 世纪最公平划算的一件事了。**而我觉得，依照科学系统的方法来做 Body Building，你的身材一定会随着锻炼年头的增加越来越完美。**能否成为一个匀称健康、身材有料的人，取决于你是否了解你的身体和你应该如何运动。而我希望，这本书能对你有帮助。**

现在想想，当初自己刚走进健身房时，曾踩过很多雷，掉过很多坑。什么专练大重量啊，一心追求体重减轻啊，盲目追求肌肉酸痛感啊……想想那时候，傻傻的自己每天在错误的健身道路上“乐此不疲”。后来我慢慢地了解了运动体系，每次学习到新知识就马上通过实践来验证，看着正确的训练后带来的身体上细微的变化，不断体会着健身带给我的小惊喜。现在，运动已经成了我生活中不可缺少的一

部分。相信我，对身体的掌握和探索真的是一件很有趣的事情。当你开始健身，你会感谢一次次力竭后的再次尝试，感谢大汗淋漓时热血沸腾的自己，感谢克服酸痛时的坚持不懈，它们会让你知道——原来你可以突破，原来你可以更好，原来你能走得这么远。不得不说，健身除了带给我身体上的改变，还给了我更多更多。这是一种向上的力量，你会慢慢发现自律和坚持的可贵。

真的希望拿起这本书的你，和我一起爱上运动和运动时那种心跳的感觉。也希望我能用我的专业知识和经验，帮助你塑造全新的自己。

你试过节食，试过仰卧起坐，喝过蛋白粉，买了哑铃，但镜子里的身材总是那个样子；好像变大了，好像瘦了，但过了两天好像又没变。

你找不到原因，慢慢放弃了运动。

这一章我会说明你的身材不能有效改变的原因，帮助你了解自己身材的类型、适合的运动，以及运动前你需要做的准备工作。

坚持运动其实并没有那么难，身材的改变需要耐心，但同时也需要专心。那么咱们开始吧。

目录 CONTENTS

自序 健身，没准是送给自己最好的礼物

第 1 章

在雕琢身体前，你还需要了解不少事儿

- 一、为什么你一直瘦不下来 2
- 二、如何根据体脂率判断你的胖瘦 5
- 三、不同体型的人应该侧重哪些部位的训练 8
- 四、训练时受伤该怎么办，如何有效避免运动伤害 11
- 五、明确目标，好的心态助你成功 14
- 【笔记 NOTES】 如何选择合适的私教 18

第 2 章

你需要掌握的训练动作

- 一、多做“复合动作”而不是“孤立动作” 24
- 二、不停进步的基础——复合动作 26
- 三、发掘肌肉的更多细节——辅助动作 49

第3章

选择适合你的训练计划

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 一、通用热身计划 | 110 |
| 二、男性新手增肌计划 | 111 |
| 三、男性进阶增肌计划 | 115 |
| 四、男性减脂计划 | 119 |
| 五、男性家用训练计划 | 122 |
| 六、女性减脂翘臀训练计划 | 125 |
| 七、女性哑铃塑形计划 | 128 |
| 八、训练后的拉伸计划 | 131 |
| 九、办公室常用放松方法 | 132 |
| 十、梨型和苹果型训练计划 | 133 |
| 【笔记 NOTES】如何设计一个适合自己的HIIT计划 | 134 |

第4章

如何吃才能使健身效果事半功倍

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 一、如何计算你的身体需求 | 140 |
| 二、要想减肥该如何安排自己的食谱 | 143 |
| 三、一直吃不胖，我该怎么做 | 145 |
| 四、简单的食谱安排方法 | 148 |
| 【笔记 NOTES】营养补剂是什么，该如何选择、怎么吃 | 169 |

第5章

健身常见问题

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 一、饮食篇 | 176 |
| 1. 我想减肥，喝代餐靠谱么 | 176 |
| 2. 喝茶是不是可以减肥 | 176 |
| 3. 减肥的时候泡柠檬水是不是有帮助 | 177 |
| 4. 网传的“不吃主食”“哥本哈根”“吃肉减肥法”
到底靠不靠谱 | 177 |
| 5. 少吃多餐可以减肥吗 | 177 |
| 6. 空腹训练的减脂效果更好吗 | 178 |
| 7. 喝果汁“排毒”靠谱吗 | 178 |
| 8. 想减肥，但是睡前饿得难受，可以吃什么 | 179 |
| 9. 不吃早饭是不是利于减肥 | 179 |

二、训练篇	180
1. 进行肩部训练时总觉得脖子酸、小臂酸，而肩膀的感觉不是特别明显，该怎么解决	180
2. 健身不练腿，迟早要……	180
3. 能不能用平板支撑来增肌	181
4. 核心训练就是练腹肌吗	182
5. 训练时是否应该追求“泵感”	182
6. 在卧推的时候把腰部挺起来会伤腰吗	183
7. 运动的燃脂心率到底管不管用	183
8. 跑步后拉伸能够瘦小腿吗	184
9. 应该如何设定训练时的组间休息时间	184
10. 每次在做俯卧撑 / 深蹲 / 侧平举时关节都会“啪啪”地响，这样有没有问题	185
【笔记 NOTES】如何解决减脂时暴饮暴食的问题	186

后记 让健身融入你的生活，改变从现在开始

第1章

**在雕琢身体前，
你还需要了
解不少事儿**

一、为什么你一直瘦不下来

作为第一章的开头，我想着重聊一个无论在哪个年代都不会过时的话题——减肥。相信很多人的身边，包括微信朋友圈都会有这样的朋友。

“啊，今天吃多了，我明天要减肥。”

“最近每天跑步，怎么还不瘦！”

“感觉体重掉了，可是整个人感觉松垮垮的……”

其实，问一问身边的人就能明显感觉到，好像大家都在追求一个最优且最快速的减肥方法。而且现在健身知识越来越普及了，所以关于有氧运动能够减肥这个道理已经可以算是一个常识了。比如跑步的时候会有一个“燃脂心率”，它的含义其实就是不能让心脏跳得太快或太慢，跑的时间要长，每周训练3~4次。

但这真的是最优的吗？

绝对不是。

首先我想让大家明确一个思路，就是“掉体重”其实和“减肥”完全不是一个概念。“掉体重”（或“减



有氧运动是指在氧气供应充分的情况下进行的运动，简单来说就是秉着呼吸顺畅、强度适中原则的运动，例如慢跑、自行车、游泳、跳绳、健身操等。

重”)这个词，更偏向一些竞技类运动的运动员，比如拳击、举重这类需要划分体重级别的项目。一些有经验的比赛选手为了保证自己有最好的赛事表现，会选择在赛前几天或者一周里使用非常严格甚至残酷的手段让自己脱水，以此来达到体重下降的目的。但是减脂不一样，要想把体脂减下来，你必须做一个很长远规划，比如4周、8周、12周，不断地去修正自己的饮食和训练。

那么在明确了这个概念之后，到底什么才是最优的减脂方法呢？

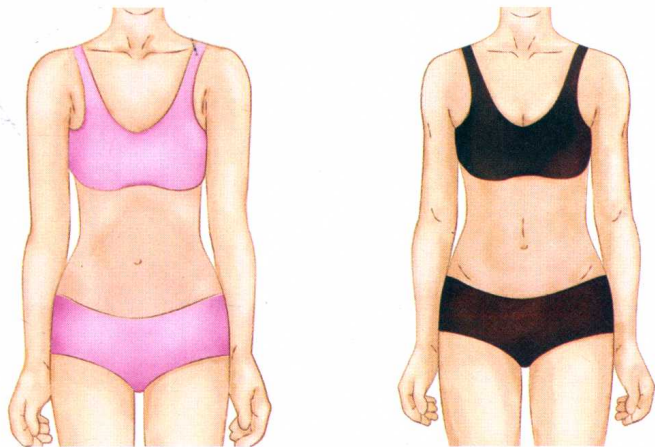
减脂 = 有氧训练 + 力量训练

力量训练指的是身体通过重复不同负荷的动作，来完成对肌肉的塑形以及对力量、耐力、爆发力等特性的挖掘。

减脂的本质就是让你的身体出现“热量差”，在不断增大自身能量消耗的同时适当减少摄入，也就是俗称的“管住嘴，迈开腿”。但是应该“管住”多少、“迈开”多少？其实真的是因人而异。不过不用担心，这本书都会教给你。

那么为什么我会说“想要减脂效果好，一定要有力量训练”呢？

一方面是由于力量训练可以提高你的基础代谢（简单来说就是可以让你的身体在日常状态下消耗更多的能量，只要你肌肉量达到一定的程度，不用辛苦节食也会瘦）；另一方面就是力量训练可以通过肌肉的增长，让身体更有“线条感”。



从上图来看，右边的姑娘很可能在重量上比左边的姑娘沉，但是从视觉呈现上，我想更多的人会选择右边的姑娘，因为她看起来瘦啊。

这就是力量训练的魅力。有氧运动虽然能够帮助你减少体重或快速“掉秤”，但是力量训练可以让你拥有更紧致的身材，矫正你的体态，并且优化你的发力模式。**所以，姑娘们，不要以为只有男生才需要举铁、做力量训练。如果你想要线条匀称，力量训练一定是你训练道路上避不开的项目；而且对于想要减肥的朋友来说，在经过大量的力量训练后，你将在随后的几个小时甚至几天内继续消耗额外的热量，提升新陈代谢水平。**

随着你肌肉量的增加，你的新陈代谢也会提升得越来越快，这将帮助你每天燃烧更多的热量。在日常活动中，一磅肌肉燃烧的热量是相同质量脂肪的数倍。即使是最简单的力量训练，都可以影响脂肪的氧化和能量的消耗。

作为缓解压力的好方法，研究人员还发现，那些经常进行力量训练的人往往能够更好地发泄，从而缓解压力。相比那些不运动的人，他们的抗压性更强。

那么，你准备好开始这趟“有料身材”之旅了吗？

别急，咱们这就开始了。

(1 磅 ≈ 0.45 千克; 1 卡路里 ≈ 4.18 焦耳)

二、如何根据体脂率判断你的胖瘦

前面我们聊了力量训练的重要性。这个是建立在训练层面上的。从自身来看，我发现一些朋友对于自己的身材并没有一个很正确的认识。简单来说就是：不知道自己到底胖不胖。

有一些姑娘看到其他的女孩子有很细的腿，然后对比自己，就觉得要减肥。还有一些男孩子看到别人有腹肌，也想要减脂。胖不胖、瘦不瘦其实不应该是跟别人来对比。这一节，我会教你如何根据体脂率判断自己的胖瘦。

你以前一定使用过类似这样的机器：站在上面投 1 块钱就可以测量身高、体重，然后它会打印出一张小纸条告诉你到底是胖还是不胖。这种机器的原理是什么呢？其实就是基于一个叫作 BMI 的计算结果。

BMI（身体质量指数）

$BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高（米）}^2$

这个数据可以非常粗略地反映一个普通人的胖瘦程度。只要你的 BMI 在 18~24 就算是正常的。如果这个数据小于 18，则判定为消瘦。而大于 24 的话，就会被判定为超重了。

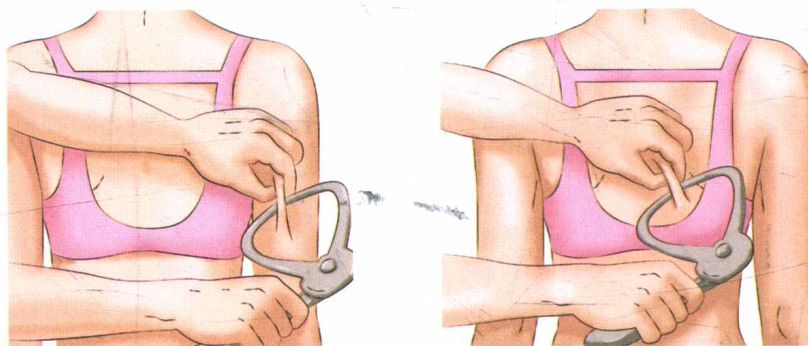
但是，这个数据对健身爱好者是很难有参考意义的。一个有健身习惯的人，肌肉和脂肪的比例与不健身的人不一样。因为肌肉的密度远远大于脂肪，所以你会看到一些明明穿衣服不显肉、看起来也不胖的健身爱好者，上了秤之后体重却大得惊人。这种人按照 BMI 的计算结果很容易就超过 24，但是我们却不能说他是胖子。为什么呢？因为他“看”着不胖。

也有这样一类人，他们有着大大的“啤酒肚”，但是使用 BMI 计算出来的数字却正好处于 18~24 之间。这种人我们称之为“腹型肥胖”，也叫“向心性肥胖”。与那种脂肪均匀分配在全身的肥胖不一样的是，腹型肥胖者的脂肪大多沉淀在腹部的皮下以及肚子里的内脏周围，这很容易造成脂肪肝、糖尿病、高血脂、动脉硬化等疾病。这非常危险。

那么，既然 BMI 这么不准确，我们有没有其他的办法作为自测手段呢？

使用皮脂钳检测

有一个办法算是目前比较有参考价值的自测手段了：你只需一个皮脂钳来测量两个地方的数据，然后代入公式，就可以得到一个相对准确的体脂率。



上臂部皮脂的测量：右臂肩峰至桡骨头连线的中点，即肱三头肌肌腹部位。

背部（肩胛角下）皮脂的测量：右肩胛角下方。

除上述部位外，根据研究的需要还可以测颈部、胸部、腰部、大腿前后侧和小腿腓肠肌部位。应当指出，用皮脂钳所测的皮下脂肪厚度是皮肤和皮下脂肪组织双倍的和。