

美国《健康女性》杂志健身技术总监倾力之作！常年雄踞美国亚马逊女性健身类图书畅销榜！

# 女性健身全书

# THE BIG

# BOOK

# OF EXERCISES



【美】亚当·坎贝尔（Adam Campbell）著 王雄译

**本书关注的并不是动作，而是快速获得的结果**

**22位健身专家经验定制41种针对不同需求的健身方案设计**

**1098幅图片多步骤详解619个全身各个部位动作练习**

**涉及肌肉结构、力量练习、心肺功能、营养膳食四大领域**

**随时随地参与健身，打造更苗条、更性感、更健康的身体！**

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 女性健身全书

[美]亚当·坎贝尔 (Adam Campbell) 著

王雄 译

人民邮电出版社

北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

女性健身全书 / (美) 亚当·坎贝尔  
(Adam Campbell) 著 ; 王雄译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 10  
ISBN 978-7-115-46114-8

I. ①女… II. ①亚… ②王… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第210880号

## 版权声明

Copyright © 2010 by Rodale Inc. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能替代医疗诊断、建议、治疗或来自专业人士的意见。所有读者在需要医疗或其他专业协助时,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。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

对所有希望体形更好的女性来说,本书将是一本不可或缺的健身指南!本书提供了数百个实用性技巧,619个针对全身各个部位的训练动作,世界各地职业教练屡试不爽的健身方案,以及一些针对健身需求的营养知识。对于初学者和健身达人来说,本书都堪称一个塑造体形的强大工具。所有这一切都是为了教会你如何让自己的胸部、背部、腹部、臀部、手臂、腿部及全身都变得更加紧致有型,塑造出你一直梦寐以求的好身材!

- 
- ◆ 著 [美] 亚当·坎贝尔 (Adam Campbell)  
译 王 雄  
责任编辑 李 璇  
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>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 889×1194 1/20  
印张: 23 2017年10月第1版  
字数: 654千字 2017年10月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-7719号
- 

定价: 99.00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

# 译者序

对所有希望拥有更好体型的女性朋友来说，本书是一本必不可少的训练指南。《女性健身全书》是目前市面上最全面、最系统的一本女性健身指导手册，也是一本动作辞典式的实用工具书。在深入阅读本书并亲身实践尝试后，你会掌握所有关于人体肌肉结构、力量练习、心肺功能和营养膳食等方面的基本知识，逐渐成为你自己的健身专家。

本书英文原版由美国著名的罗代尔集团（Rodale Group）组织出版。罗代尔旗下有诸如《男士健康》（*Men's Health*）和《健康女性》（*Women's Health*）等全球知名健身类杂志，本书集合了这些健康杂志多年来关于健身领域知识传播的精华部分。作者亚当·坎贝尔（Adam Campbell）是《男士健康》杂志的健身总监，美国国家杂志奖（National Magazine Award）的获奖作家，也是美国知名的体能训练师和健身指导专家。自首版以来，本书广受赞誉，成为美国《健康女性》杂志强力推荐的全球畅销书，长期占据亚马逊图书女性健身类畅销榜第一名。本书还被评为“史上最全面、丰富的动作训练手册”，全球无数健身教练人手一册，是一本名副其实的畅销书。

全书结构明晰，清楚易懂。第1章介绍了重训（即力量训练）的功效；第2章解答了关于重训的常见问题；第3章为了方便读者快速进行锻炼，直接前置了一个4周的饮食和锻炼计划，提供了一个全面瘦身的快捷方式。从第4章到第10章分别介绍了胸部、背部、肩部、手臂、股四头肌、小腿、臀肌、腘绳肌和核心的具体练习方法；第11章介绍了涉及多个身体部位的全身练习；第12章介绍了常见的热身练习和动作选择；第13章介绍了14个根据不同需求而精心设计的健身解决方案；第14章则跳出重训，专门介绍了提升心肺功能的各类有氧及无氧训练计划；最后，第15章介绍了配合健身练习的营养补剂和配餐方案。在每一个章节，对于人体解剖学的基本常识，练习动作的规范化描述和细节提示，

动作由易到难的进阶，基于不同目标的训练计划的均衡组合等各方面，都详细尽致，学即可用。

如原书所说，《女性健身全书》将是你需要的最后一本健身指南。全书共有619种动作练习指导，超过30种顶级训练方案设计，和数百个实用性技巧提示。书中的完美训练方案都是由世界级权威专家和顶级教练融合当前运动科学前沿研究，精心设计出的。本书对于初学者和长期健身爱好者来说，都是一个强大工具：如果你只是一个健身小白，本书的知识会让你更专业；如果你是一名健身教练，本书的教案会让你更成功。而且，大量的动作都是徒手练习、自重练习或使用简单器械，让你除了在健身房之外，在家或在办公室都可以随时随地的健身，让你用数百种新方法让自己的腹部、手臂、腿部及全身变得更加紧致有型，塑造出一直梦寐以求的好身材。

尽管本书堪称“动作辞典”，但正如作者在前言的开端所说：“本书关注的并不是训练动作，而是结果，快速的成果。”原书封面提到的“四周让你更苗条、更性感、更健康”并非夸大其词。在身体训练领域，四周时间属于一个小周期，在科学训练指导和营养膳食配合下，足以让身体结构、功能和形态，产生出比较明显的变化。

本书主体内容，综合了多位训练大师之作。全书专家阵容可谓豪华，不仅有乔·多戴尔（Joe Dowdell）、瓦莱丽·沃特斯（Valerie Waters）、克雷格·拉斯穆森（Craig Rasmussen）、瑞秋·科斯格罗夫（Rachel Cosgrove）和珍·希斯（Jen Heath）、托尼·甄图科尔（Tony Gentilcore）这些大众健身领域的明星训练师、减肥专家和职业体能师，甚至还有杰夫·沃莱克（Jeff Volek）这样的知名营养专家和斯图尔特·麦吉尔（Stuart McGill）这样世界级的脊柱物理治疗专家。更让我惊讶的是，书中还专门选取了在世界体能领域广为大家熟悉的两位大师马克·沃斯特

根（Mark Verstegen）和迈克·鲍伊尔（Mike Boyle）的经典训练动作和训练计划。因为工作关系，我很荣幸能够和这两位大师成为朋友，在书中看到他们的名字，让我更感亲切。这么多顶级专家的精华之作，为本书的权威性、全面性和前沿性做了最好的诠释。

我的本职工作，是为国家队精英运动员进行专业体能训练指导，让他们更高、更快、更强，提升运动表现，走向职业巅峰。大众健身练习和专业体能训练的对象都是我们的人体，而身体训练领域的知识大都是共性的，二者本质上是一个领域，只是运动员要求更精细，身主要目的是提升专项的运动表现。比如，美国体能协会（NSCA）是目前这个行业最为权威的协会之一，其有领域内广为人知的两个认证：私人训练师（CPT，Certified Personal Trainer）和体能训练师（CSCS，Certified Strength & Conditioning Specialist），逻辑分类上就是针对大众健身指导和专业体能训练指导。目前，在国内，这两个领域的融合在进一步加深，体制内外的界限也逐渐被打破。相互取长补短，共促行业发展，对于所有人来说，都是一件利在千秋的好事。

一直以来，我在各种场合碰到的很多女性朋友，无论年龄大小，在得知我的工作领域之后，一般都会问我：“我应该怎么减肥呀，应该怎么健身？”我很愿意帮助她们，但时间精力有限，且三言两语也不能有效解决问题。还有我的一些同事，虽然在体育系统上班，但大多数都是非专业出身的行政工作人员，对于健身知识的了解，相较于社会上一般的健身爱好者都差之甚远。而现在，她们只要有了这本书，我想至少入门和初阶的健身指导问题，应该可以解决了。这也是我在和出版社翻译合作的过程中，反复提及、大力推荐这本大众健身指导读本的重要初衷。

本书的翻译工作是在2016~2017年的春节前后完成的。虽然书中内容以动作练习和训练计划为主，与许多专业学术类书籍相比，要简单很多，但对于近600多个动作名称的精确到位和整体把握，还是让我绞尽脑汁，经过反复权衡，多方问询、查阅和参考才最终确定下来。很多动作名称术语的科学化、规范化和标准化，同样是这个领域须引起重视的一项重要工作。期望这本书的动作术语，能够对于国内训练动作名称术语的规范化使用，起到一定的推动作用。

最后，向作者及所有为本书付出努力的人致以敬意！感谢人民邮电出版社的远见卓识，在国人对健身日益重视的当下，引进了一大批最优秀的图书。期待每个读者都可以从中获益，拥有科学健身、终身锻炼的习惯。

自律给你自由，愿所有健身者都永葆健康活力，拥有更完美的身材！



# 致 谢

我永远感谢所有为本书做出贡献的人。在此特别感谢史蒂夫·墨菲和罗代尔家族，为他们给予我的这次良机致以最深厚的谢意。

大卫·辛振可：谢谢你的指导、鼓励和支持。但最重要的，感谢你提出这个想法。

米歇尔·普罗马雷科和《健康女性》的工作人员：我很荣幸能够为如此伟大的品牌做出贡献。

才华横溢且不知疲倦的乔治·卡拉博特索斯，快速理解并和我分享对这本书的构想和激情。

斯蒂芬·珀赖恩和《健康女性》图书团队，特别感谢设计师约翰·西格·吉尔曼、劳拉·怀特、伊丽莎白·尼尔、贺兰·厄特利和马克·迈克尔森。你们付出了极大的努力。

乔·赫劳恩：封面非常出色。

卡伦里·纳尔迪、克里斯·克罗杰梅尔、玛丽莲·豪特利、布鲁克·迈尔斯和珍妮弗·詹多梅尼科，以及在罗代尔书业努力工作并成就本项目的其他人。

贝丝·比肖夫、迈克尔·特德斯科和丹尼尔·曼德希。全书的摄影都很棒。

马克·哈达德和黛比·麦休：你们做的已经远远超过自己的职责。

彼得·摩尔、比尔·菲利普斯、马特·马里昂、比尔·斯泰格、马特·古尔丁、杰夫·查塔里、娄·舒勒和汤姆·麦格拉思：你们对我的影响和启发无可估量。

比尔·哈特曼：你在训练和解剖方面的知识无与伦比。你提供的专业知识让我感激不尽。

瑞秋·科斯科罗夫：谢谢你对运动技术的指导。这本书因为你而变得更好。



阿尔文·科斯格罗夫：每次与你交流都让我变得更聪明。在这里希望你永远都会接我的电话。

《男士健康》编辑团队的所有人：我很幸运能够与如此有才华和勤奋的一群人一起工作。

我的朋友和导师：克雷格·巴兰坦、迈克尔·梅希亚、罗伯特多斯·雷梅迪奥斯、乔·多戴尔、瓦莱丽·沃特斯、迈克·鲍伊尔、盖莉亚·塔金顿、麦克·文施、克雷格·拉斯穆森、阿兰·阿拉贡、斯图尔特·麦吉尔博士和杰夫·沃莱克博士。感谢所有建议，我感激你们每一个人。

特别感谢珍·亚特、亚当·伯恩斯坦、玛丽亚·马斯特斯、凯尔·威斯登、卡罗琳·凯尔斯特拉、艾莉森·法肯贝里、夏琳·卢茨、玛丽·林弗雷特、爱丽丝·麦基、罗伊·列文森和贾克琳·科莱蒂。

没有你们的幕后工作，就不会有这本书。

当然，还有我的妻子，杰西：你仍然是我的最爱。

——A.C

# 前言

你全新的身体将从这里开始

# 这本书关注的 并不是训练动作

而是结果。

快速获得的结果。

你想在元旦，

在婚礼前，

以及还有2个星期就到夏天的时候

想要展示出来的那种结果。

**当**然，我们都知道，你不可能在一夜之间改造自己的身体。但是，如果你坚持使用本书中的原则和计划，就可以改造你余生的生活。但是，你不需要花一辈子才开始看到成效。甚至不需要几个月的时间。不，在短短14天里就能发现差异。

你需要的只是这本书。书中介绍了最适合你目标的锻炼，还有今天就可以开始的简单营养计划。

你想要的结果是自己说了算的。例如，假设你想减肚腩。采用“大概是世界上最好的4周饮食和锻炼计划”，可以预期一周减掉1~2千克纯脂肪。也就是说，每14天减3厘米的腹部脂肪。那些8码的牛仔裤？你只要一个月就能穿6码了。

这些数字并非捏造。美国康涅狄格大学一项新的实证研究显示，一个人每月可以减掉约4.5千克（10磅）的脂肪，并且无需感到饥饿或严苛克制食物。

在这项研究中，科学家们发现了正确的饮食与正确的锻炼相结合后真正可能实现的结果。事实上，本书中所有的营养和锻炼计划正是以这一原则为基础的。

何况，好处并不仅是减脂。研究人员还发现，遵循该实践计划的同时可以减少患心脏疾病和糖尿病的风险。当然，结果因人而异，但最终结果是，本书中的饮食和锻炼计划才是强大的工具。两者的配合让你在每个练习中每一秒所产生的影响都比以往任何时候更多。积累出来的成果之迅速，你之前一定不曾见过。

也许重要的并不是说服你需要这些锻炼，也许你只是没有时间。毕竟，我们大多数人都非常忙碌，不太可能长时间锻炼。本书考虑到了这点。因此，本书中的每个锻炼方案都可以在一小时之内完成，大多数只需30~40分钟。你还可以找到10组训练项目，每次花15分钟就可以完成其中任何一个，每周坚持3次。然而，这些15分钟锻炼的效果并不等于30分钟锻炼课的一半，它们是科学分析后，设计出的最有效率的训练方式。所以，你可以在最短时间内实现最好的结果。正如健身界业内所说的：“练得勤不如练得巧”。

你可能会惊讶于自己在15分钟内可以完成这么多练习。堪萨斯州大

学的研究人员发现，这些短时间的日常练习可以让初学者的力量翻倍。并且它们可能会带来心理上的好处：一般人在一个月内就会放弃重量训练计划，与之不同，96%的受试者在为期6个月的研究中都能够坚持该计划。更重要的是，该办法还带动参与者在非锻炼时间也努力甩掉赘肉。这是因为他们的身体在一天中剩下的23小时45分钟里都在燃烧更多的脂肪——甚至在他们睡觉时也是如此。

但是，这些15分钟的锻炼只是一个开始。为了使本书更有用，世界顶级教练提供了数十种最前沿的计划，适用于几乎所有的目标、生活方式和经验水平的参与者。它们都能保证让你快速实现想要的结果。

例如，如果从来没有参加过重量训练，你可能会想尝试著名体能训练师乔·多戴尔的“12周新手预热形体恢复健身方案”。乔训练过各种社会名流、模特和职业运动员，与他合作过的人名包括安妮·海瑟薇、克莱尔·丹尼斯、莫莉·西姆斯和凯特·哈德森，还有维多利亚的秘密和《体育画报》(*Sports Illustrated*)的泳装模特。在他为其知名客户群设计训练时所使用的策略也可以帮助你快速燃烧脂肪，让身体更加紧实，并提高整体身体素质。

如果你的目标是在沙滩上（或裸体！）时更加迷人，“6周性感比基尼训练方案”会让你的腹部变平，并紧致臀部。它是由明星教练瓦莱丽·沃特斯设计的，她为包括詹妮弗·加纳、瑞秋·尼科尔斯、凯特·贝金赛尔和杰西卡·贝尔在内的几十位好莱坞明星设计了针对性的塑身训练计划。将自己的名字加入到瓦莱丽的客户名单中吧，调试你的全身，并比以往任何时候都更自信。准备好升级到更高水平时，你可以遵循来自加州圣塔克拉利塔的著名身体运动表现教练克雷格·拉斯穆森所提供的指引，“创建你自己的减脂计划”。他的计划让你可以选择最适合自己的个性化减脂练习。

想在穿7码的裤子时看起来更性感？尝试来自畅销书《女性身体突破》(*The Female Body Breakthrough*)的作者，瑞秋·科斯格罗夫的“12周紧身牛仔裤挑战训练方案”。在瑞秋的健身房所进行的试点研究中，尝试该计划的客户在短短8周内就让牛仔裤小了两个码。最棒的是，对于任何一个女人都是完美计划，不管是初学者还是长期健身者。

在“6周全身紧致训练方案”中，健身模特兼教练珍·希斯介绍了如何让臀部、腿部和腹部变得更紧致有型，并让你的健身水平达到历史新高。

别急，还有更精彩的！你还会发现“8周减脂训练方案”“8周完美婚礼训练方案”“10分钟燃脂情侣训练方案”“3练习燃脂训练方案”“超简单徒手自重训练方案”——这些锻炼可以让你随时随地消耗脂肪，让自己身体变得更加结实紧致。

你可以将本书作为一本让你不断有所收获的书。要不断获得结果，而且，快速地获得结果。

# 目 录

译者序	v
致谢	ix
前言	xi
第1章 重训的智慧	2
第2章 所有关于重训问题的解答	10
第3章 大概是世界上最好的4周饮食和锻炼计划	22
第4章 胸部	31
第5章 背部	69
第6章 肩部	112
第7章 手臂	146
第8章 股四头肌和小腿	187
第9章 臀肌和腓绳肌	232
第10章 核心	275
第11章 全身	339
第12章 热身练习	350
第13章 针对各种需求的科学健身方案	372
第14章 科学心肺功能训练	418
第15章 营养秘诀	426

# 女性健身全书

[美]亚当·坎贝尔 (Adam Campbell) 著

王雄 译

人民邮电出版社

北 京



# 第1章

## 重训的智慧

20种重训方法帮你变得更美，更健康，更长寿



# “你看起来不像是做过重训的。”

我在生活中不止一次听到这句话，而说这话的人总是身材魁梧，穿着无袖衫的家伙，看起来的确是练习重训的。而且毫无疑问，他的观察依据就是这人是典型的大块头。

就是这样。但是，和你们大多数人一样，我从来没有期待成为一个满身肌肉的人，或者一个力量型选手，或者一个大力士参赛者。所以，我看起来会像其中的任何一种人吗？当然不会。

但我看起来像是做重训的吗？绝对是。我苗条且体型匀称，我的肌肉线条清晰，但它们并不会让我的衬衫爆裂。

所以，重训不仅仅是为了练出20英寸（约50厘米）围度的二头肌。事实上，对于大多数女性来说，这绝对不是练习重训的目的，因为阻力训练可能是让你减少脂肪，并且在穿上泳衣后显得好看的唯一的最有效途径。更重要的是，重训的好处几乎会延伸到健康的每个方面。正因如此，通过近12年来对健康和健身领域的报道，我得出了一个坚如磐石的结论：就算你不在乎什么更大的二头肌，但如果你不进行重训，你就真是疯了！