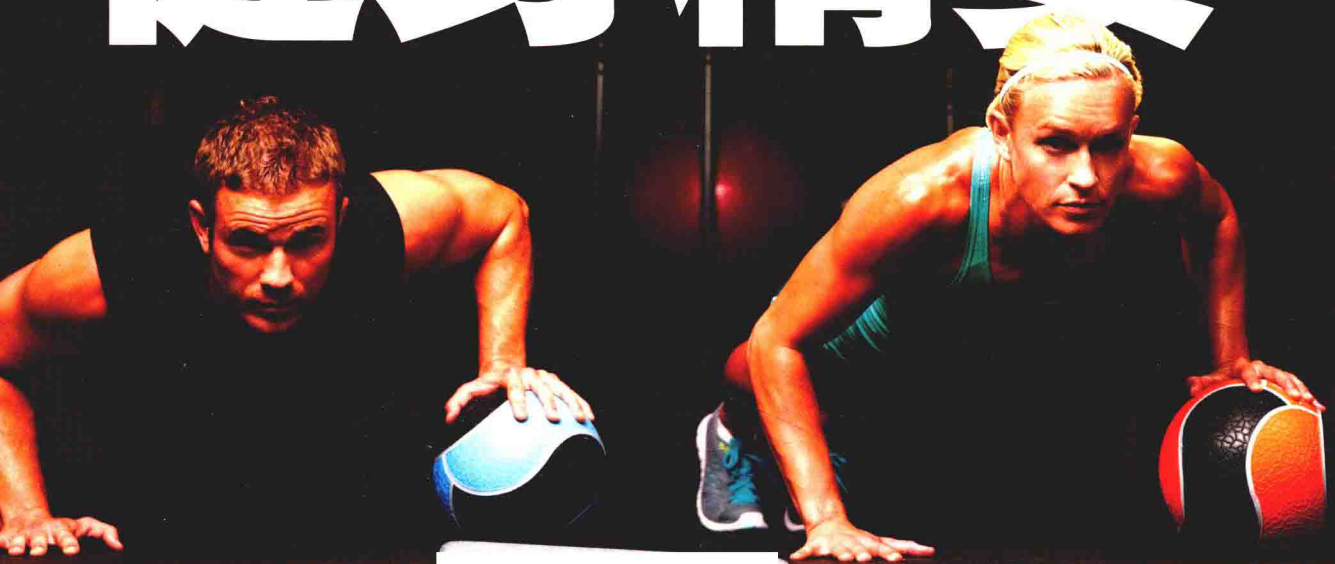




【美】金吉姆健身中心 (Gold's Gym) 编著 彭雪融 译

健身精要



美国传奇健身机构 Gold's Gym 倾力打造
适合每一位健身新手的入门指南!

微博、知乎拥有40万+粉丝的人气健身导师、EVENSO品牌创始人 **麦大湿**

微博人气健身博主、健身科普达人 **朱梦麟**

热门健身公众号“叔贵的健身思考笔记”运营者 **叔贵**

受到40万+微信粉丝热捧的小铁馆馆主 **Ace**

倾力推荐

lululemon移动社区大使、NASM女性健身专家 **彭雪融**

倾情翻译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身精要

【美】金吉姆健身中心 (Gold's Gym) 编著 彭雪融 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

健身精要 / 美国金吉姆健身中心 (Gold's Gym) 编
著 ; 彭雪融译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-115-47841-2

I. ①健… II. ①美… ②彭… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第035176号

版权声明

Copyright © 2017 Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

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

对于所有想要走进健身房, 开始认真对待自己身体的人来说, 本书是一本不可或缺的入门指南! 由美国著名健身机构 Gold's Gym 作者团队编写, 本书提供了一个 12 周的身材改造计划, 帮助您解决关于健身的常见问题, 开始练起来; 制订饮食策略、力量训练策略; 提高基础代谢; 增加身体的灵活性; 评估训练进展; 调节训练强度。经过这 12 周, 您的身材将有一个巨大的改善!

-
- ◆ 编 著 [美] 金吉姆健身中心 (Gold's Gym)
译 彭雪融
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15.75 2018 年 4 月第 1 版
字数: 508 千字 2018 年 4 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-4507 号
-

定价: 88.00 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

目 录

- Gold's Gym简介
- 接受Gold's Gym的挑战



准备开始

001	确定自己的健身目标	18
002	找到适合自己的训练计划	18
003	评估你的生活方式	19
004	找到起点	19
	专家问答	
	我该如何将健身计划坚持下去	19
005	踏上体重秤	20
006	测量体脂	20
007	记录数据	21
008	拍几张自拍照	21
009	找到适合自己的健身房	22
010	问正确的问题	22
011	认识健身术语	23
012	探索自己的健身特征	24
013	正确选择一位健身教练	26
014	找寻训练伙伴	27
015	晒出你的成就	27
016	在家健身	28
017	满足你的基本需求	28
018	学会利用日常用品	28
019	使用工具	
	选择家庭健身器械	29
020	记住这些器械	29
021	认识运动装备	30
022	随身带上它	30
023	悉心呵护	30
024	吸湿排汗	31
	专家问答	
	我需要穿压缩衣吗	31

025	选择合适的运动鞋	31
026	使用工具	
	准备好你的健身包	32
027	稳住自己的步伐	34
028	有节奏地训练	34
029	热身	34
030	冷身	35
	Gold's Gym挑战	
	第一周：接受挑战	
031	认识合理的饮食	38
032	反思自己的饮食习惯	39
033	做些简单的调整	39
034	了解宏观营养素	40
035	选择碳水化合物	40
036	挑选适合自己的蛋白质	40
037	植物蛋白的选择	41
038	别畏惧脂肪	41
039	安全使用补剂	42
040	蛋白粉给予能量	43
041	增加摄入量	43
042	搅拌制作蛋白饮料	43
043	打造强健骨骼	44
044	吃得经济实惠	46
045	发现超级食物	46
046	理性购物	48
047	避免买错食物	49
048	坐下来	50
049	提前规划	50
050	削减量	51
051	带上自己的零食	52
052	明智地点餐	52
	专家问答	
	我必须避免甜点吗	52
053	明智地选择旅行餐食	53



054	保持水分充足	54
055	控制咖啡因的摄入	55
056	尝试喝茶	55
057	品尝绿茶	55
	Gold's Gym挑战	
	第二周：制订饮食策略	



强壮之路

058	开始抗阻训练	62
059	比较你的选择	62
060	计算数字	63
061	了解训练的基础知识	63
062	认识肌肉	64
	专家问答	
	肌肉是如何增长的	66
063	培养肌肉控制	66
064	健身房礼仪	
	咨询健身专家	67
065	使用工具	
	使用杠铃	67
066	辅助训练搭档	68
067	完成这个动作	69
068	关于呼吸	69
069	做到力竭	69
070	关注自己的动作	70



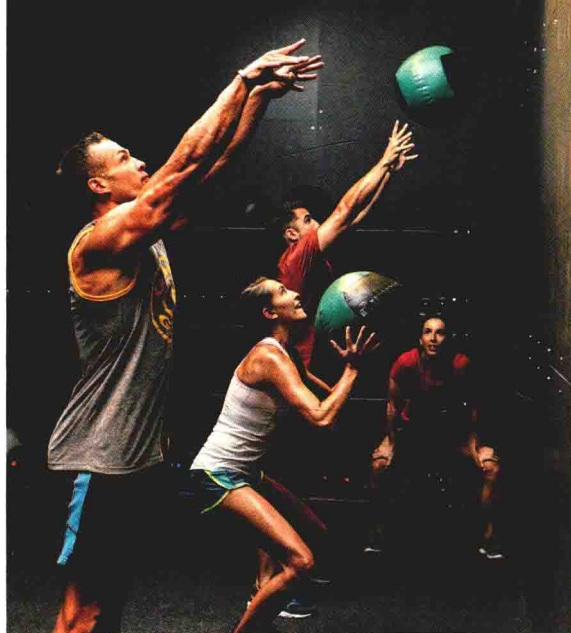
071	使用举重腰带	70
072	加速收获成果	71
	专家问答	
	为什么要做超级组	71
073	引爆平台期	71
074	加入你的健身计划	
	像奥林匹克运动员一样训练	72
	Gold's Gym挑战	
	第三周：力量训练策略	
075	认识你的胸肌	76
	专家问答	
	夹胸器械究竟多有效	76
076	使用工具	
	使用绳索	76
077	目标训练	
	全面胸肌训练	77
078	最佳训练	
	变式俯卧撑	78
079	了解你的背部肌肉	80
080	使用工具	
	学会高位下拉	80
081	目标训练	
	打造更强健的背部	81
082	将自己拉起	82
083	找准握法	82



084	认识区别	82
085	优化第一个引体向上	83
086	变式引体向上	83
087	最佳训练	
	学习划船动作	84
088	健身房礼仪	
	表示尊敬	85
089	使用工具	
	认识史密斯机	85
090	最佳训练	
	动态超人式或鸟狗式	86
091	了解你的三角肌	88
092	保护你的肩部	88
093	目标训练	
	三角肌训练	89
	Gold's Gym 挑战	
	第四周：提高基础代谢	
094	认识肱二头肌	92
095	使用工具	
	使用哑铃	92
096	最佳训练	
	学会二头弯举	93
097	健身房礼仪	
	用完归位	93
098	了解肱三头肌	94
099	紧致肱三头肌	94
100	目标训练	
	肱三头肌紧致雕刻训练	95
101	使用工具	
	选择最合适的训练凳	96

102	训练凳仰卧撑	96
103	目标训练	
	手臂线条雕刻	97
104	了解腹部肌肉	98
105	撕裂你的腹肌	98
106	悬垂举腿	98
107	目标训练	
	腰部旋转	99
108	最佳训练	
	卷腹优化	100
109	核心塑造	102
110	了解你的股四头肌	104
111	最佳训练	
	股四头肌紧致训练	105
112	尝试徒手练习	105
113	使用工具	
	腿举练习	106
114	健身房礼仪	
	关注自己	106
115	最佳训练	
	加大重量	107
116	收缩你的肌肉	108
117	最佳训练	
	臀腿练习	109
	专家问答	
	我应该使用腿内收器械吗	109
	Gold's Gym 挑战	
	第五周：增加身体的灵活性	
118	了解你的腘绳肌	112
119	保护你的腘绳肌	112
120	目标训练	
	锤炼腘绳肌	113
121	使用工具	
	点燃对壶铃的兴趣	114
122	最佳训练	
	投入硬拉训练	114
	专家问答	
	为什么要使用壶铃	115
123	了解你的臀部肌肉	116

124	目标训练		151	健身房礼仪	
	臀部轰炸	117		找到自己的跑道	149
125	最佳训练		152	了解地形地势	149
	学会深蹲	118	153	为什么跑步会带来喜悦感	150
126	了解小腿肌肉	120	154	保证水分充足	150
127	足尖站立	120	155	参加跑步赛事	151
128	目标训练		156	准备跑步比赛	151
	塑造小腿肌肉	121	157	了解屈髋肌群	152
129	健身房礼仪		158	热身与冷身	152
	轮流使用器械	121	159	目标训练	
130	加入你的训练计划			为跑步做准备	153
	弹力带塑身	122	160	最佳训练	
131	抗阻训练规划	124		学习弓箭步	154
132	制订成功策略	125	161	使用工具	
133	制订你的训练计划	126		探索椭圆机	156
134	30分钟训练	128	162	收获多重益处	156
	Gold's Gym 挑战		163	尝试间歇训练	157
	第六周：进展评估		164	健身房礼仪	
	运动起来			保持干净与整洁	157
135	燃起心跳	136	165	快走训练	158
136	监测心率	136	166	改进训练技巧	158
137	到达目标区间	136	167	选择合适的鞋子	158
138	记录训练	138	168	为健康徒步	159
139	增加耐力	140	169	带着孩子一起徒步	159
140	基础代谢激增	140	170	使用工具	
141	了解有氧训练的选择	141	171	登上划船机	160
142	加入你的健身计划		172	9分钟训练	161
	高强度间歇训练（HIIT）挑战	142	173	保持进步	161
	Gold's Gym 挑战		174	评估费力程度	161
	第七周：咨询健身教练			健身房礼仪	
143	使用工具		175	保持距离	161
	认识跑步机	146		使用工具	
144	使跑步机训练效果最大化	146		使用固定自行车	162
145	设置跑步机坡度	147		专家问答	
146	清除障碍	147	176	最佳的骑行姿势是什么样的	162
147	去跑步吧	148	177	尝试单车课	162
148	选择合适的跑鞋	148		健身房礼仪	
149	给胸部必要的支撑	148	178	保持健康	163
150	慢速开始	149	179	固定单车上的高强度训练	164
				为健康骑行	166



237	目标训练	
	稳步不移	213
	Gold's Gym挑战	
	第十周：参加团体课程	
238	用瑜伽打开你的关节	216
239	消除你的顾虑	217
240	用PiYo找到泵感	217
241	使用工具	
	集结瑜伽装备	218
242	和内心的大师对话	218
243	吸入新鲜空气	219
244	深呼吸	220
245	加入你的健身计划	
	拜日式	222
246	用普拉提连接身体与内心	224
247	练习原则	224
248	健身房礼仪	
	静音沉心	224
249	选择普拉提课程	225
250	熟悉工具	225
251	加入你的健身计划	
	平坦小腹练习	226
	Gold's Gym挑战	
	第十一周：保持十足动力	
252	最佳训练	
	产后恢复	230

253	亲子健身	230
254	保持运动状态	231
255	优雅变老	231
256	全范围活动	232
257	最佳训练	
	增加活动度	232
258	健身之旅	233
259	告别长时间飞行的痛苦	233
260	在旅途中保持健康	234
261	打造可移动式旅馆健身房	235
262	要工作，也要健康	236
	专家问答	
	如何在办公室保持健康	236
263	目标训练	
	办公室健身	237
264	评估损伤	238
265	休息与恢复	238
	专家问答	
	拉伤或扭伤	238
266	冰敷或热敷	239
267	呼叫医生	240
268	别太紧张	241
269	逐渐恢复	241
	Gold's Gym挑战	
	第十二周：回首过去，展望未来	
270	保持个人魅力	244
271	睡魔登场	245
272	为自己庆祝	246
273	坚持训练	246
	照片版权	247
	插画版权	247
	致谢	247
	版权说明	248
	译者简介	249

健身精要

【美】金吉姆健身中心 (Gold's Gym) 编著 彭雪融 译

人民邮电出版社
北 京





目 录

- Gold's Gym简介
- 接受Gold's Gym的挑战



准备开始

001	确定自己的健身目标	18
002	找到适合自己的训练计划	18
003	评估你的生活方式	19
004	找到起点	19
	专家问答	
	我该如何将健身计划坚持下去	19
005	踏上体重秤	20
006	测量体脂	20
007	记录数据	21
008	拍几张自拍照	21
009	找到适合自己的健身房	22
010	问正确的问题	22
011	认识健身术语	23
012	探索自己的健身特征	24
013	正确选择一位健身教练	26
014	找寻训练伙伴	27
015	晒出你的成就	27
016	在家健身	28
017	满足你的基本需求	28
018	学会利用日常用品	28
019	使用工具	
	选择家庭健身器械	29
020	记住这些器械	29
021	认识运动装备	30
022	随身带上它	30
023	悉心呵护	30
024	吸湿排汗	31
	专家问答	
	我需要穿压缩衣吗	31

025	选择合适的运动鞋	31
026	使用工具	
	准备好你的健身包	32
027	稳住自己的步伐	34
028	有节奏地训练	34
029	热身	34
030	冷身	35
	 Gold's Gym挑战	
	第一周：接受挑战	
031	认识合理的饮食	38
032	反思自己的饮食习惯	39
033	做些简单的调整	39
034	了解宏观营养素	40
035	选择碳水化合物	40
036	挑选适合自己的蛋白质	40
037	植物蛋白的选择	41
038	别畏惧脂肪	41
039	安全使用补剂	42
040	蛋白粉给予能量	43
041	增加摄入量	43
042	搅拌制作蛋白饮料	43
043	打造强健骨骼	44
044	吃得经济实惠	46
045	发现超级食物	46
046	理性购物	48
047	避免买错食物	49
048	坐下来	50
049	提前规划	50
050	削减量	51
051	带上自己的零食	52
052	明智地点餐	52
	专家问答	
	我必须避免甜点吗	52
053	明智地选择旅行餐食	53



054	保持水分充足	54
055	控制咖啡因的摄入	55
056	尝试喝茶	55
057	品尝绿茶	55
	Gold's Gym挑战	
	第二周：制订饮食策略	



强壮之路

058	开始抗阻训练	62
059	比较你的选择	62
060	计算数字	63
061	了解训练的基础知识	63
062	认识肌肉	64
	专家问答	
	肌肉是如何增长的	66
063	培养肌肉控制	66
064	健身房礼仪	
	咨询健身专家	67
065	使用工具	
	使用杠铃	67
066	辅助训练搭档	68
067	完成这个动作	69
068	关于呼吸	69
069	做到力竭	69
070	关注自己的动作	70



071	使用举重腰带	70
072	加速收获成果	71
	专家问答	
	为什么要做超级组	71
073	引爆平台期	71
074	加入你的健身计划	
	像奥林匹克运动员一样训练	72
	Gold's Gym挑战	
	第三周：力量训练策略	
075	认识你的胸肌	76
	专家问答	
	夹胸器械究竟多有效	76
076	使用工具	
	使用绳索	76
077	目标训练	
	全面胸肌训练	77
078	最佳训练	
	变式俯卧撑	78
079	了解你的背部肌肉	80
080	使用工具	
	学会高位下拉	80
081	目标训练	
	打造更强健的背部	81
082	将自己拉起	82
083	找准握法	82



084	认识区别	82
085	优化第一个引体向上	83
086	变式引体向上	83
087	最佳训练	
	学习划船动作	84
088	健身房礼仪	
	表示尊敬	85
089	使用工具	
	认识史密斯机	85
090	最佳训练	
	动态超人式或鸟狗式	86
091	了解你的三角肌	88
092	保护你的肩部	88
093	目标训练	
	三角肌训练	89
	Gold's Gym 挑战	
	第四周：提高基础代谢	
094	认识肱二头肌	92
095	使用工具	
	使用哑铃	92
096	最佳训练	
	学会二头弯举	93
097	健身房礼仪	
	用完归位	93
098	了解肱三头肌	94
099	紧致肱三头肌	94
100	目标训练	
	肱三头肌紧致雕刻训练	95
101	使用工具	
	选择最合适的训练凳	96

102	训练凳仰卧撑	96
103	目标训练	
	手臂线条雕刻	97
104	了解腹部肌肉	98
105	撕裂你的腹肌	98
106	悬垂举腿	98
107	目标训练	
	腰部旋转	99
108	最佳训练	
	卷腹优化	100
109	核心塑造	102
110	了解你的股四头肌	104
111	最佳训练	
	股四头肌紧致训练	105
112	尝试徒手练习	105
113	使用工具	
	腿举练习	106
114	健身房礼仪	
	关注自己	106
115	最佳训练	
	加大重量	107
116	收缩你的肌肉	108
117	最佳训练	
	臀腿练习	109
	专家问答	
	我应该使用腿内收器械吗	109
	Gold's Gym 挑战	
	第五周：增加身体的灵活性	
118	了解你的腘绳肌	112
119	保护你的腘绳肌	112
120	目标训练	
	锤炼腘绳肌	113
121	使用工具	
	点燃对壶铃的兴趣	114
122	最佳训练	
	投入硬拉训练	114
	专家问答	
	为什么要使用壶铃	115
123	了解你的臀部肌肉	116

124	目标训练		151	健身房礼仪	
	臀部轰炸	117		找到自己的跑道	149
125	最佳训练		152	了解地形地势	149
	学会深蹲	118	153	为什么跑步会带来喜悦感	150
126	了解小腿肌肉	120	154	保证水分充足	150
127	足尖站立	120	155	参加跑步赛事	151
128	目标训练		156	准备跑步比赛	151
	塑造小腿肌肉	121	157	了解屈髋肌群	152
129	健身房礼仪		158	热身与冷身	152
	轮流使用器械	121	159	目标训练	
130	加入你的训练计划			为跑步做准备	153
	弹力带塑身	122	160	最佳训练	
131	抗阻训练规划	124		学习弓箭步	154
132	制订成功策略	125	161	使用工具	
133	制订你的训练计划	126		探索椭圆机	156
134	30分钟训练	128	162	收获多重益处	156
	Gold's Gym 挑战		163	尝试间歇训练	157
	第六周：进展评估		164	健身房礼仪	
	运动起来			保持干净与整洁	157
135	燃起心跳	136	165	快走训练	158
136	监测心率	136	166	改进训练技巧	158
137	到达目标区间	136	167	选择合适的鞋子	158
138	记录训练	138	168	为健康徒步	159
139	增加耐力	140	169	带着孩子一起徒步	159
140	基础代谢激增	140	170	使用工具	
141	了解有氧训练的选择	141	171	登上划船机	160
142	加入你的健身计划		172	9分钟训练	161
	高强度间歇训练（HIIT）挑战	142	173	保持进步	161
	Gold's Gym 挑战		174	评估费力程度	161
	第七周：咨询健身教练			健身房礼仪	
143	使用工具		175	保持距离	161
	认识跑步机	146		使用工具	
144	使跑步机训练效果最大化	146		使用固定自行车	162
145	设置跑步机坡度	147		专家问答	
146	清除障碍	147	176	最佳的骑行姿势是什么样的	162
147	去跑步吧	148	177	尝试单车课	162
148	选择合适的跑鞋	148		健身房礼仪	
149	给胸部必要的支撑	148	178	保持健康	163
150	慢速开始	149	179	固定单车上的高强度训练	164
				为健康骑行	166

