

▶▶ 15 分钟就够!



附赠 DVD

从头到脚做运动

total body workout



(美) 琼·帕加诺 著

世界图书出版公司







>> 15分钟就够!

从头到脚 做运动

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

健康提醒

所有参加健身运动的人都必须对自己的行为和安全负责。如果你有健康问题或正在就医，在做本书列举的任何动作前请务必向医生咨询。合理的判断和正确的决定可以帮你降低受伤的风险，这是书中所含内容无法取代的。

目录

作者序 17

作者简介 17

本书的使用方法 18

拉页 18

导言 110

15 分钟运动 110

运动的组成 111

你有多健康？ 112

测测你的健康水平 114

记录你的进步 114

制订锻炼计划 116

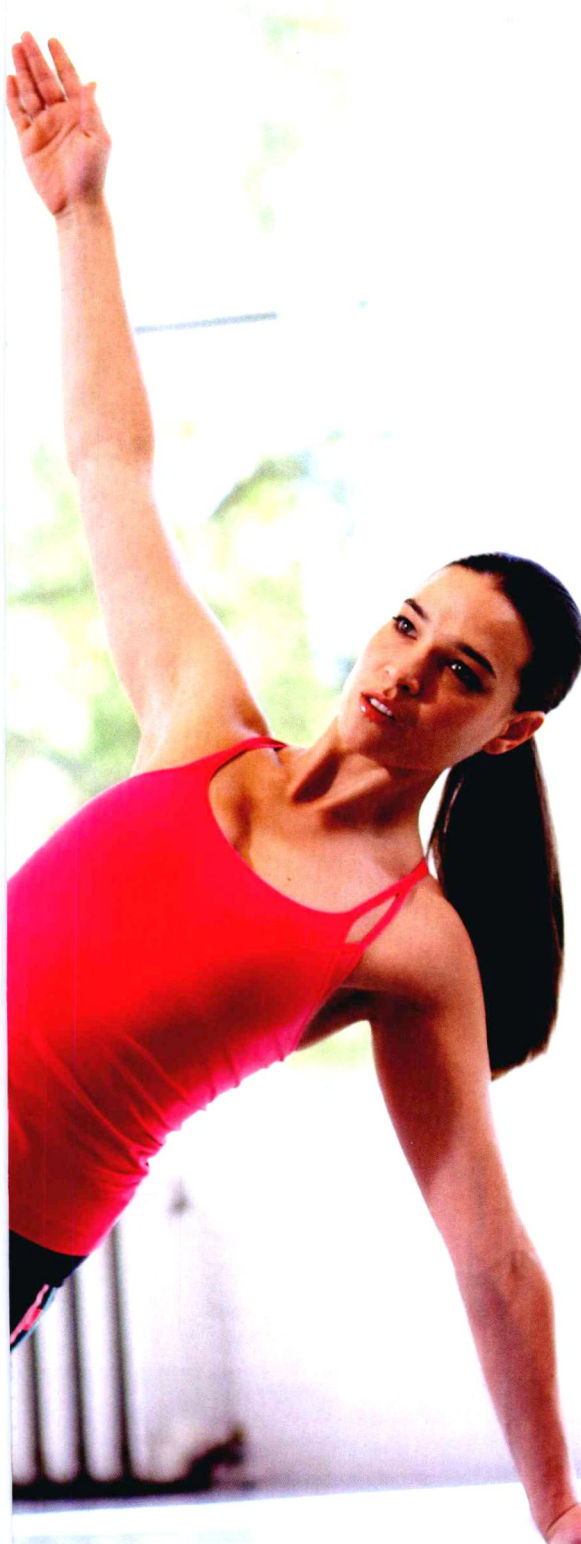
心血管锻炼的好处 116

肌肉力量和耐力 117

伸展性和柔韧性 117

频率和持久性 117

养护方案 117



15 分钟点步运动 /18

热身运动:

踏步, 脚跟点地, 脚尖点地, 提膝, 弓步, 侧抬腿

耐力训练:

侧平举下蹲, 弓步, 屈腿, 单臂划船, 蹲坐, 肱三头肌后提, 骑车式仰卧起坐

有氧训练:

踏步、冲拳, 屈腿、下压, 扭身提膝

放松运动:

背阔肌伸展式, 拜日式, 脊椎下弯式, 平板式, 扭脊式, 股四头肌伸展式, 狮身人面式, 孩童式

15 分钟点步运动总结 /34

常见问题解答 /40

15 分钟沙滩球运动 /42

热身运动:

晃动弓步, 滑冰式, 钟摆式, 摇摆身体, 劈柴式蹲坐, 屈腿、推举

耐力训练:

前举下蹲, 提膝蹲坐, 弓步、划船, 转移重心蹲坐, 反向飞行, 肱三头肌后提

有氧训练:

踏步、点地, 提膝, 蹲坐

放松运动:

伸展背阔肌, 伸展肱三头肌, 侧弯, 前弯, 脊椎下弯, 向下狗式, 平板式, 孩童式

15 分钟沙滩球运动总结 /58

常见问题解答 /64

15 分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动 /66

热身运动:

屈身、挺立, 同向摆动双臂, 异向摆动双臂, 交叉、打开, 侧抬腿, 开合双脚跳

耐力训练:

以臀部为轴, 反向飞行, 弓步、扭身, 分腿半蹲, 双脚跳,

平衡、推举,下蹲、屈腿,侧抬腿

有氧训练:

踏步单脚跳,吉格舞,双脚跳、扭身

放松运动:

平背伸展式,扭脊式,拉伸臀肌,单臂、单腿上抬,

拉伸小腿,弯曲脊椎,拱起脊椎,孩童式

15 分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动总结 /82

常见问题解答 /88

15 分钟旋转弓步运动 /90

热身运动:

前弓步,反向举臂,手臂前伸,对角弓步,侧弓步,
后弓步

耐力训练:

劈柴式蹲坐,下蹲、划船,平衡蹲,俯身划船,上提、
蹲坐

有氧训练:

屈膝礼式弓步,查尔斯顿弓步,蹬地弓步

放松运动:

伸展上身,向下狗式,半俯卧撑、侧板式,孩童式,
跪式弓步,盘腿伸展

15 分钟旋转弓步运动总结 /106

常见问题解答 /112

15 分钟从头到脚做运动综述 /114

运动解剖学 /116

姿势与挺直 /118

适当挺直 /119

改善姿势 /119

核心训练 /120

提高平衡能力 /120

器械与服装 /122

服 装 /122

杠 铃 122

球 /123

运动垫 /123

致谢 /124

出版后记 /125

作者序



作者简介

琼·帕加诺, 美国大学优等生荣誉学会会员, 以优异的成绩毕业于美国康涅狄格大学, 由最权威的美国运动医学学院 (ACSM) 授予健康和健身指导证书。从1988年开始, 她就在曼哈顿上东区担任个人健身教练, 为健身水平各异的人们提供专业指导和支持。在工作中, 她创建了数百个为个人、群体、健身机构、学校、医院和公司量身定做的健身计划。

今天, 琼管理着自己的健身专家团队, 这个团队组成了琼·帕加诺健身集团。许多年来, 她一直是玛利曼曼哈顿学院私人健身教练认证项目的主任, 并在学院担任健身评估技术课的教员。现在, 琼还是国家认证的, 健身教练通过 IDEA (提供专业健身教练的世界性组织) 认可的教育课程的制定者, 也是业界认可的、针对绝经、乳腺癌和骨质疏松等健康问题的女性健身运动效益方面的权威。

在我 20 年的私人健身教练生涯中, 我经常被人问到同一个问题: 什么样的锻炼是最好的锻炼? 答案很简单, 最好的锻炼就是你能坚持做下去的锻炼。对你而言, 最好的锻炼应该像你的个性, 与你的个人喜好、锻炼目标、个人资源, 以及你的空闲时间、财力和生活空间一样独特。

最好的锻炼是适合你生活方式的锻炼。对我而言, 方便、有效一直非常重要。由于我在客户家或他们的私人健身房里都有紧张的工作安排, 所以我更享受自己在家中舒适的地方锻炼, 这样可以避免额外的交通时间。我喜欢在任何时间允许的情况下自由地锻炼, 并倾向于使用小型器械来挑战自己的能力。像我们的指纹一样, 锻炼的目标非常个性化。要想取得成功, 我们必须设立一个实际的、可实现的目标。最好先设立一个小目标, 然后努力去实现它, 这样就能为以后的锻炼建立起成功和信心的基石。这对设立更长远目标至关重要, 如果一开始设定的目标太高, 在以后的锻炼中我们很可能会因为无法实现这个目标而失望, 甚至放弃整个锻炼计划。

所有人都能分享的一个目标是一生都坚持一种令人舒适的运动, 养成锻炼的习惯。即使只做 15 分钟的有规律锻炼也是一项有益于身体健康的终生投资, 这种长期持续的小运动量锻炼能有效地降低生病的风险, 例如糖尿病和高血压。适量运动还能对我们的外表产生显著的影响, 帮我们减掉身上多余的脂肪, 保持肌肉的力量和柔韧性。

当然, 你做的越多, 收获也就越大。本书介绍的 4 组 15 分钟全身运动, 为你每天必须做的 1 ~ 4 组常规运动提供了选择。你可以选择适合你心情和锻炼水平的某项运动, 也可以用这 4 组运动的多样性挑战自己, 并保持运动的新鲜感。让我们充满乐趣地养成锻炼的习惯吧!

琼·帕加诺 (Joan Pagano)

>> 本书的使用方法

本书包含有氧训练和力量训练,能使你的全身运动取得最大的成效。我们要花些时间来学习这些运动,掌握其细节,并熟悉我们将要做的动作。书中的拉页概要可作为运动时的快速提示。

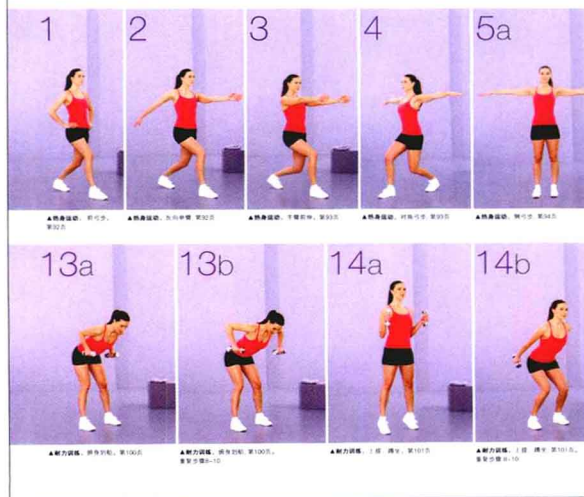
随书附赠的 DVD 光盘与本书一同使用,能加强你对本书介绍的运动的了解。看 DVD 时,对应的参考页码会出现在屏幕上,为你提供更详尽的指导。书中的小图展示了一些运动的起步动作,大图则说明了运动步骤。适当位置的注解能给你更多的提示,而耐力训练中身体某些部位用白色圆点圈出的“注意力集中区”,能使锻炼的效果更明显。

书中介绍的每组运动都以 3 分钟的热身运动开始,这些运动要逐渐增加强度;主体部分是 10 分钟的耐力训练,期间交叉进行有氧训练;最后是 2 分钟使全身伸展的放松运动。虽然第 4 组全身运动——旋转弓步运动需要一些技巧,但所有的运动都是针对初学者设计的。如果你以前没有接触过这些运动,最好循序渐进,一点点地进行锻炼。除此之外,初学者还要更多地参照导言、常见问题解答和全身运动综述的内容。每组运动都需要 15 分钟,依照导言的建议,这几组动作可以合起来做更长时间的锻炼。如果你有能力的話(由于力量训练后肌肉需要休息一整天),坚持一周 3 次做这些运动,每次运动后留一天休息。在休息的那一天,你可以做一些有氧训练,比如游泳、漫步或骑自行车。

拉页

每组全身运动后的拉页能帮你从总体上了解这组运动,如果你已经看过 DVD 并仔细查看过每一个动作,你就可以用这些方便的拉页作为锻炼时的快速参考,将你做每组运动的时间控制在 15 分钟内。

旋转弓步运动一览表

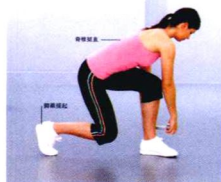


拉页 拉页能向你全面展示一组全身运动, 快速而简便地为你的运动提供参考。

>> 耐力训练 弓步、扭身

11b 吸气，同时双膝弯曲，站成宽弓步，然后将臀部在脚跟上方向成直角，大腿与地面平行，后膝靠近地面，脚跟提起，然后扭转上身，将杠铃移向小腿前，将体重移向，头、颈与脊椎同在一垂直线上，膝盖上背不要弯曲。

11c 恢复到初始位置并呼气，然后将杠铃高举向肩膀的对角线方向，扭转身体，扭转时保持11a、11b、11c重量6次，再次举起杠铃时保持下杠并扭身站成弓步，将另一边的重量举高，然后重复步骤8-10（第72-73页）做下一组同侧有氧训练。



>> 耐力训练 侧蹲，双脚跳



12b 侧蹲，双脚并拢，与臀部同宽，双膝微屈，双手放在膝盖上，一脚向前迈出，使两脚与肩同宽，屈膝时保持重心在后并侧蹲，臀部后缩，挺胸。

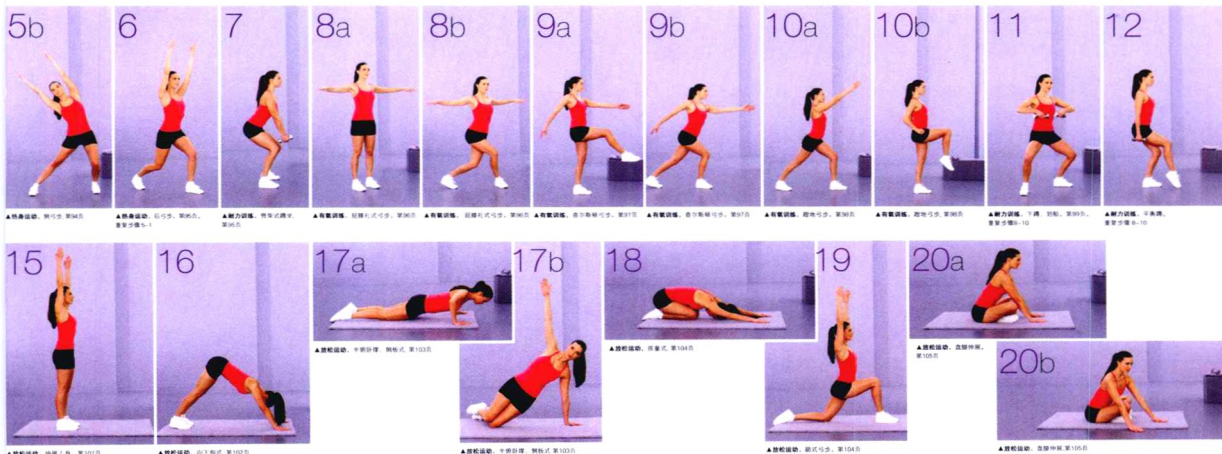
12b 两脚向上垂直跃起，以脚尖轻轻落地，双膝弯曲，重心处于身体中线上，然后伸直双腿，返回原点，换另一只脚向前迈出，将身体重心（12a、12b）重复一遍，连续两次身体向前移动重复4次，共蹲8次，蹲下时脚不离地8-10（第72-73页）做下一组同侧有氧训练。



注解提供了额外的指示、秘诀和要点。

步骤图 必要的时候，每页左上角的小图会向你展示一套动作的起步动作，大图则为你展示这套动作的所有步骤。

本页为你展示整组运动的主要步骤



别再找借口，是时候开始运动了。你是否觉得自己太忙，没有时间或没有足够的空间和精良的设备在家做运动？或者你认为在家运动太乏味，无趣，你无法坚持？还是你太懒、太老、太胖或者身材走样，根本无法开始运动？

不运动的理由多得没法数，解决办法却很简单。本书为你提供了一个锻炼计划所需要的、时间投入和资源投入最少的工具，你肯定能从中受益。

15 分钟运动

本书提供的运动包括有氧训练和力量训练，并被设计成最有效的版式，以使你获得最大的收益。一组全身运动做下来只需要 15 分钟，因此，如果你只有 15 分钟的运动时间，你可以选择其中的一组进行练习；如果你有更多的时间，你可以做 30、45 或 60 分钟的组合锻炼。你可以根据自己的健康状况、精力水平和空闲时间选择合适的全身运动。

每组 15 分钟的全身运动都有一个专题，这使运动变得更加愉快，同时也为你提供了多样化的选择。这些运动以不同的方式挑战你的身体——点步运动可以使你轻松地养成运动的习惯；沙滩球运动可以让你用不同的方式运动一个球；单脚跳、吉格舞、双脚跳运动可以唤起你孩童般跳跃的喜悦；旋转弓步运动则是这 4 组运动中最需要技巧，也是最挑战你极限的运动。

每组运动的结构都是一致的——3 分钟的热身运动，10 分钟的力量（或耐力）训练，期间交叉进行有氧训练，最后是 2 分钟的放松运动。这些运动都经过精心挑选，能影响健康的各个方面，从而确保你的锻炼获得最大的收益。

>> 成功巧提示

设立目标是使自己保持锻炼积极性的最好方法之一，下面的“SMART”系列能教会你设立目标：

- **明确性 (Specific)** 你最想得到的是什么？减肥？塑造肌肉线条？增加骨密度？先明确目标，你才能选择适合的锻炼。
- **可量化 (Measurable)** 除非你的目标可以量化，否则你无法知道自己是否已经实现了它。明确的目标就可以量化，比如肌肉线条可以通过耐力训练来测试（见第 14 页）。
- **行动导向 (Action-oriented)** 一个将长期目标分解为几个周目标的行动计划，会在你实现每个短期目标时带给你成就感，并给你提供了重新评估目标是否合理的机会。
- **可实现性 (Realistic)** 人们经常在达不到预想的结果时感到幻灭，并停止锻炼。想想你设立的目标适合你的体型吗？是否符合你的个人偏好？
- **定时 (Timed)** 设定目标实现的时间能为你坚持一个运动计划提供动力，但你也必须留够时间来实现这个目标。

运动的组成

热身运动是逐渐增加强度的一系列运动,能让你感受运动的乐趣并使身体为接下来的运动做好准备;力量训练要符合你自己的健康水平,主要运动臀部、大腿、小腿、背部、胸部、肩部、手臂以及腹部的肌肉;有氧训练则可以延续身体的运动,并使心脏在耐力训练期间更好地工作。

整组运动的主体由站立练习构成,这一练习的目的在于燃烧更多的卡路里,并保持骨密度。很多站立练习是涉及多个肌肉群的组合运动,例如弓步、划船(见第51页),提膝蹲坐(见第50页),其目的是使你的努力取得最好的成效——锻炼最多肌肉群,燃烧最多卡路

里,提高身体的协调性,并训练你的肌肉以各种形式工作。

所有的运动都必须以全身伸展结束,这一般在放松运动中进行。传统的伸展运动只能锻炼个别肌肉,本书介绍的伸展运动则可以同时向上、向下伸展身体,锻炼多个肌肉群,使你连续、顺畅地在运动中取得进步。

书中的所有训练都能使你的身体更有效地适应每天的活动(比如功能训练)。当你下一次在潮湿的刮风天走路回家,一手撑雨伞,另一边肩膀上背一个手提袋,另一只手里还提着几个满满的购物袋,停下来买一份报纸却不用放下任何东西时,你就会发自内心地感激这些训练了。这就是功能训练的好处。

要获得最大的收益并防止受伤,运动的时候一定要注意方式和姿势。

需要购买的工具:
带夹子的书写板和秒表。



>> 你有多健康?

清瘦强健的身材是大多数人都渴求的,但身体的结构及其形状所代表的东西比外观多很多,它们也与身体素质和健康密切相关。下面列出3个简单的测量方法,可以用来衡量你身上脂肪的分布是否在健康的范围内。

研究表明,腰围过大的人患心脏病、高血压和糖尿病的风险比臀围和大腿丰满的人大很多。体型与疾病之间的这种关系有时被总结为“苹果和梨”的概念。与那些臀部和腿部过重的人不同,苹果型身材的人患病的风险更大,这与他们腹部肥胖有关。虽然身材是遗传的,但你可以通过控制体重和保持健康,将身材导致的健康风险降至最低。

另一个判断身体脂肪分布是否合理的简便方法是腰臀比例(见右图)。一个年龄在20~39岁之间的女人,腰臀比例的值超过0.79就过高了;年龄在40~59岁之间的女人,这一数值是0.82;而年龄在60~69岁之间的女人,这一数值是0.84。

体重指数(BMI),即体重身高比例,可以用来评估与体重相关的健康风险。在某些情况下,这个指数的判断会不准确,比如对一些有很多肌肉块的人而言,肌肉的比重会大于脂肪。但右页的表格仍是一个检测体重是否在健康范围内的简便方法。如果检测的结果显示你的体重对健康造成了风险,那么你就该去看医生了。

腰臀比例是一个判断你的身体脂肪分布是否会对你的健康造成风险的简便方法,将你的腰围尺寸除以你的臀围尺寸,就能算出这个数值。



检测你的体重指数 (BMI)

从下表的左列中找到你的体重 (或者最接近的体重), 再从第一行中找到你的身高, 两者的交点就是

你的体重指数, 然后到表格下方评估你的体重指数是否处于健康范围内。

体重	身高									
	1.47米 (58英寸)	1.52米 (60英寸)	1.57米 (62英寸)	1.62米 (64英寸)	1.68米 (66英寸)	1.73米 (68英寸)	1.78米 (70英寸)	1.83米 (72英寸)	1.88米 (74英寸)	1.93米 (76英寸)
54公斤 (120磅)	25	24	22	21	19	18	17	16	15	15
57公斤 (125磅)	26	24	23	22	20	19	18	17	16	15
59公斤 (130磅)	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16
61公斤 (135磅)	28	26	25	23	22	21	19	18	17	16
63公斤 (140磅)	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17
66公斤 (145磅)	30	28	27	25	23	22	21	20	19	18
68公斤 (150磅)	31	29	28	26	24	23	22	20	19	18
70公斤 (155磅)	32	30	28	27	25	24	22	21	20	19
73公斤 (160磅)	34	31	29	28	26	24	23	22	21	20
75公斤 (165磅)	35	32	30	28	27	25	24	22	21	20
77公斤 (170磅)	36	33	31	29	28	26	24	23	22	21
79公斤 (175磅)	37	34	32	30	28	27	25	24	23	21
82公斤 (180磅)	38	35	33	31	29	27	26	24	23	22
84公斤 (185磅)	39	36	34	32	30	28	27	25	24	23
86公斤 (190磅)	40	37	35	33	31	29	27	26	24	23
88公斤 (195磅)	41	38	36	34	32	30	28	27	25	24
91公斤 (200磅)	42	39	37	34	32	30	29	27	26	24
93公斤 (205磅)	43	40	38	35	33	31	29	28	26	25
95公斤 (210磅)	44	41	39	36	34	32	30	29	27	26
98公斤 (215磅)	45	42	39	37	35	33	31	29	28	26
100公斤 (220磅)	46	43	40	38	36	34	32	30	28	27
102公斤 (225磅)	47	44	41	39	36	34	32	31	29	27
104公斤 (230磅)	48	45	42	40	37	35	33	31	30	28
107公斤 (235磅)	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
109公斤 (240磅)	50	47	44	41	39	37	35	33	31	29
111公斤 (245磅)	51	48	45	42	40	37	35	33	32	30

你的体重指数意味着什么?

小于18.5

体重过轻, 可能是营养不良的信号

18.5 ~ 24.9

相对身高而言, 你的体重处于健康的范围内

25 ~ 29.9

超重, 健康风险变大

30及以上

肥胖, 健康风险显著提升

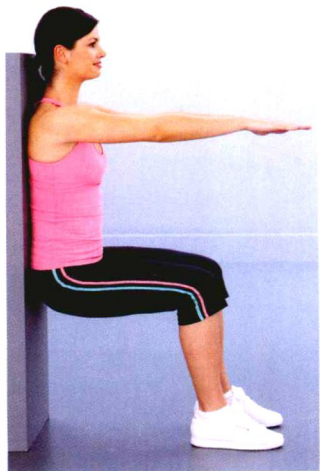
>> 测测你的健康水平

开始锻炼前,你必须进行健康测试,确定锻炼对你而言是安全的。完成右页的 PAR-Q 问卷,如果对自己的健康有任何怀疑,请在增加体力活动前就医。下面的 3 个测试可以帮你判断自身的健康状况。

记录你的进步

一个测试肌肉健康的方法是看自己能将一个动作重复多少次,或者能保持一个收缩姿势多长时间。图示的 3 个动作可以评估我们身体下部、中部和上部的肌肉耐力。记录下你测试的结果、标上日期,锻炼 3 个月后再重新测一遍。如果你要重新评估自己,就做同样的测试动作。

如果你只是刚刚开始锻炼,或者在休息很长时间后重新开始锻炼,你最好在 2 到 3 个月有规律的锻炼后再进行第一次测试。准备锻炼前,花 5 分钟轻快地运动你的手臂和腿来热身。



身体下部 靠墙蹲
将身体靠在墙上,滑落直至大腿与地面平行,然后尽可能长久地保持这个姿势(如果你无法滑落到这个程度,就尽量去做。)

你的成绩

非常好	90秒或更多
好	60秒
一般	30秒
差	少于30秒

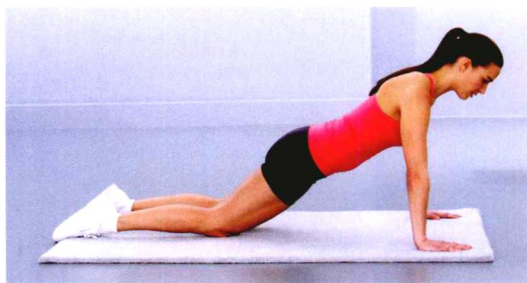


身体中部 勺式仰卧起坐

记录你不休息能连续做几个仰卧起坐,这种仰卧起坐不必完全坐起来,头和肩膀抬起的高度不超过垫子的 30 度角。

你的成绩

非常好	50次或更多
好	35 ~ 49次
一般	20 ~ 34次
差	20次或更少



身体上部 半俯卧撑

双臂弯曲时吸气,将胸部俯向地面,回到起始动作时呼气。记录你不休息能连续做几个。

你的成绩

非常好	50次或更多
好	15 ~ 19次
一般	10 ~ 14次
差	10次或更少

PAR-Q和你 适合15~69岁人群的调查问卷 体育运动准备情况调查表——PAR-Q (2002年修订)

有规律的体力活动有趣且有益于健康,越来越多的人开始增加每天的体力活动。对大多数人来说,增加体力活动绝对是安全的,但一些人应该在大幅度增加体力活动前就医检查。

如果你打算大幅度增加体力活动,就从回答下面的7个问题开始吧。如果你的年龄在15~69

岁之间,PAR-Q就可以告诉你你是否需要在开始锻炼前就医检查;如果你的年龄超过69岁,并且没有运动的习惯,请直接就医检查。

回答这些问题时,常识是你最好的指南。请仔细阅读问题并诚实地回答,选择“是”或者“否”。

是 否

- ☐ ☐ 1. 你的医生是否说过你有心脏病,只能做医生建议的体育运动?
- ☐ ☐ 2. 运动时,你是否会感到胸部疼痛?
- ☐ ☐ 3. 在过去的一个月里,你是否曾在不做运动时感到胸部疼痛?
- ☐ ☐ 4. 你是否曾因眩晕而失去平衡或丧失知觉?

是 否

- ☐ ☐ 5. 你的骨骼或关节(比如背部、膝盖或髋关节)是否已出现了问题,可能会在大幅改变体力活动量后变得更严重?
- ☐ ☐ 6. 目前你的医生是否正在给你配治疗血压疾病或心脏病的药物(比如水服药丸)?
- ☐ ☐ 7. 你是否了解你不能进行体育运动的其他原因?

如果有一个或更多问题的答案是“是”

增加体力活动或做健康评估前,请联系你的医生,打电话或者面谈都可以。告诉你的医生什么是PAR-Q以及你对哪个问题回答了“是”。

- 只要你慢慢开始运动并逐渐加大运动量,你就

能做任何你想做的体育运动。否则,你就必须将你的运动范围限制在安全的范围内。告诉你的医生你想做的体育运动,并听从医生的建议。

- 找出对你来说既安全又有益的团队运动。

如果所有问题的答案都是“否”

如果针对所有问题你真实的答案都是“否”,你肯定可以做以下事情:

- 慢慢开始运动并逐渐加大运动量,这是最安全、最简单的方法。
- 做一次健康评估——这是判断你基本健康情况的一个好办法,这样你就可以制定一个锻炼和生活的最佳方案。此外,我们强烈建议你测量一下血压。如果你的血压超过144/94,请在加大运动量前咨询医生。

暂缓加大运动量

- 如果突然生病(比如感冒或发烧),不舒服,请暂停加大运动量直至你好转。
- 如果你怀孕或疑似怀孕了,在加大运动量前请咨询医生。

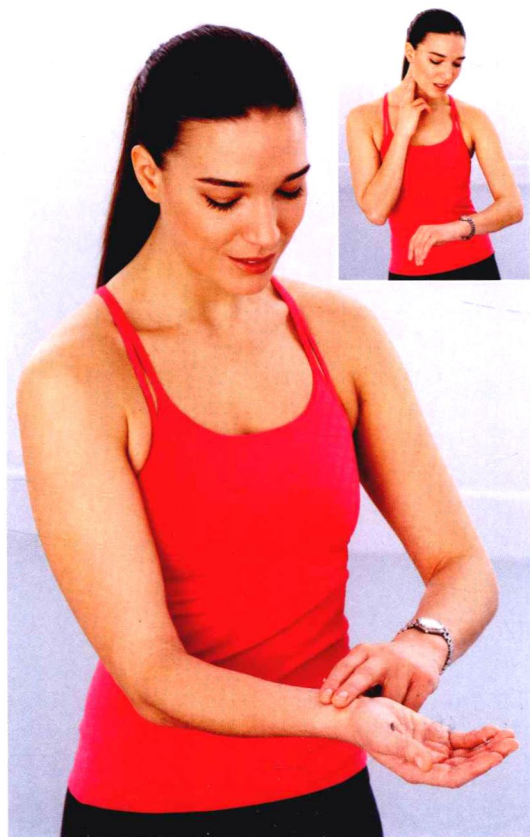
注意:

如果你的健康状况有所改变,以致会对以上任何一个问题回答“是”,请咨询你的健身教练或医生,询问你是否需要改变健身计划。

>> 制订锻炼计划

你已经评估了自己目前的状况,现在你可以开始改进你的健康水平,并改善你的外表、精力水平和整体情绪了。书中的每组 15 分钟运动都包括有氧训练、耐力训练和伸展运动。

心血管耐力、肌肉的力量和耐力、身体柔韧性和身体结构是身体素质中与健康密切相关的几个方面,它们都与我们的健康和某些类型疾病的发病率有着直接的关系,特别是那些与不运动相关的疾病。



心血管锻炼的好处

健康的心血管系统包括强壮的心肌、较慢的心率,它们能降低心脏病发作的几率,并在心脏病发作时增加生存的几率。有规律的心血管训练能降低血压和血脂,其中包括低密度脂(LDL),能帮助我们抑制动脉血管内壁的斑块形成(动脉硬化症)。健康的心血管系统还能增加具有保护作用的高密度脂(HDL)的含量,促进血液循环并提高血液在全身循环时的携氧能力。加强心血管锻炼还能降低某些癌症、肥胖症、糖尿病、骨质疏松、抑郁症和焦虑症发作的风险。

伴随着锻炼的进行,我们的心脏会更加强壮,每一次跳动都能够输送更多的血液,这样我们在锻炼和休息时就能保持较慢的心率。人类平均的心率水平是每分钟 60 ~ 80 次。开始实施运动计划时,请测试你的静息心率,运动 8 周后再进行心率测试,并与运动前进行比较。找到你的脉搏(见左图),将感觉到的第一次跳动计数为 0,然后在 30 秒内记录脉搏跳动的次数,将这一数值乘以 2 就可以算出你每分钟的心率。

找脉搏 一只手手掌朝上,另一只手的食指和中指放在手腕上找脉搏(桡动脉脉搏)。你也可以在颈部找脉搏(颈动脉脉搏),就在锁骨下方、喉咙的一侧。