

晨练健身系列丛书（之四）

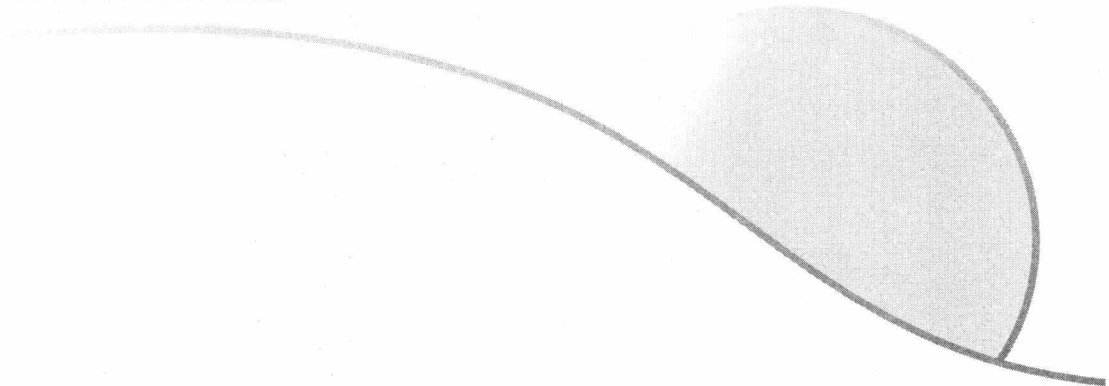
力量晨练

[美] 安妮特·朗 著

张册 张晓利 等译

让身体每一块肌肉开足马力！

晨练健身系列丛书之四



力量晨练

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

力量晨练/(美)朗著;张册,张晓利等译. -北京:
人民体育出版社, 2011.3
(晨练健身系列丛书; 4)
书名原文: Morning Strength Workouts
ISBN 978-7-5009-4011-1

I.①力… II.①朗… ②张… ③张… III.①力量-
身体训练 IV.①G808.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 252855 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 14 印张 300 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4011-1

定价:29.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67118491
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

早晨很忙碌，而且时间很宝贵。如果你想拥有一个高效率的早晨，那么把有效的训练列入你繁忙的早晨日程表中，能给你带来很好的效果，《力量晨练》就是这样一本书。自从我在 1983 年进入健身行业以来，我就帮助过成千上万的人通过训练达到他们的目标。这套书包括你自己计划和定制的训练日程，还根据你可利用的时间和具体力量训练目标来提供很多的训练选择。私人教练会针对你设计一些对你的生活方式和目标真正起作用的东西，这本书就包括这样的健身计划。另外，这本书也在其他领域提供训练支持，例如营养和水合作用，休息，如何选择正确的器材来实现你的目标，创造一个训练空间来完成你早晨的日程安排等。

本书分为三部分。第一部分帮助你的健身计划建立基础，它是通过提供优选你的早晨训练的不同方面的信息来实现的。第 1 章详述了给你的日常生活带来充足能量的生活方式。有充足睡眠的建议、有营养和水合作用的推荐（一些可能会使你惊奇），还有在你看起来似乎会有麻烦的早晨，能够激励你的一些方法。本章将提供给你要做出聪明选择所需的知识和洞察力，为你的早晨安排做好准备——并且一整天都精力充沛。

第 2 章讲述的是晨练时的场所——家，体育馆，还是户外。如果你在家，或者也可以把它归类为体育馆，就可以完全解决训练问题，在居住的地方找一个活动空间，能为你在繁忙的早晨节省宝贵时间。本章就讲述了如何创造一个既舒适又高效的训练空间。它的内容包括从呼吸新鲜空气的益处到在哪存放你的器械。一套建立家庭体育馆所需器械的名单，还有，如果有需要，如何为日常工作做简单变动的指导。同时也讲述了在运动场，你如何进行大量训练，怎样在你的训练中获得技巧。

你会使用缆绳、自由重量器械、器材，或者你自己的体重来挑战你的肌肉吗？这些选择又有何区别？它们会对你选择训练有何影响？第 3 章内容涵盖了适合你早晨力量训练的各种器材。本章对这些器材的每个类型的利弊和如何安全有效地使用它们做出了解释。如果你需要的器材无法获得时，你要学会如何使用其他器材来代替，以便你总能很好地进行训练。

第4章讲述的是使用综合训练技术来帮助你的身体进行晨练，书上的一些内容是和市场上同类型的其他书籍不一样。谈论适当的矫正和正确姿势是很重要的。讲解关节和肌肉的整体性，并演示怎样使你的关节保持平衡。伸展筋骨，放松肌肉和矫正训练帮助你的身体发挥最好的功能。在你睡了整夜之后，早晨要考虑的一件重要事情就是在你关节允许的健康范围内舒展筋骨。放松肌肉有着同样的目的。矫正训练以正确的顺序来加强肌肉训练，以便你的身体的其他部分不会拉伤受损。早晨训练也要求有充分和有效的热身准备，本章给你提供了与你现在可能还在做着传统热身准备不同的四种选择。传统准备是对心血管的训练——重复许多次，就像以缓慢的速度和一种很糟糕的姿势骑一辆固定式自行车。在第4章讲述的综合准备使你的身体的所有部分一起工作来改进你身体的协调能力，这样将使你的举重训练更加高效。他们真正能让你血液流动，为你的早晨日程提供所需能量。他们也保证你得到一种安全训练，活动关节，挑战不同运动来为综合力量训练做准备。

第5章为了不用浪费时间和力气就能为你确定训练目标和达到目标提供基本信息。很多人的力量训练计划不成功，是因为他们忘记作计划。当你早晨训练时，时间是非常重要的。你正在向目标迈进，需要正确地了解要怎样做才能达到目标。本章将通过提供相关信息来帮助你制定训练计划，比如说，你应该举多少重量，怎样根据你的目标来定训练强度。你要清楚地知道怎样做简单的变动会使训练或多或少具有挑战性，但是也有经常被忽略的健身组成成分，例如平衡。

书的第二部分集中讲训练本身。第6章至第9章介绍实际训练的场所，为你早晨日程安排提供多种选择。这部分根据训练的时间来分组。第6章列出20分钟的活动量、第7章列出30分钟的活动量、第8章列出45分钟的活动量、第9章列出60分钟的活动量。每个章节包含五种训练——每一种训练都针对力量、大小、耐力、能量和一般健康状况和健身展开。依第5章所述，根据你的训练目标来选择训练的种类，可依据你时间是否充裕和你早晨的感觉来选择训练时间的长短。

第三部分针对在第二部分由个体练习组成的训练进行了详尽的描述。第10章阐述的是上体的训练，第11章阐述的是身体核心的训练，第12章阐述下体的训练。在这些章节里，有相当多的内容是同时训练上体和下体肌肉的练习。使用不同的器材训练就有不同的几个版本。例如，有使用哑铃、管材、缆绳或者器材的。你选用哪种器材取决于你的个人目标和你所能利用上的器材。选用不同的器材训练，可以在你需要改变训练时，很容易地用一种器材代替另一种。另外，除了对每一练习进行清楚的解释之外，这些章节还附有照片，来对每一步骤进行图解，以便于确定你姿势是否正确。

无论你是个为早晨安排寻找新观念的有经验的运动者，还是想为你的力量训练目标做指导的新人，这本书提供的训练项目都能适合你的需求。如果你要寻找一本参考书帮助你发展自己的综合力量训练计划，并在早晨进行高效率的训练，则《力量晨练》将是你不错的参考书。

感谢

在健身房的工作是我拥有的唯一一份真正的工作。虽然我知道我一直想在这个领域发展，但也是辗转反复很多年，我才拥有现在的工作，并且我有很多人要感激。

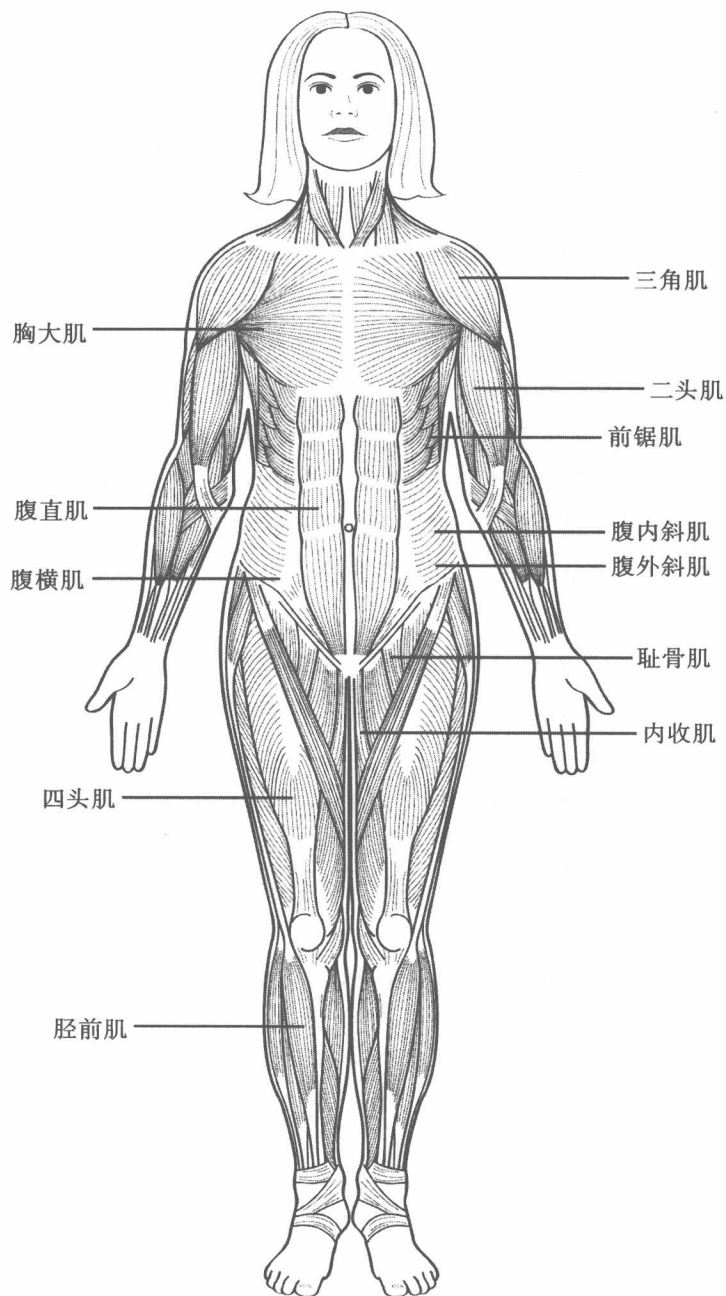
我的父母给我灌输了很强的工作理念，虽然他们总是不能完全明白我在健身房是做什么的，但他们总能支持我，并被我的事业和努力所感动。我的兄弟姐妹是最棒的！

简斯维利健康和健身中心的乔·瑟儒勒，简和所有的伙计们帮助我，使我认识到“推广”并不是一个贬义词，而是和人们交流的机会，并帮助他们找到动机，在健康和健身方面做出积极的改变。纽约艾魁诺科斯健身俱乐部的老板艾斯魁尔聘用了我，他在我成为私人教练的道路上起了指导作用。我对他表示由衷地感谢。我也在瑞保科大学工作过，在那里我遇到了很多优秀的人，并学到了很多关于服务健身专家的知识。最后，我还要感谢消费者。我感谢斯蒂芬尼·蒙特哥摩瑞在瑞保科大学对我的私人训练教育课程的支持。很荣幸遇到了格蕾·库克，他教给我如何评估人们的运动，以及丰富我作为一个教师和教练的技能。

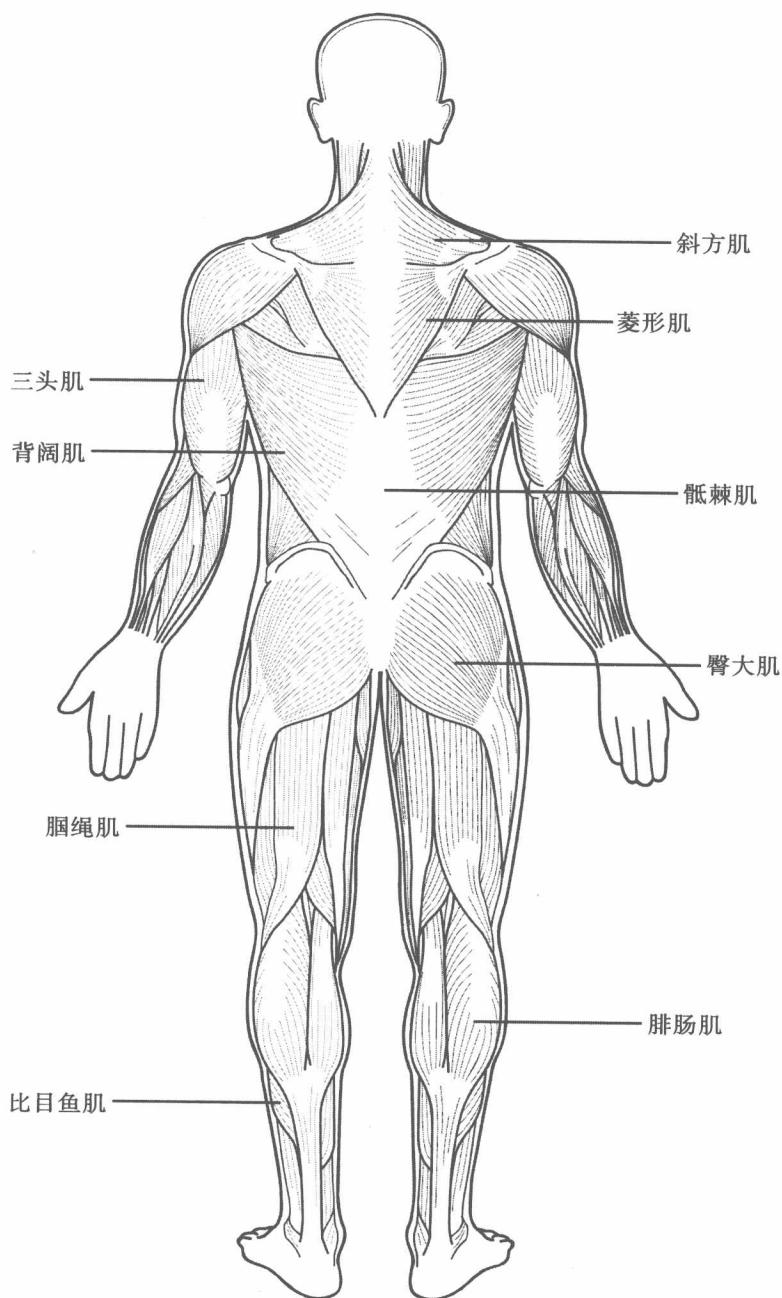
我要感谢在这几年中遇到的曾经帮助过我，使我成为更好的教育者的那些经理、业主和私人教练们。我同样要感谢我的顾客——那些想改善他们的身体状况并因此提高生活品质的人们。

我在布鲁克林的朋友们不断让我想到，为什么我是兴高采烈的，但不是健身狂热者。我喜欢健身带来的乐趣，但我并不单为健身而生存。我会使用并感谢运动和训练在我的余生带给我的帮助，而不是适得其反的效果。我有个很简单的愿望就是帮助人们多做运动并让他们感觉越来越好。

最后，我要感谢出版社给我这个机会出版这本书实现我的理想。感谢萨瑞·库珀曼给我的启示。让我们运动起来吧！



肌肉图



序言

感谢

肌肉图

第一部分 准备 (1)

1 开启你新一天的能量 (3)

2 你的训练环境 (17)

3 选择你的运动器械 (25)

4 让肌肉开始运动 (33)

5 逐步完善你的训练计划 (53)

第二部分 每日训练计划 (71)

6 20 分钟训练 (73)

目 录

7	30 分钟训练	(85)
----------	---------------	--------

8	45 分钟训练	(97)
----------	---------------	--------

9	60 分钟训练	(107)
----------	---------------	-------

第三部分 晨练	(119)
----------------------	-------

10	上半身训练	(121)
-----------	-------------	-------

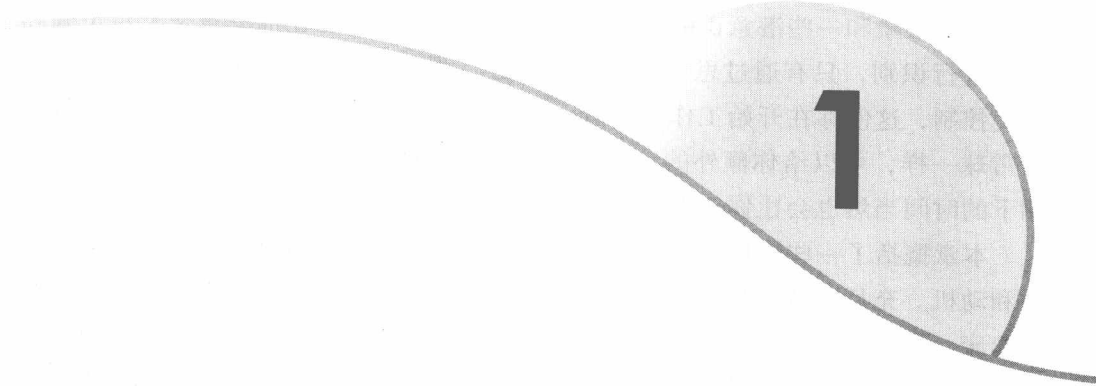
11	核心力量练习	(157)
-----------	--------------	-------

12	下半身训练	(181)
-----------	-------------	-------

	作者简介	(207)
--	------------	-------

准 备

1	开启你新一天的能量	3
2	你的训练环境	17
3	选择你的运动器械	25
4	让肌肉开始运动	33
5	逐步完善你的训练计划	53



1

开启你新一天的能量

作为一名晨练者，你或许已经克服了许多困难的阶段——开始时需要不断激励自己才能坚持，最终发现能真正说服自己的理由，晨练与日常工作也不再是相互冲突了；也可能你刚刚开始晨练。不论是哪种情况，这本书将有助于你形成一种实用的、高效的、有趣的训练习惯。

研究发现经常训练有很多好处。不管是在一天中的什么时间训练，对我们的健康都是有益的。这包括：降低血压、增加高密度脂蛋白（HDL）、减少低密度脂蛋白（LDL）、促进新陈代谢、更好地调节血糖水平、增强心智能力、营造好的心情、强健关节、增加骨密度。

那么为什么有些人喜欢晨练，有些人不喜欢呢？可能你也会发现有一些人，他们更喜欢在一天中的晚些时候收拾好东西去训练，而不会考虑在早晨来做这些事情。一个人一天中的能量模式水平取决于一个人的生物组成。如果你喜欢早起工作，那么你很可能是一个早起型的人，而不是夜猫子型的。你通常在早上很容易醒来，不需要依赖闹钟。早上精力旺盛，工作时警惕性高，比较反感夜猫子型的同事。你喜欢在早上做有挑战性的工作，而一天中的较晚时间会让你感到疲惫，不容易集中注意力。如果你有这些情况，这些特质可以帮助你成为一名成功的晨练者。

你应该在醒来后认真思考并做一个对你有积极意义的决定，以此来提高自尊、自我形象和一些潜意识的观念（记住，潜意识并不能在抽象意义上对正确和错误进行识别，只有通过思考尤其是行动进行强化）。进行晨练可以证明你可以自我控制，这使你在开始工作之前有一种成就感。这种积极的态度在一天中就像滚雪球一样，可以给你额外的动力来完成有挑战性的工作。以成功开始的一天，剩下的时间当然也会让你斗志昂扬。

本章概括了一些使你保证晨练成功性的重要因素，包括睡眠、营养、水、压力和动机。充足的睡眠是第一个话题，从某种意义上说，晨练就需要早晨必须按时起床。我们都知道充足睡眠的重要性，但并不意味着睡眠形式的重要。随着探索的深入，我们发现睡眠的质量和数量是由白天许多生活方式因素共同影响的。

本章也从一般意义上和具体意义上讨论了营养是如何影响晨练的。如何对食物和饮料做出最好的选择，在训练前、中、后需要注意哪些事项。当你以健康的方式进行饮食时，就会有一种健康感，并且在训练、工作和其他活动中表现较好。

本章也讨论了动机和压力。晨练如何帮助你成功地应付一天中所遇到的压力事件？当遇到一些急性压力源（如重大生活变化、非常有挑战性或者使人心烦的情境）时该怎么办？顺利地度过这些困难阶段而不暂停或停止训练是非常重要的。如果你理解训练尤其是晨练的益处，你就有动力克服日常生活中的各种压力事件，以及其他一些人生中必须经历的重大事件。

睡眠和日常习惯

毫无疑问，睡眠对于人的身体是相当重要的，但我们很容易对它视而不见。毕竟我们不用时刻去想它，它只是自然发生的现象。如果你没有看到睡眠的重要性，可以想想失眠对你的影响，你可能就体会到一个好的睡眠的意义了。

我们可以把睡眠看做是身体休息、修复、成长的时间。在白天，你的身体一直忙于需要完成的工作，而没有时间来进行恢复；你的免疫系统一直同细菌、感染、毒素、疲劳以及其他白天遇到的事情做斗争。由于你触摸物体、呼吸空气、摄取变质的食物，都可能感染细菌或者病毒，所有这些压力源的积累可以激活本能的战斗或者逃跑反应，让身体做好应对这些压力因素的准备，如心率加快、血压升高。为了使你的身体做好应对压力的准备，它会刺激荷尔蒙如皮质醇的分泌，导致胆固醇在血流中更易于流动。这一过程使脂肪沉淀物更容易附着于血管壁上，增加了你患心脏病或者罹患其他疾病的危险性。外在的压力也可以使你的细胞疲劳，使它们更容易发炎，也可能引起心脏病和其他潜在的问题。白天会有

很多压力作用于你的身体，而你通常不会关注它们。而你所关注的事情更容易使你疲惫，如工作、家庭和财务责任等。白天我们所经历的压力是持久的，身体很难复原，这样睡眠就可以发挥作用了。睡眠是身体修复白天产生的损伤、增强保护能力的时间。一个好的睡眠后，你的身体就做好了开始新一天工作的准备。

好的睡眠对你接下来的一天也有很多益处。如果你想喝杯咖啡或者吃些甜点来提高你的能量，休息好了可以使你更容易达到这些目标。比如说，在工作了一天之后，除了坐在电视机或电脑前好几个小时之外，你可能还有更多的能量使你从生理和心理上感到可以再做一些活跃的事情，如出去散步或者去电影院看场电影。

如果你要晨练，就需要高质量的睡眠，这样你的训练计划才不会因为你不能按时起床或者总是感到精力不支而妥协。晨练可以让你感到精神振奋，为了使之发挥最大的作用，你需要决定如何做才能使你获得高质量的睡眠。

那么，睡多长时间才合适呢？你可能经常听说是7~8小时，这是一个平均时间。事实上，你可能只需要6个小时就可以睡个好觉，而有些人则需要8~9小时才能睡个好觉。你可能发现有时早上，你很容易就能起床，而且也感觉精神振奋。而有时早上，你可以起床，然后训练，感觉也不错。最后还有一种情况是，你的睡眠有些不足，早上不想起床训练，一天中的感觉总是昏昏欲睡。因此，如果不记录下在三种不同类型早晨之前你都睡了多久，也就无法确定对你而言合适的睡眠时间是多长。判断你睡眠是否充足的一个方法是：早上你是否需要闹钟才能醒来。如果你睡眠充足，可能你不需要闹钟就可以自然醒来。反过来，你也可以通过观察平静地坐着时多久可以入睡来监控你是否有睡眠不足。如果你一坐下来或者停止运动时就入睡——如在火车上或者汽车上（其他人在驾驶）——那么你很可能就是睡眠不足。

生活中的许多因素都与睡眠有关，仔细观察一下那些影响你能量水平的因素可以帮助你分析哪些习惯对你的睡眠有益，哪些需要做些调整。这样可以帮助你最大程度发挥晨练的作用。你可以在2~4周的时间里对这些因素仔细记录，然后你就可以观察到它们之间是什么模式（在第5章有一个日志模版可以让你较好地观察）。记录每天你睡觉和起床的时间，在一天中的四个时间点（起床、中午、3:00p.m.、8:00p.m.）你感觉如何和你的能量水平（高、中等、低、非常低），还有每天其他的一些生活方式（如用餐、喝饮料、压力源和压力水平、社交活动、休闲活动和健身活动等）。

当你观察这些记录的时候，你就会发现你的睡眠、日常习惯和一天中不同时间的能量是如何相互影响的。比如，如果你总是在下午的中间阶段感到能量较低，也总是认为这是由于你前一天晚上没有休息好。通过分析观察记录可能会发现这种情况一般只在没有吃午饭的情况下发生，这样的時候你可能会吃块巧克力来提高你的能量水平。在这种情况下，你的能量偏低并不是完全由于晚上没有休

息好造成的，而是没有吃午餐降低了血糖水平的缘故。对日常生活方式记录有助于鉴别出与此类似的一些消极循环以及其他潜在的问题。如果你因此调整了你的时间表和生活习惯，那么你将在晨练和接下来一整天的工作中都会精力充沛和高效率。对你的习惯进行几周的记录和分析之后，你就会发现适合自己的最佳方式。

尽管有时我们做了很大努力，但是晚上还是无法入睡。幸运的是，我们可以做下面这些事情来放松我们的身体和心理，为我们的睡眠做好准备。

- **仔细选择食物和饮料。**如果睡前吃得太多，你的胃就会因太胀而让你感到很不舒服，从而导致入睡困难。睡前吃的太多也会降低你的睡眠质量，因为你的身体必须进行工作来消化这些食物。使用咖啡因和酒精也会影响你的睡眠质量。如果你睡眠有问题，察看你的记录可能就会发现你或许在下午或者晚饭后喝了咖啡（或者其他含咖啡因的饮料，如可乐或红茶）。如果是这种情况，晚餐时喝些不含咖啡因的饮料可能会有所帮助。一些草本茶不含咖啡因，如甘菊，可以让你在床上感到放松。许多人也喜欢热牛奶，因为它可以舒胃，而且也含有色氨酸，它是一种可以使我们昏昏欲睡的氨基酸。酒精可以使人更容易入睡，但也会由于酒精的作用消除而使你半夜醒来，并且很难再次入睡。半夜醒来打破了你的自然睡眠节律，早上也不会让你有精力充沛的感觉。因此，再次强调对习惯的记录可以使你发现适合自己的最好方式。

- **回避压力源。**在睡前不要观看强感官刺激的电视节目或者电影，它们会激活你的心理活动，使你血压升高心跳加速。同样地，睡前从事有高难度的工作也不利于睡眠。睡前也不能剧烈运动，那样可以加快你的代谢活动而不是让你感到放松。相反，你可以尝试这样一些技术，如深呼吸、冥想和第四章提到的一些方法。

- **放松你的感官。**你可能发现忙碌了一天之后洗个热水澡能够让你很放松。也可以尝试一些薰香或蜡烛能否让你感觉平静或者昏昏欲睡。有些人喜欢使用薰衣草油或者精华油香味扩散的芳香疗法来进行放松。

- **创造一个安静的环境。**你睡觉的房间也会影响你晚上的睡眠。尽量让你的卧室只用来睡觉，不看电视或者工作。如果你在卧室办公，晚上睡觉前你可能会不止一次查看 e-mail。从心理学角度讲，让房间与安静和睡觉形成联系而不是与压力性的工作形成联系可以让你感到更放松。如果街道上的灯光可以通过穿过窗户照进来，使用一些深色的窗帘也会对你有所帮助。这些窗帘也应该很容易打开，这样可以在早上让光线透进来。调整你的睡眠习惯适应自然的明暗交替将会使你更容易在早上起床进行晨练。

你周围的噪音水平也会影响到你的睡眠。一些人需要有些背景噪音，如电视和收音机的噪音，才能入睡。你可能发现这样很放松，但可能会在晚上把你吵醒。如果你可以把电视或者收音机设置为 60 分钟自动关机，这样可能有助于你