

## <<施瓦辛格健身全书>>

### 图书基本信息

书名：<<施瓦辛格健身全书>>

13位ISBN编号：9787530455234

10位ISBN编号：7530455230

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：[美] 阿诺德·施瓦辛格

页数：476

译者：万义兵,费海汀,杨婕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<施瓦辛格健身全书>>

### 前言

谁曾想过，会有人能够写一部关于健身和阻力训练的百科全书，更不用说这么大部头？毕竟，关于举起沉重的铁块有什么好讲的？

正如有些人所说，健身又不是火箭科技。

确实，很多人开始健身训练的时候，就是那样来的。

我知道，因为在健身房很容易见到他们。

这些人通常在杠铃上加上很大的重量，然后用各种方式，将铁块举起（额外地，下背会突然用力，这很明显），然后再将杠铃重重地丢在地上。

这绝不是健身！

这是“有勇无谋”。

这些人要么因为伤痛而被迫退出，要么立马放弃，因为做了那么多，却看不到显著的成效。

其实，学习健身的精要，不需要读到博士学位；但是，它也不像骑自行车那样可以自然而然地掌握。

真见鬼！

健身中的词汇就像是一门外语：金字塔训练、腓肠肌、负功训练、泵感、分化训练、顶峰收缩。

你需要学习阻力训练的众多不同因素，在数以百计的练习动作及其各种特别的变式中，懂得如何组合出一个有效的训练计划-这都需要时间和实践。

如果想取得最快的进步，那么你就明白自己正在干什么。

什么。

如果你足够富有，可以负担每小时50美元（甚至更多）聘请一名私人教练，这样你可能免于成为健身菜鸟；或者，你花上不到一小时的钱，来购买这部健身全书，那么从你下次训练开始，就可以终生受益。

很多人都忘了，我和你一样，也曾经是一名初学者，在我开始锻炼身体时，所处的位置如你现在所处的完全一样。

如果你不相信，可以去看看我十几岁时候的照片，你就会明白，我的变化有多大，我付出了多大的努力。

让我从同辈人中脱颖而出的是那种想塑造肌肉的深深的欲望以及永不停止的执著。

一路走来，我犯过很多错误，因为我仅有的指导就是乔·韦德的几本英文肌肉杂志，而我甚至还不说那种语言！

那些杂志激励我去学习英语，这样我就能学习我早年的偶像雷格·帕克的训练方法。

不过，杂志只能教我一些粗浅的概念，其他的一切都是通过不断犯错、摸索而获得的。

只要你有心从错误中学习，经验就是最好的老师。

开始时，我训练肱二头肌的强度远远比训练肱三头肌的大，虽然后者是一块更大的肌肉；我跳过了腹部训练，因为那个时代的传统观点认为，在很多大重量的复合动作中，腹肌已经得到了足够多的刺激；那时，我也没有太注意对小腿的训练。

后来，我来到美国，不得不加倍努力地训练它们。

我甚至疯狂到剪掉运动裤的裤管，让每个人都能随时看到我的小腿-这可以不断提醒我这个要格外注意的弱点。

我们那时有的器械也不多；在最初的几年中，我从未做过腿弯举和腿屈伸。

总之，因为我的知识缺乏，再加上我只懂得通过少数的动作来锻炼整个身体，我遇到了不少障碍。

幸运的是，有了这本书，你就不会犯我曾经犯过的错误了。

你将像我一样，发现通过锻炼肌肉可以让生活的各个方面都受益。

你在这里所学到的，将会对你生活的其他所有方面产生影响。

当你看到自己辛苦的成果，你的自信心将得到提高，这些收获将为你的工作和个人关系增添色彩。

就我个人而言，健身不仅给了我优良的身体素质，也为我获得的其他所有成就-在商业上、演员事业甚至家庭生活中-奠定了基础。

我相信，任何事情，只要我选择去做，就能够成功。

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

我相信这点，因为我懂得，要想获得就需要牺牲、努力、坚持，并逐渐地克服障碍。即使在今天，很多和我一起共事的人都会称赞我的执著；当我拍电影的时候，我总是乐于将一场困难的戏一遍又一遍地拍摄，直到完美。

为什么？

这都归结于自律。

如果你决心让自己的身体更加健康，你会发现自律、专注和成功的渴望都会逐渐灌注进你生活的其他方面。

虽然你现在可能还没意识到这点，但是当你使用相同的自律来处理挑战时，你就会最终认识到这点。这是我对健身之所以如此热衷的另一个原因。

这本书不是一部自传，也不是一部关于七届“奥林匹亚先生”得主的人生故事，更不是一位演员的生平介绍。

（如果你对这些感兴趣，可以在别处找到相关的信息。

）虽然人们都知道我是健美运动员出身，也知道我是演员和商人，但是在很多场合，我可以以另一个身份出现，这为我带来了莫大的殊荣-这就是老师的身份。

这就是我为什么在1985年首次出版这本健身全书以来，始终与该运动保持紧密关联的原因。

自本书首次出版以来的这些年，我一直在收集素材，进行探索并修订信息，以供这次扩容和更新参考。

可以说，我鼓舞了各个年龄阶段的男女，让他们学会管理自己的健康和身材，这让我感到无比喜悦。在20世纪70年代中期，那时我在圣莫尼卡健身房讲学，听众只有几十个学生；之后，我以国家健身顾问委员会主席的身份去全国50个州游历，并指导各地的中小學生训练；然后，是那些贫民窟里的不幸孩子以及特奥会的身体发展有障碍的人；再后来，是我主笔的报纸专栏和肌肉杂志的读者，再到最后-你-这本百科全书的读者。

你们正是我为之付出巨大努力的原因。

你们选择以我为师，我确实充满感激。

我可以与你分享世间最伟大的激情，这是获得健康、长寿和优质生活的唯一真正的秘诀。

这也让这本书成为绝对必需的一种尝试-一种乐趣！

健身是我的老本行，我将通过我的作品，坚持不懈地推广健身运动，使之传播于世界各地。

我累计有35年的健身经验，曾经和世界一流的健美运动员在一起训练上万个小时，不管过去的比尔·珀尔（BillPearl）、雷格·帕克（RegPark）、戴夫·德雷珀（DaveDraper）、弗兰克·赞恩（FrankZane）、塞吉奥·奥利瓦（SergioOliva）和弗朗哥·哥伦布（FrancoColumbu），还是今天的冠军如弗莱克斯·惠勒（FlexWheeler）、肖恩·雷（ShawnRay）以及八届“奥林匹亚先生”李·哈尼（LeeHaney）。

我研究过许多前辈所著的关于现代健身的著作，有些可以追溯至一个世纪前，这包括尤金·山道（EugenSandow）的《身体训练系统》（1894），美国军方的《身体训练手册》（1914）以及伊尔勒·李德曼（EarleLiederman）的《肌肉锻炼》（1924）。

我咨询过世界杰出的运动科学家，我也研究过来听我讲课的学生提出的问题-我在各个大洲都讲过学，从非洲到亚洲再到南美洲，最近我每年都在哥伦比亚、俄亥俄州授课。

总之，我将每一滴知识都放进了这部百科全书中。

有了这本参考书，不管是初学者还是参加竞技的健美运动员，抑或是想提高运动表现的运动员，又或者是那些只想更健康、看起来更好的人，都可以随意从这广阔的知识海洋中撷取自己所需的部分，要知道这些知识是我这么多年的积攒所得。

在某种意义上，我像一名出诊的医生，人们不断地向我咨询各种专业问题。

最近，太阳谷的一位滑雪运动员问我，如何锻炼股四头肌的力量和耐力，从而提高表现；在一次健康大会上，几个人向我询问关于肌酸的增肌特性的最新信息；在温布尔顿，一位顶尖的网球选手向我咨询如何锻炼他的前臂力量；在夏威夷度假的时候，一位女士走上前来，问我如何才能减掉100磅（45.36千克）的脂肪，而且不会反弹；健身班上，年轻的健身者想知道，如何塑造肱二头肌的肌峰，同时提升大腿外侧的弧线；当我同军方人员交谈时，一般会被问到在只有基础设备的条件下，如何才能达

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

到更好的训练效果。

每天都有人问我问题，从维生素A到锌，再到休息和恢复的必要性，再到运动药物的虚假宣传。因此，我很久以前就明确了，如果我要去传播健身益处的“福音”，就绝对要保证信息的及时更新。这不是一件简单的事情。

健身以光速发展着，不仅是在竞技运动的层面上，对业余爱好者来说也是一样。

那些简单地排斥使用合成代谢药物的人，没有看到相关行业内发生的变化。

长久以来，教练们对增加肌肉的练习嗤之以鼻，认为这会让肌肉僵硬，缺少灵活性。

研究者已经对这些练习进行了仔细的研究。

实际上，阻力训练正在真正地变为一门科学，我们这些健身者通过多年的摸索，从一次次的失败经历中总结得出的理论，被运动科学家们证实。

这不是说，我们不知道我们以前都在做什么；相反，早期的健美冠军都是健康和健身领域的先驱者，为后来者播下进步的种子。

我们创造了一些格言，诸如“没有疼痛，就没有收获”，现在的每个健身者都知道并理解。

虽然科学告诉我们如何最有效地控制各种变量，来组织你的训练，但是你不能低估主观因素的重要性。

我出生于二战之后的奥地利的一个贫苦家庭，那种环境让我有极强的成功动力。

“训练直觉”是另外一个难以捉摸的因素，不过很多顶级的健身者都具有。

欲望、自律和动力都会发生作用，科学难以量化这些因素，但是它们的重要性是不可忽视的。

你的遗传因素也是如此：有些人的骨骼结构和肌纤维构成，使他们更容易在力量运动或者健美比赛中获胜。

说到底，通过健身，每个人都可以得到提高，继而挖掘出自己100%的潜力，即使那不是成为世界级运动员的潜力。

然而，研究身体运动的科学家和医学专家以及饮食和运动营养学领域的研究人员，正在使用已有的成果，对训练技巧进行调整和精化。

即使不会是铁律，这些理念中的大多数也最好被视为原则。

当然，科学界的任何发现都必须要对运动员和健身者有用，我们才是最终检验这些理念的有效性的人。

运用这些真理来达到目的是这部健身全书的实践基础。

我在本书中呈现的信息都是经过验证的，具有实践价值，而且也会对你有用！

自从我上次出版这部全书，健身运动的性质已经在很多方面发生了变化。

当然，仰卧推举还是俯卧推举，深蹲还是浅蹲，各种练习的要领变化甚微，不过我看到了其他一些非常重要的因素发生的变化。

下面，我不仅会简单地列举这些发展变化，还会告诉你如何将它们运用于你的训练中。

你将知道：· 如何安排你的训练，不管你是为了具有傲人的体形，还是只为了让身体更紧致结实，以及如何有效地锻炼那些滞后的身体部位；· 力量运动员如何增强爆发力；· 哪些练习可以达到最好的肌肉训练效果，哪些练习适合高阶的健身者；· 如何将控制身体脂肪和让力量最大化的训练结合起来，甚至如何在两者之间XXI前言循环，以使两方面都达到最佳的效果；· 如何通过增加5~10分钟的热身和适度拉伸练习，达到既减少受伤的风险，又切实增加训练重量的目的；· 如何让每次反复和每组练习都达到最佳效果-让肌肉达到完全力竭，在酸痛中获得最大的好处；· 当你的训练进入瓶颈时，如何组合各种训练变量；· 什么时候太多的训练热情反而过犹不及。

我已经说过了，很多动作的练习要领和20年前差别不大。

然而，关于如何进行腹部练习却有了不同的看法-让骨盆和胸腔相互靠近的卷腹练习动作幅度更小，比普通的仰卧起坐更安全。

在我们参加比赛的时代，最优秀的健美运动员确实通过仰卧起坐练出了杰出的腹肌，但是很可能是他们强壮的上腹部让他们免于遭受脊椎问题。

在某种程度上，四分之三的美国人都深受下背部疼痛的折磨，所以在美国仰卧起坐普遍被视为禁忌。

于是，我已经完全修改了腹部训练部分，以适应如今的科学观点。

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

我还扩展了练习列表，新增了大量的卷腹动作的变式。

重量训练的基本组成-杠铃练习、哑铃练习和以自身的体重为阻力的练习-也没有什么变化；但是说到阻力训练器械，我们就不能这样说了。

出于安全考虑，器械训练总是会被某些人追捧。

今天，几十家生产商彼此之间激烈地竞争，这大大地改变了该行业和器械运动的面貌。

那些备受喜爱的器械变得越来越精密，更容易上手，并且比以前更逼真地模仿自由重量练习。

有些允许你在不同的组之间改变阻力的角度；有些则增加了负重上的阻力；还有些使用计算机来改变阻力。

我想在未来几十年，我们还会目睹更加巨大的变化。

商业性健身房并非唯一的获益者；家庭式健身房的数量也在猛增，因为大型的、笨重的器材已经被较小的、更安全的器材所取代，它们不会对你的钱包狮子大开口，而且正好可以放在空余的房间内。

对于那些无法去健身房的大忙人来说不失为一种理想的选择。

在营养方面，传统的“吃什么，你就是什么”的概念仍然一定的有正确性，但我们也不能忽视运动营养学领域发生的巨大变化。

当然，科学已经创造了一些超级食品，如更硬的西红柿、在所谓的农场中饲养的鱼、更瘦的鸵鸟肉和食用牛肉。

今天，我们对艰苦训练的运动员的饮食需求了解得更多，而且看到了一些可以提高运动表现的重要运动补剂的问世。

让我们从基本的健身饮食开始。

我见过无数种流行饮食方案风靡一时，却很快就烟消云散。

但是几乎所有我知道的健美运动员都遵循了相同的指导原则，我在书中已将它们列出来了。

通常，你的肌肉锻炼见效比较慢，可以同你的饮食中的营养缺陷关联起来。

如果借用程序员的说法，那就是“无用输入导致无用输出”。

我列出了几种常识性的、可能适合你的策略。

我常常被问到在宏量营养素中，蛋白质以及支持组织生长的关键氨基酸的作用，以及每天应该摄入多少量；为了更好的吸收，如何安排饮食时间。

脂肪不像人们错误认为的那样，是健身的敌人，是健身者要不计一切代价避开的；其实，在合成重要的肌肉生长所需的激素以及维持健康方面脂肪起着非常重要的作用。

如果不提及最重要的运动补剂，那么关于营养的讨论必然是不完备的，某些运动补剂已经极大地改变了运动营养的面貌。

肌酸已经被证明可以提高运动表现；另外，很多其他产品，包括谷氨酰胺、支链氨基酸以及抗氧化剂对运动员也非常重要。

关于营养被吸收进血液循环的方式，我们了解了更多。

并非所有的食物都以相同的速度被吸收，所以人们创造了“血糖生成指数”这个指标来测量胰岛素反应-一种重要的合成代谢过程。

由于艰苦的训练会消耗肌肉中的糖原储量（能量的基本储存方式），训练之后的饮食就非常关键。

如今，相关的研究告诉我们，训练之后的饮食中应当包含什么，以及在训练完之后，应该过多多长时间再进行能量补给。

在这方面，有谁比那些顶级的健美运动员，那些经历了无数比赛的人更有发言权呢？

即使不是职业运动员，也可以用这些方法来减少身体脂肪，哪怕只是为了在沙滩上看起来更棒呢。

随着高收入运动员的薪酬单的变化，运动心理学也蓬勃发展起来。

新的理论和技术都证明了精神在训练和比赛中的重要性，这包括如何激发动机，集中注意力，以及如何设定可达到的短、长期目标。

如果你有志于成为“奥林匹亚先生”，那么你最好首先清楚地制定一个最终目标-在头脑中想象你最终想拥有的身材，然后再执行一个计划，达到那个目标。

没有事情是偶然的，比方说，你不会随随便便就成为一名令人尊敬的医生。

你需要经过多年专心的学习才能达到你的目标。

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

在训练上，道理是一样的。

一旦清楚了自己的目标，我会告诉你如何安排自己的个人训练计划，但是精神的作用还没有结束。你头脑中的图景会在每一组的每一次反复中激励你，并让你不断地接近目标-对我来说就是这样的。另外，除了在健身房里的训练，还有很多因素需要考虑：饮食和生活方式，它既可能让你离目标更近，也可能让你离目标更远。

这就是为什么精神在所有运动（包括健身运动）中如此重要。

你必须在头脑中首先想象出你想拥有的身材，而你的训练必须和那种想象同步。

一旦你看到了变化，你就会开始感觉良好。

收获是一个永远延续的过程：你集中精神来训练身体，而开始发生的变化也会反过来影响你的精神。

向往它，相信它，继而达到它！

健身运动的快速增长已经孵化了一个产值达几十亿的产业集群，在健身俱乐部、服装、设备、营养品、出版物和媒体、物理疗法、个人训练和教练等领域都有无数工作机会。

你能想象将自己自由选择的兴趣作为每天的谋生之计吗？

如果你就喜欢那样，那么尽可能地了解身体及其工作原理会是一个很棒的开始。

随着研究领域的变化，健身在社会上的面貌也非比往常了。

今天，重量训练是美国最流行的消遣类健身活动之一，但是在25年前，肯定不是这样的。

我还记得曾听过很多教练和运动员抨击肌肉训练，声称这会阻碍运动表现。

（哎呀，我想知道现在那些家伙在哪里！

）现在，几乎各种人都在使用阻力训练。

从高中到大学再到职业体育队，重量训练正帮助运动员达到“更好”“更强”甚至“更快”的目标。

当然，要达到运动的巅峰需要有惊人的天赋，但是毫无疑问阻力训练是一种取胜的法宝。

棒球强击手马克·麦奎尔（MarkMcGwire）即使在赛季中也定期地进行重量训练，正如全国橄榄球联赛的每个队员一样。

我在芝加哥的金吉姆健身房，甚至还看见过美国职业篮球赛的冠军-芝加哥公牛队-的队员在训练。

你可以放心，他们绝不是去那里参观拍照的！

通过阻力训练，你在打网球时可以增强你的反手，打排球时可以增加极有价值的弹跳力，踢足球时可以提高截球的能力，游泳时可以更有力地划臂和蹬腿，短跑中可以增加力量与步幅，你还可以打造股四头肌以更好地滑雪。

更重要的是，事故发生的时候，你更不容易受伤。

当然，你不能期待长跑运动员像足球运动员那样训练。

练习动作以及各种训练变量的选择让每个运动员可以根据自己的实际需要和目标，对训练活动进行调整。

对有些人而言，力量是至关重要的，比如说与重量级选手竞技的拳击手和摔跤手，或者不能大量增加体重的体操运动员；但是相比于传统健身，他们需要一种不同的训练。

橄榄球员、铅球运动员或者掷铁饼运动员，每个人都有其特定的训练要求。

如果你玩某种运动，你就会知道如何定制你的训练计划，以满足你特定运动的需求。

然而，不管你是150磅（68.04千克）还是250磅（113.40千克），在最后，力量训练都是唯一的道路。

有些职业的工作人员要经过模拟工作环境的严格的身体条件测试。

军校、消防队和警察学校的入门考试有严格的身体素质要求-在力量、肌耐力以及有氧适能方面，以确保每个人在工作过程中的安全以及完成任务的效率。

这对于女性来说尤其苛刻（但是绝非不可能做到），她们也许要比男性训练得更加艰苦。

即使你被录取，也并不意味着你就不需要保持体能状态了；警察和消防部门现在正在给他们的设施中增加重量训练房，并鼓励“老兵们”保持他们身体的最佳状态。

在海湾战争期间，《华盛顿邮报》报道，在中东服役的军人提出的第一要求是将训练器材送至那儿，这样他们就可以继续训练。

在这之前，他们一直在使用装满沙子的提桶锻炼身体。

那时，我正在担任国家健身顾问委员会主席，我和很多大型的设备生产商接洽，希望他们能捐献一些

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

设备。

总之，我们筹集了400多吨的设备，科林·鲍威尔（Colin Powell）将军坚决将它们空运给部队。你可以看到，健身对这些人来说有多么重要！

现在，甚至老年人也在进行阻力训练。

在25岁以后，你每年会减少半磅（0.23千克）肌肉。

如果没有合适的训练来刺激，你的肌肉的尺寸和力量都会逐渐下降。

定期的训练会帮助延缓这个衰老过程-其实衰老不过就是不加利用的结果。

对于很多老年人来说，旺盛的体力会让他们更加独立，生活质量也会得到提高。

说到这儿，不要只会想象一位站在深蹲架下的老奶奶，要知道即使只是基本的练习也可以增强你的肌肉和骨骼，并提高其灵活性，但是至于究竟选择何种训练方案一定要因个人情况而异。

现在，老年人中很流行在水池中依靠水的阻力进行练习。

新近的研究表明，训练也有助于对抗病魔。

别以为这只是我个人的观点，这是经过确证的事实。

最近我在《力量与健康研究期刊》中读到一篇报道，报道称重量训练可以帮助癌症病人。

很多其他的研究已经将阻力训练同糖尿病、高血压、心脏病、关节炎、哮喘病以及艾滋病等患者的病情的缓解联系起来。

训练可以增强免疫力，帮你更好地击退一些小毛病，甚至轻度的抑郁。

再说一遍，重量训练方案必须根据个人的特定需要而制定。

那么未成年人呢？

是的，只要稍加修改，他们也能从阻力训练中获益，比如使用高次数的、以自身体重为阻力的练习可以增强骨骼和肌肉，促进其生长。

最近最值得注意的健身风潮发生于1987~1996年，那一段时间，女性中力量训练的普及率翻了一番。

在竞技层面上，现在既有针对健美运动员的比赛，也有适宜普通健身者之间的比赛。

在非竞技层面上，大多数女性锻炼，只是为了让肌肉变得紧致，重塑身材，以及锻炼特定的问题区域，比如髋部、臀部和肱三头肌。

通常情况下，女性的目标和男性的目标不同，后者一般关注的是如何增大肌肉块头，同时显著地增加力量。

这种目标的差异主要体现在训练计划的组成和练习动作的选择上，而动作的基本要领还是相同的。

从生理上说，女性的身体和男性的也不同：女性的骨架较小，相对于腿部来说上半身肌肉更少；同腰部相比，臀部、大腿和髋部区域有更多的脂肪。

但即使如此，肌纤维仍然是肌纤维，不管在男性还是女性的身体上，它们对于相同的动作和训练技巧都有反应。

对于很多女性来说，只要遵从稍加修改的力量训练指导就可以了。

这是否意味着，如果像男性那样训练，你的肌肉块头就会变得很大？

当然不是：女性分泌的睾酮-主要负责肌肉生长的合成代谢激素-非常少，所以训练效果远远没有男性明显。

总之，本书为各种身体类型、各个年龄段和性别列出了不同的目标；即使一名女性的目标不是传统意义上的健身，她还是能取得同样令人惊叹的身材转变。

对于曾经骨折过，然后去看理疗师开始康复治疗的人而言，力量训练也是有用的。

它不但会降低软组织和关节受伤的风险，而且也是完全康复、重新恢复活力的最佳途径。

不管是暂时的肌肉酸痛、下背疼痛、关节僵硬或者骨折，阻力训练都会让你较快地重获之前的力量水平。

自从查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）给那些前途渺茫、自暴自弃的人提供帮助之后，健身运动已经走过了很长的一段路。

现在全世界都流行阻力训练。

毫无疑问，这绝不仅仅是为了有粗壮的手臂，或者为了在沙滩上看起来很棒（但是注意，这些绝不是糟糕的目标）；重量训练可以重塑并调整你的身体状态，改善你的健康状况，提升你的运动能力，让

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

你免受损伤，给你更长久、更有活力的未来。

不管你是初学者，正在寻找训练的窍门；还是一位中等程度的训练者，想进行分化训练，加快发展落后的身体部分；或者是一位高阶训练者，想让你的身材变得更加健美，并想将各种高级训练技巧组合起来，你都可以在这些文字中找到答案。

显然，自我第一次出版该书以来，在健身领域中和健美运动员身上所发生的变化远远不止是简单的发展-它们更接近于革命。

除了刚才提到过的，我们对于阻力训练的好处也有了更深的理解，这也是它之所以流行的部分原因。每个进入健身房或者健身俱乐部的人都有自己的动机，这让他（或她）选择阻力训练来实现某种目标。

当然，健身的目标是为了让肌肉发达，提高身体的美感，但是这绝不是人们使用重量进行训练的唯一原因。

有些人健身也是出于增大力量的考虑：你有能力做更多的工作，不管是指单次举起更重的重量（肌肉力量），还是更多次地提起较轻的重量（肌肉耐力）。

有些健身训练，比如循环训练，对心脏健康和呼吸系统功能很有帮助。

如果在常规的健身中混合某种有氧训练，将会给健康带来更多的好处。

在科技日益发达的现代社会，人们习惯于长时间坐在电脑前和电视机前，吃卡路里过高的食物，从而引发肥胖以及多种主要的健康隐患。

健身对锻炼出紧致的肌肉组织，同时减少身体脂肪发挥着重要作用。

和脂肪组织不同，肌肉组织会消耗能量-无论是恢复还是维持都需要很多能量，所以肌肉组织的增加对应的是新陈代谢率的提升。

健身可以让你实实在在地重塑身材，每周减少2磅（0.907千克）脂肪，而且避免了因服用减肥药或采用节食减肥法带来的危害。

有种奇怪的、极具讽刺性的生命现象是，体重过重的人也很容易疲劳，而那些消耗大量能量来训练的人，似乎有使不完的能量。

健身对健康的其他益处也是可以衡量的。

研究表明，正确完成的阻力训练可以让身体更加柔韧，而不是让肌肉僵硬。

这是因为在一个动作中一块肌肉紧缩，处于对抗地位的肌肉就会得到拉伸。

很多在健身房训练了很长时间的顶级运动员，比如满身肌肉的体操运动员和短跑运动员，必须拥有极强的柔韧性，这样才能在其各自的项目中发挥出色。

我甚至看到过顶级的职业健美运动员，比如弗莱克斯·惠勒在台上表演劈叉！

运动可以保持身体的柔韧性，并且我建议你锻炼每个身体部位时，都让动作幅度超过它们的正常能力范围。

随着你年龄的增加，尤其如果你是女性，骨骼会缩小，其韧性也会降低。

阻力训练可以预防甚至逆转骨质疏松。

对肌腱和韧带来说也同样如此。

更强的肌肉、骨骼和结缔组织可以减少受伤的危险。

骨骼肌作为一种减震装置，可以分散外力的冲击，无论这种外力是来自于反复运动比如跑步，还是来自于一次摔落，如跌倒在硬地板上。

如前所述，决不能低估精神要素在健身中的重要性。

心理健康专家认为，在对抗焦虑方面，没有什么比得上运动。

说到自尊，你可从一项完成得很好的工作中获得，也可以从身体健康上获得。

你努力要实现目标，一旦目标达到，你自然会感到自豪，在该过程中你也赢得了他人的尊重。

最后，我想说，定期训练可以显著地提高你的性生活质量，因为你会有更多的能量，睾酮水平更高，焦虑感下降，而且更有自尊。

所有这些加起来，就让健身成为一项不同凡响、引人注目的事业。

1995年健康产品委员会经过调查发现，重量训练成为美国最受欢迎的健身活动，而且从那以来一直保持最高位。

## <<施瓦辛格健身全书>>

甚至《今日美国》报道说“每周进行两次举重训练，每次20~30分钟，可以显著增强肌肉力量和紧致度”，这也是可能的，尽管他们相信“健美运动员每天都要在健身房里花去无尽的时间”这样的传言。

所以，你是想成为这场健身革命的一部分，还是加入愈来愈庞大的肥胖队伍？

这本书就是我能给你的。

我将以这部全书的篇幅，写下我丰富的经历，从与昔日冠军一起训练，到与今日顶级健身者的对话，从向世界范围内的运动科学家、营养学家以及研究人员的咨询，到读者-就像你一样-问我的关于训练的问题。

知识是无限的，即使在我走下竞技台之后，我仍然竭力保持在健身运动的顶端，研究过去的成功范式和最新的理论。

实际上，在健身领域，我仍然是一名学生，但是因为我仍然非常喜欢健身运动，我在很长一段时间还将继续走下去。

与此同时，通过分享知识的财富，我还可以作为一名教师服务社会。

如果你觉得合适，不妨把我看做你的私人教练。

这本书是你必须做的，即使为我。

这很简单，但我的意思并不是说这很容易-毕竟我说过，“没有疼痛，就没有收获”这句口号源于健身界。

这是成功者和失败者之间的区别：你必须拥有一种真挚如火的欲望，去追求你的梦想，全心投入，获得进步，掌控你的条件以改变你的身体。

你必须意识到，通过捷径，比如使用合成/雄性类固醇，只能获得短期的进步，却可能导致长期的健康问题。

要理解，健身不是一朝之功，而是一生的事业。

你的主观因素对你最终的成功发挥着重要作用，诸如你的态度、投入度以及提高美感的欲望。

努力去学习所有你能学到的，聪明地训练，倾听你的身体，同时配合恰当的饮食。

但是，不要太着急，不要想一次就弄懂所有的训练理念和原则。

因为你很有可能还没有足够的经验，来恰当地理解所有的信息。

如果听我说到这儿了，你就已经把其他人抛在数英里之外了。

相信我，你命将不凡！

我尽力让本书诚实、准确、实用。

研究它，反复阅读这些材料，当你有问题的时候，需要继续训练的动力的时候，或者只是为了改变下你的训练方案的时候，就不断地参考这本书。

在你的手中，这本书里，就有你要的答案。

准备好了吗？

我想是的。

让我们开始吧！

阿诺德·施瓦辛格1998年11月

## <<施瓦辛格健身全书>>

### 内容概要

这本书包含健身所有方面的一切知识：从健身的背景知识和基础理论、对训练中各种因素的分析、适合各个阶段的训练计划，到对身体各个部位的分析、各种练习动作的详细讲解和对身体薄弱区域的改善建议，最后还有关于如何安排饮食和营养计划、如何避免和处理受伤的详细内容。书中有大量的插图，由施瓦辛格及其他的著名健美运动员做示例，让你更好地理解身体的各个部位和各种动作的要领，助你打造完美的身材。

## <<施瓦辛格健身全书>>

### 作者简介

阿诺德·施瓦辛格是世界上赢得健美头衔最多的人，包括7次“奥林克亚先生”和3次“宇宙先生”。他是一位享誉全球的影视巨星，并曾担任美国加利福尼亚州州长一职。另外，他还是一位成功的商人、投资者和作家。他和他的家人生活在美国洛杉矶。

## <<施瓦辛格健身全书>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一部分 健身入门

##### 第一章 演变和历史

健美比赛的开始

40年代及50年代的健美比赛

60年代的健美比赛

70年代的健美比赛

《举重》

80年代和90年代的健美比赛

健身运动的飞速发展

“阿诺德健身周末”

健身运动的职业化

乔·韦德

现代训练的演变

健身运动的未来

女子健身与健美

##### 第二章 健身基础知识

渐进的过程

举重、阻力训练和健身

有氧运动与肌肉清晰度

运动员的健身

重量训练与健康

##### 第三章 训练体验

所想即所得

泵感

训练强度

肌肉疼痛和肌肉酸痛

障碍与挫败

训练伙伴

安排训练日程

女性健身

##### 第四章 健身场所

健身房“大爆炸”

在健身房里要看什么

环境与氛围

普通健身者如何选择健身房

在家训练

##### 第五章 开始训练

进步快的人和进步慢的人

自由重量还是组合器械—关于重力

鞋子

手套

腕带

腰带

护肘和护膝

<<施瓦辛格健身全书>>

练颈帽

倒吊鞋

训练日志

健身与孩子

起步较晚

关于健美比赛

第二部分 训练计划

第三部分 身体部位练习

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：渐进的过程健身是一种系统的锻炼方式，可以最有效地让肌肉发达、结实起来，直到获得富有美感的体形-在这个意义上，就是健美了。

当然，绝大多数致力健身的人都不会去参加健美比赛。

就像很多人玩网球和高尔夫，但是鲜有人是奔着温布尔顿国际网球锦标赛或者大师邀请赛去的。

但是无论你进行健身是想塑造健美的身材，还是提高自己在各种运动中的表现，抑或是为了健康，看起来气色更佳，感觉精力充沛，抑或是为了身体康复，要正确地训练肌肉无不依赖相同的基础训练原则，坚持渐进式的训练过程。

渐进式训练之所以有效，是因为只要身体所承受的压力比它习惯的大，它就会去适应，从而变得强壮起来。

如果你习惯每天跑两英里，那么每天跑五英里就对你的肌肉提出了更高的要求，同时这也要求心血管系统提供更多的氧气和营养，以保证肌肉在更大负荷下正常工作。

如果你的身体状态很好，足够跑两英里，那么你的身体状态必须更好，才能跑五英里。

在这个例子中，提高你的状态的方法其实就是增加跑的距离，并给身体时间去调整以适应这种变化。

在训练肌肉上，同样的原则也适用。

肌肉适应了某个程度的要求-具体而言，就是你在训练中以某种强度能够举起的某种重量-当你所承受的重量或者强度增加的时候，你的肌肉就被迫变得更加发达而强壮，以适应增加的负荷。

一旦你的肌肉适应了新的程度的要求，你训练的时候就可以再增加重量或者强度，这样肌肉就能继续变得更加发达和强壮。

换句话说，随着时间的推移，你渐进地提高对肌肉提出的要求。

内华达大学的劳伦斯·戈尔丁（LawrenceGolding）博士这样解释这一现象：“如果你的汽车为10马力，你要它承受12马力的负荷，那它肯定会出故障。

但是，如果你的身体的相当于一辆10马力的汽车，你让它承受12马力的负荷，它最终就会变成一辆12马力的汽车。

”但是，并非任何一种使用重量的训练都能给你带来健美的身材。

所以，你应该选择正确的练习，使用正确的技巧，这样才能向你的神经系统发出特定的信号，告诉你的身体你想要它达到什么样的适应度-这就是所谓的训练明确性，可见知道如何正确训练是何等重要。

我想将这件事情比作操作电脑。

但凡你使用过电脑，你就肯定碰见过这样的情况：电脑并没有做你想要或者希望它做的事情。

于是，你试了一遍又一遍，电脑还是不“听”你的话。

你认为这是电脑的硬件或者软件有了什么问题。

然后，你意识到你犯了一个非常小的错误，可能是在需要打分号的地方打了句号。

但是，电脑没有思维，只是遵从着你的指示。

所以，如果你不是非常明确地告诉电脑要做什么，那么问题就出现了。

因为电脑不可能知道你到底“想”要告诉它去干什么；它只是知道你实际告诉了它去做什么。

健身也是如此。

身体也不知道你到底“想”要它怎样，你通过你的锻炼方式向它发出明确的指示，而它只是记录并适应那些指示而已。

你可能觉得自己是在健身，因为你锻炼得很卖力，大汗淋漓，精疲力竭，浑身酸疼，但是除非你向你的身体发出正确的信号，否则这都是无用功，结果也必然会让你大失所望。

这里说的“信号”就是对渐进式训练原则的正确理解。

重量训练与健康根据《时代》杂志的调查，重量训练已经成为全美国最流行的体育运动。

在这本书初次出版的数年后，我目睹了越来越多的人在使用重量训练。

他们并非是为参加比赛的健美运动员，也不是专业运动员，只是想保持健康，让自己看起来气色更佳，感觉精力充沛，同时让青春常驻、强壮如昔。

健身训练能让身材标准，让身体健康、强壮，这绝非无稽之谈。

## &lt;&lt;施瓦辛格健身全书&gt;&gt;

毕竟，如果这种训练方式能成就那些“奥林匹亚先生”，那么对于大多数要求不高的人来说当然也一定会有很棒的效果。

而且，如果你想要去做什么，为何不选择最佳的方式呢？

当有人问我：“我想变得健康而结实，但是又不想变得块头太大。

怎么办？

”我会这样回答他们：“你想成为网球高手，你是否能说你只想学学网球，但是不想打得再好，你不是冲着温布尔顿冠军去的？

或者你会让一个职业高尔夫选手教你打高尔夫，但是告诫他说不要把你教得像老虎伍兹（Tiger Woods）那样棒？

”事实上，并非所有的人都有足够的天赋、时间和精力让身体变得真正魁梧，铸就健美的身材。

所以，既然你的目标也没有那么高，你是否应该使用最有效的方法让你的身体得到可能的发展呢？

毕竟，你花时间和精力去锻炼，总是想要点结果的。

肌肉适能为何如此重要呢？

因为如我们所见，肌肉是有适应性的，它们根据要求发生变化。

纵观大部分的人类历史，劳动主要是由人体完成的。

那时的人们需要的不是锻炼，而是好好休息一下。

在100年前，哪怕是一个坐着工作的人完成的工作也会让大部分现代人筋疲力尽。

在20世纪50、60年代的时候，我还是个孩子，我们常常到处跑着玩、爬山、参加各类运动，不会坐在那儿看电视、玩电脑。

那么对于一天到晚坐在椅子上的现代人来说，他们的肌肉发生了哪些变化呢？

他们会想：都有车代步了，有必要走着去那300米远的地方吗？

他们常常说：“把遥控器给我，省得我跑到电视机前去调频道。

”很简单，当我们不去用肌肉，肌肉就开始萎缩和减少。

我们不用它们，也就失去了它们。

在我们20多岁的时候，这还不明显；到我们30多岁的时候，肌肉萎缩的速度就更快了；而且，随着岁数的增长会越来越快。

恩斯特·约克尔（Ernst Jokl）博士说：“一般人在18岁至65岁之间失去了50%的肌肉。

”可是，我们的身体大可不必跟着这股潮流堕落下去，我们可以做点什么-而健身正是抵制肌肉退化的最有效的方式。

不要担心会变得“过分发达”。

你应该担忧的是你现在还剩多少肌肉。

就像《爱丽丝梦游仙境》中的爱丽丝所发现的：你需要跑得越来越快，才能保持原地不动。

拥有一身强壮而健康的肌肉可以让你精神焕发，充满活力，让你在各项运动中游刃有余，即使你始终是一个业余选手。

健身训练也可以起到稳定和降低血压的作用（不要使用过重的重量训练，可以使用持续的、大量的训练）；可以增强背部，减少背部问题的出现；同时还可以促使血液流向皮肤，让皮肤活力四射，更有弹性。

锻炼可以解压，而压力低的好处不言而喻：既可以提升免疫系统的能力，又可以降低患上癌症和心脏病的风险。

事实上，人一天消耗的卡路里量并非仅仅是看运动量，也和人拥有的肌肉量相关-肌肉会“燃烧”卡路里。

这里的“燃烧”是指细胞中的氧化过程，为运动供给能量。

所以，你的肌肉越多，就越容易变得和保持苗条。

显然，举起的重量如果过重会对身体有损害。

所以，职业举重运动员一般有或轻或重的身体问题，这都是这项运动对力量要求过大造成的。

但是，健身运动中对重量训练的使用是有节制的-使用次高水平的阻力和相对高的训练量。

因此，只要做得正确，注意特定的技巧，一般健身者除了一些正常的肌肉酸痛或者偶然的扭伤（任何

## <<施瓦辛格健身全书>>

运动都会有的)之外,不会有重大的伤损。

最后,我想说的是,健身训练还是一种让你的生活变得规律、有节制的好方法。

当你通过训练让你的体质得到增强的时候,你就会变得更加注重饮食习惯。

毕竟,为何要让那些不雅的肥肉掩盖美观的肌肉呢?

你必须控制你的日程,确保训练的进行,这也就意味着更好地安排你的业余时间。

坏习惯呢?

像吸烟和酗酒这类事情,可能会干扰你的训练效果,影响身体的进步。

明天进行晨练!

千万不要熬夜,浪费太多时间在深夜档的电视节目上。

如果你用健身运动来规范你的生活,它不仅会对你的身体和精神产生影响,也会改变你的所作所为,改变你身边的人。

<<施瓦辛格健身全书>>

媒体关注与评论

<<施瓦辛格健身全书>>

编辑推荐

<<施瓦辛格健身全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>