

《貝爾式極效健身計畫》

图书基本信息

书名：《貝爾式極效健身計畫》

13位ISBN编号：978986342322X

出版时间：2015-3-6

作者：貝爾．吉羅斯,納塔莉．桑默斯

页数：208

译者：閻蕙群,台灣壺鈴總會/審訂

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《貝爾式極效健身計畫》

內容概要

英國亞馬遜健身運動類排行榜 第1名

Discovery《荒野求生秘技》生存大師貝爾·吉羅斯的第一本健身訓練書！

融合各種運動法，一種全新、快速、極效的健身革命

一週4天，一天最短練3分鐘，最多30分鐘，為忙碌的上班族量身設計

不分男女老少，幫你找出最適合自己的健身計畫，就算大忙人也能享受成效

附有「體適能評估表」與「訓練進度表」，靠記錄讓你訓練更扎實

壺鈴，一種革命性的健身工具，

鍛鍊成效勝過啞鈴、槓鈴等任何健身器材！

「貝爾式極效健身計畫」幫你精準健身，

花最少時間，打造你想要的線條與健康。

為什麼結合這三種方法？

1.壺鈴阻力訓練，鍛鍊核心肌群最速成

勝過啞鈴、槓鈴等任何一種健身器材，不必猛做仰臥起坐、伏地挺身，
幫你在最短時間增強核心力量，增加肌肉與肌耐力，還能提升心肺功能。

2.徒手重量訓練，延長持續燃脂的時效

不需要任何器材，還能「隨身攜帶」，除了強化核心肌群，還可以鍛鍊肩膀、臂肌和整個下半身，
甚至讓你達到「後燃效應」躺著也能瘦的驚人效果。

3.伸展運動訓練，舒緩鍛鍊痠痛、調正體態

不僅能提升肌肉修復力，排除運動過度的乳酸堆積，每次重訓後立刻緩解肌肉緊繃，
還能改善體態、調正脊椎，讓肌肉線條看起來更美。

最後，還教你如何配合「飲食原則」維持巔峰的體能狀態，

保證吃出無贅肉的好身材，打造最佳體格。

這套健身計畫，能幫你循序漸進練成精實肌，

人魚線、馬甲線、鯊魚線、六塊肌，想要什麼都練得出來，

讓你的身體變得更結實、更有型、更健康。

從此不必每天苦撐幾百個伏地挺身，

不用漫長時數的蠻力鍛鍊！

【終極推薦】

型男健身教練 Eason

一休陪你一起愛瘦身 一休

鐵魔女導演 馮云

Moms Gone Strong 勁媽遊樂園

「跟著循序漸進，打造更強大的自己，就從貝爾式極效健身計畫開始！」 跟著Annie一起來運動

Annie

「健身，需要堅持與耐心；冒險，需要意志與勇氣。有貝爾身經百戰的帶領，將讓你探索到更多你所不知道的健身祕密。」 運動型男 亮哲

「貝爾的健身理念，正是筋肉爸爸對我的訓練方式，顛覆傳統而且成效超棒！！」 JZ Fitness 筋肉爸爸、筋肉媽媽

「瞭解自己的身體並找到適合自己的運動方式，本書絕對是帶你進入壺鈴運動的最佳選擇！」 台

灣美魔女、馬甲線女神 張婷媄

「肌肉除了好看更要好用，讓運動融入生活，讓生活豐富運動。」 亞洲知名明星教練 劉畊宏

《貝爾式極效健身計畫》

作者簡介

貝爾·吉羅斯 (Bear Grylls)

他是黃金時段的荒野探險節目主持人，該節目在全球兩百多國播放，觀眾人數多達12億人，堪稱是地球上數一數二的超高收視率。貝爾已出版14本書，包括在全球熱賣的暢銷書《荒野求生祕技》(Mud, Sweat and Tears)。

貝爾曾在英國第21特別空勤團(後備特種部隊)擔任傘兵，之後更曾帶領數支破紀錄的遠征隊伍，到世界各地從事極限挑戰，為兒童慈善團體募集到數千萬英鎊的善款。貝爾因其優異表現，獲封英國皇家海軍榮譽上尉指揮官，以及皇家海軍陸戰隊突擊隊的上校。

拜近來最當紅的高強度間歇式訓練技法之賜，並搭配壺鈴、徒手重量以及原生爆發力伸展等進行訓練，使貝爾的體能迅速達到最高峰，且對於他所從事的荒野探險外景拍攝(堪稱是地表最操的一份工作)來說，簡直是如虎添翼！

納塔莉·桑默斯 (Natalie Summers)

一位聲譽卓著的健身教練，同時也是位作家兼企業經營者。她將其對功能性體能訓練的熱情、努力與專業知識結合，不斷幫助其客戶——包括一般的復健病人，以至於全球知名的電視節目主持人，頂尖足球明星與奧運金牌選手——達成他們的體訓目標。

在2013年的全國體訓獎中，納塔莉榮獲提名參與角逐「年度最佳健身房大獎」。

審訂者簡介

台灣壺鈴總會 (Kettlebell Taiwan)

2009年夏天，身為台灣女婿的美籍健身教練David J. Chesser，首度將壺鈴引進他的第二故鄉，福爾摩沙美麗之島——台灣，並創辦了「台灣壺鈴總會」，來培訓合格壺鈴教練。希望在優秀教練群的推波助瀾下，壺鈴運動能在台灣生根茁壯！

譯者簡介

閻蕙群

中興大學法律系畢業，曾任職中央社與報社從事國外新聞與商業新聞編譯工作，現為專職譯者。

譯有：《頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動》、《小屁孩問的偉大問題》、《FBI教你辦公室讀心術》、《希臘山居歲月》等書。

《貝爾式極效健身計畫》

書籍目錄

目錄

【序言】 融合各種運動法，一種全新極效的貝爾式健身革命

- 1 貝爾式訓練四原則，掌握健身基本功
- 2 極效健身三利器，缺一不可：壺鈴 + 徒手 + 伸展
- 3 選對時機做對事，你運動對了嗎？
- 4 首度公開，貝爾式終極健身訓練招式

壺鈴阻力訓練25式

徒手重量訓練32式

原生爆發力伸展訓練22式

5 健身鍛鍊計畫，循序漸進練成精實肌

重點式健身計畫

貝爾式英雄健身計畫

6 不必苦撐、不用蠻力，設計專屬你的健身計畫

7 打造最佳體能，靠「吃」來打底

【附錄】 記錄健身進度，讓你訓練更扎實

【結語】 為了你的美好人生，努力健身吧！

收回

序

序言

融合各種運動法，一種全新極效的貝爾式健身革命

首先，我要跟大家說：我不是個天生的運動好手，如果我是的話，不知該有多好！

我這輩子，從入學、從軍到參加攀登聖母峰的遠征隊，一路以來身邊總是圍繞著一群人，他們以令人驚嘆的優異體能與矯健身手，毫不費力地完成各種壯舉。更令人為之氣結的是，他們好像天生就是這般勇猛，根本不必花時間和力氣鍛鍊，讓我看了又妒又羨、恨得牙癢癢。

但其實這樣的人屈指可數，這世上絕大多數人——當然也包括我在內——都需要投入相當的時間、努力和毅力，才能使身體變得結實健康，肌肉才會擁有扎實的力量，身體才能夠靈活運動並充滿活力；而且若想保持這樣的健康狀態，就得持續不輟的鍛鍊。

除此之外，想要正確鍛鍊身體，還得擁有足夠的知識，而這就是我撰寫本書的目的。

我曾花了好多年的時間不斷嘗試，想要練就毫無贅肉且線條優美的好身材，可惜我完全用錯了方法。雖然我不斷訓練再訓練，但卻沒什麼改變；我唯一的強項是絕不放棄的決心，而且我樂於順應情況改變、也願意更努力訓練，希望多少能縮短我跟周遭那些天生運動好手之間的差距。

最後我的努力出現了一絲成果：我變結實了，身體更強健且身手更靈活，我在許多人可能早就放棄的情況下，依舊努力不懈地撐過來了。我登上了多座高峰、當兵時還獲頒多枚勳章，但光看我的外型，你一定不相信我有這些「豐功偉業」，因為我看起來實在不像有那麼強壯、那麼結實。而且我內心真正的想法是：我不單想要練得結實強壯，我還想要擁有讓人一看就流口水的男模身材！（公狗腰、人魚線、六塊肌）

為此我買了一堆書來看，但各位可知道大多數的健身書都寫些什麼嗎？裡頭沒有驚奇只有驚嚇，我們想要找到練成養眼身材的好方法，卻老是得到「我怎麼可能練成這樣嘛？」的挫折感。不過我還是耐著性子把這些書全看完了，而且繼續鍛鍊，因為我心中已經立下了一個目標。

《貝爾式極效健身計畫》

支持我努力健身的另一個動機，就是我不希望自己到老的時候才來懊悔，哎呀，我以前從未試過四腳著地走路，或是我從沒在單槓上用盪身體，也沒做過後空翻，更沒試過頭點膝。所以我就拚了老命把這些動作全學會，不過在練習的過程中，有幾次我差點把自己給搞死，幸好在我堅持不放棄的咬牙勤練下，我終於辦到了。

但說也奇怪，我的外表看起來還是一樣沒變，這真的讓我想不透；於是我心裡開始產生懷疑，並試著說服自己：畢竟每個人天生的基因組合不同，所以不管再怎麼努力，都無法改變我們的樣子、感受或表現吧。我開始相信，雖然我的身材明明已經是個猛男了，但我永遠都不可能看起來像個猛男。

不過我內心裡仍有一小部分不肯死心，一定要找到更聰明且更有效的訓練方法，以達成我的健身目標：那就是擁有最佳的體適能、耐力與靈活度，我要身無贅肉、速度飛快，而且所有充滿男人味的線條要全數到位。

我在當兵時的操練，以及加入登山隊的爬山經驗，雖然已經幫我的肌力與肌耐力奠定一些基礎，但自從我開始為《荒野求生秘技》節目出外景後，我發現光有蠻力是不夠的，我還得在體力、速度與靈活度各方面更上一層樓。

於是我開始忙著到處尋找與嘗試各種健身方法，每種方法我都試過，結果卻是搞得灰頭土臉，但慢慢地我開始知道哪些方法有用、哪些是沒效的。

我希望找到一種速效而且人人都能做到的健身方法，它必須充滿樂趣與爆發力，最重要的是，一般人練了也能見到效果。

但要找到符合這些條件的健身方法並非易事。

之後，透過一位朋友的引介，以及一票人的推薦，我開始跟著納塔莉展開一對一的訓練，很快我就感覺磅秤的指針不斷在我眼前往下掉。

我接受的是一種前所未有的訓練方式，它的健身課表不僅時間短得多，難度也高出數倍！我不必再做著無止境的舉重，也不必拚老命地一直跑一直跑，或是不斷重複做著無聊的動作。

這套新的健身法，是針對核心肌群展開功能性的鍛鍊，所以不會單獨鎖定某個肌群、把它操個半死，我所做的每個動作，都會同時鍛鍊到身體的數個部位，而且都是過去我從未做過的新招式。就拿伏地挺身來說吧，我只能一隻腳踩在地板上支撐，另外一隻腳必須彎屈膝蓋往前伸，去碰我的手肘；而且有時候是做快得要命的爆發式動作、有時候則是做緩慢的等長動作（isometric exercises）。總之納塔莉的健身課表都是在分秒必爭的情況下完成動作，短暫休息個幾秒後，就再繼續操練。

這樣的課表安排，堪稱是把瑜伽、心肺運動、重量訓練，以及近來人氣超高的高強度間歇訓練，全部的優點融於一爐。

納塔莉的健身課表包含三大項目：壺鈴阻力訓練、徒手重量訓練，以及柔軟度／原生爆發力伸展訓練（flexibility/PrimalPowerStretch）。

之後我發現，幾乎所有的報紙及健身雜誌，都開始認可這種綜合型訓練的卓越成效，而我和納塔莉已經用這種方式訓練兩年了，真高興我們比潮流早了一步！

最重要的是，我發現我的身形終於開始改變了，我的體格愈來愈俐落有型、柔軟度更好、速度更快、更強壯且更有活力。最令人嘖嘖稱奇的是，我並不需要一天花上6小時操練（很多人都跟我說瑪丹娜一天要運動6小時！），我的訓練課表雖然也很操，但一天最多只要練30分鐘就夠了，害我覺得挺汗顏

《貝爾式極效健身計畫》

的！那為什麼效果會這麼好呢？

有時候我們甚至把操練的時間縮得更短，譬如來個10分鐘的超高強度運動組合，平時每天最多練30分鐘為上限。這樣「輕鬆愉快」的健身方式對我而言是前所未聞的，起初我很懷疑它真的能夠產生任何具體且實質的效益嗎？一天最多練30分鐘、一星期只練個幾天，真的能讓我變精瘦、有線條、更靈活、更強壯且速度更快嗎？

我的身體給了我答案，最明顯的變化就是，在操練完都過了四個多小時之後，我的肌肉還是會感到痠痛，這是以往我用傳統方式健身時不曾有過的經驗。這種「後燃效應」（見第10頁）是件好事：那代表肌肉因為操練而受到收縮，產生的刺激會讓肌肉成長，而且在操練結束很長一段時間後，身體仍在燃脂。

我知道不管是跑步或是重複性重量訓練這類傳統訓練，都不會產生上述的現象。

所以我繼續跟著納塔莉訓練，而我的身形也隨之不斷改變。

我看到愈來愈多研究支持這項論點：短時間、高強度的激烈運動，比起長時間的慢跑或健身訓練，其燃脂效應會持續更久，且運動效益更多，包括降低膽固醇之類的驚人好處。不過最重要的是，雖然我變老了，但我的體能居然比年輕時更好。

對健身而言，與運動占有相同分量的另一項要素就是均衡的營養，所以我也努力充實相關知識。這麼重要的知識，學校居然都沒教，部隊裡當然就更不用提了，但要打造最佳體能，均衡的營養卻是極為重要的基礎之一。所以我從閱讀與研究雙管齊下，並且認真學習，我訓練自己實驗及發現美味可口的全食物，也就是未經加工的天然食物。透過學習我才恍然大悟，我們從小就被養成對鹽、糖、脂肪產生不正常的「上癮」，使我們無法嚐出天然食物的美味，當然也就無法吸收到那些讓我們更健康的營養素。

我敢保證各位一定會愛上本書談論營養的章節，因為營養的食物會幫助我們變得更結實、更健康且更長壽。

總之，現年40歲的我，身體竟比年輕時更結實，動作更快且手腳更靈活，這一路走來，堪稱是一段不可思議的驚人之旅，我唯一的遺憾是沒能更早學到這套健身方法。

現在我每個星期運動四或五天、每天最多運動30分鐘，我更注意自己的飲食、只吃營養豐富卻不失美味的天然食物，所以我現在的外型和體態，是我21歲時夢寐以求的那種狀態。

簡單一句話：我的人生因為這種革命性的訓練方式而產生了戲劇性的變化。

這本書就是要告訴各位，你們也都辦得到。

你已經準備好跟著我展開這趟健身／變身之旅了嗎？

想要美好的人生，快來健身吧！

讓我們一起努力。

審訂序

想要好身材，你得向自己挑戰，跟著貝爾開始行動吧！ 台灣壺鈴總會（KettlebellTaiwan）創辦人 Dave J. Chesser

《貝爾式極效健身計畫》

在我投入體適能產業的這些年，見識過不少書籍、訓練方法，與健身工具，在市場中曇花一現。幾乎無一例外，這些產物的共通點都是誇大其實。試想一下：你有多常看見廣告中的肌肉棒子，展示著傲人身材，賣的卻是小小的體適能器材？或者，去瞧瞧宣稱可以輕鬆獲得六塊肌的商品廣告，你真的相信那些廣告模特兒之所以擁有六塊肌，是因為使用了那些商品？精心設計，勸敗的商品廣告，在開拍前，模特兒們可能根本沒瞧過商品究竟長什麼樣。

同樣的問題，在各式健身書籍上也可見到。你經常看見書本裡的模特兒穿著布料少少的衣物，做了上百個不同動作，似乎只要跟著做那些動作，你也可以變得跟模特兒一樣性感誘人。但真的是這樣嗎？若是人們要的就是追求那美好的範本，為什麼那些模特兒們不自己寫本書，告訴人們如何擁有他們的好身材？

問題是，多數購買健身書籍的人們，是完全的初學者。而初學者想聽到的，只有健身過程如何的容易上手，不需要學習怎麼做任何事，並且可以不費功夫地達到良好體態。不幸的是，那些期望是不實的。這也是為什麼，只有少數買了健身書籍的人，最後能獲得良好健身效果。多數人，只是相關書籍買了又買，不停的徘徊於各式容易簡單的訓練方法中，從來不學任何新的動作，或是嚴格的驅策自己。也就是說，幾乎可以保證，那些人從來沒有真正達到自己設定的體適能目標。

《貝爾式極效健身計畫》這本書，與典型健身書籍非常不同，它呈現的是真正紮實的內容。書中作者貝爾·吉羅斯建議的動作與訓練課表，的確像是他本人會在家中或健身房從事的實際訓練。他在《荒野求生祕技》節目中，需要穿越惡劣地形，從瀑布往下跳，擠進狹窄的空間，或從縫隙中鑽出，還需要將所有求存必須的物件放進背包中帶著走。他必須要身手矯健、精實又柔軟。他不需要碩大的肌肉，但他需要擁有比典型跑者與自行車手更加強壯的肌力。

本書提倡三種類型的運動：壺鈴訓練、徒手鍛鍊，以及作為訓練後恢復的伸展訓練。壺鈴結合了肌力與肌耐力訓練，能在短時間內為你提供絕佳的鍛鍊。操作技巧是壺鈴訓練的重要環節，也因此，比起健身房的橢圓機或跑步機，更加有趣。在台灣已經從事壺鈴教育訓練六年的時間，我可以這麼說，如果你從沒使用過壺鈴，你很有可能需要一些指導，被告知如何正確使用。舉例來說，多數人早就已經忘記怎麼彎髖關節，而髖關節的屈曲與伸展，正是壺鈴訓練裡一個主要的技巧。

徒手訓練著重的是速度，因為你沒有帶任何額外負重在身上，而且，操作動作時，你必須確實的保持良好運動姿態。要做得越快越好，越多越好，只有在運動姿態良好的前提下，才有意義。否則，請放慢速度，專注在運動的正確性。相信我，保持良好姿態會讓運動變得更困難，不會更輕鬆，作者在書中也提到同樣的事情。聽他的，不會錯。

伸展，是一種動態恢復訓練，相較於壺鈴或徒手訓練，能讓你以較低強度的方式運動。這三種類型是絕佳的組合，因為，你可以每日依據運動的投入程度進行調整。想要全力以赴嗎？那就做壺鈴和徒手訓練吧。需要恢復，讓你從上一次的訓練當中獲得舒緩？如果你能動，別只是休息，什麼都不做。用伸展作為動態恢復。這麼做，將會大幅改善你的體適能，並且，相較於完全的休息，本書作者提倡的方式，將允許你更快速的獲得進展。

那麼，為什麼我會說這三種類型的鍛鍊，是本書作者實際可能從事的運動呢？因為，書中呈現的內容，比起多數我看過的健身書籍列出的典型訓練內容，還要更加有難度。作者提到的第一個訓練課表，是20秒動作，10秒休息，連續8個困難動作的間歇訓練。他提到，這是他做過最佳的腹部與核心訓練。等你自己實際做過，你應該也能體會作者這麼說的原因。你可能在這個課表的動作過程中感到掙扎，這是好的，我們在試圖改善體態的過程中，需要經過一番掙扎。攀山越嶺以求存活的情境，並非易事，訓練也一樣，不應容易施行。

別擔心，在本書的訓練章節中，會循序漸進的引導。而且作者不斷的建議，你可以先用較輕的壺鈴，

《貝爾式極效健身計畫》

或是用較容易施行的動作來替代，直到你準備好，再挑戰更高難度的訓練。但請努力嘗試增加負荷重量，試著做難度更高的版本。因為，這才是本書訓練計畫的精髓所在。

本書的精神，不是藉由任何人第一次就能輕鬆完成動作的簡單訓練，去試圖取悅讀者。這也是本書的健身計畫有其價值的原因所在！本書作者不和其他作者一樣試圖安撫讀者，他直接了當地告訴你，要向難度挑戰。若是你想要變得和貝爾一樣；前英國特種部隊，及野外求生專家；請你接受他給予你的挑戰，開始行動吧！

《貝爾式極效健身計畫》

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:www.tushu000.com