

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

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，学习健身的精髓，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。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，并指导各地的中小学生学习训练；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（Bill Pearl）、雷格·帕

克 (Reg Park)、戴夫·德雷珀 (Dave Draper)、弗兰克·赞恩 (Frank Zane)、塞吉奥·奥利瓦 (Sergio Oliva) 和弗朗哥·哥伦布 (Franco Columbu)，还是今天的冠军如弗莱克斯·惠勒 (Flex Wheeler)、肖恩·雷 (Shawn Ray) 以及八届“奥林匹亚先生”李·哈尼 (Lee Haney)。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 (Eugen Sandow) 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 (Earle Liederman) 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，仰卧推举还是仰卧推举，深蹲还是深蹲，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。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；有些则增加了负功上的阻力；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型的、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了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。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，老年人中很流行在泳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，正在寻找训练的门道；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，自我第一次出版该全书以来，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在最高位。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

所有寻求力量和肌肉的男人都必须拥有这本书——这本只有阿诺德·施瓦辛格才能写出来的书。作为全球最成功的健身者，阿诺德将自己累计三十多年、全部的健身经验都写进了这本不折不扣的“百科全书”中。关于力量、肌肉和健康，这里有你需要的一切答案。无数的美国人称其为“健身圣经”，而它当之无愧：

- 1.这里的健身知识是最系统、科学并且最有效的，可以在最短的时间内，最大限度地强化、塑造你身上的每一块肌肉。
- 2.无论你有怎样的身体，想达到怎样的目标，都能在这儿找到适合自己的技巧和建议。
- 3.书中关于健康、营养和饮食的知识非常全面，可以帮助你塑造肌肉、减去脂肪、保持最佳的活力。
- 4.如何预防、处理运动中的受伤？这里有最权威的建议。
- 5.书中有多达600多张图片，给你完全清晰、直观的知识。
- 6.打算参加健美比赛？你也能从这儿找到策略和技巧。
- 7.当然，在书中各处，阿诺德都会给你独有的灵感和动力。

无论你的健身经验如何，这本书都会帮助你达到你的顶峰状态。作为7次“奥林匹亚先生”头衔的得主和一个国际巨星，阿诺德与你分享他的专注、训练和投入的秘密，并向你展示怎样掌控你的身体，发掘你自己的全部潜力，以至完美。做最好的自己——绝不仅仅在身体上！

《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

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。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（TigerWoods）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 Jökl）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》

精彩短评

- 1、施瓦辛格的这本书是他30多年的健身经验的总结，内容非常全面，有基础的动作和计划，也有高级的训练计划，无论你是新手还是老手，这本书都值得拥有！缺点：书的封面有点褶皱，不知道是货的问题还是运输造成的，总之不影响阅读，还是给5分了。
- 2、其实应该说这是一本教材，内容极其详实，从健身的历史到训练方法，营养恢复，事无巨细，感觉太超值了~！！
- 3、通读了一下，很棒，待健身的时候详细跟着做吧
- 4、看的第一本关于健身的书籍，很系统，很专业
- 5、健身必备
- 6、每个健身的人都应该去读一读
- 7、对于在健身方面有追求的人来说，绝对是值得珍藏的一本书。
可读性强，可参考性更强，从中收获最多的是激励。
- 8、很好，对刚刚健身的人很好
- 9、力荐力荐！！！这本书真的写得很好。近500页，我认认真真从头到尾看了一遍。但是这种书看一遍怎么够呢，肯定是要经常翻阅参考的。很详细又很实用，真的很棒。哎呀上一次看书还是3个月前！而且看的是本小说。好羞愧！看书太少，太不上进了
- 10、健身圣经，写得相当好，解决了很多困惑，希望从这本书开始，早日练成行走的金刚！
- 11、草草通读一遍，动作细节部分没太看。还是有些收获的。
- 12、非常详细的健身百科，名字很low。。。
- 13、对男性健身很有帮助
- 14、我从小学起就喜欢运动，所以现在练就一身肌肉很性感，但是因为大学喝酒已经变成了熊男，有肚子了。但是，看了这本书，就如同我们现在看非洲或东亚一些国家的晃悠悠的瘦弱的人们，难道内心深处没有一丝讥笑？

在我住的城市的街上，基本是看不到步行的人的，大家出门基本都开车。但是路边经常能看到的是跑步的人们。从早到晚，无论烈日炎炎（老美好像就喜欢烈日下跑）还是大雨瓢泼，总有老年人中年人青年还有推着孩子的女人在跑步。这给刚到那里的我留下了深刻印象。然后是学校的体育馆，只对学生收取几十元的象征性的费用，每个人都收，无论去不去，我想着也是他们鼓励学生们去运动的办法吧。五层的体育馆，设施堪比北京的大型体育场馆，任何球类和器具都免费借用，国际标准泳道整整一层。当时我想的是，国内想要提高全民素质，先留好场地哈，现在回来连打个球都找不到地方。

老美的严谨给我留下了深刻的印象，在健身房里每组器械运动之后，他们都会在随身的上记下重量次数等信息，这样就会有所比照，随时调整计划。另一个令我感叹的是，健身房里面女孩子也很多。看到扛着大哑铃做蹲起的女孩子，我不由得想到国内以手无缚鸡之力为美得黛玉型，和靠着节食减肥为了瘦唧唧的外形弄得一身病的女士们。健身塑造出的优美曲线和活力是其他方式无法替代的。以前总有人问我，女孩子健身会不会练得一身肌肉块。老施这本书给了准确的回答，因为身体激素和体制构成的关系，女孩子每天几个小时的大量训练才会增加一部分肌肉，而普通人的健身基本不会在外观上对肌肉造成影响，只会增强肌肉的素质。和大多数女孩子的担心（或者是无知）恰恰相反，身体增加的肌肉会在身体即使静止期间也不断地消耗脂肪能量。翻译过来就是，肌肉含量多，才会真的使女孩子瘦下来。

健身已经成了美国人的生活方式。斯瓦辛格写到，每次他7点到健身房的时候，很多律师、会计师、医生等已经结束了早晨的健身冲凉准备上班了。我也很快就体验到了系统的健身给我带来的好处，每隔一天大约两小时的健身和半小时的游泳使我精力充沛。法学院的学习是严酷的，每天几十上百页的阅读量经常让我到凌晨两点还在看书写备忘录，而早晨8点一般还会有课。如果没有旺盛的精力是很难高标准的完成学业的。

另外，老施写到健身对人的精神面貌塑造也是不容小视。我这里就有一个例子。在美国的时候我有一个同班的小兄弟，南方某省的。开始到美国大家一致认为此人气质想中关村拉人攒电脑的，个子不高佝偻着，没什么肉，看起来也很萎靡。经过我的游说，我们一起练了半年才，他就有很大的改观。精神了很多，穿着的衣服也能撑起来了，关键言谈举止显出自信和英气。小声透露一下，当初对他不屑一顾的女孩子现在也成了他的女朋友。他其实是个很好的小伙子，但是之前的形象让人会对进一步了解他失去兴趣。

我想着也是我们这个从农业社会刚刚脱离出来几十年的国家面临的问题吧，在农业社会里面就不存在健身运动的概念。而现在进入初步的工业社会后很多人也根本没有这个意思。身体强则精神强，精气神强则国强！中国自古都有修身要文武双全，可惜看看现在的大学生，就不多说了。

也许有人会说健身太麻烦，很难坚持。看看老施说得这段话吧。“当人们有强烈的动机时，他们可以在滚烫的煤上行走，能忍受海豹突击队严酷的训练，能走过广袤的沙漠，驾雪橇穿越北极荒原，爬上珠穆朗玛峰，横渡英吉利海峡，骑自行车环游世界，举起惊人的重量——尽管异常痛苦，尽管不顺路，尽管胜算不高，尽管障碍重重，他们都毅然前行”！

以前都说读毛主席语录，一本顶上读其他书一万本。我也看了不少健身的书，看完这本的感觉就是之前的都白买了。只有强烈的动机还不行，科学的训练方法是不可少的，如果你想有个好的开始，套用《华尔街二》中道格拉斯的台词：

BUY THE BOOK!

- 15、非常专业，说到心坎里了都，各种注意细节，又一次让我意识到施瓦辛格的魅力所在！
- 16、英文直译应该叫做健身百科全书，绝对是有道理有腔调的，力荐！
- 17、真的很不错，对健身很有帮助，许多动作的解析，绝对不是一般的书的泛泛而谈。都是很有理论根据的
- 18、好书，值得慢慢翻
- 19、强烈推荐大家这本书！施瓦辛格这个长期从事健身工作的人，把他所有的经验汇集成一本书。阅读此书，即可以学到具体怎样去健身，比如具体的动作、时间安排、饮食等等。还可以学习到许多关于健身的知识，例如健身的历史、健身中的那些名人、健身的原理人体的机理甚至组织结构等等。现在正在照着书上的练和学，收获颇丰！
- 20、书名毁所有。既然不堪就彻底一点吧，就叫“如何练成一身疙瘩肉”！
- 21、买这本书就是冲着权威去的，本人是个健身爱好者，苦于一直没有一本详细介绍健身的书。遇到疑惑了在网上搜搜，拷贝下来，毕竟都是零散的也不能形成完整的体系。直到看到此书，一看价格如此之高就知道不是一些三流人士生拼硬凑，到处“借鉴”而来，此书知识全面，由浅到深，分类细致等优点。如果要收藏的读者可以考虑入手，总之一劳永逸。
- 22、几乎可以解决健身小白的95%的问题。
- 23、施瓦辛格和前辈们的配图真的是越看越赏心悦目啊。虽然他们的体型不是我和李先生的目标，估计我要在力量审美的路线上越走越远了。实在欣赏不来筷子腿了。
- 24、在书店看书时，粗略游览过。就只记住一句话“吃什么，你就是什么。”看看自己身体，在看看自己手里拿的烤串和啤酒。
- 25、健身的圣经。健身必买之书
- 26、非常好的一本健身参考书，阿诺将自己的亲身体会不遗余力的告知给大众，给予健身者最有效的健身、饮食方法，对于无论是想要减肥瘦身、增肌美体的大众还是参加健身比赛的小众，都是一本超级实用天书~~

《施瓦辛格健身全书》

- 27、这本书有纪念意义。不仅学到了如何锻炼如何在锻炼中呼吸。在读这本书的过程中还总结到了另一种看书的方法。受益匪浅。
- 28、很不错的书。很有启发和指导价值。看得出来，是作者毕生健身经验的总结。感谢作者。
- 29、今天到的货，看了一下。真是一分钱一分货啊，书贵真的贵的道理，这书的优点真的太多了，读起来也不觉得乏味，真的像是一位现实的老练在于你传授经验。说起话没想到这书这么好。之前我也买了很多健身方面的书籍，其实也都不错，但是真的不能和施瓦辛格的这本书相提并论。我健身2年多了，一直没有请私人教练，因为这个花费真的太高了，而且最重要的是有些私教并无责任心或者是滥竽充数。当然我不否定私教在健身运动中的重要性，但是想找的一位有责任心的并且很专业的教练真是有点难度！这本书好在它从头到脚的细致的讲解了有关健身的所有事项，好书啊！不论是业余或是专业的健身者都会从中受益匪浅！好了，再说说缺点吧！纸张虽然没得说，但是书是黑白的，要是彩页的就好了。这里希望出版商不要只顾着赚钱，要多为读者考虑考虑，毕竟的98元的书呢！还有就是要是能再配一个视频光碟就好了。最后建议健身的朋友在网上找找健身的视频看看，再仔细的读读这本书，就真的如鱼得水，如虎添翼了！祝大家健身成功！！
- 30、这本书不同于普通拼凑起来的书，非常细致、系统，照顾到了健身的各方面，真的是一本通俗易懂，指导性强，雅俗共赏的好书！支持！
- 31、这本书是我买过的最好的一本关于健身的书籍，因为它囊括了所有我想看的内容，包括怎么样的体型该怎么练习你想要的肌肉或肌力，每个部位的训练计划，虽然动作的注意地方要再买一本《四周练出一身肌肉》来看，但其他的地方真的都很棒！
- 32、州长为初学者准备的健身心得
- 33、与其在网上乱找资料还不如认真读这本书！
- 34、以后还要翻翻，实践出真知。
- 35、476页，图片和文字比例非常好，内容和很充实，目前应该是市面上唯一的这么全的书籍了，感觉比韦德健身的写的还好！！
- 36、关于健身的谣言粉碎机和知识蛋白粉
- 37、此书比较适合健美人士，如果只是想健身的亲可能不大适合。还有，发给我的货貌似是二手书吧？（ ）
- 38、看了一部分，写的不错，全面，细致，包括了健身，健美，减脂，营养学，心理学，一部分运动医学
- 39、该书记录了作者多年的健身经验，训练建议有理有据，可以放心参照练习。
- 40、工具书 常翻常看
- 41、这本书太经典了 包含的健身知识太全了 是本可以珍藏的好书 物超所值
- 42、沉甸甸的一本书，内容覆盖健身运动的所有方面。虽然是好多年前的经典了，但至今没有能够超越它的其他书籍！
- 43、这本书买下也有一段时间了。根据书中的详细介绍，自己的动作更加标准，锻炼效果也明显提高，同时还加强自身的营养，相信自己的身材会越来越好。祝愿广大的健身爱好者能够拥有这本家居必备的健美书籍。
- 44、作为一名专业的健身私人教练，当我在书店还没来得及看完这本书的“前言”就知道我应该拥有这本书了。昨晚简单的看了几眼，确实货真价实。因为有太多的经验之谈是我们这种训练水平的健身教练无法达到的境界，也无法一下子琢磨出来的。而这本书真的可以成为我们健身教练的工具书或百科全书。至少我是这么认为的。值得拥有！
- 45、推荐所有尚未完整建立自己健身训练体系的人学习此书内容。
- 州长除了啰嗦了一点，怀旧了一点意外，对于健身的方方面面都有介绍，特别是小白可以从中学到很多技巧。
- 本书翻译水平、术语和文字表达都比较好，值得收藏一本。
- 46、比较细致权威的书，适合健身初学者
- 47、深入浅出，即使只是门外汉，在看了州长大人这本书之后，也能成为一个健身者。
- 48、书里的健身知识很全面，有理论，有实际，不愧是健身圣经，不象有些健身的书说了一些缺了一些，但是描述上说是504页，实际是476页，而且476页之后就是封皮，不知道是怎么回事

《施瓦辛格健身全书》

- 49、很好的一本书
- 50、百科全书
- 51、粗略翻了一遍...其实除了肌肉讲解和姿势示范别的都不需要配图啊喂！
- 52、非常好，身为这么牛逼的人，对于健美的看法却非常开放，不拘一格，厉害
- 53、对于了解施瓦辛格的健身很有帮助。
- 54、可以算作一本训练的百科全书，从健身历史到营养细节，从器材使用到发力注意事项都有说明，不过有些地方不是非常细致，还需要自己实践摸索，每个人都不同，需要找到适合自己的方法。
- 55、牛！2016-10-20
- 56、厉害
- 57、本以为像之前一样，读起来很枯燥，但是到手之后发现，根本停不下来，上班时间读完了，写的非常好，我自己做了笔记并且已经按照书中的方法开始实践。常读常新，共勉！
- 58、全面丰富
- 59、增肌必备。
- 60、书比较厚，但挺合适，有详细的健身计划和每个部位的锻炼方法
- 61、我想再也找不到比这本书更全面的健身计划了。。。施瓦辛格写得很详细很用心。虽然有点贵，但看了之后觉得值了！
- 62、健身者的宝书
- 63、推荐给健身爱好者阅读，内容非常全面，训练方法也很科学，可操作性强，不用请私教了，训练效果好。
- 64、虽然不打算做健身，但是一定能从书里得到对身体有益的东西，书商发货飞快
- 65、全球第一健身书
- 66、施瓦辛格写的书非常系统，细节交代的很全面，非常具备完整的操作意义，这不是一本故弄玄虚的书，这是一本这个世界上最懂得健美的男人写的一本朴素的锻炼理论和实际操作手册。
- 67、书很厚，很不错，的确是健身爱好者最好的礼物
- 68、大学毕业之后，由于上班各种应酬，身材日渐发福，羡慕那些有线条的“成功”人士，于是大发宏愿决定去健身。但是下好决定之后，发现不知道从哪里入手，健身不仅仅就是运动而已。在网上看见这本书，系统的讲述了一些东西，介绍了健身的一些基础知识，让我对这个有个大概的了解，并将出了一些方法，总之这本书对我帮助挺大
- 69、讲的很详细，对于准备健美比赛的人来说应该很棒，但是对于减脂塑形而言不是很实用，比如说有些肌肉群训练之后身形反而不好看。只能说我不是这本书的最佳受众
- 70、很有用，健身书里面的圣经
- 71、这本书是比较厚的，是施瓦辛格几十年来的健身心得和切实的指导。不过入门者往往缺少这份耐心，所以我觉得还是先另找一本有彩图的健身书籍入门（虽然这本书也可以），里面的指导和建议对于进阶的健身者甚至想参加健美比赛的人来说都是很珍贵的。不过你得考虑去健身房，这又是一笔费用。天下没有免费的午餐，想要有好的体魄就必须有所付出。
- 72、很详细的一本健身科普全书，配的图也很经典，就是不知何时看完了能瘦几斤。。。
- 73、20年前的经典，还是基本不过时。唯一遗憾就是无法介绍这些年日新月异的器材。
- 74、是我所看过的健身累书籍中最专业的一本，非常好，非常实用，强烈推荐
- 75、非常好的书，虽然原本要比这厚好多。内容翻译的不错，健身者有这一本书相信已经受用一生了
- 76、感觉除了审美有点不一样其他还好吧...毕竟普通人也不能参加健美比赛吧...
- 77、这本书需要好好研习！内容详细丰富，非常全面。通篇逻辑性很强，适合有一定基础的健身者，配合健身使用。
- 78、实用健身指南
- 79、贵...跳过了健身史和竞赛训练相关部分.....我没奢望自己能练成那样。从知识面来说无疑是很全面的，这算一个优势，公众号里不过是把里面的细节翻出来炒冷饭而已，但也没有简介里说的那么好，还是以健身房器械为主，书籍整体结构看着怪怪的，
- 80、这本书全面概括了健身的发展史，健身的动作要领以及营养补充等所有相关知识，所有喜欢健身的人都期待的一本书！
- 81、很适用，如再加本无器械健身就更完美了。我买的很多国内健身书都不全面。这老外的书虽然贵

《施瓦辛格健身全书》

点但物有所值啊

82、很好的书，以前看过电子版，现在终于有了纸本的，值得收藏。内容详细，全面，适合健身爱好者的好书！

83、其实，书中的很多健身理论在网上都可以找到，甚至有教学视频，但这是施瓦辛格的书，具有很好的收藏价值，值得健身爱好者一阅

84、经典中的经典，对于健身器械使用不是很详细。

85、书里写的很详细很全面，健身相关的所有知识都能看得到很好

86、非常好的一本健美全书

87、从不戴手套就是受他影响

88、内容非常全面，看了第一遍感觉就能碾压很多销售型私教，在健身过程常常需要翻查的一本书。

89、建议有一定的健身基础的人购买

90、翻译腔太浓，有些句子要读几遍才能理解。对我而言最有用的是基础原则，不管怎样这些总是放之四海皆准的。

91、自己开始健身已经3个月了,一斤没有瘦,但是衣服裤子否富余了很多,非常高兴,于是多次拉老公一起去健身,鉴于3380的年卡加4980的私教费用,实在是太贵了,于是我给他买了这本书,是一个健身已经一年的,非常有成效的朋友推荐的,说是买了这个书就不用请私教了,还没有看,但拿到书随手翻翻,觉得是物超所值的!推荐大家购买!

92、强推，翻了几本书之后发现还是州长大人的这本最适合健身入门啦，基本涵盖了所有基础内容，一上午看完，话说我看paper要是有这么快就好了。

93、书中比较全面对整个人的健康进行了讲解,包括健身动作、营养补品、精神动力、健美历史等等，是一本健身百科全书！

94、内容很足，身体肌肉介绍，训练计划，训练方法，饮食结构。

纸张还不错，图片很多，黑白的，不过印刷质量很好，就是书到的时候有点脏了，可能是最下面的原因吧。

95、写的非常详细，讲的很棒，对健身的人跟推荐。

96、书还没读，只是翻了翻，感觉挺干净挺不错的，对于健身的高手，这本书可买可不买，但是对于单纯爱好者，看一看还是挺有必要的，毕竟运动也需要科学

97、书很全面，值得收藏。健身是需要恒心和毅力的。

98、“如果你不去找时间，你不去付出，你就没有所得。”废话很多的一本书，很多经验蛮有价值但很多概念要经过头脑筛选再接受，避免走死胡同。

99、一般吧.立场不明确,胆小鬼,把器械的不足和缺点说的很含蓄.

100、我健身入门的第一本书

101、娓娓道来，让人将健身成为生活的一部分，让人生活在健康的受益之中。并且有很多图片激发锻炼的兴趣。很不错。值得拥有。

1、一句话概括：第一流的健身百科全书。读后感：“健身不仅是一项运动，更是一种生活方式，是一种如何生活的哲学态度，能为我们当下关切的诸多问题提供确切的答案，比如说什么是有价值的事情，如何看待“卓越”和“成就”，等等。健身是一种追求自我价值和自我肯定的生活方式——你为自己设定目标并努力达成目标，这会让你对自己的能力产生自信。当然，并非所有达到专业水准的健身者都有相同的感悟；但是，在健身运动中，如果不去领会体形的深层含义，想走得很远是不可能的。”

——阿诺德·施瓦辛格健身当然不仅是一项运动——坚持下去的人都会找到其中独特的意义。今年大四了，明年就要毕业了。三年仿佛眨眼而过，回望期间的种种决定，最让我感到不后悔的决定之一，便是在大一进健身房健身并坚持下来。健身于我，意义非凡，我无法想象没有健身的话现在会是什么样子，就像我无法想象我没有读那些书的话现在会是什么样子。健身自然会有很多好处，其中最有益的好处，我认为是增强自信心及自律能力。从进化心理学的角度讲，人的自尊作为适应器的作用可能就是追踪人在群体里的地位：当人感觉地位低或高的时候，自尊会调节自身的行为以适应自己的地位，让自己基因流传下去的可能性增大。在漫长的史前社会中，人所在的群体的人口数量是有限的，上限大约为150人（大多数群体应该远小于这个数字）。在这种社会群体中，人大致是清楚自己的地位的，因而自尊不会有太大波动。而到了现代，我们每天都可以接触到远超150人的人群，比如乘地铁、高铁，我们的自尊系统就会运转起来评估自己。很少有人会在这么庞大的群体前面不改色，除非他们有较强的激素水平（激素是构成我们自尊系统的生理基础），比如睾酮素及5-羟色胺等。而健身，尤其是大重量复合训练，能够大量促进睾酮素，从而让人更有进取心和自信。有自信是一件很好的事情，它能让自己理性看待外界影响，让自己能够过自己喜欢的生活、尽力去达成所设定的目标，也就是更加自律。” No man can be brave who considers pain the greatest evil of life; or temperate, who regards pleasure as the highest good “（把痛苦视为最大不幸的人不可能勇敢，把欢乐作为最高追求的人不会自我节制）所谓的痛苦和欢乐，都只是促使人做事情的动力。但如果一个人仅被一时的动力所驱动，那这个人就会像无头苍蝇一样，根本无法笔直的飞向自己的目标，如果他还有目标的话。健身让人自律，让人能跳出一时的痛苦得失，去做更有意义的事情。健身自然还有很多好处。比如健身还让我认识了不少朋友。每次到健身房去，碰到朋友互相打招呼，帮助做大重量训练，互相打气，时间久了，健身房就有一种家庭的温馨感。健身还能让自己充满异性吸引力（很多人一开始去健身房是为了这个目的），从而为以后的人生增加选择的筹码……希望能把健身坚持下去。”任何一把剃刀都自有其哲学。无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生出某些类似观念的东西来。“忍不住说了这么多和健身不是特别相关的事情，下面说一下我认为健身中最重要事情。曾在网上看到一句话：“健身三分看练，七分看吃，没想到还有九十分看学习。”看到后我哑然失笑，并深以为然，想要健好身，就需要费脑。健身先健脑，这句话大家都知道。不过人总喜欢过惯性生活。人在做事的开始阶段，往往是他最喜欢学习的时候，但过了一段时间就会循规蹈矩（这是有统计调查支持，比如老教师和有5年经验教师在教学水平上并没什么差异，这是因为老教师在最开始的5年不断学习，而5年之后就安于原来——《为什么学生不喜欢上学？》）。健身也是如此，就像我一开始健身的时候也钻研学习了不少理论，过了一段时间，我就按照感觉最有效果的训练原则和方案训练，之后就不想着改变，日复一日。然而，人体就好比是电脑，如果没有正确信号发给身体，那么就不会有期望的反馈。单纯的一套训练方案（这里的方案还包括饮食方案）不等于正确的信号，因为对于不同的人来说，同一套训练方案可能有截然不同的效果，而对于同一个人来说，也不可能用一套方案就解决全部训练。在这个角度上讲，健身就是一个试错的过程，通过不断的尝试中找到适合自己的训练。而所谓合适的训练方案，过一段时间身体适应后也不会是合适的方案，因此过3-6个月人需要换一套训练方案。那下一套方案该怎么样比较合适？这又需要一定的试错。试错的过程不可避免的，但学习能缩短这个过程。比如书中就有很有用的基础训练原则与高级训练原则，可以通过尝试这些原则来减少试错的时间。有些人却能在一两年内就有非常大的突破，而同样有些人却没什么变化。这其中的差异并不是所谓的意志力和基因，能将健身坚持下去的人意志力往往差不多，而基因就算差也不会让人保持停滞吧（还没到身体瓶颈）。方法决定了其中大部分差异。没有原则指导和不断学习的健身，只是抡铁块罢了，这种健身方式，忽略了健身运动数百年来知识积淀，迟早会吃亏的。想做好事情，就该跳出舒适区，多学习多思考。这是三年健身教给我的深刻而又宝贵的经验。下面是我对此书的1万九千字总结摘抄，需要者可参考

: <https://book.douban.com/annotation/39164761/>

- 2、这个书名起的实在是太挫了，我一度认为这又是某个不靠谱的作者接着州长的名义写的不靠谱的书，直到我瞄了一眼作者-_-!!本来在《囚徒健身》《无器械健身》和这本书之间犹豫的，后来发现我本来就是混健身房的，无器械的那些招数对我用处不大，而这本书明显更适合我。事实证明我的选择也很明智。从饮食，到训练计划，到训练动作，到身体的保养、恢复、伤病处理，基本上我原来健身时能想到的，没想到的，都在这本书里讲到了。我以前一直以为自己的健身计划还是挺科学的，看完这本书一对照，发现还可以改进。其实与其把这本书当做一本“书”，不如把它当做一本教材或者字典。平时不用看，需要改变计划，或者改变训练方式，或者需要补充营养的时候，到书中相应部分查一下，就可以了。不过州长大人把胸和背一起练，把腿和硬拉一起练，这个我真心hold不住。
- 3、想在终结者时期施瓦辛格的肌肉真的是业界的标准，也成了很多人追崇的对象。那完美的线条和肌肉突起所带来的刺激感让人真的很兴奋。但现在2014年了施瓦辛格也成了个肚腩满是肥肉的大胖子，臃肿的身材已经不能让我想起这个就是以前的那位施瓦辛格，不管以往有多少完美的肌肉，随着时间的流逝，受不到持续刺激的肌肉还是会懒惰下来。所以锻炼真的是一件需要持节毅力，毕生追随的事情。专业哑铃导购www.dumbgoo.com
- 4、该书的第三部分是精华所在。第三部分就身体各大肌肉群进行了比较细致的说明（各肌肉的用力范围、作用和训练方法），对健身人士的帮助很大。第一部分的第二、三章和，第二部分的第一、二、三、四章也值得阅读。该书除了科普健身知识以外，也间杂着阿诺德自己的健身生涯讲述，以及对其它健美杰出人士的描写。但书中有一小部分经验之谈并不一定能经得起推敲，更倾向于是作者的个人喜好，但总得来说“世上最强壮的人”能够带给小白对健身概念的全面颠覆，中级健身人士也可以从中收获自己缺少的健身拼图。感谢州长的辛勤付出！
- 5、作为健身初学者，我把自己有用的部分做了个摘要，查了很多练法，众说纷纭，我认为认准一种就好，而阿诺施瓦辛格的方法最有可信度。泵感前提是注意力集中。肌肉运动后身体产生荷尔蒙，脑啡肽和内啡肽阵痛，两者会产生快感。多用自由重量，即杠铃与哑铃，器械只能最多占30-40%，因为进化而来的肌肉是为了克服重力的。除非手需要呵护，不要戴手套，长出茧，这样就不用为手套纱布等烦恼。一次反复最大重量的70-75%，上半身8-12组，下半身12-16组。每次必须力竭，不能到一定次数就做了，把力竭控制在8-12次之间，超过15次加重重量，少于5次减重量。第一组：较轻重量热身组15次或以上第二组：加重10-12RM第三组：再加重8-10RM第四组：足够的重量6RM（强力组）第五组（可选）：相同重量尽量做6下如需要，同伴帮助。（强迫次数组）每个动作进行四组，大肌肉群12组动作，高级训练肌肉群20组动作。动作幅度好大，8-12次反复默认是最大幅度的。一开始使用轻重量的锻炼目标肌肉，逐渐增重，当感觉有差异时说明过重，过重会导致其它肌肉辅助运动，这样不能起到充分锻炼目标肌肉的目的。热身可以进行有氧运动，最常见的是在拉伸后使用低重量的哑铃杠铃反复刺激身体各部位肱二头肌恢复最快，下背部最慢100小时，大部分48小时，基础训练不用这么久即可恢复，训练过肌肉的人水平越高恢复越快。组间休息设定在1分钟，甚至更少，一分钟72%，三分钟完全恢复。身体被迫征用更多的肌肉纤维，才有效，所以不能让肌肉完全恢复。呼吸：用力时呼气。拉伸：训练前和训练后进行十分钟拉伸，十种动作。站姿侧弯站姿前弯腓绳肌拉伸练习弓步压腿分腿坐姿前屈大腿内侧拉伸练习股四头肌拉伸练习跨栏式伸展脊柱扭转练习悬垂拉伸练习外胚型：安排强力练习，较重重量和较低次数，6-8反复。进行高强度训练，每组都实在有效，每个重要部位练14-16组而不是16-20组。注意营养，摄入更多卡路里，避免过量有氧运动，健身房以外几个小时叫过量。中胚型：注意肌肉的形状和分离度。标准练习，每部位16-20组。摄入均衡。内胚型：高组数，高次数，每组不低于10-12次，休息时间变短。增加有氧运动，30-45分钟消耗要比健身房多。低热量均衡饮食。体脂：3%不可能，专业健美运动员12%，业余爱好者要7-8%肌肉才比较清晰。第一阶段三天为一单位锻炼整个身体第二阶段两天为一单位，腹部每天锻炼。必须安排休息日。早餐是理想的锻炼时间，晚上锻炼自我反思是因为效果更好还是没有动力早早的爬起来锻炼。
- 6、女生不要怕长出粗壮的肌肉不好看哦。女生身体条件跟男性不同，不会轻易长出大块头的。相反的，经过系统训练，会让女生肌肉线条流畅有型，魅力大增哦。关于肌肉的基础知识心肺耐力同肌肉耐力同等重要。健身训练的最佳强度是在心肺功能的极限之下，即训练速度与身体向肌肉供给氧气的的能力基本相当。所以两者要均衡发展。肌肉由很多肌纤维组成，每次举起重量的时候，只有一小部分肌纤维在收缩。你能举起的重量取决于：1）能够征用的肌纤维的重量，2）单根纤维的强度，3）技巧。在健身训练中，你要：1）增加单根纤维的强度，2）尽可能多调动不同的肌纤维。在正常状态下，

随着年龄增长，肌肉会流失的。所以，赶紧锻炼吧~准备工作开始之前，你可以给自己拍照，或者测量身体各个部位的尺寸，手臂和大腿的维度。训练一段时间之后，对比开始之前的照片和尺寸，看看自己身体的变化。写训练日志。记下每次练习训练了什么部位，用了什么动作，用了多大重量，做了多少组。这样方便跟踪训练进度。看着每次的训练记录，尤其是能举起的重量增大的时候，会有一种成就感。记录饮食习惯。饮食是健身中重要的一部分哦。后面会再提到。记录每天的饮食摄入，有意识地控制饮食结构和数量，会让健身事半功倍。为自己找一个训练偶像，激励自己。根据自己想达到的目标，如果不是励志成为施瓦辛格一样的健美先生，那么找你喜欢的欧美明星当榜样也是不错的选择哦。这些工作不仅可以让你的训练活动有迹可查，并且可以增加对训练活动的正向反馈，让你实实在在看得到自己的进步。训练原则如果你是健身初学者，你的首要任务是锻炼出结实、优质的肌肉块。然后才考虑肌肉的形状、考虑分离度、联接度。借助书中的原则和动作，最快速度练出最大的肌肉。即使不去健美比赛，也要用最快速、最有效的方法训练。坚持下来，一年之内就可以看到身体翻天覆地的变化。人的肌肉结构是设计来克服重力的，不是克服器械阻力的，使用自由重量更有利于提高身体的适应性。所以用杠铃和哑铃训练吧。这样可以刺激更多肌肉，提高平衡和协调能力，多角度锻炼肌肉。循序渐进。肌肉只有在超负荷下才会生长。受到锻炼的肌肉会逐渐适应大重量，适应了之后它就不长了。这个时候就要继续加大重量，给肌肉新的刺激让它继续生长。肌肉收缩的质量。健身训练时我们要孤立目标肌肉，而不是调动全身举起重量，这样不能给目标部位以最大的刺激。所以，我们要用合适的重量，依靠目标肌肉的力量将重量举起。在训练中保证动作的规范十分重要。可以从较轻的重量开始，体会使用肌肉的感觉，逐渐加重到合适重量。动作要做到最大限度。练到力竭。力竭就是不能再多举起一次了。因为这时肌肉不能再多征用肌纤维了，氧气供给不足，肌肉疲劳了，不得不休息。而正是最后的几次反复刺激肌肉生长，决定你的训练是否到位。呼吸。用力时呼气。因为肌肉收缩时，隔膜收缩，腹腔压力增加，如果屏住呼吸可能导致内伤。组间休息。保持稳定的节奏，每组动作之间休息1分钟或更少。休息可以让肌肉征用更多肌纤维，而休息时间不过长可以保持训练的强度。训练过度与恢复。一般肌肉恢复需要48小时。肱二头肌最快，下背部要100小时。基础训练只是中等水平的强度，恢复时间更短。同时训练过的肌肉比没训练过的恢复更快。强力训练。强力训练帮你达到一流身材所需要的硬度和强度。强力组让你变得更加强壮，肌肉增长更快，肌腱变得更加坚韧而有力，加强肌腱和骨骼之间的连接。通过大重量训练造就的肌肉尺寸和密度可以保持，肌肉可以坚如磐石，防止萎缩；而通过高次数得到的肌肉可能因为体液滞留和糖原贮积等暂时性因素的结果。重磅日。每隔一两周，可以检验一下自己的极限重量，可以明确自己能举起的最大力量，增加自信，激励自己前进。热身。不要忽视训练前后的热身和拉伸。可以用有氧运动进行热身，比如慢跑10分钟，施瓦辛格则推荐用重量本身进行热身。先拉伸，然后做轻量哑铃或杠铃，轮流锻炼身体各部位让全身做好准备。然后每种动作先做一组轻量练习热身，让特定肌肉做好准备，然后加大重量。热身要全面彻底，尤其是可能用到的相关肌肉。拉伸。肌肉可以收缩自己，但是不能拉伸自己。只有通过相对的肌肉的拉力，它才会被拉伸。使用全幅度动作，可以增加柔韧性。为了对抗阻力，收缩的肌肉会倾向于尽力变短。所以，训练前后都要拉伸。肌肉被拉伸得越多，在收缩过程中征用的肌纤维也就越多。在训练中间也可以穿插拉伸。经过拉伸的肌肉，线条更美，正是这些细节决定了差异，为你增加优雅和自信。训练前后花10分钟对大肌肉进行10种拉伸练习，每个动作10分钟。拉伸要缓慢、轻柔。突然用力，肌肉肌腱会收缩以自我保护；保持姿势30秒或更长，肌腱会渐渐放松，身体柔韧性增加。精神是最强的工具。人类的身体不是设计用来坐着的，是设计用来捕杀猎物或者一天步行60千米的。如果不动，身体会积累紧张和不安。运动为我们提供一个出口，释放压力，满足身体对激烈活动的需求。健身训练中你需要不断战胜自己，不断给自己更重的重量、更强的刺激。拥有坚强的精神是不断超越自我的前提。训练中养成的不断超越的习惯，可以使自己在工作生活中更坚韧，拥有不断超越自己的信心。开始训练吧~重量选择让肌肉最大化发展的方式是，用单次能举起的最大重量的75%进行训练。一般用这个重量，上半身可以作8-12次反复，腿部可以作12-15次反复。这些次反复就叫做一组动作。对于初学者，同一个动作做4-5组。练习组安排第一组，较轻，15次反复或稍多第二组，增加重量，10-12次第三组，继续加重，8-10次第四组，增加足够的重量，6次（强力组）第五组（可选），相同重量，尽量再做6次一个肌肉群的动作练习组针对一个肌肉群选择几种不同的动作进行组合。书中有大量动作示范，方便随时查阅，反复参考。针对大肌肉群做12组，即可以选择3个动作，每种动作练习4组；小肌肉群9-12组就可以了；大腿要16-20组；三角肌后部更小，只需4-5组即可。肱二头肌恢复最快；小腿肌肉天生适合大量反复，可做较多组数。训练计划除了练习次数和练习数组，我们还要规

是行不通的。当身体里缺乏卡路里，开始分解脂肪获得能量的时候，它并不会根据肌肉工作最多的区域在哪去获得额外的能源。身体决定从哪些脂肪细胞中获取储存的脂肪能量，这是被基因设定好的。训练腹部在减少腰线周围的脂肪没有多少作用，但是它的确能打造出清晰度很好的肌肉，一旦你通过控制饮食和有氧运动减掉足够的脂肪，它们就会凸显出来。仰卧起坐和仰卧抬腿本身并不是主要锻炼腹部的，而是锻炼髂肌的动作——即髋部的屈肌。卷腹、转体卷腹-强调腹肌上部仰卧抬腿、仰卧屈膝抬腿-强调腹肌下部跪姿后踢腿（全程收回时候也不要触碰到地面支撑）、趴着手放在大腿下然后背后剪腿（背后减腿）-锻炼臀大肌

饮食：少摄入脂肪红肉（牛肉猪肉羊肉兔肉等哺乳动物的肉都属于红肉）是高脂肪类食品，很多营养专家都认为其他肉比红肉要健康，因为红肉中含有很高的饱和脂肪。流行病学研究还发现，吃红肉的人群患结肠癌、乳腺癌等疾病的危险性会增高。高脂肪食物：鸡蛋、红肉、奶制品和油类白肉：鸡鸭鹅鱼肉虾肉 白肉是肌肉纤维细腻,脂肪含量较低,脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类。能降低心脑血管疾病的发病率，减轻癌症的威胁。目前推荐的平衡饮食大概比例是：蛋白质：12%，碳水化合物：58%，脂肪：30%。油就是液态的脂肪。碳水化合物来源：水果、蔬菜、米饭、土豆蛋糕糖果和软饮料虽然提供了大量的热量，但是营养物质却含量很少。不要吃油炸。少吃多餐更好。更对减少脂肪有利。原文地址：<http://www.liuchuo.net/?p=241>

10、这本书是我在知乎上看到有人推荐的，那时听说比较适合健身的新手阅读，我就去看了。我想先说一说我自己看完这本书的所得。通过这本书，我了解了如何有效果的健身，我从前是每天去健身房，练得也比较努力，但是我没有健全的健身知识，只是在瞎练，效果不好。每次锻炼要练到力竭才能有比较好的效果（这是最基本的还有具体还有很多要点和技巧在书中可以学到），我原来不懂这点。我通过这本书知道了如何制定一个适合自己的健身计划，可以比较完全的锻炼到身体各部分肌肉，现在我正在践行书中所说的三个训练期的训练计划（当然需要根据自己的实际情况适当调节强度）。书中提到了很多好的健身习惯，比如写训练日志，找一个训练伙伴等等。同时还有每块肌肉具体的锻炼动作，如何拉伸。我还学到了如何正确的安排自己的饮食。我在这里只是列举了一下我目前为止所学到的一部分。还有大量的其他方面的知识我暂时用不到，就不一一列举了。接下来我想说说我阅读这本书的方法。我不是非常认真仔细的阅读这本书。这本书包含了健身各个方面的内容，有些适合水平比较高的人阅读，有些适合把健身放在第一位的人阅读，我现在还只是吸收了非常小的一部分，但这已经让我觉得受益匪浅了。我更加建议把这本书当做工具书来阅读，如果是纸质书的话可以先通篇阅读一遍，之后再闲暇时间随手翻一翻，有什么不懂的来查阅一下，这都是极好的。

11、健身类的百科全说，也就是说，你不需要把他一次性看完，可以先把目录和最后的饮食控制看了，然后根据需要慢慢的看另外，确实如不少人所说，现在网上基本上所有的健身段子，或多或少都可以在这本书中找到抱歉，你的评论太短了

12、身体的潜能——读《施瓦辛格健身全书》只有极少数人能真正不辜负我们被赋予的身体潜能，施瓦辛格如是说。我从中学起就喜欢运动，系统的运动训练开始与本科阶段。但是真的对健身有个直观感性的认识，并开始系统的健身运动却是开始与我在美国读硕士期间。以前在书中看到西洋人称我们为东亚病夫，颇为愤怒。如今到了美利坚，看到他们精神旺盛的生活状态和强健的体魄，也有点理解了当年他们的想法。就如同我们现在看非洲或东亚一些国家的晃悠悠的瘦弱的人们，难道内心深处没有一丝讥笑？在我住的城市街上，基本是看不到步行的人的，大家出门基本都开车。但是路边经常能看到的是跑步的人们。从早到晚，无论烈日炎炎（老美好像就喜欢烈日下跑）还是大雨瓢泼，总有老年人中年人青年还有推着孩子的女人在跑步。这给刚到那里的我留下了深刻印象。然后是学校的体育馆，只对学生收取几十元的象征性的费用，每个人都收，无论去不去，我想着也是他们鼓励学生们去运动的办法吧。五层的体育馆，设施堪比北京的大型体育场馆，任何球类和器具都免费借用，国际标准泳道整整一层。当时我想的是，国内想要提高全民素质，先留好场地哈，现在回来连打个球都找不到地方。老美的严谨给我留下了深刻的印象，在健身房里每组器械运动之后，他们都会在随身的上记下重量次数等信息，这样就会有所比照，随时调整计划。另一个令我感叹的是，健身房里面女孩子也很多。看到扛着大哑铃做蹲起的女孩子，我不由得想到国内以手无缚鸡之力为美得黛玉型，和靠着节食减肥为了瘦唧唧的外形弄得一身病的女士们。健身塑造出的优美曲线和活力是其他方式无法替代的。以前总有人问我，女孩子健身会不会练得一身肌肉块。老施这本书给了准确的回答，因为身体激素和体制构成的关系，女孩子每天几个小时的大量训练才会增加一部分肌肉，而普通人的健身基本不会在外观上对肌肉造成影响，只会增强肌肉的素质。和大多数女孩子的担心（或者是无知）恰恰相反，身体增加的肌肉会在身体即使静止期间也不断地消耗脂肪能量。翻译过来就是，肌肉含量多，才

《施瓦辛格健身全书》

会真的使女孩子瘦下来。健身已经成了美国人的生活方式。斯瓦辛格写到，每次他7点到健身房的时候，很多律师、会计师、医生等已经结束了早晨的健身冲凉准备上班了。我也很快就体验到了系统的健身给我带来的好处，每隔一天大约两小时的健身和半小时的游泳使我精力充沛。法学院的学习是严酷的，每天几十上百页的阅读量经常让我到凌晨两点还在看书写备忘录，而早晨8点一般还会有课。如果没有旺盛的精力是很难高标准的完成学业的。另外，老施写到健身对人的精神面貌塑造也是不容小视。我这里就有一个例子。在美国的时候我有一个同班的小兄弟，南方某省的。开始到美国大家一致认为此人气质想中关村拉人攒电脑的，个子不高佝偻着，没什么肉，看起来也很萎靡。经过我的游说，我们一起练了半年才，他就有很大的改观。精神了很多，穿着的衣服也能撑起来了，关键言谈举止显出自信和英气。小声透露一下，当初对他不屑一顾的女孩子现在也成了他的女朋友。他其实是个很好的小伙子，但是之前的形象让人会对进一步了解他失去兴趣。我想着也是我们这个从农业社会刚刚脱离出来几十年的国家面临的问题吧，在农业社会里面就不存在健身运动的概念。而现在进入初步的工业社会后很多人也根本没有这个意思。身体强则精神强，精气神强则国强！中国自古都有修身要文武双全，可惜看看现在的大学生，就不多说了。也许有人会说健身太麻烦，很难坚持。看看老施说得这段话吧。“当人们有强烈的动机时，他们可以在滚烫的煤上行走，能忍受海豹突击队严酷的训练，能走过广袤的沙漠，驾雪橇穿越北极荒原，爬上珠穆朗玛峰，横渡英吉利海峡，骑自行车环游世界，举起惊人的重量——尽管异常痛苦，尽管不顺路，尽管胜算不高，尽管障碍重重，他们都毅然前行”！以前都说读毛主席语录，一本顶上读其他书一万本。我也看了不少健身的书，看完这本的感觉就是之前的都白买了。只有强烈的动机还不行，科学的训练方法是不可少的，如果你想有个好的开始，套用《华尔街二》中道格拉斯的台词：BUY THE BOOK!

《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：www.tushu000.com