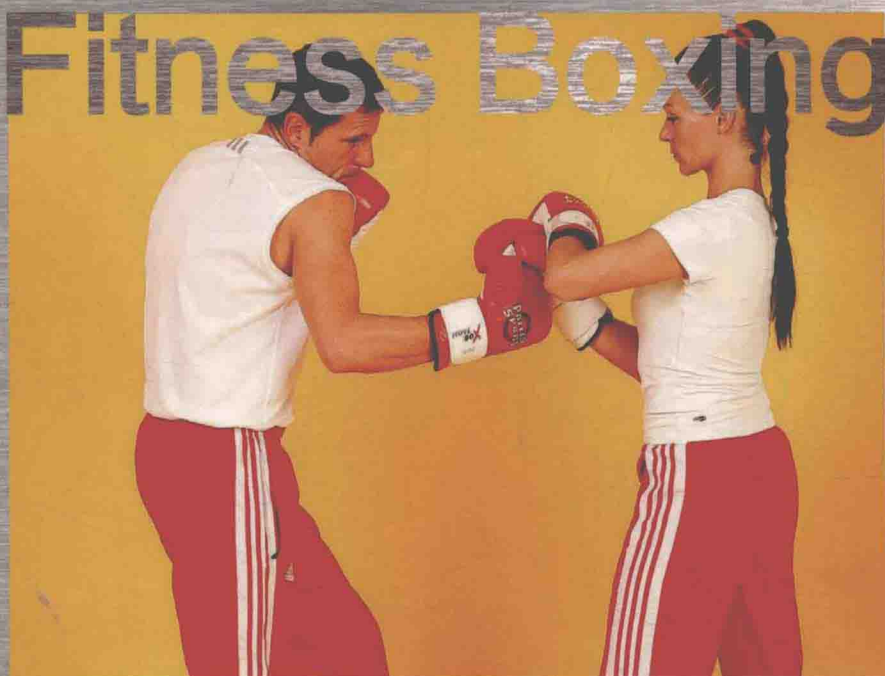


健身 拳击训练 完全图解教程

[德] 安德烈斯·里姆 (Andreas Riem) 迈克尔·克莱曼 (Michael Kleymann) 著 王进 译



健身拳击训练的核心功能

- 释放压力，实现平衡
- 燃脂塑身，发现潜能
- 增强力量和耐力
- 提高敏捷性和反应速度
- 提升协调性和运动能力

威斯特伐利亚业余拳击协会主席
德国拳击协会副主席

海因里希·卡斯滕
Heinrich Karsten

世界自由搏击组织WAKO协会主席

彼得·萨尔
Peter Zaar

重磅作序

无格斗对抗
德国自由搏击冠军
权威写作

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身拳击训练

完全图解教程

Fitness Boxing

[德] 安德烈斯·里姆 (Andreas Riem) 著
迈克尔·克莱曼 (Michael Kleymann)
王进 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

健身拳击训练完全图解教程 / (德)里姆 (Riem, A.),
(德)克莱曼 (Kleymann, M.) 著; 王进译. — 北京:
人民邮电出版社, 2016.6
ISBN 978-7-115-41693-3

I. ①健… II. ①里… ②克… ③王… III. ①健身运
动—运动训练—图解 IV. ①G883.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061111号

版权声明

Original Title: Fitness Boxing

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

健身拳击训练介绍了如何让身体达到完美和谐、柔韧灵活、准确移动、动作协调,以及如何快节奏地呼吸,从而充分摄入氧气以及快速反应。简而言之,一切都是为了实现个人的身体健康,这也是休闲运动最重要的一个目标。

书中介绍的所有动作和练习都借鉴了拳击训练。在训练中还轻松融入自由搏击、空手道、健美操等其他运动的动作,以满足各种训练强度或训练目标。教学结构严格遵循体育教学指南,内容包括热身训练、肌肉拉伸练习、技巧训练和双人对练,以及结束放松运动。

拳击以其剧烈的运动性一直备受推崇。本书专门用一个章节介绍了拳击从古至今的历史,让读者对这项运动有更深入的了解。本书重点介绍的健身拳击训练,适合喜爱或者有兴趣体验拳击运动的各类人群,尤其是健身教练及健身爱好者。

◆ 著 [德]安德烈斯·里姆 (Andreas Riem)
迈克尔·克莱曼 (Michael Kleymann)

译 王 进

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 6.5

2016年6月第1版

字数: 98千字

2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7175号

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

目 录

序 1	6
序 2	7
A 导论	8
1 欢迎参加	
健身拳击训练	8
2 健身和拳击	
感受生活的美好	12
3 为了健康而拳击	
医学背景知识	17
4 多元的训练目标	
基础内容	23
5 迷你拳击学院	
总论	27
B 主要章节健身拳击	39
6 训练团体和设施	39
7 热身运动	
练习	42
8 跳绳	
介绍与练习	44
9 技巧	
训练与实践	46
10 对练	
练习展示	49



11	心肺功能训练	
	练习	51
12	练习结束前的放松运动	
	放松练习	54
13	反思	
	理解与认知	56
C	健身拳击的方方面面	57
14	音乐的选择	
	营造情绪	57
15	教学课程示例	
	健身拳击课程	60
16	沙袋	
	各种类型的训练器材	64
17	在家训练	
	精选练习	73
18	在健身房里进行健身拳击训练	
	现代运动的不同需求	85
19	拳击	
	一项古老的运动	89
20	拳击	
	一种历史悠久的搏击运动	94
21	拳击	
	适合所有人的运动	99
	作者简介	102

健身拳击训练

完全图解教程

Fitness Boxing

[德] 安德烈斯·里姆 (Andreas Riem) 著
迈克尔·克莱曼 (Michael Kleymann)
王进 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

健身拳击训练完全图解教程 / (德)里姆 (Riem, A.),
(德)克莱曼 (Kleymann, M.) 著; 王进译. — 北京:
人民邮电出版社, 2016.6
ISBN 978-7-115-41693-3

I. ①健… II. ①里… ②克… ③王… III. ①健身运
动—运动训练—图解 IV. ①G883.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061111号

版权声明

Original Title: Fitness Boxing

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

健身拳击训练介绍了如何让身体达到完美和谐、柔韧灵活、准确移动、动作协调,以及如何快节奏地呼吸,从而充分摄入氧气以及快速反应。简而言之,一切都是为了实现个人的身体健康,这也是休闲运动最重要的一个目标。

书中介绍的所有动作和练习都借鉴了拳击训练。在训练中还轻松融入自由搏击、空手道、健美操等其他运动的动作,以满足各种训练强度或训练目标。教学结构严格遵循体育教学指南,内容包括热身训练、肌肉拉伸练习、技巧训练和双人对练,以及结束放松运动。

拳击以其剧烈的运动性一直备受推崇。本书专门用一个章节介绍了拳击从古至今的历史,让读者对这项运动有更深入的了解。本书重点介绍的健身拳击训练,适合喜爱或者有兴趣体验拳击运动的各类人群,尤其是健身教练及健身爱好者。

◆ 著 [德] 安德烈斯·里姆 (Andreas Riem)
迈克尔·克莱曼 (Michael Kleymann)

译 王 进
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 6.5 2016年6月第1版
字数: 98千字 2016年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7175号

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052号

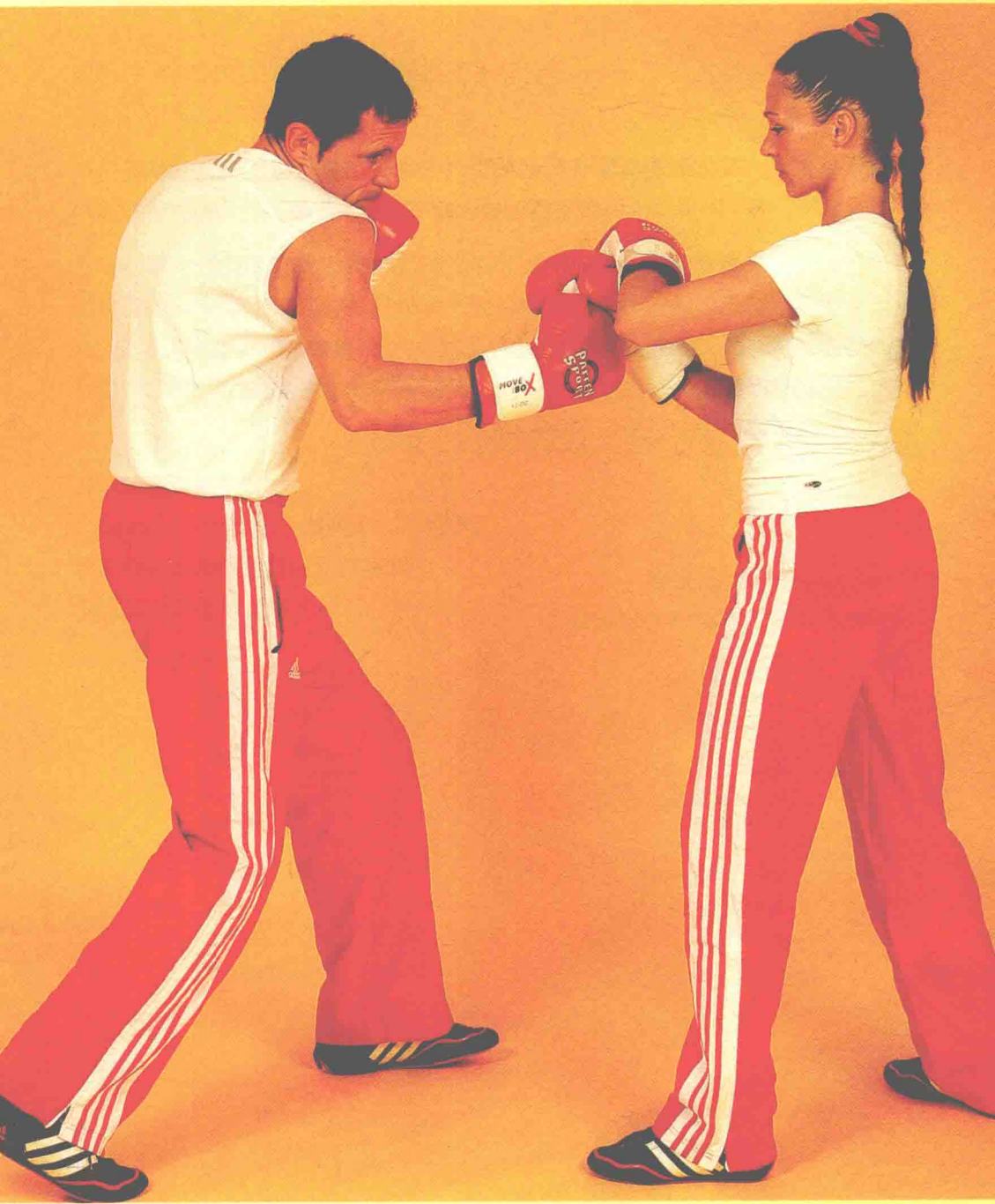


目 录

序 1	6
序 2	7
A 导论	8
1 欢迎参加 健身拳击训练	8
2 健身和拳击 感受生活的美好	12
3 为了健康而拳击 医学背景知识	17
4 多元的训练目标 基础内容	23
5 迷你拳击学院 总论	27
B 主要章节健身拳击	39
6 训练团体和设施	39
7 热身运动 练习	42
8 跳绳 介绍与练习	44
9 技巧 训练与实践	46
10 对练 练习展示	49



11	心肺功能训练	
	练习	51
12	练习结束前的放松运动	
	放松练习	54
13	反思	
	理解与认知	56
C	健身拳击的方方面面	57
14	音乐的选择	
	营造情绪	57
15	教学课程示例	
	健身拳击课程	60
16	沙袋	
	各种类型的训练器材	64
17	在家训练	
	精选练习	73
18	在健身房里进行健身拳击训练	
	现代运动的不同需求	85
19	拳击	
	一项古老的运动	89
20	拳击	
	一种历史悠久的搏击运动	94
21	拳击	
	适合所有人的运动	99
	作者简介	102





序1

拳击作为一项传统的奥运会运动项目，在社会基层的普及率远没有达到其应有的水平。很少有俱乐部提供丰富的身体调节、耐力以及技巧方面的训练。

虽然实际上拳击训练的好处众所周知，但是如果我们的拳击俱乐部能够开设适合各个年龄段、强度各异的健身培训，如健身拳击或白领拳击，甚至学校也能开设这些培训，那是我乐见其成的。我们的持证教练已经为此接受了培训，或者说他们可以通过培训实现上述目标，因为体育教学方法和技巧练习有着相似性，因此健身拳击能够提供一种备受推崇的健身练习。

海因里希·卡斯滕 (Heinrich Karsten)

威斯特伐利亚业余拳击协会主席

德国拳击协会副主席



序2

健身拳击概念包含了全面拳击训练的所有要素，还能轻易地添加腿部技巧练习加以补充，为自由搏击运动员提供全方位的练习。

健身拳击与格斗拳击相比风险较小，因为没有直接的身体接触，但是却专注击拳的准确性、速度、力量和灵活性。训练的理念涵盖了拳击的所有技术要素，目的是改善身体状况、提升耐力、协调性以及具备出色的移动技巧。本书介绍了一种全身锻炼方法，可以根据运动员自身的水平进行相应的调整。

世界自由搏击组织WAKO毫无保留地向广大拳击和自由搏击运动员推荐健身拳击的训练内容。

彼得·萨尔 (Peter Zaar)
世界自由搏击组织WAKO协会主席



A 导论

1 欢迎参加

健身拳击训练

抓住这个东西，提起那个东西，行走、跳跃、弯腰、协调各种动作，每个人每天都在不自觉地重复上百次。大家能够正确地完成这些动作，速度不快不慢，力气使用得当并利用必要的反射功能。但有时我们也会出现动作笨拙的情况，这迫使我们注意到自己的身体有时会不由自主，同时还缺乏协调性和专注力。

对于任何类型的身体训练，其目标都是为了强化运动和反应方式（以便将其储存在大脑中），从而能够较为得心应手地使用或想起它们。各种形式的身体训练，其目的都是为了让运动形式更加自然，并不断提高运动水平，另外在高水平层面提高某项特定的技能。刺激血液循环也很重要，目的是为了练习得更久，最终改善身体的健康状况。耐力、灵活性以及速度和力量都是实现身体健康的要素。

健身拳击训练的重点是实现身体的充分和谐，增强柔韧性，加快呼吸的节奏，增加氧气的摄入量以及反应速度，从而提升大家的幸福感，这也是娱乐运动的主要目标。

这是作者撰写本书的目的。书中介绍的各项练习可以帮助大家实现身心自然与全面的和谐。参加健身拳击训练的另一个好处是缓解日常生活的压力，尤其是在团体中可以营造愉快的氛围。



所有的运动顺序都借鉴了拳击训练。训练的理念也允许教练根据学员的兴趣融入自由搏击、空手道、跆拳道，甚至是健美操等运动的内容。教学的结构严格依据体育教学指南，包括热身运动、肌肉拉伸、对练、技巧训练等，每次教学结束前必须进行缓解放松运动。教学应该配以合适的音乐：音乐的节奏随着运动和脉搏跳动速度的增加而加快。在放松阶段，音乐的节奏再次变得舒缓，随着音乐的消失，教学也在放松技巧练习中结束。在整个教学过程中，不同类型的音乐浑然天成地融合在一起。

我们将在下一章中介绍这项练习为何如此有益。灵活性训练的基本知识，特别是它们与健身拳击训练方法之间的关系，将在其他章节进行讲解。本书的最后几章，我们要讲解在各个历史时期以及各种文化中拳击运动在人们生活中占据的特殊地位，以及为何一直如此的原因，还有拳击是如何影响各种社会观念的。

本书用主要的篇幅介绍各种练习，练习的步骤严格按照教学的先后顺序，并配上大量的插图辅助讲解。作者的教学经验非常丰富，接触过各种类型的学员，因此可以精心挑选大家喜欢的各种练习，使之成为一种有趣的拳击变体形式。

我们还会为大家介绍可以在家中完成的众多练习。本书主要针对休闲运动员，即希望通过进行基于拳击动作的活动保持身体健康。单独练习可以实现这一目标，但团体学习的优点对我们非常有用，因此我们重点关注后者。

本书还为教练员提供一些实用的小建议，帮助教练员实现培训的主要目的，让他的学员有一种幸福感。



表1 拳击运动员应该具备的基本能力

主要技能	总的要求
身体状况	<p>耐力：</p> <ul style="list-style-type: none">• 一般有氧耐力（改善和优化心血管系统和能量供应） <p>力量：</p> <ul style="list-style-type: none">• 最大力量• 速度力量• 力量耐力 <p>速度：</p> <ul style="list-style-type: none">• 行动和反应速度 <p>移动性：</p> <ul style="list-style-type: none">• 灵活性• 拉伸性
协调能力	<ul style="list-style-type: none">• 练习能力• 定位能力• 区分能力• 反应能力• 平衡能力
心理	<ul style="list-style-type: none">• 约束力、决心• 吃苦精神• 专注力• 自控力• 自信心



2 健身和拳击

感受生活的美好

如果我们早晨醒来，发现新的一天已经开始，伸伸手脚让我们的身体准备好迎接这一天要做的事情，那么我们已经感受到了生活的美好，以健康的身体面对这一天。如果身心处于和谐状态，不论这一天将会发生什么，我们都能应对自如。但如果醒来时关节僵硬，肌肉疼痛，四肢不听使唤，那该是多么让人沮丧呀！想到新的一天，我们不会渴望令人激动的经历，因此我们应该尽快改变这种情况。我们应该进行晨练，并在白天晚些时候，或者是傍晚，还要完成全面的练习。

我们要做的第一个练习是一项简单的测试，这看起来似乎有点儿傻，但并非毫无意义：我们穿袜子和裤子时是站着的，还是要靠着什么东西，抑或是坐在床上的呢？穿衣服应该是我们平衡技巧的第一项测试。

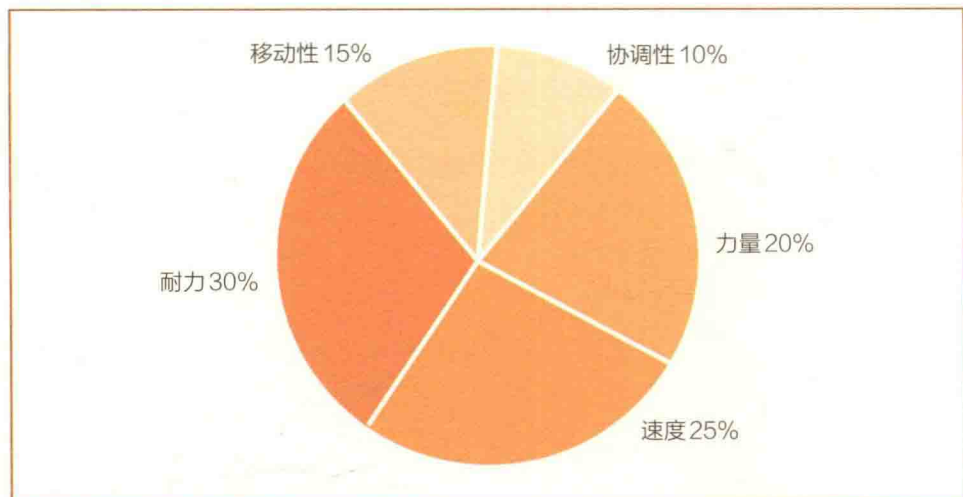


图1：拳击运动中最主要的核心技能分解

（源自 Johann & Krempel, 1991年, 第381页）