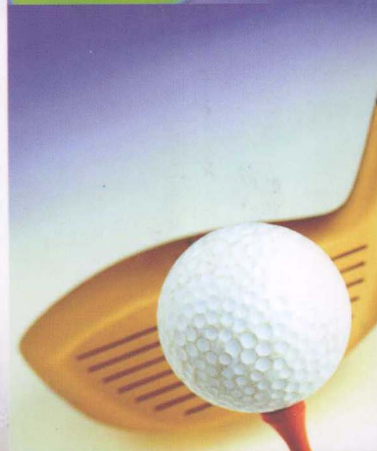
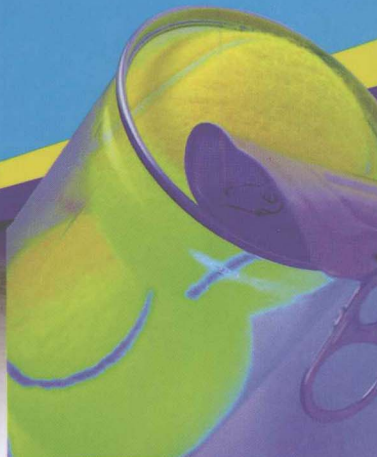
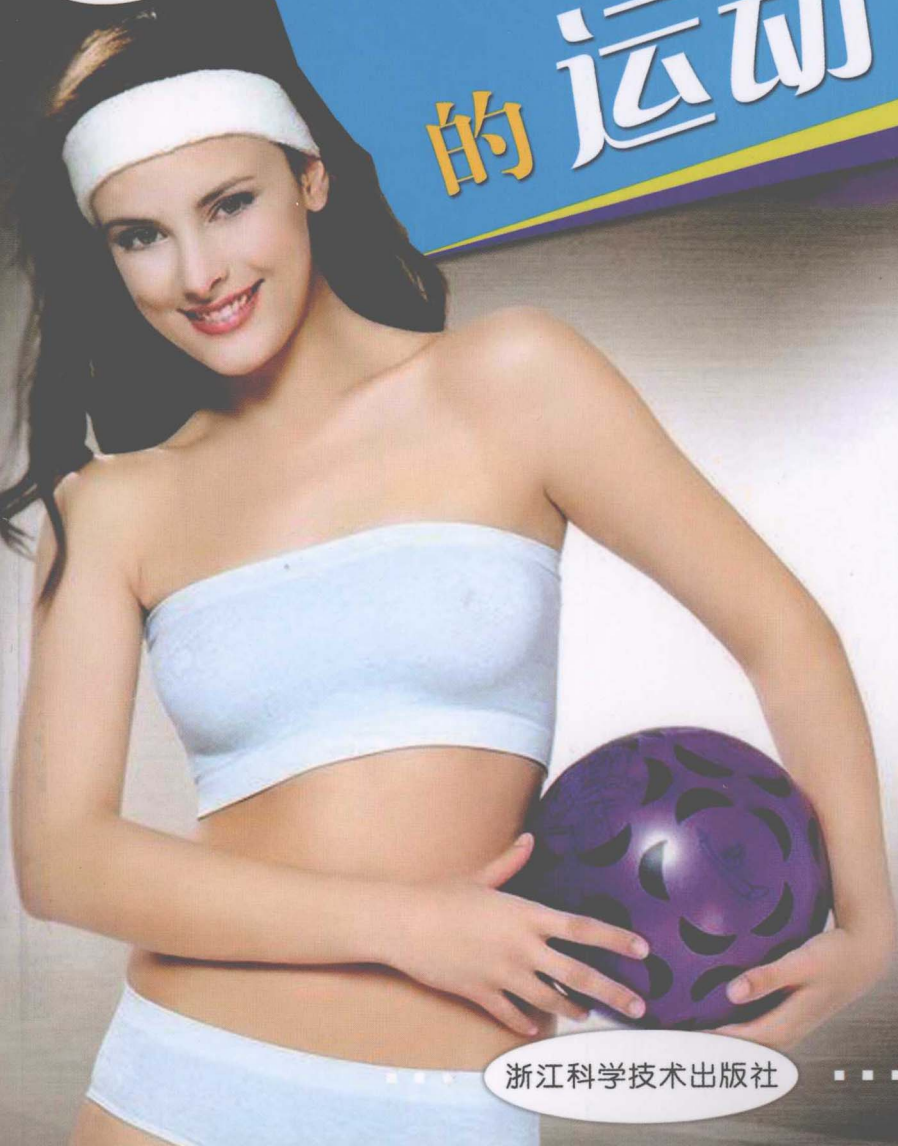


周蛟丽 编著



种有益健康 的运动



浙江科学技术出版社

周蛟丽 编 著



种有益健康 的运动

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

50种有益健康的运动 / 周蛟丽著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5341-3450-0

I. 5… II. 周… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158815 号

书 名 50种有益健康的运动
编 著 周蛟丽

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

排 版 杭州富春电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 710×1000 1/16 印张 9.75
字 数 165 000

版 次 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3450-0 定价 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 封面设计 金 晖

责任校对 顾 均 责任印务 李 静



前言：健康火炬，自己和自己的接力

奥运火炬，举世瞩目。由一种运动，演变成一种文化；由一种比赛，演变成一个盛会；由一次相遇，演变成一种精神。这就是奥运火炬所要传递给世人的：也许不是每一个人都可以亲临奥运现场成为运动员或者观众，但是每个人都是奥运会的一分子，只要他热爱奥运。

而在我们生活中，每个人的生活中，一场火炬接力活动也正在悄然进行。不是吗，健康其实也是一次火炬接力，从童年到老年，从工作到生活，从家庭到社会，健康火炬，就是一场自己和自己的接力活动。

运动是健康人生命中非常重要的一部分。人的一生，从小到大，离不开运动，不管是运动游戏，运动比赛，还是运动健身。本书就是一本包含运动精神和运动实用技术的手册，或许你已经开始了自己人生的健康火炬接力，别忘了，带上这本小册子，它会助你一臂之力。

也许你以前没有任何的健身习惯，那么你可以选择瑜伽。需要提醒的是，练习瑜伽，最好在入门时跟着专业瑜伽老师学习，以避免方法不当受到伤害。瑜伽通过锻炼人体的柔韧性，让人回归到最自然的状态，调节内在的机能。每次在练习时，身体获得舒展的同时，心中的压力也在不断释放。人只有在心境平和、知足的时候，才会对美好的事物更为敏感。

也许你正在为身体的顽疾苦恼不已，那么你可以选择适合你的体操。尽管体操适合于大多数人，但是在健身之前，最好还是看一下你所选择的体操有什么需要注意的事项。

也许你已经严重超支了你的精力和体力，却还在办公室里为一份策划发愁。那么，暂时抛开它吧，因为你的脑子需要更多的氧气！走出去，做一做简单而不失效果的运动，让你的心灵来一个运动 SPA，享受运动的洗礼，让你的大脑重新充满活力和智慧！

上面这些都是本书中的点点滴滴，总之，不管选择哪项健身运动，都要清楚自己的体质，明白自己是否适合这项运动。合理地选择健身方法，制订符合自己的健身计划，会让你受益匪浅！

本书从不同角度，介绍了 50 种左右有益健康的时尚运动，阐述了每种运动的健身原理、运动方法、注意事项，还有每项运动的实践者的感想和体会，是家庭运动健身的必备书籍，也是希望通过运动达到健身目的的经典读物。

健康火炬，自己和自己的接力，你准备好了吗？

编者

2008 年 8 月



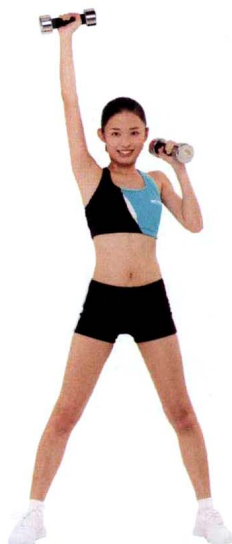
目录

contentes

前言:健康火炬,自己和自己的接力 / 1

第一章 适合年轻人的运动 / 1

1. 跑步 / 2
2. 单双杠 / 5
3. 仰卧起坐和俯卧撑 / 8
4. 游泳 / 11
5. 骑自行车 / 14
6. 滑轮 / 18
7. 哑铃操 / 21
8. 攀岩 / 24



第二章 适合老年人的运动 / 27

9. 散步 / 28
10. 太极拳 / 31
11. 交谊舞 / 34
12. 八段锦 / 37
13. 钓鱼 / 40
14. 遛狗 / 43
15. 健身球 / 46
16. 门球 / 49
17. 走鹅卵石 / 52
18. 五禽戏 / 54



第三章 适合办公间隙(上班族)的运动 / 57

19. 跳绳 / 58



contentes

- 20. 颈椎操 / 61
- 21. 腰椎操 / 64
- 22. 防鼠标手操 / 67
- 23. 防肩周炎操 / 70
- 24. 眼保健操 / 73
- 25. 降压操 / 76
- 26. 舒筋活络操 / 79
- 27. 踢毽子 / 82
- 28. 玩呼啦圈 / 85
- 29. 爬楼梯 / 88



第四章 双休日亲子的运动 / 91

- 30. 登山 / 92
- 31. 抖空竹 / 95
- 32. 放风筝 / 98
- 33. 羽毛球 / 101
- 34. 玩皮球 / 104
- 35. 划船 / 107
- 36. 打陀螺 / 110
- 37. 荡秋千 / 113
- 38. 飞镖 / 116

第五章 有童趣的运动 / 119

- 39. 脚跳石头剪子布 / 120
- 40. 橡皮筋操 / 123



目录



- 41. 抓石子 / 126
- 42. 掰手腕 / 129
- 43. 黑白配抓人 / 132
- 44. 打弹珠 / 135

第六章 时尚运动 / 137

- 45. 健美操 / 138
- 46. 瑜伽 / 141
- 47. 跆拳道 / 144





第一章



适合年轻人的运动



1 跑步

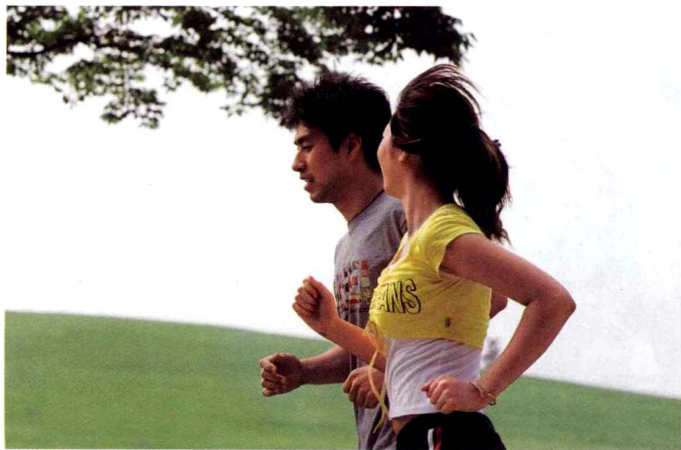


“追”来的老婆

“定期”的约会

如今,我已经结婚3年了,回想起谈恋爱的日子,还真得感谢我们的媒人——跑步。我和云都喜欢跑步,而且都喜欢在傍晚进行,于是在同一块操场,就会经常看到两个熟悉的身影,就这样,我们从陌生变得熟悉,渐渐地开始了我们的“定期”约会。

原来,云是大学的体育老师,非常酷爱运动,每次提起运动,她都会滔滔不绝地讲上半天,她告诉我,跑步是最能锻炼身体的,是一种全身的运动,可以加速全身的血液循环,调节大脑皮质的兴奋和抑制,提高神经系统的功能,消除大脑疲劳,预防神经衰弱……虽然,我对她的理论并不感兴趣,但为了追到她,我不得不拖着可爱得像熊猫一样的身子,跟在她后面,我想,没有人比我更能体会到“追”老婆的辛苦了吧。



为爱情燃烧脂肪

我和云在进行了漫长的“爱情马拉松”之后,我向她求婚了,可云却沉默不语,而是在我身边转了一圈,许久,她说了一句话:你穿结婚礼服会不会很难看呀?没料到要想抱得美人归,还需要经过残酷的瘦身运动,为了将爱情进行到底,我开始向脂肪发起挑战。在老婆大人的指导下,经过3个月的艰苦锻炼,收获果真不小,体重下降了10多斤,并

且整个人都精神了不少,睡眠质量提高了,工作有干劲了,心情舒畅了,当然也抱得美人归了。

这就是我“追”老婆的非常经历,我想用我的经历告诉朋友们,跑步真的是一项不错的运动,跑步几乎是燃烧最多脂肪的运动,长期坚持跑步,还可以塑造良好的体形。不过我觉得最关键的一点是可以缓解压力和焦虑,工作一天了,身心劳累,邀上爱人,踏上晚霞,迈上轻盈的步伐,心情也会舒畅许多的。另外,跑步还能提高女性的雌激素、男性的睾丸激素,对提高性生活质量也很有帮助。

总之,跑步的好处真是一言难尽,你还在等什么?快快加入吧,也许美女就在前方哟。

相关链接

早在二千多年前古希腊的山岩上就刻下了这样的字句:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”今天,跑步已成为国内外千百万人参加的群众健身运动,深受人们欢迎,被人们视为最好的健身方法,“最完美的健身运动”。

跑步的方法及要领

跑步锻炼应循序渐进,根据自身的体质、健康条件,因人、因地制宜,从实际出发,灵活把握,掌握一定的跑步方法与要领,进行科学健身。

1

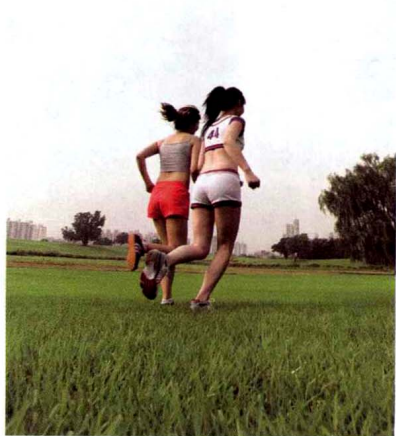
跑步方法

科学的跑步方法,对健康大有裨益,不同的方法可以达到不同的锻炼目的,以下跑步方法是常用的健身方法,可供读者参考。

1. 慢速放松跑。慢跑时感到轻松舒服,无疲劳感,心率在每分钟 110~130 次,呼吸自然,稍有气喘。每周 2~3 次,每次 20 分钟左右,对呼吸系统、心血管系统等有明显效益。

2. 中速跑步法。速度在每秒 5 米或心率在每分钟 140~150 次,这种方法对增强心脏功能、调节内脏平衡等有显著的效果。

3. 快速跑步法。以较快的速度向前跑进,练习时心率一般都在人体最高水平,每分钟 170~180 次,每周 1~2



次,每次 3~6 分钟。这种方法对提高无氧耐受力、肌肉功能及心脏功能有一定作用。

4. 变速跑步法。即采用快慢结合、走跑结合的交替练习方法,这种跑步法适用于中年中后期人,由于运动量变化较大,练习时可根据个人锻炼水平,控制练习的时间和跑速。

5. 原地跑步法。就是在固定的一块小地方做原地跑步动作的练习方法,这种方法不受场地、气候、设备条件限制,是一种较方便的锻炼方法。

2

跑步要领

“前倾姿势”是有效跑步的秘诀,跑步者的身体要向前倾,使身体带动大腿迈步。这种姿势可减轻膝关节所承受负担的 50%,运动伤害概率会大大减小,要领主要有两点:

1. 头和肩:保持头与肩的稳定。头要正对前方,除非道路不平,不要前探,两眼注视前方。肩部适当放松,避免含胸。

2. 臂与手:摆臂应是以肩为轴的前后动作,左右动作幅度不超过身体正中line。手指、腕与臂应是放松的,肘关节角度约为 90 度。



温馨提示

◆ 健康跑前要选择舒适的运动装备,运动服要选择宽松、柔软、弹性好、吸水性好的服装。运动鞋则应具备透气性好、鞋面舒适贴脚等特点。鞋底要有一定的厚度,有较好的弹性。

◆ 如果想减轻体重,不宜采用快速跑步法,应该注意放慢跑速,走跑交替,延长跑程,使人体主动地消耗血糖,同时消耗体内蓄积的多余热量。如果想达到减轻体重的效果,慢速放松跑的持续时间应该至少在半小时以上。

◆ 健康跑后进行适当的整理运动,减轻肌肉酸痛。先休息 20 至 30 分钟后,再饮用淡盐水或温开水,适量增加碳水化合物、维生素 B、C 等营养素的摄入量。



2 单双杠



我为单双杠狂

我要换座位

我小时候身体弱,身高比同龄孩子要矮好多。但是那时候还不知道身高对自己有什么影响。直到上小学之后,我才发现自己老是坐第一排。看到后排的同学,我心里别提多羡慕啦!三年级的时候,实在太厌烦坐第一排了,于是与老师力争,要求将我换到后面一点的座位,哪怕中间也好呀!老师不同意给我调换座位,理由是“太小,坐后面看不见老师写字”。

我很伤心地回家了。回家对妈妈说:“我不要去上学了,我老是被老师安排在第一排座位。”妈妈知道我的想法,对我说:“我们一起想办法,个子长高了,自然就可以坐后排去了。”在妈妈的劝慰下,我继续上学。妈妈经常给我做可口的饭菜,同时也喝了很多不知名的药,有些很苦很苦,难以下咽。但是我的身高并没有变化,我也一直为此烦恼。



迷上单双杠

一天,随妈妈去阿姨家,妈妈将我的烦恼告诉阿姨。阿姨说:“小孩子,吃那些补药也不怎么好。听说练习单双杠可以拔个子,试试吧!”听了这句话,我异常高兴,缠着妈妈带我去爸爸单位的操场练习。刚开始,连上杆对我来说都很困难。好不容易手掌起泡才爬上去,又因为没有力气摔下来,屁股被摔得好疼。妈妈给我找来纱布缠手,并给我找来运动垫保护。就这样,即使我摔跤也不会受伤了。

慢慢地,我喜欢上了简单的杠子。单双杠里面技术含量可一点都不少呀。比如做悬垂摆动,就因为手靠得太近,肌肉紧张,看似简单的动作做得很费劲。后来才发现两手握杠,双手间距稍大于肩宽,才是合适的。然后两脚并拢,身体前后摆动。随着练习的增多,难度的增强,我觉得身体越来越轻盈,杠上动作也越来越自如了。经历了一年多的运动,我身高竟然增长了10厘米。我和妈妈别提多高兴啦!

从此以后,每一个动作练成,我都会很兴奋地跑回家告诉妈妈,让妈妈和我一起高兴。事遂人愿,我座位被调了,虽然没有到最后排,也后移到第四排。这已经给了我莫大的惊喜,也是对我辛劳付出的奖励。

到后来,我的身体在同龄人中是特别强壮的!我的好朋友们也和我一起练习单双杠了。我们练习双杠撑杠、摆臂撑杠、夹臂上杠水平坐杠、倒立前后下杠、直臂摆体上杠、后下杠等,到后来开始练单杠的引体向上、腾身反转上杠、双手撑杠单脚跨杠、跨杠翻转旋转360度、摆体上杠旋转360度下杠、跨杠反转旋转360度下杠、踩杠旋转360度下杠,还有360度大回环!

当然,还有我们的自创游戏:双杠追逐杀人赛、双杠仰卧起坐、后翻倒挂金钟。这些都是我们热衷的!

现在,我已经成家立业,但是周末还是经常去运动,单双杠已经成为我生命中最重要的健康运动之一。

► 相关链接

进行单双杠运动,不仅能培养勇敢果断、沉着机智等优秀的意志品质,而且对提高身体素质,提高空间三维定向能力均具有十分显著的功效。它不仅吸引了不少勇于探索的青少年,而且在我国的体育教学和军事训练中历来都有着十分重要的地位呢!

单双杠的运动方法简介

利用单双杠,可以做很多运动,也可以根据单双杠的运动方法,自创一些自己喜爱的游戏。单双杠可以进行引体向上、后仰引体向上、腾身反转上杠、双手撑杠单脚跨杠、跨杠翻转旋转360度、摆体上杠旋转360度下杠、跨杠反转旋转360度下杠、踩杠旋转360度下杠、360度大回环、臂屈伸、夹臂上杠水平坐杠、倒立前后下杠、直臂摆体上杠、后下杠等动作。这里主要介绍一下后仰单杠引体向上和双杠臂屈伸。

1

后仰单杠引体向上

作用:发展胸肌上部 and 外侧肌。

要领:两手窄握掌心向上正握横杠,两手自然下垂,缓慢地做向上引体,身体后仰,再慢慢

地回落至悬垂部位,引体高度以胸部靠近杠面为好。

呼吸方法:引体用鼻子吸气,回落用口呼气。

注意事项:此动作可以负重练习,身体在引体时要后仰,不要借助身体摆动,动作要缓慢进行。此动作与窄握单杠引体向上不同。

2

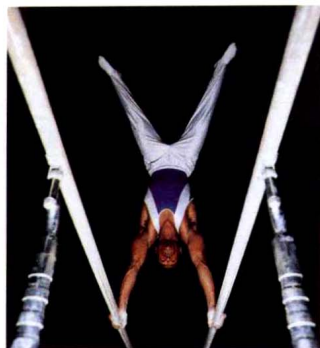
双杠臂屈伸

作用:锻炼胸大肌的外侧翼、下缘和肱三头肌。

要领:双手握杠呈直臂支撑,当屈臂降体至最低位置时,头部前伸,使胸大肌充分伸长,以胸大肌的收缩使两臂伸直;当上臂超过水平时,臂部后移呈含胸姿势,两臂伸直时胸大肌处于彻底收紧状态,这是锻炼胸大肌外侧翼及下缘的有效方法。如当屈臂降体至最低位置时,躯干略向后,以肱三头肌的收缩伸直两臂,同时身体前引,使身体直上升,上臂肱三头肌处于完全收紧状态。这是锻炼肱三头肌的另一种方法。因此做双杠臂屈伸时,要有的放矢。

呼吸方法:双手握杠,直臂支撑至屈臂降体至最低位置整个过程都用口呼气,反之用鼻子吸气。

注意事项:此动作可以在颈、腰、腿负重练习。



温馨提示

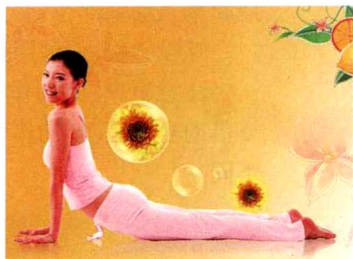
◆运动前,要充分做好准备工作,让身体各部位打开,以利于做杠上动作。最好做一套体操,把全身关节都运动到。

◆上杠前,用纱布沿着手掌包上三层左右,用于护手。纱布既可以防止滑手,又便于操作,手感也好。戴手套容易滑脱,造成危险。

◆单双杠运动可以锻炼胸、背、腹、上臂、前臂等部位的力量,是男子健身的主要运动之一。

◆单双杠运动要求手握紧防滑,初学者手部力量不强时,最好在杠下备好运动专用垫子。

3 仰卧起坐和俯卧撑



美丽的T台天使



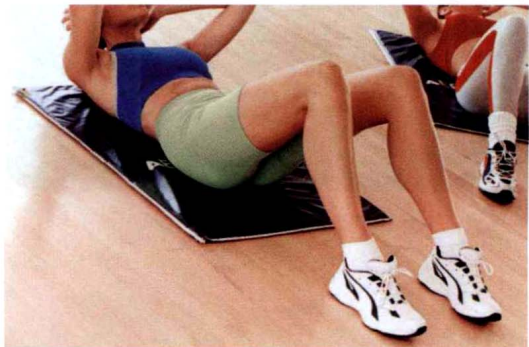
T台我秀

我今年 22 岁,是某模特公司的签约模特,同时,也为自己做服装设计。我的身高是 178 厘米,体重 55 公斤,三围是 89 厘米、60 厘米、90 厘米。有这么傲人的身材,我觉得尤为自信。自信为我的事业奠定了坚实的基础,也为我的人生增添很多乐趣。每当我走在 T 台上,我觉得服装因我而有了生命:或端庄、或妩媚、或清纯、或狂野。服装在我身体的演绎下,延续着它的奢华与尊贵!

我是 T 台上美丽的天使,是成功的模特和服装设计师。但最使我自傲的是,我认为自己是完美的塑形师。从前的我,虽然身高一直有优势,可是由于好吃零食,不爱运动,让我像个胖娃娃一样。高中的时候,身高 172 厘米的我,体重一度达到 72 公斤。

天使的蜕变

从小学到高中,我一直是大家眼里的胖丫头,也是爸爸妈妈的乖乖女。我每天的事情就是吃饭,上学,睡觉。运动?那是很稀少的事情,除非要考体育了,我会跑一个礼拜左右锻炼一下。到了高三,学习任务重,我就以学习为借口,更加不愿意运动了。等到我高考完后,神经放松不紧绷了,可是身体却一下子垮了。父母看不下去,让我开始锻炼。于是,我那 2 个月的暑期就大部分在运动了。其中练习最多的是仰卧起坐和俯卧撑。



大家一定很奇怪:仰卧起坐是可以减肥塑身,但是俯卧撑,不一直是男生的专利吗?我开始也这样想,可

是爸爸妈妈说请教过专业老师,可以锻炼腹部,塑造身形,不会有错的。刚开始运动特别难受,尤其第一天运动后,全身酸痛,胳膊和腹部更加如此。但是为了让自己健康,不臃肿,我坚持住了。每天按要求做仰卧起坐和俯卧撑,坚持不懈。随着动作的熟练,加大动作难度和运动强度。渐渐地,我的身体感觉越来越轻盈,每次运动后的排汗,都令我觉得异常舒畅。肚子和胳膊上的肥肉慢慢地下,让我越来越坚信仰卧起坐和俯卧撑的作用了。当初在参加公司的模特招聘中,我可是在 2000 多名竞争者中,以第二名的好成绩与公司签约的。羡慕吧?那你还等什么?快点运动吧。

► 相关链接

1. 仰卧起坐能锻炼腹部肌肉,使腹部肌肉收紧,更好地保护腹腔内的脏器,并可以通过拉伸脊椎,调节中枢神经系统,从而改善身体的抗病能力。
2. 女孩多练习这个动作,对塑造胸部曲线,去除上臂后部的赘肉很有帮助。如果力量不足,可以采取双膝触地的方式练习,动作难度就降低了。

仰卧起坐和俯卧撑的方法

1

仰卧起坐

作用:锻炼腹部肌群,提高身体抵抗力。

做法:身体仰卧,膝部屈曲呈 90 度左右,脚部平放。根据本身腹肌的力量来决定双手安放的位置,利用腹肌收缩将上身拉起。

初学者可以把手靠于身体两侧,当适应了或体能改善后,便可以把手交叉贴于胸前。最后,亦可以尝试把手交叉放于头后面。

要领:进行时用较缓慢的速度,当腹肌把身体向上拉起时,收紧腹部肌肉,稍作停顿,然后慢慢把身体下降回原位。

呼吸方法:身体向上拉起时,应该呼气。

注意事项:初学者要避免一下做过多次数的仰卧起坐,可以尝试先做 5 次,然后每下练习加多一次,直至达到 15 次左右,成为一组,以后可尝试多做一组,直至到达 3 组为止。

2

俯卧撑

作用:两肘内收紧靠体侧对发展肱三肌的力量有利,两肘稍外展对发展胸大肌的前锯的力

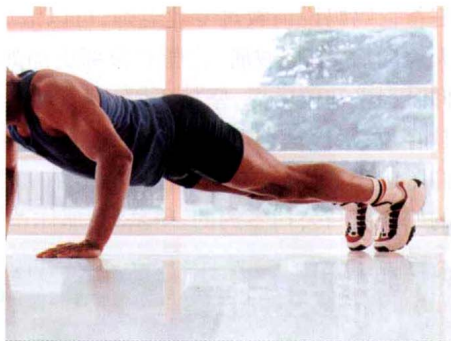
量有利。两者对发展肱三头肌、胸大肌、前锯肌的力量都相互兼顾,主要是主、次不同而已。

做法:双臂分开,比肩略宽;脚尖支地,用腰腹力量控制躯干成一条直线;然后双肘向两侧分开,缓慢下降身体到上身贴近地面;略作停顿,再控制还原,当肘部接近伸直时,立刻进行下一次动作。随着力量增强,可以将双脚放在台阶上来提高难度。

要领:两手直臂支撑于俯卧撑架上或两手撑地,两手距离比肩稍宽,身体始终保持肩、臀、脚筋同一平面,肩关节稍前倾。向上撑起时,始终保持身体的姿势,直至两臂伸直。

呼吸方法:撑起时用鼻子吸气,反之用口呼气。

注意事项:动作可用多种形式来做,垫高双脚的位置、单手俯卧撑、上斜俯卧撑、手指撑地俯卧撑等。其中单手俯卧撑对改变胸肌两侧不平衡有帮助。屈臂支撑时,要充分下沉肩拉长胸大肌,向上撑起时不要提臀或塌腰。



温馨提示

◆ 仰卧起坐时,两手的位置对腹部收缩的压力大小有直接的影响。两手自然伸直平放在体侧是最容易的,两手交叉互抱于胸前属于中等难度,两手置于颈后最难,练习者可根据自己的程度选择手的放置部位。

◆ 做俯卧撑动作要标准,不要塌下腰,或者撅起臀部,或者动作幅度太小等,动作走样会大大降低训练效果,所以应该尽量避免。尤其需要注意的是,身体下放过程中要让肘部向外张开,而不是让肘尖指向身体后方,否则肩前部的肌肉会承担过多重量,锻炼的重点就不是胸肌了。