

趣味健身 及运动康复

主 编 © 王义平 曾丹平 刘尚达 孙安娜



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

趣味健身 及运动康复

主 编 王义平 曾丹平 刘尚达 孙安娜
副主编 王 珺 贾凤蓉 曹汉荣 龚 浩
谭玉霞 易 勤 郑 策 何 红



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味健身及运动康复/王义平等主编. —北京: 中国水利水电出版社, 2004

ISBN 7-5084-2267-8

I. 趣... II. 王... III. ①健身运动—基本知识
②康复—基本知识 IV. ①R161.1②R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073481 号

书 名	趣味健身及运动康复
作 者	主编 王义平 曾丹平 刘尚达 孙安娜
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 8.75 印张 235 千字
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	18.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

随着科学技术的进步和我国经济的不断发展，我们的工作条件和生活环境发生了巨大的变化，劳动机械化、自动化，生活电器化、信息化，办公电脑网络化，食物的丰富、半成品化及快餐化，交通的以车代步等共同构成了现代化社会。随着现代化社会的不断推进，人民生活水平日益提高以及生活、工作节奏的加快，人们愈来愈关心自身的健康。的确，人生只能活一次，身体是工作和学习的本钱，健康的价值可想而知。“除患于未然，未雨而绸缪”，爱护自己、懂得体育锻炼是获得健康、增进健康行之有效的的重要途径和保证。为了满足人们增进健康，提高生活质量的渴望与需要，我们组织编写了这本《趣味健身及运动康复》一书。

本书共分四篇，从实用健身、健美运动、保健养生、体育康复治疗等方面编写了 140 种锻炼方法。有的是我们多年在体育教学、体育社会活动中广泛采用的锻炼方法，有的是借鉴和吸取国内外专家编写推荐的锻炼方法。总的来说，本书编写是以体育锻炼规律和原则为准绳，以家庭、个人、趣味健身为主线让人们利用工作、学习和生活的空隙时间，开展形式多样、方法多样、科学适用的体育锻炼活动，达到增强体质、增进健康、提高生活质量的目的。

我们编写的锻炼方法，文字表达言简意赅，通俗易懂，集科学性、先进性、实用性与趣味性为一体，指导性强，适用面广。但由于时间仓促，水平有限，不足之处在所难免，在此敬请读者们理解与原谅。最后，但愿此书能成为热爱健康朋友们的良师益友。

编 者

2004 年 3 月

目 录

前言

第一篇 实用健身法

1. 日常美姿健身法	1
2. 防身健体拳操	3
3. 家庭情趣健身操	8
4. 拍打健身法	9
5. 椅上健身操	11
6. 办公室健身操	11
7. 反常态步行健身法	13
8. 散步健身法	14
9. 呼吸健身操	15
10. 电脑桌前健身操	16
11. 灵慧瑜伽健身法	19
12. 水中健身操	22
13. 浴盆里健身操	23
14. 幼儿健身操	26
15. 父子、母女健身操	28
16. 夫妻健身操	32
17. 川烟长高体操	35
18. 产后妇女健身操	42
19. 晚上床上健身操	43
20. 空写健身功	44
21. 沙发健身操	45
22. 仿动物健身保健操	46
23. 练耳健身法	49
24. 强心手指操	50
25. 老年人梳浴健身法	50
26. 仿生健身法	51
27. 赤脚踩石健身法	52

28. 幼儿哑铃操	53
29. 按捏腋窝健身法	58
30. 时尚健身法	58

第二篇 健美运动处方

1. 女子头部健美锻炼法	60
2. 女子肩部健美锻炼法	61
3. 女子胸部健美锻炼法	62
4. 女子背部健美锻炼法	65
5. 女子腰部健美锻炼法	68
6. 女子腹部健美锻炼法	71
7. 女子腿部健美锻炼法	73
8. 女子臀部健美锻炼法	77
9. 女子健腿美臀锻炼法	80
10. 女子大腿健美法	84
11. 女子小腿健美法	87
12. 女子美臂锻炼法	89
13. 男子颈部健美锻炼法	91
14. 男子肩部健美锻炼法	94
15. 男子胸部健美锻炼法	100
16. 男子背部健美锻炼法	106
17. 男子腰腹健美锻炼法	115
18. 男子臂部健美锻炼法	121
19. 男子腿部健美锻炼法	130
20. 女子全能形体操	137
21. 女子收腹健美操	139
22. 矫形健美操	141
23. 白领女士减肥塑身操	143
24. 白领男士形体操	146
25. 中年妇女健美操	148

26. 中老年脖颈减肥操	151
27. 家庭健美操	152
28. 腰腹部减肥健美操	153
29. 15分钟保健减肥操	154
30. 全身减肥操	156
31. 健美体形操	158
32. 顶球健美法	161
33. 卡兰形体操	161
34. 卡氏健美操	163
35. 步行减肥术	171
36. 弯腰拾豆减肥法	172
37. 水中慢跑减肥法	172
38. 木棒减肥操	173
39. 偷懒人减肥法	174
40. 呼吸减肥法	175

第三篇 保健养生法

1. 颜面保健法	177
2. 头发保健法	177
3. 耳保健法	178
4. 眼睛保健法	178
5. 固齿保健法	179
6. 舌的保健法	180
7. 鼻的保健法	181
8. 心脏保健法	182
9. 腹部保健法	183
10. 胸部保健法	184
11. 肺脏保健法	185
12. 肝脏保健法	186
13. 肾脏保健法	187

14. 背部保健法	188
15. 腰部保健法	189
16. 上肢和手的保健法	190
17. 下肢和脚的保健法	191
18. 揉腹保健法	192
19. 女子双手保健法	193
20. 电视保健操	194
21. 生殖保健操	195
22. 视力保健操	196
23. 口腔保健操	197
24. 血管保健操	198
25. 手指保健操	199
26. 颈部保健操	199
27. 预防感冒操	201
28. 背部放松操	201
29. 降压保健操	204
30. 青春保健法	206
31. 头部保健操	207
32. 驾驶员保健操	209
33. 老年保健操	210
34. 益肾保健操	211
35. 膝关节保健操	212
36. 腋窝保健法	215
37. 女性早晚保健操	215
38. 女性防治浮肿保健操	218
39. 锻炼五官保健法	220
40. 中医每日起居保健法	221

第四篇 常见病体育康复疗法

1. 神经衰弱的体育康复疗法	224
----------------------	-----

2. 心绞痛的指压疗法	225
3. 拍胸法治疗室性早搏	226
4. 心动过速的体育疗法	226
5. 眩晕防治法	227
6. 十分钟降压保健操	228
7. 治疗支气管哮喘的呼吸体操	229
8. 胃肠道下垂的体育康复疗法	230
9. 痛经的体育康复疗法	231
10. 下肢静脉曲张的体育康复疗法	232
11. 肩周炎的体育康复疗法	233
12. 防治骨质疏松症的体育疗法	236
13. 坐骨神经痛的体育康复疗法	237
14. 腰痛的体育康复疗法	239
15. 膝关节炎的体育疗法	240
16. 矫正圆背的体育疗法	241
17. 平足症的矫正体操	245
18. 防治头痛的按摩法	248
19. 防治腰痛操	250
20. 肩痛的体育康复疗法	251
21. 治疗胆囊炎的保健操	253
22. 颈椎病的自我防治操	255
23. 防痔疮操	257
24. 便秘的体育疗法	258
25. 慢性盆腔炎的体育康复疗法	259
26. 自我按摩治疗尿失禁	261
27. 前列腺增生症的体育疗法	261
28. 瑜伽缓解 IBS 症	262
29. 子宫位置异常的医疗体操	265
30. 肾下垂的体育康复疗法	266

第一篇 实用健身法

1. 日常美姿健身法

【作用】：既能健身，又能美化人体身姿。

【方法】：

(1) 挺拔颈部法

预备姿势：坐或站，上体挺直，头上顶一本书或其他物体。

动作过程：头向上顶，两肩下沉，尽量拉长颈部，保持头顶物体的稳定，坚持3分钟为1组，做3组（图1-1）。



图 1-1

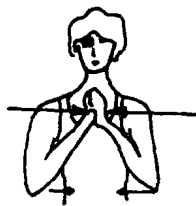


图 1-2

(2) 丰满胸部法

预备姿势：坐或站，上体挺直，两手于下颌前交握，两肘自然下垂。

动作过程：手掌用力互推并尽量夹肘，坚持2~3分钟为1组，做3组（图1-2）。

(3) 收紧腹部法

预备姿势：坐或站，上体挺直，两手交叠放在腹部，两肘自然下垂。

动作过程：背部挺直，肩部下沉，两手按压腹部同时胃向后上方提升至最大限度，吸气时也不要改变姿势，坚持 30~60 秒为 1 组，做 4~6 组（图 1-3）。



图 1-3



图 1-4

(4) 提升臀部法

预备姿势：坐在椅子上两腿稍分，含胸塌腰，两手放于身体两侧。

动作过程：臀大肌向后上方收缩至最大限度并坚持 10~15 秒后还原 5 秒，连续完成 5~6 次为 1 组，做 2~3 组（图 1-4）。

(5) 手臂屈伸法

预备姿势：站或坐，上体直立两臂侧平举，握拳，拳心向上。

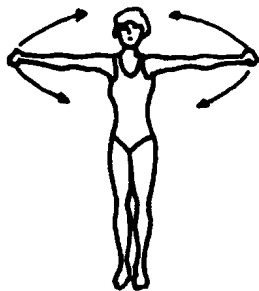


图 1-5

动作过程：屈肘，小臂上抬到与大臂成直角后还原，做 20~30 次，再转腕使拳心向后，屈肘，小臂下收到与大臂成直角后还原，完成 20~30 次为 1 组，做 2~3 组（图 1-5）。

(6) 吸伸腿部法

预备姿势：立正，两手后伸扶一固定物。



动作过程：一腿直立，另一腿屈膝绷脚尖上抬至水平后，再勾脚尖用力向下踩到地面，完成 15~20 次后换腿，为 1 组，做 3~4 组（图 1-6）。

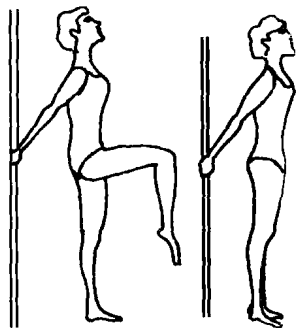


图 1-6



图 1-7

(7) 直立法

预备姿势：脚跟并拢脚尖分开约 30° ，直立。

动作过程：膝盖伸直并夹紧，提臀，收腹，挺胸，两肩下沉，稍抬头，两眼上视 30° ，头向上顶，脚向下踩，保持这一姿势 4~5 分钟 1 组，做 3~4 组（图 1-7）。

2. 防身健体拳操

【作用】：武术是中华民族的瑰宝，不仅有防身的价值，而且有健身、健美的作用。这里介绍的 8 种防身健体拳操就是将武术和健美操有机地结合起来，既能防身又能健体，还有娱乐性和趣味性。经常练习可以防御坏人的袭击，对妇女特别是青年女子有重要的实用价值。它还能锻炼全身各部位的主要肌群，对健体强身很有好处。多次重复全套动作，又是一种很好的有氧训练，对祛脂减肥有益。

【方法】：

(1) 头后击

预备姿势：两手叉腰，身体直立，两脚稍开立（图 1-8）。

动作过程：①低头；②头左侧旋；③头向后快速击打；④还原成预备姿势；⑤~⑧同①~④方向相反。共做四个八拍（每个动作一拍，全书同）（图 1-9、图 1-10、图 1-11）。



图 1-8



图 1-9

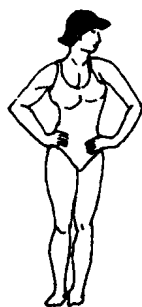


图 1-10

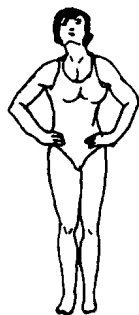


图 1-11

(2) 平下勾拳

预备姿势：两腿前后箭步分开，两手紧握拳并置于身体两侧（图 1-12）。



图 1-12



图 1-13



图 1-14

动作过程：①两臂迅速屈肘向上做双臂下勾拳动作。两脚可以做向前的滑动动作，也可在原地不动（图 1-13）；②两臂由胸部向两侧展开，并迅速屈肘，拳面相对。两脚可以做滑动动作

(图 1-14)。也可在原地不动；③还原①；④还原成预备姿势；⑤~⑧与①~④相同。共做四个八拍。

【作用】：发展胸大肌和三角肌前部。其防卫作用是从正面击敌人太阳穴，或用双拳下击其腹股沟。

(3) 弹腿侧端

预备姿势：身体直立，两脚微开，两手叉腰。

动作过程：①右脚前踢，脚面绷直；②还原成预备姿势；③~④同①~②方向相反；⑤右腿屈膝向右侧端出，脚背绷紧；⑥还原成预备姿势；⑦~⑧同⑤~⑥方向相反。共做四个八拍。

【作用】：发展股四头肌和小腿三头肌。其防卫作用是从正面（相距约 80 厘米）踢其胫骨或从侧面端膝外侧半月板处。

(4) 架打冲拳

预备姿势：两脚大开立，两手紧握拳置于腰际，拳眼向上（图 1-15）。



图 1-15

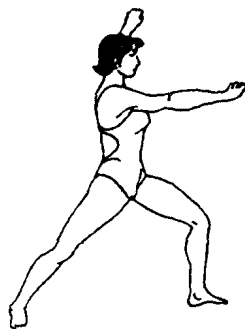


图 1-16

动作过程：①身体向左转动成弓步，左臂上抬超过头部，右臂向前击出并向外旋时旋腕，使拳心向下；②还原成预备姿势；③~④同①~②方向相反；⑤~⑧同①~④。共做六个八拍（图 1-16）。

【作用】：发展腹内外斜肌、胸大肌、三角肌、和肱二头肌的肌力，多做有祛脂减肥的功效。其防卫作用是架住敌方劈来的



匕首，立即转体冲拳打击对方。

(5) 侧摆下勾

预备姿势：两脚大开立，两手紧握拳置于腰际，拳眼向上。

动作过程：①~②身体向左转，使腿成弓步，同时右臂向左挥摆，右前臂和上臂约成 90° （图1-17）；③~④同①~②方向相反；⑤~⑥身体向左转，右臂从下向上勾击，拳面向上（图1-18）；⑦~⑧同⑤~⑥方向相反。共做六个八拍。



图 1-17



图 1-18

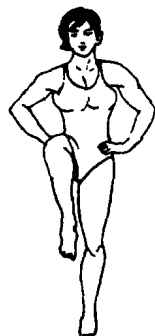


图 1-19

【作用】：发展腹内外斜肌、胸大肌、三角肌及肱二头肌。其防卫作用是用手臂隔挡开侧面来的袭击，用摆拳侧击敌之太阳穴，正面用下勾拳击近敌之腹部或下颌。

(6) 顶裆侧击

预备姿势：原地站立，两脚稍开立，两手叉腰。

动作过程：①右腿迅速向前上抬起，脚尖向前（图1-19）；②右腿经侧摆使大腿和小腿成 90° 、大腿和身体又成 90° （图1-20）；③右腿向前用力顶出；④还原成预备姿势；⑤~⑧同①~④方向相反。



图 1-20

【作用】：增强腹直肌、髂腰肌、腹内外斜肌及股四头肌的力量，提高髋关节的灵活性。



经常练习达到祛脂减肥之功效。其防卫功能是：正面击敌人的裆部，侧面也可用膝部击敌人的裆部。这个动作防卫价值大，对于女子来讲，掌握这个动作具有更重要意义。建议每天每条腿各做前顶侧击 200 次以上，坚持数月，效果显著。

(7) 摆臂后撩

预备姿势：直立，两脚自然开立，两臂自然下垂。

动作过程：①左臂上摆（五指伸开），右臂后摆（成勾手），右腿向后上方撩起，脚面朝下（图 1-21）；②还原成预备姿势；③~④同①~②换腿做同样动作；⑤~⑧同①~④。共做六个八拍。

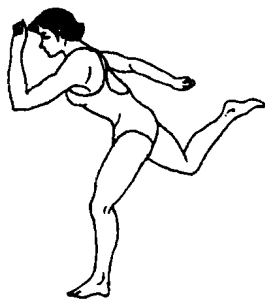


图 1-21

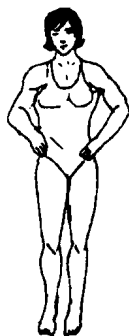


图 1-22

【作用】：发展股后肌群，如股二头肌、臀大肌等，并能发展小腿三头肌。其防卫功能是用脚跟击身后之敌，出奇制胜，功效显著。

(8) 跳起侧踹

预备姿势：身体直立，两脚微开立，两手叉腰（图 1-22）。

动作过程：①原地跳起，两腿同时上屈，右腿在跳至最高点时，向右侧快速侧踹（图 1-23）；②还原成预备姿势；③~④同①~②方向相反；

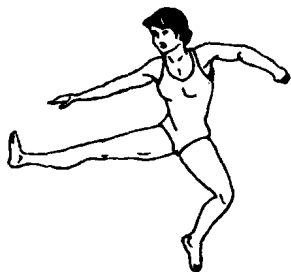


图 1-23



⑤~⑧同①~④。共做四个八拍。

作用：这个跳踢动作能发展股四头肌及小腿三头肌的肌力，锻炼内脏器官，祛脂减肥。其防卫功能是，在跳动中用强有力的腿打击敌人，因为腿力大、速度快，击敌的效果较好。

3. 家庭情趣健身操

作用：有益身心健康。

方法：

(1) 下蹲运动

预备姿势：站立，两脚分开与肩同宽，两臂弯曲交叉放于胸前。

动作过程：下蹲，膝关节弯曲成直角，同时踮起脚跟，两手放下前后摆动3次，还原成预备姿势。此动作根据体力重复做16~32次。

(2) 坐撑踢腿

预备姿势：坐地，两手伸直体后支撑，背不要弯曲，两肩轻轻后展，膝盖弯曲，脚掌着地。

动作过程：两脚轮流上踢腿各15次。

(3) 侧卧屈小腿

预备姿势：左侧卧，背和两腿成一直线，右手前臂支撑，左手掌放于胸前。

动作过程：左腿膝关节弯曲16次，让脚后跟尽量贴近臀部。换方向，右腿做16次。

(4) 仰卧侧放腿

预备姿势：仰卧，两手伸向两侧，手掌贴地。两腿向上伸直后与地面垂直，膝盖不要弯曲。

动作过程：先右腿侧向放下贴地后还原，然后左腿侧向放下贴地后还原，两腿轮流进行，各做16次。

(5) 俯撑后抬腿

预备姿势：两手扶地，前臂支撑，膝盖跪地。

