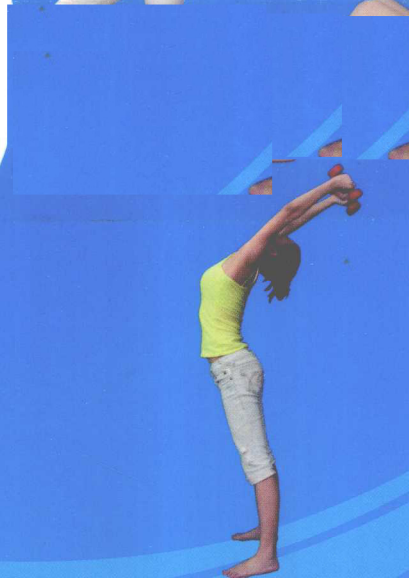


随时随地 简易 健身术

随时随地轻松健身，动手伸腰，
全身扭一扭，将烦恼疲惫都丢掉！
不论年龄是多少，您永远可以活得很年轻！

刘明燕 刘敏 王碧怡 · 著
动作示范：李雪

- 健康知识
- 器械知识
- 家庭实用健身



随时随地 **简易** 健身术



刘明燕 刘敏 王碧怡 · 著
动作示范：李雪



K 湖南科学技术出版社

本书由香港翰林苑出版社有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆
出版发行本书中文简体版
著作权合同登记号：18-2009-110

图书在版编目(CIP)数据

随时随地简易健身术 / 刘明燕, 刘敏, 王碧怡著.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5357-6006-7

I. ①随… II. ①刘… ②刘… ③王… III. ①健身运
动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113577号

随时随地简易健身术

著 者：刘明燕 刘 敏 王碧怡

动作示范：李 雪

责任编辑：郑 英 罗大庆

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市开福区伍家岭新码头95号

邮 编：410008

出版日期：2010年6月第1版第1次

开 本：890mm×1240mm 1/20

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-5357-6006-7

定 价：28.00元

(版权所有·翻印必究)



前言

QIAN YAN

随着社会的进步，人们生活水平的不断提高，人们对健康的意识上了一个新的台阶。拥有健康的身体以及具有乐观、开朗、愉快、恬静、和谐、喜悦等心理状态，都是健康的标志。

而今人们都意识到需要找一些危险性小、花费小、功效快的体育运动进行锻炼，因此市场上出现了形形色色、大大小小的健身器。它们由于体积小，便于携带而被越来越多的人所接受。在购置家庭健身器时，最好亲身体会一下健身器械的性能，同时要注意健身器械的牢固性、安全性和稳定性，避免受伤。要根据自身的身体需要，选择适合自己的健身器。要选择一些自己平常锻炼不到的肌群的健身器材来锻炼，例如：白领阶层经常坐在计算机前工作，长时间呈坐姿状态，就可以选择一些多功能跑步机，使身体得到全面锻炼。

其实，在家庭中，我们也可以采取一些简单易行的锻炼方法，这些方法随时可练，无需器械或使用一些小的器械，同样也可以达到锻炼的目的。

本书分为健康知识、器械知识、家庭实用健身3部分。希望这些内容对健身人士会有所帮助。

书中不足之处，恳请读者批评指正。

作者

作者简介

作者:

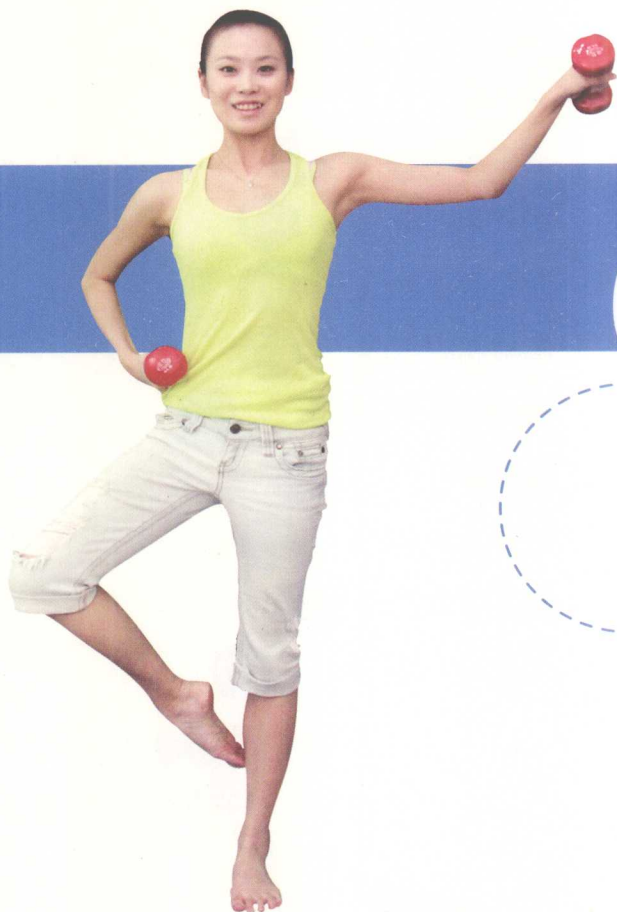
刘明燕，毕业于北京体育大学体育系，现任南方医科大学体育部讲师。曾获第三届全国大学生健美操艺术体操锦标赛二等奖，广州市健身小姐第四名，具有《国家级健美操指导员资格证书》。曾任广东卫视《健与美》特邀演员，出版有《活力健美操》、《歌舞健身操》、《军旅健身操》光碟。

刘敏，毕业于贵州师范大学体育系，获广州体育学院硕士学位，曾任贵州省体委艺术体操队教练，现任广州体育学院艺术系讲师。曾获两届广州市健身小姐亚军，中国十佳健身小姐。曾任广东卫视《健与美》特邀演员，拍摄多张健身操光碟，国家一级运动员。

王碧怡，毕业于华中师范大学体育系，曾任第一军医大学共同科目教研室讲师，现任南方医科大学体育部副主任，副教授。

动作示范:

李雪，艺术体操国家一级运动员，艺术体操国家一级裁判员，肚皮舞中级教练员，全国啦啦舞比赛（华南分赛区）第二名，第四届中国学生健康活力大赛暨中国学生艺术体操锦标赛现代艺术体操集体8人徒手操第一名，现就读于广州体育学院。



目录

CONTENTS

1

健康知识

- 肥胖的成因 002
- 肥胖的危害 003
- 脂肪为何会增长 004
- 减肥的基本方法 006
- 健身中途停下来，会发胖吗 009
- 哪些食物容易消除疲劳 010
- 怎样吃才不会发胖 012
- 健身运动营养的误区 014
- 早上和傍晚哪一个时间段锻炼更有益 018
- 健身前应做好哪些准备活动 019
- 健身后怎样做好整理活动 021
- 健身后怎样淋浴来消除疲劳 023
- 应该知道的人体知识 024

2

器械知识

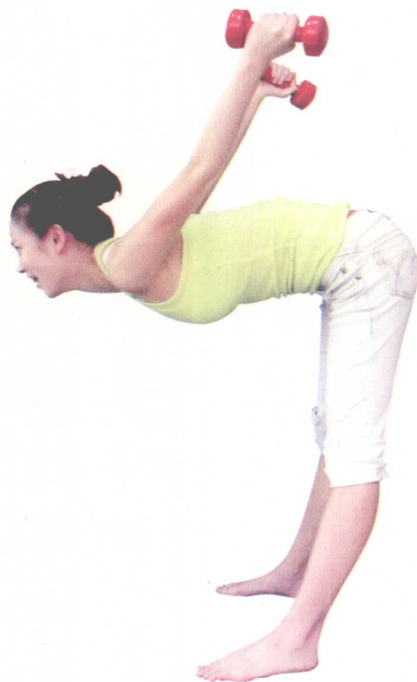
- 器械健身概述 030
- 健身器械简介 032

3

家庭实用健身

- 制定健身计划 040
- 哑铃健身法 041
- 杠铃片健身法 047
- 握力器健身法 054
- 拉力器健身法 058
- 跳绳健身法 065
- 毽子健身法 068
- 健身球健身法 072
- 坐姿健身法 082
- 直立健身法 084
- 沙发健身法 087
- 打电话健身法 097
- 睡床健身法 100
- 瑜伽健身法 112
- 计算机桌前健身法 123
- 刷牙健身法 130

- 浴巾健身法 132
- 晾衣竿健身法 141
- 塑料瓶健身法 148
- 爬楼梯健身法 151
- 健身自行车健身法 154
- 踏板健身法 157
- 脚踏板健身法 162
- 亲子健身法 170
- 儿童双人健身法 172



健康和识



肥胖的成因

Fei Pang De Cheng Yin

身体肥胖是一种病。在现代的富裕社会，营养过量者多于营养不足者，到处都可见胖娃娃，尤其中老年人中以五十岁以上者居多。有的人过重是因为所吃的食物超过维持自己正常活动所需。若是过胖，就要全心全意节食减肥，以达到标准体重。

① 笼统说肥胖不好，是不科学的。有学者指出，肥胖是脂肪的过度堆集问题，而非体重问题，通常令人误解的是：身体过重、脂肪过多就是肥胖。其实肌肉发达能增加体重，而肌肉发达的人，其体内可能只有少量的脂肪。肥胖的原因是摄入热量大于热量支出。热量的消耗一是机体组织、器官正常运转的需要；二是满足体力活动的需要。

② 有些人由于应酬太多经常大吃大喝，从而导致肥胖。

③ 心力衰竭、妊娠高血压综合征等引起体液滞留也会引起肥胖。

④ 由于各种内分泌腺（下丘脑、垂体，肾上腺等）器官性病变引起的肥胖。这种肥胖病人较少，仅占肥胖者的2%~3%。

⑤ 家庭遗传是一个重要因素，双亲都肥胖的，子女的发病率较高。这是因为肥胖者进餐后胰岛素的释放往往反应延迟，不能同步地分泌相同量的胰岛素，引起餐后较重的高血糖，而肥胖者的后代胃肠道吸收功能较好，即从吃进食物中吸取的营养成分较多，容易造成营养过剩而产生肥胖。

⑥ 经常宵夜引起的肥胖。由于夜间活动量少，消耗的能量较少，摄入过多能量而不能完全被利用，它们就会转化为脂肪，使脂肪细胞数量增加，体积增大，导致了单纯性肥胖。



肥胖的危害

Fei Pang De Wei Hai

- ① 据调查，肥胖病人因糖尿病而死亡的，要比不肥胖者多2.5倍多，因心血管和肾脏衰竭而死亡的，要比同龄的正常人多62%。
- ② 孕妇太过肥胖容易得妊娠高血压综合征，难产。
- ③ 对体力活动不利，同样的事情，要比别人付出更多，且因为动作迟缓，容易发生事故。
- ④ 易疲劳，腿不利落，天热时加倍感觉不快（因为皮下脂肪起了阻碍作用）。
- ⑤ 易引起痛风、脂肪肝、胆囊病以及某些癌症等。
- ⑥ 肥胖者动过手术后，易出现并发症。

脂肪为何会增长

Zhi Fang Wei He Hui Zeng Zhang

脂肪是人类机体重要的组成部分，它约占人体体重的13%，女性高于男性，它广泛存在于皮下、腹腔、肝脏四周及肌肉间隙中。脂肪是人体必需的七大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素、水）之一，它在人体内有5大生理功能：

- ① 构成体内组织，保护和固定重要脏器，避免机械磨损。
- ② 提供必需脂肪酸。
- ③ 促进脂溶性维生素的吸收。
- ④ 供给热量。
- ⑤ 增进食欲。

了解脂肪增长的机理，是健身爱好者、肥胖者必须掌握的基础知识，也是健身教练员指导锻炼实践的科学依据。

因此，本文将脂肪如何增长以及与此有关的相关知识归纳为以下几点：

- ① 类脂和中性脂肪是脂肪的重要组成部分。
- ② 成人每日需要的脂肪量为50~70克，食入过多会增加消化系统负担，容易患肥胖病和心血管疾病。
- ③ 过去认为脂肪的增长有一定限度，其实它的增长潜力很大。
- ④ 过多摄入不饱和脂肪酸可引起脂肪肝和胆石症，并导致乳腺癌和结肠癌的发生。
- ⑤ 饮食中饱和脂肪酸过多可诱发脂质代谢异常、动脉粥样硬化和高血压。
- ⑥ 锻炼时间的长短对脂肪的消除并无什么影响，但高强度或超负荷锻炼是必要的。
- ⑦ 水果、蔬菜有降血脂、减肥和防治脂肪肝之功效，豆类、平菇等菌类以及海带、田螺等水产



品可以降低血清甘油三脂和胆固醇水平，促进肝内脂肪的沉积消退。

⑧ 饮食控制中断者能使脂肪重新聚集。

⑨ 暴饮暴食，无节制的饮食能加速脂肪增长。90%~95%的酒精都是通过肝脏代谢的，经常饮酒，肝脏负担太重就可引起肝损害。

⑩ 饮食要定时定量，尤其要控制晚餐摄入量。坚持体力劳动和合理运动，增加肝内脂肪的分解和消耗，脂肪含量下降，有利于改善肝功能。

⑪ 长期大量饮酒者以及脂肪肝高危人群，容易引起肥胖症、糖尿病和痛风等疾病。

⑫ 改变生活习惯，改善饮食结构，如选择素食可有效地阻止脂肪的生长。

⑬ 食物必须适当地含有一定的脂肪量，过度节食减肥会引起贫血、内分泌失调等疾病，而一些紧身内衣仅仅起到固定效果，不一定能起到减肥作用。

⑭ 肌肉与脂肪相比，肌肉的代谢率等于脂肪的代谢率。摄取等量的食物，肌肉含量多的人要比肌肉含量少的人容易发胖。要想减肥，必须增加肌肉含量而减少脂肪含量。

⑮ 避免吃一些白色脂肪，例如猪油、羊油、牛油等，它们内含饱和脂肪酸多，长期食用易使人动脉内壁脂类物质增多，缺乏弹性，发生动脉硬化病。另外过多的油炸食品会造成肥胖，这类油脂食物增加了不易消化的因素，一般要在胃肠道里呆很长时间，容易造成便秘。由于体内脂肪过多，会对神经系统产生影响，因此对于油炸食品我们应该少吃或不吃。

⑯ 平衡膳食和养成科学的饮食习惯，做到量入为出，即每天消耗多少就进食多少。

肥胖症困扰了很多的人，这与遗传、种族、年龄等因素有关系，但主要原因还是运动不足或营养过剩。减肥并不是一天两天就能见效的，必须持之以恒才能达到预期的效果。多活动，少懒惰，只有动才能消耗过多的热量，避免多余热量转化为脂肪，特别是进餐30分钟后要适量运动，否则极易发胖。

减肥的基本方法

Jian Fei De Ji Ben Fang Fa

控制饮食

每天保持三餐正常饮食，少吃淀粉、糖类、油脂类、油煎食物，酒类等食物。每天只要摄入少量的脂肪即可满足身体对基本的脂溶性维生素的需要。多吃粗糙食物，有助于减肥。而水果、蔬菜能填饱肚子且不会使人发胖。吃饭不要太饱，适量即可。要时常注意腰围，如果腰变得太粗，就要注意节食了。应少喝啤酒。众所周知，喝啤酒容易产生啤酒肚。

节食减肥是一个长期的过程，不要急于求成。要随时注意体重的反弹，但也要注意保证供给身体必须的碳水化合物、蛋白质、脂肪和维生素。

锻炼

重体力劳动者、运动员中肥胖者少，就是因为他们每天的体力活动量大。一般人正常生活与工作中不可能有那么大的活动量，这就需要增加体育锻炼来消耗热量，使热量摄入与消耗达到平衡。

北京大学第二医院运动医学研究所常翠春副教授研究指出：

- ① 缺乏体力活动是心血管疾病、糖尿病和肥胖发生的一个主要原因。
- ② 终身保持健康膳食、正常体重和适量体力活动可降低30%的肿瘤发生率。
- ③ 健康的生活方式可使正常人群高血压发病率减少55%。
- ④ 运动有助于儿童和青少年骨骼、肌肉、关节健康，有利于增强心肺功能。

一般人应每天进行中等强度的体力活动45~90分钟（时间根据自己的身体情况而定），每周进行2~3次能帮助增强和维持肌肉力量、弹性以及骨质健康的运动。有人做过这样的实验，让肥胖的



女大学生每周做4次大约1小时快、慢走相结合的身体锻炼,8周以后,平均减掉5千克。现代医学研究发现,参加体力活动的人的死亡率为不参加体力活动的人或偶尔参加体力活动的人的一半。运动和不运动者相比,同是30岁,其衰老程度可相差5年,到40岁彼此可相差10年。因此,只有经常参加体力活动,才能真正达到提高体能,增进健康的效果。参加身体锻炼有益于:

① 能减轻多余的体重,增加肌肉的屈力和张力,增强整体的健康。

② 能强化骨质密度(可由重量训练来达成),降低血压,减少焦虑与压力,增强自信心。

③ 可调节神经系统的兴奋和抑制过程,提高大脑皮质对自主性神经的调节作用,改善和减轻各种因自主性功能紊乱而出现的症状。

④ 改善血液循环,减轻心血管系统的症状。

⑤ 促进新陈代谢,减掉多余的脂肪,防止因脂肪堆积而发胖。

⑥ 有利于运动器官的功能改善,有利于消化功能的增强。

选择适当的锻炼项目进行合理的身体锻炼,是减轻体重的重要保证。每一种体育项目都会对身体产生有益的作用,只不过侧重点不同而已。

锻炼减肥基本要求: ① 因人而异,因地制宜。② 持之以恒,运动适度。③ 抓住重点,内外结合。④ 合理负荷,循序渐进。⑤ 动静结合,全面锻炼。

锻炼减肥,内容十分丰富,形式也颇为多样。我们要根据各人肥胖的原因,进行锻炼减肥。

一般有以下几种方法: ① 采用走、跑、跳绳等全身耐力锻炼,以消耗能量。如果锻炼者的健康状况良好,在走跑中可有意识地增大步幅,增强髋关节的灵活性,这样,对消除腹部脂肪的作用比较有用。② 可用高抬腿跑和体操训练的方法来消除双腿的脂肪和锻炼结实的臀部,使四肢变得苗条而健美。③ 对脂肪较多的部位可选择一些专门性的练习。如腰部脂肪过多,可采用一些侧弯腰的动作。次数由少慢慢增多,可以消除腰部的脂肪。④ 做一些上肢的力量练习,最好采用复合式锻炼,来消除多余的脂肪。当然也可以每次锻炼一块肌肉,但这样做既耗时间,又耗体力。而复合

式锻炼能将若干块肌肉放在一起锻炼，使减肥的效果更佳。

⑤ 采用动静结合的伸展运动，有意识地增大幅度来提高关节的柔韧性、灵活性，以及保持日常的体力活动，这对减肥也有“无形”的作用。

⑥ 把力量训练和有氧运动结合起来。许多肥胖的人已经得出一个结论：靠节食来达到减肥目的，并不能得到持久的效果，只有同时进行有氧运动和耐力训练，才能实现。

⑦ 体育锻炼应根据年龄的大小合理来安排，尤其是在生长发育的第二个高峰期和中老年时期，既要预防发胖，又要保证健康。



健身中途停下来，会发胖吗

Jian Shen Zhong Tu Jing Xia Lai, Hui Fa Pang Ma

胖瘦与高矮一样，会影响形体美。要想知道为什么锻炼中途时停下来会发胖，必须先了解肥胖的原因，我们说肥胖不一定是由体重所决定，而是由体内的脂肪量所决定的。换句话讲，是体内的脂肪比例异常增加而导致。也可以说是由于摄入食物的热量大于人体活动所消耗的热量，多余的热量变成了脂肪储存起来，就导致了肥胖。肥胖通常表现为大腹便便，臀圆，腰粗，四肢松软，体重指数超标。男性的脂肪多储存在腹背部，而女性多在腰腹部、臀部。一个人太肥胖不仅体型不美观，而且行动也不太方便，甚至给人以蠢笨的感觉。由于我们在锻炼期间是靠食物来供给我们所消耗的热量，因此如果在锻炼停下来之后还像原来那样饮食，就有可能发胖。因为锻炼停下来后，食物产生的热量没有地方消耗，就很容易堆积成脂肪，脂肪能阻滞肌肉的收缩，体脂就增多，体重就会增加，就会加重心肺功能和有氧代谢功能的负担，而且长期下去就会变成一种病，特别是高血压病、糖尿病、脂肪肝及变形性关节炎等。所以我们在锻炼停下来后要适当地控制饮食，锻炼也不能完全停下来，可以慢慢减少运动量，并与减少食量相结合。

哪些食物容易消除疲劳

Xa Xie Shi Wu Rong Yi Xiao Chu Pi Lao

疲劳是一种自然现象，由工作、学习任务繁重，生活节奏紧张所致。疲劳是机体保护性反应，但它也是疾病乃至严重疾病的报警信号。疲劳感是由于体力或脑力劳动时间过久或强度过大，人体器官需要的营养物质或氧气供应不足产生的。疲劳也是肺结核、心肌梗死、糖尿病、贫血等疾病的早期信号。如果经常出现疲劳，而且又找不到病理性原因，说明身体素质差。如果平时有不良嗜好，如吸烟、酗酒等，那就说明体力和脑力就有可能不如一般人。如果老是对什么事都提不起兴趣，老想要休息，没到星期五就想好好舒一口气，想睡多点觉，即使是长时间睡眠，却好像总也睡不足似的，那就是太疲劳了，应该调整自己，好好休息一下了。医学专家建议，容易处于疲劳状态的人要增强自我保健意识，保持良好、愉快的心理状态，学会放松自己，轻松面对生活，变消极态度为积极态度。

① 要摆脱疲劳，平时就要注意饮食的调节。多吃一些含维生素B₁较丰富的食物，这类营养素能把人体疲劳时所积存的代谢物尽快处理掉，例如肉类、动物内脏、酵母、蒜头等食物。缺乏维生素B₁会出现过敏性反应，小腿会有间歇性反应，会全身无力，并由于丙酮酸、乳酸等代谢产物堆积而易产生疲劳。维生素B₂缺乏或不足时易发生口角炎、色斑，肌肉运动无力，耐力下降，易产生疲劳。

② 应多吃麦芽、牛奶、花生、豆类、杂粮、蔬菜、水果等。维生素C能提高肌肉耐力，加速体力恢复，多吃有益皮肤健美、清除毒素。富含维生素C的食物有葡萄、西红柿、芹菜、柿子、干果、苦瓜、山楂、红辣椒等。

③ 夏季喝酸梅汤也容易消除疲劳。酸梅汤中的有机酸含量非常丰富，如柠檬酸、苹果酸等。身体内乳酸含量过高，是导致人体疲劳的重要原因，酸梅汤不仅能生津止渴，还可以提神，能让肌肉