



完全手册

徒手健身

张亚平
主编

TUSHOU
JIANSHEN
WANQUAN SHOUCHE

为您提供户外、办公室
和家庭的徒手健身策略

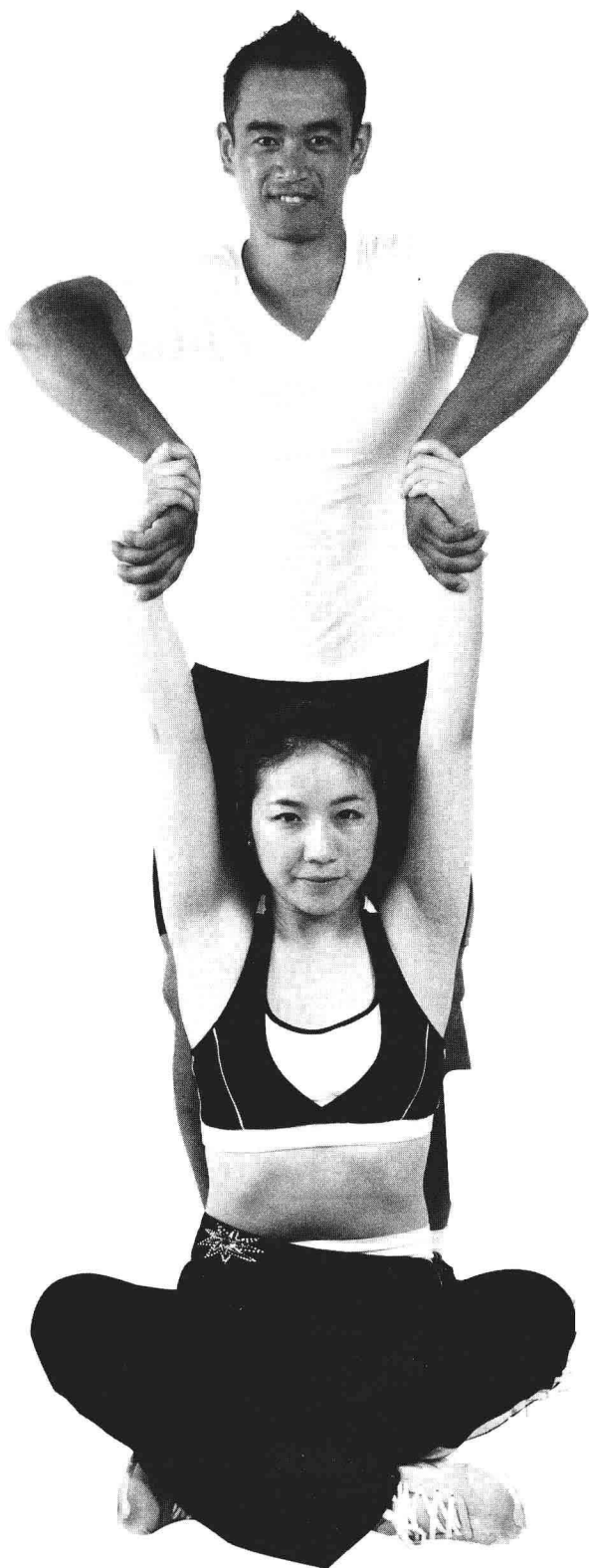


北京体育大学出版社

徒手健身完全手册

张亚平 主编

TU SHOU JIAN SHENWAN QUAN SHOU CE



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手健身完全手册/张亚平主编. —北京:北京体育大学出版社,
2012. 4

ISBN 978-7-5644-0932-6

I. ①徒… II. ①张… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核实 (2012) 第061875号

徒手健身完全手册

张亚平 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 11

2012年5月第1版第1次印刷 印数5000册

定 价: 24.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



编者的话

《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身策略。本书共八章：第一章主要告诉你什么是徒手健身，以及徒手健身的不同之处；第二章让你了解健康、健康体适能、形体美所包括的内容，知道如何测试与评价自己；第三章主要内容有运动处方基本要素、制订程序、实施原则，介绍有氧运动处方和无氧运动处方，并以范例的形式让读者更加清楚如何制定自己的运动处方；第四、五、六章是本书的集中体现，以户外、办公室、家庭三点为主线，图文并茂地指导读者如何徒手，利用自重，简易的物体拉伸和锻炼身体各部位，使其在较短的时间内，学会有效的方法，收到更佳的健身效果；第七章具体介绍不同年龄阶段人群的健身原则、运动处方、注意事项等，帮助读者合理选择适合自己的健身策略；第八章介绍基础营养知识，包括七大营养素、人体热能消耗、平衡膳食、不同年龄阶段的膳食营养。目的在于让读者对营养素有所了解，知道人体热能的需求和消耗，可以自我编制食谱，从而更好地控制体重。

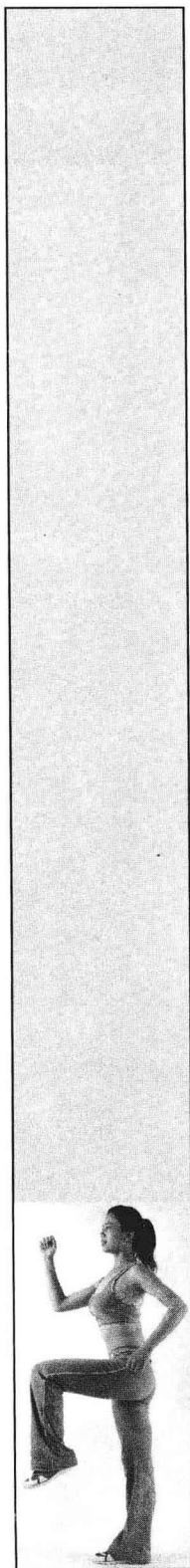
在如今高耗能、低产出的现代化工业社会，绿色健身已成为人们追捧的锻炼方法。本书针对国家“十二五”规划提出绿色、低碳的发展理念，建设资源节约型社会而专门编写。其目的在于告诉读者如何运用随时的计划，零碎的时间，随手可得

的工具，简单易学的动作，效果明显的方法来达到健身目的，通过绿色健身和饮食实现健康的生活方式，以最少的经济投入，换回最大的健康状态为出发点，在不知不觉中养成健康的生活方式。

《徒手健身完全手册》一书图文并茂，主要动作配有图片，对相关动作加以补充和延伸，突出了本书的实用性、新颖性和可读性。

本书适用于所有健身人群，尤其适合没时间去健身房健身的人群自学之用，也可作为健身指导员的参考用书。

感谢本书的动作示范者邵洪波、吕瑶、王大元，赵龙君，同时感谢浙江省社科联的大力支持。由于编者水平所限，书中必有不妥之处，敬请读者指正。





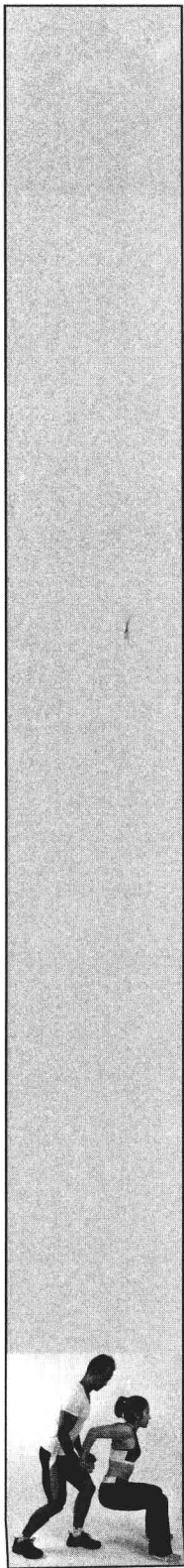
目 录

第一章 徒手健身概述

第一节 什么是徒手健身	2
第二节 徒手健身的特点	2
一、广泛的群众基础	2
二、方式方法灵活多样	2
三、经济负担小	2
四、运动强度小	3
五、节省时间	3
第三节 徒手健身应遵循的原则	3
一、自觉积极性原则	3
二、循序渐进原则	3
三、持之以恒原则	4
四、全面锻炼原则	4
第四节 徒手健身的注意事项	4
一、春季	4
二、夏季	5
三、秋季	5
四、冬季	6

第二章 身体测试与评价

第一节 健康的测试与评价	8
一、健康的内容	8
二、健康公式	8
三、健康自我测试	8
第二节 健康体适能测试与评价	9
一、健康体适能的内容	9
二、健康体适能测试的目的	9
三、测试与评价	9
第三节 形体美的测试与评价	12
一、男子形体美的标准	12
二、女子形体美的标准	13
三、理想身材标准	14
四、体围测量方法	16



第三章 运动处方

第一节 运动处方概述	18
一、运动处方的概念.....	18
二、运动处方的分类.....	18
三、运动处方的作用.....	18
第二节 运动处方的制订	19
一、运动处方的内容.....	19
二、运动处方制订的程序与原则.....	22
第三节 运动处方的实施	23
一、运动处方实施过程中应注意的事项.....	23
二、无氧运动处方实施.....	24
三、有氧运动处方实施.....	24
四、运动处方举例.....	25

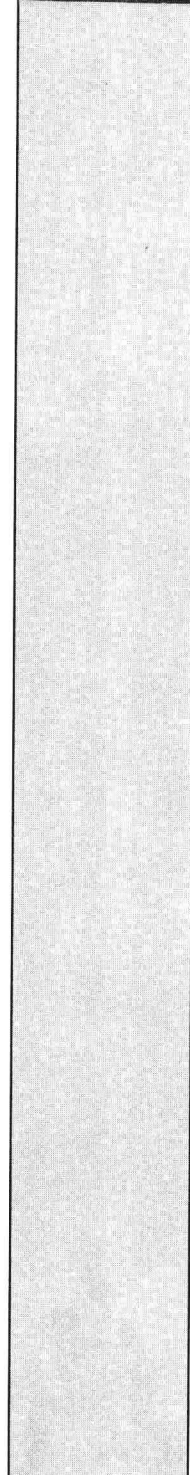
第四章 户外徒手健身策略

第一节 健身前的准备	28
一、服装选择.....	28
二、场地的选择.....	28
三、肢体拉伸活动.....	29
第二节 各部位的拉伸	30
一、颈部拉伸方法.....	30
二、肩部拉伸方法.....	31
三、胸部拉伸方法.....	31
四、背部拉伸方法.....	32
五、腰腹部拉伸方法.....	32
六、臀腿部拉伸方法.....	33
七、手臂部拉伸方法.....	35
第三节 无氧健身方法	36
一、颈部锻炼方法.....	36
二、肩部锻炼方法.....	37
三、胸部锻炼方法.....	39
四、背部锻炼方法.....	40
五、腰腹部锻炼方法.....	40
六、臀腿部锻炼方法.....	43
七、手臂锻炼方法.....	45
第四节 有氧健身方法	46
一、散步.....	46
二、跑步.....	47
三、太极拳.....	47
四、游泳.....	48

五、爬山	49
六、购物	49
七、骑车	50
八、远足	50
第五节 健身后的放松	52
一、徒手操放松法	52
二、按摩放松法	52
三、深呼吸放松法	52
四、音乐放松法	52
五、温水浸泡	52
六、气功放松法	52

第五章 办公室徒手健身策略

第一节 常见办公室人群的不良姿态	54
一、颈椎前倾、侧倾	54
二、驼背圆肩	54
三、腰椎前凸症	55
四、椎间盘突出	55
第二节 颈部练习	56
一、头部的正确位置	56
二、颈部伸展练习方法	56
三、颈部力量练习方法	57
第三节 肩部练习	59
一、肩部的正确位置	59
二、肩部伸展练习方法	59
三、肩部力量练习方法	61
第四节 胸部练习	63
一、胸部伸展练习方法	64
二、胸部力量练习方法	66
第五节 腰背部练习	68
一、腰背部伸展练习方法	68
二、腰背部力量练习方法	69
第六节 腹部练习	71
一、腹部伸展练习方法	71
二、腹部力量练习方法	72
第七节 手臂练习	74
一、手臂伸展练习方法	74
二、手臂力量练习方法	76
第八节 腿部练习	79
一、腿部伸展练习方法	79



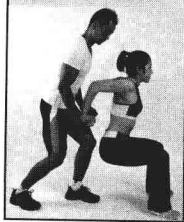
二、腿部力量练习方法	81
第九节 办公室人群日常营养	83

第六章 家庭徒手健身策略

第一节 夫妻徒手健身策略	86
一、锻炼前的拉伸方法	86
二、各部位健身方法	89
三、夫妻有氧健身方法	104
四、锻炼后的放松	107
第二节 亲子徒手健身策略	107
一、亲子游泳—树立孩子的自信心	107
二、亲子跆拳道—促进亲子间的交流	108
三、亲子瑜伽—打造孩子健康基础	108
四、如何让孩子爱上运动	109
五、亲子健身常识	109

第七章 不同年龄阶段的徒手健身策略

第一节 儿童的健身	112
一、儿童的身体特点	112
二、儿童健身的原则	112
三、儿童锻炼的运动处方	113
四、儿童健身锻炼应注意的几个方面	114
第二节 青少年的健身	114
一、青少年的身体特点	115
二、青少年健身的原则	115
三、青少年健身的运动处方	116
四、青少年健身锻炼应注意的几个方面	117
第三节 中年的健身	118
一、中年的身体特点	118
二、中年运动益处	119
三、中年锻炼原则	119
四、中年健身锻炼的处方	120
五、中年健身锻炼应注意的几个方面	120
第四节 老年的健身	121
一、老年的身体特点	121
二、老年运动益处	121
三、老年健身处方	122
四、老年健身锻炼应注意的几个方面	122

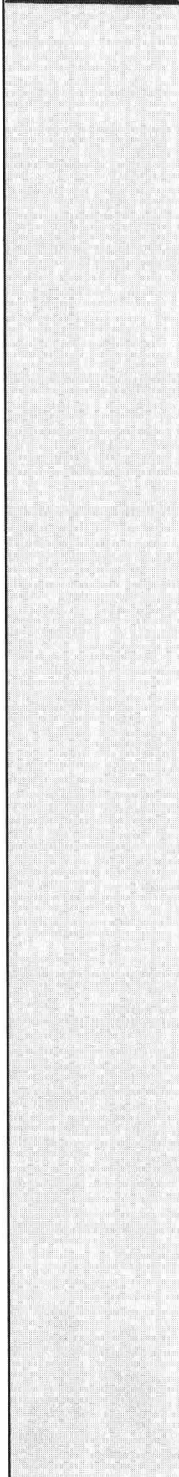


第八章 营养与饮食

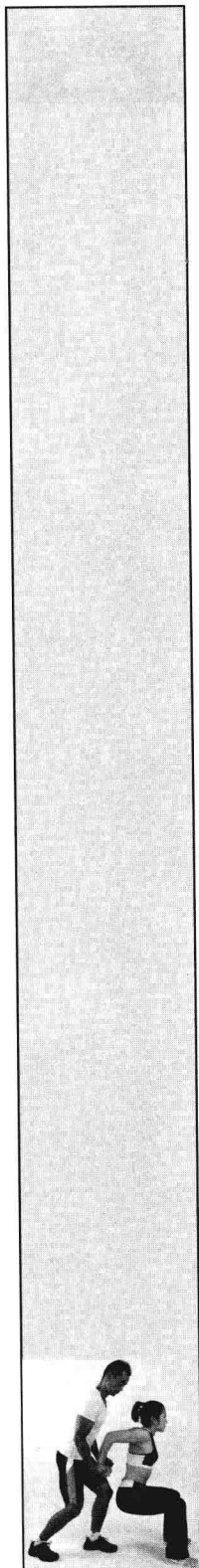
第一节 营养素	126
一、蛋白质	126
二、脂肪	127
三、碳水化合物	128
四、矿物质	129
五、维生素	131
六、水	134
七、膳食纤维	135
第二节 运动前后的饮食与饮水	135
一、运动前的饮食	135
二、运动后的饮食	136
三、科学饮水	137
第三节 热能	137
一、人体热能消耗	137
二、热能平衡与体重控制	138
第四节 合理膳食	139
一、中国居民膳食指南	139
二、中国居民膳食宝塔	139
三、自我编制食谱	139
第五节 不同年龄段的营养与膳食	141
一、学龄前儿童营养与膳食	141
二、学龄儿童营养与膳食	144
三、青少年营养与膳食	145
四、中年营养与膳食	146
五、老年营养与膳食	147

第九章 常见畸形徒手矫正策略

第一节 驼背的矫正	150
一、形成的原因	150
二、矫正方法	150
三、日常预防	151
第二节 脊柱侧弯的矫正	152
一、矫正方法	152
二、脊柱侧弯的迹象	154
三、脊柱侧弯检查	154
四、日常预防	154
第三节 八字脚矫正	155
一、形成的原因	155
二、锻炼方法	155



三、日常预防	157
第四节 鸡胸矫正法	157
一、鸡胸形成的原因	157
二、锻炼方法	157
第五节 X型腿矫正法	158
一、形成的原因	158
二、矫正方法	159
第六节 O型腿矫正法	161
一、形成的原因	161
二、锻炼方法	161
三、日常预防	162
第七节 “溜肩”的矫治	163
一、形成的原因	163
二、锻炼方法	163
参考文献	166



第一章

徒手健身概述

第一节 什么是徒手健身

徒手健身是一种不借助任何器械和工具进行的健身活动。徒手健身旨在增进身体健康、增长体力、改善形体，提高各器官机能水平和调节心理活动，陶冶情操，改善身体形态。

徒手健身一般包括徒手力量训练、跑步、武术、健身操、体育舞蹈等项目，练习的负荷一般以中、小强度和多次的有氧代谢、无氧代谢为主。徒手健身可作为器械健身的准备活动，也可作为在无法进行器械健身时的一种补充。

第二节 徒手健身的特点

一、广泛的群众基础

随着社会的发展，人们的物质生活水平逐渐提高，体育对人们日常生活的影响越来越大，涉及的范围越来越广，健身锻炼的人越来越多。徒手健身相比其他健身活动有自己独特的优势，相对简便易掌握，不论男女老少，不论何种职业，都可以参加适当的徒手健身锻炼。徒手健身可以保证青少年、儿童的正常发育和健康成长，使中年保持旺盛的精力，让老年人延年益寿，使机体新陈代谢旺盛，各器官功能得以改善，增强体质，因此，深受群众的喜爱。

二、方式方法灵活多样

徒手健身因地制宜、因时制宜、因人制宜，运动不拘形式；种类繁多，方式灵活，可以集体活动，也可单独进行，可以在户外，也可在家中；锻炼的形式、时间、场地不受限制，也不受气候、环境的影响，可以随时随地进行徒手锻炼。它融集体性、趣味性、观赏性、娱乐性为一体，人们可以根据自己的实际情况，有针对性地选择不同的锻炼方法，适合不同性别、年龄、职业、体形、体质、素质的人们与学习、生活、业余时间等紧密结合起来进行徒手健身锻炼。

三、经济负担小

目前，健身热已悄然兴起，健身俱乐部、游泳馆、滑雪场、瑜伽馆等健身场所日益增多，这些场所需要支付一定的会费。对工薪阶层来讲，经济是造成不能持久坚持锻炼的原因之一，而徒手健身不需购买任何健身器械，可在公园、马路、广场、家里进行，不花钱或少花钱就可以打造健康身体。

四、运动强度小

徒手健身是轻负荷运动，运动量不大，可提高身体免疫功能，使锻炼者心情舒畅，对组织器官起到良好的调节作用。国外专家研究认为，人们每周在轻快运动中消耗1800~2200卡路里的热量，这个运动量最有益于健康。轻松愉快的自抗力练习，可以使肢体更灵活、头脑更敏锐，防止早衰。

五、节省时间

快节奏的生活是现代社会的一大特点，花费过多的时间从事体育锻炼有一定难度，徒手健身在时间要求上灵活性较强，可以利用工作的间歇时间，也可以利用饭后零散时间，依据个人可支配时间而定，随时可以进入角色从事徒手健身活动。

第三节 徒手健身应遵循的原则

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指进行徒手健身时，出自健身者内在需要和自觉的行动。随着社会的发展，科学的进步，生产力的提高，人民的物质文化生活水平不断改善和提高，劳动时间缩短，强度减少，业余时间越来越多。为了丰富文化生活，将徒手健身当作学习、工作、生活的自觉需要，明确徒手健身的目的，养成长期徒手健身的兴趣，成为日常生活中不可缺少的组成部分，并作为健身健美和延年益寿的重要手段，激发健身锻炼的主动性和积极性。

二、循序渐进原则

循序渐进原则是指徒手健身的要求、内容、方法和运动负荷等都要根据每个人的实际情况，由易到难，由简到难，运动负荷由小到大，逐步提高，不能急于求成。

参加徒手健身锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。徒手健身锻炼的效果如何，很大程度上取决于对运动刺激的强度，太弱的刺激不能引起机体功能的变化，过强的刺激不仅不能增强体质，相反还会损害健康。运动贵在坚持，得益于循序渐进，只有具有了一定的基础，才能适应较大强度的运动锻炼，贸然急进容易对机体造成伤害。应当通过由小到大的负荷安排，由简到难的动作学习，由里到外的环境适应等，逐步达到徒手健身的目标。

三、持之以恒原则

持之以恒原则是指应该长期、不间断、持久地进行徒手健身锻炼。

生命在于运动，运动贵在有恒。只有经常进行徒手健身锻炼，机体才能得到增强。养成良好的健身习惯，使之成为生活的组成部分，是持之以恒的有效途径。

四、全面锻炼原则

全面锻炼原则是指徒手健身应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动能力，并且追求身心和谐发展。

全身锻炼原则要求身心全面协调发展，使身体形态、机能的各種身体素质，以及心理素质等诸方面都得到和谐的发展，其内容和方法要尽可能考虑到身体的全面发展，注意活动全身，不要局限于某一部位，在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强实用性的徒手健身锻炼，效果更佳。

第四节 徒手健身的注意事项

一、春季

春天，气温渐渐升高，天气渐渐暖和，万物复苏，正是健身的好时节。沐浴在春光明媚的阳光下健身锻炼，可使人心旷神怡，精神振奋，且能调节神经系统的功能，使大脑皮层中的兴奋和抑制过程得到改善，提高机体的免疫力。但是，春天冷暖多变、病菌丛生，应防止春疾，才能确保健康。

在春季徒手健身锻炼应注意以下事项。

(一) 掌握气候的变化。早晚气候乍暖乍寒，锻炼时要衣着合适，随时注意防寒保暖，以免出汗受凉，引起鼻腔和上呼吸道的血管收缩，导致疾病微生物乘机而入，着凉外感。健身之后，应及时用柔软的毛巾擦抹身上的汗水，并及时穿上御寒的衣服。

(二) 练习动作的难易程度根据自己的身体差异和锻炼基础而定，选择的动作以简便、适当为宜。锻炼的身体部位要全面，既要有四肢的伸展动作，又要有全身的背腹和胸腰部的屈伸动作。

(三) 合理安排运动负荷。在风和日丽、景色宜人的环境里锻炼易于“乐极忘返”。如果运动负荷超过了身体的负担，引起疲劳反应，应及时调整运动负荷。健身时，一些体质薄弱的或缺乏锻炼习惯的人，运动负荷必须遵循由小到大，动作由易到难，由简入繁的原则。

二、夏季

众所周知，“夏练三伏”的说法有值得肯定的一面，但是也有一定的局限性。从积极的方面来说，可以鼓励人们全年坚持锻炼，不要间断，值得提倡。但是有一些科学的规律要遵循，不要盲目无条件的健身，否则可能适得其反。

夏季的主要特点是气温较高，在一定限度内可产生对高温的适应，称之为热适应。热适应之后，机体可以发生一系列的改善，如体温调节、水盐代谢和心血管机能等方面。热适应的形成，还可有效地防止中暑。

热适应是逐渐形成的。热适应形成所需要的时间受锻炼环境气温、运动量、运动强度的影响，在热环境下进行锻炼可加速热适应的形成，热适应形成以后可保持一段时间，离开了热环境，1~2周后热适应就消失了。为了保持热适应需要经常接触热环境，每周安排2~3次，每次时间不少于45分钟。人体产生热适应以后，虽然提高了对热环境的适应能力，但是人体的适应能力还是非常有限的，过高的热环境，超过了人体的适应能力，仍然会对徒手健身者造成危害，因此必须注意。

三、秋季

秋高气爽的天气，户外蔚蓝的天空和习习秋风都让人有到外面去健身的想法。的确，抓住秋天好好锻炼一下身体，对迎接严冬的考验是非常有必要的，不过要是没有掌握正确的锻炼原则，在锻炼中伤了自己，恐怕是事倍功半，因此特别提醒你，锻炼需要讲方法。秋季锻炼无论对老年人还是年轻人都有很多好处，因为入秋之后，气温适度，气候宜人，在这样的季节养成锻炼的习惯，让身体受到良性的刺激，会更加容易适应进入冬季后气候的变化。锻炼还能增强体质，增进机体的耐寒抗病能力，提高心血管系统的功能，增加大脑皮层的灵敏性，保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增加，肠胃蠕动加快，可以提高消化和吸收功能。

在秋季徒手健身应注意以下事项。

(一) 注意衣着，防止感冒。秋季和夏季不同，清晨的气温已经开始有些低了，锻炼时一般出汗较多，稍不注意就有受凉感冒的危险。所以，千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动，而要给身体一个适应的时间。出去锻炼时应该多穿件宽松、舒适的外套，等准备活动做完或锻炼一会儿身体发热后，再脱下外衣，免得室内外温差太大，身体不适应而着凉感冒。秋季锻炼时切忌耍单儿，不热身就背心短裤上阵，穿汗湿的衣服在冷风中逗留也容易伤风感冒，这些都应该尽量避免。

(二) 及时补水，防止秋燥。从潮湿闷热的夏季进入秋天，一下子气候干燥起来，温度也降低不少，人体内容易积一些燥热，而且秋季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、嘴唇干裂、鼻子出血等症状。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所

以，运动后一定要多喝开水，多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。

(三) 做好准备，防止拉伤。对于任何一种运动来说，准备活动都是必须的，因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，严重影响日常的生活，锻炼反而成了一种伤害。

(四) 循序渐进，切忌过猛。秋季锻炼和其他季节锻炼一样，运动量应由小到大，循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，这就是效果好的标准。相反，如果锻炼后十分疲劳，休息后仍然身体不适、头昏、胸闷、食量减少，那么运动量可能过大了，下一次运动时一定要减少运动量。

(五) 调整饮食，增强体力。秋季锻炼可以增强身体的抵抗力，为冬季抵御寒冷和各种秋冬换季时容易侵扰我们的疾病积蓄力量。同时，由于夏天天气炎热，体内的能量消耗较大，人们普遍出现食欲不振的现象，造成体内热量供给不足。秋季气候干燥，容易疲乏，应该多吃新鲜少油食品和含维生素及蛋白质较多的食物。

四、冬季

“冬练三九”的主要特点是气温较低。若气温过低，会造成身体的局部冻伤和全身体温过低。在寒冷的环境下进行长时间徒手健身，体温可能散热过多，会导致头晕、协调能力下降、步幅不稳，甚至想躺下等症状。发生这种症状时，且不要盲目地躺下休息，否则体温会进一步的降低，以致引起昏迷甚至死亡。

在低温环境中徒手健身应注意以下事项。

(一) 在徒手健身前要有充足的准备活动。因为准备活动可以提高体温，提高体内的代谢水平，在寒冷的环境中，徒手健身前所做的准备活动需要比正常条件下的准备活动时间要长一些、强度要大些。

(二) 为了防止身体的部位冻伤，应始终坚持冬季室外健身，增强身体的抗寒能力，身体的外露部分要保暖，使用手套、棉帽等。

(三) 注意保暖。在健身过程中要穿着适当的服装，鞋袜要保暖、合适，不要太紧而影响血液循环，要保持鞋袜干燥，注意保温。

(四) 不要在室外长时间锻炼。在长时间健身过程中，要合理地分配体力，维持一定的运动强度，保证机体正常产热，不要独自在室外进行长时间健身，要有同伴一起。

(五) 在健身间歇时，要及时穿衣，不要忘记补充足够的热量食物，以维持供能的需要。