



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness project guide book

徒手健身运动

南来寒 / 主编 陈平飞 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

徒手健身运动

陈平飞 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

徒手健身运动 / 陈平飞编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1713-9

I. ①徒… II. ①陈… III. ①健身运动 - 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225535号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

徒手健身运动

TUSHOUJIANSHENYUNDONG

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 陈平飞

责任编辑 李延勇

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1713-9

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：冯佳丽 沈海然 王志先

李昭知 郭海平 崔 坤



内容简介


健身运动不仅能依靠各种器材，也可以采用徒手练习，如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作等。对于这样的徒手健身运动，初学者首先要明确目标，其次要简单至上，还要做到持续性和渐进性，最后便是频率、数量、强度的控制。不可盲目加快进度，否则不仅达不到健身的目的，甚至还会有碍身体健康。

本书为您详尽介绍了徒手健身的要素和基本方法，无论您是初学者还是已经是徒手健身的受益者，在本书中都会再次使您更加系统化规范化地了解徒手健身的相关知识。

徒手健身运动大盘点

- ❖ 什么是徒手健身运动？
- ❖ 徒手健身运动分哪些种类呢？
- ❖ 徒手健身运动对健身的帮助大吗？
- ❖ 徒手健身运动的注意事项有哪些呢？
- ❖ 如何掌握正确的徒手健身运动技巧呢？





目录

第一章 基础理论篇

什么是徒手健身运动·····	002
徒手健身运动可以达到的健身效果·····	005
徒手健身运动的原则·····	010
徒手健身运动的建议·····	012

第二章 项目分类篇

徒手健身运动分类及运动说明·····	016
不同人群徒手健身运动的适用方法·····	039

第三章 科学健身篇

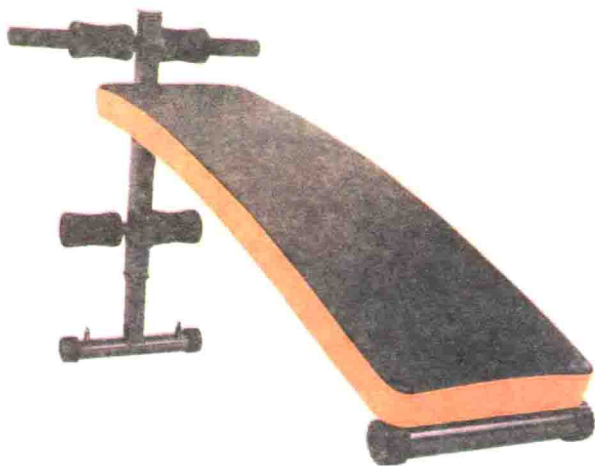
柔韧性健身指导·····	058
协调性健身指导·····	066
力量性健身指导·····	075
耐力性健身指导·····	088
综合性健身指导·····	102

第四章 健身饮食篇

徒手健身运动锻炼肌肉配合的饮食·····	116
徒手健身运动减肥瘦身配合的饮食·····	128

第五章 运动安全篇

徒手健身运动场所选择·····	144
运动后放松活动·····	156
运动安全与指导·····	164
安全事故应急处理办法·····	171



第一章

基础理论篇

什么是徒手健身运动

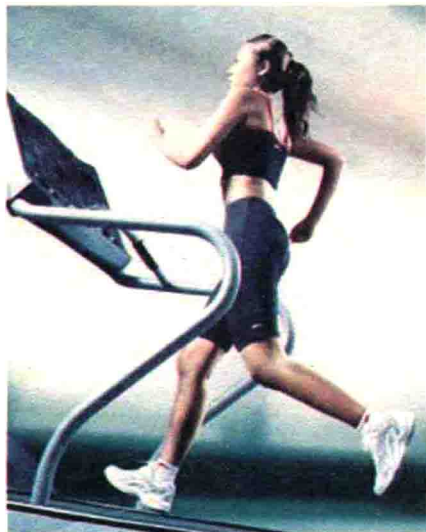
❖ 概念

徒手健身运动是指不使用健身器械和工具，只使用锻炼者自己的身体来达到健身的一种方式。

1995年6月，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，此后又有一系列法规和规章相继出台，使群众体育和全民健身运动得以沿着健康的轨迹发展。

为纪念北京奥运会成功举办，国务院批准从2009年起，将每年的8月8日定为“全民健身日”。作为全民健身计划的重要组成部分，徒手健身运动以其易于开展、适宜人群广泛的特点备受欢迎。

徒手健身运动包括对颈部、肩部、胸部、背部、手臂、腰腹部、臀腿部等各个身体部位的局部锻炼，也包括散步、跑步、游泳、骑车、爬山等全身心有氧锻炼方式。它可以均衡、全面地锻炼人体的运动器官，提高练习者的身体素质和运动能力。



◆ 特点

徒手健身运动具有以下基本特点：

方法灵活多样

相对于很多专业健身方式来说，徒手健身运动对运动场地、运动器材、天气情况等的要求不高。



如果您想要健美的腹部肌肉，可以在家里仰卧，固定脚踝部，坐起上身，上身与下肢间的角度大于直角，腹直肌紧绷，此姿势保持静止 8—10 秒，然后放松。如果想要改善心脏功能，可以在公园或室内原地步行。

有冠心病、高血压、脑血管意外后遗症或有呼吸系统疾病的老年人，宜每分钟原地踏步 60—90 步，每次 10—20 分钟；身体健康的老年人和有慢性关节炎、胃肠疾病、高血压疾病及由神经衰弱引起失眠的患者，宜每分钟原地踏步 100—120 步，每次 15 分钟左右。在原地踏步的同时，两臂用力向前后做大幅度的摆动，以增进胸、肩及上肢的活动，此法适用于肩周炎、上下肢关节炎、慢性支气管炎、肺气肿等患者。

可见，在不用任何器材的情况下，在户外、家里、办公室都可以完成一些徒手健身项目。

运动强度不高

专业健身房的健身项目往往运动强度很大，专业性较强，

不适用于每一位普通大众。对于一般健美和保健需求来说，徒手健身运动的强度是中低等级，锻炼过程循序渐进，通过持之以恒的低强度锻炼，达到预期的健身和保养效果。对于不想要肌肉的年轻女性和患有疾病的老年人来说，徒手健身运动是一个更为明智的选择。



普及性高，适用人群广泛

徒手健身运动内容丰富，包含了很多难易程度不同的运动方式和项目。相对于一些专项体育运动项目来说，徒手健身的适用范围往往更加广泛，不管是儿童、少年、青年，还是中老年人，都可以进行适合自身情况的徒手健身运动，从而达到强健体格的目标。

节省时间和金钱

通常，前往健身房健身需要相对高昂的费用，同时，很多



专业设备需要花费时间学习如何使用或者要在教练的指导下进行。徒手健身运动可以利用学习工作的闲暇时间进行，比如骑车或步行上下班，不搭乘电梯改走楼梯等，都具有很好的健身塑形效果。不用购买专业设备，不用固定时间前往健身房，同时也省去了不少的费用。

总之，随着经济的发展和生活节奏的加快，人们更多地需要一些容易做的，并且花费时间较少的健身运动来锻炼身体。而徒手健身运动凭借自身的特点和价值，正在迅速被人们接受和喜爱。与此同时，学习徒手健身运动的方法和技巧，就显得十分必要。

徒手健身运动可以达到的健身效果

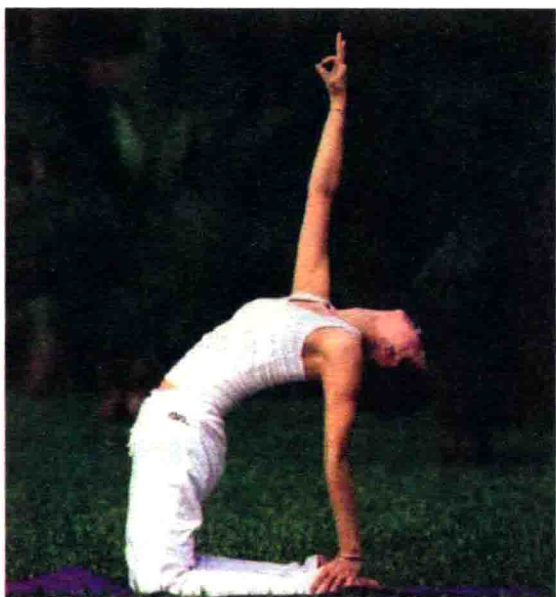
徒手健身运动通过长期对身体各部位的锻炼以及全身的放松和调整，可以达到许多健身效果。

❖ 纠正身体不良姿态

如今办公室人群的不良姿态问题十分突出，通过进行徒手



健身运动就可以改善这些问题。强健的颈部，可以表现出人的精神和能力。通过颈部的力量练习和伸展练习，可以给脊椎神经以及咽喉器官带来好处，并加速脑部血



液供给，改善颈椎前倾；同时颈部肌肉的锻炼，可以使颈部线条看起来更优美；对肩部的伸展与锻炼，能够端正肩部位置，改善驼背、椎间盘突出；腰背部、腹部的力量练习和伸展练习则可以增强背阔肌、腰侧肌和竖脊肌伸展力，提高腰椎灵活性，利于体形塑造。通过对身体各部位的针对性锻炼，不良姿态将被逐步纠正。

❖ 预防疾病，强健体格

通过长期的徒手健身运动，尤其是力量型的锻炼，能够强健体格，预防多种疾病。研究表明，中等强度的力量训练，能使人体的肌力提高 30%—50%，力量的增强不但会使人们更容

易完成一些日常劳动，而且还能使人变得精神饱满，精力旺盛，以更好的姿态投入到学习、工作中去。肌力训练能降低胆固醇与血压水平，对于维护心血管正常功能及防治心脏病作用重大。

更有研究表明，从事力量训练4个月后，肌体对葡萄糖的利用率将提高23%，这对防治糖尿病具有重要意义。除此之外，加强腰背肌肉锻炼，能够显著减轻或消除该部位的病痛，力量训练还能缓解关节疼痛，增强关节功能。另外由于徒手健身运动有强度低、密度大、运动量可大可小容易控制的特点，因此除对健康的人具有良好的保健效果外，对一些病人、残疾人和老年人也是一种理想的医疗保健手段。

❖ 减肥塑身

有氧运动是最好的健康减肥方法。进行慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动时，身体各处肌肉都需要更多的氧气，体内血液循环会加剧。长时间运动，肌肉会持续收缩，肌肉中的废物就会被供应进来的氧气运走。另外，在进行有氧运动时，体内积存的糖分会被氧气氧化，脂肪燃烧的速度也会加快，即有氧运动消耗了身体中多余的糖分和脂肪。与此同时，进行有氧运动会对心肺功能起到促进作用，并且可以放松心情。

对于肥胖人群来说，制订合理的徒手健身计划，并且按时按量、持之以恒地完成，再配合科学合理的饮食，一定可以达到健康减肥的期望。

❖ 缓解精神压力，改善睡眠质量

当今快节奏的工作、学习和生活，使得人们的精神压力普遍加大。研究证明，长期的精神压力不仅会引起各种心理疾病，许多躯体疾病也与精神压力有关，如高血压、心脏病、癌症等。散步、爬山、远足等徒步健身运动，让人们在走出办公室，去户外呼吸新鲜空气的同时，能锻炼身体、放松身心。这些运动将人们从繁忙的工作学习中解脱出来，尽情享受运动所带来的欢乐，得到内心的安宁，从而缓解精神压力，使人具有更强的活力和最佳的心态。

同时，有医学专家指出，适度的运动能显著改善睡眠质量。经常参加运动者比不运动者入睡快、睡得深、睡眠时间长，白天也很少有疲劳感。澳大利亚睡眠研究专家约翰博士比较了跑步组和不运动组的睡眠时间，发现跑步组睡眠时总的慢波睡眠时间比不运动组多18%，有着更佳的睡眠质量。



步组和不运动组的睡眠时间，发现跑步组睡眠时总的慢波睡眠时间比不运动组多18%，有着更佳的睡眠质量。

因此，通俗说来，由于运动中能量消耗增加，那么睡眠时就需要更长时间来恢复。这样，总的睡眠时间，尤其是“熟睡”的时间会延长。专家强调，太极、散步、

慢跑、自行车等徒手健身运动搭配一些无氧力量练习，会使身体消耗 400—700 千卡的能量，感到中等疲劳，并且如果在下午运动，对睡眠质量的提高具有很大的帮助作用。

❖ 改善情绪，激发创造力

徒手健身运动大多不重视比赛胜负，只求在轻松愉快的环境中健身，因此对缓解现代社会快节奏生活带来的精神紧张十分有益。据医学专家介绍，这种轻松愉快的运动能促进体内释放一种多肽物质——内啡肽，从而使人产生一种持续的快感和镇静作用。另外，徒手健身还有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

徒手健身运动对于培养人们克服困难、磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。特别是对那些冬季怕冷、爱睡懒觉、不想锻炼的人能起到促进作用，使他们感受到徒手健身运动的好处。



除此之外，徒手健身运动的健身效果还有很多，比如促进新陈代谢、提高免疫力、提高对疼痛的忍耐力等等。

徒手健身运动的原则

虽然徒手健身运动方法简单易学，但要想达到预期的锻炼目标，有效提高锻炼效果，避免运动损伤，应该遵循以下几项原则：

❖ 循序渐进原则

徒手健身运动强调长期过程和效果，在安排时间和运动量时，不能急于求成。要从简单运动入手，由易到难，由简到繁，做好运动过程中的每一步。

❖ 合理选择原则

锻炼者要根据自身的身体状况、职业特点、运动基础等条件，合理地选择运动项目与时间。通过有针对性的锻炼，提高健身效果，达到预期期望。

