

FITNESS MIS



男人轻松 练出 有形身材

● 赵健 / 编著

男子减脂塑形运动一本通

健身房锻炼和居家锻炼都能得到贴身指导

双臂●胸肌●肩膀●背肌●臀肌●腿肌

想练哪里就练哪里!

健身简易动作●减脂中级动作●塑形高级动作

根据个人体质和目标自由选择!

买一赠一
超值回馈
附赠自学DVD
高清画质,物超所值。

中国纺织出版社

FITNESS

健美  fitness

男人轻松 练出 有形身材

赵健 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本适合大众的减脂塑形宝典,书中按照身体不同的部位(胸、肩、背、腿、臀、腹)安排了一百四十多个既经济、又有效的锻炼动作,并且按照动作的难易程度、锻炼的强度大小和锻炼的时间长短分成了初级、中级和高级动作,供不同需求的人士选择。我们可以有针对性地选择不同的动作对身体某个部位进行锻炼,也可以按照自己对健身效果的不同需求选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼,还可以按照不同的运动时间、不同的运动强度、不同的锻炼方法来安排最合理的健身塑形方式。

图书在版编目(CIP)数据

男人轻松练出有形身材/赵健 编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5064-7509-9

I. ①男… II. ①赵… III. ①男性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087221号

策划编辑: 曲小月

责任编辑: 王 慧

特约编辑: 朱凌琳 萧楚浚 秦浚杰

责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

深圳市天邦印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12

字数: 233千字 定价: 35.00元(附赠DVD光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

The Challenge to The Destined Fat

拿什么挑战你，命中注定的肥胖

曾经有一天在网上跟朋友们讨论起这5年内大家改变最大的是什么，包括兴趣爱好、手机号码、QQ号码、甚至身边的亲人朋友等一切事情，几乎所有人都提到了一个问题：5年来，改变最大的是自己的身体。快节奏的生活，食物摄入的过量，运动消耗的减少，导致男人们肚子变大了，身上的肉也变得多起来。

身体，这个年轻时常常被我们忽视的精神载体，被作为情感与心灵的次等公民对待了N年之后，现在终于与精神平等地站在一起，开始被人们尊重和珍惜。

这大概也是每个人的身体“心路”吧。就像十几年前文艺青年们人手一册村上春树的《挪威的森林》，而十几年后村上春树的话题是《当我谈跑步时我谈什么》。维护好我们的身体之美，维护好我们的好身材，才会让我们拥有健康的身体，其实道理很简单，只是太忙碌的我们，常常会忽略，想不起，也听不到，那些最基础也最重要的事儿。



体重管理专家说：“习惯和方法决定一切，你的身材也是一样，肥胖绝不只是少吃几口饭就可以解决的麻烦，经常粘滞在办公室坐椅上催生的大肚腩，也不是偶尔的几个仰卧起坐能够铲平的。”在这个信息爆炸的时代，想要找到一种减肥的方法，Google一下信息便会铺天盖地。但

“知道分子”们或许并不知道的是：一切看似健康而有效的方式，也是需要结合自身的体质和自身的习惯，才能在自己身上见到成效的。

我曾经在我的第二本书《Man's时尚哑铃健美金典》（吉林科学技术出版社）序言里面说过：作为一个热爱健身事业的专业健身教练，我除了希望自己的健美形象能一直这样保持下去以外，更希望更多的人能够通过我向大家推荐的方法，塑造出属于自己的有形身材。

现在，我依然希望有更多的人，能够通过我推荐的方式与方法达到自己减脂、塑形的目的。在本书中，我致力于打造男子减脂、塑形运动一本通，我按照身体不同的部位（双臂、胸肌、肩膀、背肌、腹肌、臀肌、腿肌）安排了不同的既经济，又有效的锻炼动作，让你无论是在健身房，还是在家中，都能随心所欲地打造好身材。

另外我还为不同身体特征的人群，精心编排了不同的（初级、中级、高级）锻炼方式与方法。按照初级动作练习，能够让你轻松改善体质，拥有健康的身体，并且能帮你保持良好的身形；按照中级动作练习，能够让你燃烧脂肪，塑造出型男好身材，并且还能让你精神焕发，魅力四射；按照高级动作练习，能够让你超越自我，拥有像权相佑一般的好身材。

我们可以在书中有针对性的选择不同地动作对身体某个部位进行锻炼，也可以按照自己对健身效果的不同需求，选择适合自己的初级、中级或者高级动作进行锻炼，还可以根据运动时间、运动强度以及锻炼方法的不同，来安排最合理的燃脂、塑形方式。

本书是想要减肥、健身、塑身，渴望拥有好身材的男士们的首选精品，只要你按照书上介绍的动作坚持锻炼，就一定可以拥有好身材！

赵健

2011年5月10日

011 PART 01 走近健美——你不可不知的健美常识

The Basics about Fitness

- 012 一、健美对你说，它不是“大只佬”的代名词
Fitness Means a Nice and Strong Figure

- 014 二、在世界，健美运动的兴起与发展
Fitness Movement in The World

- 017 三、在中国，穿越历史时空的健身健美运动
Fitness Movement in China

- 020 四、三大理由，不得不爱健身健美运动
Love Life, Love Fitness

023 PART 02 健美沙龙——和健美来一次亲密接触

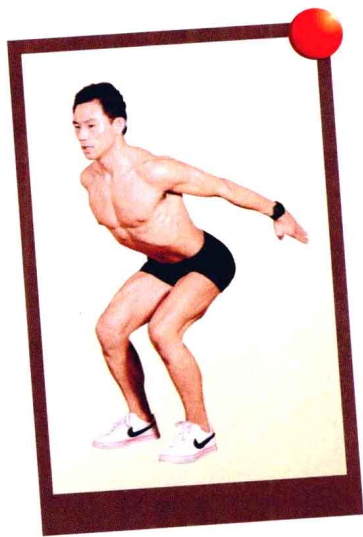
Fitness Salon

- 024 一、从零开始，让你向健美先生迈进
Fitness and Bodybuilding

- 029 二、了解这些，让你玩转健身健美运动
Notices about Fitness

- 034 三、随性潇洒，选择你喜欢的运动器械
Choices of Sports Equipment

- 038 四、关注自我，教你认清真实的自己
Knowing Yourself



047 PART 03 “健身先生”教你打造强有力的手臂

Fitness for the Arms

049 改善身形 简易动作

轻轻松松，露出臀部真实“颜色” Elementary Exercises for Better Shape

- 049……1.直腿俯卧撑 / 050……2.屈膝俯卧撑
051……3.皮筋单臂弯举 / 052……4.坐姿旋臂
053……5.坐姿双臂弯举 / 054……6.俯坐弯举
055……7.哑铃常规弯举 / 056……8.哑铃俯身臂弯举
057……9.躬身单臂屈伸

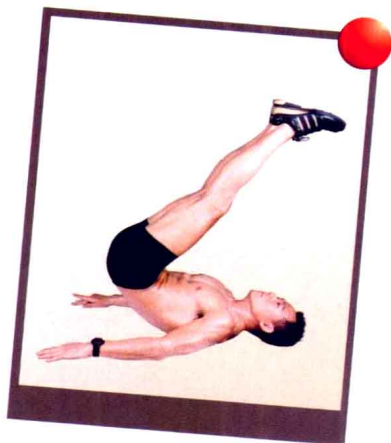
058 减脂塑形 中级动作

坚持一下，就能拥有强健有力的双臂 Intermediate Exercises for Fat Loss

- 058.....1.斜托臂弯举 / 059.....2.弯臂托举
060.....3.斜坐弯举 / 061.....4.俯身弯举
062.....5.俯立臂屈伸 / 063.....6.坐式颈后臂屈伸
064.....7.站姿正握臂下压 / 065.....8.站式颈后臂屈伸
066.....9.正手臂弯举 / 067.....10.双手重提 / 068.....11.腕弯举

069 突破自我 高级动作
打造明星教练般的双臂肌肉线条
Advanced Exercises for the Strongest Arms

- 069.....1.直立双臂弯举
070.....2.哑铃悬臂 / 071.....3.仰卧臂弯举



073 PART 04 “健身先生”教你打造浑厚的肩部
Fitness for the Shoulders

075 改善身形 简易动作
舒缓肩部，让你的肩部更加灵活
Elementary Exercises for Better Shape

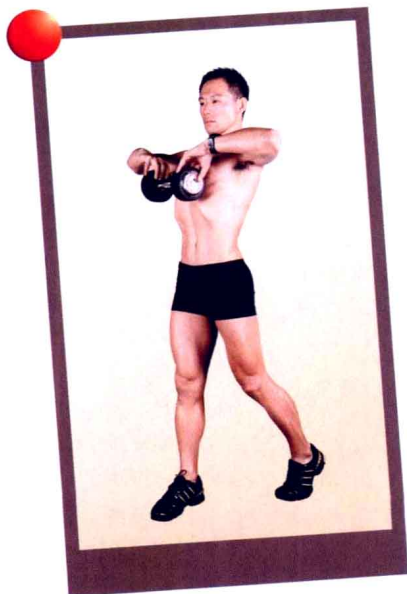
- 075.....1.俯身撑地后站起 / 076.....2.皮筋拉举
077.....3.哑铃坐姿前平举 / 078.....4.哑铃推举
079.....5.哑铃站姿提拉 / 080.....6.阿诺推举
081.....7.站姿推墙 / 081.....8.俯卧后提

082 减脂塑形 中级动作
肩部塑形，让你穿衣服不需要垫肩
Intermediate Exercises for Fat Loss

- 082.....1.哑铃外旋 / 083.....2.并握前平举
084.....3.哑铃坐姿肩上推举 / 085.....4.杠铃窄握划船
086.....5.哑铃侧平举 / 087.....6.俯身哑铃飞鸟

088 突破自我 高级动作
强化肩部，让你的肩部肌肉宽阔丰厚
Advanced Exercises for the Broadest Shoulders

- 088.....1.杠铃前平举 / 089.....2.杠铃上推举
090.....3.哑铃坐姿飞鸟 / 091.....4.俯立侧平举



093 PART 05 “健身先生”教你打造完美背部
Fitness for the Back

095 改善身形 简易动作

消除赘肉，打造强健的背部

Elementary Exercises for Better Shape

095……1.引身划船 / 096……2.单手哑铃划船

097……3.俯卧挺身 / 098……4.哑铃提拉

099……5.俯卧后扩运动 / 099……6.坐姿划船

100……7.坐姿后拉 / 100……8.坐姿高位下拉

101 减脂塑形 中级动作

倒三角形背部，呈现完美“背”景

Intermediate Exercises for Fat Loss

102……1.直腿硬拉 / 103……2.屈腿硬拉 / 103……3.直臂折胸

104……4.宽握距引体向上 / 105……5.哑铃俯立划船

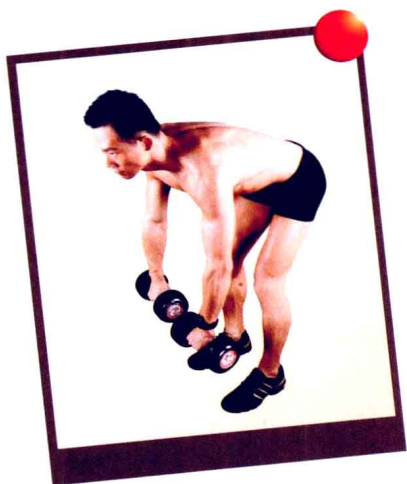
106 突破自我 高级动作

挑战肌肉极限，让背阔肌像翱翔的翅膀

Advanced Exercises for the Strongest Back

106……1.俯身飞鸟 / 107……2.窄握反手提拉

108……3.直腿硬拉 / 109……4.屈腿杠铃硬拉



111 PART 06 “健身先生”教你打造和权相佑一样的胸肌
Fitness for the Chest

113 改善身形 简易动作

让你的胸部肌肉“显山露水”

Elementary Exercises for Better Shape

113……1.哑铃上斜板卧推 / 115……2.平板哑铃大飞鸟

116……3.上斜哑铃飞鸟 / 117……4.杠铃平板卧推

118……5.坐姿器械夹胸 / 119……6.哑铃屈臂上提

120 减脂塑形 中级动作

胸部塑形，让你的胸部更加健硕

Intermediate Exercises for Fat Loss

120……1.哑铃常规飞鸟 / 122……2.哑铃平板卧推 / 123……3.哑铃夹胸



124 突破自我 高级动作

胸部强化, 让你的胸部棱角分明

Advanced Exercises for the Strongest Chest

124.....1. 哑铃超级飞鸟 / 126.....2. 上斜杠铃卧推

127.....3. 哑铃下斜板卧推

129 PART 07 “健身先生”教你练出明星般的“王”字腹肌
Fitness for the Waist and Belly

131 改善身形 简易动作

去除脂肪, 让腰腹部“还以颜色”

Elementary Exercises for Better Shape

131.....1. 俯卧上仰 / 132.....2. 俯卧游泳式

132.....3. 站姿交叉转体 / 133.....4. 山羊挺背

134.....5. 屈臂侧卧 / 135.....6. 仰卧扭腰

135.....7. 负重皮筋身体侧弯 / 136.....8. 腹肌收缩

137.....9. V字抬腿 / 137.....10. 抬腿式两头起

138.....11. 俯卧双臂支撑 / 139.....12. 直立屈腿

139.....13. 举手吸腿 / 140.....14. 仰卧举腿

141 减脂塑形 中级动作

增加腰腹肌肉含量, 显露“王”字腹肌

Intermediate Exercises for Fat Loss

141.....1. 哑铃仰卧起坐 / 143.....2. 仰卧腿屈伸

144.....3. 仰卧吸腿 / 145.....4. 仰卧交替哑铃举

146.....5. 坐姿转腰 / 147.....6. 哑铃站姿体侧屈

148 突破自我 高级动作

挑战肌肉极限, 让你的“王”字腹肌更加饱满

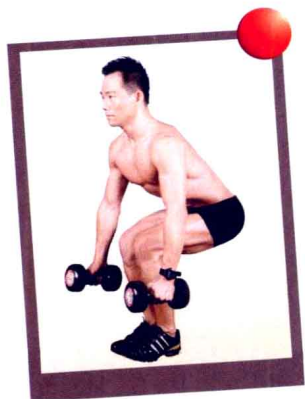
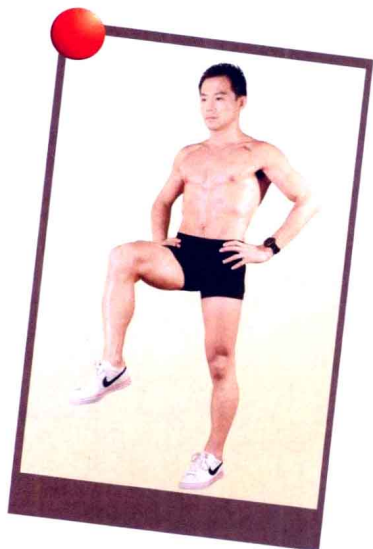
Advanced Exercises for the Best Abdominals

148.....1. 俯卧滑轮减腹 / 149.....2. 站姿滑轮屈伸

151 PART 08 “健身先生”教你锻炼臀、腿部的动作
Fitness for the Legs and Buttocks

153 改善身形 简易动作

紧致大腿肌肉, 提升臀围线 Elementary Exercises for Better Shape



153……1.俯身蹬腿 / 155……2.俯卧后摆腿 / 156……3.俯卧腿弯举
 157……4.徒手蹬式蹲腿 / 158……5.站姿抬腿 / 159……6.站姿前踢腿
 160……7.侧踢腿 / 161……8.站姿后摆腿
 162……9.俯卧腿屈伸 / 163……10.坐姿提踵
 164……11.登山机锻炼 / 164……12.单车骑行
 165……13.椭圆机锻炼 / 165……14.跑步机锻炼

166 减脂塑形 中级动作

发达腿部肌肉，塑造高翘臀部

Intermediate Exercises for Fat Loss

166……1.俯身双腿交替弯曲 / 168……2.哑铃提拉 / 169……3.哑铃半蹲起
 170……4.坐姿举腿 / 171……5.坐姿腿屈伸 / 172……6.哑铃箭步蹲
 173……7.超级哑铃弓箭步 / 174……8.坐姿夹腿 / 175……9.站姿哑铃提踵

176 突破自我 高级动作

让你的腿部成为健美身材的“闪光点”

Advanced Exercises for the Best Legs

177……1.杠铃蹲腿 / 178……2.坐姿腿屈伸 / 179……3.哑铃常规蹲举

181 PART 09 “健身先生” 运动后饮食、休息的调整

Relaxation

182 一、运动后的放松，你准备好了吗

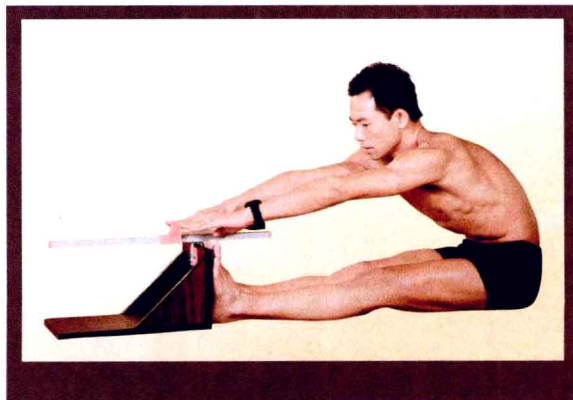
Good Relaxation

184 二、健美训练的营养需求

Nutrition for Fitness

190 三、休息——运动后最好的“营养冲剂”

Relaxation



A man wearing a black cap, a plaid shirt over a white tank top, and cargo pants is walking down a set of stairs. He is holding sunglasses in his right hand and has a watch on his left wrist. The background is a brick wall.

THE BASICS ABOUT

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.orlongbook.com

PART 01

走近健美—— 你不可不知的健美常识

与时俱进的社会，
与时俱进的男人们，
除了需要放眼于将来，
更需要将目光转向自己，
是时候提升一下自己了。

提起健美，或许你只会一眼掠过，
或许你会想起阿诺德·施瓦辛格或罗尼·库尔曼。

是时候更新一下你的老概念了，
现代人追求的健美，
不再是大块头的代名词，
而是更多你不可不知道的“秘密”。

FITNESS

Fitness Means a Nice and Strong Figure

一、健美对你说，它不是“大只佬”的代名词

当电影《终结者》上映的时候，很多人都羡慕阿诺德（Arnold Schwarzenegger）的身材，大家都知道他曾经是一位著名的健美运动员。现在，只要提到健美，很多人就不自觉地想起在荧屏上出现的健美先生、健美小姐们，他们身上硕大的肌肉块让男人们羡慕，但也让女人们感觉害怕，很多人内心会有莫名的抵触情绪：我不需要那样突出的肌肉块，所以我也不需要去健美，感觉健美就是“大肌肉”的象征。

其实，这只是大家对健美的一种片面的理解，健美是指人的健康、强壮的身体所表现出来的审美属性。它是人们追求人体美的一个综合的标准，即人的肌肉、骨骼、血液、肤色充满着生命的活力，无论其外部形式或内部结构都是匀称、协调、充满生机的。

男人的身体是变化着的，如身体发胖、身材走形，可大多数男人对这个问题的严重性还没有很清楚的认识。肥胖必然导致高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等，没有好身材的男人可能成为心脑血管疾病的高危人群。男人只有拥有健康的身体，才能更有活力，只有拥有美丽的形体，才能让你魅力四射。

健美运动是通过徒手和各种器械，运用不同的训练方式，增长体力、改善形体和陶冶情操的运动项目的统称。健美运动不仅包括以比赛为目的的竞技健美，也包括以减肥或改善体形体态为目的的健身健美运动。

竞技健美运动（bodybuilding）：

竞技健美运动俗称健美运动，通过动作练习，使人体各部位的肌肉发达匀称，体格健壮，且赋予雕塑感的艺术美。

竞技时，健美运动员通过指定的姿势，将各自的身材展示给裁判团，裁判团根据他们身体外形符合审美的程度进行评分。肌肉的展现是通过减脂、涂油、皮肤晒黑（或晒黑油），并结合现场灯光效果使肌肉群的轮廓更加清晰。知名的健美运动员包括阿诺德·施瓦辛格、多利安·耶茨、罗·佛里格诺、弗朗哥·哥伦布、弗兰克·赞恩、李·哈尼、罗尼·库尔曼、杰·卡特和杰克逊·德克斯特等。

健身健美运动(keep fitness)：

健身健美运动俗称健身运动，通过动作练习，使人体健康、体质增强，生活内容更加丰富。

健身运动，涉及养生、医疗健康、矫正畸形、养颜防衰等内容。一般来说，健身运动大多简



单易学，不受设备、时间和场地的限制，可供选择的具体运动项目也有很多。如重量训练、跑步、有氧操、有氧舞蹈、健走、爬山或水上活动等都是健身运动。

附表：竞技健美运动与健身健美运动的区分

运动	竞技健美运动 (bodybuilding)	健身健美运动 (keep fitness)
参与者	健美运动员、个人	习惯运动锻炼的人、社会普罗大众
目的	竞技、比赛、表演或自我特殊要求	拥有健康身体及强健体魄
方式	要求专人指导，具较高技术性	可依个人喜欢调整训练方法、方式，简单易行
难易度	高难度、高体能、超负荷	重视安全性，讲究适度运动负担
效果	具有针对性的、比较单一的	均衡的、全面的
训练	无氧运动为主、有氧运动为辅	有氧运动为主、无氧运动为辅
要求	突出个人表现、成绩、比赛名次	重在参与和锻炼，名次无关紧要
设备	齐全、专业、特定	简单且操作性强，或简单器械
时效	具有时效性，是阶段性质的	终身可行的运动方式
审美	严格的，具有专业高度及评审标准	大众美、时尚美、符合群众审美观
发展性	更具难度的技术标准、更苛刻的训练要求、更严格的运动员条件	更简便易学、不需技术含量、更适合男女老少

在这里我将给大家介绍的健美运动实际上是健身健美运动。健身健美运动中的有氧型运动能消耗大量的养分和氧气，不仅能让你迅速燃烧身体脂肪，而且还能增加你的心脏的收缩次数、升高每次压送出的血液量、增多你的呼吸次数、加大你的肺部收张程度、增加你心肺耐力，让你拥有健康的身体；而健身健美运动中的力量型运动能消耗储存在你体内的糖，对肌肉产生刺激，改变肌肉的体积、形状，将你的肌肉的外部轮廓线条雕琢得很精致，让你的身材更加有形。

Fitness Movement in The World

二、在世界，健美运动的兴起与发展

健美运动的兴起

古希腊著名的哲学家苏格拉底认为：“人的一切活动都不能脱离身体，力量与肌肉的美只有通过身体才能得到，身体衰弱是耻辱的。”他一生都坚持运动，并提倡别人和他一起运动。他的学生柏拉图后来也提出：“要保卫家园练就健壮的体魄，要为造就完美的身材而奋斗终身。”而柏拉图的学生、哲学家亚里士多德更是提出：“男人，需要养成健美的体格而不是野兽的性格。”

古希腊哲学家们崇尚强壮的体格，其实是与当时的社会状况紧密相关的。公元前8世纪到公元前6世纪，在氏族社会解体后的古希腊，形成了数以百计的城邦国家，他们把战争作为攫取财富的重要途径。为了获得胜利，就需要更多更强壮、更矫健的斗士，于是身体结实、身手矫健的人，就成了当时人们崇拜的对象，这也形成了他们特殊的健美观念。**古希腊人认为：拥有呼吸通畅的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉，是健美的人体必须具备的因素。**

古希腊人主要通过运动来塑造和培养健美人物。国家出资修建健身场，青年人在那里练习跳跃、拳击、奔跑、投枪、掷铁饼，系统地锻炼机体和各部分肌肉，把身体练得强壮、轻灵和健美。

那时候，4年一届的古代奥林匹克运动会，则是运动员们向村长汇报训练工作、向观众炫耀力量和展现人体健美的重要场合。无论是谁，若能在奥运折桂，将会受到英雄般地欢迎。古希腊还风行裸体艺术，譬如在运动场上从事正规的裸体运动，人们更喜欢欣赏裸体所展示的力量、健康和活泼的姿态。

著名雕塑《掷铁饼者》反映的就是这个时期的健美活动。

健美运动的发展

公元130~200年，古罗马名医盖伦著书立传，倡导健身运动。他将运动分为臂部、躯干和腿部运动，并列举出了一些有助于健美的运动项目，如搬动和高举重物、爬绳、鹤嘴锄掘等。到了18世纪，德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程，创造了哑铃、环等运动项目。

这些形式的锻炼，既是现代竞技举重的起源，也是现代健美运动和力量举的起源。**那时从事锻炼的人们，主要追求的是身体力量的增强，而对体形的要求并不那么明显，这些大力士们往往力大无比、肩宽腰粗且肌肉非常发达。**

1868年健美运动的创始人山道出生，他小的时候体弱多病，后来为古代角力士雕像的雄健体魄所吸引，每天坚持锻炼身体，并从锻炼中摸索出了一整套锻炼肌肉的方法。在山道22岁时，他的全身肌肉已经非常发达。此后，他到英国、澳大利亚、新西兰和南美洲等地表演各种健美技艺和



力量的技巧，演出完毕后就展示自己发达的肌肉，并塑造各种姿势的人体形象，受到了人们的一致好评和追捧。

后来，山道开设了体育学校，主要就是宣传健美运动，创立健美健身函授班，向世界各地的健美爱好者传授健身健美的训练方法。

在20世纪，《肌肉发达法》、《力的秘诀》等颇具影响力的专著从理论上肯定了健美运动对身体的作用。从20世纪30年代起，一些欧美国家逐渐将健美表演变成了一项竞技比赛，也就是现在的健美比赛，并迅速扩展到世界各地。

健美运动的“黄金时期”是指从1940年左右一直到1970年期间。“二战”爆发使年轻人开始追求更加强壮的体格和更加坚强的性格，他们通过改善训练技巧、提高营养水平以及使用更加有效的器械达到这些目的。在这段时期里，早期的审美观开始发生变化，人们开始追求更加壮硕的肌肉状态，对肌肉的对称性和轮廓的清晰度有了更高的要求。

这在很大程度上是由于很多有影响力的发行刊物也开始出现，新的比赛也应健美运动的发展而逐渐兴起。

在美国，1939年美国业余竞技联盟(AAU, Amateur Athletic Union)在既有的举重比赛中新增了健美比赛项目，第二年更是将这个项目重新提名为“AAU美国先生”(AAU Mr. America)。当时的AAU只允许业余运动员参赛，并且仅仅偏重于奥运会举重项目。后来，韦德兄弟发起并组织了国际健美联合会(IFBB, International Federation of Body Builders)。他们组织的比赛“IFBB美国先生”(IFBB Mr. America)对所有职业选手开放。

1950年，另一个名为国家业余健美协会(NABBA, National Amateur Bodybuilders Association)的机构开始在英国举办“NABBA宇宙先生”(NABBA Mr. Universe)的比赛。

1965年，又一个重大赛事“奥林匹亚先生”(Mr. Olympia)开始举办，时至今日，“奥林匹亚先生”已成为健美界最顶级的赛事。

健美运动的现状

现在，国际健美联合会已有168个会员国，亚洲健美联合会有36个会员国，分别是国际和亚洲最大的单项体育组织之一，健美运动也是最为普及的运动项目之一。

随着生活水平的不断提高，大家对身体的健康问题也越来越多的关注，健美作为一项延缓人体肌肉衰老速度最有效的运动项目，越来越受到人们的青睐。现如今，竞技健美已经是在世界最受欢迎的竞技运动之一，阿诺德·施瓦辛格、罗尼·库尔曼、乔·卡特等一批具有划时代意义的健美明星们的出现，更是激起了大家对竞技健美的关注。

在崇尚外形的今天，在欧美等发达的西方国家，健身健美运动已经不再是单纯地追求时尚，而是一种获得健康的生活方式。健身运动已经逐渐的成为人们生活中不可或缺的一部分，成为生活必需品。

据美国商业信息统计，美国的健身俱乐部在2001年增加了869家，从2001年1月的16938家增加到2002年1月的17807家，这使美国的健身俱乐部的数量在美国黄页中所占比率提升了5.1%。也就是说，在美国平均一万多人就拥有一家健身俱乐部。当然，这个数字统计至今已有十余年，现在健身俱乐部总量定然更为惊人。

根据近期一项欧盟国家市场调查显示，健身已经成为了全球休闲活动中增长速度最快的一环。保持健身习惯的男性人数比2000年多了将近一倍，而女性健身爱好者人数也是在最近十年间增长了30%。

健身运动已被越来越多的人所接受，现在在美国，人们将运动视为生命中最有价值的东西，每8人中就有1个在健身，也就是说美国共有三千多万人在健身；在澳大利亚，男女谈恋爱，相约去跑步；在德国，婴幼儿可以跟父母一起参加健身课程；在英国，上班族下班后，迫不及待赶往健身房；而在中国，去健身俱乐部健身的潮流正在兴起。