

小康体育丛书

# 器械塑身

陈俊 陈平 张庆华 编著

QIXIESUSHEN QIXIESUSHEN



人民体育出版社

# 器械塑身

陈俊 陈平 张庆华 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

器械塑身/陈俊, 陈平, 张庆华编著. -北京: 人民  
体育出版社, 2004

(小康体育丛书)

ISBN 7-5009-2683-9

I. 器… II. ①陈…②陈…③张… III. 体育器材  
-健身运动-图解 IV. G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088180 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 5.125 印张 150 千字  
2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,100 册

\*

ISBN 7-5009-2683-9/G·2582

定价: 10.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 出版前言

党的十六大提出了在我国全面建设小康社会的宏伟目标，随之“小康体育”这一新提法也应运而生。尽管中国现在达到的小康还是低水平的、不全面的，且发展很不平衡，但面对生活迈入小康、追求健康长寿、试行体育消费、崇尚娱乐健身的广大体育爱好者，我们尝试着推出了这套“小康体育丛书”。

本丛书以实践“三个代表”、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书现包括：《太极拳养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》。丛书围绕体育健身和休闲娱乐的主题，可谓从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的要求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。衷心希望能不断听到读者的意见和建议。



## 为了健康你必须运动 / 1

### 第一节 选择器械健身的十个理由

“雕塑”体型 健美减肥 / 4

提高心肺功能 / 5

改善消化功能

减少结肠癌的发病率 / 6

神经衰弱患者的福音 / 6

降血压 降血脂 / 7

降低患突发性糖尿病的可能 / 7

阻止骨骼退化 / 8

缓解腰腿疼痛 / 8

不受年龄限制 老少咸宜 / 9

## 矫正畸形 / 9

### **第一章** 了解自己的身体状况

健康状况测试表 / 11

了解自己的心率水平 / 15

了解你的肌肉力量水平 / 22

检测你的柔韧性 / 25

你的体重标准吗 / 28

评估自己的健康水平 / 28

2

### **第二章** 制定合理的健身计划

做一次体检 / 31

选择健身场所 / 31

是否需要找个健身伙伴 / 32

挑选自己喜欢的项目 / 32

找到合适的健身器械 / 32

多方听取专业性建议 / 33

制定每日计划 / 34

鼓励自己 / 34

选择有氧运动最佳时间 / 35

对症下药 / 36

我的健身计划 / 38

每天练习计划 / 40

每周练习计划 / 40

#### **第四章** 正确的技术动作 + 合理的运动量 = 安全有效的锻炼效果

正确的技术动作 / 42

合理的运动负荷 / 43

练习顺序“由大到小” / 43

时间间隔 / 44

性别和年龄 / 44

关注身体反应 / 45

#### **第五章** 不能忽视的准备热身运动和放松整理运动

准备热身运动 / 47

热身动作一：扩展髋关节

伸展大腿内侧 / 49

热身动作二：伸展小腿 / 50

热身动作三：伸展大腿和膝盖 / 51

热身动作四：伸展大腿根部 / 52

热身动作五：伸展腘绳肌和小腿 / 53

热身动作六：伸展臂部、肩部、  
背部 / 54

热身动作七：伸展上臂、后背  
至体侧部位 / 55

热身动作八：伸展背部 / 56

热身动作九：伸展全身 / 57

热身动作十：伸展后背 / 58

器械有氧热身方法一 / 59

器械有氧热身方法二 / 60

放松整理运动 / 62

## 第六章

## 健身器械增强肌肉 力量全攻略

增强颈部肌肉力量全攻略 / 66

增强肩部肌肉力量全攻略 / 72

增强胸部肌肉力量全攻略 / 86

增强臂部肌肉力量全攻略 / 96

- 增强背部肌肉力量全攻略 / 104  
增强腹部肌肉力量全攻略 / 114  
增强臀部肌肉力量全攻略 / 121  
增强腿部肌肉力量全攻略 / 127

## 第一章 营养健身

- 第一步 了解身体必需  
的基本营养素 / 137  
    身体必需的六大营养素 / 137  
第二步 如何摄取基本营养素 / 139  
    日常食品营养素一览表 / 139  
    你究竟该吃多少蛋白质 / 140  
    日常食品蛋白质含量一览表 / 141  
    常用食品碳水化合物含量一览表 / 142  
    别忘记喝水 / 144  
第三步 学会计算营养摄入量 / 145  
    日常食物等价交换表 / 145  
    日常生活热能消耗表 / 148  
第四步 实施“金字塔”饮食法 / 149  
第五步 学会热能营养评定 / 150  
第六步 不必追求完善 / 151

## 第八章 健身成果大检阅

每 2~3 个月检验一次为宜 / 153

锻炼成果检测表 / 154

为了健康，你必须运动

## 为了健康，你必须运动

不管哪个年龄层次的人，身体不活动体质就会衰退，尤其是中年以后。

运动不足的生活，不仅会造成人体体力下降，还会引起威胁健康的各种疾病或隐患。运动不足将直接导致肌肉减少、心肺功能降低（耐力下降）、关节和肌肉缺乏柔韧性三大不良后果。

2

因此，为了提高全身健康水平，必须从以上三大要素着手，有效抑制肌肉退化、提高心肺功能、保持肌肉和关节的柔韧性以减轻身体疲劳和受伤的可能。

提高健康水平的运动多种多样，本书着重教你如何运用健身器械提高身体机能、维持和增进健康水平，其中多样化的练习方式为你提供了灵活的健身途径，你只需用你的聪明才智按需组合，就可以达到事半功倍的健身效果。

**来吧，让我们马上开始！**

的十个理由

选择器械健身

# 第一章

每个人参加锻炼的目的都不同：有人想拥有充沛的体力；有人想拥有强壮的肌肉；有人想拥有一副“万人迷”的身材……不论什么目的，我们建议您试试增强肌肉的力量训练，它或许能帮您满足心愿。

为什么要加强肌肉锻炼呢？这是因为肌肉好比是人体中的“发动机”，人体的各种运动，如行走、跑、跳、呼吸、排泄和循环等活动，都是靠肌组织的收缩来实现的，因此，它的逐渐丧失，就像一辆降低了马力的汽车，会显得动力不足，会直接给人体带来两个与健康有关的不良结果：其一是导致人体器官机能减退，身体缺乏活力，从而使肌肉进一步丧失；其二是人体的热能消耗减少，导致新陈代谢减慢，这是身体脂肪堆积的重要原因。

所以，为了健康，你应该参加增强和维持肌肉的锻炼。

而器械健身对肌肉锻炼的效果很不错。

## “雕塑”体型 健美减肥

器械健身的最大特色，就是对构成体型的肌肉与脂肪进行“雕塑”。

人体体型受遗传因素的影响很大，其高矮和四肢比例不大可能改变，但这并不意味着“人工”不能战

胜“天然”，因为通过后天的锻炼和修饰，人的体重、胸围、腰围、臀围、腿围……都是可以改变的，那些健美时尚杂志封面的俊男靓女无一不是经过后天“雕琢”而成的典范。普通人健身虽然没有塑造大块肌肉的愿望，但通常希望通过锻炼，使自己的身体比例更加匀称、线条更加清晰、身姿更加卓越……这些愿望都可以通过各种健身器械达到目的。由于健身器械是根据人体生理结构的特点进行设计的，所以可以给予人体各个部位的肌肉以巨大的刺激，达到“雕塑”全身主要肌肉群的线条轮廓、塑造体型的目的。

肌肉增加了，人体的新陈代谢率也自然随之提高了，每日能量的消耗也加强了，那么以前作为多余热能储存下来的脂肪也会随之消耗，这样，人的体重自然减轻。这种减肥方式既安全有效又有益健康。

## 提高心肺功能

经常性地进行器械健身，可以明显地提高循环系统、呼吸系统的机能水平。

长期从事器械健身的人胸腔容量会增大，心肌和血管的弹性也会逐渐增强，心脏收缩力和血管舒张能力也会得到提高。经过锻炼，由于心跳次数减少，心脏休息时间增多，导致心脏功能的储备能力大大提高，

这对提高人体的活力和适应能力、增强代谢功能和免疫力具有积极的意义。

人的呼吸是在肺泡和其周围的毛细血管之间进行的。健身锻炼时，活动量增加，代谢随之增强，因此需要更多的氧气，这就要求呼吸肌更加有力地收缩，吸进更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，从而有助于提高人体呼吸深度，这样可以加大呼吸气体交换量，既有利于呼吸的休息，又有利于提高呼吸系统的功能储备。

## 改善消化功能 减少结肠癌 的发病率

食物消化的时间越长，得结肠癌的几率就越大。因此，加速食物的消化进程可以降低结肠癌的患病率，有个研究表明，肌肉运动时需要消耗大量营养物质，可以促进胃肠蠕动，刺激消化液分泌增多，从而提高人体消化和吸收的能力。

## 神经衰弱患者的福音

不少神经衰弱患者就是通过器械健身得以康复和

改善的。因为器械健身与其他运动一样，都是在中枢神经系统的支配下进行的，反之，运动也能提高中枢神经系统的强度、均衡性和灵活性，从而改善、提高中枢神经系统的机能水平。

## 降血压 降血脂

实验表明，将力量练习与耐力练习结合起来，可以降低安静时血压，并配合适宜的呼吸方式，将有助于维持正常血压。

系统的器械力量训练可以使血脂的水平保持较好，配合以有氧运动、少吃多脂肪食物，是达到理想血脂水平的最佳途径。

7

## 降低患突发性糖尿病的可能

成年人的葡萄糖代谢能力与得糖尿病的几率密切相关，而力量训练对提高糖代谢可能最有效（美国马里兰大学的研究已经证明，经过4个月的力量训练，糖代谢能力就可能提高23%），这可以帮助降低患突发性糖尿病的可能性。