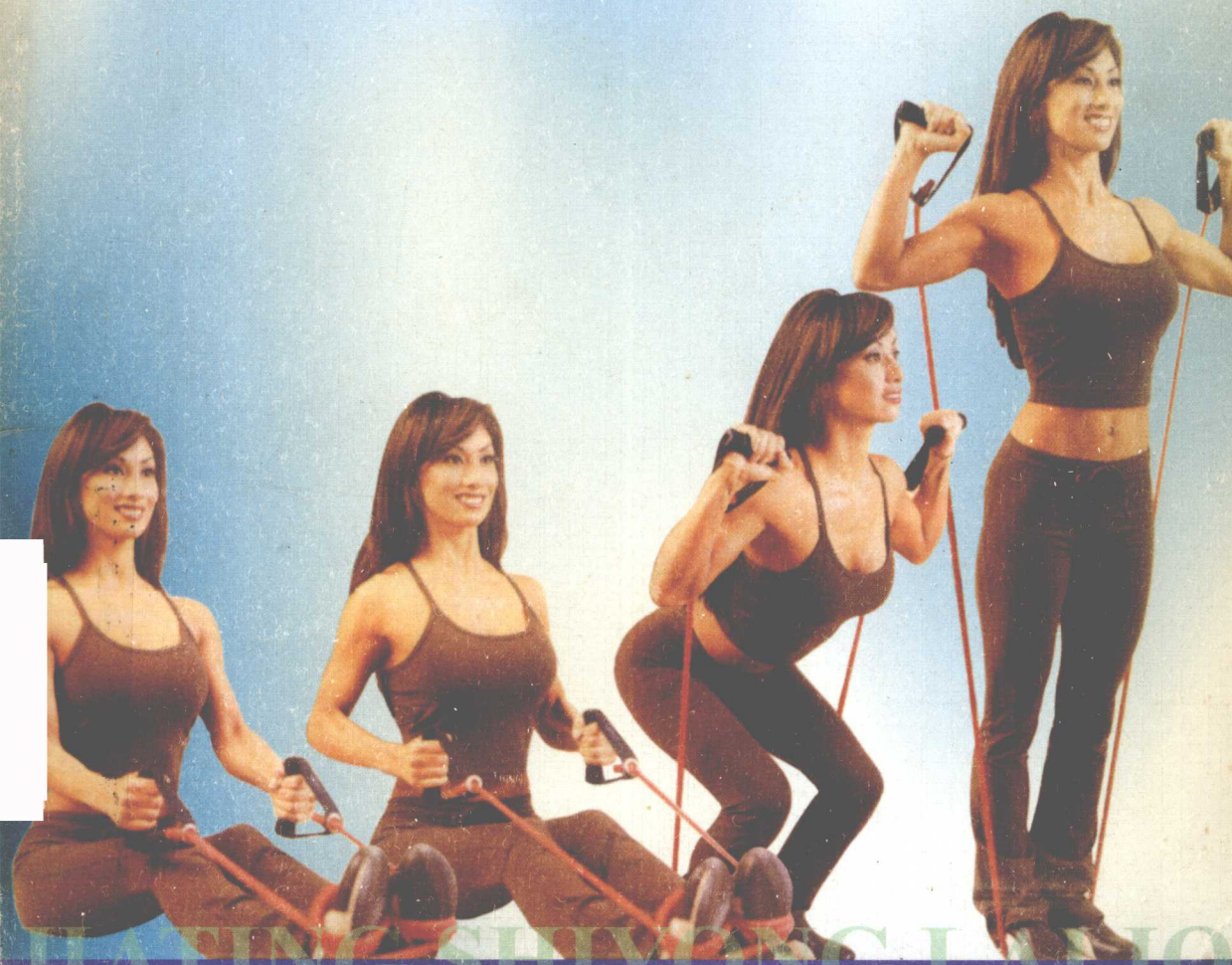


北京体育大学出版社

魏静 李玮琪 曹兵 编著

家庭实用拉力器 健身法



JIA TING SHI YONG LA LI QI

北京体育大学出版社

家庭实用拉力器健身法

魏 静 李玮琪 曹 兵 编著



策划编辑 孙宇辉
责任编辑 世立 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 毕莹 郭晓勇
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用拉力器健身法/魏静等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81100-009-1

I. 家… II. 魏… III. 拉力器-健身运动-方法
IV. G835.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079195 号

家庭实用拉力器健身法 魏静等编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×1092 毫米 1/16
印张 9.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-009-1/G·10

定价 23.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

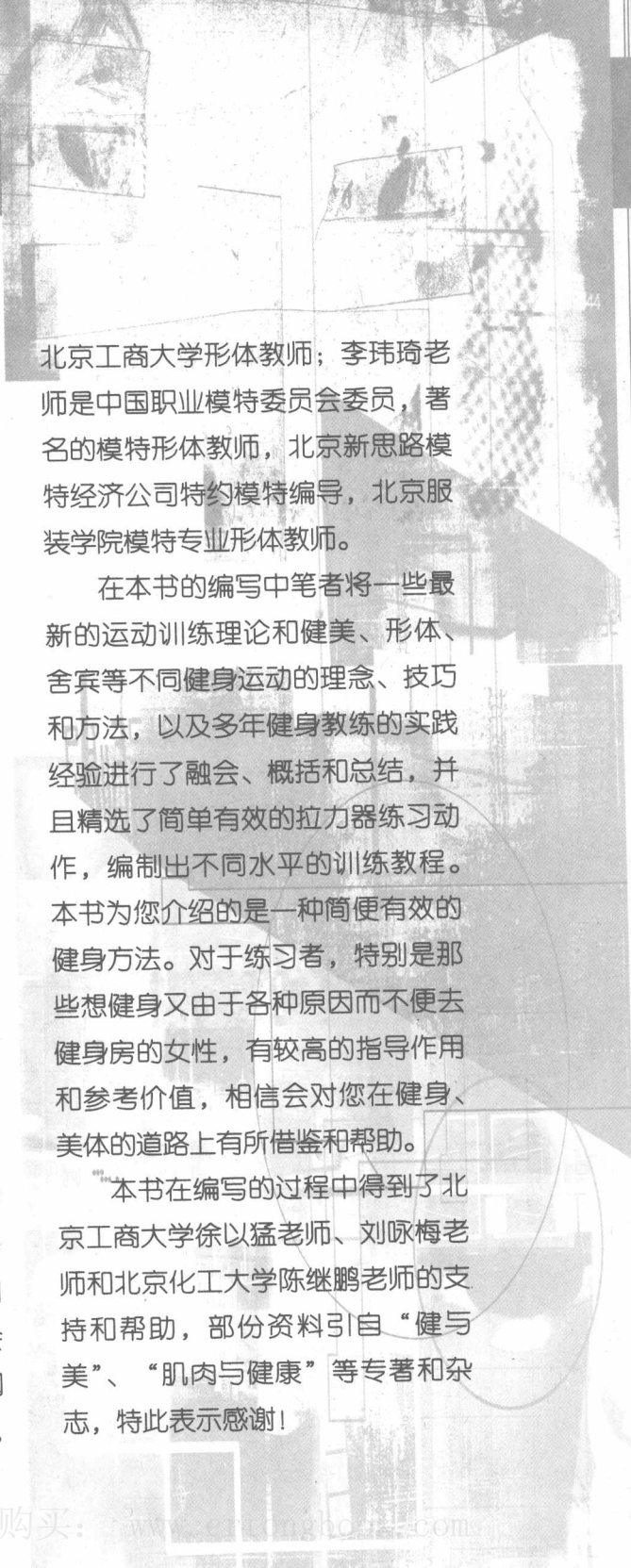
随着社会的繁荣进步，科学技术的不断发展，人们工作与生活节奏的明显加快，越来越多的体力劳动被机器、电脑等现代化工具所代替。人体机能开始下降，有的人虽有剩余精力，但认为自己身体还健康，也不去参加锻炼。由于缺乏运动锻炼，加之饮食结构的改变，被称为“富贵病”的肥胖症、高血脂、冠心病、糖尿病、高血压、胆石症等疾病的发病率已开始令人担忧，呈现迅速增长的趋势。研究资料表明：人的寿命15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候及环境的影响，60%取决于自己。这里所指的自己，便是指人们的生活方式。

因此，有关专家呼吁人们要讲究科学饮食，注重运动锻炼，以提高自身的健康素质。人们逐渐意识到健康是不容忽视的问题，于是各种形式的健身场所不断涌现出来。当然，不可教条地对待健身活动，以为必须到特定的场所去健身，其

实健身并不局限于健身房中的内容。户外的很多运动都能达到锻炼身体目的，如：慢跑、急走、爬山、游泳、划船、骑自行车等，包括健美操运动，都是很好的健身运动项目。但是要想改变自己的体型或达到减肥、减脂的目的，仅从事这些锻炼是远远不够的，还应该因地制宜地利用身边简单的轻器械，如拉力器、哑铃、单双杠等做一些力量练习。

综上所述，笔者认为，当代的人们（特别是现代化生活条件较高的都市人群）务必要将适合自己的健身方式列入到个人的活动日程中。坚持健身运动可以不拘形式和场所，只要有时间就练一练，以使人体的这道健康“防线”更加稳固和有效，千万不可荒废了它！

拉力器是最早被引进的肌力训练器材之一，是一种方便、普及、有效的训练器械，对于刚从事健身运动的人来说，这是一种较为理想的主要锻炼手段；而对于高水平的专业运动员来说，则是一个很好的



辅助练习手段。由于它在训练模式上具有多样性，负荷重量还能依据拉簧（皮条）的长短、数量来加以增减，对训练的场地要求较低，售价合理，所以非常适合由于工作太忙，想锻炼，但又苦于没有时间锻炼的朋友们。采用科学合理的拉力器健身方法，您即使不进健身房，也能达到同样的锻炼效果。

本书的3名编著人员都是从事多年专业运动训练和具有较高水平的健身、健美专业教师，有丰富的实践经验。其中曹兵老师为体育教育专业教授，从事健美教学训练20余年，并在韦德健美教练员培训班的学习中取得第一名，在韦德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名和颁发的奖状；魏静老师为中国舍宾高级主教练，中国舍宾总部培训部主讲、教练委员会委员，国家级健身指导员，全国（韦德训练法则）专业健美教练员，

北京工商大学形体教师；李玮琦老师是中国职业模特委员会委员，著名的模特形体教师，北京新思路模特经济公司特约模特编导，北京服装学院模特专业形体教师。

在本书的编写中笔者将一些最新的运动训练理论和健美、形体、舍宾等不同健身运动的理念、技巧和方法，以及多年健身教练的实践经验进行了融会、概括和总结，并且精选了简单有效的拉力器练习动作，编制出不同水平的训练教程。本书为您介绍的是一种简便有效的健身方法。对于练习者，特别是那些想健身又由于各种原因而不便去健身房的女性，有较高的指导作用和参考价值，相信会对您在健身、美体的道路上有所借鉴和帮助。

本书在编写的过程中得到了北京工商大学徐以猛老师、刘咏梅老师和北京化工大学陈继鹏老师的支持和帮助，部份资料引自“健与美”、“肌肉与健康”等专著和杂志，特此表示感谢！

目 录

	前 言	
1	第一章 理论基础	
2	一、健身导航	
2	(一) 最新健身动态	
11	(二) 专有名词	
15	(三) 动作术语	
25	(四) 自测形体	
28	二、话说拉力器健身	
28	(一) 注意事项	
31	(二) 必备常识	
34	(三) 了解身体	
37	(四) 体胖者必读	
38	(五) 说给瘦人听	
39	三、也谈拉力器健美	
40	(一) 拉力器健美训练的锻炼价值	
42	(二) 拉力器训练肌肉供能原理	
43	(三) 拉力器健美训练取得成效的三要素	
45	(四) 拉力器健美训练的运动负荷	
46	(五) 拉力器训练的动作速率	
47	(六) 拉力器训练法则——韦德健美法则	
49	(七) 拉力器健美训练计划的制定	
50	(八) 写给初练者	
51	(九) 宁可训练不足, 也不要训练过度	
52	(十) 预防肌肉僵硬	
53	(十一) 克服厌倦感	
55	第二章 实践操作	
56	一、实用拉力器健身课程	
56	(一) 初级课程	
83	(二) 中级课程	
108	(三) 高级课程	
129	二、营养饮食宝典	
129	(一) 科学合理的营养饮食是取得成功的重要保证	
130	(二) 健身练习者的饮食要求	
136	(三) 国际流行的健身运动营养补剂	
137	(四) 饮食范例	
139	(五) 食物营养素表	

理论基础

- 一、健身导航
- 二、话说拉力器健身
- 三、也谈拉力器健美

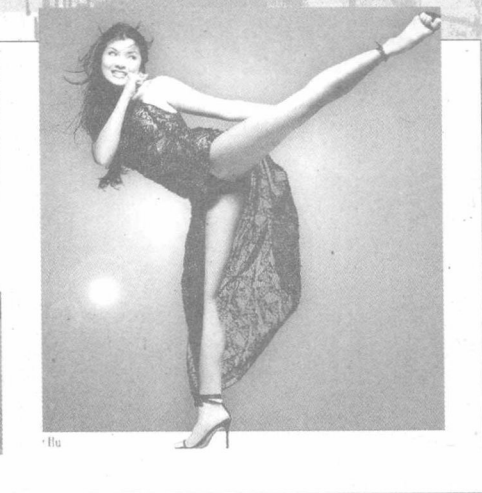


一、健身导航

有很多健身爱好者训练刻苦，几乎尝试过各种方法，但就是难以练出漂亮的身材和优美的曲线。很显然，阻碍这些人取得进步的因素就存在于训练之中，对健身项目的特点及基本常识缺乏认识。所以在您参加健身运动之前，有必要了解各种健身项目的练习效果和相关知识。

(一) 最新健身动态

当今的健身运动不仅让您拥有健康，更多的是让您放下工作的烦恼、家庭的琐事，从健身中获得最大快乐。想要跟上潮流，你必须知道健身运动新的动态。运动找回传统，流行融入健身。“趣味化、多元化”，将会是今后健身运动可以预见的新时尚、新潮流、新动态。



目，组合到一起，引进有氧运动的概念，形成了拉丁健身操、踢踏健身操、街舞、有氧拳击、搏击健美操、飞轮有氧等等各种有氧健身课程。运动效果其实和以前比较呆板的有氧运动没有两样，但却变得更新鲜有趣。

不断求新求变的有氧课程，是为了改变大多数人无法长时间维持同一运动的习惯。“群雄组合”的训练方式更有助于您提高参与健身运动的兴趣性、积极性和自

下面为您介绍近年来国际、国内流行的一些健身运动。

1. 动态之一：群雄组合

现在的趋势是把现有的项目如：芭蕾舞、健美操、形体训练、拉丁舞、踢踏舞、拳击、武术、脚踏车等原本独立的项

觉性，从而取得更好的训练效果。

2. 动态二：宝刀不老

(1) 跑步：这是最早出现、最简单易行、最立竿见影的健身方式。但是现代的人们很少人能耐得住它的风吹日晒、寂寞单调，所以在健身房中出现了各种各样

的跑步机。而健身房中的电视机、录音机，甚至伴有风景的大屏幕，可以很大程度上减少“跑步”的辛苦，提高练习兴趣。美国前总统克林顿、健美巨星施瓦辛格和世界名模辛迪都对“跑步”这一“老”运动情有独钟。

(2) 跳绳：该运动历史悠久，源远流长，且动作简单，利于掌握。看似简单的跳绳，却可以全面锻炼身体，而且对女性有独特的保健作用。它能增强心血管、呼吸和神经系统的功能；可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症等多种都市常见病，起到减肥、降脂的锻炼效果。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓耗时少、见效快的有氧运动。

(3) 气功、太极、武术、冥想，这些历史悠远、东方色彩浓厚的中华民族传统

项目，逐渐被年轻人喜爱。现代健身越来越要求身心合一，虽然太极拳的节奏相对于街舞、跑步来说比较慢，但“静”的特点可以让人疲惫的身心在“静”中得到彻底的解放。

健身运动本身就没有新老之分，只要依照您爱好、适合您需要、方便您进行、有利您坚持，它就是最适合您的运动。现代生活的快节奏、高强度、大压力，使得好年轻人对这些更利于放松身心、磨练意志、锻炼身体的项目有所偏爱，自然有其道理。

3. 动态三：轻器械倍受青睐

现代健身运动中除了在项目上有变化外，最新的流行则是方便在家庭中灵活运用的一些轻器械健身方式。许多在人们的健身领域里已经使用了很久的器材（如拉力器、哑铃、健身球、健身车等），近来

被进一步推广为家庭健身的主要用具，深受从事健身运动人们的欢迎。

(1) 拉力器：是一种笔者认为对健身和健美训练都有重要作用的运动，本书对此进行了详细介绍。

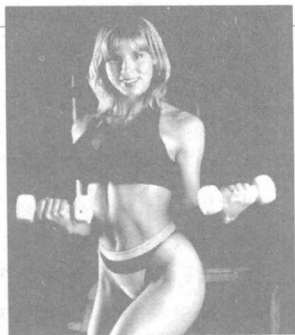
(2) 哑铃：一项有着自身特点和优势的负重力量练习，它能最有效地发达局部肌肉。



由于它设备简单、使用方便、练习方式和
方法机动灵活,适用于不同性别、年龄及
健康状况的健身人群,所以非常便于开
展。

(3) 健身球运动:这是新兴、有趣、
特殊的健身运动。它最早只作为康复训练
的医疗设备,但由于其对脊柱、骨盆的锻
炼和对提高腰、背部肌肉力量和灵活性有
特殊的作用,所以健身球运动现在不再仅
作为一种理疗手段,而更成为一项新兴的
健身运动。

健身球适合所有的人锻炼,因为它大
小不同,可以根据练习者的身材选择不同
体积的健身球。且由于它相对体积较大,



(4) 健身车:有自行车不可比拟的优
点,它可自由发挥自己的骑行速度,可通
过健身车上的电子仪表盘观察自己的速
度、时间、心率值来控制运动强度。连老
人也不用担心安全问题。

骑健身车不需要任何技术,它不仅
能健身,而且还有较强的辅助医疗作用。
健身者可用于防止肥胖或减肥。您还可
根据锻炼目的不同,选择不同的骑行方
法以达到提高心肺功能、增强腿部肌
肉力量与耐力、塑造完美腿型的目的。

实践证明,虽然现在市场上各种健身
器械琳琅满目,但轻器械仍然是当今大
众健身运动中最为流行、最为方便、最
为普

又能够转动弹跳,使练习者身体是在不
稳定状态下进行运动,所以它能提供最
完整的支撑练习和平衡能力的训练。健
身球在锻炼时比较安全,不容易出现伤
害事故。健身球运动还可以在一定程度
上提高人的柔韧、力量、灵敏素质和心
肺功能。

及、最为有效的健身器械。

4. 动态四:反序运动成新宠

反序运动包括倒立、爬行、倒行、赤
足走路等,由德国医学专家最先倡导,
具有强身健体的功效,是一种延年益
寿的健身方式。

运动学家认为，反序运动能使神经系统得到全面锻炼，从而建立新的平衡。练习时运动器官由于受到张弛的反序，可以使伸肌和屈肌同时得到锻炼，提高机体的灵活性。胸腔内的各种脏器也由于反序运动的作用，暂时改变了对胸腔壁内的压力，并使脏器间产生相互按摩的作用，加强了各脏器的生理功能和协调能力，使血液循环也由此得到改善。

反序运动不受时间和场地的限制，简便易行，值得大力提倡和推广。

(1) 倒立：倒立对人体来说是一种逆反姿态。倒立对防止腰背痛、坐骨神经痛和关节炎都有一定的疗效。而且，也会对内脏和神经系统产生积极影响，可以增强内分泌系统调节机能和脑部血液循环，镇静神经，从而使视觉、听觉、记忆、睡眠得到改善。许多经常练习倒立动作的人们认为“倒立5分钟，胜过睡眠2小时”。

(2) 爬行：人类处在直立状态时，体内血液受到地心引力的影响，心脏要推动血液循环，就要克服血液的重力作用。而且人在直立运动时，下肢属主要活动器官，血液会更多地分配到下肢，心脏和心脏以上的器官血流量减少，因而容易引起各种机能性疾病。人在爬行时，可以保持人体各部位随地心引力的一致和血液循环分配的均衡，从而达到健康长寿的目的。

(3) 倒行：人们总是习惯于向前走，但它使肌肉分为经常活动和不经常活动两部分，影响了人体的微妙平衡。而倒

行则可弥补前行的不足，给不常活动的肌肉以新的刺激，致使血液循环和机体得到进一步平衡。倒行为可视为不自然活动方式，可使人的意识集中，从而训练神经的安定和自律性，对现代医疗技术难以治愈的疾病如冠心病、高血压、胃病的人来说，试用倒行的方法，也许会获得良效。

(4) 赤足走路：光脚走路也被认为是一种反序运动。生物全息医学研究发现，人体某些局部排列着全身各器官的反射区，足底就是这样一个区域。人体的心、肝、肺、肾数十个脏器都在足底有特定的反射区，刺激这些反射区就能通过经络传导，促进气血流畅，达到防病保健作用。

5. 动态五：新兴项目巧崛起

(1) 了解瑜伽：瑜伽是发源于古印度的一种神秘宗教。产生在佛教和基督教之前，属于宗教色彩较少的一种宗教。瑜伽的修行分为八个阶段，即：①约束；②戒律；③姿势和体位；④调节呼吸；⑤控制感觉；⑥精神集中；⑦冥想；⑧三昧。所谓三昧，是指心神平静，杂念止息，从世俗中超脱出来的境界。瑜伽有多种流派，有的以修身养性为主，有的以锻炼身体为目的。医学上的瑜伽疗法采用各式各样的体位，调整呼吸，集中注意力或冥想，使心身安定，解除应激，恢复体内环境稳定和自然治愈力。

瑜伽采用的姿势和体位多种多样。日本学者对各种姿势做过生理研究，连续记

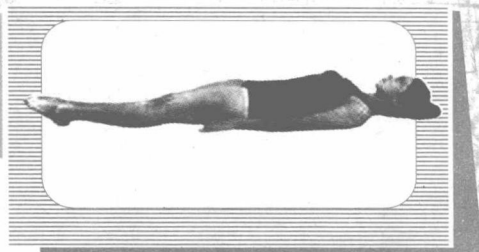
录呼吸、血压、脉搏，从中挑选出眼镜蛇、龟、骆驼、蜘蛛、蝗虫等姿势。人变成双腿直立，取不自然的姿势，结果脊椎负担过重，容易引起腰背疼痛和内脏下垂。采取这些动物的自然姿势可以达到治疗目的。调整呼吸时做腹式呼吸，或边呼吸边数数，集中精神时将注意力集中于一个问题或身体的某一点，如双眼半闭半开，俯视鼻尖，在保持觉醒状态的同时，精神内守。冥想时使自身与环境统一，消除对立，使自己的意念与行动一致。研究证实，瑜伽中控制呼吸是最主要的，控制呼吸就能控制姿势，同时也能控制血压、脉搏，对其他自主功能也有调节作用。

“瑜伽形体操”，以瑜伽呼吸法和基本姿势为基础，融合了芭蕾、健美操、舞蹈等内容，其训练方法不受时间、环境的约束，是一种在家中、办公室或在出差间隙，只要有片刻时间，就可以在站、坐、卧的姿态中进行的健身练习方法。

现在在中国的健身市场中开设的“瑜伽功”、“瑜伽形体操”等健身项目能够解除心理压力，排除体内毒素、有效调理身心，轻松瘦身。

(2) 芭蕾形体训练：芭蕾，原本是高雅得遥不可及的舞蹈艺术，但随着芭蕾形体运动的出现，现在也“飞入寻常百姓家”，融入现代都市人的生活。

从健身角度来看，芭蕾舞是一种无氧运动，其开、蹦、直3因素，使人练后身材更修长。芭蕾舞健美力度是一般健身运

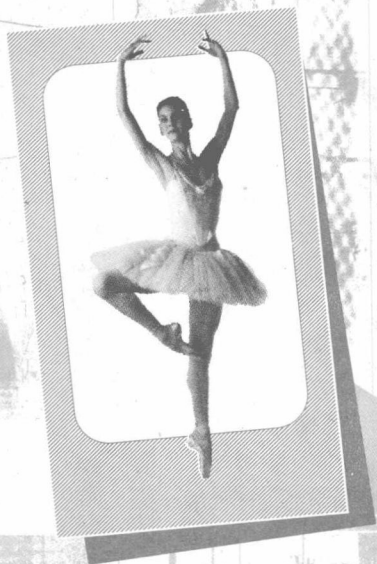


动无法比拟的，但芭蕾训练的练习强度和対练习者身体基本条件的要求是一般女性不容易达到的。介于此原因，健身行业中出现了集芭蕾基本功和形体训练于一身的“芭蕾形体训练”。

芭蕾形体训练带来了什么？

伴随着悠扬的乐曲声，身着各式练功服穿着舞鞋的学员们，一丝不苟地做着芭蕾基本动作，弯腰、踮脚、踢腿，一招一式十分认真，扬腿、旋转颇有几分芭蕾韵味，陶醉在高雅艺术氛围中。经过一段时间芭蕾形体训练的学员，大多身姿挺拔，形体健美，举手投足气质明显优于常人。

芭蕾形体训练在健身的同时，又带给人们优美的形体和高雅的气质。因而国内芭蕾形体训练开展得红红火火，日益大众



化,成为现代女性追求的时尚。

(3) 走进舍宾:舍宾,1997年由俄罗斯引进到中国,是英文中“SHAPING”一词的译音,我们可以理解为“形体雕塑”。舍宾是提高女性素质,完善女性形象的综合体系。包括舍宾测试系统(即形体测试、医学测试、营养测试、机体功能测试、台阶测试、运动测试等六种测试系统)、舍宾训练系统(即“舍宾经典训练”、“舍宾模特训练”、“中老年舍宾训练”、“少儿舍宾训练”和“孕妇舍宾训练”等5大训练系统)、舍宾营养饮食系统、舍宾形象设计系统等具体内容。

目前国内多见的是“舍宾模特训练”,它包括:姿态练习、姿势练习、步态练习、协调性练习和局部肌肉练习5个部分。在“局部肌

肉练习”这一部分的训练中又包括“分解代谢训练”(即以减肥、降脂和提高肌肉力量,改善心肺功能水平为目的的训练)和“合成代谢训练”(即形体训练的高级阶段——形体雕塑阶段。以增加肌肉,提高肌纤维的力量、弹性和肌肉耐久力,改善身体欠缺部位的形状,完美形体,完成形体雕塑为主要训练目的。)

舍宾卓越的训练效果和个性化的训练方式是其魅力所在,它可以使每个参加训练的女性都能获得健康美丽的效果。

对于舍宾本身,它带给我们的不仅仅是个体的美丽,而是健身运动的一种新方式:即追求科学、系统、个性化的训练和指导。因此,满足人们个性需求,适应市场竞争,舍宾新的服务观念、方式具有更深远的意义。



(4) 跆拳道——不只是为了健身的运动：跆拳道起源于亚洲，被认为是韩国人的体育项目，备受韩国人喜爱，视跆拳道为国技。世界跆联章程中写着：“跆拳道是韩国文化的产物。”跆（TAE），意思是脚踢、撞摔；拳（KWON），意指用拳头击打；道（DO），是指方法、技艺和道理。跆拳道是一种使用拳脚击打的实用技击方法。它简单实用，以踢法为主，约占技法的百分之七十左右；它的品势（拳套）有24种之多，是初学入门的练习手段与方法。它的内容还包括擒拿、格斗、自卫术、基本功等技艺。

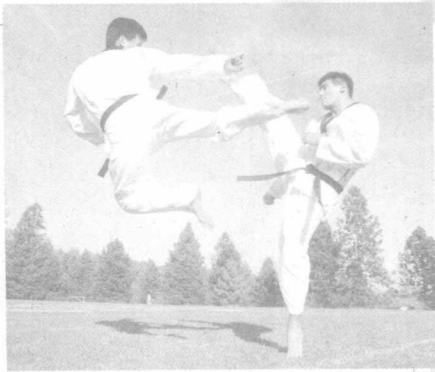
跆拳道具有典型的东方文化色彩。它不仅是一项具备较强攻击力的运动项目，而且也是一种精美的形体艺术和行之有效的强体健身方法。跆拳道的本身还蕴藏着一种精神追求和道理，其首要的一条是强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精

神。道，作为民族精神的体现，练习者须具备勇猛善战、敢打敢拼的素质、坚韧向上的作风和讲究礼仪修养以及完善的人格。因此练习跆拳道可内修精神、性情，外修技术、身体，培养出常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德。

这种内外双修、生理和心理全面发展的锻炼方式始终遵循一种不变的训练程序和模式：反省——判断——勇气——信心——自卫——自持——独立——沉着——领导——勇气——合作——爱国。跆拳道“迅速、有力、准确”的目标也正是现代人应具备的素质。通过功法与技术的练习，使每个乐于此道的修炼者既可掌握防身自卫的本领，又能培养勇武爱国的热忱和精神情操。所以，这项运动宜于在我国开展，并受到越来越多的人喜爱。

我们可以把跆拳道运动理解成，为了生存的目的与对内、外部刺激合理反应，达到内、外环境协调、平衡和统一的过程。跆拳道正是把手、脚和全身所有非动不可的部位作整体性的组合，按照科学的原理进行连接。因此，大到内外环境的秩序调节，小至维持身体机能平衡，跆拳道都具有其他健身运动无法比拟的优势。

(5) 低氧健身：就是用人工的方法使健身房的氧气含量低于正常状态的一种健



身方式。科学家研究发现，低氧空气对人体具有良好的保健治疗作用。据统计，国内外的长寿者绝大部分都生活在山区，因此可以认为低氧与人的寿命有很大关系。

时下，在美国纽约的健身行业里，低氧健身已成为最受欢迎的一种健身运动。当健身者在低氧状态下进行锻炼时，肺的活动量变大，可以使动脉血管扩张，全身的血液循环速度加快。因此，低氧条件下的健身与一般自然状态下的健身相比，有增加红细胞数量，增强免疫系统功能，加强大脑和肌肉对氧的利用率等好处，由此产生事半功倍的练习效果。

由于低氧健身必须在人工的低氧健身房内进行，营造一个这样的低氧环境要有一定的设施，其价格自然高于普通条件下的健身运动。一般来讲，低氧运动的费用是普通健身的一倍左右，但随着参加低氧健身人数的迅速增加和健身范围的不断扩大，低氧健身的费用必将为健身爱好者所能接受。

虽然低氧健身在我国尚未全面开展，但其理论依据已经被业内人士高度肯定，相信在不久的将来就会成为我国健身行业的又一热点。

(6) 有氧拉丁来了：有氧拉丁，其名字一下子就道出了将拉丁舞作为一种健身方法的创意。也就是将拉丁舞和有氧健身操进行嫁接，使之成为符合健身标准

的有氧运动。

古巴是拉丁舞和拉丁音乐的发源地。最初，拉丁的音乐和舞蹈是人们庆祝胜利或丰收的一种表达方式，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕之情的一种方法。在其发展过程中，拉丁舞曾因为动作过于热情，表达情感过于直率，又没有任何约束而受到排斥，但这并没有影响到拉丁舞的发展，它令人无法抗拒的魅力终使拉丁舞风靡世界。

在今天的国际健身领域中，有氧拉丁是一股不可阻挡的热潮。无论是音乐还是舞蹈，都延续了拉丁的风格。由于现代人追求自然、随意的特点，当前流行的有氧拉丁不是与老百姓有一定距离的国标舞，而是采用了人们长久以来喜闻乐见的民间拉丁舞的节奏和基本动作通过健身操的形式表现出来，更确切的说，它是健身操的一种，强调能量消耗，对动作的细节要求



Dancesport UK
www.dancesport.uk.co

不高,注重运动量和对髋、腰、胸、肩部关节的活动。有氧拉丁这种健身方式更注重了动作的随意性,在轻松愉快的心情之中,达到健身的目的。

有氧拉丁是拉丁舞和健身操的有机结合,在动作结构上更具观赏性和随意性,是两者的双重扬弃。值得一提的是,由于拉丁基本动作中强调髋部的摆动,所以有氧拉丁对于腰部的锻炼有特殊的效果。

(7) 破译水中健身:这项运动是当今美国最新的一项健身运动,它包括水中芭蕾、水中健身操和水中慢跑等项目。对许多未受过正规运动训练和年纪较大的人来说,这是一项理想的运动。水中健身运动比陆地健身运动的优势在于:

①水中运动能够减少支撑关节(髌、膝、踝关节)的冲撞,并可以避免不必要的肌肉扭伤或韧带拉伤等运动损伤的出现。而且水的阻力是空气阻力的12倍,在水中进行健身运动45分钟即相当于在陆地上跑2小时。因此,在水中健身是一项更有效的健身法。

②水中健身对肥胖者尤其适宜。由于水的密度和传热性比空气大,因此水中健身时消耗的能量比陆地上



多。试验表明,在12摄氏度的水中停留4分钟所散发的热量,相当于在同样温度的陆地上1小时所散发的热量,陆地上全速跑100米大约消耗35千卡能量,而在水中慢跑100米要消耗65千卡能量。可见,在相同的运动量下进行运动,水中要比陆地上消耗的能量多得多,这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充,就此可以逐渐去掉体内过多的脂肪。因此,水中健身又是一种减肥的有效方法。

③水波的按摩作用和长时间水中运动对机体内分泌可以产生积极影响,对促进女性的胸部发育有良好的效果,所以水中健身十分有利于女性的体态健美。小议:虽然水中健身运动比较起陆上运动有种种优势,但要提醒您的是患有“心血管系统”疾病的人千万不可进行此项运动。因为在水中身体各个方位受水的压力和运动中水产生的阻力,会使练习者的心血管系统和呼吸系统要做更多的功来克服憋气、胸闷等异常感受,因此即使是有“心血管系统”疾病隐患的人们也最好不要轻易尝试。



(二) 专有名词

健身运动是一门体育科学,要想达到增强体质、增进健康、完美体型的目的,就必须了解有关健身的专有名词。

1. 健身运动

健身(Fitness),包括的范围很广,除了使用健身器械进行身体锻炼外,健美

肌肉、减降皮下脂肪、美化形体的目的。

由于健身运动主要是采用小强度、多次数的练习方法,其练习目的是以提高心肺功能水平、适当增加肌肉力量,降低体脂百分比为主,对肌肉的刺激不大。训练强度是绝大部分成年人能够接受的程度,有广泛的群众基础,因而倍受欢迎。

2. 健美运动

当健身运动在中华大地上方兴未艾的今天,有许多人将健美和健身运动的认识含混不清。其实健身运动包括孕育了健美运动,即健美寓于健身之中。健美运动是通过科学的训练、合理的营养和充分的恢复,最大限度的发达全身肌肉,健美体型的一种运动项目。虽然两者的目的都是为了增强体质,但一个侧重健康身体,一个侧重健美体格。

操、韵律操、跑步、跳绳、登山、游泳等,以及近年来出现的形体芭蕾、拉丁健美操、水上芭蕾、有氧拳击、跆拳道、瑜珈、舍宾等都属于健身运动的范畴。一般所说的健身训练是把健美、舞蹈、表演技巧和艺术修养等结合起来,通过锻炼达到增强心肺功能、发达

