

# 全民健身处方大全

沈勋章



上海科学技术文献出版社

P

# 全民健身处方大全

沈勋章

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

全民健身处方大全/沈勋章编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 4

ISBN 7-5439-1854-4

I. 全... II. 沈... III. 健身运动-方法  
IV. G806②R161. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第014841号

责任编辑: 高学贤

封面设计: 石亦义

## 全民健身处方大全

沈勋章

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏吴县文化印刷厂印刷

\*

开本850 × 1168 1/32 印张19 字数527 000

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

印数: 1—5.100

ISBN 7-5439-1854-4/R · 514

定价: 32.00元

## 内 容 简 介

本书科学系统地介绍了国民体质测定后配套使用的健身处方,是当前全民健身、科学健身较好的工具用书,广大健身爱好者定时、定量、定目标地开展健身活动的良师益友。全书共分9章,涉及身体形态、身体机能、身体素质、心理状态、适应能力类的处方,以及有关亚健康、弱体质、慢性病和理想体质类的处方,总共近500个。通过常见运动项目和方法,以项目简介、运动特点、适应人群、运动强度、运动频率、辅助运动、注意事项及效果评价等规范化处方要求,推荐给读者,便于广大健身爱好者科学、合理地参加健身活动。全书立意新颖,选材实用,风格独特,内容丰实。

本书适合于体质测定站的干部与工作人员、社会体育指导员、社区卫生服务人员、健康促进骨干、体质研究人员以及广大健身爱好者使用,也可作为运动医学、体育康复、养生保健等专业的大学生、研究生以及任课教师的参考教材。

## 序

随着人们生活质量的提高和休闲时间的增多,要求参加健身活动、增强体质、提高生活质量的愿望越来越迫切,行为越来越积极。晨曦,各个公园、绿化地带、空旷场地,凡可以活动身体的地方到处可见男女老少进行着各式各样的体育活动;遍布城乡各个社区的健身苑内,各类健身器材拥挤着锻炼体魄的人群……,为生机的大地增添了一道亮丽的风景线。此间,我随便询问了几位健身者:“增强体质,提高健身水平,您首选哪几种方法”。回答近似,即“参加体育锻炼”。问及“您了解自己的体质状况吗?”“您是否针对自己的健康进行健身锻炼?”他(她)们却不能圆满地讲个清楚。在我粗略地观察和简要的交谈过程中,感到全民健身已经形成了大好的局面,但许多健身者似乎还处于缺乏科学指导和科学健身的现状,不少人是在不得要领的情况下用心地锻炼。我一直在思考着这样一个问题:我们从事健身运动和体质研究已 20 余年的专业科技工作者,在新形势下能为健身者做些什么? 每年围绕着学术交流、课题研讨、骨干培训等的专题开展学术活动,这无疑对促进健身运动的开展和体质研究的深入起到了一定的理论建设和实践指导作用。但对寻常百姓来说,他们更需要的是眼前实在的感受和获益,在发展学科建设的同时应该提起笔为他们写些实用性的科普健身知识和方法。我们曾经聊起这一问题,也列了一些题目,做了一些工作,但毕竟是不足的。眼下,我们已过了花甲之年,除体力精力不及当年之外,客观上也难以实现预想的意愿,因此希望年轻学者能担负起这件利民的事。在一次学科座谈会之后,沈勋章同志毅然表示要写一本关于健身科普的书,特别是一本关于体质测定后如何科学健身的书。他的信心和热情得到同行们的一致赞赏和鼓励,大家认为他有能力完成这件事,并表示在资料、取材

方面给予大力支持。

沈勋章同志开始是学医的,自1978年起在上海市长宁区青少年体校担任校医,同时兼任区体委体育科研的负责人,从事运动员选材、育才、青少年体质健康和运动医学研究工作。由于较长时间致力于体育系统,他把所学的医学知识和体育规律和原理作了很好的融合,拓宽了体育科学路子。他完成的科研论文有90余篇,不少在全国和国际相关专业刊物和会议上发表。他自学外语,曾被邀参加由世界各国学者编著的《全球奇特游戏和体育》一书亚洲章节的编写工作。该书已由美国格林伍德出版公司出版。1997年至1998年,他在华东师大研修完体育理论研究生课程,1999年评聘为高级实验师,1997年被国际健康、运动、娱乐、舞蹈理事会聘为委员,国家级体育社会指导员,2000年被长宁区人民政府授予专业技术拔尖人才。

沈勋章常说,他是我的学生,确切地说他是我的搭档,10多年来我与他一起参与《上海市学生体质和健康的研究》、《上海市民体质监测系统的研究》,以及中日合作课题《关于中国、日本大学生的健康、体力及体育意识行为方面的国际性调查研究》等研究课题,我和他一起参加了由中国体育科学学会组织的《体育科技辞典》体质学部分辞条的撰写,以及《全民健身指导手册》、《运动、休闲、健身》两书的编写,我也与他一起参加一些国内外关于体质、健康的专题会议。1998年10月,我们共同参加了在美国召开的第三届国际健康促进会,他在大会上宣读了《上海社区运动安全与运动意外的干预策略》的学术论文,并一一答辩了各国学者提出的问题,在座的我为之兴奋和自豪。沈勋章同志在学术方面,与美国、澳大利亚、德国、新加坡等许多国家的学者有着广泛联络和交流,他索取的体育和健身的科技信息直接来源于国际同行们,这对于充实业务、进行课题研究具有优势的一面。

《全民健身处方大全》的初稿我初略地翻阅一遍,该书用易懂的科普语言、易用的健身处方例子、易学的健身评价方法把要领提供给每位健身者。全书分“生命在于运动”,“运动要讲科学”,“科

学锻炼增进健康”3个层面论述健身的规律和实践,并提供人们“自我锻炼”、“自我处方”、“自我评价”的“三自”健身的程序。该书不仅为健全人们提供健身活动处方,还给亚健康患者、病后康复、慢性疾病患者的体育锻炼提供处方。该书包涵着不同年龄、性别、工种的人群的健身处方,是一本实用性强、健身处方多、适用面广的健身处方大全。

《全民健身处方大全》的出版为百姓进行科学健身提供理论依据和实践指导。我为年轻体育科技工作者努力勤奋而赞赏。在该书将要出版前夕,我十分高兴地为其作序,以表庆贺。

邹大华

## 前 言

全民健身如火如荼,山花烂漫。1995年,国务院隆重地颁布《全民健身计划纲要》之后,国家体育总局又相继推出了《社会体育指导员制度》和《中国成年人体质测定制度》两项制度,这无疑大大地加快了《全民健身计划纲要》走向社会、走向社区、走向家庭的工作进程。两项《制度》的贯彻与落实,对全民健身、科学健身在我国蓬勃开展起到了承上启下的积极作用。随着科学健身知识的宣传与普及、医疗保险制度的改革,以及体质测定工作的亮相,广大群众对体育运动和健身功能有了新的认识,对保持健康状态、启动健身内需有了主动的需求。越来越多的富裕起来的百姓,参与到健身活动中来,对科学健身有着可喜的认识和较高的期盼。健身活动的科学化工作以及科学健身与提高生活质量相结合的各种宣教活动,有力地促进了健身运动处方的出台与面世。

本人长期从事体质研究工作,在体质研究领域中学到了不少知识,见识了许多问题,形成自己的观点,同时,也在实践过程中摸索与积累了一些经验。特别是在最近几年中,本人一直在许多机关、学校、企业、街道,甚至社区居委会大力宣传、讲授全民健身,传播科学健身知识,培训体质测定干部和人员,直接参与体质测试与评价工作,并予以市民更多的个性化健身处方的指导。随着国民体质测定标准的出台、推行和实施,体质评价工作已经能够初步量化。量化了的健身活动评价,能够类似于医学处方那样成为指导普通人、健身者、慢性病人进行科学健身、自我监督的依据。为了能够让更多的市民、居民意识到健身活动会给人的发展带来的巨大的、潜在的、长久的好处,随时随地的关心自身体质与健康,从而积极主动、自觉自愿地参加健身锻炼,并且逐渐懂得和掌握其中的科学原理,促进个体和群体身心的全面发展,实施有针对性的专业



性知识授课和技术指导是相当必要的,而通过出版健身处方类的科普读物,让更多的人了解与掌握科学健身锻炼与方法,似乎影响更大。

多年来,本人一直想写一本有关健身处方内容的书,策划了好久却始终未能付诸行动,动了几次笔却又因故放下,限于时间、精力和工作条件一直未能如愿以偿。有友人一直在规劝我:国家研制开发一辆体质监测车,能够覆盖一个地区,使数千人获益;建立地区性的体质检测站与网络服务体系、培训一大批体质测定人员,亦能够服务数万民众;若是出版一本科普性的健身处方书籍,寓运动知识于教育传播,寓科学健身于处方要求,获益的人群可能远非数万和数十万。在这一启迪下,怦然心动,贸然动笔,成就此书。

我认为,一个人不管其出于何种原因、动机和目的,有了参加体育健身的意识和行为,总是件好事,应该受到鼓励和提倡,但这仅仅是个好的开端,只是万里长征的第一步。人在百忙中挤出时间,花费了许多精力和体力,为的是通过科学健身取得身体强健、精神焕发与生活多姿多彩。但是,现代的体育健身讲究的是事半功倍、身心健康的健身效果,如果不注重健身活动的科学性、合理性,就有可能事与愿违、事倍功半,甚至还会给身体带来某种程度的伤害。这就像医生在治疗前要有明确的病情诊断一样;否则,只会延误病情的诊治,加重病情,医者也将会被人视为庸医。同理,我们的健身活动和行为,也应该具有针对性,花费了大量的时间和体力,结果徒劳一场、毫无效能,对不住珍贵的业余时间和双休日,也违背了科学健身的训练原则。除此之外,病人就诊后还需要牢牢记住并按照医嘱和处方的要求准时服药、定期打针,完成病情所需的疗程治疗,以确保疾病的彻底康复。健身锻炼亦是如此,遵循科学合理的健身方案,会给健身者带来良好的、持久的身心健康好处。需要归纳的是,一个人仅仅有了健身锻炼的需求和行为还是不够的。他在准备运动之前,应该进行全面的体格检查,全面评价其健康水平。其次,进行体质测定,有效评估其体质状况和应该采用的个性化锻炼方法,然后根据健身处方进行有组织、有计划、有目的的锻炼活动。只有

这样,才能保证有的放矢,量体裁衣,只有这样才能事半功倍,水到渠成。因为每个人的情况不一,个体之间都有很大的差异,故健身处方也应该与医嘱一样,必须根据每个健身者的年龄、性别、个性特点、兴趣爱好、体质状况与健康水平作出不同的处方要求。经过一段时间锻炼后,也应该再次进行医学检查和体质测定,以便对先前的健身方案作出针对性评估和必要的调整。

这里,所需要指出的是,由于健身项目的种类较多,运动方法更是成千上万,精彩纷呈,它们有可能应对各类人群与疾病。但突出项目的主要健身功能,是实施健身处方的关键,辅助项目的配合使用,则能够扩大健身原有的效果。其实,人们开始参加体育锻炼的预期目的往往很明确,期望值也很高。可参加体育锻炼的许多对象是健康人,是慢性病人,若想要维系长时间的健康状况,防治一系列的慢性疾病,这就决定了健身锻炼的目的是保持健康,调整状态,增强体质,治疗疾患,也就是说健身锻炼的行为应该是日常的、长期的,而健身锻炼的效果也将是深刻的、持久的。健身活动需要健身者花费较长的时间、较多的精力以及较大的体力,才能给健身者带来身体和精神等方面的好处。这种好处可能是多方面的、综合性的和深刻持久的。为了能让更多的人体验这种好处,强化科学健身的宣传教育,选择针对性强、效果显著的健身项目显得更加必要,可以使人们采取积极的方式、花费较少的时间、进行有针对性的健身活动,提高体质状况,提高健康水平,改善病痛症状,减低慢性非传染性疾病的发病率。因此,讲究科学健身、提供健身处方的意义也就非同凡响。鉴于全民健身运动的发展,科学健身实践和体质测定的需要,根据科学、实用、简易、安全等原则,本人编著了《全民健身处方大全》,书中将一些常用的体育活动项目和方法以健身处方方式奉献给广大健身爱好者,权且作为健身活动者战胜自我,挑战生命,不断提高自身体质状况和健康水平的一把梯子,以健康的体魄跨入 21 世纪,充分享受现代文明的无限乐趣。编者水平所限,若有不妥之处,请读者批评指正。

编者

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 前 言 .....            | 1  |
| 第一章 体质测定与健身处方 .....  | 1  |
| 第一节 体质测定与评价 .....    | 1  |
| 1 由体质说起 .....        | 1  |
| 2 体质监测 .....         | 2  |
| 3 测定标准 .....         | 3  |
| 4 体质评价 .....         | 8  |
| 5 理想体质 .....         | 9  |
| 第二节 医药处方与健身处方 .....  | 9  |
| 1 健身处方的由来 .....      | 10 |
| 2 健身处方的意义 .....      | 11 |
| 3 健身处方的基点 .....      | 12 |
| 4 健身处方的分类 .....      | 13 |
| 5 健身处方的内容 .....      | 14 |
| 6 健身处方的程序 .....      | 21 |
| 第二章 改善身体形态健身处方 ..... | 26 |
| 第一节 体格 .....         | 26 |
| 1 全面体格 .....         | 26 |
| 处方一：游泳 .....         | 26 |
| 处方二：体操 .....         | 28 |
| 处方三：广播体操 .....       | 30 |
| 处方四：工间操 .....        | 31 |
| 处方五：举重 .....         | 32 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 2 身高 .....                | 35 |
| 处方一: 篮球(运球、跳投) .....      | 35 |
| 处方二: 排球(传接球、跳扣球与拦网) ..... | 37 |
| 处方三: 跳绳 .....             | 39 |
| 处方四: 跳跃 .....             | 40 |
| 处方五: 跳高 .....             | 42 |
| 处方六: 助跑摸高 .....           | 44 |
| 处方七: 摸高器 .....            | 45 |
| 处方八: 体育游戏 .....           | 46 |
| 3 体重 .....                | 48 |
| 处方一: 健美操 .....            | 49 |
| 处方二: 迪斯科 .....            | 50 |
| 处方三: 形体锻炼 .....           | 51 |
| 处方四: 肌肉锻炼 .....           | 54 |
| 处方五: 健身功率车 .....          | 56 |
| 处方六: 健身器 .....            | 57 |
| 处方七: 举重机 .....            | 59 |
| 4 胸围 .....                | 60 |
| 处方一: 自由泳 .....            | 60 |
| 处方二: 双桨划船 .....           | 61 |
| 处方三: 划船器 .....            | 63 |
| 处方四: 双杠 .....             | 64 |
| 处方五: 吊环 .....             | 65 |
| 处方六: 扩胸 .....             | 66 |
| 处方七: 平卧推举 .....           | 67 |
| 处方八: 拉力器与橡皮筋 .....        | 69 |
| 5 身高标准体重 .....            | 70 |
| 处方一: 自编健美操 .....          | 70 |
| 处方二: 芭蕾练习 .....           | 72 |
| 处方三: 形体训练 .....           | 74 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 处方四：爬山坡 .....        | 76  |
| 处方五：体转练习 .....       | 78  |
| 处方六：空手道 .....        | 79  |
| 处方七：跆拳道 .....        | 80  |
| 第二节 体型 .....         | 81  |
| 1 体脂率 .....          | 82  |
| 处方一：万米长走 .....       | 82  |
| 处方二：长距离慢跑 .....      | 84  |
| 处方三：原地跑 .....        | 86  |
| 处方四：自行车郊游 .....      | 88  |
| 处方五：水中走、水中跑 .....    | 90  |
| 处方六：桑拿浴 .....        | 91  |
| 处方七：减肥操 .....        | 92  |
| 处方八：美腰健腿训练器 .....    | 94  |
| 处方九：减肥俱乐部 .....      | 95  |
| 2 肌肉健美 .....         | 97  |
| 处方一：全身肌肉健美 .....     | 98  |
| 处方二：局部肌肉健美 .....     | 100 |
| 处方三：联合等动器 .....      | 104 |
| 处方四：哑铃健身操 .....      | 106 |
| 处方五：男子健美操 .....      | 107 |
| 处方六：女子健美操 .....      | 108 |
| 处方七：综合训练器 .....      | 110 |
| 处方八：多功能、组合式训练器 ..... | 111 |
| 处方九：腹肌架 .....        | 113 |
| 处方十：引体屈伸器 .....      | 114 |
| 处方十一：伸背器 .....       | 115 |
| 第三章 强化身体机能健身处方 ..... | 117 |
| 第一节 心血管功能 .....      | 117 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 处方一：健身跑        | 117 |
| 处方二：登楼梯        | 119 |
| 处方三：山间疾走       | 121 |
| 处方四：花式跳绳       | 123 |
| 处方五：高抬腿运动      | 124 |
| 处方六：活动跑台       | 126 |
| 处方七：台阶运动       | 128 |
| 处方八：功率自行车      | 130 |
| 第二节 肺功能        | 132 |
| 处方一：水球         | 132 |
| 处方二：蝶泳         | 134 |
| 处方三：潜泳         | 136 |
| 处方四：滑雪         | 137 |
| 处方五：24 式简化太极拳  | 138 |
| 处方六：医疗保健太极功    | 139 |
| 处方七：瑜伽         | 140 |
| 处方八：气功         | 141 |
| 处方九：纳气功        | 143 |
| 处方十：歌咏         | 144 |
| 处方十一：狂啸与喊山     | 145 |
| 第四章 增强身体素质健身处方 | 147 |
| 第一节 上肢力量       | 147 |
| 处方一：网球         | 148 |
| 处方二：手球         | 149 |
| 处方三：壁球         | 150 |
| 处方四：健身球        | 151 |
| 处方五：哑铃         | 152 |
| 处方六：提举杠铃       | 154 |
| 处方七：壶铃         | 155 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 处方八：扳手腕·····          | 156 |
| 处方九：爬竿、爬绳、爬软梯·····    | 158 |
| 处方十：云梯·····           | 159 |
| 处方十一：俯卧撑或五指俯卧撑·····   | 160 |
| 处方十二：引体向上·····        | 162 |
| 处方十三：太极推手·····        | 163 |
| 处方十四：太极推手器·····       | 165 |
| 处方十五：卧推或推举·····       | 166 |
| 第二节 腰腹力量·····         | 167 |
| 处方一：蝶泳·····           | 167 |
| 处方二：负重转体·····         | 168 |
| 处方三：旋转扭腰器·····        | 169 |
| 处方四：呼啦圈·····          | 170 |
| 处方五：仰卧架·····          | 171 |
| 处方六：古典式摔跤·····        | 173 |
| 处方七：实心球后抛·····        | 173 |
| 处方八：肋木举腿·····         | 174 |
| 处方九：徒手腰腹练习·····       | 176 |
| 处方十：俯卧上体后仰与仰卧二头起····· | 177 |
| 第三节 下肢力量·····         | 178 |
| 处方一：跑步机·····          | 178 |
| 处方二：踏板操(舞)·····       | 179 |
| 处方三：踏步器·····          | 181 |
| 处方四：连续跳跃障碍物·····      | 182 |
| 处方五：原地纵跳·····         | 183 |
| 处方六：原地负重半蹲·····       | 185 |
| 处方七：负重跑·····          | 186 |
| 处方八：攀登·····           | 187 |
| 处方九：太空漫步器·····        | 189 |
| 处方十：重力水车·····         | 190 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第四节 速度素质 .....          | 191 |
| 处方一: 30 米或 60 米冲刺 ..... | 191 |
| 处方二: 百米疾跑 .....         | 193 |
| 处方三: 变速跑 .....          | 194 |
| 处方四: 追逐性体育游戏 .....      | 195 |
| 处方五: 快速高抬腿跑 .....       | 196 |
| 处方六: 立定跳远 .....         | 197 |
| 处方七: 助跑摸高跳 .....        | 199 |
| 处方八: 双飞与三飞 .....        | 200 |
| 处方九: 棒垒球跑垒 .....        | 201 |
| 处方十: 击剑运动 .....         | 202 |
| 第五节 耐力素质 .....          | 203 |
| 处方一: 12 分钟跑 .....       | 204 |
| 处方二: 中长距离慢跑 .....       | 207 |
| 处方三: 中长距离游泳 .....       | 208 |
| 处方四: 赛车越野 .....         | 209 |
| 处方五: 登山 .....           | 211 |
| 处方六: 长时间体力劳动 .....      | 212 |
| 处方七: 野营拉练 .....         | 214 |
| 第六节 灵敏性素质 .....         | 215 |
| 处方一: 球类活动 .....         | 215 |
| 处方二: 中华武术 .....         | 217 |
| 处方三: 羽毛球 .....          | 218 |
| 处方四: 乒乓球 .....          | 218 |
| 处方五: 溜冰与旱冰 .....        | 220 |
| 处方六: 自由式摔跤 .....        | 221 |
| 处方七: 柔道 .....           | 222 |
| 处方八: 运球过杆 .....         | 223 |
| 处方九: 五禽戏 .....          | 225 |
| 处方十: 集体跳长绳 .....        | 226 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 处方十一：斗鸡·····     | 227 |
| 第七节 柔韧性素质·····   | 227 |
| 处方一：健身棒操·····    | 228 |
| 处方二：水上芭蕾·····    | 229 |
| 处方三：跳水·····      | 230 |
| 处方四：松身功·····     | 231 |
| 处方五：柔软体操·····    | 232 |
| 处方六：中老年迪斯科·····  | 233 |
| 处方七：伸展运动·····    | 234 |
| 处方八：体前屈与体后屈····· | 236 |
| 处方九：呼啦桥·····     | 238 |
| 处方十：悬胸·····      | 239 |
| 处方十一：压腿杠·····    | 240 |
| 处方十二：搁腿架·····    | 241 |
| 第八节 平衡性素质·····   | 242 |
| 处方一：轮滑·····      | 243 |
| 处方二：花样滑冰·····    | 244 |
| 处方三：帆板船·····     | 245 |
| 处方四：单人皮划艇·····   | 246 |
| 处方五：蹦床·····      | 247 |
| 处方六：慢骑自行车·····   | 247 |
| 处方七：马步站桩·····    | 248 |
| 处方八：梅花桩·····     | 250 |
| 处方九：平衡木·····     | 251 |
| 处方十：浮桥·····      | 252 |
| 处方十一：铁索桥·····    | 253 |
| 处方十二：浪木·····     | 254 |
| 第九节 协调性素质·····   | 255 |
| 处方一：韵律操·····     | 256 |
| 处方二：体育舞蹈·····    | 256 |