体育健身指导

李又琴　周　瑾
郑小玲（兼制图）
刘建平　李建荣
石琼芳　宣　婴
编著

云南大学出版社

体育健身指导

李又琴　郑小玲（兼制图）　周　瑾
刘建平　李建荣　石琼芳　宣　婴

云南大学出版社

责任编辑　龙宝珍
责任校对　何传玉

体育健身指导
TEYU JIANSHEN ZHIDAO

出版：云南大学出版社
昆明　云南大学北院　邮政编码　650091
排版：云南大学出版社微机室
印刷：云南大学出版社印刷厂
开本：850×1168　1/32
印张：9.4
字数：243.6千字
版次：1996年3月第1版　1996年3月第1次印刷
印数：0001—2000
书号：ISBN 7-81025-565-7/G·66
定价：15.00元

编者的话

从今年起，我国开始实施全民健身运动，由党和国家、省、市领导担任各级全民键身计划小组组长。其目的是普遍增强国民体质，使国民身体素质的主要指标，在下个世纪中叶达到或超过中等发达国家的水平。

世界各发达国家的政治家们早已认识到，人口的急剧老龄化、国民医疗费用的无限膨胀、运动不足、精神压力、不科学的饮食和生活方式造成患病率上升，将对整个社会的经济活动产生严重影响，他们从六十年代起，相继实行大众终身体育运动制度，促使每个社会成员在整个生命过程中都能积极、自觉地投入体育运动。对国家来讲也是一项最能得到回报的投资。

我国已具备“逐步增加必要的投入，努力发展和繁荣各项社会主义文化事业”的前提条件；工作时间缩短，可保证锻炼，反过来又对国民的身体素质提出了更高的要求。到本世纪末，我国的小康生活会引起群众体育的变化：越来越多的人参加体育运动；不靠行政命令，而是主动的自我需求；体育生活家庭化将成为具有普遍意义的社会潮流。人的一生，时间是个常数，而生活质量却可以调整，生活质量越高的家庭和社会，其精神生活的比重就越大，对体育的需求也越强烈，必然会建立“自我投资、自我锻炼、自我受益”的体育消费意识。

在这种形势的推动下，人们对体育科学化的需求越来越高；体育运动能否真正达到提高素质的目的，关键就在于科学化。我们体育科学工作者的崇高职责，就在于把体育科学知识深入浅出地向大众普及，使其在全民键身计划的实施中，被大众接纳，引为指导。

本书的特点是立足于自我键身，并且简单易行，所介绍的理论和方法务求简单明了，省时省事，不需要专门的设备和特殊的条件，

也不用再去学任何的基础科学。必要之处均配以清晰的图解，只要有初中文化水平，即可读懂和运用；只要开始阅读本书，就等于请来了教练员，就可以得到科学的体育健身指导。

书中的一些片断，曾登载于《中国体育报》、《体育博览》、《国外体育科技》、《东西南北》、《科学之窗》、《春城晚报》、《沈城周末》等报刊，受到读者的欢迎并来函索要更多的内容。在读者的鞭策下，我们作了系统的编写及修改订正。

祝您读后能在健身运动中取得更丰硕的效果，具有并保持最佳生活（工作）状态，合格地取得通往21世纪的健康绿卡。

编　者

1995年11月20日

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.co

目　录

第一部分　自我按摩和简易体育疗法

第一章　缓解疼痛的有效方法 …… (1)
如何缓解头痛 …… (2)
缓解感冒和花粉热引起的疼痛 …… (6)
缓解牙痛 …… (9)
缓解颈部疼痛 …… (10)
缓解肩痛 …… (12)
缓解胃痛 …… (14)
缓解晕动病 …… (15)
缓解便秘 …… (16)
缓解臂和手痛 …… (19)
缓解背痛 …… (20)
缓解大腿痛 …… (21)
缓解膝关节痛 …… (22)
缓解小腿痛 …… (23)
缓解手脚发冷 …… (24)
第二章　健身按摩法 …… (25)
自我按摩的准备 …… (26)
自我按摩的姿势 …… (26)
自我按摩手法 …… (27)
第三章　预防肌肉疼痛的练习 …… (30)
第四章　紧张状态的缓解方法 …… (47)

思维停顿法 …… (48)
精神旅行法 …… (49)
禅宗缓解紧张法 …… (50)
按摩放松法 …… (50)
缓解脊柱的紧张 …… (59)
缓解颈部的紧张 …… (59)
缓解头皮和前额的紧张 …… (59)
缓解腹部的紧张 …… (59)
缓解下背的紧张 …… (60)
脚的按摩 …… (60)
脚的放松 …… (61)
第五章　面部保健操与面部按摩 …… (63)
脸的隐语 …… (63)
喉及下颏的保健操 …… (65)
面颊和嘴唇的保健操 …… (66)
眼睛的保健操 …… (66)
前额的保健操 …… (67)
面部按摩 …… (68)
上颏、喉和下颏 …… (68)
面颊和嘴唇 …… (69)
前额的按摩 …… (70)
眼睛的按摩 …… (70)
怎样排除蜂窝组织炎 …… (71)
治疗蜂窝组织炎的自我按摩 …… (72)
体重过大 …… (72)
如何收紧胸大肌 …… (73)
第六章　保健方法和锻炼方法 …… (75)

淋巴系统循环 …… (75)
怎样施行这种按摩 …… (76)
按摩脚 …… (76)
按摩小腿 …… (77)
按摩大腿 …… (78)
按摩腹部和鼠蹊 …… (79)
按摩臀部 …… (79)
按摩手 …… (79)
按摩手臂 …… (80)
按摩胸部 …… (80)
简单易行的体育健身计划 …… (81)
健美操 …… (81)
50 秒钟运动 …… (84)
紧张之余的锻炼 …… (85)
步行保健 …… (86)
携带重物时的正确姿势 …… (88)
坐的姿势 …… (89)
办公室保健 …… (89)
长时间站立 …… (90)
躺在床上的注意事项 …… (90)
能量呼吸 …… (91)
解答施行健身计划中的问题 …… (91)
精神幻想法 …… (95)

第二部分　力量训练

第一章　体型和体态 …… (97)
什么是肌肉形象 …… (98)
肌肉训练对你会有什么好处 …… (99)
如果肌肉形象训练提高肌肉耐力，是否也提高有氧耐力 …… (99)
游泳对锻炼结实的肌肉有好处吗…… (100)
是否真的需要向你演示怎样做仰卧起坐和俯卧撑…… (101)
锻炼要多长时间，一周练几次…… (101)
训练应该有多努力…… (101)
最好在什么时候训练…… (102)
有什么确实有效的手段来促进动机、坚持锻炼…… (102)
多快能见效果…… (102)
什么限度的肌肉形象可以接受…… (102)
这些练习会使你的肌肉粗大吗…… (102)
如果停止练习，肌肉会不会变成脂肪…… (103)
增强力量的操练会使你缺乏柔韧吗…… (104)
这些练习对腰痛有好处吗…… (104)
可以用这些练习消除腰围或大腿上的脂肪吗…… (104)
穿一套橡皮或塑料衣会帮助减脂吗…… (105)
桑纳浴能使你的肌肉有弹性吗…… (105)
使肚子扁平的最佳方法是什么…… (105)
真的可以形体精干而体重更重吗…… (105)
多吃蛋白质、特别是红肉，会使肌肉更结实、更强健吗 …… (105)
怎样制定自己的训练计划…… (106)

你的形体和状况良好吗……（106）
用进废退……（108）
捏臂测试……（109）
估量自身……（109）
测验你的力量……（110）
选择一种练习……（111）
你必须懂得的训练关键……（113）
训练体制……（116）
训练课的十项指导原则……（117）
常见的错误……（119）
器材……（121）
一堂基础训练课……（121）
第二章　下体——最大肌肉的力量训练……（125）
第三章　身体中段……（143）
扁平的腹部和有力的、不紧张的腰背……（143）
第四章　上　　体……（166）
练就宽肩、胸肌、双臂的方法……（166）

第三部分　柔韧性训练

第一章　柔　韧　性……（187）
什么是柔韧性……（187）
什么限制了柔韧性……（188）
是否一些人天生比另一些人更柔韧……（188）
有简单的方法测试柔韧吗……（188）
保持柔韧的重要性……（189）
缺乏柔韧会引起健康问题吗……（190）

怎样增进柔韧性…… (190)
肌肉能够自己伸长吗…… (191)
肌肉的柔韧需要伸展到什么程度…… (191)
多长时间伸展一次…… (192)
伸展的直接利益是哪些…… (192)
柔韧性训练计划和利用伸展作准备活动有什么区别…… (195)
太柔韧会有危险吗…… (195)
力量训练会降低柔韧性吗…… (196)
主要伸展什么肌肉…… (196)
练柔韧性受年龄限制吗…… (196)
怎样设计自己的练习计划…… (197)
测量柔韧性…… (198)
选择训练…… (200)
普遍的错误…… (201)
周密地安排训练…… (203)
特殊情况的练习…… (204)
伸展的十项原则…… (205)
第二章 静 力 伸 展 …… (207)
股后屈肌伸展…… (209)
臀部伸展…… (210)
腰部伸展…… (212)
大腿内侧的伸展…… (214)
四头肌和髋屈肌…… (215)
小腿肌的伸展…… (220)
上体的伸展…… (221)
脚的伸展…… (224)
颈的伸展…… (225)
第三章 有趣而又有效的合作伸展训练 …… (227)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.co

股后屈肌和小腿肌……（229）
股后屈肌和腰……（229）
大腿内侧……（231）
四头肌和髋屈肌……（232）
胸部伸展……（234）
腰背伸展……（236）
柔和牵引……（236）
颈部的牵引……（237）
第四章　一般体育项目的伸展练习……（239）
手的伸展运动……（241）
篮球和足球运动员的伸展运动……（241）
自行车运动员的伸展运动……（244）
高尔夫球运动员的伸展运动……（245）
球拍类运动员的伸展运动……（247）
跑步运动员的伸展运动……（249）
游泳运动员的伸展运动……（251）
排球运动员的伸展运动……（252）

第四部分　运动营养新知

第一章　蛋白质 ……（256）
第二章　矫正其他的错误认识 ……（259）
吃盐过多……（259）
迷信出售的运动饮料和一般饮料……（259）
对复合碳水化合物存有偏见……（260）
误以为要多吃肉食和昂贵的食物……（261）
第三章　血液化学——最佳状态的秘密 ……（264）

第四章　最佳运动饮料 …… (268)
第五章　抗氧化剂的作用：治愈创伤、长葆青春
…… (270)
第六章　运动女性所需要的特别营养 …… (273)
女性每天需要多少热量…… (273)
平衡对铁的需求…… (273)
补给核黄素和钙…… (274)
第七章　走出减肥的误区 …… (278)
主要参考书目…… (283)
编后语…… (284)

· 第一部分 ·

自我按摩和简易体育疗法

第一章　缓解疼痛的有效方法

要记住，疼痛是一个信号，它说明了你身体的某个部位出了毛病与故障。即使是轻微的疼痛，如果持续发作，也会导致精力分散，情绪忧虑及能量消耗，这些都将有碍于你的身体健康。如果疼痛现象较为严重并反复发作，则应去找医生，以求得专门的治疗。

我们这里介绍的，是对健身运动和日常生活中的一些常见病和多发病的自我治疗方法。这些病症包括：肌肉痉挛、头疼、眼肌紧张与疲劳、牙疼、面部疼痛、哮喘、感冒和花粉热、窦痛、颈项僵直、肩痛、胃痛（包括晕动病）、便秘、胫骨发炎和疼痛、手、臂及肘痛（包括网球肘和高尔夫球肘）、背痛、坐骨神经及膝关节痛等。我们推荐的方法，不需要吃止痛药片或使用药膏、擦剂、冰冻治疗等，而是采用一系列的手段和方法增强机体自身的抵抗力，达到缓解应激状态和止痛的目的。下面我们一一介绍缓解和防止各种疼痛与肌肉痉挛的方法。

如何缓解头痛

头痛是一种常见病、多发病。医学专家们指出，全世界有四分之一以上的人易患头痛病，学生及运动员中人数亦不少。许多患者迫切要求根除这一病症。

头痛的危害不小，它使人精力分散，造成精神负担与痛苦。头痛时，仿佛你的神经感觉被撕成了碎片。有趣的是，脑子虽会使人感到疼痛，它本身却没有任何痛觉。引起头痛的原因很多，经常发生的有三种类型的头痛：

牵张性头痛、眼肌过劳性头痛、感染性头痛。

牵张性头痛是由颈部和面部肌肉的紧张所造成的，而颈部与面部的紧张多半是由于情绪所引起的。

眼肌过劳性头痛是由于眼肌过分疲劳而引起的。造成眼肌过劳的原因很多。眼睛暴露在强光之下，只要几秒钟就会出现头痛，而且可能会持续 48 小时之久。

感染性头痛是由于鼻窦和鼻内膜受压而引起的。这是由于伤风或患花粉热、鼻窦炎，以及由于粘液集结所引起的某些感染而诱发的一类头痛。疼痛主要出现在眼后或者前额部位。

我们将向你介绍点压法治疗头痛，在此之前，先介绍一套眼睛保健操。采用这套保健操，可以减轻和消除面部、颈部肌肉的紧张状态，有些人还会在练习过程中发现疼痛已经减轻或消失，而不需要再做别的治疗了。通过练习你还可以产生感知，很快地发觉自己早期出现的紧张性头痛，并通过练习及时地防止其发展。这套眼睛保健操不分时间、地点均可实行，而以洗过热水澡之后做效果最好。具体做法如下：

第一节：看前方，尽量向上扬起眉毛、显出好奇的表情。皱眉蹙额以绷紧前额的肌肉，保持这种状态慢慢数到 5。

第二节：两眼微闭，向下看。前额放松，同时头皮和面部肌肉也要

求放松。这时你想象着温水从头上缓缓地流下，努力逼真地设想这种情景，并感到非常舒服。

第三节：此时，尽量保持你的面部和头部（头皮）肌肉放松，并且拉下嘴角做出一副苦相，以拉紧颈部肌肉。如果做得正确，就会使脖子两侧的肌肉（称索状组织）明显突出。再一次保持紧张，在突然放松之前，慢慢数到5。然后，设想温水轻柔地抚摩着你的下颚。如果你在洗澡时进行这个练习，就真正体会到这种舒适的感觉了。

再继续放松一会儿，留神听着来自你的头、脸和颈的第六感觉信号，由此发觉尚存的某些紧张迹象。以上练习结束后，你的头痛将会大大地得到缓解。如果头痛还在继续，则再进行下面的练习，以缓解颈部肌肉的紧张状态。

练习一：直背坐在地板上，一腿弯屈，另一腿向前伸直。双臂环抱弯屈腿的膝部，拉腿靠向身体，同时向前低头。这时你应感到颈后肌肉在上拉。保持这个姿势12秒钟左右。（见图1）

图 1

练习二：伸直弯屈的腿，双手扣于背后，尽力向后拉肩，同时头向后仰。保持该姿势十二秒种。（见图2）。

图 2

图 3

练习三：此时完全放松并轻轻转动头部，先顺时针方向，后逆时针方向。

如果头仍痛，则用以下方法加以缓解，并放松头部的肌肉，促进血液循环。

一、双手放在头的两侧，正常呼吸，但要听着自己的呼吸声，以两手掌平稳地一起压迫头部。每次吸气时，两侧的头皮上提。呼气时，双手移开，头皮下落。继续做 30 秒钟。（见图 3）

二、两手分放在头前、后，继续做上述动作：吸气时上提头皮，呼气时下落头皮，坚持 30 秒种，（见图 4）。结束时按摩脚趾和手指直至发热。

图 4

图 5

如果仍然头痛，则可施行下面的点压按摩法：开始沿着头部假想的线（见图 5）进行柔和地压迫。此线沿头皮中间向后，直到头颅的底部。从发际线开始，用每只手的 4 个手指沿该线平稳地点压。要特别注意沿线的几个点，在经过这几个点时要柔和而有力地下压，共两分钟。这些点大多位于手感柔软的部位。

在达到头颅底部时，则用两手的拇指寻找第七颈椎的两个突起部位。在两个突起的部位中间有一个凹陷的穴位，在此压迫两分钟。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.co