

# 最新 拉力器

## 健身法

相建华

田振华著



人民体育出版社

新时代健美入门

ZUIXIN LALI QI JIA

530187

# 拉力器

## 健身法

相建华 田振华著

人民体育出版社

## (京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

最新拉力器健身法/相建华 田振华著. - 北京:人民体育出版社,1998

(新时代健美丛书)

ISBN 7-5009-1707-4

I. 最… II. ①相… ②田… III. 拉力器 健身运动  
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38448 号

\*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 10.625 印张 300 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—8,150 册

\*

ISBN 7-5009-1707-4 / G·1606

定价:16.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



## 前 言

现代文明逐渐把人们带进了缺少活动的安逸生活状态。汽车和电梯代替了步行；机械化和自动化代替了手工操作；家用电器化代替了繁重的家务劳动……然而，当人们尽情享受这些现代文明成果之时，因缺乏运动而造成的运动不足病（也叫运动缺乏症或称文明病）也悄然而至，广泛流行起来，给人类的健康投下了阴影。为了适应现代生活方式的特点，越来越多的人积极投身于健身运动之中。

如今，人们对健康有了更加深刻、更为广泛的认识和理解。“健康”这个词越来越深入到每个人的日常生活之中，花钱买健康或称之为“健康投资”已成为当今社会的一种时尚。

健康重要的是增强自我健身意识，其目的也不仅是不生大病，而是为了提高每一个人的生活质量，这正是现代人赋予健康的全新内涵。不少人走出了单纯药补的误区，越来越多的人开始把购买和使用健身器械作为对健康的一种最直接有效的投资，把消费点转移到了购买哑铃、拉力器等健身器械上来。健身运动的需求开始趋向于科学、安全和简单化，健身运动的方式和准则也因之发生变革。适度的健身运动已成为一种新时尚，这就是将以往单纯强调体型优美、肌肉强健的健身运动观，

2011/12



让位于强调身心健康、内外统一的健身运动观。也就是说,现在人们参加健身运动是希望通过适度的、科学的运动,使疲劳的脑子和疲惫的身体同时得到康复,使自己达到身心健康、精力充沛和强身祛病的目的。

我们俩从事高校的健身健美教育工作,十多年来一直潜心研究拉力器健身运动,并亲身实践和主持健身健美教学、训练、咨询等工作,深感大众参加拉力器健身运动盲目性大,缺乏科学指导,更缺少阐述拉力器科学健身运动的通俗读物。为此,我们结合多年的实践经验,撰写出《最新拉力器健身法》一书,以飨读者。

在书中,您不但可以撷取最新拉力器健身运动的科学知识、新颖有效的各种拉力器健身锻炼方法,而且还可以找到科学健身健美的诀窍,收到开卷有益的佳效。

由于我们的水平有限,加之国内尚无同类书籍可供借鉴,虽然用心良苦,但疏漏差错之处在所难免,恳请广大读者指正。

作者



# 目 录

一、你练过拉力器吗?.....	(1)
(一)什么是拉力器健身运动.....	(1)
(二)拉力器健身运动的特点.....	(2)
(三)拉力器健身运动的锻炼价值.....	(5)
二、拉力器健身运动的基本知识.....	(14)
(一)人体主要肌肉群的位置与功能 .....	(14)
(二)拉力器健身锻炼常用动作术语与名词概念 .....	(26)
1. 常用动作术语.....	(26)
2. 常用名词概念.....	(32)
(三)参加拉力器健身锻炼的注意事项 .....	(41)
1. 不要怕吃苦,一滴汗水换来一分收获 .....	(41)
2. 要循序渐进.....	(41)
3. 锻炼要因人而异.....	(42)
4. 锻炼最好系统进行.....	(42)
5. 要有良好的心态.....	(44)
6. 树立明确的目标.....	(44)
7. 要有决心、信心和耐心 .....	(45)
8. 要跟自己比较.....	(45)

9. 要有锻炼的准备期·····	(46)
10. 要做好准备活动·····	(46)
11. 要提高动作的质量·····	(48)
12. 要保证动作的节奏·····	(49)
13. 要掌握正确的呼吸方法·····	(49)
14. 要强化意念·····	(50)
15. 要找准感觉·····	(51)
16. 注意不要锻炼过度·····	(52)
17. 要做好整理活动·····	(53)
18. 要及时“暂停”和“调整”·····	(54)
19. 要刻苦锻炼·····	(57)
<b>三、拉力器健身运动的自我保证体系·····</b>	<b>(58)</b>
<b>(一)运动物质条件保证·····</b>	<b>(58)</b>
1. 健身拉力器械·····	(58)
(1)橡皮条拉力器·····	(59)
(2)钢丝弹簧拉力器·····	(62)
(3)滑轮拉力器·····	(64)
2. 辅助器材设备·····	(67)
3. 锻炼服装·····	(71)
4. 锻炼场所·····	(71)
<b>(二)生物医学条件保证·····</b>	<b>(71)</b>
1. 自我监督·····	(71)
(1)自我感觉·····	(72)
(2)自我监测·····	(74)
(3)自我评价·····	(81)
2. 营养保证·····	(94)



(1) 科学地摄取营养·····	(94)
(2) 科学健身膳食的基本原则·····	(96)
(3) 科学健身膳食的合理安排·····	(97)
3. 卫生保证·····	(98)
(1) 个人卫生·····	(98)
(2) 膳食卫生·····	(101)
(3) 经期卫生·····	(102)
(4) 环境卫生·····	(103)
4. 安全保证·····	(104)
<b>四、拉力器健身运动的最佳动作·····</b>	<b>(106)</b>
<b>(一) 橡皮条拉力器健身锻炼的最佳动作·····</b>	<b>(106)</b>
1. 健美颈、肩、胸(乳房)、臂、上背部最佳动作·····	(106)
2. 健美腰、腹、背、腿、臀部最佳动作·····	(157)
3. 健美腿、踝部最佳动作·····	(168)
<b>(二) 钢丝弹簧拉力器健身锻炼的最佳动作·····</b>	<b>(180)</b>
1. 臂弯曲练习·····	(180)
2. 各种挤压动作·····	(185)
3. 各种各样的“拉”·····	(191)
<b>(三) 滑轮拉力器健身锻炼的最佳动作·····</b>	<b>(234)</b>
1. 滑轮重锤式拉力器练习·····	(234)
2. 滑轮滑板式拉力器练习·····	(278)
<b>五、拉力器健身运动的最佳方法·····</b>	<b>(291)</b>
<b>(一) 拉力器动力锻炼法·····</b>	<b>(292)</b>
<b>(二) 拉力器动静结合锻炼法·····</b>	<b>(293)</b>
<b>(三) 拉力器退让锻炼法·····</b>	<b>(293)</b>
<b>(四) 拉力器固定重量锻炼法·····</b>	<b>(293)</b>





(五)拉力器渐增重量锻炼法·····	(295)
(六)拉力器逐渐增减重量锻炼法·····	(296)
(七)拉力器动作组合锻炼法·····	(297)
(八)拉力器动作多变锻炼法·····	(299)
(九)拉力器动作优先锻炼法·····	(299)
(十)拉力器动作循环锻炼法·····	(300)
<b>六、拉力器健身运动的最佳计划</b> ·····	<b>(306)</b>
(一)拉力器健身锻炼计划的制定步骤与方法·····	(306)
1. 制定拉力器健身运动计划的意义·····	(306)
2. 制定拉力器健身运动计划的依据·····	(307)
3. 制定拉力器健身运动计划的要求·····	(308)
4. 制定拉力器健身运动计划的类型·····	(308)
5. 制定拉力器健身运动的阶段锻炼计划·····	(309)
6. 制定全身各部位肌肉群周锻炼顺序分配表·····	(312)
7. 制定拉力器健身运动周锻炼计划·····	(314)
8. 制定拉力器健身运动课时锻炼计划·····	(315)
(二)拉力器健身运动计划的选择·····	(316)
(三)拉力器健身运动计划的落实·····	(319)
1. 认真记录,严格考勤·····	(326)
2. 安排好工作、学习和家务事·····	(326)
3. 结交锻炼伙伴·····	(327)
4. 聘请指导者·····	(327)
5. 根据个人习惯来完成锻炼计划·····	(328)
6. 奖励自己·····	(328)
7. 预防损伤,注意安全·····	(328)
8. 加强自我管理,维护身体健康·····	(329)



## 一、你练过拉力器吗？

### (一)什么是拉力器健身运动

拉力器是一件古老的健身器械，最早的拉力器是由橡皮条或钢丝弹簧索制成的。追溯到 100 年前的欧洲，曾有人使用过这种器械。据考证，在 18 世纪 80 年代，欧洲著名的大力士恩金·山道 (Eogen Sandow) 曾把拉力器作为他健身的辅助手段，后来在自己的体育教学与训练中也提倡使用这种器械。至于拉力器在何时何地由何人发明，目前还不清楚。但长期以来，拉力器一直深受从事健身运动人们的欢迎。

那么，什么是拉力器健身运动呢？

拉力器健身运动就是指利用不同类型的健身拉力器械（如橡皮条拉力器、钢丝弹簧拉力器和滑轮拉力器），依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体型的不同情况，运用专门的动作方式和方法，并结合自然因素和卫生措施，按照健身科学原理所采用的一整套系统的身体锻炼方法，是用以发展体能、增强体质、增进健康、健益身心和延年益寿的一个有目的的锻炼过程。

拉力器对于刚从事健身运动的人来说，是一种较为理想的



主要的锻炼手段；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。此外，在医院或康复中心也采用这种能起到治疗和康复作用的器械。时下尽管发明了许多新颖的成套综合健身器械，但其中拉力器的位置和功能却无法用别的器械所替代。实践证明，拉力器仍然是当今大众健身运动最为流行、最为方便、最为便宜、最为普及、最为有效的健身器械。

## (二) 拉力器健身运动的特点

拉力器健身运动是一项有着自己特点的大众体育健身活动。在健身中心或健身房里，不同类型的形态结构各异的拉力器深受人们的青睐，它的使用价值和健身功能，值得我们开拓应用并加以推广，因为它有如下特点：

### 1. 独特性

拉力器健身运动是一项独立的、新兴的健身运动项目，是“健、力、美”相结合的产物。它是以健身为基础，把形体美、姿态美、动作美和精神美有机地结合起来，既注重形体、姿态的外在美的锻炼，又注重美的心灵、美的情操和意志品质等内在美的培养。它既可以增进健康，增强体质，改善和矫正体型、体态，又可以陶冶情操，健益身心，延年益寿，提高人们的生活质量。无论是单个动作或成套动作，都有明确的促进身心健康的特殊作用。

拉力器健身运动，能综合徒手操、哑铃、杠铃和综合健身器械等多种健身锻炼方法，在动作设计科学合理的前提下，它几乎具备全面的健身锻炼功能，同时还具有“退让性”锻炼的独特优点和“牵引、推拉、挤压”这三种独特的用力方式。再加上与体操、



舞蹈和各种健身器械的练习动作，以及旋律多变的音乐融为一体的再创造，从而使拉力器健身运动更富有生命力。

## 2. 多样性

拉力器健身运动的器械，主要有金属的（钢丝弹簧）；也有橡皮条、乳胶管和松紧带的；还有滑轮重锤（金属块和包胶块）和滑板式的；另外，拉力器的重量有固定的和可调节的。

从锻炼的用力形式上来看，拉力器健身运动在使用一般的橡皮条拉力器、钢丝弹簧拉力器和特制的滑轮滑板式拉力器时采用牵拉的用力方式；在使用特制的橡皮条拉力器和滑轮重锤拉力器时采用推拉的用力方式；在使用圆棒式钢丝弹簧拉力器和钳式钢丝弹簧拉力器时，采用挤压的用力方式。

从锻炼的练习形式上来看，拉力器健身运动有单人练习的，也有双人练习的，还有集体练习的；有单手（脚）持器械练习的，也有双手（脚）持器械练习的，还有手持拉力器专项器械练习的。

从锻炼的方法上来看，拉力器健身运动是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学和人体艺术造型学等科学理论指导下进行锻炼的。它可根据不同的锻炼目的和水平，分为拉力器重量固定锻炼法、拉力器重量递增锻炼法、拉力器金字塔锻炼法、拉力器组合锻炼法、拉力器循环锻炼法和拉力器矫治锻炼法等。也可根据不同的年龄，分为幼儿拉力器健身法、少年拉力器健身法、青年拉力器健身法、中年拉力器健身法和老年拉力器健身法等。还可根据不同的性别，分为男子拉力器健身法和女子拉力器健身法等等。

总之，拉力器健身运动的内容十分丰富，健身锻炼的形式和方法多种多样。这样，健身锻炼者就可以根据不同的年龄和性



别、不同的目的和不同的体质与体型等情况,因人而异地随意挑选和采用。

### 3. 实用性

由于拉力器健身运动大都属于单一关节或身体局部的肌肉活动,其活动性质基本上是由屈到伸或外展内收的技术动作。因而,拉力器健身运动的实用性较强,动作的技术结构和练习的方法比较简单,它可以根据不同的年龄、性别、能力、爱好以及发展或改善身体某部分的需要,而编制成各种拉力器单个(系列)练习动作和不同形式的拉力器健身操的套路动作,以便于有针对性地锻炼,容易让人掌握和易于广泛开展。这样做,既可提高人体的基本活动能力,也可发展身体素质,对其他体育运动项目(尤其是竞技体育项目)也有辅助作用;既能全面锻炼身体,也能有目的地发展或改善身体的某一部位(如发达肌肉、丰腴健美或祛脂减肥、矫治缺陷),从而实现健身锻炼者所要达到的目的,所以拉力器健身运动的效果直接而明显。

### 4. 安全性

本书中的每一个拉力器的锻炼动作和每一个锻炼课程计划,都是依据人体的生理功能、解剖特点及健身运动的科学原理编排设计的,整个锻炼过程是以自练为主,既无对手抗争和干扰,又便于集中精力进行锻炼,而且动作练习的重量、组数、次数和时间,可根据自身能力随意调节,并能严格地、准确地安排和控制运动负荷。尽管拉力器小巧灵便,但却适合所有的人使用,甚至是力量相当大的运动员。这种器械可以逐渐增加阻力,而且随着用力程度的加大,拉力器被扩展的程度也越大。如果用力程度保持不变,产生的阻力也不变。因此,不管每个人的力量水平如何,都可以安全地使用这种健身器械。



## 5. 适应性

许多体育运动项目都受着时间、器械和气候的限制,同时还需要有特定的场地条件。然而拉力器健身运动一年四季均可进行,锻炼时间可以在白天、晚上、饭前或饭后、工作学习的休息间隙进行。同时,由于常用的拉力器本身体积小,价格便宜,携带存放方便,健身者锻炼时所占场地面积较小,它既可以在运动场、体育馆、健身房里练习,也可以在宅院或卧室里练习,甚至还可以在火车、轮船和飞机上练习。从而使健身者不受场地、器械、时间、季节及人数的限制,也不为他人所拘束,可以因人、因地制宜,随时随地灵活安排锻炼的内容和运动量。因此,它适应于不同年龄、不同性别、不同工作性质、不同锻炼水平及不同体质强弱的人进行锻炼,还可以充分满足男女老少、体型肥胖或消瘦以及残疾人等各不相同的需要,并协助健身者达到预期的锻炼目的。正是由于具有这些优点,所以拉力器(特别是橡皮条拉力器和钢丝弹簧拉力器)对于经常外出旅行的人是最适合不过的了。可见,拉力器健身运动与其他体育健身运动项目相比,更具有广泛的适应性。

### (三)拉力器健身运动的锻炼价值

拉力器健身运动的每一个动作,虽然都是专门为锻炼某一个部位而设计和编排的,但人体是一个完整统一的有机体,任何一个局部的活动都会对全身产生影响。因此,长期从事科学系统的拉力器健身运动,不但能增强人的体质,增进健康,而且能调节和改善人体的生理机能,陶冶情操,改善体型体态,防治和矫正畸形,有着健身、健心、健美的重要价值。归纳起来可概括为如



下几个方面：

### 1. 可提高运动系统的功能水平

拉力器健身运动中的每一个动作，都是采用不同的负荷直接对肌肉进行刺激的。按照有机体各器官系统“用进废退”的自然规律，只要通过长期、系统、科学的拉力器健身运动，就能够使运动器官，特别是肌肉的毛细血管组织和肌肉内的化学成分与形态结构等发生一系列质的变化。这样就使在单位时间内通过的血氧量增多，就能给肌肉组织提供更多的营养物质和氧气，有助于其生长。其次，肌肉在运动后虽然消耗了大量能量，但是经过适当休息和摄取营养后，肌肉组织内的营养物质就会得到较锻炼时消耗的量更多的补充。这种现象生理学上称为“超量恢复”。正是由于这种“超量恢复”，肌肉中的运动单位、能量物质增多，才能使肌肉中的毛细血管网增多，肌肉纤维增粗，肌肉的生理横断面和体积与体重才会增加，皮下脂肪减少，肌肉弹性提高，肌肉才明显地“长块”，变得丰腴、发达、强壮而有力。

拉力器运动亦能促进骨的新陈代谢，使骨骼变得更加粗壮和坚固，防治骨质疏松症，因而使骨骼的抗拉、抗压、抗扭转等机械性能得到提高。特别是对青少年时期的骨骼生长发育，具有明显的促进作用；对提高关节的稳固性和灵活性、关节韧带的生长发育、增加肌肉韧带的伸展性和弹性、加大关节的活动范围具有良好的促进作用。

### 2. 改善中枢神经系统的功能

坚持科学系统的拉力器健身运动可以改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑的调节功能、活动强度、反应速度和精确性等，进而提高了对致病因素的抵抗能力和对外界环境的适应能力。从事拉力器健身锻炼的人，脑筋灵活，对周围环境反应快，



能够长时间地集中精力去工作。

再者,进行拉力器健身锻炼对从事脑力劳动的人来说,还是一种休息和调节的重要手段,这就是人们常说的“积极性休息”。比如,较长时间的看书学习,会使人感到头昏,注意力不易集中,思考能力下降。这时只要用拉力器活动一下身体,只需拉几下皮条拉力器,而后再去看书学习,就会觉得头脑特别清醒。如能经常进行拉力器健身运动,还可以提高人的理解力、思维能力和记忆力,进而使人思维敏捷,记忆力加强,想像力丰富,使大脑变得更加聪明,使人变得更加聪慧。

最后值得一提的是,长期参加拉力器健身运动是防治神经衰弱行之有效的好方法。

### 3. 提高和改善心血管系统的功能

经常参加拉力器健身运动,对人体心血管形态、结构和机能都会产生不同程度的良好影响。一般人心跳为70~80次/分,而经常进行拉力器健身锻炼的人为60次/分,甚至更少。心脏跳动次数少了,心脏休息时间就增多了,这标志着心脏功能的储备能力得到提高,使人体能够承受更大的负担量,进而提高了人体的活动能力。

### 4. 提高呼吸系统的功能

平时缺少运动的人,往往走路、上楼都感到气喘、手脚酸软无力,而通过参加拉力器健身运动却能够改善以上情况。据统计,在44~59岁的一组经常参加拉力器健身运动的人中,最大呼吸量只比44岁前减少7毫升,而同年龄缺少运动的对照组中,最大呼吸量比44岁前减少了14毫升。由此可见,经常参加拉力器健身运动的人,呼吸系统的老化速度要比不参加的人慢1倍,并且在胸围、呼吸差、肺活量等呼吸指标上,均较同年龄的





一般人要大，这就是拉力器健身运动对呼吸系统功能增强的标志。呼吸系统功能的增强，将使人体摄氧能力大大提高，这无论对健康或对预防疾病都具有重要的意义

### 5. 促进消化系统的功能

拉力器健身运动，对消化系统有良好的促进作用。首先，参加拉力器健身运动要比平时多消耗大量的能源物质和某些维生素，就需要在运动后给予及时的补充，进行机体的恢复建设。这就会促使消化吸收功能加强，食欲的增强是明显的。其次，参加拉力器健身运动能使腹肌和膈肌的运动幅度加大，会对胃肠道产生“按摩作用”，使腹腔血液循环旺盛，胃肠消化、吸收和蠕动的功能增强，进一步促进体质的增强。特别值得一提的是，拉力器健身运动还是预防某些肠胃疾病的积极手段。

### 6. 全面发展身体素质

拉力器健身运动既能全面锻炼身体，也能全面提高身体素质，长期进行拉力器健身运动，可以提高肌肉的力量和耐久力，增强肌肉的弹性，从而可以大大减缓肌肉的老化过程，预防肌肉的衰退，消除“肌肉饥饿”现象的发生；通过拉力器局部健身运动和拉力器健身操运动，能提高身体的协调性和节奏感，增加关节与韧带活动的幅度和柔韧性。长时间的练习，不但对内脏各器官系统有良好的影响，而且还能发展耐力素质。另外，长期坚持拉力器健身运动，还可增强人体对疾病的抵抗能力和基本活动能力，从而全面提高人的身体素质和生活质量。

### 7. 保持和改善体型体态

人体的健美在很大程度上，与肌肉的强健丰满有关，而拉力器健身运动的各种动作，都能给予身体某些相应部位的生长发