

水中健身运动是利用水的“阻力”“浮力”“压力”“水温”四大特性，达到调节身体机能、找回身体平衡能力、塑造美丽形体的目的。

舒适轻松的水中运动效果

水中娱乐 健身集锦

SHUI ZHONG YU LE JIAN SHEN JI JIN

严红 赵静 刘锦瑶 耿亚运 著

北京体育大学出版社

舒适轻松的水中运动效果

水中娱乐健身集锦

严红 赵静 刘锦瑶 耿亚运 著

水中健身运动是利用水的“阻力”“浮力”“压力”“水温”四大特性，达到调节身体机能、找回身体平衡能力、塑造美丽形体的目的。

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 赵海宁
审稿编辑 李 飞
责任校对 王子涵
版式设计 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

水中娱乐健身集锦 / 严红等著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5644-2445-9

I. ①水… II. ①严… III. ①健身运动—运动训练
IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第273439号

水中娱乐健身集锦 严 红 赵 静 刘锦瑶 耿亚运 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000毫米 1/16
印 张: 8.25
字 数: 152千字
成品尺寸: 170毫米×228毫米

2017年7月第1版第1次印刷

定 价: 49.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

“水”——充满着使人健康的神奇力量

栖息于陆地的动物在远古时代也自海洋而来，海洋是地球生灵的母亲。对于人类来说，水中或许是最习惯的天然环境。

现在水中运动备受大众瞩目，因为有些在陆地上不可能完成的动作在水中变得可能。

水具有“阻力”“浮力”“压力”“水温”四大特性。水环境提供了压力、浮力和阻力的治疗条件。浮力减少了施加于人体的重力，使身体感觉更加轻盈，动作更加自如。在水中运动时，阻力随着用力的程度、表面积的大小和运动的速度而改变着。如果感到不适，可以立即中止运动。而在陆地上，常常需要做完一个完整的动作。对于一些骨骼和肌肉有问题的人来说，水中练习比陆上练习更加适合他们。水中的浮力可以减轻各个关节的压力，尤其是下肢。

众多有关水中运动对人体生理学影响的研究表明，水温是一个非常重要的因素。水的温度可以使人体保持舒适的体感和体温，仅仅将身体浸入温暖的水中就有以下效果：增加皮肤表面循环；增加肌肉血液循环；加快心率；提高新陈代谢以及减少神经紧张。此外，还有许多有关水中肌肉放松、康复治疗、恢复运动能力的研究报道。

水中健身运动（Aqua Body Conditioning）是高效利用这些特性的健康运动。水中健身不偏重特定部位，而是对身体进行综合的护理。

促进健康、增强体力，塑形美体自不用说，它在代谢综合征的预防与消除，生活方式病的运动疗法与康复训练方面也发挥着作用。此外，因为水环境所具有的特殊性质，老年人和身体不健全的人也能安全进行水中运动，而且毫无痛苦，身心愉悦。水中运动的这段时间，总是充满欢笑。

我希望本书伴随读者度过健康的一生。

目 录

第一部分 概 述

入水后会产生的7大效果！利用水的力量，轻轻松松锻炼	2
水与身体机制	4
什么是水中运动？	8
水中健身运动注意事项	13
培养正确姿势	15
矫正塌腰伸展运动	17
矫正弓背伸展运动	18
姿势平衡训练	19
胸部基本训练	20
腰部基本训练	22
水中运动问与答	24

第二部分 热 身

脚趾的石头·布体操	27
下肢基本训练	30
加强下肢训练	31
髋关节伸展运动	32
剪刀式运动	33
脚趾滚压按摩、腿部扭摆按摩	34

第三部分 平 衡

“健康”是指身体平衡。那么，什么是身体平衡呢？	37
-------------------------------	----

了解自己的支撑腿·····	38
协调臀中肌，祛除腰膝疼痛·····	39
蹬壁体操·····	40
推壁体操·····	42
推壁体操（侧面版）·····	44
关于腹肌·····	46
腹横肌的确认·训练·····	47
腹直肌转体打腿·····	48
腹斜肌转体打腿·····	49
水中站立的正确姿势·····	50
摆动操·····	51
直立打腿·····	52

第四部分 正确行走教程

自我鉴定行走的正确姿势·····	54
脚趾屈伸练习·····	55
滚动步练习·····	56
弓步行走练习·····	58
同侧弓步行走练习·····	59
同侧弓步跳练习·····	60
Z字步行走·····	62
直腿并步行走·····	64
屈腿并步行走·····	66
后退行走·····	68
躯干旋转运动·····	70
下肢旋转运动·····	71
外八字行走·····	72
内八字行走·····	73
交叉行走·····	74
水中运动问答·····	76

第五部分 身体不同部位的训练方法

各部训练INDEX	78
肩部训练方法.....	79
肩部的结构.....	80
按摩颈部、肩部和手臂.....	82
告别“蝴蝶臂”	84
摊手操.....	85
举重操.....	86
锻炼胸肌.....	88
摊手走.....	90
肩关节的训练方法.....	92
肩关节的摆动动作.....	94
利用打水板进行肩关节的摆动练习.....	96
扭臂操（前）.....	98
扭臂操（后）.....	99
卷式操.....	100
环抱操.....	102
蝴蝶操.....	104
腰部训练方法.....	106
下肢摇摆训练.....	107
全身摇摆训练.....	108
水中跳跃.....	110
骨盆操.....	112
骨盆操（左右）.....	113
仰卧、坐式骨盆操	114
高抬腿走.....	116
脸和颈部的训练方法.....	118

第一部分 概 述



入水后会产生7大效果！ 利用水的力量，轻轻松松锻炼

1. 按摩效果

泳池中存在各种各样的水流，水流全方位按摩身体，可以改善血液循环，放松肌肉，并且能够使身体保持安全状态，不易产生功能性异常。

2. 关节不疼痛

水具有浮力，当水没到胸口时，关节所承受的体重变为原来的30%。因为有浮力效果，水柔和地支撑着身体，所以关节不易疼痛。

3. 燃烧脂肪

由于泳池的水温低于体温，人体在水中为了保持体温便会加速消耗身体的能量。从而产生促进血液流动，改善代谢，提高脂肪燃烧率的效果。

4. 提高免疫力

身体有一项名为“体内平衡”的健康保持机能，水中运动可以提高这项机能。进入温冷水时，身体的植物性神经受到刺激，免疫力得以提高。

5. 氧气遍及全身

人在进入水中时会因为水压感到呼吸不顺畅，进而开始下意识地用力呼吸。氧气因此得以遍及身体各处，脂肪也会高效率地燃烧。

6. 改善血液、淋巴液的流动

水压随着深度的增加而增大，腿部承受的水压最大。双足被喻为“第二个心脏”，它像泵一样，起着使血液回流到心脏的作用，而水压则有助于这一功能的发挥。

7. 拉伸肌肉、使身体变柔韧

水具有阻力，在水中只要移动，就会为身体带来负荷，因此肌肉可以得到有效锻炼。此外，因为浮力使身体的活动范围扩大，我们可以轻松地伸展肌肉。

水与身体机制

SHUI YU SHEN TI JI ZHI

水中运动使陆上不可能完成的姿势变得可能，它能够达到陆上运动无法达到的效果。这是关于水与身体运动效果的说明。



什么是“振动”？

皮肤如旗子随风飘扬般轻轻晃动的现象被称作振动现象。

振动效果

水流因碰触到身体并给与刺激，产生皮肤振动现象。水流具有按摩舒缓肌肉的效果，同时还有促进血液循环、缓解疲劳、改善肩酸腰痛的推拿疗效。此外，它在治疗关节风湿、更年期综合

征、内分泌失调等疾病方面具有功效。此外，水流还可扩大关节可活动的范围，提高皮肤感知能力，特别适合伤残人士的康复训练与老年人的保健。



体重变为原来的50%。
(例如，60公斤的人，体重变为约30公斤)



体重变为原来的30%。
(例如，60公斤的人，体重变为约18公斤)

浮力效果

浮力可减轻腰腿负担，扩大其可活动的范围。

举例来说，相比于陆地，水中可以更好地抬起腿，伸展肌肉的效果也会有很大提高。这是因为浮力的作用，使得腿部重量几乎变为0，与陆地相比，只需少许力量便能抬起腿来，此时水中负荷

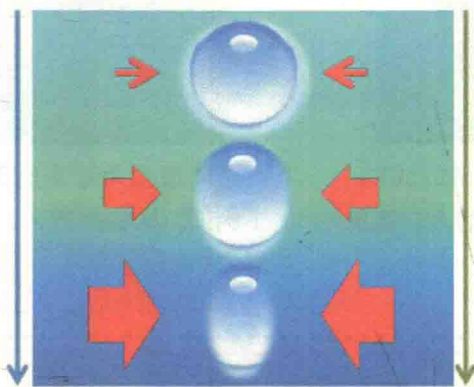
大大减轻，扩大了关节的活动范围，提高了肌肉伸展的效果。此外，如跳跃等陆地上较辛苦完成的动作，在水中因为浮力的关系可以轻松安全的完成。



因水中腿部重量几乎为0，所以可以轻松抬起。



陆地上体重60公斤的人，其一条腿的重量约为10公斤。



水越深，水压越强

水压的效果

水越深，水压越强。因为施加于腿部的水压强而有力，可有效改善血液与淋巴液的流动。另外，由于胸部承受水压，呼吸时肺部的扩张幅度变小，肺活量也随之变小。为了弥补肺活量变小，我们会自然而然地深呼吸，氧气因此被

运送至全身各处，脂肪燃烧效果也得到了提高。

同样的运动内容，水中会受到陆地上感受不到的阻力，所以哪怕只是短时间的运动，在水中都会消耗更多的能量。

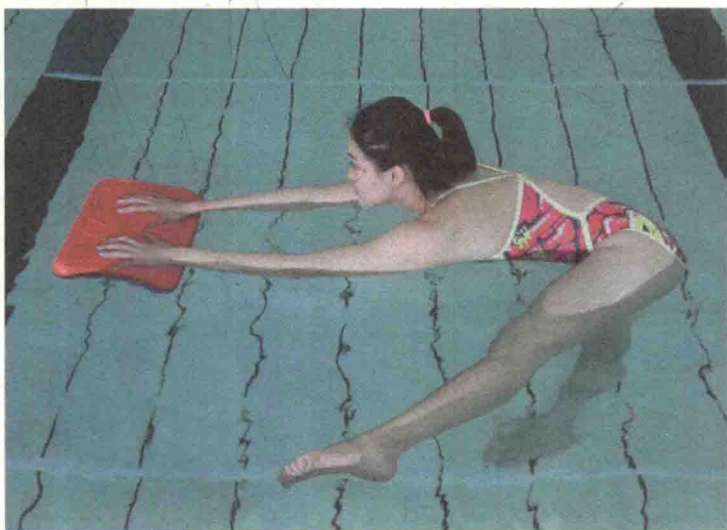
伸展肌肉

浮力放松肌肉，提高肌肉伸展效果

随着年龄的增长，肌肉失去柔韧性，关节的可活动范围也逐渐变小。为预防这种典型的衰老现象，水中伸展体操最为合适。浮力使得负重减少，肌肉得到放松。同时，水压改善了流向心脏

的静脉血流动。此外，因水温低于体温，为保证体温，会增加能量的消耗。

像这样利用水的特性，不仅年轻人、老年人甚至身体不健全人也能有效地伸展肌肉。



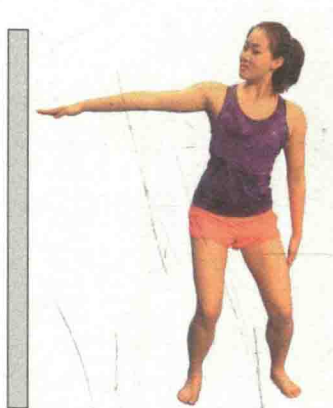
什么是水中运动？

SHEN ME SHI SHUI ZHONG YUN DONG?

充分利用水中运动的特性，更有效，更短期，
最大限度地寻求效果，这就是水中健身。
下面来详细介绍一下水中健身。

刺激脑部的训练

进入水中感到寒冷或使用手指进行
细微运动、上下肢的配合运动、与反射
相逆的运动以及附加条件的运动等都能
刺激脑细胞使其活性化。此外，水中健
身还包含培养平衡能力的训练，可以有
效预防跌倒。

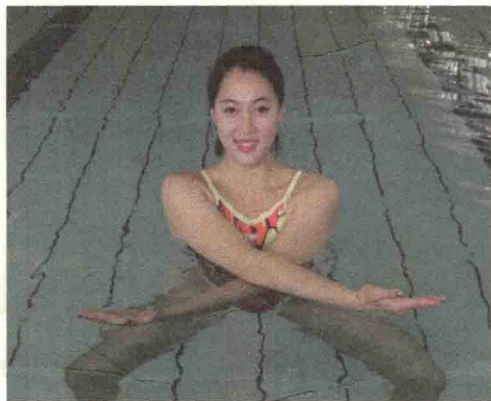


了解自身习惯的训练

人不单有性格，人的身体也有“习惯”（无意识做的动作）。运动中也有偏重
使用某些部位的倾向。过度的身体习惯，偏重使用某些部位，容易导致肌肉僵硬、
关节疼痛。首先让我们通过发现和改善自身的动作习惯来提高运动效果吧。

刺激骨骼与肌肉的训练

最大限度利用水的阻力与浮力来开展身体运动。胳膊前后、旋转、上下、水平运动时，胳膊、手受到阻力，这些适当的负荷，能够有效地刺激骨骼和肌肉。



刺激末梢神经的训练

冷水或温水能刺激末梢神经。又因水中肌肉放松，关节可以很好地运动，所以比陆地上肌肉伸展效果好，进而具有使人放松、缓解精神紧张的效果。



刺激皮肤的训练

水流像刺激按摩皮肤一样搓按脚掌、双足、手、肩和脖颈。改善了血液循环，缓解肌肉僵硬的同时还有改善畏寒、疲劳等效果。

有氧运动

有氧运动是增强体力最适合的训练方法。

水中行走，一次15分钟，一周2至3次，持续3到6个月，体力便会增强。

