

图说全民健身体育运动丛书

徒手健身运动

王尚琦 著

训练手册

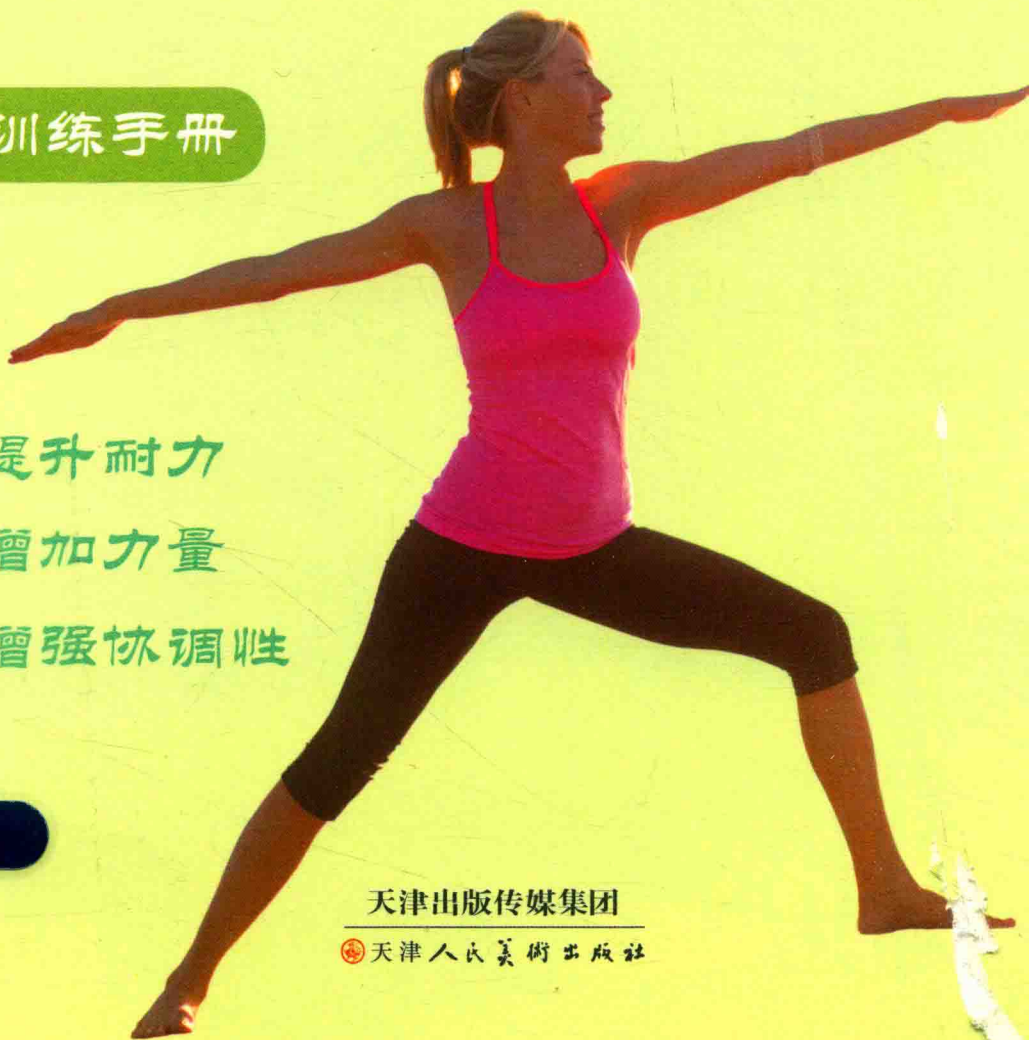
提升耐力

增加力量

增强协调性

天津出版传媒集团

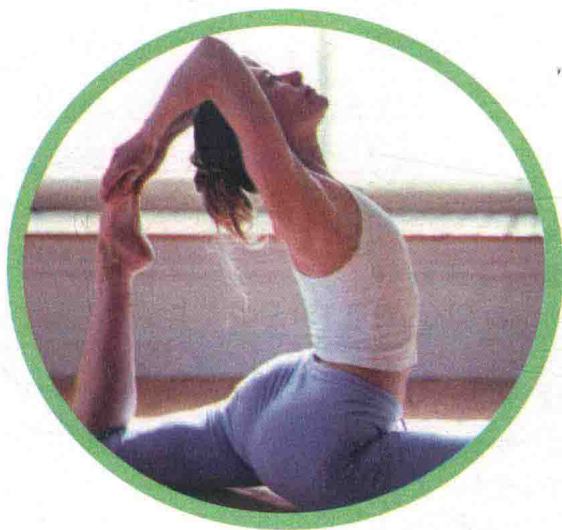
天津人民美术出版社



图说全民健身体育运动丛书

徒手健身运动

王尚琦 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手健身运动 / 王尚琦著. -- 天津: 天津人民美术出版社, 2017.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7870-4

I. ①徒… II. ①王… III. ①健身运动—图解 IV. ① G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016805 号

徒手健身运动

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘岳

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社址: 天津市和平区马场道 150 号

邮编: 300050

电话: (022) 58352900

网址: <http://www.tjrm.cn>

经销: 全国新华书店

印刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版次: 2017 年 1 月第 1 版

印次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

印张: 10.5

印数: 1-10000

定价: 35.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，

一共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有遗漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter

1

徒手健身概述

- 第 1 节 什么是徒手健身 / 002
- 第 2 节 徒手健身的特点 / 003
- 第 3 节 徒手健身应遵循的原则 / 006
- 第 4 节 徒手健身的注意事项 / 008

chapter

2

项目分类

- 第 1 节 徒手健身运动分类及运动说明 / 016
- 第 2 节 不同人群徒手健身运动的使用方法 / 031



chapter 3

徒手健身运动安全

- 第 1 节 徒手健身运动场所选择 / 044
- 第 2 节 徒手健身前热身准备 / 051
- 第 3 节 针对肌肉酸痛的放松 / 058
- 第 4 节 运动安全与指导 / 064
- 第 5 节 安全事故应急处理办法 / 072

chapter 4

身体测试与评价

- 第 1 节 健康的测试与评价 / 082
- 第 2 节 健康体适能测试与评价 / 084





第3节 形体美的测试与评价 / 087

chapter 5

户外徒手健身策略

第1节 健身前的准备 / 094

第2节 各部位的拉伸 / 097

第3节 无氧健身方法 / 103

第4节 有氧健身方法 / 113

第5节 健身后的放松 / 123

chapter 6

办公室徒手健身策略

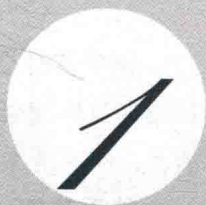
第1节 常见办公室人群的不良姿态 / 126

第2节 颈部练习 / 129

- 第3节 肩部练习 / 134
- 第4节 胸部练习 / 139
- 第5节 腰背部练习 / 144
- 第6节 腹部练习 / 148
- 第7节 手臂练习 / 152
- 第8节 腿部练习 / 154
- 第9节 办公室人群日常营养 / 157



chapter



徒手健身概述

徒手健身 (Body Weight Training), 也叫无器械健身或自重训练, 顾名思义就是没有器械, 仅利用自身体重进行的健身方式。美国运动医学会也指出: “它不是一种新兴的运动, 人类数百年来都在抵抗自身重力做一些运动。”



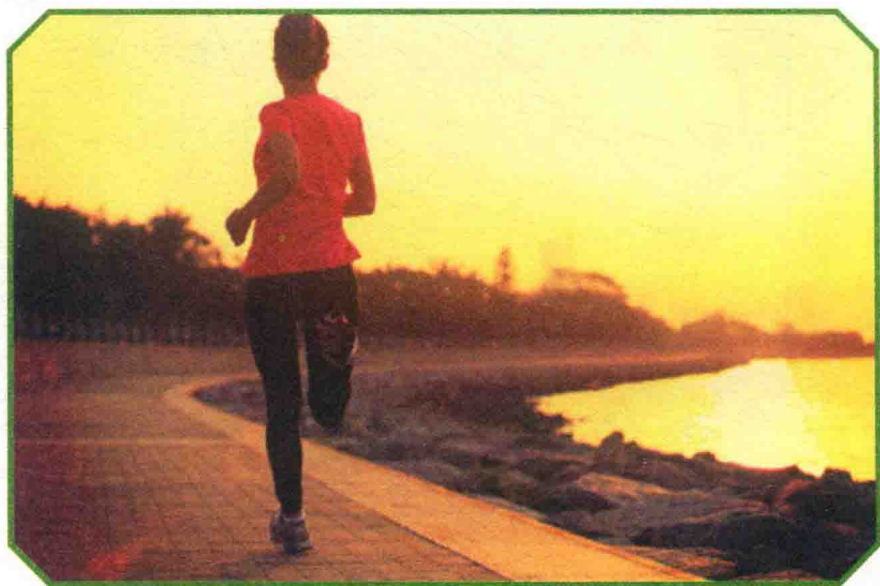
第1节



什么是徒手健身

徒手健身是一种不借助任何器械和工具进行的健身活动。徒手健身旨在增进身体健康、增长体力、改善形体，提高各器官机能水平和调节心理活动，陶冶情操，改善身体形态。

徒手健身一般包括徒手力量训练、跑步、武术、健身操、体育舞蹈等项目，练习的负荷一般以中低强度和多次的有氧代谢、无氧代谢为主。徒手健身可作为器械健身的准备活动，也可作为在无法进行器械健身时的一种补充。



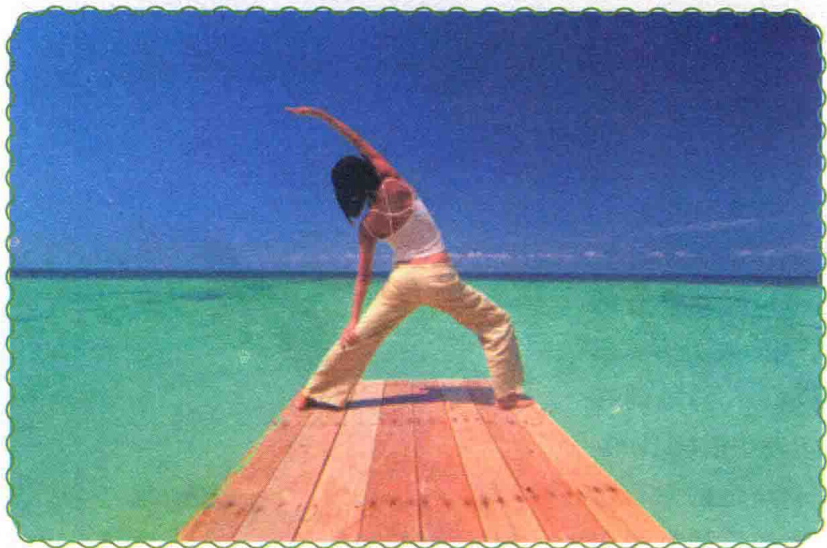
第2节



徒手健身的特点

广泛的群众基础

随着社会的发展,人们的物质生活水平逐渐提高,体育对人们日常生活的影响越来越大,涉及的范围越来越广,健身锻炼的人越来越多。徒手健身相比其他健身活动有自己独特的优势,相对简便易掌握,不论男女老少,不论何种职业,都可以参加适当的徒手健身锻炼。徒手健身可以保证青少年、儿童的正常发育和健康成长,使中年人保持旺盛的精力,让老年人延年益寿,使肌体新陈代谢旺盛,各器官功能得以改善,增强体质,因此,深受群众的喜爱。



方式方法灵活多样

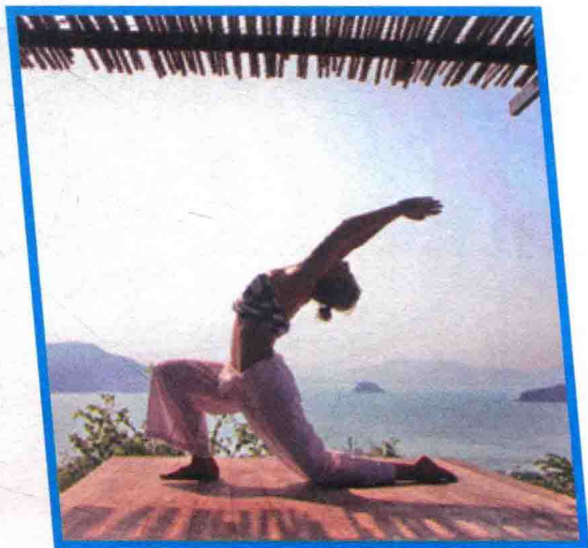
徒手健身因地制宜、因时制宜、因人制宜，运动不拘形式；种类繁多，方式灵活，可以集体活动，也可单独进行，可以在户外，也可在家中；锻炼的形式、时间、场地不受限制，也不受气候、环境影响，可以随时随地进行徒手锻炼。它融集体性、趣味性、观赏性、娱乐性于一体，人们可以根据自己的实际情况，有针对性地选择不同的锻炼方法，适合不同性别、年龄、职业、体形、体质、素质的人们与学习、生活、业余时间等紧密结合起来进行。

经济负担小

目前，健身热已悄然兴起，健身俱乐部、游泳馆、滑雪场、瑜伽馆等健身场所日益增多，这些场所需要支付一定的会费。对工薪阶层来讲，经济是造成不能持久坚持锻炼的原因之一，而徒手健身不需购买任何健身器械，可在公园、马路、广场、家里进行，不花钱或少花钱就可以打造健康身体。

运动强度小

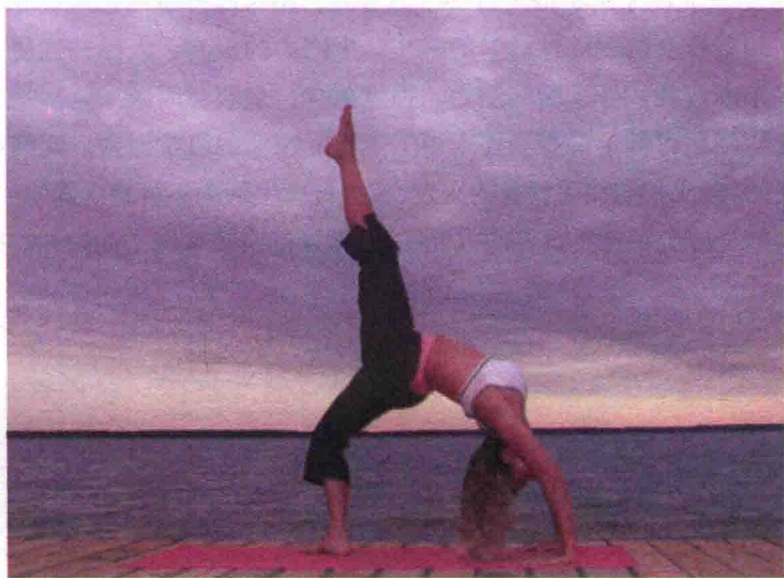
徒手健身是轻负荷运动，运动量不大，可提高身体免疫功能，使锻炼者心情舒畅，对组织器官起到良好的调节作用。国外专家认为，人们每周在轻快运动中消耗 1800—2200 卡路里的热量，这个运动量最有益于



健康。轻松愉快的自抗力练习，可以使肢体更灵活、头脑更敏锐，防止早衰。

节省时间

快节奏的生活是现代社会的一大特点，花费过多的时间从事体育锻炼有一定难度，徒手健身在时间要求上灵活性较强，可以利用工作间歇时间，也可以利用饭后零散时间，依据个人可支配时间而定，随时可以进入角色从事徒手健身活动。



①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨

第3节

徒手健身应遵循的原则

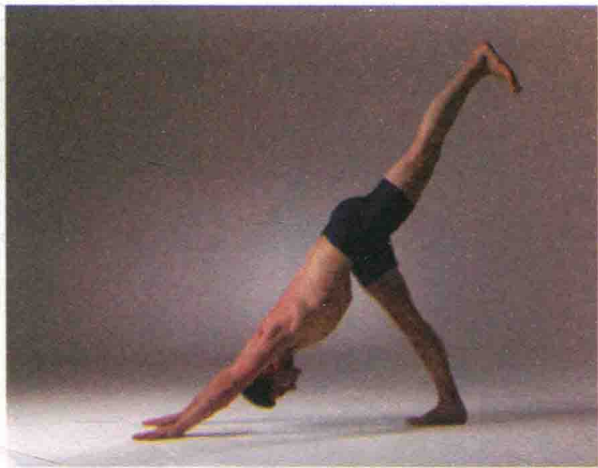
自觉积极性原则

自觉积极性原则是指进行徒手健身时，出自健身者内在需要和自觉的行动。随着社会的发展，科学的进步，生产力的提高，人民的物质文化生活水平不断改善，劳动时间缩短，强度减少，余暇时间越来越多。为了丰富文化生活，将徒手健身当作学习、工作、生活的自觉需要，明确徒手健身的目的，养成长期徒手健身的兴趣，成为日常生活中不可缺少的组成部分，并作为健身健美和延年益寿的重要手段，激发健身锻炼的主动性和积极性。

循序渐进原则

循序渐进原则是指徒手健身的要求、内容、方法等都要根据每个人的实际情况，由易到难，由简到难，运动负荷由小到大，逐步提高，不能急于求成。

参加徒手健身锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。徒手健身锻炼的效果如何，很大程度上取决于对运动刺激的强度，太弱



的刺激不能引起肌体功能的变化,过强的刺激不仅不能增强体质,相反还会损害健康。运动贵在坚持,得益于循序渐进,只有具有了一定的基础,才能适应较大强度的运动锻炼,贸然急进容易对肌体造成伤害。应当通过由小到大的负荷安排、由简到难的动作学习、由里到外的环境适应等,逐步达到徒手健身的目标。

持之以恒原则

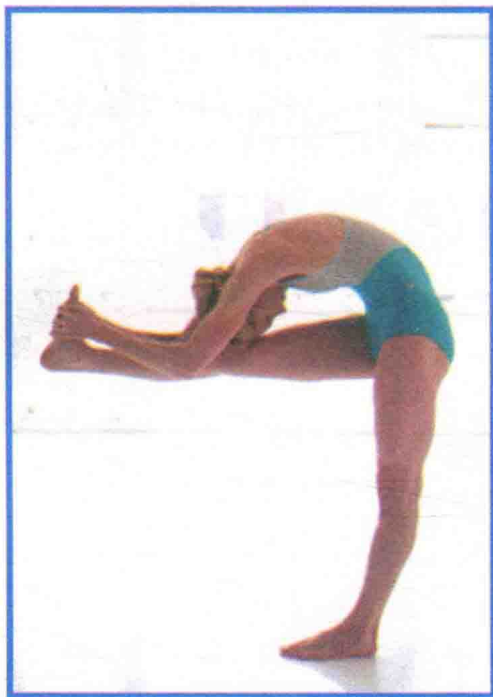
持之以恒原则是指应该长期、不间断、持久地进行徒手健身锻炼。

生命在于运动,运动贵在有恒。只有经常进行徒手健身锻炼,肌体才能得到增强。养成良好的健身习惯,使之成为生活的组成部分,是持之以恒的有效途径。

全面锻炼原则

全面锻炼原则是指徒手健身应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动能力,并且追求身心和谐发展。

全身锻炼原则要求身心全面协调发展,使身体形态、机能的各身体素质,以及心理素质等诸方面都得到和谐的发展,其内容和方法要尽可能考虑到身体的全面发展,注意活动全身,不要局限于某一部位,在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强实用性的徒手健身锻炼,效果更佳。



第4节

徒手健身的注意事项

春季

春天，气温渐渐升高，天气渐渐暖和，万物复苏，正是健身的好时节。沐浴在明媚的阳光下健身锻炼，可使人心旷神怡，精神振奋，且能调节神经系统的功能，使大脑皮层中的兴奋和抑制过程得到改善，提高肌体的免疫力。但是，春天冷暖多变、病菌丛生，应防止春疾，才能确保健康。

在春季徒手健身锻炼应注意以下事项。

(一) 掌握气候的变化。早晚乍暖乍寒，锻炼时要衣着合适，随时注意防寒保暖，以免出汗受凉，引起鼻腔和上呼吸道的血管收缩，导致疾病

