



E 运动即良药
Exercise is Medicine

健身房运动指南

主 编 陆莉萍



真人实拍照片、还原标准动作

健身房锻炼实用指导手册



二维码扫一扫
分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

健身房运动指南



主编
陆莉萍

科学出版社

北 京

内容简介

随着我国经济的快速发展,人们可支配的收入不断增加,对健康及生活质量需求也日益增加,我国的健身行业蓬勃发展,越来越多的人走进健身房进行锻炼。本书通过图文并茂的形式,向广大读者介绍健身房与健身运动的相关知识,并根据不同的健身目标提供具有针对性的运动方案,读者还可扫描书中的二维码观看动作视频,进一步提高动作的准确性。除此之外,本书还对运动前的准备工作,运动中的注意事项,运动后的恢复、饮食搭配等方面进行介绍,为读者提供全方位的知识服务。

本书可供喜爱运动的读者,尤其是健身爱好者阅读参考,也可供健身教练参考借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

健身房运动指南 / 陆莉萍主编. —北京: 科学出版社,
2018.10

(运动即良药系列)

ISBN 978-7-03-057382-7

I. ①健… II. ③陆… III. ①健身运动—指南
IV. ① G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第101575号

责任编辑: 朱 灵 / 责任校对: 谭宏宇

责任印制: 黄晓鸣 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年10月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2018年10月第一次印刷 印张: 8

字数: 135 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹蘅 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓纓 黎涌明

《健身房运动指南》编写组



主 编

陆莉萍

编委名单

副主编

陈颐清 张 凡

编 委

(按姓氏笔画排序)

王亚玲 李豪杰 吴 振 张 凡 陆莉萍

陈颐清 胡 成 赵大勉 柴 鑫 唐怡沁

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只有咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实，科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前，市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学



经验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望，这套图书能够更好地为运动功能的发挥服务，并为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰

2016年10月

前言



随着我国中产阶级人数的增长及可支配收入的增加,我国健身行业蓬勃发展,成为当下众多年轻人的新宠,越来越多注重身体健康的人走进了健身房,参与到健身运动中来。健身已然成为一种时尚、一种潮流,那么如何正确地进行体育锻炼,达到健身的目的,又该如何防止运动损伤就显得尤为重要。

《健身房运动指南》作为“运动即良药”系列中的一本,是根据广大健身爱好者的需要,本着简单、易操作的原则,充分结合实践经验,并融入当下先进的健身技术和流行项目编写而成的,既体现时代的特色,又适应社会的需求。

本书浅显易懂,以图文并茂的形式向广大读者展示了健身的方法和器械的使用情况,并注重动作的路径描述,有利于大家快速掌握动作轨迹,更快地运用于自己的锻炼中。此外,本书还搭配健身前的计划与准备工作、运动中的注意事项和健身后的饮食指导,让更多的人从科学健身中获益。

本书在编写过程中得到了上海 Phoenix 健身工作室和领航健身中心的大力支持,这两家机构为本书的编写和图片的采集提供了场地及影像资料。所有参编人员认真的工作态度、精益求精的工作作风给本书的编写工作注入了源源不断的能量。在此向上海 Phoenix 健身工作室、领航健身中心及所有参与本书编写工作的人员致以诚挚的感谢。最后,希望本书可以让更多的人感受健身的乐趣。

主 编

目 录



加强体育锻炼，惠及健康生活（代序）

前 言

第一章 运动健身与健身房 · 1

健身运动的功能 · 2

一、健身锻炼的功能 · 2

二、健身锻炼的要诀 · 3

运动健康管理 · 4

一、运动健康管理定义 · 4

三、运动健康管理原则 · 5

二、运动健康管理科学基础 · 4

运动健身与健身环境 · 6

一、健身房的概念及分类 · 6

五、运动与可吸入颗粒物 · 10

二、健身房的空气质量 · 8

六、运动与细菌总数 · 10

三、运动与温度、相对湿度 · 8

七、健身运动中的情绪测量 · 10

四、运动与风速 · 9

如何选择健身房 · 12

一、硬件方面 · 12

二、软件方面 · 14

第二章 健身前的准备 · 15

健康体适能测定 · 16

一、体适能的相关知识 · 16

二、测定的好处 · 17

健身目标的确立 · 17

一、确立健身目标的依据 · 17

二、确立健身目标 · 19

锻炼计划的制订 · 20

一、制订锻炼计划所遵循的五大依据 · 20

二、根据不同的目标制订不同的计划 · 20

运动装备的选择 · 23

一、选择运动装备的原则和技巧 · 23

二、常见健身房运动装备 · 25

健身容易存在的误区 · 27

第三章 不同健身目标的运动 · 31

热身运动 · 32

一、热身运动的定义 · 32

三、热身内容及方法动作 · 33

二、热身运动的分类及作用 · 32

运动减肥 · 40

一、运动减肥的原理及作用 · 41

三、有氧运动的相关动作 · 43

二、有氧运动 · 42

运动塑形 · 50

- 一、抗阻训练 · 50
- 二、抗阻训练的方法 · 51
- 三、运动塑形的具体方法 · 52

四、肌肉对抗阻训练的一般适应 · 84

五、力量训练的安全提示 · 84

健康体适能提升 · 85

- 一、健康体适能 · 85
- 二、如何提升健康体适能 · 86
- 三、身体成分与体重管理 · 87

四、提升体适能的动作与方法 · 87

五、推荐组合 · 91

放松及拉伸 · 92

- 一、拉伸运动 · 92

二、拉伸动作及要领 · 93

第四章 饮食搭配建议 · 99

运动后恢复 · 100

- 一、运动后消极性恢复 · 100
- 二、运动后积极性恢复 · 101
- 三、运动后恢复的目的 · 101

四、运动后恢复的方法 · 101

五、运动后恢复的作用 · 103

运动后饮食 · 104

- 一、三大营养物质的作用与摄入 · 105

具体饮食搭配 · 107

- 一、食物热量搭配 · 107

二、健身食谱 · 107

第五章 健身中的注意事项 · 111

场地器材安全 · 112

运动安全守则 · 113

运动损伤须知 · 115

一、一般运动损伤 · 115

二、急性损伤的一般处理原则 (RICE
原则) · 115

三、慢性损伤的一般处理原则 · 116

四、常见的运动损伤的急救程序及
方法 · 118

五、常见损伤的原因及预防 · 119

健身房的人际关系 · 120

参考文献 · 122



第一章

运动健身与健身房



运动健身是指徒手或通过各种器械，运用科学的运动方式和方法进行锻炼，是以增强肌力、增长体力、提高心肺功能、改善人体健康水平、塑造形体和陶冶情操为目的的运动。它由两方面组成：其一是以比赛为目的的竞技健美；其二是以强身健体为目的的群众性健身。

本章介绍和推广的主要是群众性健身，群众性健身是指锻炼者运用多种多样的健身练习手段，同时调节心理情绪、陶冶美好的情操，为锻炼者在工作和生活中提供充沛的精力。

健身运动的功能

一、健身锻炼的功能

紧张的现代生活节奏会使机体产生疲劳，特别是繁重的体力劳动和脑力劳动后，人们还会产生压抑感和生理上的不良反应。长期进行有目的、有计划的健身锻炼，不仅能发达肌肉、增长力量，还能调节和改善人体的生理功能，陶冶美好情



俯卧单臂划船

操,改善体型体态。健身锻炼能使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩,使女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

经常参加健身锻炼,通过优美明快的音乐做节奏鲜明而又活泼的健身操及各种锻炼效果明显的肌肉活动,可对人产生积极的心理影响。如通过对音乐和练习过程中的优美动作及锻炼后获得的形体美、姿态美的欣赏和自我满足的陶醉,可使人感到青春常在,并产生积极向上、追求美好未来的健康情绪和情操。

此外,经常参加健身运动可以促使人走出狭小的生活空间,开阔视野,结交更多志同道合的朋友,找到更多的生活乐趣,开拓更完美的人生。

二、健身锻炼的要诀

1. 运动则健,不动则衰

长期坚持有规律的、符合本人实际的运动,可以促进机体新陈代谢,使人体各器官功能得到改善,用机体本身的旺盛精力去延迟衰老的到来,用机体本身的健康活力去抵御疾病的侵袭。健身运动亦能塑造优美、匀称的形体,使人心情保持舒畅,能乐观、自信地面对生活。

2. 锻炼肌肉,增强体能

长期进行健身练习,不仅能够使肌肉发达,而且能增长肌肉的力量和使动作协调。这主要由于在健身锻炼中,经常采用各种各样的动作形式,给肌肉以最强的刺激,从而促进新陈代谢活动,加强超量恢复过程,使身体各部位的肌肉得到最大限度发展。

3. 设备简单,易于开展

健身练习,既可以徒手或依靠自身优势进行,又可利用简单的轻型器械进行,还可利用一些自制的器械及简单的家具进行。它不受时间、场地、器材的限制,可在地板、床上、室内、室外进行练习,因而比较容易开展。

4. 适应面广,尤其适合上班族

健身练习的形式多种多样,有徒手的健美操和自我抗力练习,其中,办公室简易健身操适合上班族在办公室内利用短暂休息时间进行锻炼,从而缓解疲劳;也有利用轻、重器械做的各种练习。即使是重器械,也可以根据需要自由调节重量、次数、组数、运动量等。因此,健身练习适合不同性别、年龄、体型、职业体质、素质水平的人们。在锻炼过程中,只要符合科学规律,都能达到预期的锻炼效果。

运动健康管理

一、运动健康管理定义

运动健康管理是基于个人健康状况对个性化运动健康事务的管理，是建立在运动生理学、运动医学和信息化管理技术的模式上，从社会、心理、生物等角度对个人进行全面科学运动保障服务。它可协助人们成功有效地把握与维护自身健康，基于健康检查和运动实验结果，应用先进的信息管理技术，为个人建立一个科学、专业、完善的个性运动健康档案及运动干预方法，并实现运动健康管理的全程服务。

运动需要科学管理，科学的健身运动，不仅能使人感觉心情舒畅，改善和保持良好的健康状况，提高慢性疾病患者的生活质量，同时还能带来许多重要的社会效益和经济效益。

生命在于运动，运动能促进健康是人所共知的，膳食结构、膳食行为、膳食搭配是否合理；运动方式、运动强度、运动时间及运动频率是否科学；如何开展针对个性化疾病、保健、护理、饮食、运动、心理全方位的生活方式指导，已成为运动健康管理的主要研究内容。运动健康管理学主要包括健身原理，健身与健康促进，健身与体质健康，健身与现代生活，健身与慢性疾病，运动处方，健身效果与风险评估，社区、家庭、办公会所科学健身，运动健康综合管理等。

二、运动健康管理科学基础

1. 健康是做任何事情的基础

一个拥有健康的人常常不能体会到健康的重要性及患病时的痛苦，即便在医学发达的今天，很多疾病仍不能治愈，所以对于健康人来说，保持健康和预防疾

病是极其重要的。

运动能促进健康是人所共知的，随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们越来越重视运动锻炼，但运动引起猝死的事件也时有报道。科学运动就是用科学的方法指导人们进行有利于健康的运动，同时最大限度地降低由错误运动而造成的运动损伤等不良事件。

2. 运动不足对健康有危害

俗话说“生命在于运动”，体育锻炼可促进机体新陈代谢，增强各系统、器官的生理功能，是中老年人健康长寿，青少年健康成长、正常发育必不可少的重要手段，而运动不足将造成心肺功能下降、肌力减弱、脂肪堆积，从而增加多种疾病发生的危险性，给健康带来严重的危害，具体表现在以下几个方面：

- 骨质疏松症（易骨折，颈、肩、腰痛的原因）。
- 肌肉力量下降，颈、肩、腰部肌力下降，易损伤。
- 运动中易疲劳。
- 耐力下降。
- 机体提供氧气能力下降，呼吸系统功能减退。
- 血液流量减慢。
- 心脏功能低下。
- 心脏活动量降低，负担增加。
- 糖尿病、高脂血症、高尿酸血症。
- 能量消耗量减少，体内多余脂肪堆积，肥胖症。

三、运动健康管理原则

(1) 人性化：在运动健康管理中心，对于体质与健康的检测不再是关注的焦点，而注重检测后的干预改善。

(2) 个性化：运动健康管理需要技术和服务的完美结合，而这种完美结合的重要体现就是要实现和满足所有对象的个性化健康需求，强调自我运动健康管理。

(3) 专业化：体现在专业的运动风险评估和专业人员指导下的运动健康干预，在于是否有标准、可评价、有方法和有效。

(4) 系统化：体现在运动健康管理中为全面化系统性管理。

(5) 连续性：体现在运动健康管理中为建立运动健康档案、追踪健康状况、提供健康预警、及时更新健康档案和运动方式等服务。

(6) 可行性：走进职场、社区、家庭、个人的生活，将运动健康管理融入现