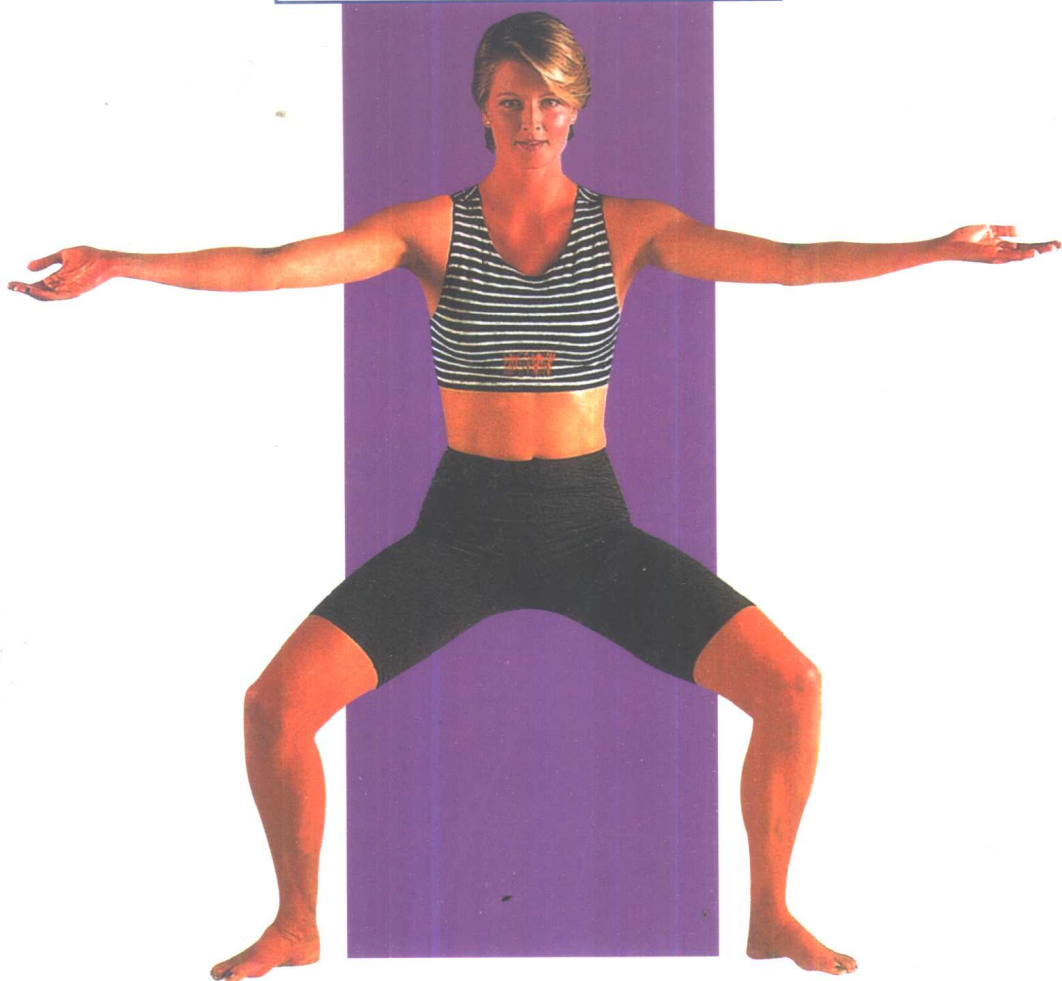


〔德〕迪特尔·倍 著 邓二红 译



呼吸健美操

HUXIJIANMEICAO

人民体育出版社

呼吸健美操

(德)迪特尔·倍 著
邓二红 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

呼吸健美操/(德)迪特尔·倍著;邓二红译. —北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2137-3

I. 呼… II. ①倍…②邓… III. 健美操
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039825号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 3印张 130千字
2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2137-3/G·2036
定价:18.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

前言、引言和主导思想	7
------------------	---

身体感觉——健康的基础	10
-------------------	----

呼吸器官的构造和功能	12
对呼吸器官的必要了解	12
对呼吸的必要了解	15
呼吸练习的姿势	22

练习内容	24
积极进行准备活动	26
下层呼吸系统	30
上层呼吸系统	46
整个呼吸系统	58

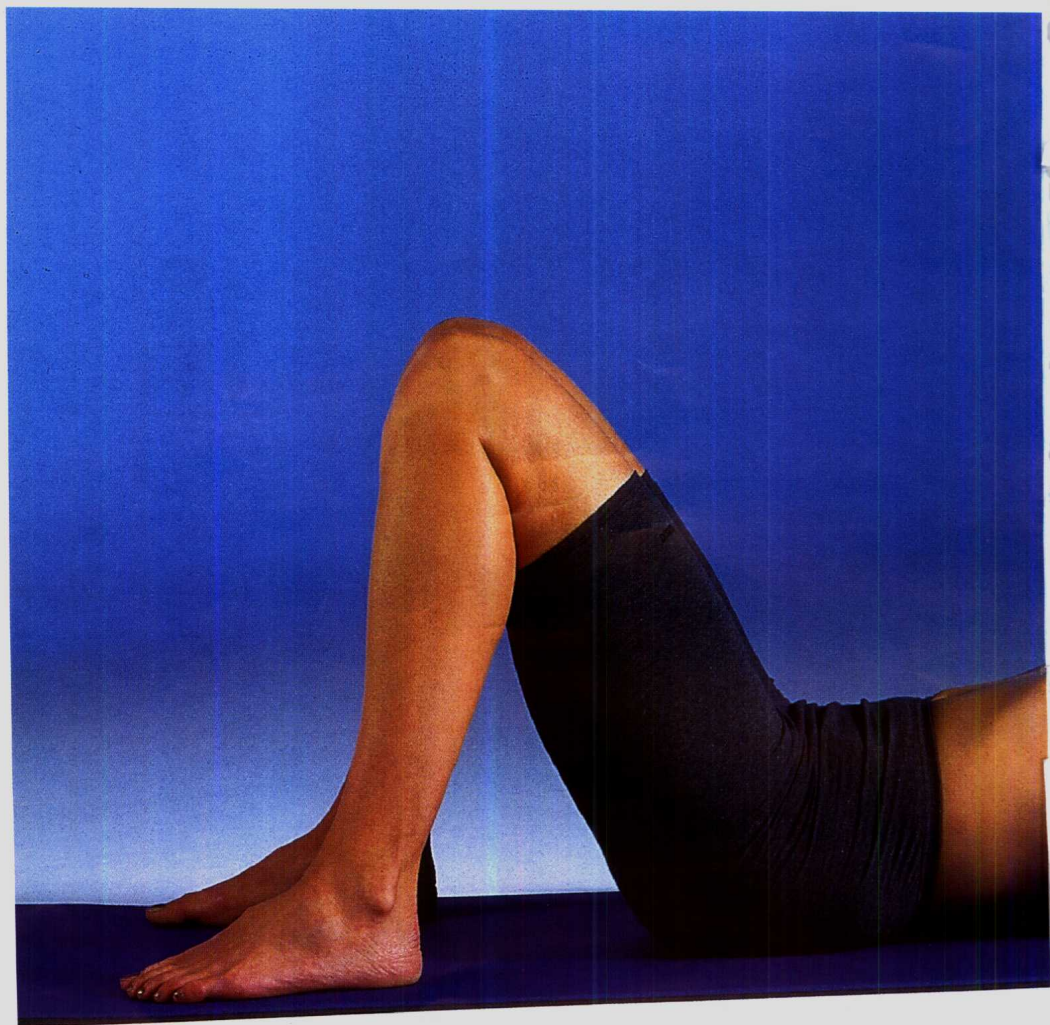
怎样在日常生活中进行呼吸	65
感冒带来的后果	65
怎样通过呼吸来解决消化问题	67
怎样通过呼吸来克服疼痛	71
怎样通过呼吸练习来解决睡眠问题	82
怀孕期间怎样有效地利用呼吸	84

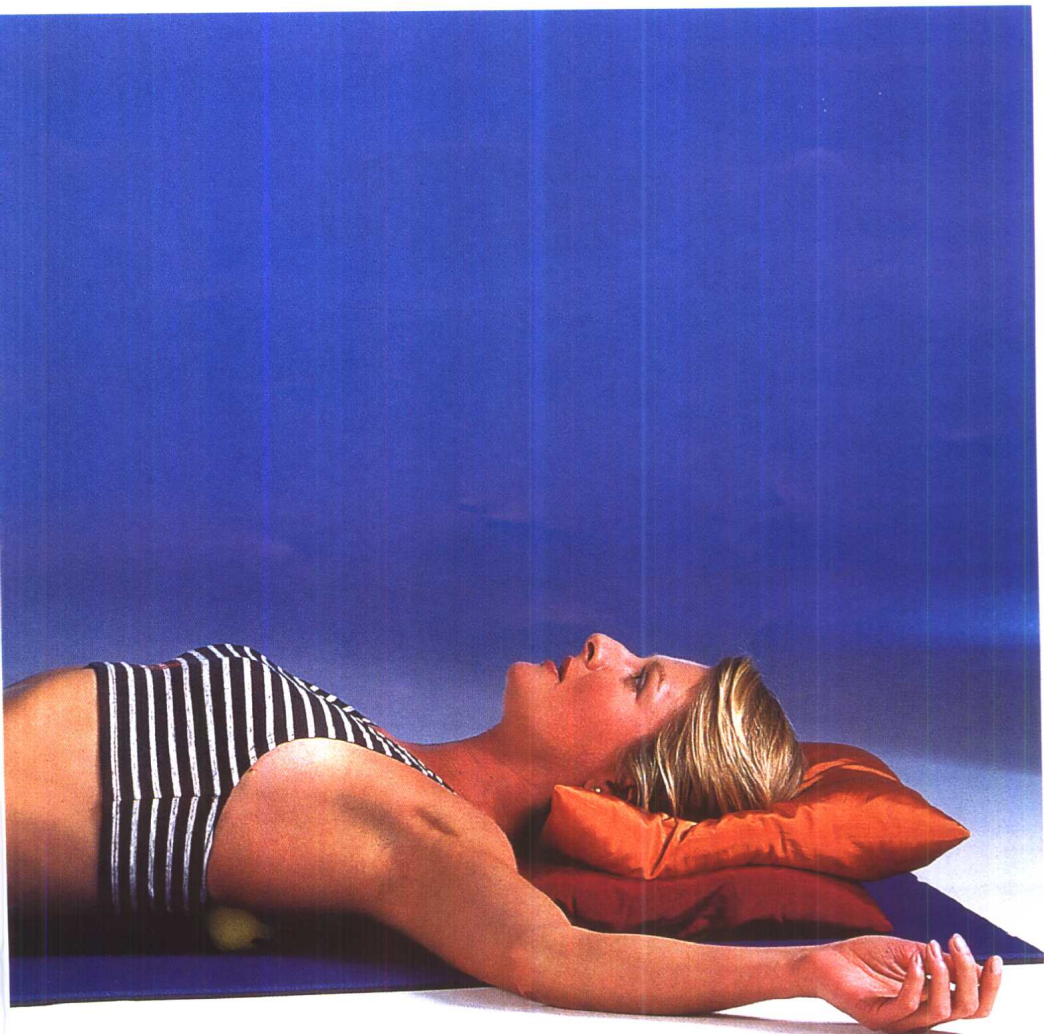
在进行以呼吸来控制的耐力练习和体操时应 该注意什么问题	87
影响呼吸的主要肌肉的力量练习	89

呼吸健美操

(德)迪特尔·倍 著
邓二红 译

人民体育出版社





作者简介

迪特尔·倍，生于1959年。体育学硕士，研究专业为体育康复和残疾人运动。经过在呼吸运动和太极两个领域的继续深造以后，他主要从事与呼吸有关的体育研究。从1987年开始，他与不同的呼吸治疗小组积极合作，并最终编制了一套呼吸健美操。迪特尔·倍现为瓦尔登堡治疗中心的副主管。

目 录

前言、引言和主导思想	7
------------------	---

身体感觉——健康的基础	10
-------------------	----

呼吸器官的构造和功能	12
对呼吸器官的必要了解	12
对呼吸的必要了解	15
呼吸练习的姿势	22

练习内容	24
积极进行准备活动	26
下层呼吸系统	30
上层呼吸系统	46
整个呼吸系统	58

怎样在日常生活中进行呼吸	65
感冒带来的后果	65
怎样通过呼吸来解决消化问题	67
怎样通过呼吸来克服疼痛	71
怎样通过呼吸练习来解决睡眠问题	82
怀孕期间怎样有效地利用呼吸	84

在进行以呼吸来控制的耐力练习和体操时应 该注意什么问题	87
影响呼吸的主要肌肉的力量练习	89

版权声明

原书名:ATEMGYMNASTIK

© BLA Verlagsgesellschaft mbH,
München 1999

本书中文版由德国 BLA Verlagsgesellschaft mbH 出版社授权出版

图字:01—1999—3793 号

前言

有些人永无止境地追求运动成绩，因而他的健康之路也就遥遥无期了。

当今世界，人们都在为实现自己的目标不懈努力；当今时代，人们都感叹生命如此短暂；当今社会，电脑与消费越来越多地影响着我们的日常生活。为此，我在这里为大家推荐迪特尔·倍编著的这本书，希望大家从中找到健康与乐趣。

从本书中，你们不但能获取到心理及呼吸系统、循环系统的一些相关专业知识，还会感觉到该书非常通俗易懂，且相当简洁，是用于练习的首选。本书作者希望亲爱的读者不但能看懂此书，还能通过本书所提供的练习使自己的呼吸及健康状况得到改善。书中所有的练习均不需要附加专业体育器材，也不需其他花销。

作为体育教育学家迪特尔·倍 25 年来一直都在努力为门诊及住院治疗病人研制一套融治疗与乐趣为一体的健美操。令所有人高兴的是，他成功了！不管是对职业运动员还是对平常百姓，本书都对促进自身健康大有裨益。

最后，我再次向那些注重健康的职业运动员、那些想了解基本的呼吸情况及获取最实际有效的训练内容的普通百姓郑重推荐此书！

沃尔特·迪特尔·费希
瓦尔登堡运动医疗中心主任

引 言

歌德曾经说过“万事皆易事，易事皆难事”。这句名言准确地概述了呼吸治疗及日常生活中人们的呼吸情况。在实际生活中，人们通常不会过多注意自己的呼吸，但突然有一天却发现自己的健康状况已江河日下，直到此时，人们才意识到呼吸的重要。

本书想通过三步，即自愿运动、描述运动、坚持改变运动给读者提供较为详细的有关呼吸的知识。除了丰富的训练内容外，本书更注重让练习者经历和感受自己的运动情况。因此，所有的内容都编排自由，以便使读者有足够的时间和空间来感受进行练习。当然，呼吸练习目前还不普及，因此，本书所提供的训练内容也并非适应每一个人。可以说，本书是为那些注重生活细节的人编著的。

在此，我尤其要特别感谢最早从事呼吸治疗工作的 U·舍克先生、富有创造力并给我提供许多医学方面建议的维恩盖特博士以及瓦尔登堡运动治疗中心主任费希博士。没有他们的帮助，就没有此书的出版。最后还要感谢那些帮助过我的其他许许多多的合作伙伴。

主导思想

当说到有关自然的时候,你会不由自主地想到什么?



郁郁葱葱的绿树,一望无际的森林,潺潺的河流,波涛汹涌的大海,层峦叠嶂的险峰是否立即跃入了你的脑海?

我们会经常不由自主地想起自然的博大,想起它给我们带来的欢乐与享受,但我们却经常忽略自己的身体,难道身体不是自然界的一个小小的组成部分吗?不是一个小小的生态系统吗?

在这个系统中,人们会发现许多相互影响的生态部落都在和谐而有序地过着自己的生活,但还是有许多外在及内在的因素严重影响着身体系统的正常活动。比如:

- 运动器材选用不慎,影响身体循环
- 心脏循环系统的承受能力减弱
- 免疫能力降低
- 体力不支
- 呼吸紊乱

通过长期观察,呼吸对身体循环起着提示干扰及平衡干扰的双重作用。同时,呼吸系统还会就所有对器官产生的积极或消极的影响作出相应的反应。可以说,呼吸是健康状况的一面镜子。

系统的呼吸训练会使身体循环更有节奏与规律。在训练过程中,还可根据自己的生活习惯将训练内容进行适当调整和改变。

像热爱大自然那样热爱自己的身体吧。通过练习,你会感觉到,此时身体是多么舒适,心情是多么舒畅。

身体感觉

——健康的基础

当今社会，一提到对健康的投资，人们会更多地考虑用在对自身健康上面。以下几点，是每个人都应该清楚了解的：

- 身体的承受能力及对身体的感觉能力
- 抵抗疾病的基本技巧
- 快速的反应能力
- 有关健康的基本知识

现代社会的高速发展导致身体功能日益机械化。人们整天为达到奋斗目标而忙碌。与社会关系、社会地位相比，身体健康被迫退居次要。越来越少的人相信他们还有喜怒哀乐这些人类应该具有的最起码的感情。

我们为自己如此轻易就丧失基本的感情而伤心。其实用心去感受身体的反应与信号并不需要太多的时间与空间，但我们却以各种借口拒绝付出，只有当健康亮起红灯，我们才想起急急地寻找健康之路。

令人惊喜的是，许多人开始重新重视定期体检。只有清楚了解自己的身体状况，才能选择合适的保健方法，最终拥有健康的体魄。

理论知识与训练实践的结合会增强身体的感觉能力，也可能促使身体训练内容的改变。

身体的基本职能之一便是呼吸。呼吸活动通常是在毫无意识的情况下进行的。但从现在开始，我们要有意识地去注意它。请试着简短回答以下问题：

- 呼吸对我来说有什么意义？

- 我对自己呼吸的满意度是多少?
- 呼吸道与呼吸器官是怎样构成的?它们是怎样工作的?
- 面对体力与脑力负担,我的呼吸有什么反应?
- 当我在不同地点运动及肌肉紧张时,我的呼吸情况怎样?

将所有答案概括起来,你会发现,自己缺乏用腹部进行呼吸。如何才能有正确的呼吸显得尤为重要。

为了能够:

- 拥有对身体的良好感觉能力
- 更好地了解身体各部分的关系
- 准确地表达出身体所需
- 提高身体的承受能力
- 最终获得健康的体魄

在练习时就必须用心、用情。

保留自己的运动经验,因为那是你自己的。相信自己的需要

——你是不会错的。

呼吸器官的构造和功能

对呼吸器官的必要了解

身体感觉能力练习

你正处于一种什么样的呼吸状态之中？是安静还是很急促，是很平缓还是很深沉？鼻子是怎样进行呼吸的？两个鼻孔的呼吸量是均匀的吗？

呼吸能力是与生俱来的，但是，我们真正了解自己的呼吸吗？人一出生，就不需要任何人的指点而自然用鼻子进行呼吸（有些人用鼻子吸气，用嘴呼气，但这毕竟是少数）。只有患有上呼吸道疾病（如鼻黏膜炎）以及身体进行高负荷运动时，才会用嘴呼吸来代替自然的用鼻呼吸。

利用鼻呼吸要进行有规律的换侧。生理调查表明：当呼吸过程的

80%都是由鼻腔完成时，每隔8小时，就会出现一次换侧。

鼻腔呼吸的意义

鼻腔除了有嗅觉功能之外，还有其他重要的任务：它参与整个呼吸过程，并起着清洁、湿润、预热吸入的空气以及控制呼吸过程的作用。在鼻腔的中下部有贝壳形的黏膜，这些黏膜布满了各种血管、腺和许多的海绵体，通过这些黏膜就能够使吸入的空气变暖。此外，这些狭小的管道还能够与其他的黏膜一起构成一个过滤系统，将空气中的垃圾或细菌进行过滤，然后吸入或呼出空气。另外，鼻腔中的湿润系统能够让吸入的空气饱含水蒸气。

鼻腔的清洁、湿润，预热空气的作用能够避

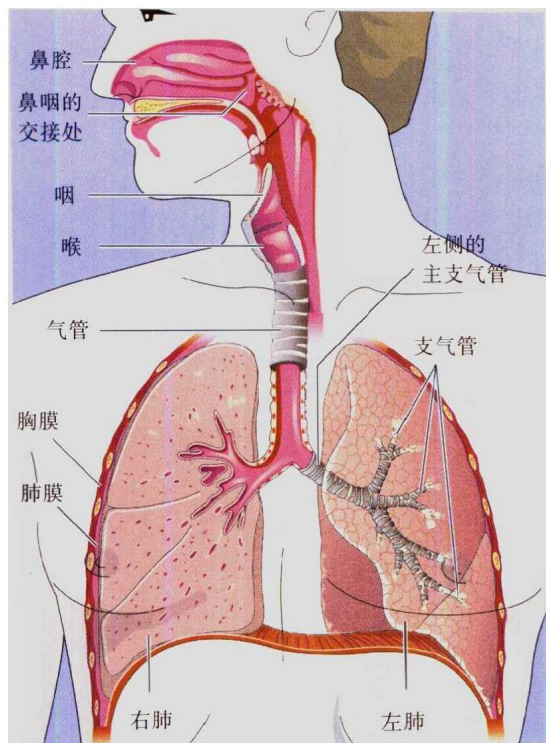


图1 呼吸道的构造

免气管和肺部受到强烈的刺激。一部分呼出的气体也会被再次润湿，变暖，以此来保持润湿预热系统的功能。如果吸入的空气太干燥或这个系统不能正常工作，呼吸起来就很不舒服。如果鼻黏膜变干，鼻腔就不会有很好的防御功能(图1)。

呼吸时，鼻比嘴所遇到的阻力要大一些。如果

能不断增强膈肌的功能，就能够促进腿部的静脉血液循环，延长吸气的的时间，使膈肌周围的肌肉适当地绷紧。鼻还有一个很重要的功能，便是我们很少提及但与每天的生活中都息息相关的嗅觉。嗅觉器官由成千上万的微小的嗅觉细胞组成。嗅觉器官将所得到的信息直接输送到大脑，大脑便知道周围有什么气味，然后做出适当的呼吸反应：如果

气味闻起来很舒服，就会进行深呼吸；反之，则吸入的气体便很少而只进行表层的呼吸。同样，鼻腔神经末梢的纤维上皮所发出的信息也会直接传到大脑，对呼吸系统产生影响。咽、喉成为连接上呼吸道的纽带。喉由肌肉软骨和韧带组成，对人的声音的形成起着很重要的作用。