

健身活力唤醒系列

体能 训练

练就更赞的自己

FIT TIME

A4腰

马甲线

0.7的腰臀比

一个都不能少

《健身活力唤醒系列》编写组 / 编



化学工业出版社

健身活力唤醒系列

体能 训练

练就更赞的自己

《健身活力唤醒系列》编写组 / 编



化学工业出版社

北京

想要学会、玩好、精通各项体育运动，
除了专心学习、勤奋练习、认真领悟，
良好的体能必不可少，要加强体能训练，
不断提升自己的身体素质，
才能有事半功倍的运动效果。
枯燥的训练很难坚持，
所以《体能训练》将简单、实用的方法，
按照徒手和使用器械锻炼的方式进行拆分，
将锻炼效果最显著的体能训练秘籍传授给您。

图书在版编目 (CIP) 数据

体能训练 / 《健身活力唤醒系列》编写组编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 10
(健身活力唤醒系列)
ISBN 978-7-122-27980-4

I. ①体… II. ①健… III. ①体能-身体训练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第208352号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 望 芳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中华印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张6 字数190千字 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

Part 1 静态肌肉拉伸

——简单的热身运动 | 001

Part 2 垫上静态支撑练习

——安全的伸展运动 | 009

Part 3 健身球练习

——容易塑造“S”形的运动 | 017

Part 4 弹力带练习

——手术后的康复运动 | 033

Part 5 哑铃练习

——简单的肌肉塑造运动 | 051

Part 6 杠铃练习

——“久坐”一族的应有选择 | 071

Part 7 健身球哑铃组合练习

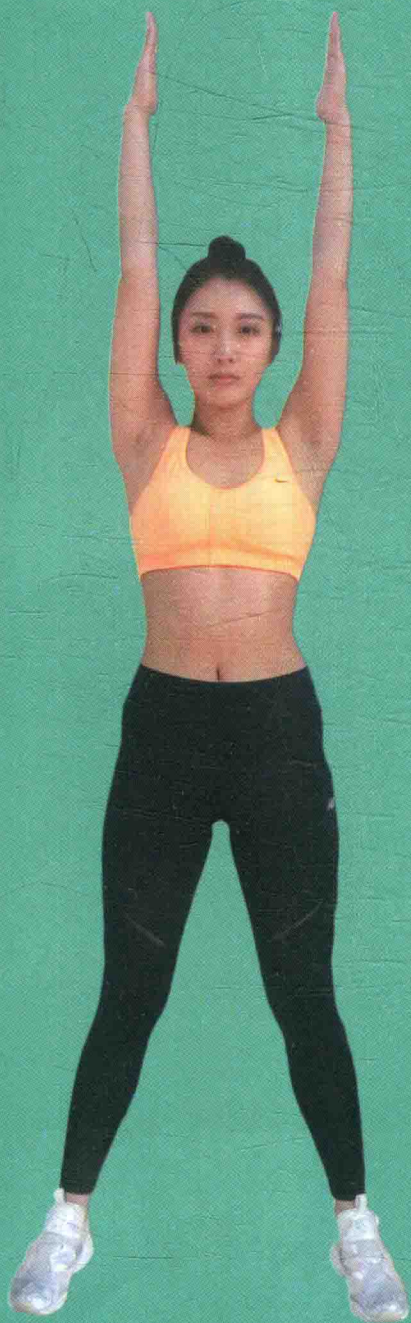
—— $1+1 > 2$ 的组合运动 | 081

Part 1

肌肉拉伸

静态

——
简单的热身运动



热身运动又称准备运动，主要是在身体活动之前，以较轻的运动量，先行活动肢体，为随后更为高强度的身体活动做准备；因为人体的机能和工作效率不可能在一开始就达到最高水平，需要有个适应运动状态的过程，才能提高随后激烈运动的效率，避免激烈运动时的运动损伤。

有效的热身可以让身心做好准备接受艰苦的训练，帮助提高身体的核心温度和肌肉温度，肌肉温度的提高可以使肌肉更松弛、更灵活。有效的热身可以增加心率次数和呼吸的深度与频率，使血液流量增加，以此使血液中的氧和营养成分更有效地供给肌肉，帮助肌腱与关节承受住运动锻炼中的负荷。

静态肌肉拉伸是安全有效的肌肉拉伸活动，能够有效降低运动损伤风险，一般需要 5 ~ 10 分钟。主动与被动的肌肉群经过拉伸后获得放松，缓慢地、谨慎地调动身体肌肉群的紧张度，让肌肉与肌腱的长度被拉长，由此来增加关节活动的范围，这对肌肉与肌腱的损伤预防是很重要的。

热身应占运动总时间的 10% ~ 20%。例如进行 1 小时的有氧运动，热身时间应该在 6 ~ 12 分钟左右。同时依据年龄、运动项目、个人体质、季节及气温等差异，热身运动所需的时间也会不同。一般来说，可以用身体微微出汗为衡量标准，也可用心跳次数作为热身运动结束的标准。热身运动时的心率达到最大运动心率的 60% ~ 70% 即可。

最大运动心率换算法： $220 - \text{年龄} = \text{最大心率}$

最佳运动心率换算法： $\text{最大心率} \times 60\% \sim \text{最大心率} \times 80\%$

1 俯身侧转腰

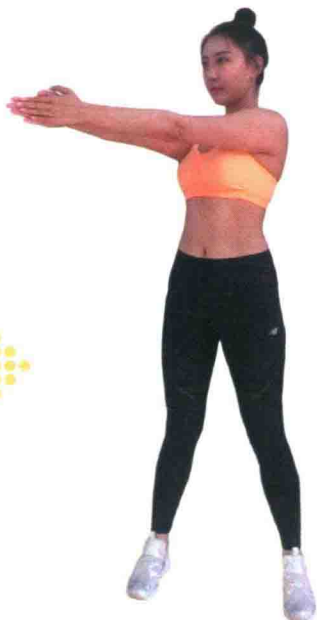
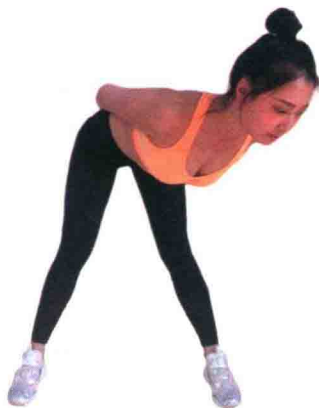
锻炼部位：腰方肌

双脚开立，双腿蹬直。

上身俯下，腰背与腿成 90 度。

上身向右平转，至极限位置保持 3 ~ 5 个呼吸。

左右交替进行，练习 3 ~ 5 组，每组每侧 3 ~ 5 次。



2 侧向转身拍手

锻炼部位：
上、下后锯肌

双脚开立，双臂平伸。

上体左转，身体转至极限位置时双手拍合。

左右交替进行，练习 3 ~ 5 组，每组每侧 3 ~ 5 次。

➔ 健身指导：动作过程中仅上身转动，腰部以下不转动。

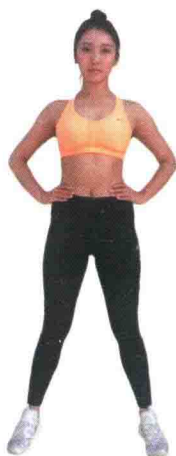
3 双臂上举

锻炼部位：前锯肌

双脚开立，双臂上举，
腰背挺直。

手臂充分伸展后保持
3 ~ 5 个呼吸，手臂
缓慢放下。

练习 3 ~ 5 次。



4 仰头和低头

锻炼部位：肋间肌、胸横肌、膈肌。

双脚开立，双手叉腰，目视前方。

吸气的同时向后仰头，充分拉伸颈部前侧肌肉，至极限位置保持 3 ~ 5 个呼吸。

呼气的同时向前低头，感受颈后部肌肉充分拉伸，保持 3 ~ 5 个呼吸。

仰头和低头交替练习，每组练习 3 ~ 5 次。

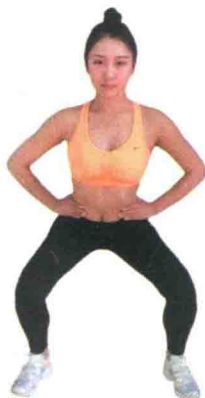
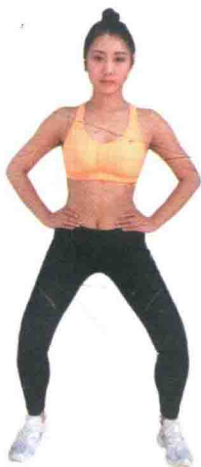
5 马步半蹲

锻炼部位：臀大肌

双脚开立与肩同宽，双手叉腰。

在腰背挺直的前提下，屈膝半蹲成马步，始终目视前方。

练习 3 ~ 5 组，每次深蹲到极限时保持 3 ~ 5 个呼吸。



6 侧向摆腿

锻炼部位：
臀中肌、臀小肌

双臂侧平举，腰背挺直。
左腿伸直向右斜前方摆出，脚尖点地，身体姿态平衡时保持 3 ~ 5 个呼吸。

左右腿交替练习，每侧练习 3 ~ 5 次。

➔ 健身指导：始终目视前方。

7 侧向踢腿

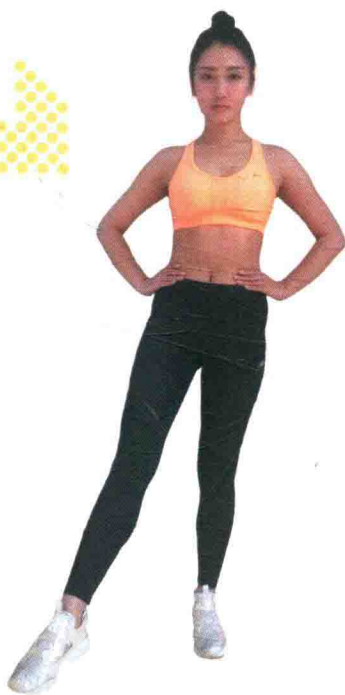
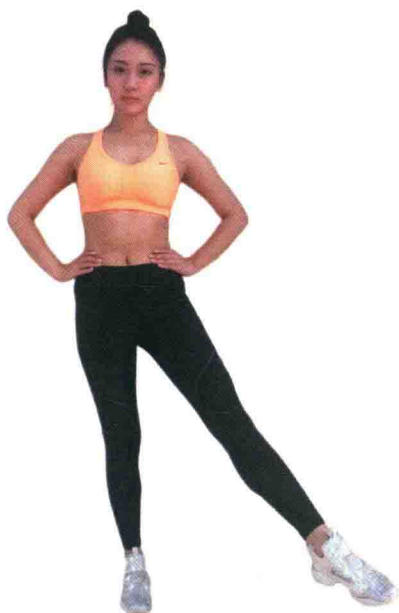
锻炼部位：梨状肌、股方肌

双脚并拢，两手叉腰，腰、背、头挺直站立。

左脚蹦脚尖，左腿向左侧踢出，身体姿态平衡时保持3~5个呼吸。

左右腿交替练习，每侧练习3~5次。

➔ 健身指导：始终目视前方。



8 勾脚尖踢腿

锻炼部位：梨状肌、股方肌

双脚并拢，两手叉腰，腰、背、头挺直站立。

左腿向左侧踢出，同时左脚外旋勾脚尖。

大腿部内侧肌肉尽量转向身体前方，身体姿态平衡时保持 3 ~ 5 个呼吸。

左右腿交替练习，每侧练习 3 ~ 5 次。

➔ 健身指导：始终目视前方。



9 前踢腿

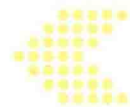
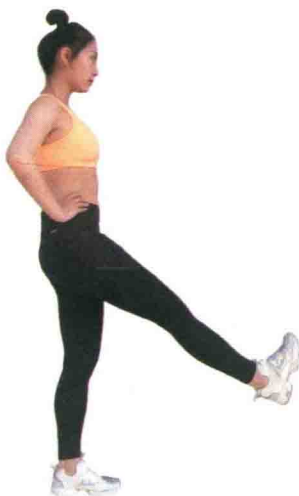
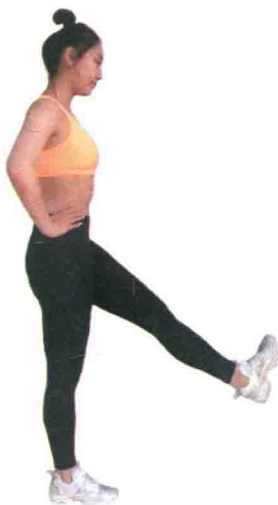
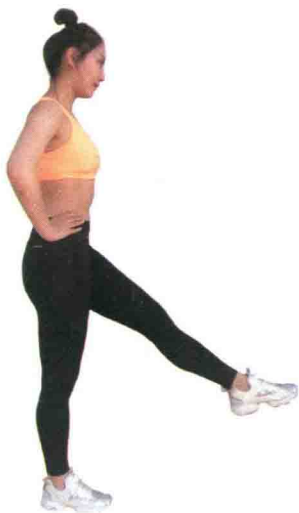
锻炼部位：闭孔内肌、闭孔外肌

双脚并拢，两手叉腰，腰、背、头挺直站立。

左腿向前踢出，由踢出时的绷脚尖变为勾脚尖，身体姿态平衡时保持 3 ~ 5 个呼吸。

左右腿交替练习，每侧练习 3 ~ 5 次。

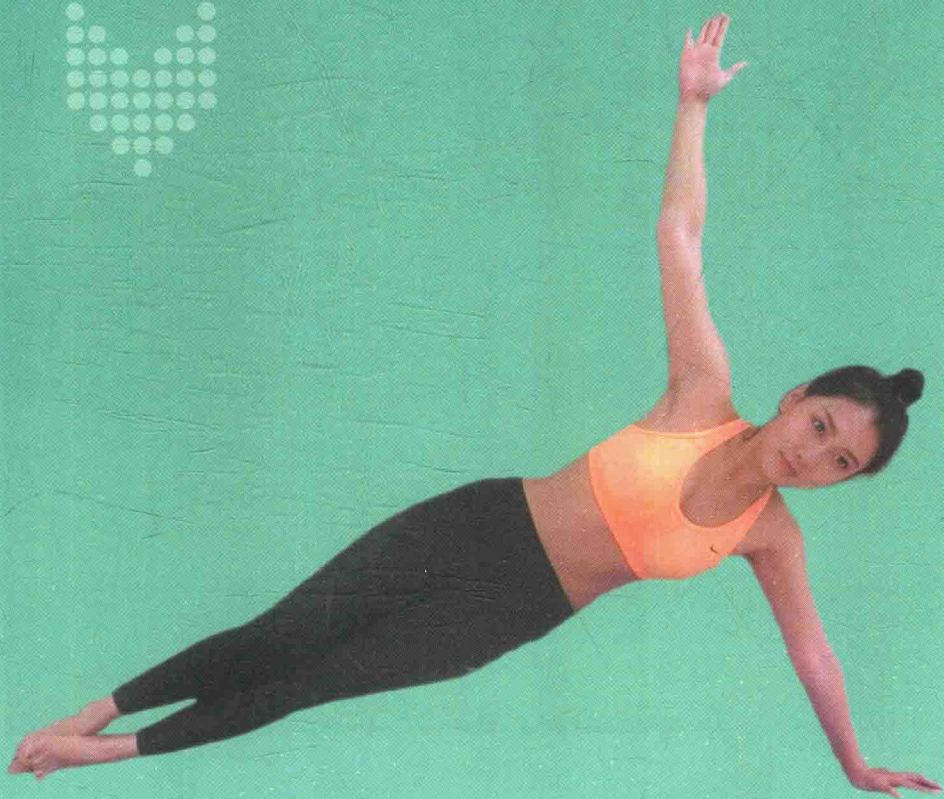
➔ 健身指导：始终目视前方。



垫上
静态

支撑练习

——安全的伸展运动



怎样选择适合自己的瑜伽垫？

瑜伽垫选择时，最重要的是柔软、贴地、平铺时抓地力强，出汗时不能滑动，还有就是最好便于携带。

为了预防锻炼时大量出汗会打滑，瑜伽垫需要有其较好的防水、防滑性能。建议在挑选的时候着重看一下垫子底部，一般颗粒饱满的不会打滑。

TPE 发泡的瑜伽垫主要成分是 TPE、EVA 和人造橡胶，生产成本比较高，生产工艺精良，垫子弹性足、柔软而防滑效果高。因为材质中不含塑料，容易降解，是环境练习者的极佳选择。TPE 垫子可以达到 10 毫米厚度。

PVC 发泡的瑜伽垫价格比较便宜，颜色多样，生产成本低，工艺简单。其缺点是塑料制品不容易自然分解，会造成污染。

EVA 的瑜伽垫可以满足环保的要求，价格差异比较大，低廉的 EVA 瑜伽垫偏软，且有比较重的气味。高档的 EVA 瑜伽垫质量很好，但是厚度只能做到 4 毫米左右，仅适合资深的瑜伽练习者。

目前市场销售的瑜伽垫大多为两种规格：61cm×173cm 和 61cm×183cm。其厚度主要有 4 毫米、6 毫米、8 毫米和 10 毫米。其中 6 毫米为标准厚度，比较适合初学者，10 毫米的瑜伽垫则非常柔软。

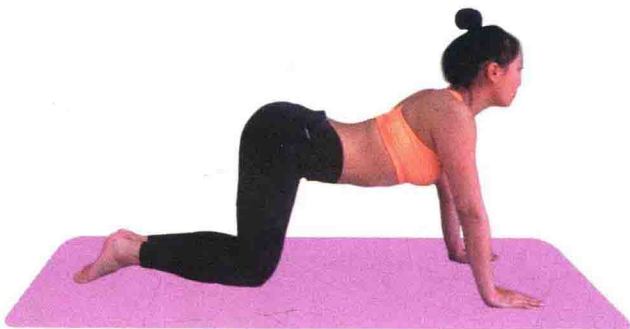
1 跪地直背支撑

锻炼部位：
背阔肌

跪在垫子上，双臂、双腿开度与肩同宽。

腰背挺直，抬头，目视前方。身体姿态平衡时保持3~5个呼吸，缓慢低头放松。

练习3~5组，每组3~5次。



2 跪地低头支撑

锻炼部位：竖脊肌

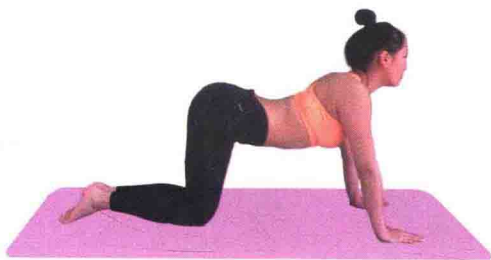
跪在垫子上，双臂、双腿开度与肩同宽。

用力向下低头，眼睛看向脚尖方向。

身体姿态平衡时保持3~5个呼吸，缓慢抬头放松。

练习3~5组，每组3~5次。

健康指导：跪地直背支撑和跪地低头支撑可以按照组合动作练习。直背支撑后低头，在头部低到极限时保持3~5个呼吸再抬起。



3 坐位体前屈

锻炼部位：拉伸腿部韧带

坐在垫子上，双腿并拢伸直。

双臂用力前伸，尽量用双手抓住双脚，至极限位置时保持 3 ~ 5 个呼吸。

练习 3 ~ 5 组，每组 3 ~ 5 次。

健康指导：手臂伸直，体会背部用力。



4 俯卧平板支撑

锻炼部位：胸大肌、胸小肌

双臂分开，用手掌和脚尖支撑身体，成俯撑状态。

依靠臂力下沉，使身体成平板支撑状态。

身体姿态平衡时保持 1 ~ 2 个呼吸。

练习 3 ~ 5 次，每次练习间身体稍事放松。

➔ **健身指导：**成平板支撑时身体各部位紧绷，尽量使身体与地面平行。

