



完全健康手册③

你知道吗 做错运动有害健康

[美] 爱德华·J.杰库斯基(Edward J. Jackowski)/著

你对你的身材体形满意吗？
你梦想过某一天你体态优美、
身体健康强壮吗？
你想知道自己天生的这副身材
如何能改变？
你的锻炼方式可能并不是在健身，
你想知道其中的原因吗？
你需不需要正确的健身方式？

150项
针对健康和
健身方式的
忠告

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

SHIWEN BOOK

百世文库

完全健康手册

③

你知道吗 做错运动有害健康

[美]爱德华·J.杰库斯基 著

梁世泽 译

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司

引 言

朋友,你对你的身材体型满意吗?你的健康状况如何?你梦想过某一天你身材体型优美,身体健康强壮吗?也许你会认为自己天生这副身材,又如何能改变自己呢?常言道先天不足后天补,相信我们每个人都可以通过正确的锻炼运动改变自己的身材和体格。好!在我们锻炼一开始,就应当做正确,这本书就是帮助你纠正一些健身中的谬误,应用书中的指导,你的健身更有效果,并且还会使你生活的各方面都变得更有成效。

为什么十有八九的人健身达不到正确的效果呢?这里有许多原因。“你锻炼吗?”每当我在为顾客制定个人健身计划时总要问这么一句话。“噢!当然,周末我都会去打网球和高尔夫球,偶尔平时有时间我还打打乒乓球,”他们通常这样回答道。好,从开始我们就应该澄清一些事实;休闲性质的打网球和高尔夫球不是锻炼,它们仅只是休闲活动,换句话说你并不是在健身。也许这与读者通常理解的健身相矛盾,不要着急,请听下面我细细道来。

本书作者根据其工作经验，对一些大众化健身技巧作了具体的分析，解释了哪种锻炼方式有益身体健康，哪种对增进身体健康不起作用。强调在选择运动方式时必须根据身体状况及所能承受的紧张压力程度而定，这一点是非常重要的。书中还列举了减肥的最佳健身方法及激发你运动积极性的技巧，并收入了150项针对健康和健身方式的忠告。书中的理论并不是毫无根据的，都是你想达到健康水准所应该掌握的东西。

经销：

☐ 中央编译出版社发行部

电话：(010)66163377

☐ 北京世文图书声像有限责任公司

电话：(010)64448223 64448224

目 录

引言	(1)
第一章 当你开始或继续一个健身计划时,首先应考虑	
四项要素	(6)
生活方式	(8)
病史记录	(15)
体型	(19)
身体健壮水平和自我健身意愿	(30)
第二章 锻炼运动基本知识	(34)
运动的魅力	(35)
健身的身心益处	(38)
自我激励技巧	(46)
每次运动的四个关键步骤	(51)
第三章 锻炼运动和你的选择	(66)
不要以为你在参加健身锻炼,你就一定能身体	
健康,体格强壮	(67)
步行、慢跑、游泳和其它流行运动	(70)

	有氧课程,健步操课程和登山机运动.....	(78)
	跳绳	(85)
	肌肉强度和耐久力运动,包括举重.....	(91)
第四章	有关身体和健康的一些有帮助的事实	
		(101)
	减肥的谬误(减肥或是减体重).....	(102)
	运动中你消耗了多少能量?	(110)
	运动和你的目标心率区	(117)
	心血管风险因素	(128)
第五章	哪些运动类型最适合于你?	(130)
	有氧运动课程	(131)
	厌氧运动	(138)
	减肥与强身健体	(145)
	对一些所谓“最好”减肥运动的解释	(153)
第六章	家庭健身器材袖珍指导	(161)
	健步器与健身自行车	(165)
	登山机,滑雪机和划船器	(173)
	举重和举重机	(178)
	其它一些小健身器材	(182)
第七章	运动伤害与防治	(186)
第八章	背部受伤因应之道	(196)
	背部疼痛,受伤和运动	(198)
	建议的几种背部运动	(208)
第九章	特殊人士的健身之道	(213)
	高血压人士的健身之道	(215)
	心脏病康复健身之道	(217)

你知道吗 做错运动有害健康

糖尿病患者的健身之道	(219)
肢体残疾人士的健身之道	(222)
50 岁后人士的健身之道	(225)
运动与怀孕	(229)
第十章 完全健身运动手册	(234)
结论	(252)

第 1 节

休闲活动不是健身,而健身则可使你更有活力。

通常人们对网球和高尔夫球,滑雪和其它活动的错误概念使得他们在运动中受伤,因为在他们外出参加这些活动时他们本身体格不够强壮。举个例子来说,一个网球发烧友一口气能打三个小时网球而不感觉疲劳,那么可以说他很强壮吗?未必,因为当我让他弯腰触摸他的脚指头,或跳绳一分钟,他做不到,仅此他就不得不承认强壮意义比能在球场玩多久具有更多内容。正如我告诉我的顾客那样,我不会教你如何打网球,但我会教你如何能使打球更有速度,更有力量,更灵活并能以同样的力量接连不断的击球——这就是健身,现在你知道了吗?!

第 2 节

强壮是指你的身体能做出你想要做的事情。

简单的说,你跑一英里后,需要两天的时间来恢复?你身体的柔韧性如何?你能重复 20 至 30 次举 10 磅^①哑铃或做上肢运动(如引体向上)而不感到疲劳吗?你能跳 10 分钟绳或更多?你能以 90—120 转/分(rpm)速度骑 15 分钟的健身自行车吗?不压住你脚你能在垫子上做 25 至 30 个仰卧起坐吗?如果你对上面的问题回答能,那你还真的很强壮。很清楚,健身是包涵了许多的内容的,在此书中我会一一道来。人们健身不成功的主要原因是在健身方面人们没有得到正确的教育指导,往往是事半功半。

我是谁?你可能会问我为什么要相信你而不信其他健身教练呢?问得好!我是美国最大健身公司的创办者和 CEO,我的公司在纽约。我教人们如何把健身溶入日常生活的养身之道之中,而没有任何强制性的东西——无论是精神还是肉体。在过去 14 年间,我指导过 12,000 位顾客——有商人,母亲,田径运动员,职业田径运动员,儿童,举重运动员,舞蹈家,经常出差的

① 1 磅 = 0.454 公斤

公司老总。

我决定写这本书是因为我在我们顾客中引领了潮流。我遇到的大多数人按时锻炼,身体却不见强壮,而那些不锻炼的人,又缺乏锻炼的热情以及如何把健身溶入繁忙的生活中的知识。有趣的是,这两类人对身体健康和健身的重要性视而不见。

我教育成千上万的人们如何正确、安全、有效、高效的锻炼,并作为生活方式的一部分,每个人都能去健身房,游泳池。但你能学到如何自我激励把锻炼养成一种好的、健康的习惯,就如同每日刷牙,说“谢谢”一样吗?

当你读完这本书后你就会有这种能力,这本书会让你震撼。我敢说,你在健身方面所做的或还没有做的东西大部分都是错误的。这本书也会与许多运动和健身领域的职业人士的观点相矛盾。

每个人都有一套锻炼的理论。但事实是如果不首先做热身运动,就伸脚、踢腿,拼命运动,最后一下子停止下来,其结果是你也许根本就像没做一样。你也许会取得一点效果,但肯定没有如那些用正确方式锻炼的人们那么有成效。另外,没有哪种机器或锻炼本身能使你强壮,但有种方法能使你强壮——一种系统——用尽量少的设备,按照你体型和其它一些因素去锻炼。这些因素就是我写这本书的源起吧!

第 9 节

运动锻炼并保持身体强壮的最重要要素是持之以恒。

锻炼养生之道持之以恒的关键是制定一个你在任何环境下都能实施的健身计划。正如你刚刚读到的有关健身的知识,足够的动机才能保证一个人对健身计划持之以恒。

大多有关我们身体各部分运动和运动效果的研究并不完全适合于每一个人,确定锻炼运动对某个人的好处和坏处时,需要综合考虑许多因素。许多有关运动和健身的理论,正如我们提过的一样,有着各种解释。例如,在整个上世纪 80 年代,高负荷和有氧舞蹈课程在健身运动中曾风靡一时。今天,科学证明高负荷运动对人体有害,现在同样的医学证据证明舞蹈课程也有其有害的一面。过去 14 年,没有什么东西改变我的锻炼理论,我仅仅是尽一步提炼这些理论罢了。在以后的几年,我相信科学和医学会证明我书中提到的每一个观点。健身器材并不能保证你一定能使你强身健体,具有正确技术指导并以健身器材结合其它锻炼,就能保证你事半功倍,马到成功。为了对健身运动正本清源,驱动我写了这本书。

你知道吗 做错运动有害健康

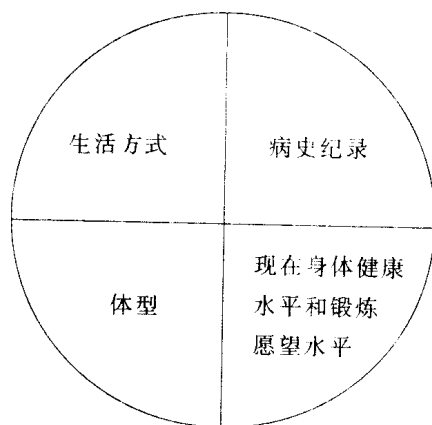
在写了许多健身专栏文章和健身小册子后,我准备在这本书中补充有关锻炼运动自我激励知识方面的不足。这本书应当是你健身的圣典。你可能不喜欢;甚至不相信某些观点、说法,或是这本书的哲学,但这些观点都是真实的。在采访中常有人要我描述一下我做的事情,我的回答是:我开辟了一条在人们日常生活中不以强制性的要求正确并能持之以恒的健身之道。如果你不养成一种健身的习惯,那么就无所谓哪种锻炼方法是最好的问题,那么我们会迷失方向。只有当我们创造出把正确的健身方法融入我们的生活方式的环境中,我们才会去健身并坚持下去。

在我作全国性演讲,教学、为公司、个人设计健身方案中,我看到那些不正确的健身方法没有任何效果。我也看到正确健身则有益每个人;它是你达到全部个人职业和健康的目标最重要的因素,它是最有效力的天然良药。但就像其它任何药物一样,太多也会坏你的胃口。仔细阅读这本书你就会找到哪种锻炼运动最适合于你。

第一章

当你开始或继续一个健身计划时，
首先应考虑四项要素

你知道吗 做错运动有害健康



4 项要素图

生活方式

第 4 节

你的生活方式决定了你在什么地方,什么时候你应当锻炼。

如果你居住于城市,你肯定会遇到各种压力状况。如果你居住于郊区或农村,那么你也会经历另外一种压力。几乎所有的压力都是有害无益的,但除了在正确锻炼中产生的压力,为什么? 因为压力等同于紧张,没有什么“好”压力之说,也没有我们善于控制压力之说。但我们能控制如何让压力来影响我们的思维,身体和行为。

你知道吗 做错运动有害健康

第 5 节

除非你坚持正确的锻炼,否则你不能缓解压力。

对健身主要误解之一来自于公司和他们所谓的“压力管理研讨会”。人力资源总监会告诉我,“我们已有一套工作场所内的锻炼方案”。但事实是,如果公司员工在工作场所不按时做锻炼,你就不会有一套好的方案。想想看:为员工测试胆固醇和血压水平,而不帮助他们去降低它们那又有什么好处呢?好的方案是治疗病症,而不是显示案例。听着,CEO 们和其它决策者们:

第 6 节

如果你们公司在新的世纪还没有一套室内健身计划,那么公司利润将被员工医疗保险支付所吃掉。

你知道 10 个参加健身俱乐部的人只有仅仅 2 个每周能去 2 次或更多?你知道为什么吗?因为他们在加入俱乐部前并没有考虑到他们生活方式。回忆一下你上次加入俱乐部的情景。俱乐部的人曾经说过“告诉我你的生活方式”吗?如果没有多如牛毛的各式健身俱乐部、健身房和游泳池的存在,我也许并没有这样成功。人们成功或失败,加入或不加入——他们都来找我。我的 70% 过去和现在顾客都去尝试上述一些健身组织,而很少人成功过。因此不是他们的失败,而是整个系统的失败。