

# 家庭实用 器械健身法



舒培华 编著

北京体育大学出版社

# 家庭实用器械健身法

舒培华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:孙宇辉

责任校对:毕莹 郭晓勇

责任编辑:孙宇辉

绘 图:叶 莱 黄筱琳

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭实用器械健身法/舒培华编著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.8

ISBN 7 - 81051 - 393 - 1

I . 家… II . 舒… III . 健身运动 - 体育器械 - 基本知识  
IV . G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12877 号

## 家庭实用器械健身法

舒培华 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.375

定价:13.60 元

2001 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:6001—10000 册

ISBN 7—81051—393—1/G·349

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

## 健身器走进千万家(代前言)

|                   |      |
|-------------------|------|
| 健身器械面面观.....      | (3)  |
| 健身器械溯源.....       | (4)  |
| 健身器械的基本类型.....    | (7)  |
| 健身器械的站、项和功能 ..... | (8)  |
| 健身器械总览.....       | (9)  |
| 如何选购家庭健身器 .....   | (21) |
| 健身器械的使用和养护 .....  | (23) |
| 器械健身的作用 .....     | (25) |
| 发达肌肉,增长力量.....    | (26) |
| 增进健康,消除脂肪.....    | (27) |
| 美化体型,矫正畸形.....    | (29) |
| 锤炼意志,陶冶性格.....    | (30) |
| 常用健身器的功能及用法 ..... | (33) |
| 健身车 .....         | (34) |
| 跑步机 .....         | (35) |
| 健骑机 .....         | (44) |
| 漫步机 .....         | (51) |
| 划船器 .....         | (53) |
| 夹胸器 .....         | (54) |
| 大腿屈伸练习器 .....     | (55) |
| 综合训练器 .....       | (56) |
| 如何制订健身计划 .....    | (69) |

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 制订计划的基本原则 .....      | (70)         |
| 怎样制定健身计划 .....       | (72)         |
| 健身计划方案参考 .....       | (76)         |
| <b>器械健美法 .....</b>   | <b>(79)</b>  |
| 发达胸部肌群 .....         | (83)         |
| 发达肩部肌群 .....         | (92)         |
| 发达臂部肌群 .....         | (100)        |
| 发达背部肌群 .....         | (112)        |
| 发达腹部肌群 .....         | (123)        |
| 发达臀部和腿部肌群 .....      | (132)        |
| <b>家庭实用健身法 .....</b> | <b>(149)</b> |
| 男子哑铃锻炼法 .....        | (150)        |
| 女子哑铃锻炼法 .....        | (154)        |
| “推拉器”锻炼法 .....       | (159)        |
| 方凳锻炼法 .....          | (164)        |
| 滚筒锻炼法 .....          | (169)        |
| 椅子锻炼法 .....          | (171)        |
| 胶皮带锻炼法 .....         | (184)        |
| 拉力器锻炼法 .....         | (192)        |
| 壶铃锻炼法 .....          | (199)        |
| 分解弹簧拉力器锻炼法 .....     | (204)        |
| 健身环锻炼法 .....         | (210)        |
| 沙袋锻炼法 .....          | (212)        |
| 毛巾锻炼法 .....          | (214)        |
| 圆盘锻炼法 .....          | (218)        |
| 塑料桶锻炼法 .....         | (221)        |
| <b>健身知识窗 .....</b>   | <b>(225)</b> |
| 怎样做好准备活动和放松活动 .....  | (226)        |

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 训练间歇该做些什么 .....      | (227)        |
| 肌肉酸痛和损伤的区别在哪里 .....  | (228)        |
| 怎样克服厌倦感 .....        | (230)        |
| 过度训练及防治办法 .....      | (231)        |
| 怎样饮食才能增肌美体 .....     | (234)        |
| 怎样补充维生素 .....        | (236)        |
| 健身认识的误区 .....        | (237)        |
| 使用拉力器应注意什么 .....     | (240)        |
| 怎样防止一侧肌肉偏大 .....     | (241)        |
| 健身锻炼中应怎样呼吸 .....     | (242)        |
| 肌肉发展出现停滞如何办 .....    | (243)        |
| 助力训练法是怎么回事 .....     | (245)        |
| 如何利用健身器械减肥 .....     | (246)        |
| 女性健身之道 .....         | (247)        |
| <b>自制家庭健身器 .....</b> | <b>(251)</b> |
| “推拉器”的自制 .....       | (252)        |
| 健美轮的自制 .....         | (253)        |
| 胸前下推器的自制 .....       | (254)        |
| 新式卧推架的自制 .....       | (255)        |
| 卷绳棍的自制 .....         | (256)        |
| 综合拉力器的自制 .....       | (257)        |
| 杠铃的自制 .....          | (258)        |

# 健身器走进千万家

## (代前言)

几年前,有人预言:一场由家庭健身器材引发的健身革命正在悄然兴起。

而今,健身器进入千千万万寻常百姓家,已经成为一种新时尚,一道全民健身热潮中浪飞涛涌的风景线。

随着物质生活水平的提高,人们对自身健康美的追求愈发迫切,越来越多的人把健身健美当作一种超越、完善和改造自身的手段。无论是风华正茂的小伙子,还是风情万种的大姑娘;无论是皓首银髯的老人家,还是生机勃勃的少年郎,谁不渴望自己有一副硬朗的身板,有一副健美的体形呢?!

家庭健身房的设立,在当今世界固然算不上一件新鲜事,但它至少反映了在中国这块古老的土地上,丰衣足食的人们以健身为潮头的大众体育趋势。健身器材成为热门货这一现象,不仅仅反映出与目俱增的社会消费水平,更重要的是折射出了人们对健康与美的观念正发生着质的飞跃。

以往习惯于在大街上跑步或进行各种锻炼的人,因为受时间、地点、条件及城市车辆多、空气污染严重的困扰,纷纷寻求自身锻炼的小天地。而颇为走红的健康城,大多数人囿于时间、交通和财力等方面的制约,很有点像解不了近渴的“远水”。于是,随着城市居住条件的改善和占地不过1平方米左右、小巧实用的家庭健身器的问世,一下子把人们的注意力吸引到了“家庭健身房”。

“应当重视家庭的健康投资”正在成为一句时髦的话。而家庭

健身器材的引进和生产,使人们能够在更加方便、更加多样和富有情趣的情况下进行健身活动。足不出户,就能进行跑步锻炼;无需江河,即可领略到划船滋味;安居斗室,亦能体会太空漫步……

有人为一次投入这么多的钱而感到踌躇和困惑,这对于正在迈向小康生活的中国人来说,并不奇怪。但也有人算过这么一笔帐,花 1000 元买个健身器,至少可以用上 10 年、8 年,平均每天才花几分钱。不仅自己得到锻炼,全家老小也都跟着受益。您说,有什么比花钱买健康更值得的事? 如此投资小而获益大,何乐而不为呢?

健身器材进入家庭已经成为一种新时尚,一种大趋势。有关专家指出,在经历了彩电、冰箱、空调、电脑几轮消费热点之后,家庭健身器正成为现代都市、乡镇中新的消费热点。下一个世纪的城市家庭,拥有健身器材的将在 60% 以上。

随着全民健身意识和身体素质的提高,将会有越来越多的人把家庭健身器作为不可或缺的“终身伴侣”。

看今日华夏,家庭健身热似春云乍卷,方兴未艾。

**健身器械**

**面面观**

## 健身器械溯源

健身器械同所有体育器械一样,随着历史的变迁,经历了一个由简单到复杂、从粗糙到精细、从土制土法到具高科技含量的漫长的发展过程。

追溯健身器械的历史,不能不谈及两项风靡世界的体育运动,一个是举重,另一个是健美。从中外大量的体育史料中不难看出,健身器械是随着举重和健美两项运动的发展而发展的。换句话说,没有举重和健美运动,健身器械便无从谈起。

先说举重。数千年前,古希腊人用举石头来锻炼和测验一个人的体力。罗马人曾在棍的两头扎以石块来强健身体和训练士兵。而中国民间历来就有举重运动。远在汉代,便有了关于举大刀、石担、石锁、磨盘、石碾以及各种举法、掷法和接法的记载。从出土的汉帛画《导引图》中,可见到三类运动,除呼吸、肢体外,另一类就属于持械运动。宋代盛行“举石”,是将石块凿成两边有扣手的举重器材,以比试力量的大小。从晋代到清代,托举重物均被列为武考的项目。古人不仅崇文而且尚武,翘关扛鼎、拼射一搏之事不胜枚举。像楚霸王力举千斤鼎、李元霸只手托金狮、秦叔宝神箭射双雕的故事,至今仍传为美谈。

在举重运动长期发展的过程中,最初举的是各种实物,而后便是举一种“旧式杠铃”,即铁棍的两边安有中间灌入铁沙的球形物。最终演变成今日这般模样——可自由增减重量的“新式杠铃”。时至今日,杠铃仍是人们健身健美的重要器械之一。

早在 19 世纪初叶,国外就有了哑铃,并于 1930 年前后传入我国。今天的哑铃虽在制作工艺上前进了一大步,但与当初的哑铃并无质的区别。

是不是可以这样说,健身器械“家族”之所以发展成今天这般“人丁兴旺”,更多的是得益于健美运动的普及和发展。其最好的注释便是健美运动的宗旨:徒手或采用哑铃、杠铃及其他健身器械,通过各种动作方式进行训练,藉以达到增强体质、发达肌肉和改善形体的目的。

让我们简要回顾一下健美运动的发展史。早在 18 世纪末和 19 世纪初,力的表演在欧洲十分盛行。驰名世界的德国大力士先道,之所以受到时人狂热的崇拜,除了过人的力量和精湛的力的技艺表演之外,还在于他那身发达的肌肉和近乎完美的体格。他用来雕塑形体的工具,主要就是哑铃、壶铃及沙袋等。上过大学,专门研究过人体解剖学的先道,著有《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《力量以及如何去得到》等书,并在英国伦敦创办了世界第一次健美比赛。从 20 世纪 30 年代始,首先在一些欧洲国家出现了授予各种称号的男子健美比赛,以后逐渐流传到其他国家,成星火燎原之势。

亚洲地区健美运动发展史,可以追溯到 20 世纪 20 年代末。当时在上海的精武体育会就已经使用哑铃和杠铃等器械进行健身锻炼了。30 年代中期,我国健美运动的开山人赵竹光先生在上海沪江大学组织的“沪江大学健美会”,是亚洲最早的健美团体。他担任会长并亲自执教,其锻炼课程有杠铃、哑铃、单双杠,后又增设了拳击、角力和柔道。与此同时,赵先生翻译了《肌肉发达法》一书,这是在我国问世的第一部健身专著。1940 年 5 月,赵竹光和曾维祺倡办的“上海健身院”,是亚洲第一所健美馆,为我国培养了一大批健美英才。仍健在并担任国际健美联合会执委的姜琢玉先

生便是其中的佼佼者。1944年6月,在上海举办了中国首次男子健美比赛。及至40年代,健美运动已在亚洲各地开花,香港地区和南洋群岛诸国相继出现了健美组织和开办了各种健身院,风靡一时。

由于哑铃、杠铃等器械易于制造,且易于掌握,实用性强,健身效果好,所以很快便推而广之,成为大众健身健美锻炼的主要训练器械。从中外健美运动史可以得知,最初的练习器械不外乎哑铃、杠铃、壶铃、石锁和土制拉力器。尔后随着运动普及和科技进步,才逐渐发展到了专门发达某部位肌肉的训练器械,如卧推架、深蹲架、腿举架、提踵器等。在此基础上,健身器械又从单功能型发展成多功能型。健身者可以在同一器械的不同位置锻炼全身各部肌肉。近年来,各种各样用于发达肌肉、增强体质和康复医疗的健身器,伴随着波涌浪飞的大众健身运动应运而生。其中不少是根据特殊训练和家庭健身需求而设计的科技含量高的产品,如划船器、台阶器、太空漫步机、健骑机、多功能跑步机等。

我国现代健身器械及其行业的崛起始于70年代中后期,是随着健美运动的复苏和不断升温的大众健身热而逐渐发展起来的。因为传统的较为单调的器械远不能满足人们对健身健美的需求。最早出现的综合训练和专项训练器械多是槽钢、角钢焊接而成,直到80年代,我国的健身器械才从仿制走向开发,从单一走向综合,真正生产出了可与进口器械相抗衡的具有现代特点的各种产品。而有如春云乍卷的健美健身热,以及雨后春笋般的健美班、健康城的相继涌现,又极大地刺激了健身器械的生产和开发,使之越来越火。实事求是地说,三四年前健身器械的销售还相当疲软,除了学校、机关、健身院、旅游等单位购买外,个人消费很少。而今天,随着物质生活水平、精神文化需求和健康观念的提高与转变,各式各样新型美巧的健身器已成为市场上的抢手货,成为越来越多的寻

常百姓家的一道风景线,成为一种新时尚。

随着健身器日益家庭化的大趋势,健身器械正朝着结构小巧、实用轻便、功能多样、物美价廉、富有趣味性,以及电脑化的全方位高科技的方向发展。

### 健身器械的基本类型

虽然市售的健身器多达近百种,但归纳起来,大致可分为三种类型:①全身性健身器械,如 10 项综合训练器、家用 16 功能健身器等;②局部性健身器械,如健身自行车、划船器、楼梯机、跑步机,以及小腿弯举器、重锤拉力器、提踵练习器等;③小型健身器械,如人们所熟知的哑铃、壶铃、曲柄杠铃、弹簧拉力器、健身盘、弹力棒、握力器等。

#### (一)全身性健身器械

属综合性训练器械,可供多人同时在一个器械上进行循环性或选择性练习。这种健身器械体积较大,功能较全,价格不菲,适合健美中心、康复中心及机关或学校健身房使用。应该说明的是,诸如多功能跑步机虽属全身性的健身器械,但它只是在单功能跑步机的基础上增加了划船、蹬车、俯卧撑、腰部旋转、按摩等功能,所以体积并不很大,同样适合家庭健身房。

#### (二)局部性健身器械

多属专项训练器械,结构小巧,占地 1 平方米左右,多数能折叠,有的还兼具趣味性。其功能相对单一,主要侧重局部肌群的锻炼。此类器械既有以配重砝码、液压拉缸为重载的力量型,也有以自身为动力的非力量型,无需拆装组合。有的还配有时间、速度、

距离、心率等电子显示装置,使锻炼者可以自己掌握运动量。因此,颇受健身爱好者的青睐,是家庭健身房的“主角”。

### (三)小型健身器械

体积虽小,可锻炼价值并不低。以可调式哑铃为例,它不仅适合不同年龄、性别和体质的人进行练习,而且可以使全身各部肌肉得到锻炼,更是健美爱好者的必备器械。再比如弹簧拉力器,轻便小巧,价格低廉,既便于存放,又易于携带,同样能达到健身强体的目的。而像健身球一类的小型健身器,则最适合中老年人使用。

#### 健身器械的站、项和功能

健身器械的名称都是由厂家自己命名,而这种命名也是多照搬或效仿,并无统一规范。以至市场上销售的各种健身器械,尽管是同一种器械,却有着不同的名称。诸如台阶器,又叫健步器,亦称楼梯或登梯机;夹胸器,也叫蝴蝶机或扩胸训练器;跑步机又称步行器。这些单功能健身器虽然叫法不同,但尚能顾名思义。而某些综合健身器械的名称,却让购买者难以揣摩。比如十三站综合训练器,也有叫十三项综合训练器的,还有称之为大十三站多功能训练器。其中的站、项和功能名称的混淆,令不少消费者不明其含义而感到迷惑。所以,弄清楚健身器械的站、项和功能很有必要。

#### (一)什么是“站”

所谓“站”,是运动站的简称。它是指锻炼者在健身器械上的运动位置。如“十三站综合训练器”,即表明该机有13个锻炼位置,或者说可供13个人同时训练。以此类推,健身器械上的“站”

越多,可供锻炼的位置就越多。

## (二)什么是“项”

健身器械的“项”,是练习项目的简称。它表明该器械能提供多少种专项练习。以“十站十三项综合健身器”为例,说明该机不仅可提供10个锻炼位置,而且能进行13种专项练习。“站”只表明锻炼位置,而不表明能有多少种练习。换句话说,一个“站”有的可进行两三种甚至更多的练习。如综合健身器上的“坐推站”,既能做卧推动作,又能做重锤拉引练习。可见,“站”和“项”一定要区别开来,不可混为一谈。

## (三)什么是“功能”

功能一词是指事物或方法所发挥的有利作用。而健身器械上的“功能”,则是指通过不同的练习动作所能达到的锻炼效果。它是通过锻炼者的动作来体现的。器械上的功能越多,它所提供的练习动作也就越多。比如“十三功能跑步机”,说明该机可为人体不同部位提供13种练习动作。

# 健身器械总览

## (一)哑铃

哑铃有“雕塑肌肉的锤凿”之美誉,是健身健美的重要器械之一。专家有言:只要有副哑铃和一条长凳,你就可以随心所欲,使全身的每一块肌肉都得到锻炼。

哑铃有固定重量哑铃和可调式哑铃两种。前者多用铁浇铸而成,重量在2公斤~10公斤之间不等。后者形似小杠铃,用硬塑

或生铁制成,两端可以套装上不同重量的铃片,卡箍用螺钉固定。还有一种小哑铃,也有人管它叫袖珍哑铃或女用哑铃。其重量很轻,小巧玲珑,金属所制,电镀抛光。女子常用它做哑铃操。民间有土制哑铃,是用废旧钢管或木棍作为握把,在它的两端分别浇铸三合(水泥、细沙、石粒)混凝土而成。

## (二)壶 铃

其外形与民间练功的石锁相仿,是用生铁浇铸而成。重量小到1公斤,大到15公斤不等。练时可根据所需,挑选不同份量的壶铃。大些的壶铃,其壶身与壶把浑然一体。有一种小型壶铃,是将壶把焊在壶身上。在偏远山区,有人把石块凿成壶铃模样,用来强体健身。

## (三)杠 铃

横杠两端套装上不同重量的铃片即为杠铃。它既是传统的健身器械,又是举重比赛的“主角”。虽历经百余年,因其对发达胸部和臂部有独到的效果,时至今日,仍是人们用来健身健美的重要器械。尤其对于健美爱好者来说,它在健身房中的位置是不可替代的。

锻炼时,可根据健身需要自由增减重量,是其一大特点。不过,杠铃占地较大,份量不轻,容易扰邻,练习时常需要伙伴相助,所以一般家庭健身房没有它的位置。短而小、份量轻、横杠呈弯曲状的由柄杠铃,兼具杠铃和哑铃的特点,多用来发展上肢肌力,乃是杠铃的“变种”。

#### (四)拉力器

有弹簧拉力器和胶带拉力器两种。主要用来发达胸部、背部和臂部肌肉。

弹簧拉力器多由4或6根弹簧组成,两端装有握柄。锻炼时,可根据自己的力量增减弹簧的数量。它经济实惠,使用方便,不占地方,是家庭健身的理想器械。

胶带拉力器由橡胶制成。其两端有握手,中间连以平面或圆条(俗称橡皮条)的胶带,根据胶带的松紧度来确定拉力的大小。此种拉力器多为自制,常用废旧车内胎作代用品。

#### (五)健身车

全称是“固定健身自行车”,是当今十分走俏的一种室内健身器。其种类甚多,款式各异,有方管式、芬兰式、磁控式、磁控卧式、单油压摇摆式、双油压摇摆式及靠背式等等。它不仅能有效地提高心肺功能,还有助于增强腿部肌力、减肥和全面提高身体素质,对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

健身车有两种:一种为固定手柄,只适合蹬车运动;另一种为活动手柄,臂腿训练兼顾。还有一种靠背式健身车,其靠背式机身设计,能有效地锻炼大腿肌肉,并增加了运动时的舒适感。该机所附设的扶手练习杆,既能平衡锻炼者的身体,又有增强双臂肌力的功效。

随着科技进步,健身车已达到电脑化程度,车把上的屏幕会显示出各种数据,如心率、呼吸频率、时间、速度、距离及耗能等。这些数据便于锻炼者及时掌握运动量和调整自己的运动强度。有的车上的彩色荧屏中,还能显示出不同的风景画面,令锻炼者如同置身于公路、田间,心旷神怡,不感乏味。