

小康体育丛书

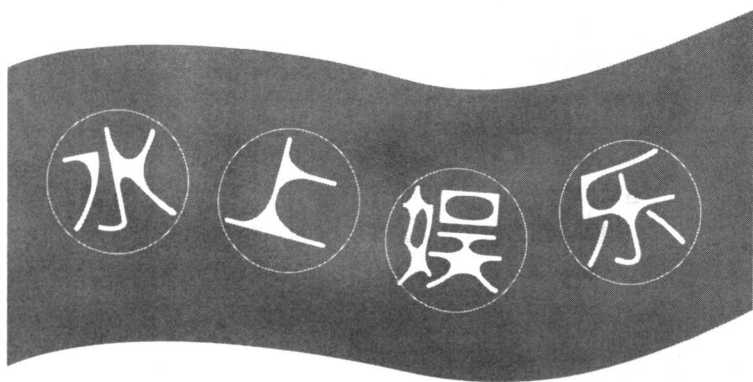
水上娱乐

万京 张晖 彭建敏 编著

SHUI SHANG YU LE SHUI SHANG YU LE



人民体育出版社



万京一 张晖 彭建敏 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

水上娱乐/万京一, 张晖, 彭建敏编著. —北京: 人民体育出版社, 2005

(小康体育丛书)

ISBN 7-5009-2751-7

I. 水… II. ①万… ②张… ③彭… III. 水上运动—基本知识 IV.G861

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008397 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.375 印张 164 千字
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2751-7/G·2650

定价: 14.00 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

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版前言

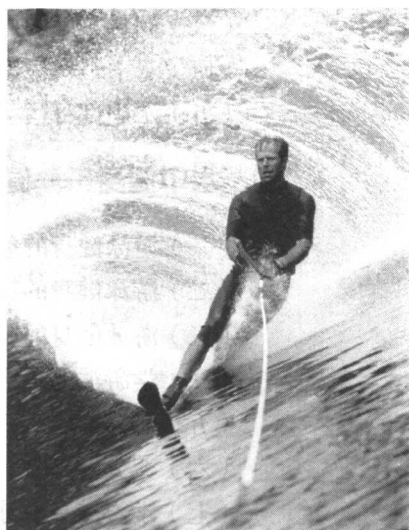
党的十六大提出了在我国全面建设小康社会的宏伟目标，随之“小康体育”这一新提法也应运而生。尽管中国现在达到的小康还是低水平的、不全面的，且发展很不平衡，但面对生活迈入小康、追求健康长寿、试行体育消费、崇尚娱乐健身的广大体育爱好者，我们尝试着推出了这套“小康体育丛书”。

本丛书以实践“三个代表”重要思想、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书包括《太极养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》，围绕体育健身和休闲娱乐的主题，从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的需求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。衷心希望能不断听到读者的意见和建议。

目 录



一、水中健身的益处 / 1

- (一) 水中健身 抵御寒冷 / 3
- (二) 水中健身 塑造健美体型 / 4
- (三) 水中健身的独特优势 / 6

二、水中健身是最佳的运动选择 / 10

- (一) 积极的水中健身可预防猝死 / 11
- (二) “亚健康状况”不等于健康 / 12
- (三) “现代化的生活”带来的运动不足 / 13
- (四) 适当的水上健身能预防心肌梗塞 / 14
- (五) 普通的运动常会带来意外的危险 / 15
- (六) 健身游泳将成为本世纪的运动健身项目 / 18

三、游泳是最好的健身运动 / 20

- (一) 肥胖症是疾病的初期症状 / 21
- (二) 肥胖人在水中健身的益处 / 23

水上娱乐

(三) 健身锻炼的好方法——游泳 / 24

(四) 水中——最好的健身房 / 26

(五) 水中健身运动——年轻10岁 / 28

四、水中健身——健康游泳 / 51

(一) 游泳健身的益处 / 52

(二) 游泳健身的特点 / 57

(三) 游泳健身的服装、器材及场地选择 / 62

(四) 学游泳的诀窍 / 77

(五) 怎样浮出水面 / 82

(六) 充分发挥手和脚在水中的作用 / 84

(七) 学习健身游泳的基本常识 / 86

五、蛙泳健身的基础知识 / 90

(一) 蛙泳的由来与发展 / 91

(二) 蛙泳基本动作技术 / 93

(三) 蛙泳的出发与转身 / 99

六、实用性健身游泳 / 105

(一) 踩水 / 106

(二) 侧泳 / 108

(三) 反蛙泳 / 110

(四) 潜泳 / 112

(五) 着装泅渡 / 114

(六) 水上救护 / 117

七、泳坛趣闻 / 125

- (一) 形形色色的水中比赛 / 126
- (二) 现代健身游泳场、馆 / 128

八、在水中如何玩游泳 / 131

- (一) 玩个痛快130例 / 132
- (二) 踩不到池底的小孩怎么玩水 / 155

九、滑水运动 / 158

- (一) 滑水的装备 / 160
- (二) 学习滑水三部曲 / 162
- (三) 滑水的姿势和比赛项目 / 164
- (四) 滑水的安全准则 / 166

十、冲浪运动 / 168

- (一) 选择适合自己的冲浪板 / 170
- (二) 纵横在惊涛骇浪之间 / 171
- (三) 出神入化的冲浪比赛 / 176

十一、帆板 / 177

- (一) 冲浪板和风帆的巧妙组合 / 179
- (二) 学会驾驭帆板的技巧 / 181
- (三) 帆板的比赛项目和探险纪录 / 184

十二、划船 / 186

- (一) 掌握划船的基本动作 / 188
- (二) 休闲划船摇桨乐 / 190
- (三) 激烈的划船竞赛 / 191

十三、摩托艇 / 197

- (一) 摩托艇的特点 / 199
- (二) 摩托艇的竞技比赛 / 200
- (三) 摩托艇的基本技术训练 / 203
- (四) 怎样参加摩托艇运动 / 205

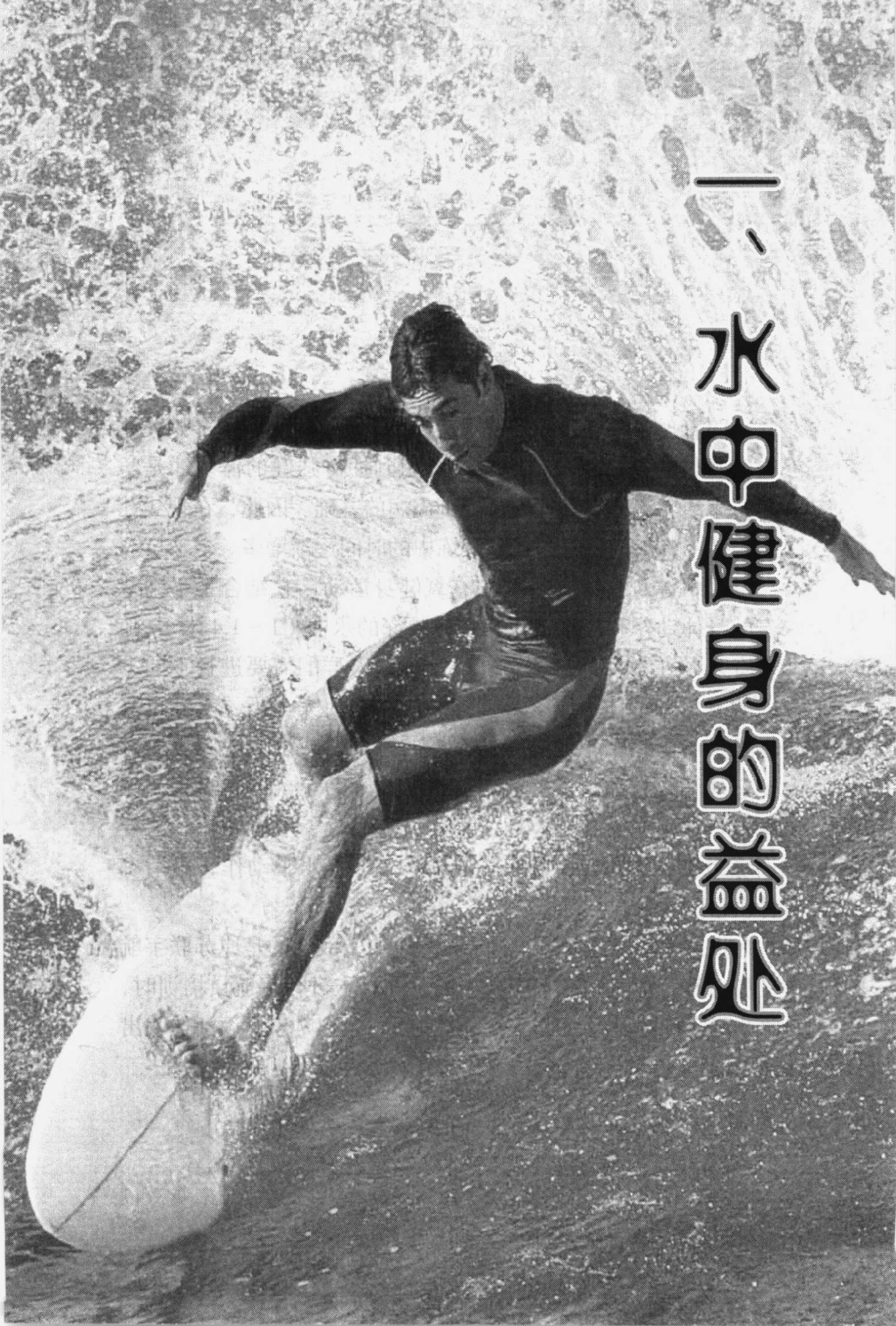
十四、帆船 / 207

- (一) 帆船的结构和类型 / 209
- (二) 帆船比赛项目 / 211
- (三) 你追我赶的帆船比赛 / 216

十五、潜水 / 218

- (一) 琳琅满目的潜水器材 / 220
- (二) 优哉逍遥浮潜乐 / 224
- (三) “全副武装”试深潜 / 226

一、水中健身的益处



随着现代人生活水平的不断提高，越来越多的人开始关注自己身体的健康状况，也更加意识到拥有强健的体魄才是学习、生活、工作顺利发展及抵御疾病的基础。因此，在现代生活中，人们投身到体育锻炼中的时间逐渐增多。

水中健身是一种新型的有氧健身运动，它结合了不同节奏的身体动作和舞蹈步伐，在齐腰深的水中（1~1.4米），随着音乐并在教练的带领下，根据不同人群的需要进行不同方式的有氧、形体、康复等训练。所以即使完全不习水性也可轻松参与。在水中健身是什么样的感觉？或许一些人更愿意把它理解成游泳，实际上，这种在北京乃至全国新出现的健身项目，集合了花样游泳、舞蹈、有氧操、形体塑造、泳姿训练多方面的内容，既有陆上动作，还有水中动作，可谓多种风格的大融合。

也许大家已经知道，世界第一个飞上太空的是原苏联宇航员加加林，他就是在水中出生的，并且在进行宇航员培训时，水中健身训练是每天必不可少的项目，日积月累，逐渐造就出强健的体魄。

(一) 水中健身 抵御寒冷

经常在水中健身的人可以改变机体神经系统，使体内产热和体温调节中枢性能远远超过不参加水中健身锻炼的人。常人的体温在 $36 \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ 之间，而水中健身池的水温在 $22 \sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间，因此，常人入水后最初的几分钟，机体会反射性地形成毛细血管急剧收缩。此时人体散热减少，体内产热开始加强，皮肤血管马上会反射性地大力舒张，这样一张一缩，血管就能得到锻炼并使弹性增强。倘若在水中多停留一段时间，就会发生“寒颤”现象。不过不要紧，这是机体的自我保护，当人体打“寒颤”时，体内热量可增加 4 倍。但是，在水中停留时间过久，以致皮肤、嘴唇发紫或者出现抽筋，就应当立即出水。

1998 年，全球上映了一部电影巨片《泰坦尼克号》。片中描述：1912 年 4 月，英国巨型客轮“泰坦尼克”号载着 2100 名乘客驶往大洋彼岸的美国纽约，进行它的处女航。当巨轮航行到北纬 41° 、西经 50° 的地方时，不幸与冰山相撞而沉没海底。船上救生艇只能装载 600 人，其余 1500 人落入冰冷的海水中，全部丧生。当时的海水温度接近 0°C ，而常人在 15°C 的海水中超过 6 个小时就会导致死亡。

经常参加水中健身锻炼的人，较能适应低温下的水环境，身体适应寒冷刺激的能力提高了，可防止感冒等疾病的发生。

(二) 水中健身

塑造健美体型

我们看到，经常进行水中健身的人都拥有一个健美体型：四肢匀称，身材修长，肌肉饱满而不累赘。健美的体型主要是通过长期的全面身体锻炼而逐渐形成和保持的。在体育运动中，通过水中健身而获得健美体型效果甚佳。

水中健身时，身体处于水平状态，心脏和下肢几乎在一个平面上，使得血液从大静脉流回心房时不必克服重力作用，为血液循环创造了有利条件。另外，水中健身时必然要接受水对身体的压力，从而使呼吸加深，改善心肺功能，提高心血管系统的机能和神经的兴奋性，调节皮肤毛细血管的收缩和舒张，增强人体适应外界温度变化的能力，使心血管系统的功能得以加强，血管弹性增加，减少血管壁胆固醇的沉积，有助于防止动脉硬化。由于水对皮肤的冷刺激，增强了血管的弹性，使供应心脏血液的血管分支增加和供应心脏营养的冠状动脉的血流量增多，从而防止了各种心血管疾病的发生。

水中健身时，全身的肌肉，从颈部到足踝的各个关节都参与了运动，使身体得到了全面锻炼，时间一长就自然形成肩宽、胸厚、腰窄、腿部肌肉匀称的“流线型”健美体型。有人作过这样的测试：一名游泳运动员每分钟的心率为 50~55 次，优秀运动员最低可达到 38~46 次，而一般人则在 65~75 次；游泳运动员肺活量可达到 5500~7000 毫升，一般人则为 3000

~5000 毫升。另外，经实践表明，自幼从事水中健身系统训练的少年儿童，他们的身体发育远远超过了不参加水中健身锻炼的少年儿童。看来，水中健身要从小抓起，坚持锻炼，会使你一生受益。

经常参加水中健身运动，皮下脂肪会相对增厚，但这种增厚不是肥胖。人体肥胖多是由内分泌、营养、遗传等因素引起的。缺乏运动的人，较易肥胖。当瘦子经常参加水中健身之后，他的机体就要经常接受低温刺激，这就能消耗更多的能量物质。于是，运动的需要和他的消化机能就发生了矛盾，出现了“供不应求”的现象，为了达到供求平衡，这时就吃得多了。从食物中得到的营养超过了身体的需要，久而久之，身上肌肉所占整个身体总量的比例便会增加，再加上皮下脂肪的相对增厚，瘦子会渐渐变得肌肉丰满起来。

由于水中健身对体温的影响非常明显，故能量代谢在水中健身运动中非常旺盛。能量的来源主要是糖和脂肪。水中健身时水温低，散热大，加上连续不断地划水和腿打水，就会有更多额外的能量消耗。经实验表明，在水中游 100 米，将消耗 100 千卡的热能，相当于参加 400 米赛跑、1000 米自行车或 1500 米滑冰所消耗的能量。消耗了这么多的能量，身体必须动员储备的养料，以供急需，此时脂肪供应的能量要比糖大一倍多。就这样，皮下脂肪和内脏的脂肪逐渐消耗，胖子就会慢慢消瘦。不过这里给减体重的朋友提个醒儿：水中健身后不可增加饮食，如果你从食物中得到的热量超出了身体所消耗的热量，那么难以达到降体重的目的。

(三) 水中健身的独特优势

在齐腰深的水中可以进行水中有氧操、水中形体操、水中瑜伽、水中芭蕾和产后形体康复操等各种水中有氧健身运动。科学表明，水中健身有其独特的优势。

1. 水的散热性

水环境中热传导能力比空气中高 20 多倍，人在水中静止不动也要消耗很多能量。人在水中受到冷感刺激，为防止大量散热，皮下血管产生收缩。同时，随着水中运动的持续进行，为防止体温过低，又要释放出大量热能，因此，运动会提高皮下血管循环功能，有利于新陈代谢增强。水中健身操的练习对提高皮肤弹性、保持皮肤健康及美容等有一定的效果。

2. 水压

人在水中运动必然会受到水的压力影响，水深每增加 10 米，所承受的压力就会增加一个大气压。进行水中健身操练习时，俯卧游动或肩下沉至水面时，人体的肺部一般在水面下 30~50 厘米，要承受大于陆上练习时 0.03~0.05 气压的影响，呼吸要比陆上困难，因而对心肺机能要求会高些。现代文明病之一就是心肺机能低下。长期进行适当的水中健身操练习对于

改善全身血液循环的机能是极为有效的。

3. 浮力

水是具有浮力特性的。人的比重基本相同于水。当深吸气时，胸腔体积扩大，比重减小至 $0.96 \sim 0.99$ ，人就会浮至水面。反之，呼气时比重增大至 $1.02 \sim 1.05$ ，人就会沉于水中。由于浮力的作用，我们在水中会有一种浮起的感觉。人体在陆上运动时基本上都是平面移动，一些腾空动作受重力影响，马上就会落回地面。到水中就会产生各种有趣的感觉，如人体在水中做前后滚翻，重复多次也不会沉到水底，这种“失重”的感觉不去太空也能感觉得到。

4. 水的阻力

人在水中活动的受阻感是空气的 800 多倍，在水中与陆上相比至少要用 6 倍以上的力量。这对提高心肺功能、皮肤弹性和美容都有一定效果。

5. 按摩及护肤

水中健身运动相对出汗较少，减少了陆上训练后汗水中的盐分对皮肤的刺激性。水流的按摩及拍打具有特殊的按摩作用，可有效避免并减少肌肤的松弛和老化，使肌肤富有弹性。

6. 运动损伤率低

在此环境下，练习对于促进血液循环、消除精神压力有着很好的效果。水中健身操练习时，肌肉、关节、韧带及支

撑器官的负荷减少，运动损伤率很低。如日本在上世纪 80 年代进行的一些项目运动损伤率的调查结果表明，排球为 2.1%，棒球为 1.97%，柔道为 1.94%，羽毛球为 1.13%，乒乓球为 0.35%，剑道为 0.30%。而游泳仅为 0.06%，在所调查的十几个运动项目中为最低。可见，水中健身是安全的健身运动。

7. 减 肥

水中健身操运动采用有氧耗能形式，以糖原、脂肪为主，因此，在进行此项运动的同时配合科学的营养饮食计划，对调节体脂代谢、减体脂有十分显著的效果。

8. 塑造体型

由于水的多种特性，水中运动的机体可塑性最强，尤其是对腿部和腰腹部肌肉的训练效果更加明显，所以在水中的肌肉锻炼被看作当今最流行的肌肉练习方式——等速运动。能够长期坚持做水中运动，可调节人体姿势和脊柱生理弯曲，使整个人体向流线型发展，这种适应变异性塑造了人优美的线条，特别是腹部、足部、臀部、胸部、肩背部曲线。

9. 塑造仪态

融入了形体训练元素的水中健身能够“打造”你的万千仪态，举手投足间，散发无穷魅力。

美国的宾夕法尼亚州立大学人类研究所的研究结果证明，用一般速度游泳时耗能 9 卡 / 分，而水中行走为 7 卡 / 分，比游泳强度低 20% ~ 30%，心率在 90 ~ 120 次 / 分，可

一、水中健身的益处

长时间持续练习。水中健身运动采用有氧耗能的形式，以糖原、脂肪为主。据测算，陆上运动的耗能约 50% 为脂肪代谢，水中运动约 75% 为脂肪代谢。同时，水的热传导率比空气的热传导率大得多，在 25℃ 的水中运动，比在空气中多消耗 30% 的能量，加上水 800 倍于空气的阻力，又会让你多消耗 6 倍的力量。