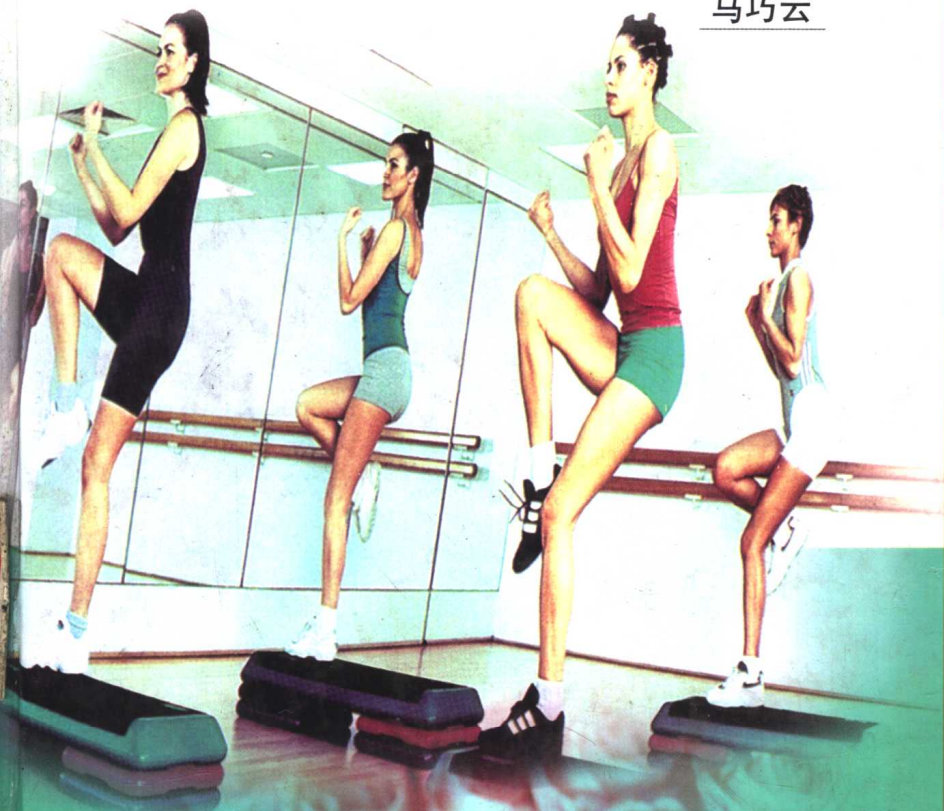




现代家庭生活  
实用百科

# 健身健美 锻炼

朱金官 编著  
马巧云



现代家庭生活实用百科



# 健



## 健身健美锻炼

朱金官 马巧云 编著

301903

上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科

**健身健美锻炼**

朱金官 马巧云 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 浙江大学华家池印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.25 插页 4 字数 240 000

1999年12月第1版 1999年12月第1次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5323 - 5305 - 2 / R · 1372

定价: 17.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

本书分成九大部分,以条目的形式介绍了健身健美常识、健身健美方法、形体健美训练、健身健美操、健身器械与锻炼方法、健身疗法、健身按摩和简化太极拳、练功十八法等健身健美内容,旨在让读者在保持健康的前提下,塑造健美的体魄,适应现代社会高节奏工作,提高生活质量。本书介绍的大众健身操、办公室健身操、垫上健美操、丽人形体操、产妇健美操、母子操、老年保健操、白领男士操、轮椅健身操,是根据不同人群、不同职业而创编的,动作路线简捷协调、活动部位全面、运动量适宜,只要坚持常年锻炼,对促进青少年生长发育,提高成年人内脏器官的负荷能力,消脂减肥,保持旺盛的精力,加强老年人血液循环功能,改善各关节的活动能力等方面有一定的作用。

本书是广大群众自学健身健美的良师益友,是推行“全民健身运动”组织者的助手和讲授健身健美的辅助教材。

## 出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需了解的知识 and 需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

**上海科学技术出版社**

1999年12月

# 前 言

“功在当代，利在千秋”。《全民健身计划纲要》的颁布与实施，体现了国家对人民群众体质和健康的关心，给我国群众体育和国民体质健身注入勃勃生机，对发展我国经济，增强国力，稳定社会具有深远的战略意义。

随着经济的发展和人们生活水平的提高，作为素质教育组成部分的群众体育已步入人们的生活之中。体育锻炼可有效增强人的体质，提高健康水平，已逐渐为人们所共识，并得到了检验。人们在紧张的学习、工作之余，做操、打拳、跳舞、健身，不仅有效地增强了体质，增进了健康，而且陶冶了情操，交流了情感，因而，越来越受到人们的欢迎。

健身健美锻炼属于多种形式的综合性体育锻炼方式，包括科学健身健美知识、形体姿态的专门练习，利用重物锻炼身体各部分肌肉力量的练习，利用日常生活用具锻炼身体的练习，以及提高协调性和增强人体心肺功能的健身健美操练习等。由于健身健美方式的多样性，也就决定了它对身体健康健美影响的全

面性,从而可望达到增强体质的目的。

为了正确指导群众性的健身健美活动,帮助广大群众懂得如何选择适合自身特点的健身健美方法,并正确掌握它们,我们将自己长期来积累的教学经验,编撰了这本《健身健美锻炼》,以奉献给广大群众。

本书各节的编写,力求适合家庭、工厂、学校、机关等开展全民健身活动之用。我们希望它能成为广大群众自学健身健美的良师益友,成为推行“全民健身运动”组织者的助手和讲授健身健美的辅助教材。

参加本书编写的有朱金官、马巧云(以下按姓氏笔画为序)、朱琪、宋灵荧、李兴林、林钢、曹华、杨伯龙、褚根英等同志。全书由朱金官、马巧云同志定稿。在编写过程中,得到了上海科学技术出版社的大力支持,特别是责任编辑对本书的选题策划、内容审定给予极大的帮助,深表谢意。在编写本书时我们参考了有关的著作和文章,在此谨向这些书、文的作者一并表示谢意。

由于编写时间仓促,疏漏和不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

**编者**

1999年10月



# 目 录

- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| <b>一 健身健美常识</b> ..... 1    | 17. 塑造理想的体质... 11                  |
| 1. 健身运动 ..... 1            | 18. 身高预测 ..... 12                  |
| 2. 健身锻炼的作用 ... 1           | 19. 孩子长高三要素... 13                  |
| 3. 健身锻炼的特点 ... 2           | 20. 青少年参加健身<br>锻炼有助于长高<br>..... 14 |
| 4. 健身锻炼的原则 ... 2           | 21. 女性健身评价标<br>准 ..... 14          |
| 5. 健身锻炼的内容<br>及其选择 ..... 3 | 22. 婴儿健身锻炼 ... 15                  |
| 6. 健身与营养 ..... 5           | 23. 幼儿健身锻炼 ... 16                  |
| 7. 健身与饮食 ..... 5           | 24. 青少年健身锻炼... 17                  |
| 8. 健身与衣着 ..... 6           | 25. 中年人健身锻炼... 18                  |
| 9. 健身与饮水 ..... 7           | 26. 老年人健身锻炼... 19                  |
| 10. 健身与空气 ..... 7          | 27. 月经期的健身锻<br>炼 ..... 20          |
| 11. 健身与音响 ..... 8          | 28. 孕期的健身锻炼... 20                  |
| 12. 健身与采光 ..... 8          | 29. 健身运动量——<br>心率 130 ..... 21     |
| 13. 健身与场地 ..... 9          | 30. 什么是形体 ..... 23                 |
| 14. 健身与睡眠 ..... 10         | 31. 人体的正常体重                        |
| 15. 用零散时间健身<br>..... 10    |                                    |
| 16. 什么是体质 ..... 11         |                                    |

与理想体重 .....	24
32. 体型预测 .....	25
33. 男子健美体型标 准 .....	26
34. 女子健美体型标 准 .....	26
35. 现代女性的健美 标准 .....	27
36. 力量练习会影响 女性美吗 .....	28
37. 有氧运动与无氧 运动 .....	28
38. 有氧体操 .....	29
39. 广播操健身 .....	30
40. 日常生活保健 “六法” .....	31
41. 气象变化与健康 .....	32
42. 健康的标志 .....	33
43. 自我监测健康标 准 .....	34
44. 简易健康测试法 .....	35

**二 健身锻炼的作用**  
..... 37

1. 健身锻炼对智力

的作用 .....	37
2. 健身锻炼对情绪 的作用 .....	38
3. 健身锻炼对意志 的作用 .....	38
4. 健身锻炼对人际 关系的作用 .....	39
5. 健身锻炼对运动 器官的作用 .....	39
6. 健身锻炼对心血 管系统的作用 .....	40
7. 健身锻炼对中枢 神经系统的作用 .....	40
8. 健身锻炼对消化 系统的作用 .....	41
9. 健身锻炼对呼吸 系统的作用 .....	41

**三 健身健美方法** ..... 43

1. 怎样制定健身锻 炼计划 .....	43
2. 选择正确的锻炼 方法 .....	44
3. 健身锻炼方法四 类型 .....	45
4. 健身锻炼三要素 .....	46
5. 健身锻炼“七必” .....	47

- |                      |    |                        |    |
|----------------------|----|------------------------|----|
| 6. 健身要做到四个字 .....    | 48 | 31. 日光浴 .....          | 64 |
| 7. 健身三部曲:走、跑、舞 ..... | 49 | 32. 保养精、气、神的方法 .....   | 65 |
| 8. 健身运动处方 .....      | 50 | 33. 产后发胖的预防 .....      | 66 |
| 9. 头足倒置健身 .....      | 51 | 34. 最省钱的减肥法 .....      | 67 |
| 10. 步行健身 .....       | 52 | 35. 减少腹部脂肪的妙法 .....    | 68 |
| 11. 雨中行健身 .....      | 53 | 36. 消瘦者增肥法 .....       | 69 |
| 12. 水中跑健身 .....      | 53 | 37. 中老年人形体美保持法 .....   | 69 |
| 13. 倒退走步健身 .....     | 54 |                        |    |
| 14. 爬行健身 .....       | 54 | <b>四 健身健美须知</b> .....  | 71 |
| 15. 悬胸健身 .....       | 55 | 1. 用健身器械锻炼时的“六需” ..... | 71 |
| 16. 登楼健身 .....       | 55 | 2. 健身警号——酸、痛、乏、麻 ..... | 72 |
| 17. 坐椅健身 .....       | 56 | 3. 心理健康 .....          | 73 |
| 18. 甩手健身 .....       | 56 | 4. 夏练“三伏”防中暑 .....     | 73 |
| 19. 骑自行车健身 .....     | 57 | 5. 寒冬健身锻炼防“三伤” .....   | 74 |
| 20. 体脑交替健身 .....     | 57 | 6. 散步须知 .....          | 75 |
| 21. 动静交替健身 .....     | 58 | 7. 健美锻炼必须注意的问题 .....   | 76 |
| 22. 左右交替健身 .....     | 58 | 8. 减肥的六不宜 .....        | 77 |
| 23. 多姿行走健身 .....     | 59 |                        |    |
| 24. 赤脚走路健身 .....     | 59 |                        |    |
| 25. 揉腹健身 .....       | 60 |                        |    |
| 26. 抓握健身 .....       | 60 |                        |    |
| 27. 伸腰健身 .....       | 61 |                        |    |
| 28. 踩棍健身 .....       | 61 |                        |    |
| 29. 冷水浴 .....        | 62 |                        |    |
| 30. 空气浴 .....        | 63 |                        |    |

## 五 健身健美器械及

运用 ..... 79

### 1. 健身器械 ..... 79

(1) 杠铃 ..... 79

(2) 哑铃 ..... 79

(3) 握力器 ..... 79

(4) 拉力器 ..... 80

(5) 俯卧撑架 ..... 80

(6) 卷绳棍 ..... 80

(7) 划船器 ..... 80

(8) 卧推凳架 ..... 80

(9) 弯腹斜板架 ..... 81

(10) 鞍马座 ..... 81

(11) 支撑架 ..... 82

(12) 腿举架 ..... 82

(13) 弯腿架 ..... 82

(14) 提踵器 ..... 82

(15) 跑步器 ..... 83

(16) 扩胸器 ..... 83

(17) 健身自行车 ..... 84

(18) 组合式多功能健身器 ..... 84

### 2. 健身健美器械锻

炼的方法和要点 ..... 84

(1) 动作数量与负荷 ..... 84

(2) 锻炼组数 ..... 85

(3) 动作质量 ..... 85

(4) 锻炼时间 ..... 86

(5) 运动量 ..... 86

(6) 动力锻炼法 ..... 86

(7) 静力锻炼法 ..... 87

(8) 循环练习法 ..... 87

(9) 固定重量练习法 ..... 87

(10) 金字塔式练习法 ..... 88

### 3. 锻炼颈肌 ..... 88

### 4. 锻炼肩肌 ..... 90

### 5. 锻炼胸肌 ..... 93

### 6. 锻炼臂肌 ..... 97

### 7. 锻炼背肌 ..... 104

### 8. 锻炼腹肌 ..... 108

### 9. 锻炼腿肌 ..... 112

## 六 形体健美训练 ..... 118

### 1. 基本姿态练习 ..... 118

(1) 站立 ..... 118

(2) 行 ..... 119

(3) 坐 ..... 119

(4) 卧 ..... 119

### 2. 身体各部位练习

..... 120

(1) 头、颈 ..... 120

(2) 肩 ..... 121

(3) 手臂 ..... 123

- |                             |     |                           |     |
|-----------------------------|-----|---------------------------|-----|
| (4) 胸 .....                 | 125 | 8. 垫上健美操 .....            | 188 |
| (5) 腰腹 .....                | 128 | 9. 丽人形体操 .....            | 200 |
| (6) 髋 .....                 | 132 | 10. 产妇健美操 .....           | 214 |
| (7) 臀 .....                 | 133 | 11. 母子操 .....             | 218 |
| (8) 腿 .....                 | 136 | 12. 老年保健操 .....           | 222 |
| (9) 踝 .....                 | 137 | 13. 白领男士操 .....           | 224 |
| 3. 形体美基本训练 .....            | 140 | 14. 轮椅健身操 .....           | 237 |
| (1) 把杆练习 .....              | 140 |                           |     |
| (2) 基本步伐练习 .....            | 143 |                           |     |
| 4. 交谊舞 .....                | 145 |                           |     |
| (1) 布鲁斯 .....               | 145 |                           |     |
| (2) 华尔兹舞 .....              | 153 |                           |     |
| (3) 迪斯科 .....               | 163 |                           |     |
| <b>七 健身健美操</b> .....        | 166 |                           |     |
| 1. 健身健美操的作<br>用 .....       | 166 |                           |     |
| 2. 健身健美操的编<br>排要求 .....     | 167 |                           |     |
| 3. 健身健美操的结<br>构 .....       | 168 |                           |     |
| 4. 健身健美操音乐<br>的选择与运用 .....  | 169 |                           |     |
| 5. 进行健身健美操<br>锻炼的注意事项 ..... | 169 |                           |     |
| 6. 大众健身操 .....              | 170 |                           |     |
| 7. 办公室健身操 .....             | 184 |                           |     |
|                             |     | <b>八 健身疗法</b> .....       | 241 |
|                             |     | 1. 健身疗法的适应<br>证和禁忌证 ..... | 241 |
|                             |     | 2. 健身疗法的原则 .....          | 242 |
|                             |     | 3. 健身中常见的生<br>理反应 .....   | 243 |
|                             |     | (1) 腹痛 .....              | 243 |
|                             |     | (2) 肌肉痉挛 .....            | 244 |
|                             |     | (3) 肌肉酸痛 .....            | 244 |
|                             |     | (4) 运动性昏厥 .....           | 245 |
|                             |     | (5) 中暑 .....              | 245 |
|                             |     | (6) 运动性贫血 .....           | 246 |
|                             |     | 4. 健身中常见的运<br>动损伤 .....   | 246 |
|                             |     | (1) 擦伤 .....              | 246 |
|                             |     | (2) 挫伤 .....              | 247 |
|                             |     | (3) 拉伤 .....              | 247 |
|                             |     | (4) 关节韧带损伤 .....          | 247 |
|                             |     | (5) 关节脱位 .....            | 248 |

(6) 骨折·····	248	(3) 推法·····	269
(7) 脑震荡·····	248	(4) 拿法·····	270
5. 健身中常见的急救方法·····	249	(5) 揉法·····	270
(1) 止血法·····	249	(6) 掐法·····	271
(2) 人工呼吸法·····	249	(7) 搓法·····	271
(3) 搬运法·····	250	(8) 捻法·····	272
6. 常见病的健身疗法·····	251	(9) 叩法·····	272
(1) 感冒·····	251	(10) 抖法·····	273
(2) 神经衰弱·····	252	(11) 拍法·····	273
(3) 近视·····	253	(12) 击法·····	274
(4) 慢性胃肠病·····	254	(13) 拨法·····	274
(5) 过敏性鼻炎·····	256	(14) 捏脊法·····	275
(6) 肥胖症·····	256	(15) 擦法·····	276
(7) 关节功能性障碍·····	257	(16) 抹法·····	276
(8) 女子痛经(含子宫位置不正)·····	262	(17) 搽法·····	277
(9) 慢性支气管炎·····	264	(18) 一指禅·····	277
(10) 慢性肝炎·····	266	(19) 弹法·····	277
<b>九 健身按摩</b> ·····	267	(20) 摇法·····	278
1. 健身按摩的基本手法·····	267	2. 健身按摩常用穴位·····	279
(1) 按法·····	267	3. 健身按摩注意事项·····	282
(2) 摩法·····	268	<b>附录</b> ·····	283
		(一) 简化太极拳·····	283
		(二) 练功十八法·····	317

# 一、健身健美常识

## 1 健身运动

健身运动是指锻炼者运用多种多样的健身练习手段,旨在增进身体健康、增长体力、改善形体,提高各器官系统的机能水平和调节心理活动,陶冶情操,改善身体形态的一种锻炼方法。要求锻炼者掌握健身锻炼要领,懂得健身、养身的知识。健身运动包括跑步、负荷练习、健美操、体育舞蹈等项目,目的在于全面增进锻炼者的身体健康,练习的负荷一般以中、小强度和多次数的有氧代谢为主。

## 2 健身锻炼的作用

健身锻炼是开展全民健身活动的主要形式,它对改变传统生活方式,提高生活质量,满足人们日益增长的健身需要,增强体质,丰富社会文化生活,促进社会稳定,起着重要作用。它能促进青少年、儿童的正常发育和健康成长,能使中壮年保持旺盛的精力,让老年人延年益寿,对子孙万代的健康幸福有着深远的意义。健身锻炼,不仅能发达肌肉、增长力量,而且能调节和改善人体的生理机能,陶冶情操,调剂感情,锻炼意志,愉悦精神,促进正确姿态、姿势的形成,改善肤色,塑造体型和矫正身体的畸形发展,发挥健美的作用。因此,坚持健身

锻炼,能同时收到“健身、健心、健美”的效果。

### 3 健身锻炼的特点

#### (1) 具有广泛的群众性

不论男女老少,不论何种职业,都可以参加适当的健身锻炼,使机体新陈代谢旺盛,各器官功能得以改善,增强体质,延年益寿;同时,亦能改善体型、体态,使之匀称、协调、优美,陶冶自己的情操。

#### (2) 内容和方法多种多样

人们可以根据各自的实际情况,有针对性地选择不同的锻炼内容和方法。如徒手的健美操和徒手的自抗力练习,或利用轻器械或采用一些自制的器械以及家具进行健身锻炼,它不受时间、场地、器材的限制。因此,深受群众的喜爱。

#### (3) 组织形式灵活

健身锻炼可以集体锻炼,也可以个人进行锻炼;可以在统一规定的时间锻炼,也可以分散安排锻炼,适合不同性别、年龄、职业、体型、体质、素质的人们与学习、生活、业余时间等紧密结合起来进行健身锻炼。

### 4 健身锻炼的原则

#### (1) 自觉积极性原则

参加健身锻炼要有明确的锻炼目的,确信“生命在于运动”的科学道理,要有“善其身者无过于健身”的心理准备,把健身锻炼的目的与树立正确的人生观联系起来,对人类生命活动的规律以及健身在现代生活中的重要性有较深刻的认识,把健身锻炼当做学习、工作、生活的自觉需要,激发健身锻炼的主动性和积极性。



## (2) 适宜负荷,循序渐进原则

参加健身锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。健身锻炼的效果如何,很大程度上取决于对运动刺激的强度,太弱的刺激不能引起机体功能的变化,过强的刺激不仅不能增强体质,相反还会损害健康。因此,适宜负荷、循序渐进原则的实质是要遵循人体发展和适应环境的基本规律,必须根据锻炼者的实际情况来确定运动负荷的大小,逐渐提高,不要急于求成。

## (3) 持之以恒原则

健身锻炼贵在持之以恒,养成良好的健身习惯,使之成为生活的组成部分。因为健身锻炼是对机体给予刺激的过程,经常连续不断的刺激作用,会产生痕迹积累,而正是这种积累才能使机体的结构和机能产生新的适应,体质才会不断增强。如果“三天打鱼,两天晒网”、“一暴十寒”间断进行,各器官系统的机能和动作技能形成所需的条件反射就会慢慢减退,这正是“用进废退”的道理。

## (4) 全面锻炼原则

全面锻炼要求身心全面协调发展,使身体形态、机能的各种身体素质以及心理素质等诸方面都得到和谐的发展,其内容和方法要尽可能考虑到身体的全面发展,注意活动全身,不要限于局部,在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强职业实用性的健身锻炼,效果更佳。

# 5 健身锻炼的内容及其选择

健身锻炼的内容多种多样,根据练习者不同的锻炼目的和要求,主要分为以下几类。

## (1) 健身运动

健身运动是指正常人为增进健康、增强体质而进行的健