

非常男人 健身书



运动让你成为有魅力的男人
男人四大体型的锻炼法则

选择适合自己的健身中心和健身器材

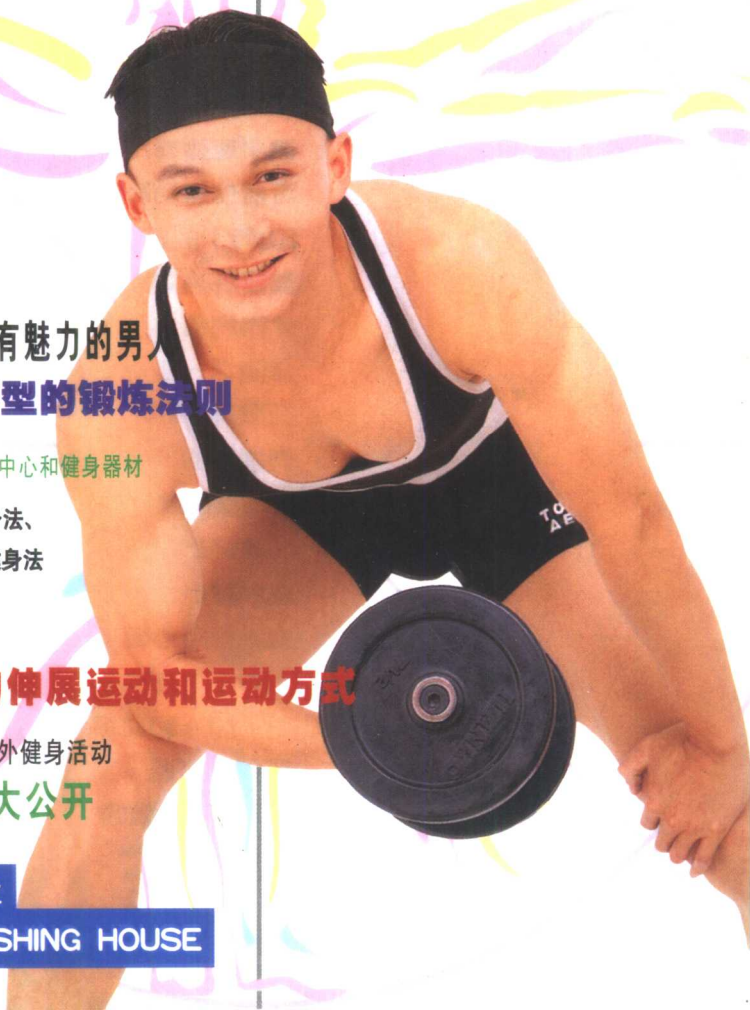
健身DIY：随手健身法、
哑铃健身法、亲密健身法

保护自己的伸展运动和运动方式

有氧健身运动、户外健身活动
名人健身法大公开

接力出版社

JIELI PUBLISHING HOUSE



责任编辑 李仕强 何 骏 韦鸿学 周梅洁
美术编辑 甘 源
助理美编 韦瑞昌

非常男人健身书

莫少闲 主编

出版 接力出版社
(中国广西南宁市园湖南路9号 邮编 530022)
发行 广西新华书店
印刷 深圳当纳利旭日印刷有限公司
开本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张 3.875
版次 1999 年 2 月第 1 版
印次 1999 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7 - 80631 - 381 - 8/G·187
定价 21.00 元
桂图登字 20 - 98 - 012 号
本版版权由青新出版有限公司正式授权
版权代理 万达版权代理公司



非常男人健身书

FEICHANG NANREN JIANSHEN SHU

莫少闲 主编

奥伟全方位健身俱乐部 资料提供

301352

接力出版社

做个聪明运动人

奥伟全方位健身俱乐部
总经理 陈朝煌

一本运动指导的书?!乍看起来有画蛇添足的感觉。有人会问:“谁不会运动?”运动似乎是再简单不过的事情,我们从小到大都在运动,就像路上健步的行人、篮球场上冲撞的小伙子或公园里摆动手脚的银发族,哪有人不在运动?

其实,运动是件有趣的事情,更是讲求“行动”的活动,知道健康理论或接受运动指导,反而可能使运动变得无趣,或忽略了“力行”的重要性。这种说法在以前或许言之成理,可是对于现在忙碌的都市人就显得肤浅无用。原因之一是现代人太忙碌于工作与家庭,单单以“有趣”作为人们运动的动机显得太简单,而没有持续的动力。

最好是能够了解“运动”会带来的好处,并且根据自己的需要去追求身心健康、强化运动休闲能力、增加生产力或降低压力等。这样容易使“运动的动机”更明确,让“运动”成为我们生活中必备的养生要素。

运动科学的发展已成为忙碌现代

人的福音！由于我们工作繁忙，因此我们讲求效率。同样地，现代运动科学的发达，也让我们可以“聪明运动”——在有限的体力和时间内，有效和安全地达到预期的运动目标。

“运动不足”是现代人的通病，不论是追求身材曲线美的新潮一族，在事业上打拼、追求体力活力的上班族，还是寻求长寿的银发族都必须依赖“正确的运动项目”和“正确的运动方法”才能尽其功。

3

本书的设计，精致实用的内容正可弥补全民健身运动推广的一大空缺，相信通过本书的帮助，只要稍加规范日常的休闲活动，我们就可以轻松地提高自己生活的质量。

动则得救

莫少闲

忙，就是忙，每天忙得昏头昏脑。

懒，就是懒，回到家就把自己塞进沙发里、电视前，美名休息，其实就是懒得动。

吃，就是好吃，大鱼大肉、生猛海鲜、各种速食，来者不拒。

于是，胖，愈来愈胖，双下巴、啤酒肚、扁扁宽广的臀、粗粗肥肥的腿，一一现身。

体力，愈来愈差，一爬楼梯就气喘，一弯身就闪了腰，跑几步路就不行了。心脏病、高血压、糖尿病、风湿……种种病症，纷纷向你招手。

大家都知道运动可以健身，但许多人排斥运动，而且自从离开学校后就再也不运动（除了跳DISCO、走路和爬楼梯）。很多人觉得运动太花时间、太辛苦，又讨厌流汗，所以大多数人是不运动的，那是因为人们把运动看得太沉重了。

其实生活中处处可运动，时时能运动。只要将运动融入你的生活，你就不会排斥运动了。在本书一开始，我们设计了几种简

单的运动 VS 健康小测验，让你知道自己的 HQ(健康商数)，认识运动的好处；再来个运动前的准备功课，让你知道运动非难事，张开双臂接受运动。然后，就让我们一起上路，运动健身吧！

如果你有钱有闲，喜欢和好友一起运动，需要教练专家针对你的健康体型而设计运动课程，你可以上健身房做运动。如果不选择健身中心，我们也策划了健身 DIY，让你随时随地都可以运动健身。一些热门的有氧课程介绍，让你更容易认识时下流行的有氧运动，除此之外，还有户外健身运动介绍，掌握要领，聪明运动，你才是最“非常”的现代人。

不要再拿“忙”、“懒”、“累”当借口，不要再说自己愈来愈肥、体力愈来愈差。走，健身去吧！动则得救，每天给自己几分钟做运动，一个充满活力的健康未来，就在不远处等你！

目 录

做个聪明运动人·陈朝煌	2
-------------------	---

动则得救·莫少闲	4
----------------	---

考考你的健康商数·HQ 大测验	8
-----------------------	---

运动让你成为有魅力的男人	13
--------------------	----

运动前的准备工作	14
----------------	----

先了解自己再健身	19
----------------	----

身体各部位重要肌群构造

男人四大类体型及健身法则

瘦削型及健身法则、上半身肥胖型及健

身法则、下半身肥胖型及健身法则、

全身肥胖型及健身法则

上健身中心	35
-------------	----

选择适合自己的健身中心

健身器材的使用方法及功能介绍

随手健身法

等公共汽车、上班、开会、
看电视、洗澡

哑铃健身法

哑铃的选择

亲密健身法

夫妻运动、亲子运动

伸展运动

正确 VS. 错误的动作

俯卧拉腿、直立体前弯、前弓后
箭、仰卧起坐、坐姿前弯

有氧运动

基础有氧课程介绍：有氧舞蹈、
阶梯有氧、滑板有氧、高低冲击
有氧、抗力球、T.C. 有氧、多元
混合训练

有氧基本舞步：踵并步、脚跟前
点、后勾腿、麻花步

户外有氧类运动

慢跑、跳绳、健走、骑脚踏车、爬
山、游泳

马英九、陈鸿、陈志成、熊天平跟你

交换健身方法

考考你的健康商数

“种瓜得瓜”，运动也一样。运动的特殊性原则说明，没有一项运动可以达成所有的成果，所以我们最好能根据需要，进行聪明运动。完成以下简单的 HQ(健康商数)测验，下面的 12 道题帮助你根据自己的健康体能状况来选择有用的运动项目。同时，在 HQ 测验中，我们尝试破解大众的“运动迷思”，这些似是而非的观念确实使许多人对运动怯步，使运动蒙上不自之冤。

HQ：健康商数测验

8

- () 1. 以下的陈述是①对或②错：“血压超过 160/95 千帕就是高血压；我们应该更注意舒张压(较小的数字)的大小，舒张压太高，表示脑部、心脏或肾脏的微血管健康状况不佳，有硬化可能，会导致如中风等的严重症状。”
- () 2. “心脏是一块特殊的肌肉，它不能停下来休息，但是经过运动后，我们可以使安静心跳数降低，由跳动次数的减少，达到休息的效果。”这样的运动是什么运动：①伸展运动；②有氧运动；③地板运动；④瑜伽；⑤外丹功。
- () 3. 有氧运动对人体有何种益处：①降低高血压；②预防慢性病如中风、糖尿病等；③增加人体的活力与耐力；④帮助睡眠；⑤以上皆是。

HQ 大测验

- () 4. 您所知道的有氧运动有哪些：①慢跑与快走；②骑脚踏车；③有氧舞蹈；④游泳(长时间)；⑤以上皆是。
- () 5. 有人说：“慢跑虽然好，但是跑多了会出现萝卜腿。”对一般人而言，您认为慢跑与萝卜腿是否有因果关系：①有；②没有。
- () 6. 现代“聪明运动”的观念是要我们：①痛苦越多，收获才会越多；②有疾病征候才需要运动；③把运动当成生活中必要的责任负担；④要运动就要像别人一样剧烈运动，必要时还要比较一番；⑤做适合自己需要的运动，并且追求运动的乐趣与成就感。
- () 7. 有些人为了减肥非常节制饮食，甚至有“连喝水也会胖”的说法。对于这情形您认为最好的减肥措施是什么：①进行长期断食；②吃减肥药或减肥食品；③涂抹减肥化妆品；④进行减肥运动消除热量，并借以提高新陈代谢率，加强日常热量之燃烧。
- () 8. 能够高效率地帮助我们消除全身脂肪的运动方法是：①重量训练；②强度较低、时间较长的有氧类运动；③涂抹减肥化妆品；④洗桑拿浴；⑤做柔软操。

- () 9. 运动会使人愈吃愈多? ①对, 因为体力消耗很多, 所以运动后胃口会大开; ②错, 因为运动可以调节食欲, 使肥胖的人饮食欲望降低, 同时运动后的高体温也会降低食欲, 所以, “运动会使人愈吃愈多”只是一个借口。
- () 10. 一般人做重量训练(肌力运动)最容易得到的好处是: ①造就成优美的身材曲线; ②可以矫正不良的姿势; ③延缓肌肉疲惫的产生, 增加运动的乐趣; ④避免骨质疏松症; ⑤减少运动伤害的产生; ⑥以上皆是。
- () 11. 一般人, 尤其是女性, 做重量训练容易长出粗壮的肌肉: ①对; ②错, 因为要长出肌肉需要辛勤的努力, 而且女性的体脂肪先天比较多, 所以肌肉要显出来更不容易, 反而却有增加该部位曲线的效果。
- () 12. 您认为提高生活质量、享受生活、避免人工长寿的最好方法是: ①积极主动地控制自己的身心在最佳状态; ②依赖自动化文明, 用最少的体力过生活; ③得过且过, 有必要时再依赖医学救助。

答案: 1. ①对; 2. ②有氧运动; 3. ⑤以上皆是; 4. ⑤以上皆是; 5. ②没有; 6. ⑤做适合自己需要的运动, 并且追求运动的乐趣与成就感; 7. ④进行减肥运动消除热量, 并借以提高新陈代谢率, 加

强日常热量之燃烧;8. ②强度较低、时间较长的有氧类运动;9. ②错;10. ⑥以上皆是;11. ②错;12. ①积极主动地控制自己的身心在最佳状态。

一定要改正的几个错误运动观念

(×)“没有痛苦就没有收获。”

说明:运动不一定要汗流浹背或腰酸背痛才会有效果,运动也不是要跟别人一样或跟别人比个高低才算足够,哪怕别人的性别年龄也都与我们一样,也没有必要。运动是适性的,“有点累,又不太累”就行了。

(×)“慢跑会使人出现萝卜腿。”

说明:许多人相信长期使用腿部的运动,如慢跑或登山等,会使人出现萝卜腿。这个想法是错误的,慢跑与萝卜腿并没有必然的因果关系。粗壮的小腿是来自于体形和遗传。若要靠慢跑运动来加粗小腿肚的肌肉,纵然是职业选手也不易达成。

(×)“定点减肥,动哪里,瘦哪里。”

说明:“定点减肥”是过于简单化的说法。减肥运动消耗脂肪时,被消耗的脂肪是全身性的;针对特定部位的运动(或美容物疗),是属于肌力训练,主要目的在于加强该部位的曲线和肌肉。所以,减肥运动与肌力运动应该同时进行才有效。

(×)“运动会使人愈吃愈多。”

说明:研究指出:“运动会使人愈吃愈多”的说法并不正确,只是一个借口而已。因为,一般状况下,运动可以调节食欲,会使肥胖的人饮食欲望降低,同时运动后的高体温也会降低食欲。

(×)“用运动减肥,一旦停止运动,体重就会加快恢复,反而变得更胖。”

说明:食欲本来就不易控制,而且人们常常以放纵食欲来减轻生活压力。不运动时,控制压力的机制一消失,人们可能会以食欲替代运动来降低压力,所以绝不是因为运动而把胃口撑大;同时,年龄增加也会降低新陈代谢率,所以年龄愈高,体重增加愈快,因此,也愈需要运动来提高新陈代谢率。

(×)“一般人,尤其是女性,做重量训练容易长出粗壮的肌肉。”

说明:因为要长出肌肉需要大量的努力,况且女性的体脂肪比较多,所以肌肉要显凸出来更不容易,但却有增加该部位曲线的效果。所以一般女性根本就不需要担心“长出粗壮肌肉”的问题。

运动让你成为有魅力的男人

运动，除了强身外，能增进男性魅力及提高性能力。健身活动使男性的体格更壮硕，形体姿态更过人，不需言语，已将男性的魅力风采表露无遗。

健身更可帮助你放松，让你神清气爽，避免忧郁，让你更有生命力，也更具自信心。

在性能力方面，运动健身可提高性生活满意度。健身使你的心脏更强劲有力，拥有更充沛的活力与体力，增进持久力与耐力。

运动还可疏解你的压力，增加性生活频率，运动使你身体更灵活、更具柔软度，让你享有更宽广的体姿范围。

所以，无论如何，不要忘了“运动健身”是男人最自然的激情素。

13



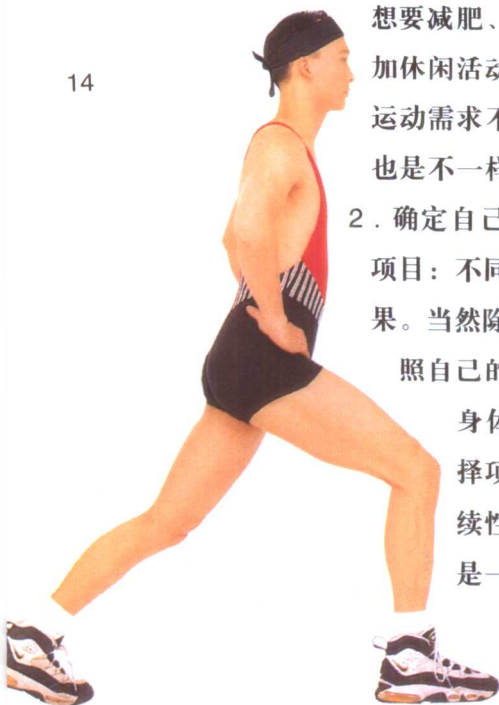
运动前的准备工作

拟定自己的运动计划

就像准备煮菜一样，你会事先知道想吃什么菜，才准备好材料、分量，再下厨烹饪。运动也是一样，我们为了让运动产生最大的效益就不能忽略事前的计划。运动计划很简单，只要根据下列的方法进行，并且仔细倾听运动时“身体的声音”，调整计划内容即可。

1. 了解身体状况，确定自己需要什么？例如想要减肥、练身材、强壮体力、抗压力、增加休闲活动、扩大交际圈或为了身体健康等。运动需求不同，你选择运动项目和运动方法也是不一样的。

2. 确定自己的需求后，先要选择合适的运动项目：不同类型的运动会带来不同的运动成果。当然除了重点项目外，运动者也可以依照自己的时间安排多样的运动项目，这样身体机能才可均衡发展。此外，在选择项目时，宜考虑环境的方便性与可持续性，因为运动最重要的是持续，不是一两天的热度而已。



3. 选择合适的运动强度：运动强度太强容易受伤，也无法持续；太弱则达不到运动效果。掌握运动强度的方法有很多，例如慢跑时，跑的速度就是运动强度。关于有氧运动强度的控制，现在最新的方法是测量当时的心跳率。运动者可以用中指与食指的指尖测出手腕动脉的脉搏率，适当的运动心跳数是 $(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 85\%$ 之间，如果当时脉搏数高于或低于适当的运动心跳数，即表明当时的运动强度太强或太弱。
4. 决定运动的持续时间：例如有氧类的运动最好能够持续进行 20 ~ 40 分钟。对于刚从事运动的人来说，初期要持续运动 20 分钟以上并不容易，所以最好的方法是由间歇性运动开始。前几分钟做较激烈的运动后，穿插缓和的运动，如此循环地交互训练，有助于我们以后维持较长的有氧运动时间。
5. 最后是决定运动频率：运动频率简单说就是“每星期的运动次数”。为了维持良好的体适能状况，经常而

