

实用健身法

王怀玉 刘守义 编著

人民体育出版社



实用健身法

王怀玉 刘守义 编著

人民体育出版社

01588

实 用 健 身 法

王怀玉 刘守义 编著

人 民 体 育 出 版 社 出 版

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32 开本 印张 5 20/32插页 100 千字

1987年 8 月第 1 版 1987年 8 月第 1 次印刷

印数：1—35,000册

统一书号：7015·2460 定价：1.30元

责任编辑：周大强

内 容 简 介

本书介绍了一些简单易行、比较实用而且效果显著的健身方法和锻炼手段，使用的器材很简便，或者利用简易的设备，或者就地取材，甚至不用任何器材而徒手进行，方法很多，练习时可根据具体情况选用。

前 言

世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

——马雅可夫斯基

一个肌肉发达和形体健美的身躯，往往会给人一种英姿勃勃、青春焕发的感觉，使人赞叹不止。健美的身体不仅能增加一个人的外表风度，更重要的它是学习好、工作好的物质基础。全民族的体格健壮，也是祖国四个现代化必不可少的物质支柱。

一个健壮的身体，绝不是天生就有的，而是经过长时期的、科学的锻炼，逐步发展起来的。

为了使每一个人都能有一个健康的身体，在四个现代化建设中发挥更大的干劲，作出更大的贡献，不至于“心有余，而力不足”，就必须进行锻炼。

这本小册子的内容，主要是一些经过选择的、简单易行的、比较实用的、练习效果比较显著的锻炼方法和手段。这些锻炼方法和手段，主要是采用一些简单的体操动作练习和举重练习等，而且每一个人都能做，有在屋里床上和椅子上的动作练习、地上和倒立架上的动作练习、各种各样的举重练习、单杠和双杠练习、爬绳和爬竿练习，以及拉力器和跳绳练习等。总之，有徒手的练习，有用器械的练习，或者用代用器材进行的练习。动作由易到难，由简单到复杂。对人体的各个部位，都介绍有专门的锻炼方法，以提高这些部位的工作能力。这些练习方法适合不同年龄、性别、身体条件

和训练水平的练习者采用。练习时，可以根据自己的需要，选用不同的项目和动作，设备也可因人因地制宜。在院子里可以练习，在学校、机关、工厂、商店等工作单位利用业余时间也可以练习，甚至于在外出旅行途中也可以抽空进行练习。

体质是决定身体好坏的标志。一般来讲体质好身体就好，体质不好身体就不好。体质的好坏从生理角度讲，它是有一定的遗传因素，但不是绝对固定不变的因素，关键是后天的锻炼。一个较好的体质，如不经常地进行锻炼，也会逐渐变弱；一个较差的体质，只要经过长期的科学锻炼，就能改变原有的体质状况，变成一个身体健康的人，尤其青少年更应注意锻炼身体。祝愿我国青少年，身体好，学习好，工作好。

目 录

前 言

第一章 锻炼的目的和作用.....	1
第二章 锻炼时应注意的几个问题.....	4
第一节 锻炼要持之以恒.....	4
第二节 锻炼要循序渐进.....	6
第三节 锻炼要安排好运动量.....	7
第四节 要注意动作规格和姿态.....	8
第五节 要做好运动前的准备活动和运动后的整理 活动.....	8
第六节 锻炼中预防运动创伤的安全措施.....	11
第三章 锻炼项目和练习内容.....	15
第一节 头颈运动.....	15
第二节 上肢运动.....	21
第三节 躯干运动.....	77
第四节 下肢运动.....	103
第五节 全身运动.....	119
第六节 动作练习说明表.....	161
附：人体肌肉图.....	171

第一章 锻炼的目的和作用

一、锻炼能促进身体的正常生长发育

人体从胚胎到成年不仅有重量和体积的增加（一般表现为生长），而且还有构造和机能上的复杂变化（一般表现为发育），这种生长发育的变化，尤其在青春期是比较快的。经常从事身体锻炼，可促使人体新陈代谢旺盛。因为在体育运动过程中，身体各有关的器官和系统都积极地参与活动，这样就会对这些器官和系统起着促进其发育的作用，对那些尚未发育成熟的器官成长也能起着更好的促进作用。经常从事体育活动的人，各器官、系统都会发育得很健全，人体的机能能力也会相应地提高，体质就会不断增强。

二、锻炼能发展身体素质，培养形体美

青少年时期，骨骼和肌肉发育还很不完善，如果不加以注意和锻炼，有时会发生各种畸形。如：脊柱变形，严重的甚至于会变成驼背。这样不仅影响一个人的外形美观，还会给一个人在生活上、学习上和工作上带来不利。要想使人体姿态端正和美观，就要全面地发展身体素质和人体的基本能力。

人体是一个完整的统一体。人体内部的各个器官系统虽然有不同的功能，担负着不同的任务，但它们之间是密切配合、相互联系的。人体的一切活动（包括体育活动在内）都是整个机体高度协调配合的结果。从生理角度看，没有全身各个系统功能的普遍提高，就不可能有某个系统的单独提高。只有在整个机体提高的基础上，才能有效地提高身体的某一

机能。因此，在进行体育锻炼时，不但要注意身体的各部分（包括上肢、下肢、躯干和内脏器官）的锻炼，使身体各部分得到协调的发展，而且还要发展力量、速度、耐力和灵敏等身体素质，以便提高人体的机能和基本活动能力。这里应指明的是，身体的各种素质都是在神经系统的支配下，通过肌肉活动表现出来的。但它同时又都反映着内脏器官（特别是心脏和肺脏）的功能。身体素质是人体机能能力的一种表现形式。但是，一个人身体素质的好坏，在一般情况下，又都是通过各种活动能力（动作的质量）表现出来的。因此，发展身体素质是增强体质，提高运动水平的重要一环。

要想培养形体美，就要有意识地去选择某一锻炼手段，进行专门练习，以弥补本身形体上的不足。例如：上臂肌肉瘦弱，可以多做一些双杠上的双臂屈伸动作练习来发展上臂肌肉，特别是三头肌。腹肌力量差，肚子的脂肪厚（俗话说“将军肚”），可多做些仰卧起坐或仰卧两头起动作练习。

三、锻炼能提高身体对自然环境的适应能力

人体与周围环境有着不可分割的联系。机体与环境的统一，主要表现在机体对生存条件的适应。经常从事体育锻炼的人，体质会加强，对外界环境具有一定的适应能力，能够承受严冬和酷暑的变化，不会因为气候的急剧变化，而发生中暑或感冒现象。因从事体育锻炼时一般都在户外进行，俗语讲“冬练三九，夏练三伏”，人体经常在这样的季节环境里活动，使机体增强了抗暑、耐寒能力。皮肤对冷空气的接触和接受日光的照射，会产生一定的反应，为了消耗过多的体内热量或保持体温的恒定，就会使毛孔和皮下血管产生收缩或扩张，使有机体对冷热的环境适应能力大大提高。由于皮肤经常与空气和日光接触，也能使皮肤的色素增加，给人

以一种健康的肤色感觉。

成年人和老年人也要经常从事体育锻炼。老年人可以选择一些发展柔韧性的练习，来促进腰腿灵活，永葆青春。成年人如能合理地选择一些运动项目，坚持经常锻炼，就能有效地增强内脏各器官和神经系统，促进身体的全面发展。此外还可以运用锻炼身体的各种方法，着重锻炼身体的某些部位（如上肢肌肉），或发展某种身体素质，进一步提高身体的素质水平。促使体质增强，提高工作效率和学习效果。

第二章 锻炼时应注意的几个问题

第一节 锻炼要持之以恒

人所共知，体育锻炼可以强健身体和获得良好的运动技能。但是，体育锻炼对人体的积极作用，决非一日之功或三天打鱼两天晒网就可以奏效的。体质的增强和素质的提高，它们都是经过刻苦锻炼的结果。人的运动能力，不仅仅是运动器官的能力表现。而且还取决于内脏器官、血液循环系统、内分泌系统等各个器官和系统，对激烈的运动是否能够相适应。整个机体的适应过程，又有赖于中枢神经系统（尤其是大脑皮质）进行调节。这个相当复杂、协调的适应过程，要从不适应过渡到完全适应阶段，就需要一个较长的转化过程，这个转化过程就要通过不间断的锻炼，逐渐从不适应到适应，也就是从量变到质变。

学习动作和掌握某种锻炼方法，也是从不会到会，由不熟练到熟练的转化过程。从运动生理学方面来讲，动作技能的形成大致分为三个主要阶段：即泛化、分化和建立动力定型的阶段。第一阶段的特点是脑皮质的条件联系处于泛化阶段。动作表现紧张、牵强、不连贯、缺乏控制能力，甚至可能伴随有一些多余的动作。第二阶段的特点是条件联系处于分化阶段。动作的协调性易破坏，或相隔不长的时间动作就会被遗忘，因此必须进行反复练习。这对动作的巩固有很大的意义。第三阶段的特点是动作定型已经形成和巩固，能准确轻松地完成动作。动作技能形成的这三个阶段是有机地联系的，要想熟练地掌握动作技术或某种锻炼方法，就必须

坚持经常的练习，才能达到预想的目的，因此锻炼身体要持之以恒。那种从兴趣出发，练练停停，断断续续，是不能收到良好效果的。只有树立为健康而锻炼身体的目标，才能在百忙中挤出时间，克服各种困难，坚持下去。体育活动不仅能锻炼人的强壮体魄，还能培养人的意志。

刚开始体育锻炼时，在活动后往往会感到身体肌肉酸疼，这是一种正常的生理现象，不要因此而停止运动锻炼。原因是，在平时肌肉活动量较小，只是维持人体正常生活的活动需要，能源供应是满足的，可以维持相对的平衡。参加体育锻炼后，全身活动特别是四肢的肌肉，都要进行剧烈的运动，这就打破了原来的平衡状态，血液循环不能满足运动要求，氧气供不应求，肌肉收缩过程中，由于缺氧，肌糖元不能充分氧化变成能量，而产生大量的乳酸堆集在肌肉中，不能及时地排出体外。于是肌肉中缺氧，酸性物质的刺激等现象便相继出现，这些因素刺激了肌肉中的痛觉神经末梢，就产生肌肉酸痛感觉。酸痛的程度取决于刺激因素的强度，刺激因素强度越大，人体的酸痛感觉就越强，也就说明人体对剧烈的体育活动的不适应。随着运动后的休息，血液循环的改善，氧气供应的充足，人体就把堆集在肌肉中的乳酸五分之四还原成肌糖元贮存起来，五分之一燃烧后排出体外。乳酸被排除以后，酸痛并不马上消失，经过不断的锻炼，肌肉组织内部就会重新建立起新的平衡关系，酸痛就会慢慢地自行消失。在这个过程中，肌肉渐渐变得粗壮结实，肌肉力量也不断地增长。

为了减轻肌肉酸痛的程度，开始参加体育锻炼时，活动量要小一些，以后逐渐增加。如酸痛现象已经产生，可以适当减轻运动量，酸痛较厉害时，可以采用热敷和按摩等方法，促进血液循环，使酸痛得到缓解。

经常参加体育锻炼的人，由于体内各器官特别是呼吸、血液循环系统的功能提高，在剧烈运动中，肌肉能够及时获得和充分利用人体内的氧气，使肌肉在工作中所产生的乳酸迅速得到氧化，不致产生肌肉酸痛，即使出现酸痛也是很轻微的。

第二节 锻炼要循序渐进

必须科学地进行体育锻炼。也就是说，锻炼身体要有目的、有计划、有步骤、循序渐进地进行。循序渐进主要是指在学习动作或选择锻炼方法时，要由易到难，由简单到复杂；运动量的安排，要由小到大，并逐渐增加强度。运动强度应根据本人的具体情况进行调整。

前面已经讲过，人体在从事体育活动时，体内有一个矛盾的过程：大强度的运动量对于机体的刺激，打破了机体原来的相对平衡的机能状态。如果让一个初次参加体育锻炼的人，开始就进行很剧烈的体育运动，承受较大的负荷量和完成难度较大的动作，这样无论从身体、心理上都会给他造成很大的刺激。一般来讲，刚开始锻炼的人是不能完成这些要求的，就是能勉强完成，在运动过程中或运动后，也会出现头晕、恶心、心跳加剧、气喘等一系列不良反应，甚至于还会出现运动损伤，反而不能达到锻炼强身的效果。有时会造成厌倦体育活动，再不愿问津了。动作难度应逐步提高，运动量要慢慢地加大，才能使人体各器官的适应能力和机能水平得到改善。同样道理，掌握运动技术也有一个认识、学习和实践、掌握的过程。在学习动作过程中，不仅有身体能力的准备，而且要有心理上的准备。在简单的动作没有学好时，如骤然去学难度大和复杂的动作，往往会出现伤害事故。只

有在熟练地掌握了简单的基础动作后，才能去学习那些复杂的难度动作。

第三节 锻炼要安排好运动量

在锻炼中合理地安排运动量，对锻炼效果有着重大的意义。锻炼时如果运动量过小，起不到锻炼的作用；运动量过大，会造成过度疲劳，甚至会出现伤害事故。

一般采用“大、中、小运动量相结合”的原则，其中大、中运动量起主导作用，小运动量作为调剂。所谓“大、中、小运动量”是根据每个人的身体状况、训练水平而定的。运动量的大小，主要取决于在单位时间内的强度和组数，强度越大，组数完成的越多，运动量就越大，否则反之。

运动量的节奏安排，如每周练习三次，则三次锻炼都可采用大运动量。因为训练一天可以休息一天，形成了自然的节奏。每周练习四次，运动量安排为：星期一大，星期三大，星期五大，星期六可安排中或小运动量进行调剂。每周练五次，运动量安排为：星期一大，星期二小，星期三大，星期五大，星期六中或小。总之，运动量的节奏安排应考虑到在连续锻炼或大运动量训练后，次日的运动量要进行适当的调整。

运动量的节奏不是一成不变的，也是因人因水平而变化的。一般来讲运动量应掌握在不影响工作和学习为宜。在体育锻炼后身体会产生一定的疲劳感，经过适当休息后，疲劳消除促使机能水平不断提高。在正常的情况下，通过一夜的睡眠即可消除。如果在训练中经常有疲劳感觉，运动后恢复期长，甚至几天内还不能消除疲劳，工作能力下降、食欲不振，甚至有时出现头晕恶心现象，这可能是运动量过大所致，应及时进行运动量调整。

锻炼的一般规律是，开始锻炼时运动量应小一些，随着机能的提高，动作的熟练，运动量可逐渐地加大。以后根据本人的具体状况，对运动量加以适当的调整。

第四节 要注意动作规格和姿态

动作规格是指完成动作时应达到的标准，动作姿态是指完成动作时身体各部位的正确姿势的表现。两者虽然有不同之处，但又是密切相关的。动作规格高，身体姿态必然好；身体姿态差，动作规格必然低。

身体姿态从一开始锻炼就要注意，如：仰卧举腿练习。动作要求两腿伸直并拢，脚面绷直，要按要求做，宁可少完成几个，动作也不要走样。因为身体姿态差，不仅影响动作完成的质量，而且对身体锻炼价值也会起到影响。两腿伸直，脚面绷起的仰卧举腿与屈腿做的仰卧举腿比较，显然前者能更有效地发展腹肌力量。屈腿除能使肌肉工作半径缩短省力外，对发展腹肌力量就不如直腿有利。

在做动作时按动作规格去完成，才能达到预期的锻炼效果，否则锻炼效果不大。例如：单杠引体向上动作，向上引体时，下颌过杠和不过杠，锻炼价值显然就不一样。所以在锻炼时，不要片面地追求数量，一定要注意动作规格质量。

第五节 要做好运动前的准备活动和运动后的整理活动

准备活动的作用是，有目的地通过各种身体练习，以提高神经系统的兴奋性和各种器官的活动能力，使身体水平能达到适合活动需要的状态，为正式锻炼做好准备。也就是说，人体从安静状态过渡到激烈运动，需要有一个适应过程，特别是内脏器官，不可能一下子就能适应。例如：人体在进行

激烈活动时，脉搏可从安静时每分钟70次左右，增加到每分钟160—190次，甚至有的达到200次以上；心脏每分钟的输出血量增加5—6倍；呼吸频率可以达到每分钟40—50次；肺通气量每分钟能增加到70—120升。人体的心脏和肺活量能发生这样巨大的功能变化，不是一下子就达到的，必须要有一个适应的过程。那么，怎样才能缩短这个适应过程，使身体机能尽快地动员和发挥并进入到工作状态水平呢？这就需要运动前做好准备活动。

准备活动就是在体育锻炼之前，所做的一般性和专门性的身体练习。使人体能够有准备地从安静状态逐步过渡到紧张的肌肉活动状态。通过准备活动可以提高中枢神经系统的兴奋性，克服内脏器官的机能惰性，以提高机体工作效率，同时也可以预防运动创伤的发生。

一般性的准备活动内容包括：走、跑、各种跳跃、原地和行进间的徒手体操等身体练习。专门性的准备活动内容，都是与锻炼内容相关的身体练习。例如：做箭步抓举练习时，可以做一些专门活动肩部和腿部的练习，象压肩、转肩、压腿等动作。

准备活动运动量大小和时间的长短，要根据运动项目的特点、锻炼内容和身体的具体情况灵活掌握，时间一般为10—20分钟，活动强度以身体微微出汗为准。在寒冷的季节里，准备活动时间可以适当地延长，运动量也要相应地大些。准备活动后，一般休息1—3分钟后就可以开始进行正式的练习。也可以不休息直接进行练习。切忌准备活动后休息时间过长，这样会失去准备活动的作用。

整理活动是指在体育锻炼后，所做的缓和和放松动作。因为，人体在从事剧烈运动后，身体的各器官机能变化，不

能立即恢复到安静时的状态。为了使人体各器官的机能更快地恢复到平时状态，就要做好运动后的整理活动。

每次锻炼之后，都要做一些整理活动。尤其是在动作较难、强度较大、肌肉处于高度紧张收缩状态时，适宜的整理活动就具有更重要的意义。首先是对中枢神经系统能起到保护作用。在体育锻炼时，大脑皮质的运动中枢，始终处于高度兴奋状态，支配运动器官协调地进行精确性的工作，长时间的紧张工作，会使大脑皮质的神经细胞十分疲劳，为了使神经细胞恢复正常，就要使过度兴奋的运动中枢进行抑制。否则会出现过度兴奋，使大脑皮质的兴奋和抑制失去平衡，严重时还会引起失眠。这就必须在体育锻炼后，做一些缓慢的和柔和的动作进行整理放松，引导大脑皮质的兴奋中枢逐渐向抑制过程转化，使高度紧张工作的运动中枢得到充分的休息。

整理活动对血液循环系统的调节作用也是很大的。在进行剧烈的运动后，心跳的频率和心脏的每搏输出量都成倍地增加，大量的血液都输送到身体各部位的血管中去，以满足运动时所需要的营养物质供给。在运动结束后，停留在身体各运动器官的毛细血管中的血液，由于肌肉还处在紧张收缩状态，使停留在毛细血管中的血液不能及时流回到心脏中去，这就影响到心脏的正常功能，在心肌收缩时，没有足量的血液排出，造成全身血液循环机能出现障碍，有时就会出现血压骤然下降和脑贫血现象，引起头晕、恶心、出冷汗甚至呕吐现象。在剧烈的运动后不要马上停止运动，而要及时地做一些放松性整理活动，使身体各部位的毛细血管血液和静脉血液及时流回心脏，保证心脏的正常工作。

整理活动内容多种多样，除了可以采用走步、放松慢跑、