

《傻瓜系列：健身》

使你获得和保持优美形体不再困难

辽宁教育出版社

傻瓜系列

... FOR
DUMMIES

健身

突破
全球销量
100000000册
DUMMIES
傻瓜系列

[美] 苏珊娜·施洛斯伯格
莉兹·涅波列特 著

聪明的人读“傻瓜”！



新颖的运动方式，新潮的健身理念，带给您全新的健康体魄！

本书见解独到、通俗易懂、常识性强。

——《塑身》杂志编导佩格·默莱

紧张的生活使我们的生命萎缩，羸弱的身体使我们难以承载大量的工作。利用一点时间，为你的身体来一次健康充电，《傻瓜系列：健身》旨在告诉你：生命在于运动，它以通俗、亲切的笔调将犹如艺术般优美的健身技巧呈现在你面前。对于那些时下流行的健身神话，本书予以拨乱反正，给那些健身的迷茫者指明了方向。

苏珊娜·施洛斯伯格和莉兹·涅波列特：是经常为报纸和杂志撰写文章的健身专家。他们还合著了《傻瓜系列：体重训练》。

“这是我所见到过的最具综合性、权威性和娱乐性的健身书籍之一。”

——《男人健身》

“本书诙谐幽默、不拘一格，见解独到，为身陷纷繁杂乱的健身信息中的人提供指南。”

——《烹调之光》

ISBN 7-5382-6479-5



9 787538 264791 >

ISBN 7-5382-6479-5/R · 59

定价：29.00元

精明早知道

- 测试健康水平并确立切实可行的健身目标
- 了解日常饮食中的脂肪来源
- 创建个性化的健身计划
- 寻找网上健身论坛和健身网站
- 勇敢地走进健身房

精明起来!

请登录“傻瓜”网站：

WWW.dummies.com

浏览精品美文

免费获得傻瓜每日电子邮件

直接与作者交流

预览其他新书

与我们交谈，有问必答

聪明的人
读“傻瓜”

WWW.lep.com.cn

辽宁教育出版社

中國醫藥集團有限公司
中國醫藥集團有限公司
中國醫藥集團有限公司

中國醫藥集團有限公司

中國醫藥集團有限公司

中國醫藥集團有限公司

健身

中國醫藥集團有限公司

傻瓜系列
FOR
DUMMIES

健身

[美] 苏珊娜·施洛斯伯格 著
莉兹·涅波列特

唐春玲 主译

唐春玲 董文秀 赵敏
范魏 郭英杰 孟越
陈光 周正霞 程文广 译
杨雪 金
尚慧琳
董文秀



辽宁教育出版社

2003·沈阳

版权合同登记：图字 06 - 2001 - 92 号

图书在版编目(CIP)数据

健身 / (美)施洛斯伯格, (美)涅波列特著; 唐春玲等译. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2003. 1

(傻瓜系列)

ISBN 7 - 5382 - 6479 - 5

I. 健… II. ①施… ②涅… ③唐… III. 健身运动—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085158 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 by Liaoning Education Press, original English language edition Copyright © 2000 by Hungry Minds, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This Translation published by arrangement with Hungry Minds, Inc.

For Dummies, For Dummies Translation, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of Hungry Minds, Inc. in the United States and /or other countries. Used by permission.

本书中文简体字版由美国 Hungry Minds 出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。原版英文版版权 © 2000 由 Hungry Minds 公司拥有, 译著由 Hungry Minds 公司授权出版。傻瓜、傻瓜译文、傻瓜人物以及相关商品均为 Hungry Minds 公司在美国和(或)在其他国家的商标或注册商标, 经其同意后方可使用。

版权所有, 翻印必究

出版	辽宁教育出版社 (沈阳市和平区十一纬路 251 号 110003)	译者	唐春玲等
发行	辽宁教育出版社	审校	董文秀
印刷	沈阳六〇六所印刷厂	总策划	俞晓群
版次	2003 年 1 月第 1 版	总发行人	李 姝
印次	2003 年 1 月第 1 次印刷	责任编辑	沙 军
开本	787 毫米 × 980 毫米 1/16	技术编辑	吴光前
印张	18	封面设计	马 慧
字数	270 千字	责任校对	赵怡轩
插页	1	版式设计	
印数	5 000 册		
定价	29.00 元		



我们大家的 参考书

畅销书系列

您注意到了吗?传统的参考书充斥着太多的专业细节以及您一辈子也用不上的建议。这样的书是否影响了您生命中重大的抉择?我们的《傻瓜系列》丛书正是此时此刻您所需要的,书中专业的和普通的忠告、建议比比皆是,急您所需,为您所想。

……《傻瓜系列》丛书就是专门为曾经遇到挫折,却又永不言放弃的人们设身撰写的。无数来自个人和工作方面的问题以及其中的恐怖故事常常使他们备感无助,束手无策……而《傻瓜系列》正是以其轻松的写作方式,实事求是的处事原则,并辅以卡通和幽默画来帮助您消除恐惧心理,树立信心。轻松并不意味着分量不足,《傻瓜系列》将成为您生命中不可或缺的生存指南,它将为解决日常生活和工作中的问题。

《傻瓜系列》丛书不只是一种出版现象,它也是时代的标志。

——《纽约时报》

书中涵盖了详细而权威的信息……

——美国新闻与世界报道

购买《傻瓜系列》丛书,是您正确的选择。

——《华尔街日报》沃特·莫斯伯格评
《傻瓜系列》丛书

数百万读者对此系列书非常满意,并将该系列丛书列为计算机系列入门书目的首选,以及最畅销的商务丛书。求购此系列丛书的读者络绎不绝,并不断来信要求出版更多的此类书籍。如果您正在寻找学习商务和其他知识的便捷有效之路,那么请读《傻瓜系列》,它定能助您一臂之力。

DN 80/5

卡通一瞥

里奇·坦南特作

第五次浪潮 里奇·坦南特作



我们遵循《食物指南金字塔》来摄取所需的营养。当我第一次遇到菲利浦时，他按照《巨石降食物指南》来进食。那是一种神秘的饮食方式，没有人真正了解它的用意。

第五次浪潮 里奇·坦南特作



这是举杠铃还是脱套头内衣？

第五次浪潮 里奇·坦南特作



超人在高楼间跳跃前总要进行充分的伸展练习

第五次浪潮

里奇·坦南特作



下周是迈克的生日，我要给他买台楼梯健身器，给他一个惊喜。我真想马上看到他欣喜的面容。

第五次浪潮 里奇·坦南特作



这些都是能帮助我健身的录像带。这盘是教我如何呼吸均匀和如何做热身活动的；这盘是帮助我减肥和锻炼心脏功能的；这盘是教我在运动结束前如何进行整理运动和伸展练习的；这盘是教我如何冲淋浴和换衣服的。

第五次浪潮

里奇·坦南特作



天哪，杰尔！我不是告诉过你蓝调和乡村音乐不适合有氧健身训练课吗！

第五次浪潮 里奇·坦南特作



如果说我已翻过了那座小山，怎么感觉还像往山上走一样呢？

简介

人世间有些事情是无法改变的，譬如洛杉矶的交通和大溪地岛的天气。然而，健身却有所不同。在健身领域里，每天都有新鲜事：健身器械的更新换代，医学研究的新发现，健身方法、健身内容的花样翻新以及层出不穷的健身录像带和健身网站，等等。事实上，自从1996年傻瓜系列中的《傻瓜系列：健身》第一版发行以来，健身领域里发生的诸多变化促使我们对原书进行了彻底修改，并增加了六个章节的内容。

那么，健身领域到底出现了什么样的新势头？当然，没有人去改变哑铃的形状，也没有人断言向后跑比向前跑更有利于健康。健身的实质没有发生任何变化，只是健身俱乐部在不断向我们推出各种各样的强身健体的方法，如心功能跆拳道训练班和消防队员似的体能训练班。此外还有新鲜时尚的健身器械，如椭圆形练习器等。如今，瑜伽和其他一些身心锻炼方法已深为大众所喜爱，为此，我们用了整整一章来介绍这些内容。与此同时，科学家们也发表了许多研究成果，表明体育锻炼同样可以增强人的记忆力，减少妇女乳腺癌的发病率，并能使人情绪高涨。

科学技术的应用也在许多方面使健身方式较以往发生了很大的变化。许多健身俱乐部投资于奇特的健身娱乐设施。这些设施可使前来健身的人一边在跑步机上跑步，一边观看个人电视，甚至还可以在網上冲浪。互联网的诸多健康网站也开辟了许多新栏目，供人们阅读有关健身电视节目和健身录像带的评论文章，或从其他热衷于健身运动的朋友那里受到鼓舞，或以合理的价格购买到健身器械。

毋庸讳言，在过去几年里，即使在健身行业里也出现过许多骗人的把戏：宣称能减少脂肪的药片儿和“不费吹灰之力”就能使你的大腿变得修长匀称的练习器。书店里也有此类骗人的书籍，健康网站和杂志上也时常出现误导人们健身的信息和无益于健康的产品广告。

《傻瓜系列：健身》第二版向你展现所有最新的健身信息，包括有利的、不利的和完全不可思议的。但是我们的宗旨始终如一，那就是帮助你消除有关健身的种种顾虑。你不必担心只有获得机械工程学士学位的人才能操作模拟爬楼梯的健身器械，也不必有无无论采用什么样的健身方法终将半途而废的担心。

我们不希望你来健身只是为了凑个热闹而已。事实上，参加健身的人当中，有一半的人不到八周就放弃了。鉴于此，本书将着力提供有关健身的知识和动力，希望你能持之以恒，终生健身。

同《傻瓜系列：健身》第一版一样，第二版展现的是你真正想了解的内容。例如：

- ✔ 以较慢的节奏运动会消耗掉更多的脂肪吗？
- ✔ 哪一种品牌的家庭健身器械更为可靠？
- ✔ 如何才能识破健身俱乐部骗人的把戏？

- ✔ 真的能像杂志上所说的“在六周内练就健壮的体魄”？
- ✔ 哪一种力量练习对于初学者来说最为适宜？
- ✔ 皮拉提兹 (Pilates) 到底是什么？
- ✔ 一周需要锻炼几天？
- ✔ 联邦政府的《食物指南金字塔》是否是健康饮食的最佳模式？
- ✔ 怎样鉴别健身教练是否称职？
- ✔ 健身是一种乐趣吗？

如何使用本书？

你可以通过以下两种方式来使用本书：

- ✔ **如果你需要速成健身课程，请通读本书。**
你会对如何保持体形有一个全面的了解。你会遇到一些未曾想过要去查阅的话题。例如：健身房里应该遵守的礼仪，如何判断健身网站所提供的信息的准确性，隔多长时间去买一双跑鞋，等等。
- ✔ **如果你想了解某方面的内容，可以直接翻到那一章，就能马上得到答案。**
每当你进入尚未计划好且又无充分准备的领域，如参加瑜伽训练班，或是在音像店里浏览健身录像带，你也可参考此书。《傻瓜系列：健身》第二版对于初学者来说通俗易懂，同时也有助于有经验的健身爱好者了解最新的健身理念、健身器械和健身方法。

本书结构

《傻瓜系列：健身》第二版分为七部分，其下各有不同的章节详细论述不同的问题。你可以任意抽取一章来阅读。不过，对于有些内容，我们会提示你到与之相关的章节获取更多的信息。以下是本书七个部分的概要。

第一部分 赶快来健身

在这部分里，我们向你讲述如何开始健身以及如何能持之以恒。我们在第一章提出了 100 个健身理由（这是本书新增加的一项内容）。在其他章节我们详细论述了对于任何健身计划来说都十分重要的起步阶段会遇到的问题。例如，如何估测你的健康状况，如何确定符合自身条件且又切实可行的锻炼目标。此外，我们还提供了能使健身成为习惯的策略，解释了健康饮食的基本原则，希望你能以此摆脱风靡一时却无益于健康的所谓规定饮食和营养品。

第二部分 有氧锻炼

这部分主要介绍能够促进心血管畅通运行的锻炼方法。这些方法有助于增强心肺功能，消耗体内大量的卡路里，减轻压力，使你拥有充沛的体力在追赶不爱洗澡的猫时能与其一比高低。在这里，我们还会介绍减肥、长寿或进行 10 公里长跑比赛所需要的锻炼时间、锻炼间隔、锻炼强度以及当今最为流行的户内或户外促进心血管功能的锻炼方法。此外，我们还会提供几种巧妙办法来帮助排解步行、攀登或蹬踏健身车过程中产生的厌倦感。

第三部分 力量训练

这部分除了向你解释为什么每个人——无论是18岁还是80岁，无论是男性还是女性——都应该练习举重之外，还会告诉你如何开始，如何区别力量练习器、哑铃和杠铃的功能，练习时举多大的重量，重复多少次，三角肌是什么，为什么要关注这些肌肉，等等。本次修订，我们将全套力量练习方法囊括于该书，旨在帮助你在家或在健身房里进行力量训练。

第四部分 保持身体的柔韧性

柔韧性是健身过程中最容易被人们忽视的。所以本书把它单列出来以示重要。这里，我们将向你解释为什么每个人都应定期做伸展练习，详细介绍每一次伸展应持续多长时间，何时做更为有益，锻炼前还是锻炼后。此外，我们将全部由图片组成的一整套保持身体柔韧性的练习方法展现给你，还单独设一个章节介绍瑜伽、皮拉提兹和太极等身心锻炼法。

第五部分 勇敢地走进健身房

首次走进健身俱乐部你可能会感到惶恐不安，颇有几分闯入一个陌生国度里的感觉。在这个国度里你一个人也不认识，既不懂那里的语言，也不了解那里的风俗习惯，仿佛每个人都在盯着你看。本部分内容就是帮助你充满自信地走进健身房。当然，我们还会告诉你如何选择好的俱乐部和称职的健身教练，衣物间内得体的礼仪，以及如何能在双脚犹如绑在一起不听使唤的窘境下完成一堂训练课。此外，我们还会介绍一些最新的集体健身训练班，例如室内高强度自行车训练班（Spinning）、跑步机训练班（Treading）和跆拳道训练班（Kickboxing）等。

第六部分 家庭健身

不是每个人都支付得起健身俱乐部的费用。本部分内容主要帮助你如何根据自己的经济状况、锻炼目标以及居室的面积选择购买最为合适的健身器械。我们不仅要介绍各种档次的健身器械，从太空漫步机到价值仅有3美元的橡胶握力器，还会帮助你设计一个经济、实用的家庭健身房来充分利用好你所购买的健身器械。此外，我们还会提供一些你非常关心的有关健身录像带的情况。

第七部分 十大提示

《傻瓜系列》丛书每部都有“十大提示”的内容，本书亦然。在这里，我们把其他各部分中出现的一些信息以不同的方式穿插起来进行回顾。例如本书时常提到一些物美价廉的健身产品，我们在第二十六章坦诚地表明它们中哪些是最便宜的。在第二十七章，我们以极其负责任的态度列出了最糟糕的健身产品和药片。当然，本部分的内容也包括我们在其他章节中没有论述过的话题，例如，怀孕时如何安全地进行锻炼，肌肉拉伤后如何自我恢复，等等。另外，我们还新增一个章节，为你提供如何保持健身热情的十种方法。

本书中使用的图标



此图标用来表示专业术语，例如：“目标训练区”、“人体组成”等。我们认为健身教练不应该过多使用如“心肺互连运动”等专业性非常强的术语，但有些健身术语我们认为你还是

4 傻瓜系列：健身

知道为好。



此图标用来突出显示那些一流的健身方法和健身产品，如：跑步机、伸展练习器和营养参考简讯。



此图标用来警示你：提防小商小贩的虚假承诺，谨防假冒伪劣产品及那些旨在骗钱的快速瘦身方法。此图标还用来提醒你注意锻炼中常见的错误，如：忽略调整练习器械上座椅的位置。



此图标用来表示我们对时下广为人们接受的一些健身神话的揭露。例如，在第六章里，我们会向你解释锻炼并非只有让你感到疼痛才会对你有好处。在第二十七章里，我们会向你解释穿聚乙烯健身服发汗不会除去你体内多余的脂肪。



此图标用来表示我们将要讲述自己在健身过程中有趣的经历或是一些熟人的健身故事。这些内容，有的古怪滑稽，有的激励人心，有的对你会有所帮助。



此图标用来表示可以帮助你取得良好健身效果的奇思妙想。比如，每天记录你的健身进展情况。我们还用这个图标来提示你一些节约健身费用的窍门。例如，让健身俱乐部免去你的入会费等。



在那些较为深奥的论述旁标有该图标。那些内容对于只想学习健身基础知识的你来说无关紧要，不过，读一读可能会加深你对健身的理解，而且，说不定哪一天，当你与一些私人健身教练共餐时，那些知识会派上用场。

目 录



简介	1
----------	---

第一部分 赶快来健身

第一章 100 个健身的理由	3
第二章 检测你的健康状况	10
第三章 制定健身计划	21
第四章 营养学基础知识	30
第五章 自学自练	40

第二部分 有氧锻炼

第六章 有氧运动指南	51
第七章 制定有氧健身计划	58
第八章 有氧健身器械的使用	67
第九章 户外锻炼	80

第三部分 力量训练

第十章 为什么要练习举重	93
第十一章 爱护和认识你的肌肉	99
第十二章 力量练习器	114
第十三章 如何制定力量训练计划	126
第十四章 简易力量练习	133

第四部分 保持身体的柔韧性

第十五章 伸展练习新解	155
第十六章 简易伸展练习	159
第十七章 瑜伽、皮拉提兹和其他身心锻炼方法	167

第五部分 勇敢地走进健身房

第十八章 选择健身俱乐部	177
第十九章 聘请教练	185
第二十章 健身俱乐部里不成文的规定	195
第二十一章 选择合适的训练班	201

第六部分 家庭健身

第二十二章 设计家庭健身房	213
第二十三章 购买有氧健身器械	217
第二十四章 购买力量练习器械和伸展练习器械	223
第二十五章 健身录像带	231

第七部分 十大提示

第二十六章 百元以下的十项健身投资	243
第二十七章 关于健身的十种欺骗	250
第二十八章 健身过程中十种常见运动伤	258
第二十九章 关于孕期健身的十项提示	265
第三十章 保持健身热情的十种方法	272

第一部分

赶快来健身

第五次浪潮

里奇·坦南特作



我们遵循《食物指南金字塔》来摄取所需的营养。当我第一次遇到菲利浦时，他按照《巨石阵食物指南》来进食。那是一种神秘的饮食方式，没有人真正了解它的用意。

C831.3
636

本部分内容

无论你现在的体形如何糟糕，我们都会帮助你实施一项健身计划。

以防你认为不值得花费时间进行体育锻炼，本部分第一章陈述了100个健身的理由。第二章详细介绍了健身起步阶段十分重要的内容：估测你的健康状况（不要担心——你不会不及格的！）。第三章旨在帮助你制定一项健身计划：你将了解到如何确立锻炼目标，如何记录锻炼的进展情况，采取什么样的策略才能使锻炼成为一种习惯。第四章主要讲述营养学的一些基础知识：瘦骨嶙峋的人为什么需要增加脂肪，何为高蛋白饮食，《食物指南金字塔》主要内容有哪些，维他命补品和植物化学物质（一组名字冗长且拗口，但又很重要的物质）究竟会有什么作用。

第五章重点教你如何辨别杂志、书籍、时事通讯和互联网上的健身信息。

第一章

100个健身的理由

本章提要

- ▶ 减少患病的几率
- ▶ 享受锻炼给心理上带来的愉悦
- ▶ 享受锻炼给你带来的丰富的社交生活
- ▶ 改善外表形象

可能你早已经知道了锻炼的重要性，否则你花钱买的可能就是里面夹着白色奶油的黄色蛋饼而不是这本书。不过，从你开始一项训练计划之日起，你就有必要时常提醒自己锻炼能给人带来诸多益处。因为有时你可能会想为何不举起啤酒罐开怀畅饮，反而要跑到健身房练习举重？何苦多洗那么多被汗水浸透的运动服。

可能你已经投入于有规律的锻炼之中，但也不可避免会有想为自己找个借口不去锻炼的时候。可能是太累了或太忙了，或者是不知狗把你的哑铃藏到何处去了，等等。我们常听到有人这样为自己辩解(我们自己也这样做过)。每当你产生这样念头的时候，请翻到本章读一读，而且最好复制一份，把它贴到电冰箱上，说不定看一眼马上就能打消你偷懒的念头。

锻炼不能阻止脚趾甲长入肉里，也不能解决公路交通拥挤的状况，更不能减少拙劣的电视情景喜剧。但是，就像我们在本章所阐述的，如果你活动活动身体可能会创造出许多令你惊讶的事情。以下我们列举了当你把屁股从沙发上挪开去尝试体育锻炼时会出现的许多新奇事儿。

1. 你会感到如释重负。150多项研究证明：定期进行体育锻炼能够缓解你紧绷的神经，有助于你处理好一些棘手的事情，否则那些麻烦事儿会把你变成克吕埃拉·德维尔或斯克鲁奇(英国作家狄更斯小说《圣诞颂歌》中的令人憎恨的老吝啬鬼)。
2. 减少患结肠癌的可能性。适量的日常锻炼，如散步一小时或慢跑半小时，能使你患结肠癌的几率减少46%，其原因可能是运动对肠内的化学物质产生了作用。
3. 你的骨骼会变得更加坚硬。人在30~40岁时骨质开始变得疏松。举重不仅能阻止这一趋势，还能在某些情况下使骨骼变得愈加坚实，从而大大减少患骨质疏松症的可能性。走路、跑步等负重活动也有助于坚实骨骼。
4. 减少脂肪。当然，你可以通过节食来减少体重，但是减去的多是肌肉，而不是脂肪。力量训练可防止你在变得苗条的同时丢掉了肌肉，而有氧锻炼又是消耗热量最有效的方法。
5. 保持减肥不反弹。许多减肥后不参加体育锻炼的人在1~3年内会出现反弹现象。在那些减肥不反弹的人当中，有95%的人定期进行体育锻炼。



6. 睡眠状况会更好。不爱运动的人，当他们开始定期进行体育锻炼后，低波睡眠时间延长了。这个阶段的睡眠被认为最有利于恢复疲劳。他们还报告说由于坚持体育锻炼，他们夜间醒来的次数也比以前少了。
7. 拥有一整套精良的运动装备。如果你参加 10 公里长跑或自行车马拉松赛，就能获得各种专用的 T 恤衫、帽子、水瓶、吸汗衣和袜子。这些东西即使在盖普或塔吉特(美国有名的百货商店)也难以买全。它们不仅带给你一种神秘感，让你觉得有点像运动员的派头，而且还非常实用。更何况，参加这类活动的入场费只需 10 美元。
8. 患感冒的可能性会减小。适度的体育锻炼能增强免疫系统的功能。坚持定期散步的人患感冒的时间比那些懒在沙发上的人要少一多半。
9. 延长寿命。我们曾对 20 000 多名男性做了长达八年的跟踪调查，研究结果表明体瘦而且又不健康的人的死亡几率是虽削瘦但身体健康的人的两倍。
10. 你会觉得更有力量。那些抱怨没有足够的力量进行体育锻炼的人没有认识到运动能给他们增添力量。有一项研究表明：练习举重已达一年的中年妇女在日常生活中身体轻快敏捷的程度比以前提高了 27%。
11. 有助于塑造健美的体态。无论多大的运动量也不能把罗西·奥康奈变成辛迪·克劳馥。但是，适宜的健身计划能帮助你塑造更加浑圆的臀部、结实有力的臂膀和强健的双腿。
12. 腰部疼痛可以得到缓解。增强腹部和腰部肌肉的力量能有效地防止腰部疼痛。而且，那些长期患腰部疼痛的人通过增强腹肌和腰肌的力量锻炼也可以使病痛得到缓解。
13. 旅游方式多样化。你可以不必再坐船或乘汽车做短途旅行，也不必滞留在拉斯韦加斯的赌桌前。你可以骑车去佛蒙特，到阿拉斯加州去划爱斯基摩划子，或者徒步穿行大峡谷。
14. 降低血压。坚持体育锻炼的人比不做运动的人患威胁心脏的高血压病的几率低 30%。锻炼可以帮助高血压患者降低血压。
15. 你光顾海滨日光浴场的可能性会更大。不错，也许不太可能，但是确有研究表明从事体育锻炼的人比那些活动少的人对自己的身体更有自信。
16. 有助于前列腺的健康。每星期三小时步行可以减少良性前列腺增生的几率。前列腺增生可导致前列腺肥大和泌尿道疾病。
17. 减少患糖尿病的可能性。保持身体健壮可降低血糖和血脂，从而大大减少患非胰岛素依赖性糖尿病的几率。如果你确实患有糖尿病，在医生允许的情况下，适当进行体育锻炼有助于控制病情。
18. 你会更有信心成为好父亲。一项对 87 位初为人父者的研究表明，对于做父亲，从事体育锻炼的人比那些不运动的人更有信心。
19. 减少患乳腺癌的几率。虽然证据不足，但确有研究表明爱运动的妇女比不锻炼的妇女患乳腺癌的可能性小。
20. 增强记忆力。对年龄在 60~75 岁先前不喜欢运动的人(包括男性和女性)为期长达六个月的研究表明，让这些人每周散步三次，他们回忆时刻表、迅速区分元音和辅音、奇数和偶数等方面的记忆力和判断力比先前提高了 25%。
21. 寻找伴侣的机会增多了。你是否对酒吧里的场面或网上约会服务已经厌倦了？那么就加入一个赛跑俱乐部、跆拳道训练班或足球队吧。你一定会遇到志趣相投的人。甚至，你还可能在健身房或自行车俱乐部遇到有可能与其相伴终生的人。
22. 减少患心脏病的几率——心脏病被视为美国第一杀手。不锻炼的人和吸烟的人一样容易患心脏病。