



健身运动一本就 **Go!**

我的第一本

健身书



MY FIRST BOOK OF FITNESS

香港 陈启明 容树恒 李韦煜 主编



13 位运动专家联手打造，
专属都市人的健身运动课程

消除运动误区 避免运动损伤 有效训练示范

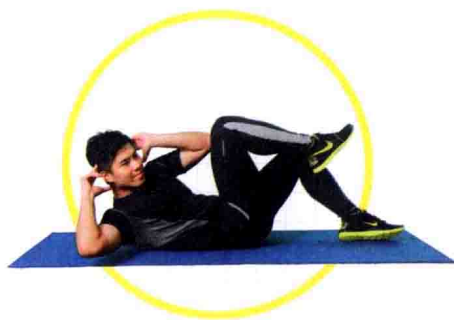
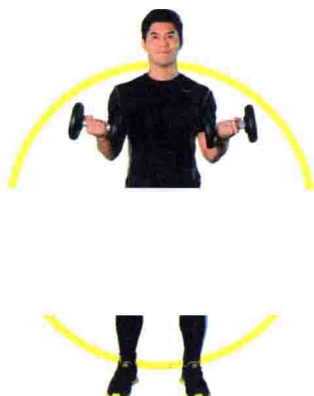
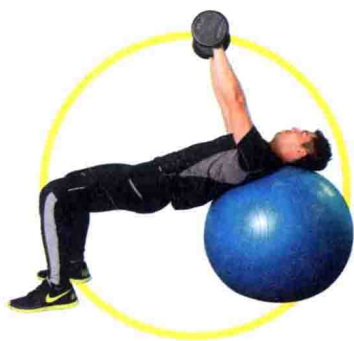
上海科学技术出版社

健身运动一本就 Go:

我的第一本 健身书



香港 陈启明 · 容树恒 · 李韦煜 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身运动一本就 Go: 我的第一本健身书 / 陈启明, 容树恒, 李韦煜主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2431-3

I. ①健… II. ①陈… ②容… ③李… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254552 号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授权上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社在中国大陆地区独家出版、发行

健身运动一本就 Go: 我的第一本健身书

香港 陈启明 容树恒 李韦煜 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数: 150 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2431-3/G·564

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换





目录

Contents

Lesson 1

雷雄德

健身运动有何优点？哪些是常见的谬误？

健身为什么会兴起？	12
相比其他运动，在健身房运动有何利弊？	13
运动时要有痛苦的感觉才有效果吗？	14
我只要勤做运动，就可达到减肥和维持健康的效果？	15
我每天只做仰卧起坐就可以收腹减肚腩？	16
运动不足30分钟，就不能燃烧体内脂肪而达到更健美的效果吗？	17

Lesson 2

邱启政

哪些是健身房常见运动创伤？应该如何预防？

我是新手，健身有危险吗？	20
若我真的受伤了，怎么办？	24
有些训练会越练越伤？	25
坐姿不良会提高运动受伤的风险？	28
若我姿势不良应怎么办？	29

Lesson 3

许世全

人人都需要体适能吗？

何谓体适能？	37
“健康体适能”与“运动表现体适能”有何分别？	38
我想提升“健康体适能”，有哪些需要训练？	39



Lesson 4

李韦煜 潘晓罡

健身有五大训练原则？

健身的五大训练原则是什么？	41
我每天做50个仰卧起坐和俯卧撑，为何马拉松的完成时间没有缩短？	42
我曾经健身后全身肌肉酸痛1周，这是正常现象吗？	44
我的负重训练长期没有进展，如何提高？	46
只是暂停健身一个月，为何重新训练时气力大不如前？	47
健身运动看似十分沉闷，如何增添趣味？	52

Lesson 5

李韦煜

如何设计健身计划？

每周应锻炼多少次，每次锻炼多长时间，才算合适？	57
我的运动量是否达到世界卫生组织的建议标准？	59
健身训练的动作怎样排先后次序？	61
我希望肌肉可以更紧致结实，有4～6周的训练计划做参考吗？	64
我要增加肌肉量，有4～6周的训练计划做参考吗？	67
是否每次运动前后都要做热身和舒缓运动？	70
标准的热身应包括什么？要多久？	71
舒缓运动有何作用？	72
什么是动态热身？	73
不运动也要多做拉筋伸展？	79



Lesson 6

陈振坤

在健身房应选择哪种器械?

运动器械上的标签有何作用?	84
如何操作跑步机?	85
怎样调校单车机?	87
应选用立式还是坐式单车机?	88
划艇机可锻炼全身肌肉?	89
使用太空漫步机有什么作用?	90
何谓高强度间歇性训练?	91
什么是四大力量训练安全守则?	92
我想锻炼肌肉和增强力量, 应选择器械还是自由重量?	93
卧推与斜板卧推的训练效果有什么不同?	95
应该先做力量训练还是有氧训练?	96

Lesson 7

谭子敬

如何锻炼上肢肌肉?

我可以拥有运动员的体形吗?	98
我怎样才能减掉手臂上多余的赘肉?	99
我到底应该举多少重量?	100
在家中也能进行上肢训练吗?	101
器械动作是锻炼上肢肌肉的入门?	104
哪些高难度训练可提升运动表现体适能?	109

Lesson 8

莫鉴明

如何锻炼下肢肌肉？

走路、跑步都可以锻炼下身肌肉？	115
健身是否会令腿变粗？	116
健身可以防止大腿后肌拉伤吗？	117
有什么器械动作可以强化下肢肌肉？	119
若希望改善腿部与臀部线条，在家中可做哪些训练？	124
有没有进一步的训练动作可强化腿部力量？	128



Lesson 9

李韦煜

如何锻炼核心肌群？

我的核心肌群在哪里？	137
腹肌除了美观外还有什么作用？	138
为什么我经常有腰背痛的问题？有什么办法可以改善？	139
我的站立姿势正确吗？	141
在家中也可以锻炼核心肌群吗？	143
另类核心肌群训练法真的有效吗？	149
核心肌群训练有何误区？	153

Lesson 10

钟素珊

健身时要注意哪些营养问题？

我的体重标准吗？有没有超标？	156
我有恒常健身的习惯，需要吃蛋白质补充品吗？	157
市面上有不同的营养补充品，它们有何作用？	158
在健身房做运动时应补充多少水分？	159

Lesson 11

戴乐群

老年人健身时有哪些地方需要注意？

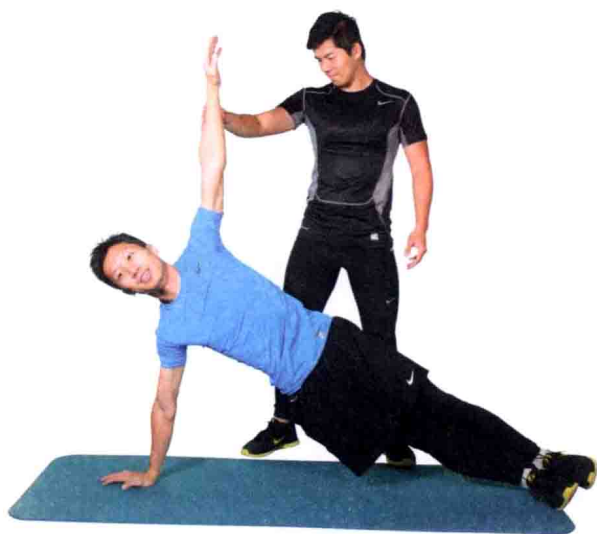
“年轻的老人”“中老”和“老老”在健康上有什么要注意？	161
成功老龄化有哪几个特征？为何老年人要增加肌肉？	162
相较于有氧运动，抗阻力训练对老人更有益？	163
有专为老年人而设计的4周训练计划吗？	164
老年人更需要平衡力训练？	167

Lesson 12

余颂华

青少年健身时有哪些地方需要注意？

青少年健身和举重会阻碍发育吗？	170
健身对发育中的年轻人有什么好处？	171
儿童训练时有哪些注意事项？	171
什么年纪可以开始做健身运动？	172
青少年应该做哪种器械？训练时应做多少组数和重量？	173

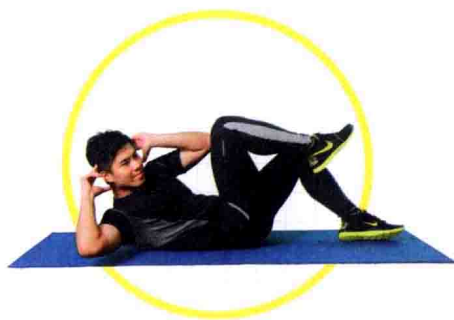
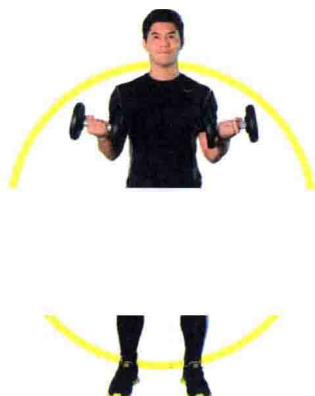
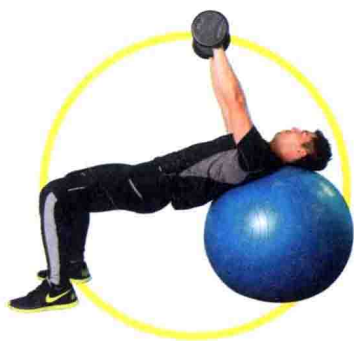


健身运动一本就 Go:

我的第一本 健身书



香港 陈启明 · 容树恒 · 李韦煜 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身运动一本就 Go: 我的第一本健身书 / 陈启明, 容树恒, 李韦煜主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2431-3

I. ①健… II. ①陈… ②容… ③李… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254552 号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授权上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社在中国大陆地区独家出版、发行

健身运动一本就 Go: 我的第一本健身书

香港 陈启明 容树恒 李韦煜 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数: 150 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2431-3/G·564

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



序



健身已成为一项相当普及的运动，也是不少繁忙都市人业余或假日的休闲减压活动。“健身”我会解作“强身健体”，即通过适当运动配合均衡饮食，令身体既健康又健美。我深信每个人都希望拥有健康的身体和健美的身材。

“在健身房内运动，其实有利有弊，关键要视个人对健身运动的要求”。诚如本书作者所说，健身目的因人而异，一般而言，按部就班，循序渐进，制定个人健身计划，便能享受运动的乐趣。如操之过急，过量运动，只会适得其反、弄巧成拙。作为一位骨科专科医生，我以前也处理过不少因此而受伤的病例，在此希望大家掌握正确的健身方法，让这类病例越来越少。

本书综合多位专家及医生的专业意见与分析，详细阐述适当有效的健身方法及注意事项，同时也解释了一些坊间的谬误，喜欢健身或运动的你，仔细阅读此书，必有所得。

高永文医生

中国香港特别行政区
食物及卫生局局长

主编的话

香港中文大学运动医学及运动科学中心成立至今已 30 多年，一直是在香港推广健康运动的先驱，我们推出过一系列的运动指导书籍，如《健康游泳乐》《健康跑步乐》《健康高球乐》等，并每年举办“运动医学及康复科技会议暨博览”，致力于向大众宣扬注重运动和健康的消息。

近年来人们越来越重视运动，到健身房锻炼成为热门选择之一。我们这次便以“健身”作为主题，综合多位专家的专业知识，深入浅出地教导大家健身对身体的好处及如何正确使用健身房器械。

对于健身初学者来说，刚开始锻炼时有以下几点值得留意：

注意安全——错误使用健身器材或超负荷运动会令健身效果适得其反。

追求平衡——凡事适可而止，过度锻炼随时会为身体带来不良后果，甚至造成运动创伤。

寻求指导——请教专业的健身教练能事半功倍。

具备恒心——持之以恒地进行训练才会达到理想效果。

国际学术组织美国运动医学会（American College of Sports Medicine）向全球提倡“Exercise is Medicine”（运动即良药）的理念，指出运动有助于预防及治疗慢性疾病。由此可见，运动对健康有莫大裨益，希望大家能将运动融入个人生活，并通过本书，认识正确使用健身器材的方法，从中享受运动乐趣，获得健美体态！

陈启明教授

现今社会生活富足，但忙碌的生活逐渐蚕食我们的健康，不少都市人渴望通过运动改善身体状况。我们常常听闻身边的朋友“计划”到健身房展开长期战斗，却因为种种原因半途而废，白白浪费了金钱和时间。本书为有兴趣健身的各位，提供简单、直接、易懂的预备课程，为长期健身做足准备。

市面上教授健身动作和塑造体型的书籍林林总总，但欠缺专门为都市人而设的健身房锻炼手册。撰写本书的运动医学团队集合了医学、健身界的精英，以深入浅出的形式讲解健身知识。

本书将近年有关健身的实用运动医学常识融入其中，以帮助初学者避免不必要的运动创伤。另外，我们还将提供经科学验证的最新训练方法，教导你如何成为自己的健身教练。

相信读者们平日在健身房曾遇到过不少问题，例如“怎样使用健身器械”“如何设计训练计划”“怎样健康有效地减肥”等，本书将通过 12 堂课，全方位解答大家的问题。各堂课还提供“运动与健康新知”“安全贴士”“运动训练专区”“运动示范”几个小栏目，可帮助大家将书中学到的技巧运用到健身房的日常训练中。

希望这一本为都市人量身打造的健身房锻炼手册，可以成为大家健康健身之路的起点。

容树恒、李韦煜



目录

Contents

Lesson 1

雷雄德

健身运动有何优点？哪些是常见的谬误？

健身为什么会兴起？	12
相比其他运动，在健身房运动有何利弊？	13
运动时要有痛苦的感觉才有效果吗？	14
我只要勤做运动，就可达到减肥和维持健康的效果？	15
我每天只做仰卧起坐就可以收腹减肚腩？	16
运动不足30分钟，就不能燃烧体内脂肪而达到更健美的效果吗？	17

Lesson 2

邱启政

哪些是健身房常见运动创伤？应该如何预防？

我是新手，健身有危险吗？	20
若我真的受伤了，怎么办？	24
有些训练会越练越伤？	25
坐姿不良会提高运动受伤的风险？	28
若我姿势不良应怎么办？	29

Lesson 3

许世全

人人都需要体适能吗？

何谓体适能？	37
“健康体适能”与“运动表现体适能”有何分别？	38
我想提升“健康体适能”，有哪些需要训练？	39



Lesson 4

李韦煜 潘晓罡

健身有五大训练原则？

健身的五大训练原则是什么？	41
我每天做50个仰卧起坐和俯卧撑，为何马拉松的完成时间没有缩短？	42
我曾经健身后全身肌肉酸痛1周，这是正常现象吗？	44
我的负重训练长期没有进展，如何提高？	46
只是暂停健身一个月，为何重新训练时气力大不如前？	47
健身运动看似十分沉闷，如何增添趣味？	52

Lesson 5

李韦煜

如何设计健身计划？

每周应锻炼多少次，每次锻炼多长时间，才算合适？	57
我的运动量是否达到世界卫生组织的建议标准？	59
健身训练的动作怎样排先后次序？	61
我希望肌肉可以更紧致结实，有4 ~ 6周的训练计划做参考吗？	64
我要增加肌肉量，有4 ~ 6周的训练计划做参考吗？	67
是否每次运动前后都要做热身和舒缓运动？	70
标准的热身应包括什么？要多久？	71
舒缓运动有何作用？	72
什么是动态热身？	73
不运动也要多做拉筋伸展？	79



Lesson 6

陈振坤

在健身房应选择哪种器械？

运动器械上的标签有何作用？	84
如何操作跑步机？	85
怎样调校单车机？	87
应选用立式还是坐式单车机？	88
划艇机可锻炼全身肌肉？	89
使用太空漫步机有什么作用？	90
何谓高强度间歇性训练？	91
什么是四大力量训练安全守则？	92
我想锻炼肌肉和增强力量，应选择器械还是自由重量？	93
卧推与斜板卧推的训练效果有什么不同？	95
应该先做力量训练还是有氧训练？	96

Lesson 7

谭子敬

如何锻炼上肢肌肉？

我可以拥有运动员的体形吗？	98
我怎样才能减掉手臂上多余的赘肉？	99
我到底应该举多少重量？	100
在家中也能进行上肢训练吗？	101
器械动作是锻炼上肢肌肉的入门？	104
哪些高难度训练可提升运动表现体适能？	109

Lesson 8

莫鉴明

如何锻炼下肢肌肉？

走路、跑步都可以锻炼下身肌肉？	115
健身是否会令腿变粗？	116
健身可以防止大腿后肌拉伤吗？	117
有什么器械动作可以强化下肢肌肉？	119
若希望改善腿部与臀部线条，在家中可做哪些训练？	124
有没有进一步的训练动作可强化腿部力量？	128



Lesson 9

李韦煜

如何锻炼核心肌群？

我的核心肌群在哪里？	137
腹肌除了美观外还有什么作用？	138
为什么我经常有腰背痛的问题？有什么办法可以改善？	139
我的站立姿势正确吗？	141
在家中也可以锻炼核心肌群吗？	143
另类核心肌群训练法真的有效吗？	149
核心肌群训练有何误区？	153

Lesson 10

钟素珊

健身时要注意哪些营养问题？

我的体重标准吗？有没有超标？	156
我有恒常健身的习惯，需要吃蛋白质补充品吗？	157
市面上有不同的营养补充品，它们有何作用？	158
在健身房做运动时应补充多少水分？	159