

智慧生活点点通

徐先玲

李相状◎主编

SHANG JIANSHEN
GONGLUE

时尚健身 攻略



中国戏剧出版社

智慧生活
点点通

时尚健身 攻略



徐先玲 李相状◎主编

SHISHANG JIANSHEN
GONGLUE

图书在版编目(CIP)数据

智慧生活点点通/徐先玲、李相状主编. —北京:

中国戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 104 - 02228 - 7

I. 智... II. 徐... III. 生活 - 知识 - 通俗读物

IV. TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据数字核字(2005)第 109346 号

智慧生活点点通

策 划: 吴淑苓

作 者: 徐先玲 李相状

责任编辑: 吴淑苓 左灿丽 黄艳华

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 84002504(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net

经 销: 全国新华书店

刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 240 印张

字 数: 3900 千字

版 次: 2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 104 - 02228 - 7/C · 202

定 价: 750.00 元(全 30 册)

版权所有 违者必究

前 言

随着我国经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，健康已成为人们追求高质量生活不可缺少的一部分，健身变成了人们生活中不可缺少的组成部分。近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施以来，全国人民都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健身运动种类繁多，在这里我们仅对其中的健美、健美操、游泳、瑜珈等一些群众喜爱和广泛参与的运动加以介绍，让更多的人了解健身，并积极投入其中，使我们的生活更加美好和充实。

目 录

第一章 健美运动	(1)
第一节 健美运动漫谈	(1)
一、健美运动的作用	(1)
二、关于健美的两种说法	(3)
三、怎样锻炼才能健美	(5)
四、现代女性的健与美	(6)
五、男性的保养	(7)
六、判断运动的方法	(8)
七、性格与运动	(9)
八、健身小常识	(10)
第二节 健身运动注意事项	(12)
一、走进健身房	(12)
二、选择合适的运动方法	(14)
三、跳绳运动注意事项及方法	(14)
四、老年人运动八原则	(17)
五、健美需要正确的呼吸方法	(18)
六、如何消除运动疲劳	(19)
第三节 日常简易健身方法	(20)
一、上班时如何控制体重	(20)

二、懒人运动	(22)
三、利用椅子来健身	(23)
四、家庭简易保健按摩法	(23)
五、快速消除背痛的办公室运动	(25)
六、早晨起床后的健身法	(25)
七、骑自行车健美法	(26)
八、正确做俯卧撑	(26)
九、自我健身法	(27)
十、写字楼里白领健身操	(28)
十一、家庭地板健美运动六式	(29)
十二、拍打可健身	(30)
十三、网虫健身操	(31)
十四、门球运动的健身作用	(32)
十五、中老年人健身运动操	(33)
十六、练就坚实的臀肌	(33)
十七、刷浴健身法	(35)
十八、保持精力充沛的简单方法	(36)
第四节 减肥健身法	(36)
一、绝佳瘦身时机	(36)
二、最经济的瘦身方法	(37)
三、循序渐进减肥法	(38)
四、减肥训练营	(39)
五、饮食减肥法	(41)
六、心理情绪对减肥的影响	(43)
七、减肥季节的选择	(43)
八、减少肥胖运动的方法	(44)

九、推拿减肥的妙用	(45)
十、下肢肌肉减肥	(46)
十一、消除小腹赘肉的方法	(46)
第五节 步行健身法	(47)
一、步行健身的好处	(47)
二、野外步行方法	(48)
三、退步走健身法	(48)
四、“快步走”的益处	(49)
五、冬季长跑锻炼	(50)
六、散步的技巧	(52)
七、长跑者护脚法	(52)
八、旋转健身防病	(53)
第六节 身体各部位健美运动简介	(54)
一、柔软优美的健身法	(54)
二、双腿健美保持完美曲线	(55)
三、美腹、美臀简易体操	(57)
四、双臂健美法	(58)
五、健身细腰操	(58)
六、腹部健美二法	(59)
七、健美颈部法	(59)
八、挺胸坐姿可健胸	(60)
九、塑造美丽身段	(60)
十、健美髋和臀部肌肉	(62)
第七节 不同年龄、职业人群的健身运动	(63)
一、不同年龄段的男人健身法	(63)
二、脊柱保健操	(65)

三、IT 人健身操	(66)
四、简易健脑操	(68)
五、防老健身操	(69)
第八节 不同季节健身法	(70)
一、冬季锻炼养生法	(70)
二、夏季锻炼养生法	(72)
第九节 制定合理的训练计划	(72)
一、符合自身的训练计划	(72)
二、效果奇佳的训练计划	(76)
三、凭“感觉”适应训练	(80)
第二章 健美操	(82)
第一节 健美操小语	(84)
一、健美操的由来	(85)
二、健美操发展的空间	(86)
三、经济与健美操的发展	(86)
四、国际化与健美操的发展	(87)
五、竞技健美操与健美操的发展	(88)
六、健美操运动的发展趋势	(89)
第二节 健美操运动的意义	(90)
一、健美操运动对青少年成长的意义	(91)
二、健美操对不同人群的意义	(92)
第三节 健美操基础知识	(94)
一、健美操的特点	(94)
二、健美操的分类	(96)
三、各类健美操	(97)
四、健美操功能	(99)

五、健美操的练习常识	(100)
第四节 健美操的基本内容	(102)
一、头颈动作	(103)
二、肩部动作	(103)
三、手的动作	(104)
四、臂的动作	(105)
五、胸及腰部动作	(105)
六、臀部动作	(106)
七、大腿部的动作	(107)
八、小腿部的动作	(107)
九、健美操基本动作特点	(108)
十、健美操基本动作的主要内容	(108)
十一、健美操应注意的几个方面	(116)
第五节 身体各部位肌肉练习方法	(116)
第六节 简易健美操	(125)
一、美国流行的简易健美操	(125)
二、简易臀部健美操	(126)
三、手部健美操	(127)
四、腰部健美操	(128)
五、只用 15 分钟的简易健美操	(129)
六、面部健美操	(131)
七、产后健美操	(132)
八、垫上健美操	(134)
第七节 跳跃组合操	(143)
第八节 哑铃韵律健美操	(146)
第九节 浅谈健美操与健身秘诀	(151)

第十节 健身营养	(161)
一、营养	(161)
二、六大营养物质	(162)
第三章 游泳	(169)
第一节 游泳的起源	(169)
第二节 游泳的雏形	(171)
第三节 渔猎生活和游泳	(172)
第四节 游泳减肥	(173)
第五节 游泳运动的基础知识	(174)
一、熟悉水性	(174)
二、划水	(177)
三、手脚配合	(178)
四、抬头	(178)
五、换气	(179)
六、换气配合	(179)
七、增加距离	(180)
八、增加速度	(180)
九、踩水	(181)
十、潜水	(181)
第六节 蛙泳	(182)
一、蛙泳动作要领和技术特点	(182)
二、学习蛙泳的方法	(183)
三、蛙泳动作技术的配合	(186)
第七节 爬泳	(190)
一、爬泳的动作要领和技术特点	(190)
二、学习爬泳的方法	(191)

三、爬泳动作技术的配合	(194)
第八节 仰泳	(197)
一、仰泳的动作要领和技术特点	(197)
二、学习仰泳的方法	(199)
三、仰泳动作技术的配合	(202)
第九节 蝶泳	(205)
一、蝶泳的动作要领和技术特点	(205)
二、学习蝶泳的方法	(206)
三、蝶泳动作技术的配合	(208)
第十节 游泳健身小常识	(211)
一、制定合理的训练计划	(211)
二、游泳的卫生	(212)
三、初秋健身可尝试冷水泳	(213)
四、冬泳 7 大危险与对策	(214)
五、游泳中常见疾病的防治	(215)
六、如何预防化解游泳时抽筋	(216)
第四章 瑜伽	(218)
第一节 瑜伽漫谈	(218)
一、瑜伽的起源	(218)
二、瑜伽的特点	(220)
三、中国瑜伽	(221)
四、中国瑜伽的特点	(221)
五、中国瑜伽的目标	(222)
六、中国瑜伽文化	(222)
七、中国瑜伽养生之道	(223)
八、练瑜伽的益处	(223)

九、禅悦瑜伽	(225)
第二节 练习瑜伽的注意事项	(226)
一、初学瑜伽者必读	(226)
二、瑜伽守则	(227)
三、瑜伽修习应在开课前就已开始	(228)
四、第一次上瑜伽课四个基本要求	(229)
五、瑜伽的辅助道具	(229)
第三节 瑜伽完全呼吸法	(230)
一、腹式呼吸方法,仰卧放松式	(230)
二、胸式呼吸	(232)
三、肩式呼吸	(232)
四、“呼气止息”和“吸气止息”	(232)
第三节 瑜伽冥想	(234)
一、内在精神的体验	(234)
二、冥想音乐	(236)
第四节 瑜伽坐功姿势	(237)
一、七支坐	(237)
二、金刚坐	(238)
三、莲花坐	(238)
四、达人坐	(238)
五、几种坐姿的功能	(239)
六、牛嘴式	(240)
七、射手式	(241)
第五节 经典瑜伽动作——“骆驼式”	(242)
一、姿势	(242)
二、难度调整	(242)

三、常犯错误	(243)
四、功能	(243)
五、注意事项	(243)



第一章 健美运动

第一节 健美运动漫谈

健美锻炼，能够使肌肉发达、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，磨练顽强的意志品质。

一、健美运动的作用

1. 健美是锻炼肌肉、增长力量的有效途径

健美运动的一个突出作用是可以有效地锻炼全身肌肉，增长力量。在人体中，由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动，而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。力量训练可以促使肌细胞内的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量增加，脂肪减少，从而使肌肉的粘滞性减小。所有这些变化的结果，促进了肌肉力量的增长。特别是某些局部肌肉群的力量，能达到相当高的水平。

2. 健美可增进健康，增强体质

健美锻炼，能对心血管系统、呼吸系统和消化系统等各内脏器官的功能产生良好的影响。





健美锻炼可使心肌增强。心脏容量增大，血管弹性增强，从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心搏有力，血液输出量增加。健美锻炼还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力以及对疾病的抵抗能力。

健美锻炼对呼吸系统的机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量，这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需要，提高机体抗病水平。健美锻炼还能提高消化系统的机能，因为肌肉活动时要消耗大量的营养物质。

3. 健美可改善体形体态

体形主要是指全身各部位的比例是否匀称、协调、平衡和谐，以及主要肌肉群是否具有优美的线条。体态主要是指整个身体及各主要部位的姿态是否端正优美。健美运动的各种动作能使身体某些部位的生长发育产生巨大的影响，从而促使骨骼的生长和肌肉的发达。科学的训练还可减少肌肉中的脂肪含量，达到消脂减肥的目的。这些变化都能够有效地改善人的体形体态。如三角肌发达了，肩部就显得宽阔；背阔肌增大了，能使身体是美丽的倒三角形；腹肌发达了，就会使腹部扁平、坚实，使男子变得体格魁梧、肌肉发达、英姿勃勃、风度翩翩；女子变得体态丰满、线条优美、明朗多姿、秀丽动人。

4. 健美是调节心理活动，陶冶美好情操的运动

人的心理活动，其本质乃是大脑对外界客观事物的反映。通过卓有成效的锻炼效果来吸引人的注意力，如通过一段时间锻炼后，肌肉增长了，多余的脂肪减掉了，体形健美了，人在心理上就会产生一种满足感。通过优美明快的音乐，节奏鲜明而又活泼愉快的形体练习，来调节人的心理活动，松弛一下紧





张的神经，转移和消除人的疲劳感、压抑感，使大脑得到积极的休息。健美运动还可以陶冶人的美好情操。爱美之心人皆有之，如果一个人执著地追求健与美，追求生活中真、善、美的东西，他就能自觉地抵制假、恶、丑的现象，感到生活很充实。所以，健美运动是一种青春常在的运动，它可以调节人的心理活动，陶冶人的美好情操。

5. 健美可提高神经系统机能，培养顽强意志品质

中枢神经系统由脑和脊髓构成，而其最高指挥机关则是大脑皮层。它一方面担负着管理和调节人体内部各器官系统的活动，保持人体内部环境的平衡，另一方面则维持人体与外部环境的平衡。健美运动是在中枢神经系统的支配调节下进行的。反过来，进行健美锻炼也能提高中枢神经系统的机能水平。它能够提高神经过程的强度和集中能力，提高均衡性和灵活性，从而提高有机体对内外环境的适应能力。经常坚持健美锻炼的人，一般能睡得熟、睡得深，很少得神经衰弱症。

健美训练中，肌肉要经常工作到极限，运动员要经常克服由于大运动量训练所带来的肌肉酸疼等疲劳感觉和各种困难，长期的刻苦训练，持之以恒，坚持不懈，就可以培养顽强的毅力，培养出不怕苦、不怕累、不怕疼痛、不怕枯燥的顽强意志品质。

二、关于健美的两种说法

国内报刊在报道欧美女子健美运动时，常称有两种潮流一种是越来越趋向男子化，肌肉练得越大越美；另一种是反对练大肌肉块，讲究形体的柔美。

为了把问题搞清楚，得从“健美”的英文单词说起。英文 Bodybuilding 和 Fitness 均被译作“健美”，而这两个词的实





际意义是有区别的。在英文的有关杂志里，这两个词的含义和使用场合明显不同。Bodybuilding（直译为“身体建设”）系指“健美”，Fitness（直译为“使身体合理化”）则指“健身”。前者指专业运动员的健美锻炼，后者指群众性的健身锻炼。美国人说的“健身”，范围很广，跑步、游泳、骑自行车或在跑台上跑步，以及使用健身器械进行有氧锻炼等都叫“健身锻炼”。二十世纪八十年代以来，美国大众健身运动迅速发展，健身俱乐部、健身房比比皆是，围绕健身活动的各种报刊杂志、电视广播、咨询服务，以及服装和器械生产等也迅速发展起来，形成了一个新的、庞大的社会产业系统，被称为“健身工业”。这个行业系统也经常举行各种比赛。显然，这种比赛的规格和裁判标准与健美比赛是不一样的，但我国的译者一般都不加区别地称这为“健美比赛”，这便是产生误会（混淆）的原因所在。

在欧美，只有专门从事肌肉训练的职业运动员才称为Bodybuilder。他们所进行的专业训练才被称为Bodybuilding。正式健美比赛，不论是职业还是业余，尽管有水平的差别。但都要求全身肌肉发达，比例匀称。因此，国际健联承认的各种职业比赛（阿诺德古典赛、奥林匹亚先生/小姐赛、宇宙先生/小姐赛等）和业余比赛（世界健美锦标赛、美国NPC健美锦标赛、各洲际健美锦标赛等），才是真正的健美比赛（Bodybuilding Competition），而且是高水平的比赛。参赛运动员需在Fitness Contest（初级）赛中获得优秀成绩后，进一步发展肌肉，才能参加业余健美比赛（中级）。业余运动员要参加更高一级的职业比赛，则必须在国际健联承认的比赛中获得一定的名次后，才有资格转为职业选手。职业选手在国际健联承认的职业比赛中获得了好名次，才能参加奥林匹亚先生/小姐的比

