

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

100 百味丛书

体育健身 100问

主编 刘海滨

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥ 19.80

人手一册的体育健身小百科!

绿色，到大自然去健身！韵动，品味室内健身文化！

快乐，体验休闲健身的趣味！营养，掌握健身饮食要诀！

你不可不知的

体育健身

100问

主 编 刘海滨
编 著 沈力匀 徐 静 戴 缘
潘 达 潘玉进

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的体育健身 100 问/刘海滨主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7671-3

I. ①你… II. ①刘… III. ①体育锻炼—问答
IV. ①G806—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207440 号

你不可不知的体育健身 100 问

主 编 刘海滨
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 250 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7671-3
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

目前，慢性病已成为中国城乡居民死亡的主因，在城市和农村，慢性病死亡的比例已分别达到85.3%和79.5%。来自卫生部的数据显示，目前中国大约有3亿人超重、肥胖，不乏30多岁就出现“啤酒肚”等。膳食不合理、身体活动不足等都是造成多种慢性病的危险因素。此外，我国亚健康人数也约占到全国人口70%。到老年时再来补“锻炼课”，倒不如趁年轻时多运动。

“运动不会使人丧命，潜在的病才会使人死亡。”我们选择健身的目的之一就是为了解缓压力，然而，现代人生活节奏加快，职业压力剧增，由于赶时间、带着工作压力锻炼以及锻炼太急于求成等种种因素，有时锻炼不仅起不到减压的作用，反而适得其反，导致健身前或健身过程中精神紧张，让人压力更大了。即便是对减压特别有益的瑜伽课，如果带着情绪去练也并不是能够减压的。

可能很多人会认为，运动很简单，甚至是只要运动了，就肯定会有健身效果。岂不知，运动是门大学问，如果不排除常见误区，不仅没有健身效果，反而还会危害身体。

生活中有的人每天跑步十几千米，有的人每天爬楼梯，从关节健康角度讲，这种大量的重复性的动作，会大大增加关节压力，加速关节磨损，所以，不提倡过量、过剧烈的持续重复性的动作。还有人做器械练习，上来就练高难度的动作。由于没有做充分的预备活动“热身”，没有循序渐进增加运动量和运动难度，这样极易造成肌腱韧带的损伤和关节的创伤性炎症。

选择运动方式首先要考虑身体健康状况、身体机能、运动基础等因素，最好在专业人士指导下学会科学运动，了解运动的技术、方法，千万不要乱来。运动时避免持续重复相同的动作，避免反复做增加关节压力的动作，尽量减轻关节负荷，一般讲，游泳、骑自行车、伸展运动等关节承重较轻的活动比较理想。

其实，健身最重要的是毅力，这是必须要明确的。

此外，不要去计算你的运动究竟燃烧了多少脂肪，或是锻炼了哪块肌肉，而是想一想玩得高兴与否。如果你不喜欢参加比赛，那么可以根据周围环境安排一些游览性的运动项目，如疾走或跑步。所以，快乐才是运动的理由。

目录 CONTENTS

A 行动，立刻去健身！

问答1	我想健身了，制定个健身计划吧！	8
问答2	我要健身了，如何先进行自我调整呢？	10
问答3	如何挑选一个合适的健身俱乐部？	12
问答4	到了健身房，从哪儿开始健身呢？	14
问答5	我年轻，还需要制定健身计划吗？	16
问答6	我已经上了年纪，该如何健身呢？	18
问答7	女性健身的时候有什么特殊要求吗？	20

B 绿色，到大自然去健身！

问答8	如何利用社区公共健身器材进行健身？	22
问答9	如何利用自行车进行健身？	24
问答10	如何选择适合自己的健身跑？	26
问答11	进行健身跑的时候要注意什么？	28
问答12	健步走起来，健康立即来！	30
问答13	如何尝试不同种类的健步走？	31
问答14	山在那边，走，我们登山去！	33
问答15	登山时如何做好各项准备工作？	34
问答16	惊险、优美的滑雪运动！	36
问答17	如何掌握滑雪的技能？	38
问答18	完美、流畅的花样滑冰！	40
问答19	风驰电掣的速度滑冰！	42
问答20	挑战自我的轮滑运动！	44
问答21	如何掌握轮滑的技术？	46
问答22	岩壁上的艺术体操——攀岩运动	48
问答23	如何掌握攀岩的技能？	50
问答24	英雄主义的足球！	52
问答25	如何掌握足球的技能？	54
问答26	优雅的网球运动！	56

CONTENTS

问答27	如何掌握网球的技能?	58
问答28	大众喜爱的篮球!	60
问答29	如何掌握篮球的技能?	62
问答30	空中的飞球——排球	64
问答31	如何掌握排球的技能?	66
问答32	打羽毛球前需要做哪些功课?	68
问答33	如何掌握打羽毛球的技能?	70
问答34	绅士风度的高尔夫!	72
问答35	如何掌握高尔夫球的技能?	74
问答36	闲情逸致的交谊舞!	76
问答37	如何掌握交谊舞的技巧?	78
问答38	随心所欲的街舞!	80
问答39	如何掌握街舞的技巧?	82
问答40	自由者的享受——滑板	84
问答41	如何掌握滑板的技巧?	86
问答42	锻炼意志,从秋天开始室外冷水游泳!	88



韵动,品味室内健身文化!

问答43	怎样选择正确的瑜伽课程?	90
问答44	如何选择适合自己的瑜伽体式?	92
问答45	大家都来做有氧健身操!	94
问答46	如何掌握有氧健身操的技巧?	96
问答47	怎样掌握均衡的普拉提?	98
问答48	如何掌握普拉提的技巧?	100
问答49	老少咸宜的保龄球!	102
问答50	如何掌握保龄球的技巧?	104
问答51	沙场点兵——沙狐球	106
问答52	动静结合的运动——冰壶	108
问答53	优美、柔韧的健身球运动!	110
问答54	如何掌握健身球的技巧?	111

问答55	火辣动感的肚皮舞！	113
问答56	如何掌握肚皮舞的技巧？	114
问答57	美轮美奂的芭蕾！	116
问答58	如何掌握大众芭蕾的技巧？	118
问答59	风情万种的拉丁舞！	120
问答60	如何掌握拉丁舞的技巧？	122
问答61	思维缜密的台球！	124
问答62	如何掌握台球的技巧？	126
问答63	中国人的骄傲——乒乓球	128
问答64	如何掌握乒乓球的技巧？	130
问答65	准备好了吗？我们一起去游泳！	132
问答66	如何掌握游泳的技巧？	134
问答67	强劲肌肉的哑铃运动！	136
问答68	如何掌握哑铃的技巧？	138
问答69	消耗热量的杠铃操！	139
问答70	如何掌握杠铃操的技巧？	141
问答71	跑步机的多种功效有哪些？	142
问答72	如何科学利用跑步机进行健身？	144
问答73	充满正义精神的跆拳道！	146
问答74	如何掌握跆拳道技术？	148
问答75	勇敢者的运动——拳击	150
问答76	如何掌握拳击的技术？	152



快乐，体验休闲健身的趣味！

问答77	不能忽视的俯卧撑运动！	154
问答78	大家一起转起来——呼啦圈	156
问答79	春天来了，放风筝去！	158
问答80	上下翻飞的抖空竹！	160
问答81	五彩纷呈的踢毽子！	162

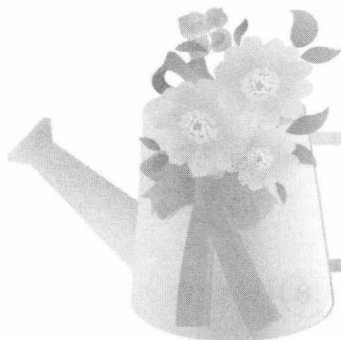
CONTENTS

问答82	轻巧易学的跳绳运动！	164
问答83	如何掌握跳绳的技巧？	166
问答84	倒退的英雄运动——拔河	168
问答85	以柔克刚的太极拳！	170
问答86	运筹帷幄的太极剑！	172
问答87	蛟龙戏水的赛龙舟运动！	174
问答88	不断地攀登——爬楼	176
问答89	上下班途中的健身奏鸣曲！	178
问答90	旅游中的放松健身小方法！	180
问答91	教你做办公室5分钟健身！	182
问答92	什么是工间休息隐形健身？	184
问答93	做做简单有效的睡前瘦身操！	186



营养，掌握健身饮食要诀！

问答94	给你健康饮食指南！	188
问答95	游泳运动的饮食如何调配？	190
问答96	力量练习后如何进行饮食调配？	192
问答97	剧烈运动后如何合理安排饮食？	194
问答98	瑜伽练习后如何进行饮食调配？	196
问答99	女性健身的营养如何调配？	197
问答100	减肥瘦身的食物有哪些？	199



A

行动，立刻去健身！

当你开始想健身的时候，你首先应该进行健身计划的制定、动作的设计与运动量安排，同时在健身初期还要考虑正确技术的运用、损伤的预防和急性损伤的处理等问题。

不少健身的专业人士都把健身作为日程安排上的重要项目，甚至会在每天检查自己第二天的日程时，思考什么时间可以安排跑步或去健身俱乐部。如果能将健身跟吃饭一样，变为一种生活习惯，你会发现坚持其实不太难。

问答

1

我想健身了，制定个健身计划吧！



即便是专业健身人士也有情绪低沉的时候，对自己说，“我今天真不想去健身了”。但是，与我们不同的是，他们总能克服自身的惰性，坚持下去。下面便是一些健身专家介绍的他们克服自身惰性，保持高度运动热情的经验和诀窍。

1. 目标的力量是无穷的

制定目标，这种目标可以是“穿上小一号的衣服”，或是“为公路赛跑做准备”。

2. 找个健身伴儿

和喜欢的朋友一起散步或一起骑车，会比独自一人时更努力。如果1个朋友不够，可以找2个、3个，参与的朋友越多，自觉性就会越高。

3. 想象塑身后的模样

当健身计划变得令人头痛时，想想瘦身后的样子，并对自己说，再有几秒钟就可以了，再努力一次，这是值得的。

4. 随“季”应变，改换项目

如果每天都吃一样的东西，你很快就会感到厌倦。所以为什么要每天都重复同样的运动呢？在



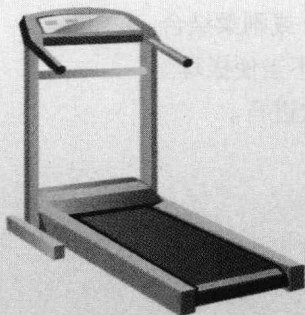
坚持基本性项目的同时，每隔一段时间就增加一种新的项目。有时候你甚至可以随着季节的变换而变换健身项目——夏天去山地骑车和越野跑，冬天则可以去滑雪。

5. 偶尔把运动强度降低

有时可以把运动强度降下来，与其认为反正无法完成5千米长跑而什么都不做，还不如出去散步1千米，让自己感觉良好。如果你经常锻炼，那么偶尔停下1~2天不会有太大影响。

一个有效的健身计划，应该包括：

- (1) 健身前的准备活动。
- (2) 健身动作的合理安排。比如说练几天休息一下，哪一天主要练哪些动作等。



(3) 每个动作应该注意的事项。包括适当的图片展示及视频展示，及多少组数，个数，组间休息，以及强度的控制等。

(4) 健身后的放松。

(5) 注意健身后饮食方面的配合，三分练，七分吃。

(6) 注意生活习惯方面的配合。养成良好的生活习惯，会形成一个良好的健身习惯。

专家答疑

正如人们吃饭不能饱一顿饿一顿一样，运动也是如此。比如有人喜欢利用双休日集中健身以弥补平常锻炼的不足。健身专家指出，懒得运动会伤害身体，而集中运动也会伤害身体，无异于暴饮暴食。因此，科学有效的做法是每周锻炼3~5次。平时工作忙没时间锻炼，至少也应在茶余饭后活动一下身体，运动还是讲究细水长流。



(1) 有氧训练计划：心肺功能训练跑步，每周2次，每次20~30分钟，距离3~5千米。心率控制在 $(220 - \text{你的年龄}) \times 80\%$ 左右。

(2) 力量训练计划：强度根据自身情况来掌握。慢跑热身10分钟，或跳绳热身10分钟，伸展运动（采用静态拉伸）、哑铃练习每周7次。

温馨提示



问答

2

我要健身了，如何先进行自我调整呢？



健身初期时应注意“五要”、“五不要”：

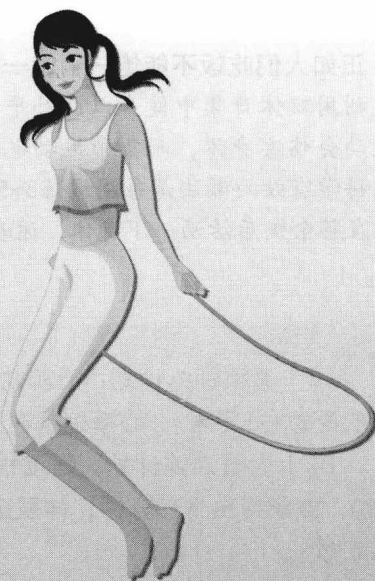
- (1) 要循序渐进：运动量宁小勿大，宁慢勿快，宁简勿繁，宁缓勿急。
- (2) 要持之以恒：凡事皆有恒，运动亦然。选择1~2种，坚持到底，必定有益。
- (3) 要因人而异：以柔为主，或刚柔结合。
- (4) 要适量而止：华佗说：“人体欲保劳动，但不当使极耳。”
- (5) 要选择适当时间：每天1~2小时，一次或分次进行。
- (6) 不要做憋气运动。
- (7) 不要做速度太快的运动。
- (8) 不要做举重负重的运动。
- (9) 不要做突然运动，如突然扭头低头。
- (10) 不要参加竞赛运动。

专家答疑

(1) 慢慢地开始。就算是简单的动作，都会造成第二天的肌肉酸痛。刚开始运动的人，最忌讳运动过度，如果搞得第二天像被人打了，爬都爬不起来，很容易因此信心大减，一点继续运动的兴趣都没有了。

(2) 不要和他人比。运动是为了自己，不要和那些比你年轻、运动技巧佳或是爱表现的人比。跑步和走路所消耗的热量一样，只不过跑步比较快而已，运动的结果都是一样的。

(3) 正确性比较重要。运动前订个小小



的目标，比方说，跳绳要跳100下，或是做10分钟的跑步。但是达不到目标也没有关系，最重要的是尽自己的力量，用心、正确地做每一个步骤，而不要为了达到目标敷衍了事。



(1) 找个运动伙伴。有个朋友一起运动时，效果会出奇的好。而且就算洋相百出，也有个好友和你一起开怀大笑。

(2) 别忘了呼吸。很多人觉得运动很辛苦，因为他们常忘了怎么一边运动，一边呼吸。氧气是身体的燃料，运动当中若能适当、规律地呼吸，自然不会上气不接下气。

(3) 肌肉疼痛是不能靠锻炼来消除的。细小的纤维撕裂，是高强度肌肉锻炼造成的恶果，不妨给自己3天的时间来恢复一下。

(4) 日常生活中有任何身体活动的机会都应该加以利用，积极把握，以增加身体热量的消耗。如：多增加生活、工作中步行的机会；无论坐、站，都保持身体良好的体态（挺胸、收腹、收紧臀部）；晨起时，做些伸展操；工作间隙休息时，以手边重物（如水瓶、厚重的书刊等）做些简易的力量训练动作；晚餐后散步等。



运动后应注意四不：

(1) 不要运动后“急刹车”，突然不动。运动时下肢血液急剧增加，同时血液也需要自下肢向上回流至心脏。若运动后突然静止不动，血液留在下肢不能流回心脏，心脏进血减少，排血也少，就会产生头晕、恶心、呕吐甚至休克症状。因此运动后应继续做放松运动。

(2) 不要立即洗澡。运动时血液较多在四肢及皮肤，运动停止后，血液循环尚未调整好，马上洗澡，会导致血液进一步集中到四肢及皮肤，造成大脑、心脏供血不足，产生头昏、胸闷症状。

(3) 不要贪吃冷饮。运动失水多，需要补充水分，此时若吃冷饮，易引起胃肠痉挛，产生腹痛、腹泻症状。

(4) 不要立即吃饭。运动时胃肠供血少，运动后立即进食会影响胃肠消化功能，长此以往易引起疾病。特别是冬日晨练后，不要吃过烫的食物。



问答

3

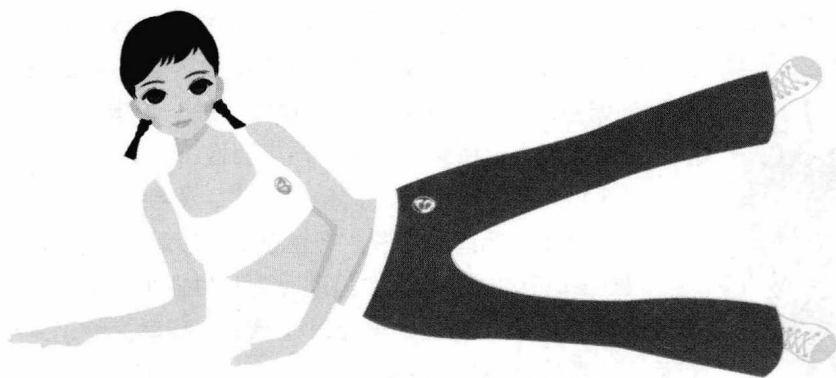
如何挑选一个合适的健身俱乐部?



一个健身俱乐部中，令人眼花缭乱的电子设备并不足以说明健身房的质量，更重要的是这家健身房教练员的专业素质，以及他们的服务态度是否认真、细心。在你即将需要光顾俱乐部的时候，不妨做一次实地考察，特别是要花点时间和已经在那里健身的会员们交流一下。

回答下面的问题会有助于你做出清醒的判断：

- (1) 健身俱乐部的开设是不是合法？
- (2) 那里的会员是不是友善而且又乐于助人？
- (3) 俱乐部的环境是不是洁净？
- (4) 健身教练们是不是都是他们所教授课程的专家？
- (5) 新会员会不会得到关于课程设置和器械使用的讲解？
- (6) 俱乐部里的课程安排能不能满足你全方位的需要？（比如有氧操、街舞、瑜珈等）
- (7) 在你选定的健身时间里，俱乐部里是不是已经人满为患了？
- (8) 如果你需要的话，他们可不可以帮你照看你的孩子，或者为孩子安排适合他们的活动呢？
- (9) 俱乐部的交通是不是方便，如果你要自己驾车，他们的车位够吗？





在你选定了一家俱乐部的时候，他们会让你签一个协议，这份协议牵涉到你的个人利益，千万不可草率签之。

(1) 不要漏过每一个字，以防文字陷阱。

(2) 斟酌入会的时限。俱乐部在设置课程时限的时候，会给你几种建议，比如说一年，一个季度或者一个月，要是你本身的定性就不够强，最好不要选择太长的入会时间。

(3) 保险。在协议里有没有提到俱乐部会提供人身意外伤害保险，如果你很不幸地伤了胳膊或是碰了腿，保险的作用就不能忽视了。

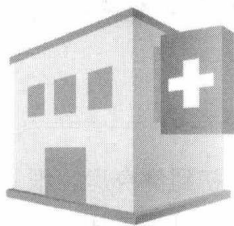
(4) 警惕无效承诺。如果俱乐部承诺你在一段时间里肯定能够达到一个什么样的程度，比如减掉多少千克体重，那一定是不合法的，千万不要轻信。

(5) 中途退出。不管你是实在坚持不下去了，还是对这家俱乐部已经不再满意了，总之，当你决定要中途退出的时候，能否拿到剩余的费用以及所能拿到费用是多少，都是你必须事先明确的。

(6) 费用。健身俱乐部从你那里收取费用后，有没有给你提供费用的明细（训练、洗浴等）。

(7) 器械损坏。作为顾客，是否要对可能发生的器械损坏负责赔偿？

专家答疑



(1) 俱乐部里至少应该有个小药箱，备有简单而又必要的外伤用药。

(2) 健身档案。如果这是个一流的健身俱乐部，它会为你提供一份属于你自己的健身档案，包括你入会时身体各方面的情况，并且通过跟踪测试，随时补充新的资料。



健身教练。健身教练是你健身目的能否达到的最直接保证，他们的职业素质和教学水平是你所要关心的重点。他们有没有参加过一些比较有权威的比赛，取得了什么样的名次；是不是受过专业的培训（有没有国家承认的学历）等。

温馨提示



问答

4

到了健身房，从哪儿开始健身呢？

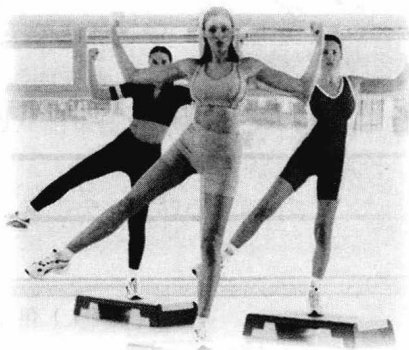


对于一个健身新手来说，到了健身房会和新司机驾车上路的感受一样：紧张而无所适从。如果是这样，以下的几点建议也许能帮上你的大忙。

(1) 先热身，再上跑步机。很多初次健身的人，一进健身房二话不说先上跑步机上跑几步，其实，这种做法是不正确的。

跑步前，应先做热身运动，热身运动能够提高肌肉的温度，使肌肉变得更加柔软而不容易拉伤，可以先压压腿或者做几组下蹲运动。新手第一次上跑步机，应该先慢走，再慢跑15分钟即可，此运动强度最好能保持3周，之后根据个人体质，再慢慢加量。

(2) 练大型器械前先测平衡。美国有机构统计过，初次走入健身房的人，在45天内或多或少都会遇到运动伤害。美国健美冠军鲁本提醒大家，由于大型器械对身体的柔韧和平衡性要求很高，因此，练习之前一定要先进行至少一个月的平衡稳定和柔韧性的锻炼。如果你上身保持直立却无法蹲下，或者单脚着地，闭上眼睛后却无法保持平衡，那么，千万不要碰健身房里的大型器械。



专家答疑



(1) 力量练习从哑铃开始。很多健身新手初到健身房，恨不得把所有的器械都练一遍，像跑步机这样的有氧训练器械，如果热身到位，一般不会发生运动伤害。然而，胸推器、杠铃这样的力量训练器械，就不是很适合新手练习了。新手如果想练力量，可选择3~5磅的哑铃，双手置于胸前，做推举练习12~15个，2~3组即可。

(2) 40分钟为最佳运动时间。很多人一到健身房，就会待上好几个小时，把所有器械都练一遍，还是觉得不过瘾，这样很容易疲劳，导致肌肉酸疼，稍不

注意就会引起运动损伤。对于健身新手来说40分钟就足够了，你可以用15~20分钟的时间慢跑，10分钟的时间练力量，再做一些柔韧性的训练即可。

(3) 穿慢跑鞋和厚底袜去健身。很多人健身时常常穿着平底布鞋或帆布鞋，这种鞋鞋底较薄，而新手的脚部肌肉处于松弛状态，就很容易使其抽筋或扭伤。因此，初次健身的人最好选择慢跑鞋、训练鞋或厚底袜。

(4) 对于不同健身目的的新手，饮食上也很重要。例如，练习肌肉的人在运动完1小时内，应该吃点含碳水化合物较多的食物，米饭就是不错的选择。对于以减肥为目的的人来说，运动完1小时内最好不要补充食物。



第一，健身房训练中最易受伤也最难痊愈的几个部位是膝、腰、肘，一定要注意防护措施，上大重量一定要有人员保护。

第二，训练组数和个数以每组8~12个，每个动作3~5组为宜。

第三，冲重量、保效果可以金字塔原则和倒金字塔原则交互使用。

第四，同一肌群两次锻炼周期至少为72小时。

第五，大肌群锻炼顺序要优先于小肌群（如应先锻炼胸肌而后肱三头肌）。

第六，三分休息，三分饮食，三分锻炼。



(1) 对于以减脂、塑形、增肌健身为主要目标的练习者，建议隔天训练。

(2) 每个人的平台期出现会不一样，当你感觉到按照计划练习一段时间后，身体开始变化不大或一点变化都没有时，就要进行计划的调整了。

温馨提示



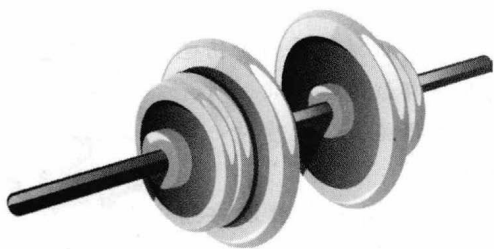
问答

5

我年轻，还需要制定健身计划吗？



许多年轻人觉得自己的身体特别棒，所以不要健身；还有一些年轻人酷爱健身，但是是自己喜欢什么就去做什么，没有一个科学、合理的计划。其实年轻的时候健身是一项不可缺少的活动。这个时期人体内仍将不断分泌大量促进人体生长的激素。在青少年时期进行大量的体育活动能增加激素的分泌量，促进身体发育。这种现象在以后的年龄段中不再出现。此外，健身有益于骨骼的发育生长，人体30岁以后骨骼内的矿物质会开始减少，容易变得脆弱，以致造成中年后的行动障碍。锻炼虽不能阻止骨骼内的矿物质在以后的日子里逐渐



减少，但是它能为以后积存大量的储备物质。健身计划关键在于加大锻炼强度。20多岁时身体的承受能力强，这时应选用动作大、速度快的增氧健身运动，或者是力度较大的肌肉锻炼项目，以便收取更好的效果。

专家答疑

周一、三、五的锻炼内容：30分钟力量训练。反复的举重训练可以快速增强肌肉。先做预备活动，然后任选三种举重姿势，重量调整到每种姿势做8~12下即感到疲劳无力。每做完一种姿势的训练，休息1分钟再往下进行，争取三种姿势全部完成。当做完12下还不感到吃力时，可以增加重量，提高难度。无论年龄大小，举重锻炼内容应该面面俱到，触及每一组主要的肌肉群。其中的基础训练应包括：仰卧于长凳上，双脚着地的推举（胸肌）、屈臂（肩）、牵拉（背）、负重伸腿

