

YUNDONG JIANSHEN QUANGONGLUE

全家人的健康指南

张英波◎编著

运动健身 全攻略



北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

运动健身全攻略

张英波 编著



策划编辑 孙宇辉
责任编辑 毕莹 孙宇辉
审稿编辑 鲁牧
责任校对 世立 士玉
版式设计 孙宇辉
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

运动健身全攻略/张英波编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-453-4

I. 运… II. 张… III. 健身运动-基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128637 号

运动健身全攻略

张英波 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×1092 毫米 1/16
印张 12.75

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



张英波, 1963 年 1 月 15 日出生, 北京体育大学教授, 博士研究生导师, 教育学博士, 留美归国人员。现任国际田联地区发展中心·北京教务主管, 中国体育科学学会运动训练学分会委员, 国家少数民族体育协会技术委员会委员。

1999 年 10 月获国家体育总局体育科学技术进步一等奖。2001 年考取国家教育部留学基金, 国家公派赴美国春田学院留学, 主修“动作行为”和“力量与身体训练”。2003 年归国在北京体育大学任教。

近年来出版的主要著作包括:

1. 《田径体能训练》, 人民体育出版社, 2005 年 1 月
2. 《现代田径运动训练方法》, 北京体育大学出版社, 2005 年 1 月
3. 《动作学习与控制》, 北京体育大学出版社, 2003 年 8 月
4. 《掷铁饼现代投掷技术与训练》, 北京体育大学出版社, 2003 年 4 月
5. 《推铅球现代投掷技术与训练》, 北京体育大学出版社, 2003 年 10 月
6. 《有氧健身走与跑入门》, 江苏科学技术出版社, 2001 年 10 月
7. 《体能主导类快速力量性项群运动员竞技能力状态转移的时空协同理论》, 北京体育大学出版社, 2002 年 1 月

第一章 健康意识与行为管理 1

第一节 健康意识与自我健康评价 3

- 一、人体基本健康概述 3
- 二、身体健康体适能素质与健康生活方式 4
- 三、健康生活方式的指导思想 6
- 四、自我健康调查与评价 7

第二节 健康生活方式的自我行为管理与评价 14

- 一、形成科学的健康生活方式 14
- 二、健康生活方式的自我管理技术 15
- 三、健康生活方式的自我调查与评价 18

第二章 运动健身的专门准备与适宜量度 22

第一节 运动健身的专门准备 25

- 一、运动健身开始前需要考虑的因素 25
- 二、运动健身过程中需要考虑的因素 27
- 三、热环境中的身体运动 30
- 四、寒冷和多风环境中的身体运动 31
- 五、高原环境中的身体运动 32
- 六、空气污染环境中的身体运动 32
- 七、肌肉酸痛和运动伤害的预防和处理 33

第二节 运动健身的适宜量度 35

- 一、运动健身需要遵循的原则 35
- 二、运动健身的频度、强度、时间和类型 36
- 三、运动健身的量度阈和目标量度区 36
- 四、身体活动金字塔 37
- 五、应采取的各类身体活动比例与自我评价 38

第三节 终生运动健身的自我计划 40

- 一、终身运动健身的自我设计 40
- 二、制订运动健身练习的计划 40

第三章 运动健身与健康 44

第一节 运动健身的保健功能 47

- 一、健身运动与心血管疾病的防治 47
- 二、健身运动与其他疾病的防治 50
- 三、运动缺乏性疾病危险因素的管理 52
- 四、心脏病危险因素的自我调查与评价 53

第二节 改善生活方式与提高心血管机能运动健身 55

- 一、改善生活方式运动健身 55
- 二、提高心血管机能运动健身 60

第三节 心血管健康水平的测试方法 63

- 一、1 英里走测试 63
- 二、台阶测试 64
- 三、12 分钟跑测试 64

第四章 走和跑运动健身 66

第一节 走和跑运动健身概述 69

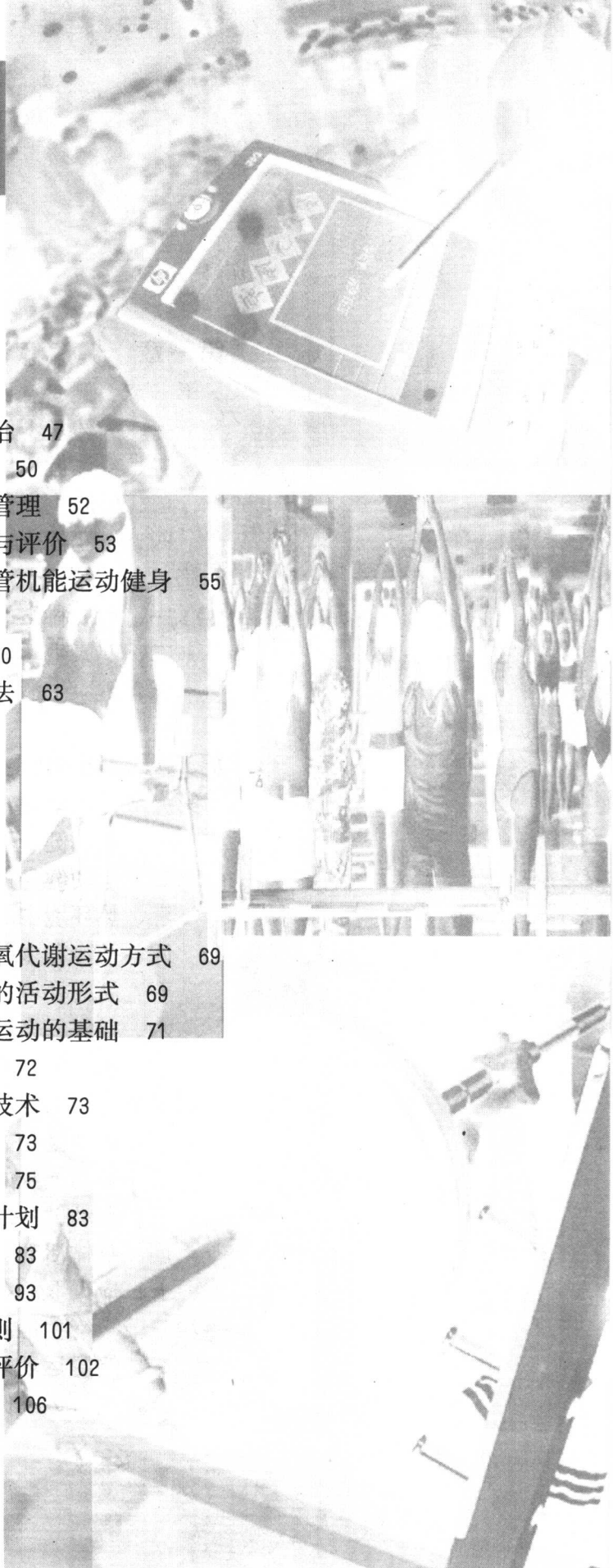
- 一、走和跑运动健身是典型的有氧代谢运动方式 69
- 二、走步是人体最基本和最经常的活动形式 69
- 三、人体的自然跑动是一切身体运动的基础 71
- 四、走和跑运动健身成功的秘诀 72

第二节 走和跑运动健身的准备与技术 73

- 一、走和跑运动健身的前期准备 73
- 二、走和跑运动健身的正确技术 75

第三节 走和跑运动健身的方法与计划 83

- 一、走步运动健身的方法与计划 83
- 二、跑步运动健身的方法与计划 93
- 三、走和跑运动健身应遵循的原则 101
- 四、走和跑运动健身效果的自我评价 102
- 五、走和跑运动健身的基本常识 106



第五章 柔韧练习运动健身 114

第一节 柔韧健身练习概述 117

- 一、柔韧素质的概念和影响因素 117
- 二、柔韧健身练习的分类 117
- 三、柔韧健身练习的基本要求 119
- 四、柔韧健身练习的注意事项 119
- 五、柔韧健身练习的功能 121

第二节 身体不同部位柔韧健身练习的方法 121

- 一、脚部和踝部 121
- 二、小 腿 123
- 三、大腿后部 127
- 四、大腿内侧 129
- 五、大腿前部 132
- 六、髋部和臀部 134
- 七、腰部和腹部 136
- 八、背 部 139
- 九、颈 部 140
- 十、胸 部 141
- 十一、肩 部 143
- 十二、臂部和腕 145

第三节 柔韧健身的测试与评价 147

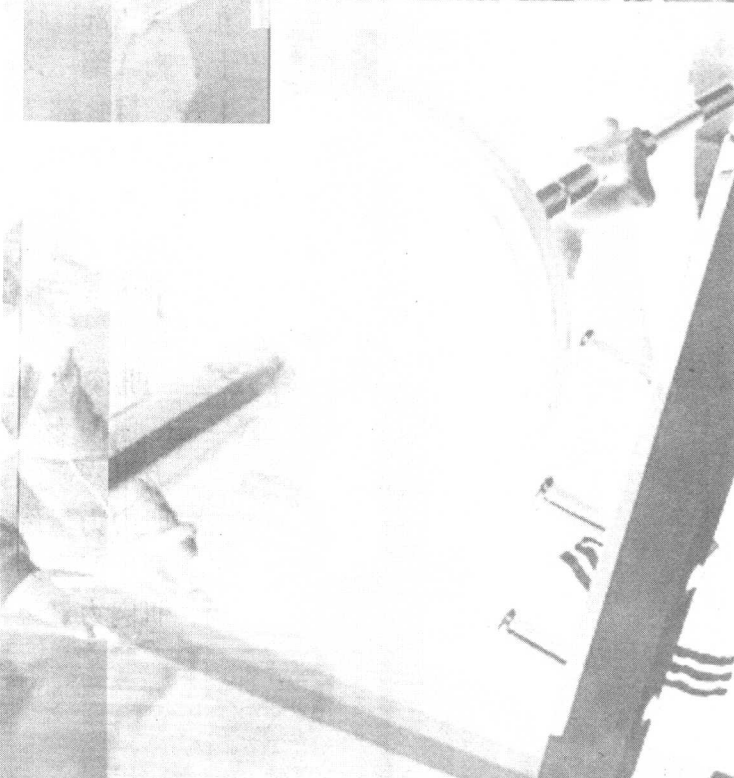
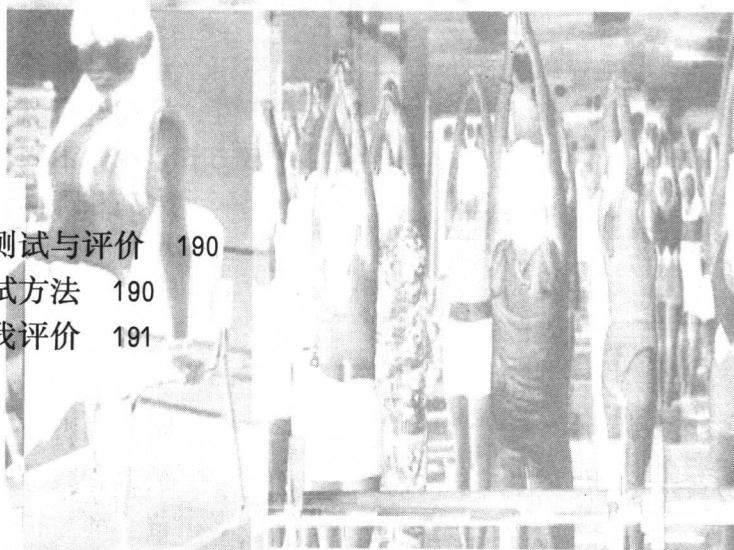
- 一、身体柔韧性的测试方法 147
- 二、身体柔韧性的自我评价 149

第六章 肌肉力量练习运动健身 151

第一节 肌肉力量练习运动健身概述 153

- 一、力量素质的概念和影响因素 153
- 二、肌肉力量练习运动健身的准备 153
- 三、开始肌肉力量练习过程的注意事项 154
- 四、肌肉力量练习健身训练的频度 155

五、肌肉力量练习健身开始阶段使用的重量	155
六、参与肌肉力量练习的主要肌群	155
七、肌肉力量练习运动健身的一般要求	156
第二节 身体不同部位肌肉力量练习运动健身的方法	157
一、躯 干	157
二、胸部和肩部	164
三、上 肢	170
四、髋部和下肢	175
五、全 身	183
第三节 肌肉力量练习运动健身的测试与评价	190
一、肌肉力量练习运动健身的测试方法	190
二、肌肉力量练习运动健身的自我评价	191



第一章 健康意识与 行为管理



- 健康意识与自我健康评价
- 健康生活方式的自我行为管理与评价



第一节 健康意识与自我健康评价

一、人体基本健康概述

(一) 努力延长健康寿命是运动健身的主要目标

健康是人生的首要财富，也是人们不断实现自身价值和贡献社会的重要载体。

据美国健康统计系统的资料，现代人一生的健康状态平均年龄是 64 岁左右，还有后期的 12 岁却被身体机能缺失、疾病和生活品质下降所困扰。因此，我们在确立健身目标时，首先需要设法延长我们的生命历程中的健康寿命（图 1-1）。

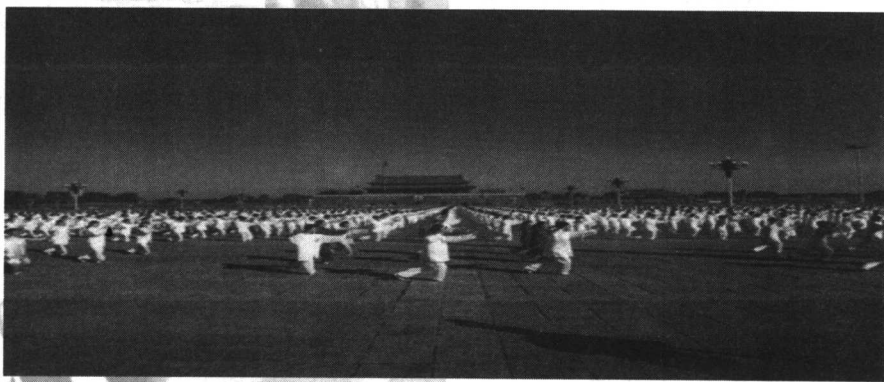


图 1-1 延长生命历程中的健康寿命是我们的健身目标

(二) 没有患病并不等同于健康
健康是适宜的高品质生活的体现，即人在遗传因素和先天条件的允许范围内所能够达到的高水平心理、社会、知识、情感、精神和身体机能的综合良好状态。我们可以用“健康天数”，即每星期或每个月自己认为健康良好的天数，进行自我评价。

(三) 许多疾病只对整体健康状况产生有限的影响

许多疾病是可以治愈的，对健康产生暂时影响，而有些是无法治愈的，如糖尿病，但可以通过适当的饮食、身体

运动和良好的医务监督进行控制，所以正确的管理和控制是关键。

(四) 尊重和发扬自身健康状况的特点

每个人都有自己的特点，健康水平方面也有各自的优势和劣势。根据自身条件发扬优势，弥补不足，也是我们保持良好身心状态的关键。人无完人，先天和后天的身体缺憾并不等于不能使生命更精彩，如失聪的音乐家贝多芬、瘫痪的张海迪，都是懂得如何在健康状况局限的范围内发挥自身优势做出成就的人。

二、身体健康体适能素质与健康生活方式

身体健康体适能素质是人体各器官系统保障有效工作的能力,包括至少以下 11 种与健康相关的身体素质和与技能相关的身体素质。它们之中的任何一项都对我们生命健康的总体质量产生影响。在很大程度上它们之间又是相互依存和包容的,如力量是耐力、速度、爆发力和灵敏的基础素质。

(一) 身体健康体适能素质的分类

1. 与健康相关的体适能素质

与健康相关的体适能素质决定着工作效率工作、应对紧急情况、享受闲暇时光、保持健康水平,以及预防和抵御高血压、心脏病、糖尿病等各种“文明病”的能力水平。尽管有许多因素可以影响我们的身体健康体适能素质,但系统坚持运动健身锻炼仍然是最重要的先决条件。

(1) 身体成分

组成身体的肌肉、脂肪、骨骼和其他组织的百分比。健康人身体脂肪的比例相对较低,但不过低。

(2) 肌肉耐力

肌肉持续和重复工作的能力。健康人能够较长时间连续工作而不产生疲劳。

(3) 力量

肌肉收缩克服阻力的能力。它是人体的各种动作行为的基础。

(4) 心血管适应

心血管适应,是指心脏、血管、血液和呼吸系统提供能源物质和氧气,以

及肌肉利用能源物质保持运动状态的能力。健康人能够坚持较长时间的身体运动而不出现过多的紧张和压力。

(5) 柔韧性

关节的运动范围,它受到肌肉长度、关节结构、肌腱和韧带弹性等因素的影响。健康人在工作和游戏中能够在关节的完整活动范围内产生动作和运动。

2. 与技能相关的身体健康体适能素质

与技能相关的体适能素质,是以与健康相关的体适能素质为基础的,更多地决定着人体的运动动作表现甚至生命质量,但常常不能作为人体健康水平的直接观测和评价指标。

(1) 灵敏性

迅速和准确地改变身体动作方向和空间位置的能力。如各种对抗性的球类运动项目中需要的运动能力。

(2) 平衡能力

身体静止和运动中保持稳定控制动作的能力。如各种体操和杂技动作中所需要的能力。

(3) 协调性

利用各种动作的感觉和控制机能使身体各个部分协同、连贯和准确地执行动作的能力。如花样游泳、滑冰和舞蹈动作中表现的运动能力。

(4) 爆发力

在快速动作中将人体动能转化为力量的能力。如各种投掷和跳跃动作所需要的能力。

(5) 反应时

刺激与出现应答性反应动作之间的

时间间隔。如短跑的起跑和驾驶汽车的操作动作所需要的能力。

(6) 速度

短时间内执行动作的能力。如短跑、游泳、速度滑冰,以及投掷和跳跃项目运动员所需要的能力。

(二) 身体健康体适能素质的影响因素

良好的身体健康体适能素质对于我们的生命质量产生着主导性的作用,而形成健康的生活方式,是保持和提高身体健康体适能素质理想水平的关键所在。如果现代人在65岁之前去世,往往会被人们认为是早逝。导致人早逝的最主要原因就是不良的生活方式,通过形成健康的生活方式来影响身体健康体适能素质的因素包括:

1. 系统的身体运动健身锻炼和良好的饮食习惯与营养。
2. 紧张情绪调节和应激处理。
3. 学习急救知识和方法和杜绝健康破坏行为。

4. 建立良好的健康安全保护习惯和坚持安全的性行为。

5. 主动征求医生建议和医务监督。

6. 做明智的健身消费者和自觉选择生存环境。

另外一些因素虽然不是我们能够通过改善生活方式来进行主动控制的,但也影响着我们的健康,它们包括环境污染、遗传和先天条件、缺乏医疗保障等。

(三) 系统的健身运动、良好的营养和紧张与压力的控制是健康生活方式的首要因素

现代人的不良生活方式是导致心脏病、癌症、糖尿病等“文明病”的主要原因,我们在工作压力日益加大和生活节奏日益加快的生存环境中,形成健康的生活方式极其重要。

系统的健身运动、良好的营养和紧张与压力的控制是健康生活方式的首要因素(图1-2)。健康生活方式能够有效

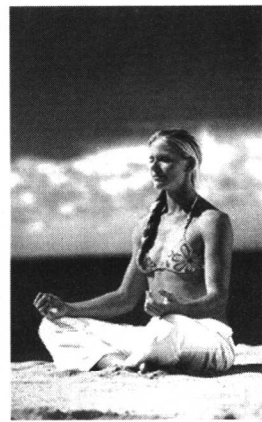
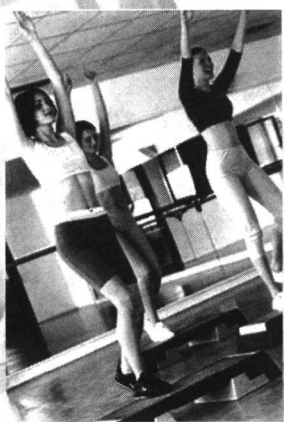


图 1-2 系统的健身运动、良好的营养和紧张与压力的控制是健康生活方式的首要因素

地预防疾病和提高健康水平的原因在于：

1. 这些因素可以对任何人产生效果。
2. 它们是绝大多数人需要改善的生活方式。
3. 对这些因素进行适当的改变和调整，能够明显地改善个人和全民健康状况。

三、健康生活方式的指导思想

形成健康的生活方式需要树立正确的指导思想，这样才能有助于采取积极的健身态度和行动。正确的指导思想主要包括以下四个方面的内容。

(一) 坚信健康生活方式的重要作用

只有坚信健康生活方式对于促进健

康及防治疾病的重要作用，才能积极地采取健身行动和坚持不懈。

(二) 人人都能够从健康生活方式中获益

任何人都能够从健康生活方式中获益——当然包括你自己，所以首先需要“从我做起”。初步改变自己的生活习惯，人们难免会有惰性。但是，我们大家都应该意识到，身体运动不是运动员的“专利”，健身需要人人参与。良好的饮食习惯需要我们每个人身体力行、生活和工作压力需要自己主动去面对和处理。因此，坚持健康生活方式是我们大家都可以做到的（图1-3）。

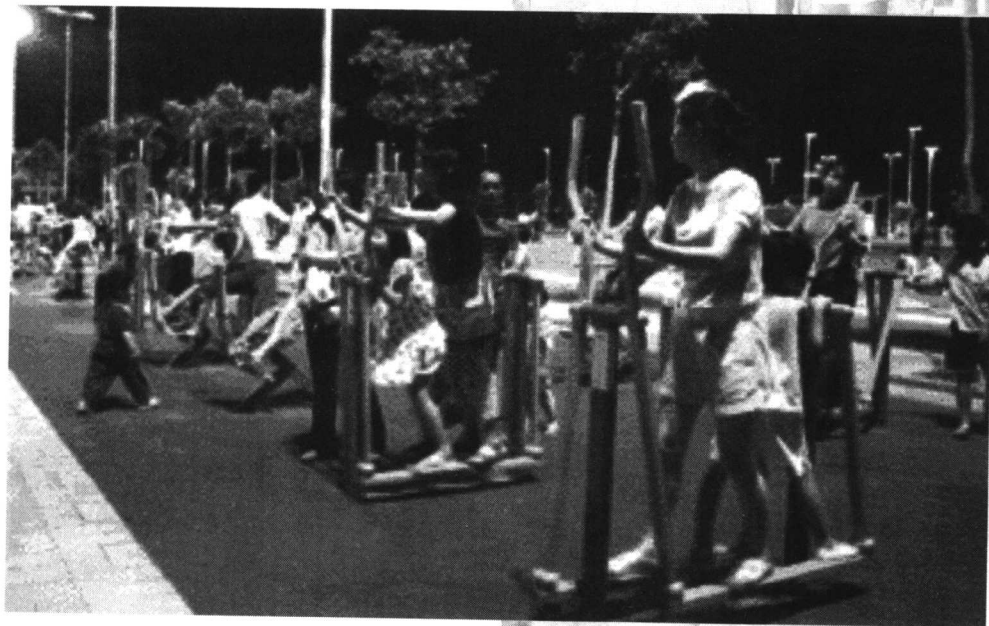


图 1-3 健身需要人人参与

(三) 终生坚持健身运动才最为有效

青少年常常不会有对疾病和死亡的恐惧,这是因为还不能真正意识和体会到不良生活方式带来的危害。随着年龄日益增高,不良生活方式带来的负面影响就会逐渐积累,随之带来的恶果也会越来越突出地显现出来。

(四) 个人需要是形成自己健康生活方式的基础

人人有别是大家都熟知的现象,正如世界上没有包治百病的灵丹妙药一样,健康的生活方式也是具有针对性的。每个人需要分析和评估自己的具体情况和需要,然后根据自己的特殊情况和需要选择和改善适合于自己的健康生活方式。

四、自我健康调查与评价

在你关注自己的健康状况,尝试改善固有的生活习惯和选择健康生活方式的初期,进行自己日常行为习惯的自我评价是明智之举。这样做也为我们日后比较健身运动效果提供了可靠的起始状态参照点,我们可以采用以下三种问卷

调查方法进行自我初始健康调查与评价。

(一) 健康生活方式自我调查与评价问卷

1. 调查目的

采用这个调查与评价问卷,目的是帮助你分析自己的日常生活行为习惯,以便为以后的生活作出正确的健身决定。

2. 使用方法

(1) 这个调查问卷是纯粹个人独立进行的,不需要交给专家评价。

(2) 认真、如实地回答问卷中的问题,采用积分的方法来进行自我健康评价。

(3) 回答“是”的问题后划“√”,得1分,如果回答“否”则不得分,最后累加总分。

3. 分数评价

在4个问题的类别中,得3~4分可以被认为是健康生活方式的指标;在2个问题的类别中,得2分也可以被认为是健康生活方式的指标。总分达到26分或26分以上,可以被认为是健康生活方式的良好情况。

4. 问卷内容(表1-1)

表1-1 健康生活方式自我调查与评价问卷

类别与问题
身体运动 1. 我在每周中几乎每天都进行累加约30分钟的中度身体运动,如快步走、爬楼梯和家务劳动。 2. 我在每周中至少有3天进行约20分钟内使心率提高的剧烈的运动。 3. 我在每周中至少有3天进行身体柔韧性练习。 4. 我在每周中至少有2天进行肌肉力量练习。
营养状况 5. 我有规律地每日3餐。 6. 我根据食物营养金字塔结构的科学要求选择食物。

续(表 1-1)

类别与问题

7. 我限制食物中的脂肪量。
8. 我每天进食所含有的热量只相当于我当天的热量消耗。

控制压力

9. 我能够发现和确认日常生活中造成压力的情况。
10. 我每天抽出时间放松和缓解日常的紧张情绪和压力。
11. 我能够找出与家人、朋友共处和做自己喜欢做的事情的时间。
12. 我系统地进行减轻压力和紧张的练习。

避免破坏健康行为

13. 我不吸烟或使用其他烟草产品。
14. 我不酗酒。
15. 我不滥用药品(处方药或毒品)。
16. 我保守地用药,并且只根据说明使用。

安全的性行为

17. 我放弃性生活或将性行为仅局限在一个安全的伴侣。
18. 我采取安全措施避免性传染病。

自我安全保护习惯

19. 我在驾车时使用安全带并且不超速。
20. 我的房间安装了烟雾探测器,并且确定它是否正常工作。

了解急救知识

21. 我进行过心肺复苏术的训练,能够应对紧急状况。
22. 我能够在紧急情况下有效地进行急救操作。

个人健康习惯

23. 我每天至少刷 2 次牙,用牙线刮一次牙。
24. 我每夜都有足够的睡眠。

听取医生意见

25. 我定期进行自我体检和定期医务监督,在症状出现时征求医生的建议。
26. 我在获得医生的建议后就认真执行和按医生处方用药。

做知情的消费者

27. 我在购买产品前阅读标签并且调查它们的效果。
28. 我不使用没有被研究证明是有效的产品。

保护环境

29. 我帮助回收利用纸张、玻璃或铝制品。
30. 我参与保护环境的活动。

总分(回答“是”的问题数量):

自己的生活方式需要改善的方面:

改自 Corbin 等, 2003

(二) 健康状态自我调查与评价问卷

1. 调查目的

采用这个调查与评价问卷的目的是帮助你加强对自己健康状态的了解。

2. 使用方法

(1) 每个问题只在你认为合适的一个积分空格中划“√”。

(2) 累加出各个类别内容问题的相

应分数和总分。

(3) 最后累加得出所有类别内容问题的综合总分。

(4) 使用分级表为各个类别内容进行评级。

(5) 自己完成结果和结论部分内容，并对自己提出建议。

3. 问卷内容 (表 1-2)

表 1-2 健康状态自我调查与评价问卷

类别与问题	同意	比较同意	比较不同意	不同意	得分
情绪状况 (总分=)					
1. 我在绝大部分时间内都快乐。	4 分	3 分	2 分	1 分	
2. 我具有良好的自尊。	4 分	3 分	2 分	1 分	
3. 我一般不会感到紧张和压力。	4 分	3 分	2 分	1 分	
认知健康 (总分=)					
4. 我清楚地了解目前所发生的事情。	4 分	3 分	2 分	1 分	
5. 我能够自如地表达自己的观点和意见。	4 分	3 分	2 分	1 分	
6. 我对自己工作和事业的发展感兴趣。	4 分	3 分	2 分	1 分	
体能状况 (总分=)					
7. 我身体素质良好。	4 分	3 分	2 分	1 分	
8. 我能够胜任体力劳动。	4 分	3 分	2 分	1 分	
9. 我有足够的体力进行休闲娱乐活动。	4 分	3 分	2 分	1 分	
社会交往 (总分=)					
10. 我有许多朋友和社会联系。	4 分	3 分	2 分	1 分	
11. 我与家人关系密切。	4 分	3 分	2 分	1 分	
12. 我对自己的社交能力感到自信。	4 分	3 分	2 分	1 分	
精神状况 (总分=)					
13. 我在精神上感到满足。	4 分	3 分	2 分	1 分	
14. 我与周围的世界有所联系。	4 分	3 分	2 分	1 分	
15. 我的生活目标明确。	4 分	3 分	2 分	1 分	
综合健康状况 (以上 5 个类别之和累加总分=)					
健康状态自我分级与评价: 健康水平分级	各类别总分		综合健康状况累加总分		
优 秀	10~12		50~60		
良 好	8~9		40~49		
及 格	6~7		30~39		