



运动入门指南系列

完美保龄“X”手册

“X” MANUAL FOR
PERFECT BOWLING

运动能工作室 编著

随书附赠实用运动伤害急救手册

湖南文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

完美保龄 “X” 手册/运动·能 工作室编著;王烯编文;
王烯,向阳芳绘.
长沙:湖南文艺出版社,2006.1
(运动入门指南系列)
ISBN 7-5404-3649-2

I .完… II .①运…②王…③王…④向…
III .保龄球运动—基本知识 IV .G849.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第150367号

完美保龄 “X” 手册

作 者 = 运动·能 工作室	插 图 = 王 烯 向阳芳
文 字 = 陈 苕	图片编辑 = 陈祥华
责任编辑 = 易 见	统 筹 = 黄 治
装帧设计 = 进 子 吴学军 刘 洋 方 巍 龙 艳	
排版制作 = 无限坊设计工作室	
非·视觉印象设计	

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)
<http://www.hnwy.net>
湖南省新华书店经销
湖南新华精品印务有限公司印刷

2006年1月第1版第1次印刷
开本 = 787×1092 1/16
印张 = 8.5
插页 = 16
印数 = 1-8,000
书号 = ISBN 7-5404-3649-2/J·1059
定价 = 29.80元

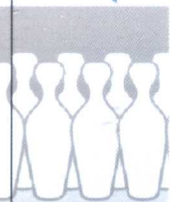
若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换。



我运动

我健康

完美保龄『X』手册



*"X" MANUAL FOR
PERFECT BOWLING*

完美保龄“X” 健康手册

如果您喜欢保龄球，您的目标就一定是成为一名保龄球高手。没问题，本书将从一个个最基本、最细微的技术环节入手，用轻松的文字、丰富的插图为您解开保龄球的一切秘密，只要用心实践，“全中”不是问题。但是千万不要忘了在打球的同时还要好好保护自己的身体，合理运动才“万岁”。所以我们的健康专家们在本书中特别为您提供了许多许多的健康知识，希望您在提高技术的同时更能练就一个好的身体。

运动·能 工作室

提供运动图解技术和运动健康图书选题策划和制作，本工作室由国家级的权威运动专家教练组成的顾问团队和新锐的平面设计师联袂组合，用精准的文字和时尚的插图并以交互式的多媒体表达方式为读者展现运动的美和健康的力量。

运动·能 工作室 编著

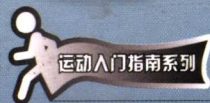
[Http://tattoo.lan99.net](http://tattoo.lan99.net)

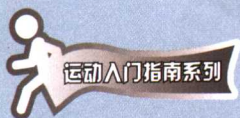
责任编辑 = 易 见

装帧设计 = 进 子 吴学军 刘 洋 龙 艳

排版制作 = 无限坊设计工作室

非·视觉印象设计





完美保龄“X”手册

*"X" MANUAL FOR
PERFECT BOWLING*

运动能工作室 编著

湖南文艺出版社



目 录

Contents

上 篇

健康“滚”出来

健康快乐STRIKE (全中) 05

爱上保龄球 06

驱魔的运动 07

我要健康 08

运动要准备 14

球瓶倒，心情好 23

压力要释放 24

为什么焦虑 26

透过黑色看世界 28

“X” MANUAL FOR PERFECT BOWLING



30 | 让脂肪也“滚”掉

31 | 肥胖是病

32 | 肥胖有标准

34 | 对付肥胖

41 | “滚”掉脂肪

43 | 劳心劳肺才健康

45 | 氧气和运动

48 | 有氧运动，健康心血管

56 | 有氧运动处方

58 | 有力量更健康

63 | 提高肌肉质量的简单训练

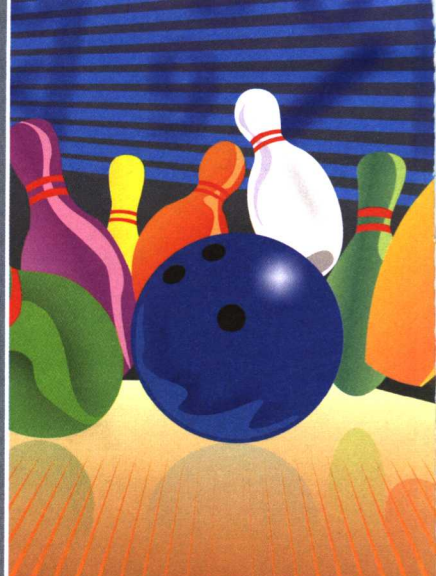
68 | 运动对抗疏松

70 | 解放办公族

78 | 以柔克痛

下篇

保龄球实用技术

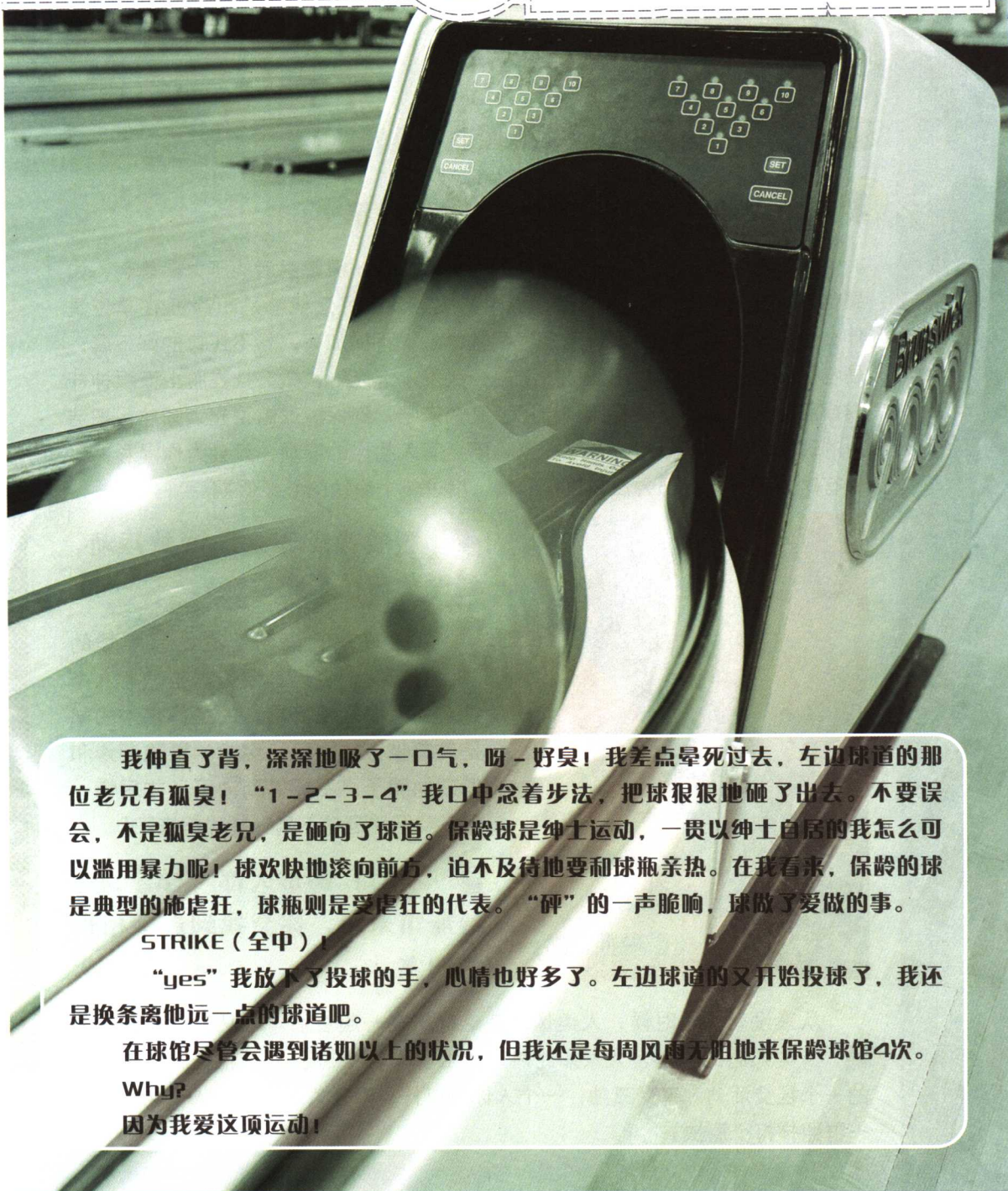


上篇

健康 “滚” 出来



健康快乐 STRIKE



我伸直了背，深深地吸了一口气，呀——好臭！我差点晕死过去，左边球道的那位老兄有狐臭！“1-2-3-4”我口中念着步法，把球狠狠地砸了出去。不要误会，不是狐臭老兄，是砸向了球道。保龄球是绅士运动，一贯以绅士自居的我怎么可以滥用暴力呢！球欢快地滚向前方，迫不及待地要和球瓶亲热。在我看来，保龄的球是典型的施虐狂，球瓶则是受虐狂的代表。“砰”的一声脆响，球做了爱做的事。

STRIKE（全中）！

“yes”我放下了投球的手，心情也好多了。左边球道的又开始投球了，我还是换条离他远一点的球道吧。

在球馆尽管会遇到诸如以上的状况，但我还是每周风雨无阻地来保龄球馆4次。

Why?

因为我爱这项运动！

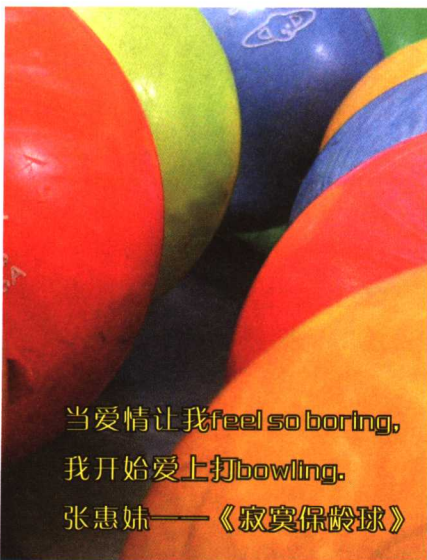


爱上保龄

爱上保龄其实还有几条更IN的理由

1 心情不好！到保龄球馆来狠狠地发泄吧！

都说打保龄球是满足了现代文明人的破坏欲，缓解生活的压力。是啊，如果你在家里是好儿子，好父亲，温柔的丈夫，最好还能够是印钞机；在单位是什么忙都愿意帮的好同事，无条件牺牲休息，不提加薪，骂不还口的好下属；是吃饭不能出声，出口不能成“脏”，头发永远光鲜，微笑挂在脸上而眼神却很疲惫的文明人，不要再压抑自己，赶快来吧，到保龄球馆抡起大圆球，把洁白的球瓶撞得五马分尸，七零八落，不会有人找你的麻烦，只会为你喝彩，尽管有时是倒彩，那都会让你放松心情，度过一个愉快的心灵假期。



当爱情让我feel so boring,
我开始爱上打bowling.

张惠妹——《寂寞保龄球》

2 腰酸背疼,不是缺钙,缺运动,到保龄球馆来吧。

从上班一直坐到下班，写字楼的“白骨精”们每天都要运“坐”七八个钟头，看似轻松而高薪的工作带来的却是日渐坐大的屁股、经常的腰酸背疼和僵硬的脖子。不要等到动不了才后悔，现在就开始运动，到保龄球馆来吧！

3 寂寞！都市人都一样，到保龄球馆来吧，你会找到志趣相投的朋友。

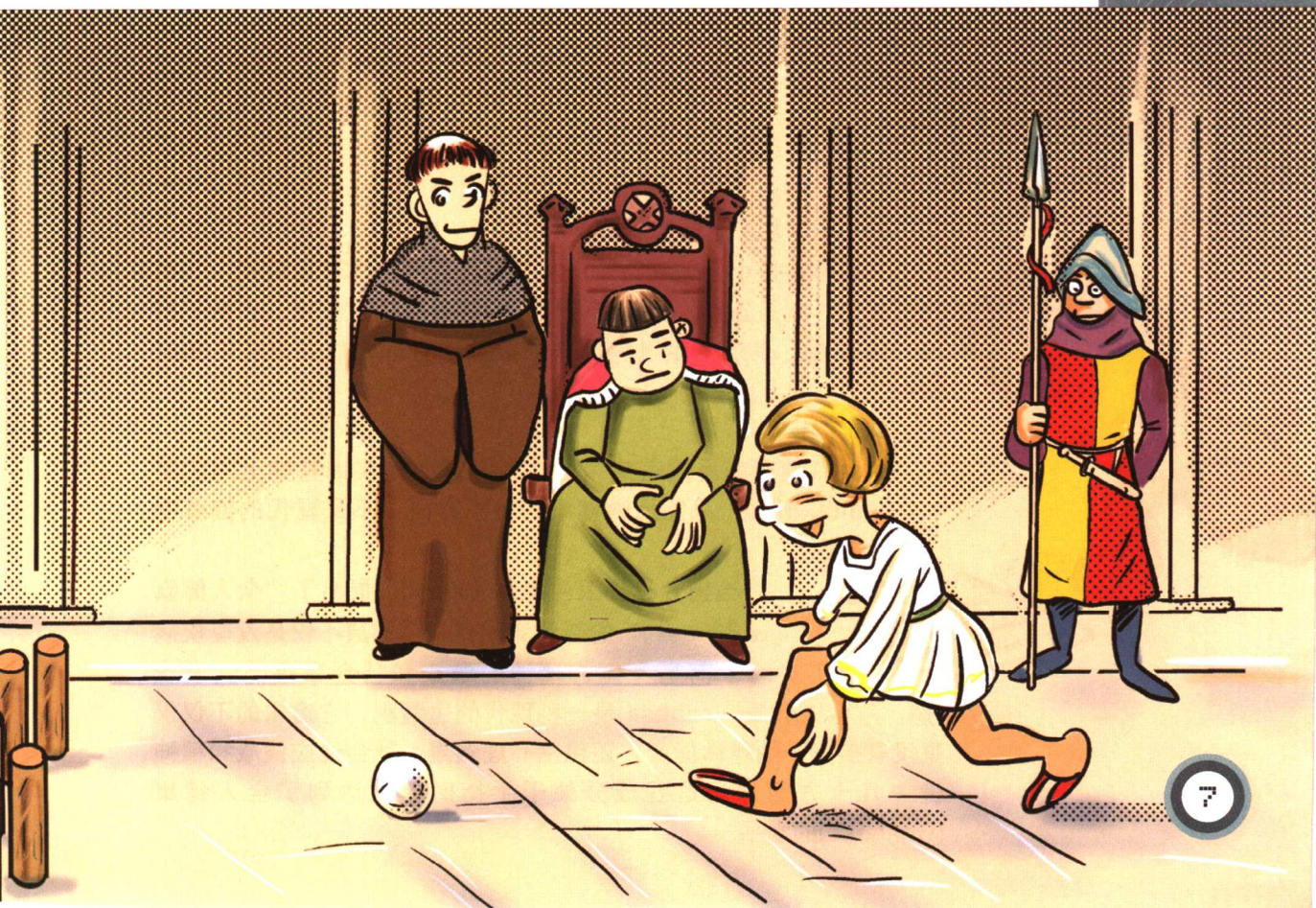
从来没有什么时候，人类像现在这样挤在一起生活。也从来没有什么时候，人类如此的寂寞，大家如此热衷网上聊天也缘起于此。打保龄球是很好一个社交活动。享受孤独，一个人你可以打；亲密关系，两个人上场；朋友一群照样打个痛快。



驱魔的运动

翻开体育史，保龄球是当今恐龙级的运动了。

保龄球运动的历史最早可以上溯到距今7200年前的埃及。现代保龄球运动的前身是中世纪的欧洲一种叫“九柱戏”的活动，在当时它是作为一种宗教仪式活动开展的。人们在教堂的走廊里放置九个象征着邪恶和异教徒的柱子，利用球体滚动的力量将柱子撞倒，叫做打击“魔鬼”。如果能将柱子顺利撞倒的话，即表示操作者对上帝的信仰极为虔诚，反之，若无法撞倒，便表示其信仰不够忠诚。所以，对当时的人来说，与其说这是一种游戏方式，不如说是一种预卜自己命运的严肃宗教仪式。





“X” MANUAL FOR PERFECT BOWLING

宗教改革之父马丁·路德还专门对这种运动的玩法、球和瓶的大小作了统一的规定。规定将九个瓶排列成菱形，用大软球投击瓶子，一直投到瓶子被全部击倒，谁投球的次数少谁就得胜。从此，九瓶式保龄球开始风行欧洲，特别是在德国和荷兰。

尽管它是一种“打击恶魔”的宗教仪式，但不可否认的是，它的确令人感到相当具有趣味性。

当这种九瓶式保龄球传到英国后，被喜爱园艺的英国人改在室外的草坪上进行了。

17世纪以后，荷兰移民尼加繁加兹将保龄球带入美国。18世纪末，美国人对保龄球进行了升级，增加了一只瓶，并形成了延续至今的十瓶制保龄球。

曾经是驱魔的宗教活动，演化为当今一项娱乐性很强的体育运动，虽然没有了宗教信仰上的意义，但是它驱魔的作用依然存在！

不要误会，这不是另外一本《哈利·波特》或者是《指环王》，而是健康运动的图书。

是的！我们要驱除的就是危害和影响你健康的魔鬼。

我要健康

问一个朋友：“什么是健康？”

“这难道是个问题吗？”朋友拍着自己的身体骄傲地说：“瞧我这身体，就是答案！打我有记忆开始就没有进过医院，当然不是因为没钱啦，是没有生过病，连感冒都没有过，你说我能不能健康吗？”

不见得！

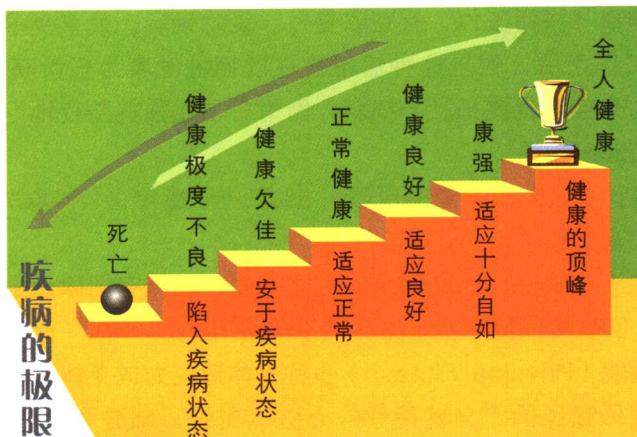
这种“健康就是没有病”的认识是建立在疾病基础上的健康(health)概念，只能反映健康的负面方面，不是现代的健康观念。

当前，世界卫生组织(WHO)提出了“**全人健康(wellness)**”的新健康观点，“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完满状态。”全人健康(wellness)是一种现代的生活观，它追求的不仅仅是没有疾病下的躯体健康，还包括心理健康、社会适应健康和精神健康几个方面。当这些成分处于平衡时，就达到了全人健康(wellness)的水平。



全人健康不是惰性的，它从健康的颠峰状态，由身心逐步受损，发展到严重的疾病状态，是一个连续的生命过程，它经常处于波动状态。

据统计，我国人群中真正健康和患病者不足30%，有70%以上的人群处在健康和患病之间的临界“亚健康”状态。



全人健康(wellness)的体现:

身体健康：无生理性疾病。

心理健康：能以积极乐观的态度去面对和处理日常生活以及私人感情问题。

社会健康：能够成功地与人交往并建立良好的人际关系，以共同提高生活质量的能力。

精神健康：树立了正确的价值观和世界观，这样人生才不感觉到空虚无聊。

Info

亚健康的症状

“亚健康”在临床上常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症等。它在心理上的具体表现是：精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、紧张、易受惊吓等，在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。此外，还有可能出现心血管系统症状，如心悸、心律不齐等。

作为处于健康的中间地带70%的人中的一份子，你可能还在庆幸自己不是那么倒霉，没有处于15%左右的患病份子之中。但是“亚健康”状态不会停滞，它既可以向健康方向发展，也或许向疾病方向靠拢，你必须小心翼翼地航行。而决定其发展方向的那个人正是你自己。



如何实现全人健康？

你信奉“拼命工作，疯狂享受”。爱吃爱玩、爱享受是人的天性，尤其是在每天辛苦的工作之后，但是这种信条往往以牺牲健康为代价获得。因为是美酒就多喝几杯，因为是佳肴就要把肚子撑满，因为害怕孤独就整夜地泡在酒吧，最后会因为这些因为而使健康受损。

据统计，现代人早逝的原因，5%取决于遗传，17%取决于环境因素，60%与个人生活方式有关。

戒除不良嗜好，保证健康的生活方式，进行有规律适量的健身运动，是促进体适能提高，实现全人健康延长生命的不二法门。

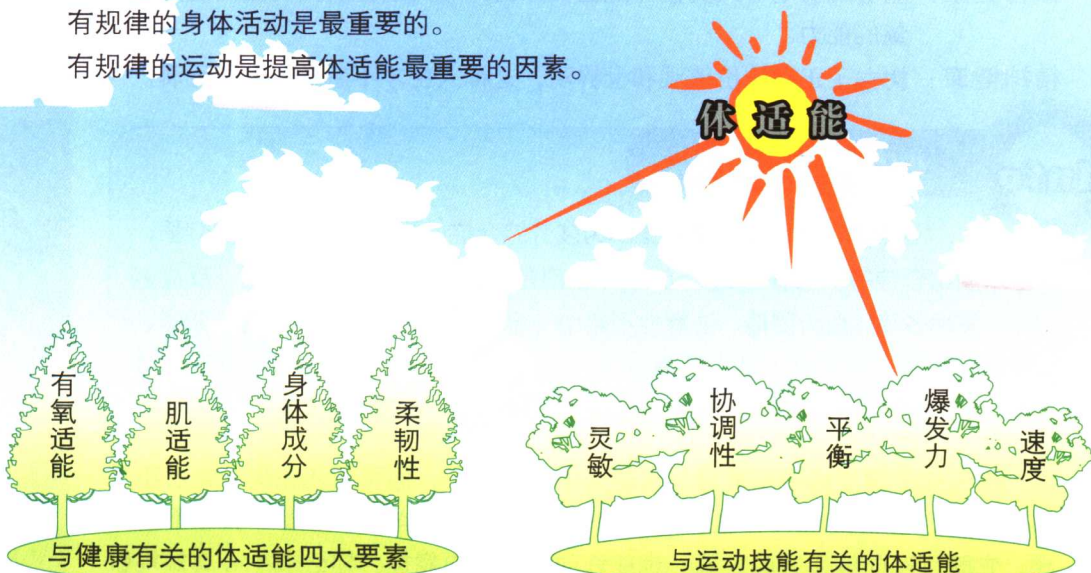
体适能（Physical Fitness）也称身体适应力或身体素质。

健康体适能的定义就是你的心脏、血管、肺脏和肌肉能顺利执行日常工作的能力，其中包括能以最低的疲劳与不适，来应付偶发事件的挑战。简单地说，就是让你有足够的体能本钱做所有你想要做的事，且还有一些盈余。

体适能不仅与高效地从事生活、工作、劳动的能力和与愉快地享受休闲活动的体力有关，更与健康密切相关。发展体适能可防止运动不足病（如糖尿病、心血管病等）和心理紧急状态（如焦虑、抑郁等）。

有规律的身体活动是最重要的。

有规律的运动是提高体适能最重要的因素。



体适能包括两大类

与健康有关的体适能四大要素是：

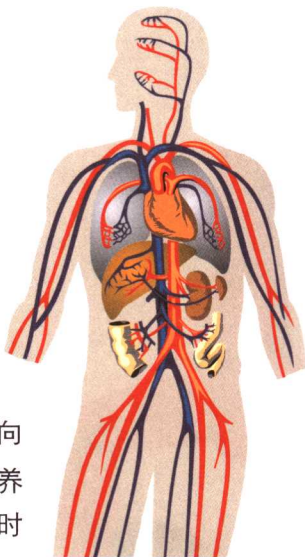
身体成分、有氧适能、柔韧性、肌肉耐力和力量。

与运动技能有关的体适能成分是指：

灵敏、平衡、协调性、速度、爆发力。

与健康有关的体适能四大要素

1 **有氧适能**指心脏、血管、血液和呼吸系统向肌肉供应养料(特别是氧气)的能力以及肌肉利用养料持续工作的能力。强健的人能够坚持相对较长时间的身体活动并且不会产生不适。



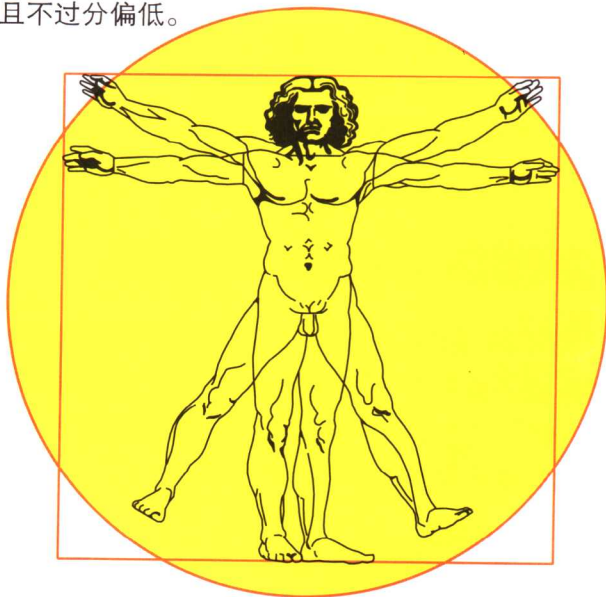
2 **肌适能**包括肌肉耐力、肌肉力量：

肌肉耐力：指人体肌肉持续收缩运动的能力。健壮的人可以长时间地运动而不产生疲劳。

肌肉力量：指人体对抗外力或举起重物的能力。健壮的人能够从事对抗外力的工作或运动，如托举重物或控制自身体重等。



3 身体成分：指人体中肌肉、脂肪、骨骼和其它身体组织的相对百分比。健康的人其身体脂肪(体脂)比例适中且不过分偏低。



4 柔韧性：指人体关节在适宜范围内最大限度活动的的能力。柔韧性受肌肉长度、关节结构和其它因素的影响。健康的人可以在工作和运动中让关节活动到最大范围。

上述身体适应力成分也可以叫做“身体基本适应力”，它与我们的日常生活和健康密切相关。丧失这些能力，人就难以维持最基本的正常生活而处于疾病状态了。

与运动技能相关的体适能五大要素

1 灵敏性：指人在一定的空间里快速准确地改变整个身体运动方向的能力。

2 协调性：指人有意识地平稳、准确和有序地完成技术动作的能力。医生从事外科手术、打乒乓球、掷保龄球等，均需要良好的协调性。