

运动入门指南系列

活力网球

健康手册

HEALTH MANUAL FOR
ENERGETIC TENNIS

运动/能 工作室

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

活力网球健康手册/运动·能 工作室编著;
王烯绘. —长沙: 湖南文艺出版社, 2006.4
(运动入门指南系列)
ISBN 7-5404-3653-0

I. 活… II. ①运…②王…③王… III. 网球运动—基本知识 IV. G845

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第150364号

活力网球健康手册

作 者 = 运动·能 工作室 插 图 = 陈祥华 王 烯
文 字 = 陈 苻 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 蒋武智
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4月第1版第1次印刷
开本 = 787×1092 1/16
印张 = 9
插页 = 16
印数 = 1-8,000
书号 = ISBN 7-5404-3653-0/J·1062
定价 = 29.80元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。



运动入门指南系列

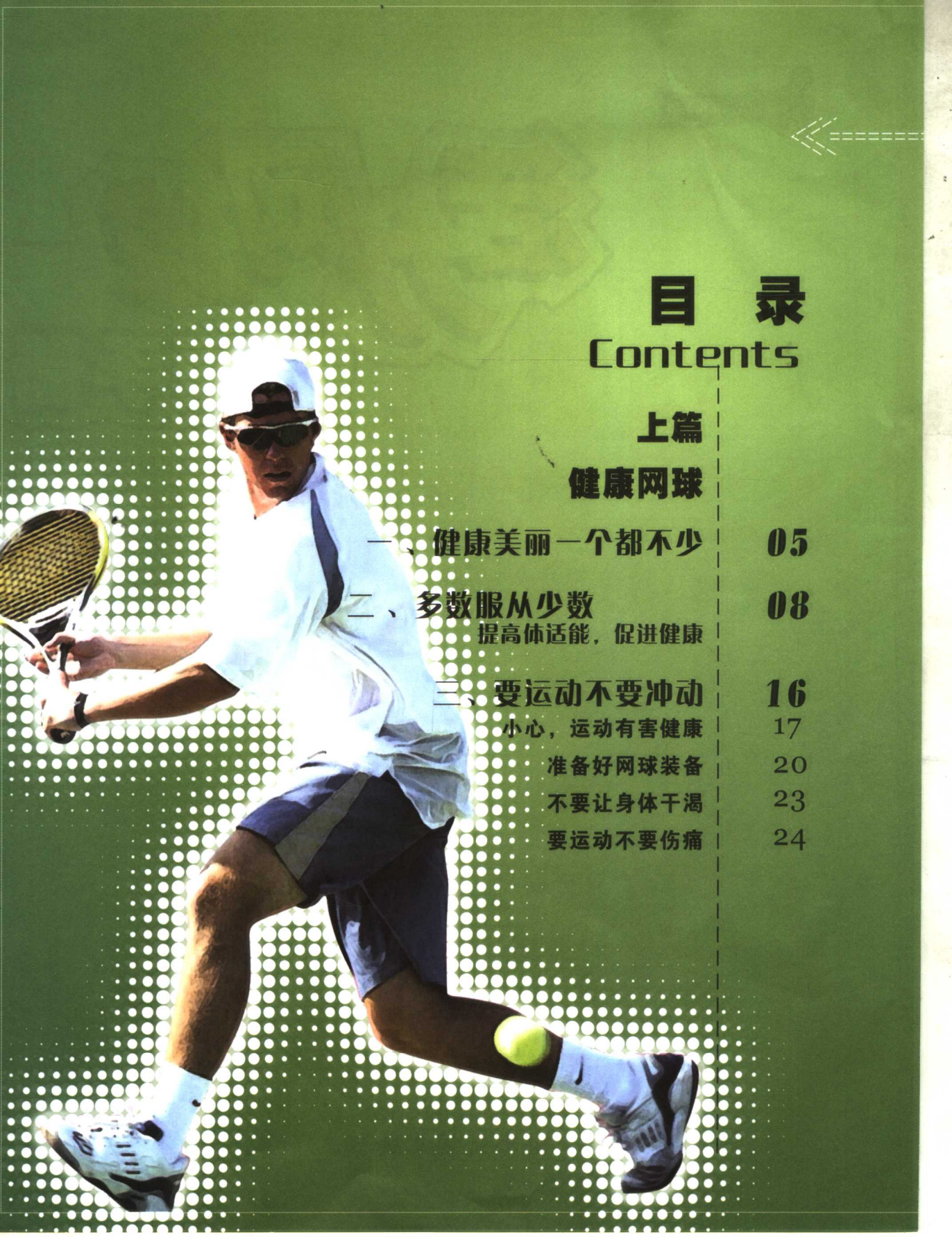
活力网球

健康手册

HEALTH MANUAL FOR
ENERGETIC TENNIS

运动·能 工作室

湖南文艺出版社



目 录

Contents

上篇 健康网球

一、健康美丽一个都不少 05

二、多数服从少数 08
提高体适能，促进健康

三、要运动不要冲动 16
小心，运动有害健康

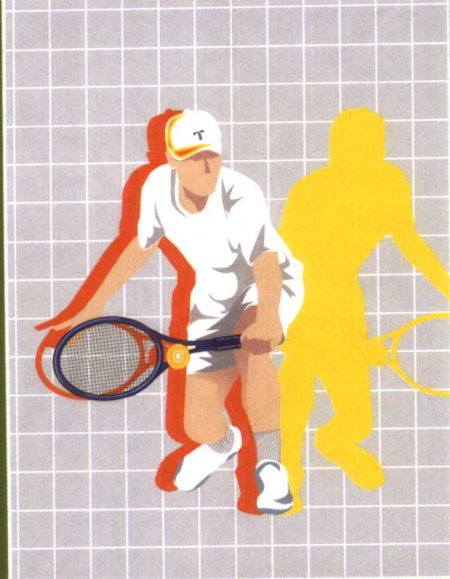
准备好网球装备 20

不要让身体干渴 23

要运动不要伤痛 24

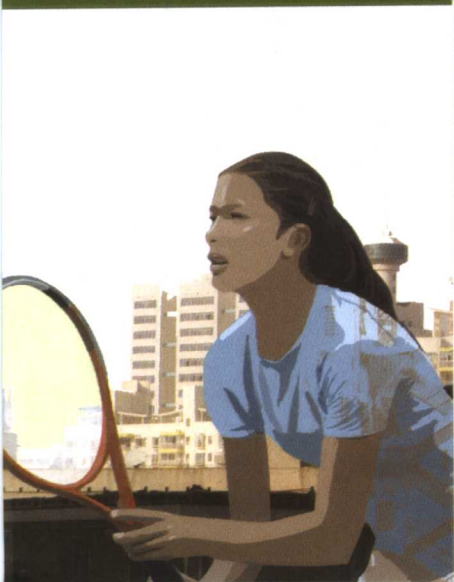


29	四、“享瘦”网球运动
32	“享瘦”有理
38	打网球“享瘦”
44	五、挥拍——让心奔腾
46	有氧运动发展有氧适能
50	运动打造心血管
58	六、网球需要力量，身体需要肌肉
59	肌肉，力量的来源
61	生活的健身房
67	力量的增加，骨质坚固
69	站直了，腰不痛了
75	打网球也要柔韧性
83	七、动出一片蓝天
	下篇
	实战羽毛球
90	一、实战网球 Part1 基础篇
106	二、实战网球 Part2 进阶篇
122	三、实战网球 Part3 提高篇
132	四、实战网球 Part4 花絮篇

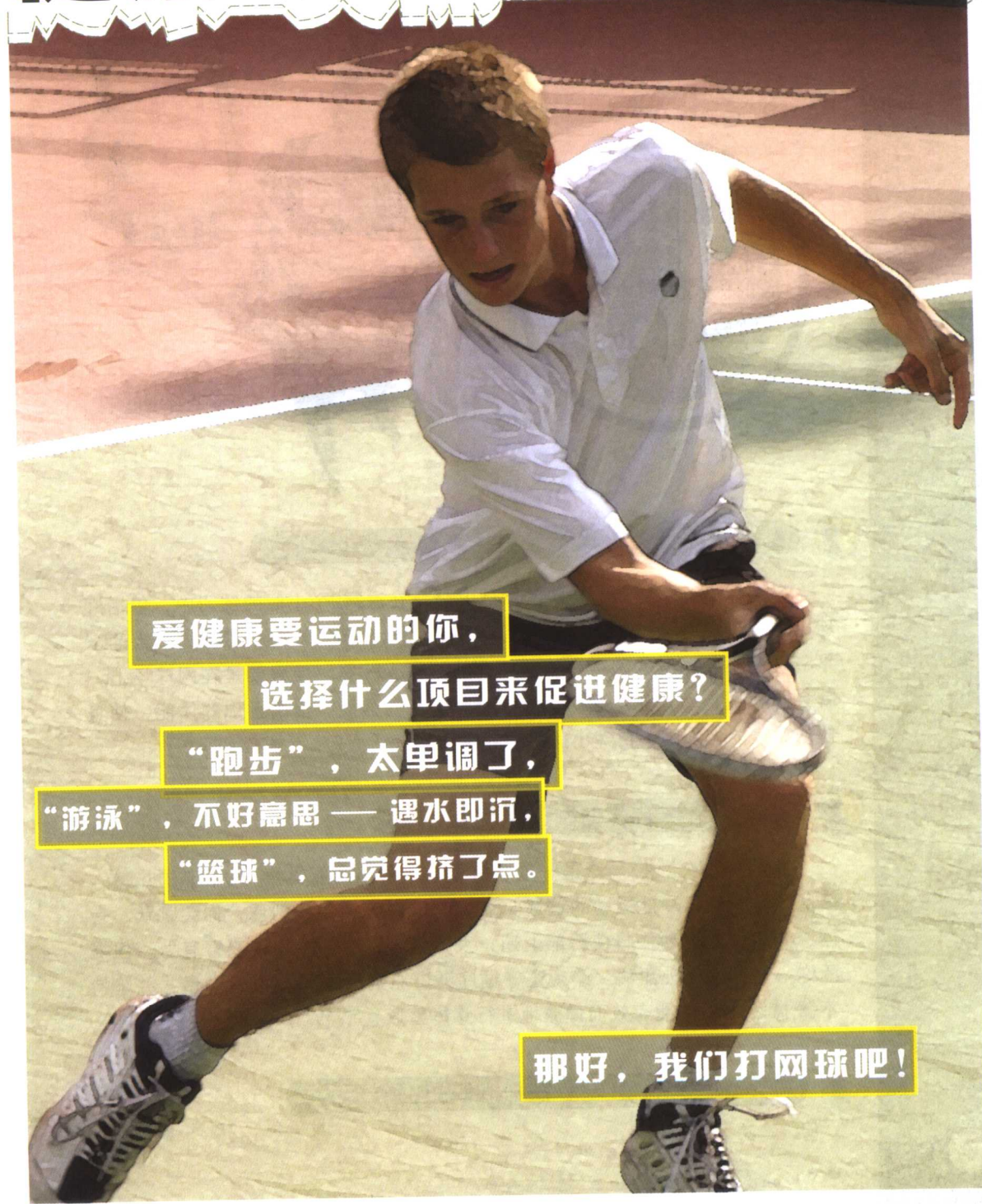


上 篇

健康 网球



健康 美丽 一个都不少



爱健康要运动的你，

选择什么项目来促进健康？

“跑步”，太单调了，

“游泳”，不好意思——遇水即沉，

“篮球”，总觉得挤了点。

那好，我们打网球吧！



HEALTH MANUAL FOR ENERGETIC TENNIS

爱，
不需要理由，
打网球有太多理由，
我们这就列举
八条最IN
的吧！



1

打网球让你的身体不娇气，发烧感冒少降临。

打网球是有氧运动，一般的网球发烧友在进行2个小时的练习中，包括打球跑动和拣球跑动，跑动的距离可达到5000米之多。当然，根据每个人的水平、现况不同，有的跑得多一些，有的跑得少一些。但只要是在网球场上，就会不断地跑动，完全达到了加强心肺功能的强度，提高了你的体能，使身体的免疫能力加强，自然小病小痛就少了。

2

打网球是没有任何副作用的减肥药。

你肯定喜欢！打网球是一项全身运动，每小时能燃烧400千卡的热量，因此，网球成了户外运动的首选。你打网球时，为了接到球，你会跳跃、转体、奔跑，这些动作将使臀部上翘，大腿结实，腹部平坦，双臂有力。但提醒你——你不是孙甜甜。必须遵守循序渐进原则，适当地控制运动量，并坚持不懈，持之以恒，才能有效而健康地进行身体整形。

3

打网球让你成为一个在别人眼里高雅的人。

4 打网球让你认识更多的朋友。

如果你是朝九晚五的上班族，几年如一日地面对老板、同事，你太需要开拓新的朋友圈了，就如同鱼缸时时需要换水一样。如果你是成天和各色人等打交道的客户经理，你需要不掺杂利益又有共同话题的朋友放松你的心情。

5 打网球让你有个合理的约会异性朋友的理由。

内行人讲，网球是用脚打球的。这就意味着，在网球场上，需要或快或慢地不断跑动，从这个意义上来说，网球运动就是跑步，但与跑步的枯燥乏味相比，网球运动的乐趣无穷，百练不厌，甚至一旦痴迷上瘾，还难以割舍，伴你终身，保持一生的优美体形。你还可以名正言顺地约异性朋友打网球，没有人会拒绝的喔。

6 打网球没有篮球足球的激烈碰撞，不会带来严重的运动损伤。

7 打网球能让你在老板面前受到“教育”后有个合理的发泄手段。 当然来一场卡拉ok也有同样的效果，不过运动更健康点。

8 打网球能让你和别人保持紧密的关系。

如果你的老板也喜欢网球，那你将会和他有更多的话题，尤其在你输给他以后。

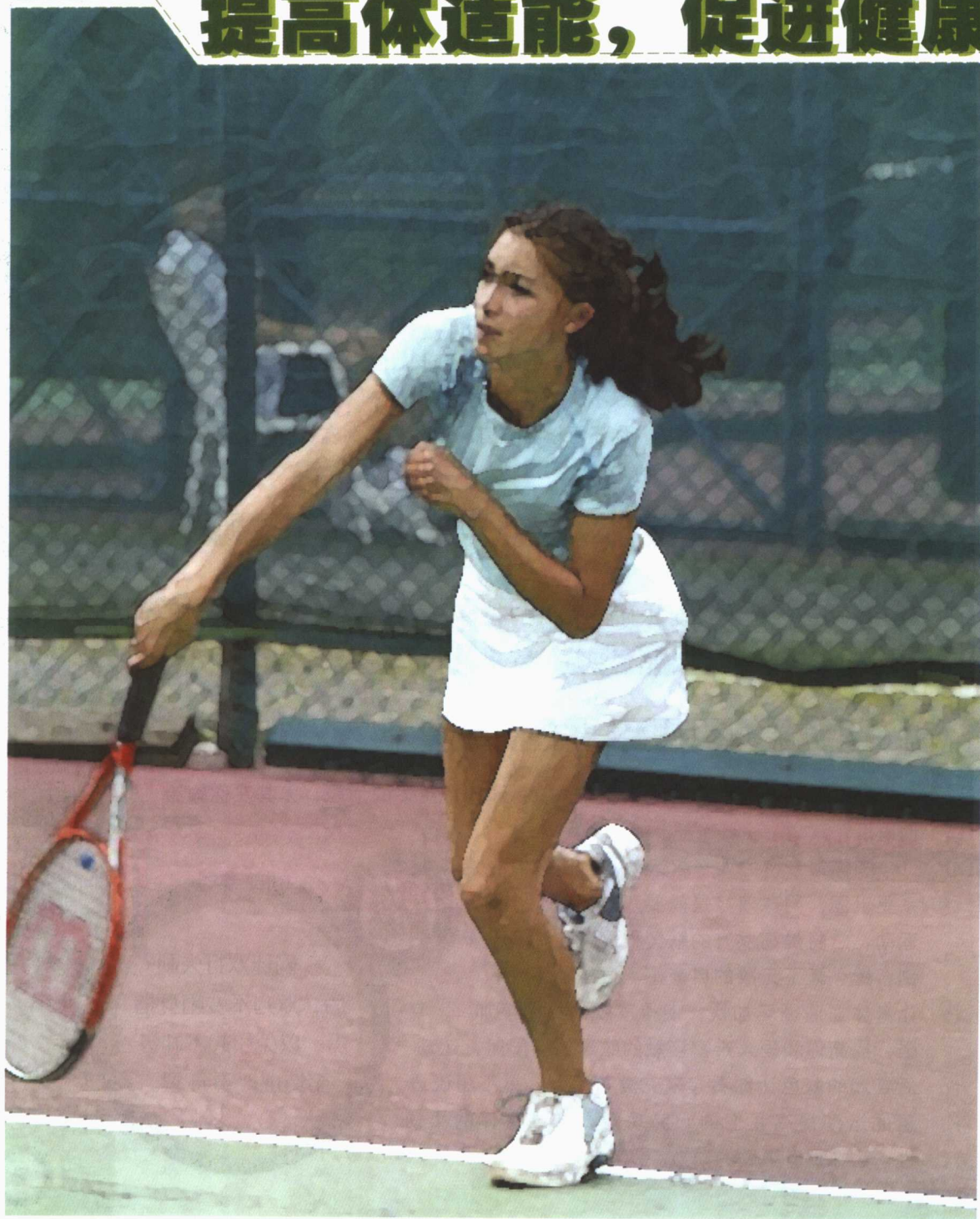
和你最亲密的人一起运动，会使你们的关系更巩固。网球双打是需要双方完美配合的运动，它将提高双方的默契程度，让你有双剑合璧、天下无敌的自豪感。适量的运动，让身体血液循环加快，使得皮肤的敏感度加强，提高你和爱人亲密接触的眩晕值。同时，运动后红润的肤色让你看起来充满了活力，更不用说适量的运动提高我们的心肺功能，加强身体的柔韧性，让你拥有强劲的动力。

重点提示

网球双打失利后，双方不要相互指责，以免引起不和甚至造成严重分裂。

多数服从少数

提高体适能，促进健康





测试

首先我们来做一个健康测试：

1. 你在工作和日常生活中感到紧张和疲劳吗？

- A、很轻松 B、有时候会有一点 C、常常感到紧张和疲劳

2. 你在工作和日常生活中遇到困难，出现问题时怎么办？

- A、能够面对，并相信自己能克服 B、很焦急，但会尽力去解决
C、能够逃避就逃避

3. 你的睡眠情况如何？

- A、有睡意上床后很快入睡 B、偶尔失眠 C、经常睡不着，半夜时常醒来

4. 让你在一个很吵闹的环境中待上一天你感觉如何？

- A、能够适应 B、可以忍受但时间不能太长 C、不喜欢，想马上离开

5. 你经常感冒或是有其它身体上的不适吗？

- A、很少 B、一年有个四五次 C、经常这里难受那里不舒服

6. 你的体重在同龄人中怎样？

- A、不胖不瘦 B、偏瘦或偏胖 C、很瘦或很胖

7. 你遇到不愉快的事情能够控制情绪吗？

- A、能够 B、能够，但心情难受 C、不能够

8. 你能够接住别人扔给你的钥匙吗？

- A、能够 B、有时能够 C、很少能够

计算得分：A=3分 B=2分 C=1分

18-24分 恭喜！你正处在健康状态，请继续保持。

10-17分 你正处在“亚健康”状态，请立即摆脱。

9分以下 你可能有某些身体疾病，请尽快到医院检查。

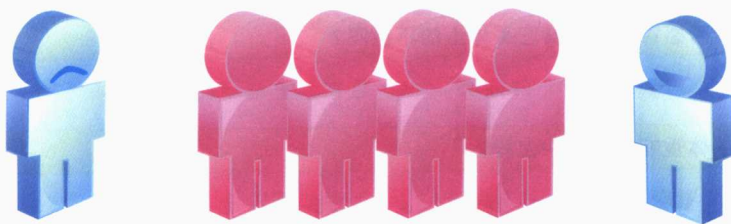


知识点

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，还可能出现心血管系统症状如心悸、心律不齐等。

你追求生活品质，你关注身体健康，你却处于“亚健康”状态。很奇怪吧？重视健康的和不够健康的或许正是同一个人。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。



疾病

亚健康

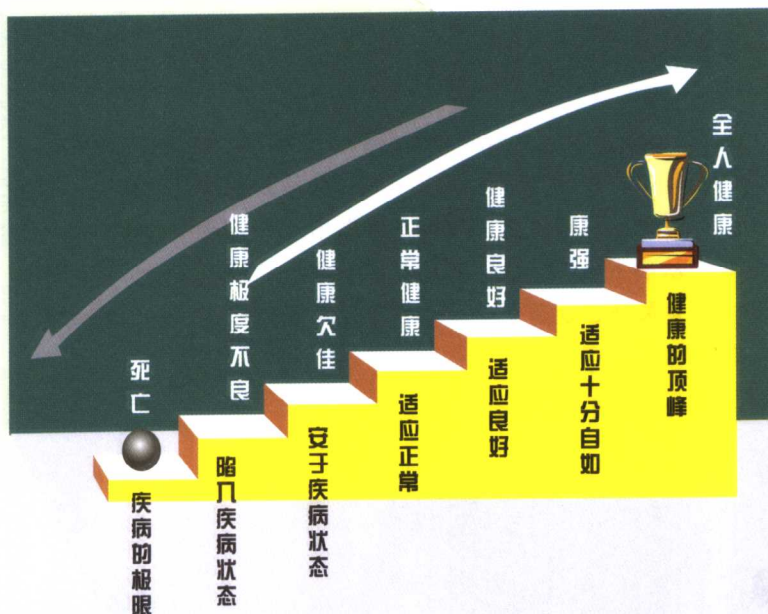
健康

“真理总是掌握在少数人手里。”哪里知道健康也只有少数人拥有！

“怎么可能？我这身体，感冒都不上身，还说我不健康！”

健康还是不健康，不是以患不患病为标准的！

目前“健康”最著名最权威的定义是世界卫生组织（WHO）在宪章中提出的：“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。”也就是说健康不仅应包括身体健康，而且包括心理健康、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，就达到了健康的最高层——全人健康(Wellness)的水平。



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，有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。

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%左右的患病者之中。但是“亚健康”状态不会停滞，它既可以向健康方向发展，也可以向疾病方向靠拢，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。



HEALTH MANUAL FOR ENERGETIC TEENHS

提高体适能，促进健康

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，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

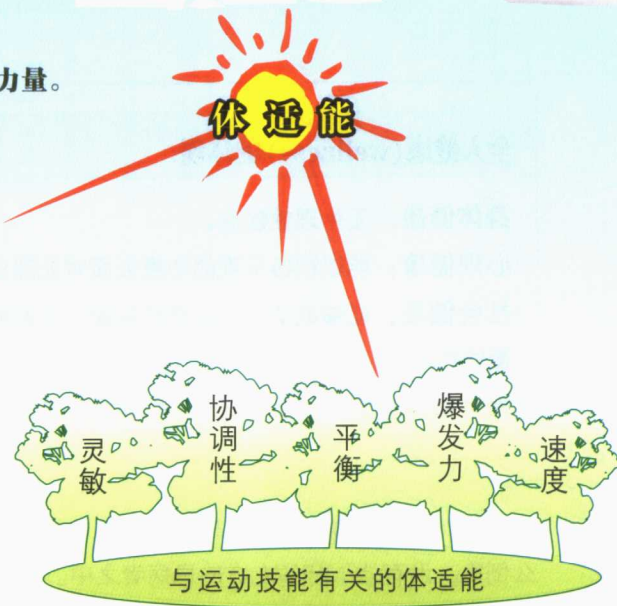
与健康有关的体适能四大要素是：

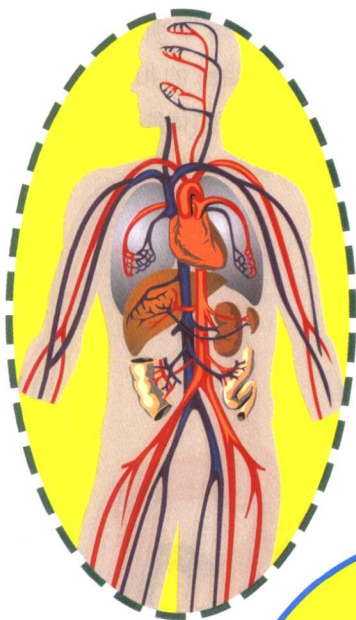
身体成分、有氧适能、柔韧性、肌肉耐力和力量。

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。

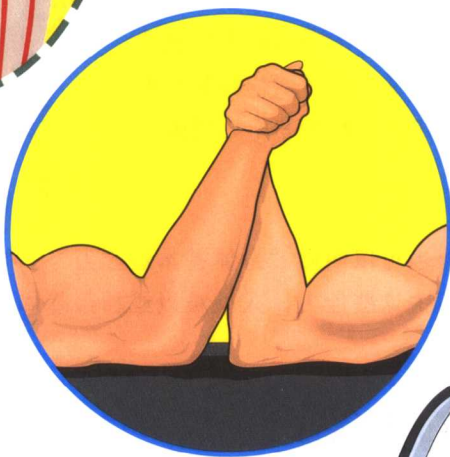
体适能





与健康相关的体适能四大要素

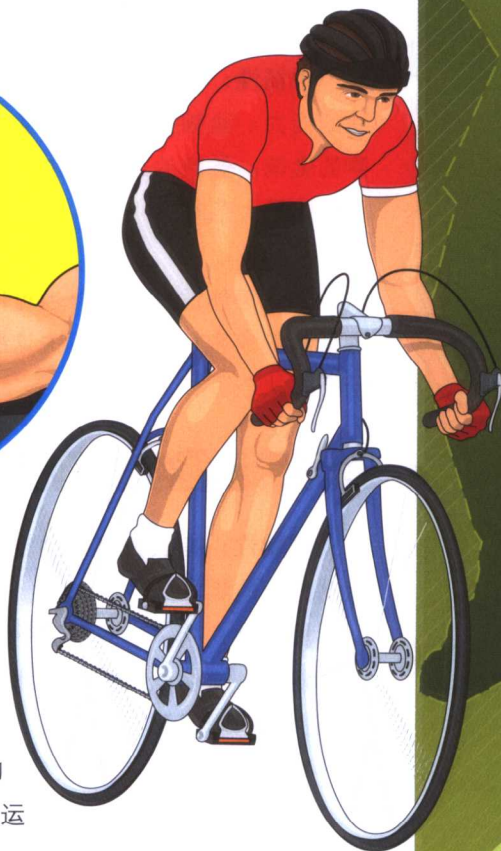
有氧适能：指心脏、血管、血液和呼吸系统向肌肉供应养料（特别是氧气）的能力以及肌肉利用养料持续工作的能力。强健的人能够坚持相对长时间的身体活动并且不会产生不适。



肌适能包括肌肉耐力、肌肉力量

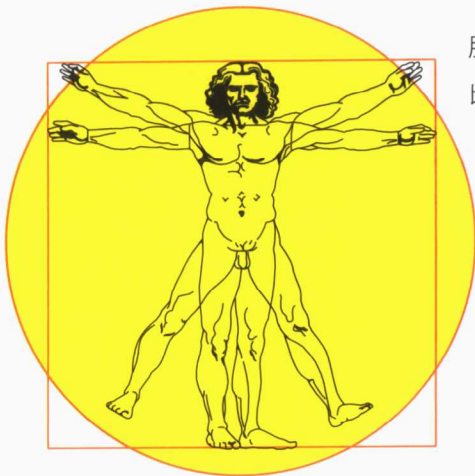
肌肉耐力：指人体肌肉持续收缩运动的能力。健壮的人可以长时间地运动而不产生疲劳。

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。





HEALTH MANUAL FOR ENERGETIC TENNIS



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。健康的人的身体脂肪(体脂)比例适中且不过分偏高或偏低。



柔韧性：指人体关节在适当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达到关节活动的最大范围。

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。

与运动技能有关的体适能

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。

协调性：指人有意识、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。

平衡性：指人在静止或运动状态中维持身体平衡的能力。在高层建筑的脚手架上行走、体操等都是需要高度平衡性的活动。



爆发力：指人将积蓄的身体能量快速转变为力的能力。
乒乓球的扣杀或是田径运动中的投掷项目，都是需要相当爆发力的运动。

速度：指人在短时间内完成动作的能力。

上面6种身体适应力成分也被称为“身体特殊适应力”，与人的运动技能及其效率密切相关。我们只是为了促进健康，不需要有孙甜甜那样的能力，但通过网球运动我们同样可以具备这些成分，从而提高人的自信心和生活质量。



体适能的重要性

- 1** 有充足的体力来适应日常工作、生活或学习：我们平常工作的精神专注程度和效率，皆与体适能有关，尤其是有氧（心肺）适能，一般而言，有氧适能较好的人，脑部获取氧的能力较佳，工作的持久性和注意力也会较佳。
- 2** 健康体适能较好的人，健康状况较佳，不容易生病。拥有良好体适能，身体运动能力亦会较好。
- 3** 有助于各方面的均衡发展。人的身体、心理、情绪、智力、精神、社交等状况皆相互影响。
- 4** 养成良好的健康生活方式和习惯。