

EVERYOUNG

赵之心 主 严 等编著

想对健身者说

家庭健身运动实用指南



化学工业出版社

G883
12

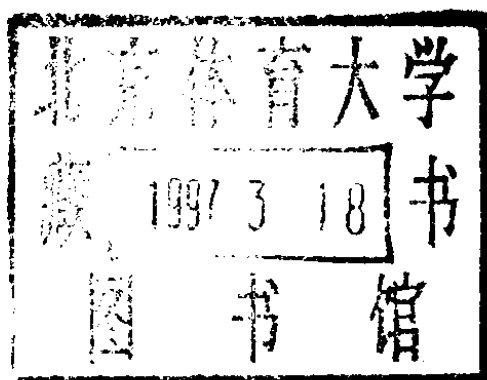
331676

想对健身者说

——家庭健身运动实用指南

赵之心 王 严 等编著

75/05/10



化学工业出版社

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

想对健身者说: 家庭健身运动实用指南/赵之心等编著.
北京: 化学工业出版社, 1996
ISBN 7-5025-1716-2

I. 想… II. 赵… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 20700 号

想对健身者说

家庭健身运动实用指南

赵之心 王 严 等编著

责任编辑: 刘 哲

责任校对: 关雅君

封面设计: 赵之心 于 兵

*

化学工业出版社出版发行

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

新华书店北京发行所经销

北京市燕山联营印刷厂印刷

三河市前程装订厂装订

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6 1/4 字数 134 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月北京第 1 次印刷

印 数: 1 20500

ISBN 7-5025-1716-2/Z · 85

定 价: 10.00 元

版权所有 盗印必究

凡购买化工版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社发行部调换。

生命在于运动

运动要讲科学

伍绍祖题
十月一日

国家体委主任为本书题词

序

《想对健身者说》一书是我们在全民健身大潮推动下，又是在众多朋友忙着营造自己的健身氛围时所编撰的。我们这些想在全民健身大潮中做些事的人，没有随着“热”而去“兴奋”，也没有随“多”而感到“盲从”。我们知道“全民健身计划”是一项造福于中华民族的宏伟工程。这个“工程”需要更多的人为其添砖加瓦，增光上色。基于这种责任，我们把我们都想说的、想做的、想与朋友产生共识的、想与社会共探索的所有的“想”溶于这本书中。

作为曾是体育教育工作者的我们来说，对“健身”二字和大家一样绝不陌生，印象中它是老弱病残的专有名词，那时我们更关心是竞技体育。而现今我们走入体育用品商业圈中时，每每有朋友，更多的是顾客问起“健身”的问题时，冠以“专家”姿态的我们也不免大有囊中羞涩之感。的确过去学习的、研究的与之甚远。不过我们自感有底，重新披挂操练，见书必看，逢人必谈，有专家必问，听百言，琢真句，渐成一词。到现在我们绝不敢去指教于谁，只想说说大家关心的话题，谈谈大家想听的问题。我们真心希望这本不厚的书能给广大读者留下一丝印象，让您身边的健身器材伴您生活生百乐，体健身强。当您感到有一定的收获时，更望您将此书传给您身边的每一位朋友。

我们期待每一位读者的关心和指导。如果《想对健身者说》因此而得到广泛评论、批评、实践与探索。这将是我们的最

大的快事，并诚恳地希望起到抛砖引玉的作用。

本书的读者对象，是各年龄阶段的健身者，意在作为他们科学健身指导之书。本书还想让众健身者们知道“健身”不仅是强体，它还蕴涵着一种文化……。

作者

96. 10 于北京

目 录

第一篇 想对健身者说健身.....	1
一、赞“生命在于运动”	1
二、“健身运动”与“健身文化”	3
三、劳动、非体育性体力活动≠健身.....	4
第二篇 “健身运动”基础篇.....	6
一、体重.....	6
“体重”是人体成分的总和，去脂体重是“力”，它消耗能量是为了做功，运动着人的生命……。而脂肪重是被移动的“死重量”。它降低着人体的一切功能……。	
二、身高	11
孩儿时期身高有一个高峰期，老年人身高“自然”降低。其实这不是自然……。参加体育锻炼是增长、保持身高最为有效的手段。	
三、肢体围度与肌肉特征	15
围度不仅表明肌肉的横断面，它还表现出人体的功能……。肌肉运动水平、围度的对称性都表明了一个人当前的机能状况……。另外，肌肉还是心脏的关键“助手”。	
四、关节	19
关节是人体运动之本，每一次运动它承	

受着压力、扭力、拉力、冲击力……。只有运动才可保持健康的“关节”。

五、肌力 23

肌肉力量是人类一切活动之基础。锻炼肌肉可提高男性雄性激素水平……。女子增加肌力意义非浅……。肌力训练的医疗辅助作用……。

六、骨骼 31

骨骼有着丰富的血管和神经，它是一个富有生命力的活性器官……。它是人体框架，是人体造血的器官，还是人体必需矿物盐的储存库……。

七、脉搏 36

脉搏是生命的音符……。它是医学上一个最常用、最直观重要的生理指标。而体育运动将其作为反映训练量、运动强度、人体疲劳程度等方面的重要指标……。

八、呼吸 46

呼吸是人体生命活动的第一阵线。人体一切生命活动所需要的能量和所维持的体温的热量，都来自呼吸所纳入的氧对体内营养物质的氧化过程……。

九、神经 49

运动可改善神经系统的感觉分析机能，可改善神经系统对躯体运动的调节能力。运动后神经系统对内脏系统活动与运动系统活动的相匹配的调节能力有所改善。

十、身体素质	53
--------------	----

身体素质是人类生存的“本金”，是生命质量的基础。有它可撑起生活和工作的局面，抵抗和克服自然对人类的侵袭……。

十一、老年人的健身运动	58
-------------------	----

“健身”将赋予老年人一种新的心理环境，一种新的感觉平衡……。老年朋友最应该的是积极参与体育运动，健身运动尤为重要。

十二、女子健身运动	64
-----------------	----

本文的第一段告诉大家女子不是弱者……。女子健身不只健康体质，而且还“健心”。

十三、至关重要的儿童少年体育锻炼	68
------------------------	----

它讲述儿童、少年生理发育特征，并告诉大家儿童、少年适度的体育锻炼可使其受益终生。

第三篇 器械健身篇	80
------------------------	-----------

一、漫话跑步机与走、跑运动	80
---------------------	----

(一) 提高腿部能力	82
------------------	----

(二) 提高心肺功能	82
------------------	----

(三) 利用走跑运动减肥	92
--------------------	----

(四) 关于走、跑运动的一些基础知识	95
--------------------------	----

(五) 跑步机种类介绍	98
-------------------	----

二、健步运动	100
--------------	-----

(一) 双腿的解剖特征	102
-------------------	-----

(二) 健步运动	105
----------------	-----

三、最有魅力的划船运动·····	111
(一) 人体腰背部的解剖特征 ·····	113
(二) 划船运动对脊背的影响 ·····	116
(三) 划船运动对人体的呼吸循环系统的影响 ·····	119
(四) 基本技术要求 ·····	119
(五) 一周训练计划示范 ·····	119
四、“城市病”的克星——健身车运动 ·····	120
(一) 健身车运动对人体的影响 ·····	122
(二) 如何正确使用健身车 ·····	126
(三) 健身车的种类 ·····	127
五、模拟骑马运动——健骑运动·····	127
(一) 健骑运动的健身特点 ·····	128
(二) 健骑运动基本锻炼方式 ·····	130
(三) 保健一得 ·····	134
六、不可忽视的放松运动·····	137
(一) 人体放松的好处 ·····	137
(二) 放松运动的两种方法 ·····	138
第四篇 健美篇 ·····	140
一、健美训练法则·····	141
(一) 树立明确的目标, 保持热情积极的态度 ·····	141
(二) 循序渐进, 逐步提高 ·····	142
(三) 讲究科学合理的方法 ·····	145
(四) 全面发展, 弥补不足 ·····	148
二、胸部都有哪些肌肉? 其作用是什么? ·····	149
三、要想塑造出像古罗马角斗士一样的胸肌, 该采用 哪些训练方法? ·····	149
(一) 卧推 ·····	150

(二) 仰卧飞鸟 (仰燕)	150
四、在健美训练中所指的肩部肌肉都有哪些? 其相应的作用是什么?	152
五、怎样训练才能使三角肌全面发展, 以获得一副宽阔、肌肉丰满、健壮的肩呢?	153
(一) 立式颈前推	153
(二) 立式飞鸟	154
六、背部肌肉都包含哪些? 它们各自的功能是什么?	154
七、要想获得宽阔、厚实、坚强的背, 应当采用哪些有效的方法?	155
(一) 俯身划船	155
(二) 单杠引体向上	156
八、臂部的主要肌肉有哪些? 它们的功能分别是什么?	157
九、如何训练才能练就一双粗壮、结实、线条分明的臂膀?	158
(一) 立式前正弯举	158
(二) 立式哑铃前弯举	159
(三) 立式头上臂屈伸	159
(四) 卧式臂屈伸	159
十、腹部主要肌肉的名称及其作用是什么?	161
十一、腹部肌肉的主要训练方法有哪些?	162
十二、腿部的主要肌肉有哪些? 它们的作用是什么?	162
十三、如何进行腿部肌肉的训练?	164
第五篇 体育锻炼小百科	166

体育锻炼	166
身体练习要素	166
身体姿势	167
练习轨迹	167
练习时间	168
时间速率	168
练习力量	168
练习节奏	169
练习速度	169
身体练习分类	169
循序渐进原则	170
身体全面发展原则	170
合理的运动负荷原则	171
巩固提高原则	171
重复练习法	171
变换练习法	172
循环练习法	172
综合练习法	172
运动训练原则	173
一般训练与专项训练相结合原则	173
不间断性原则	173
周期性原则	174
合理安排训练负荷原则	174
区别对待原则	175
身体训练	175
一般身体训练	175
专项身体训练	175

重复训练法	175
变换训练法	176
间歇训练法	176
比赛训练法	176
综合训练法	176
缺氧训练法	177
非周期性练习	177
混合性练习	177
多年训练计划	177
全年训练计划	177
阶段训练计划	178
周训练计划	178
课训练计划	178
训练水平测定	178
训练水平评价	178
训练程度	179
最大强度工作	179
次最大强度工作	179
运动量	179
训练量	179
大运动量	179
生理负荷量	180
生理强度	180
有氧代谢运动	180

第一篇

想对健身者说健身

——生命在于运动——

一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。

常动则筋骨竦，气脉舒。养身莫善于动。

·颜习斋*

一、赞“生命在于运动”

《赞“生命在于运动”》是钱信忠先生于1983年发表于《生命在运动》杂志创刊号的一篇文章，今天看后深感前辈的卓见。文章的每一见解就像为本书拟好了提纲一样，字里行间是那么准确地阐述生命在于运动的真谛。

“生命在于运动”这一名言一经传开，便为世界各方面的人士所接受……。

* 颜习斋（公元1635—1704年），是清初一位杰出的思想家和教育家。

.....

我认为，运动是多方面的，既包括宏观的运动——体育锻炼和体力劳动，又包括机体各系统器官的微观运动。宏观运动与微观运动是相互影响，相互关联，相互促进的。经常参加体育锻炼和体力劳动的人，一般说，精力旺盛，肌肉发达，身体健壮，抗病能力强。这是人体宏观运动和微观运动的综合表现。宏观运动使人体外形发生变化，微观运动促进人体各系统器官的活动，增强了各器官的功能，延缓各器官功能的衰退老化……。

从医学角度看，适量的运动对机体各系统的器官都是十分有益的……。解剖学家通过大量的实验对比、观察发现，坚持运动的人与不经常参加运动的人相比，坚持运动的人心肌纤维粗大，冠状动脉侧枝血管增多，管腔增大，管壁弹性增强，从而加大了心脏的收缩力，每次的搏出血量大大增加……。运动不仅可以改善心脏本身的循环，而且还可以加速新陈代谢过程……，可及时地把氧气和各种养料通过血液送往人体的各个部分，再把各个部分的代谢物质带往各个排泄器官，使整个循环系统功能保持良好的状态。这对于预防动脉硬化、高血压和冠心病等心血管病具有重要的意义。

运动对于神经系统的作用，更加明显……。运动时一方面可使大脑运动区细胞群兴奋起来，使负责思维、书写的感觉细胞群处于抑制状态，从

而得到充分的恢复和休息。另一方面，运动促进了血液循环，可以使大脑得到充足的氧气、养料供应，并使疲劳时产生的代谢物及时得到清除，加速了疲劳细胞的恢复……。

……，还可以增强骨骼系统的灵活性、坚固性，延缓骨质疏松、脱钙老化的过程，也可以增强呼吸和消化系统的功能，使人体得到充足的养料保证，增强体内代谢的物质基础。

……

“生命在于运动”使亿万人在运动中受益，因此值得称赞。

……

二、“健身运动”与“健身文化”

一次我碰到一位正准备买家用健身器的先生。当我与他攀谈时他的一番话，使我对“健身”概念的理解跳出了一个圈。他说：“我买健身器一是为了健健身，二是为了什么你知道吗？”当时我想了一下，而后便是摇头，他又说：“这么说吧，当青年人谈恋爱时，两个人的谈话中便有一个恋爱的话题，婚后是婚后的话题，当有了下一代时，孩子又是一个话题。而今孩子大了不在身边，现只有老伴和我俩人，买健身器我们又多了一个健身的话题”。我明白了，一台健身器不仅是健身，它的存在为家庭增加了一个新的交流空间，给生活增添了一种新意。的确“健身”在人与人之间存在有知识上的交流，技巧上的切磋，经验上的传授，情绪上的感染等等。当“健身运动”成为人们生活中一个不可缺少的组成部分时，人们会越来越注重“健身运动”的知识性和科学性。这一点正与那位先生所指出的一样。我

深信还会有更多的朋友对“健身运动”提出更新的观点。

“健身运动”与民俗民情为背景的食文化、茶文化、酒文化、服饰文化……等一样，也是一种文化。它的背景是人体科学，同时还涉及心理学、行为学和医学等多方面文化。可以这样认为，“健身运动”是以人体科学为基础的，以其他辅助学科为骨架的一种高层次的文化——健身文化。

三、劳动、非体育性体力活动≠健身

大概这种话题已不是什么新的观点了。可以说是老生常谈，但这里我们不妨从以下几个方面综合论述。

(1) 从解剖学上讲 一般劳动大多是以机械动作为主，这样单一的动作只有人体的部分肢体的肌肉、关节参与运动，而且是长年累月，这样往往对人体的肌肉和关节起到不好的作用，可使肌肉僵化、关节老损等。严重时可能造成肢体变形或发展成残疾（详见本书第二篇有关章节）。

(2) 从生理学上讲 一般劳动强度变化要么一成不变，要么变化无常，这一点对人体的刺激几乎无良性而言。人的生理特点是，任何无规律的强度刺激，人体的一切生理器官都要作出反应。如果人体的基础素质水平有限，就很难承受这些刺激，从而使身体受到伤害（详见本书第二篇中有关章节）。

(3) 从心理学上看 劳动与健身的心理获得与付出是不一样的。凡到健身房进行过健身锻炼者，除了自己的身体机能水平有所提高外，都还有一种良好而特殊的满足感。这种满足实际上是来源于一种可在新的领域中进行意识交流的结果，一种自我实现的新基点，一种良性行为的宣泄过程，一种在同一时刻、同一目标共同追求的场所中得到的多重的心理效应。健身运动可增强内啡肽一类物质的释放，使人产生愉悦感、健康感、