

▲ 全民健身指导用书

青少年健身与健美

天津人民出版社



主编：王树健 副主编：雷卫国 邢红林

G7805
21

331.20

全民健身指导用书

青少年健身与健美

T211/5

主 编

王兵建

副主编

贾卫国

邢红林



天津人民出版社

(津)新登字 001 号

青少年健身与健美

王兵建 主编

*

天津人民出版社出版发行

(天津市张自忠路 189 号)

河北供销社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 9 印张 195 千字

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-8,000

ISBN 7-201-02485-X/G · 1116

定 价:9.80 元

编委会名单

主 任：景春华 屠福增

副 主 任：周立峰 赵焕彬

杜晓丽 李素玲

编 委：佟铁振 王 成

张纪林 李保生

赵诚明 翟 均

杨湄祥 张艳霞

吕建忠 李东奇

刘冬青

序 言

社会在进步、科技在发展、物质在丰富、文明在升华、改革在深入，人们对体育文化、健身文化的需求越来越迫切，崇尚健身，参与健身已成为一种新的文化追求，“真正的财富是健康的身体”已成为一种新的社会时尚。

然而，目前我国国民体质状况，确与社会发展很不和谐：中青年知识分子英年早逝；青少年高血压、肥胖症、“豆芽菜”以及各类退行性疾病逐年增多，加之“虚静”思想、“以静养生”论、“主静不主动”的精神、“贵柔”“不争”的人格伦理等封建意识的影响，形成了我国忽略健身运动的文化渊源。而今，面对生命与健康的挑战，我国政府隆重推出了旨在提高中华民族素质的《全民健身计划》这是一项具有战略意义的跨世纪的工程。

《全民健身计划》的实施，重点是青少年，因为他们是祖国四化建设的接班人和劳动后备军，他们的健康关系到国家的富强，民族的昌盛。青少年正处在长身体、长知识的重要阶段，身体好是他们终身从事社会主义现代化建设的物质基础。正如毛泽东同志所说“体者，载知识之车，而寓道德之舍也”，“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”。

就发展生产力而言，动员青少年参加体育活动，是一种可以换回最大效益的投资，这是生产力中最宝贵的因素。就

人的需要而言，青少年的健身活动，不仅是一种手段，它本身就是一个目的，它是和社会主义最终让人民过上幸福、文明、科学、健康的生活目的是一致的。做为未来社会的主人，青少年应该而且可以享受体育运动赋予他们的一切。

我国社会主义市场经济的建设和发展，为青少年参加体育活动开创了更为广阔的前景，越来越多的资金投入，越来越充裕的余暇时间，越来越高的文化需求，越来越文明的生活方式，都为促进青少年的健康奠定了基础。《青少年健身与健美》一书，随着《全民健身计划纲要》的进一步实施，“一二一”地走向了青少年朋友，本书撷体育之精华，汇锻炼方法之秘诀，针对青少年的生理、心理特点，容健身、健美、保健、修身及娱乐方法于一体，为青少年朋友正确地从事体育锻炼提供了科学的方法和手段，同时本书练习方法和手段短小精悍、通俗易懂、可行性强，寓教于乐。相信此书可以使你学到体育锻炼的知识，掌握体育锻炼的方法和手段，养成身身体体育锻炼的习惯。

愿广大青少年朋友德才兼备，身体强健，精神振奋地奔向二十一世纪。

景 春 华

目 录

健 身 篇

第一节 健身须知	(3)
一、健身运动的基本原则	(3)
二、健身方法的选择	(4)
第二节 走跑健身法	(6)
一、健身走	(6)
二、健身跑	(7)
第三节 自我健身法	(12)
一、不同部位健身法	(12)
二、不对称健身法	(14)
三、反常态健身法	(16)
四、路边健身法	(19)
五、综合健身法	(21)
第四节 徒手健身操	(22)
一、自主体操	(22)
二、平衡体操	(25)
三、双人体操	(25)
四、活力操	(27)
第五节 器械健身法	(31)
一、跳绳健身法	(31)
二、椅子健身法	(33)
三、女子轻器械操	(35)
四、男子轻器械操	(47)

目 录

第六节 家庭健身法	(58)
一、夫妻健身法	(58)
二、室内健身法	(59)
三、跑楼梯健身法	(62)
四、家庭健身房	(62)
第七节 四浴健身法	(66)
一、日光浴	(66)
二、空气浴	(69)
三、冷水浴	(70)
四、热冷水浴	(73)

健 美 篇

第一节 健美须知	(77)
一、体型健美的十条基本标准	(77)
二、姿态健美的标准	(78)
三、女子体型健美的标准	(78)
四、健美锻炼的基本原则	(79)
第二节 健美锻炼的方法	(80)
一、健美锻炼的类型	(81)
二、健美锻炼的呼吸方法	(82)
三、健美锻炼的自我监督	(84)
第三节 女子健美	(86)
一、女子健美操	(86)
二、女子健美锻炼	(97)
第四节 男子健美	(109)
一、男子健美操	(109)
二、男子健美锻炼	(116)

第五节 综合健美练习器的利用	(126)
一、卧推架	(126)
二、提杠	(128)
三、吊杠	(130)
四、提杠、吊杠并用	(131)
五、叉杠	(133)
六、坐推架	(135)
七、举腿架	(136)
八、斜板	(138)

保 健 篇

第一节 体质与健康	(143)
一、健康的概念	(143)
二、体质的概念	(146)
第二节 保健常识	(156)
一、体育锻炼的卫生原则	(157)
二、体育锻炼中的个人卫生	(159)
三、体育锻炼中的疾病与预防	(161)
四、运动处方	(163)
第三节 自我保健法	(163)
一、拍打保健法	(163)
二、头部保健法	(165)
三、坐姿者保健法	(166)
四、足部保健法	(169)
五、眼睛保健法	(170)
六、声带保健法	(172)
七、增强记忆法	(174)

目 录

八、心身保健法	(175)
九、心肺保健法	(178)
第四节 矫形锻炼	(182)
一、驼背矫正法	(182)
二、“X”形、“O”形腿矫正法	(183)
三、立正矫正法	(185)
四、“八”字脚矫正法	(185)
五、心理缺陷体疗法	(186)
六、近视眼体疗法	(187)

修 身 篇

第一节 肥胖的概念	(193)
一、标准体重与肥胖度	(193)
二、减肥锻炼选项原则	(196)
第二节 体育锻炼减肥法	(197)
一、简易减肥法	(198)
二、跑跳减肥法	(204)
三、局部减肥法	(206)
第三节 长高增块锻炼法	(215)
一、增块锻炼法	(215)
二、增高锻炼法	(218)

娱 乐 篇

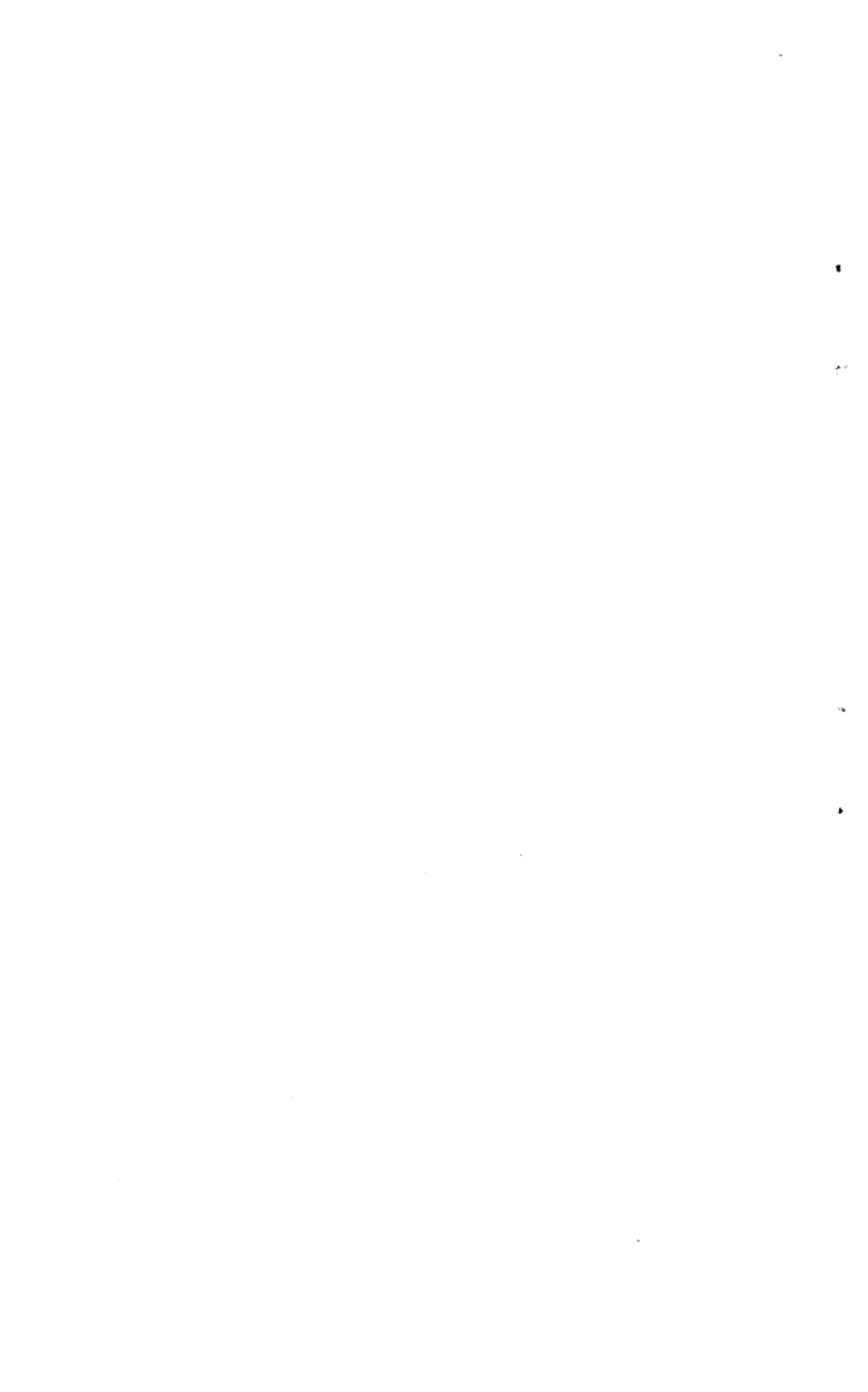
第一节 交谊舞	(231)
一、舞会基本常识	(231)
二、舞会音乐	(234)
三、交谊舞伴带技巧	(235)
四、交谊舞的舞步	(236)

第二节 台 球	(241)
一、台球术语	(242)
二、击球姿势	(243)
三、四种基本击球方法	(247)
第三节 溜旱冰	(248)
一、溜旱冰入门	(248)
二、注意事项	(250)
第四节 冬 泳	(251)
一、冬泳锻炼的作用	(251)
二、冬泳锻炼的方法	(251)
三、冬泳锻炼注意事项	(253)
第五节 自行车旅行	(254)
一、季节的选择	(255)
二、准备工作	(255)
三、路线、距离	(255)
四、骑车方法	(256)
五、途中安全	(257)
第六节 钓 鱼	(258)
一、下钓地点的选择	(258)
二、垂钓的时间	(260)
三、鱼饵的使用方法	(260)
第七节 游 戏	(261)
一、体育游戏	(261)
二、室内游戏	(264)
三、趣味游戏	(267)

健身篇

长期的身体毛病使最
光明的前途蒙上阴暗，
而强健的活力就使不
幸的境遇也能放金光

—— 斯 宾 塞



第一节 健身须知

一、健身运动的基本原则

(一) 区别对待原则

由于每一个锻炼者的身体条件各不相同,不可能预先准备好适应各种身体情况的运动项目。即使可能的话,每个人身体的客观条件也在经常变化。所以,运动项目的选择,健身计划的制定,必须针对每一个人的具体情况,因人而异,区别对待。

(二) 安全性原则

为了增强健身的效果,健身运动项目、运动量和运动强度的制定必须限定安全界限和有效界限(界限的划定应根据身体检查的不同情况而定)。安全界限指锻炼者在保证不会出现意外事故的情况下,能承受的最大运动强度和运动量。有效界限指达到最低锻炼效果的最小运动强度和运动量。在安全界限和有效界限内,运动强度、时间和频率等越高,效果就越显著。

(三) 持之以恒和渐进性原则

健身运动目的是增强体质,提高健康水平。因而除考虑安全和效果外,还要注意个人兴趣。从生理学的角度看,虽然是科学有效的运动,如果锻炼者不爱好则难以持久,不能持久也就不能获得真正的效果;其次,人体对反复持久的运动有一个适应过程,体质的增强则建立在适应能力逐渐提高的基础上。所以,运动应在注意持之以恒的同时,还要兼顾

其渐进性原则。

二、健身方法的选择

(一) 运动目的

依性别、年龄、职业、爱好和身体健康状况各不相同。目的有：强身健体、健美减肥、休闲娱乐、防病治病等。

(二) 运动种类

从氧的代谢程度上讲，对健康有效的运动项目可分为三类：有氧运动、无氧运动及混合运动（见表 1—1）。

表 1—1 有氧、无氧及混合运动项目示例

有 氧 运 动	无 氧 运 动	混 合 运 动
步 行	短距离跑	篮 球
慢 跑	跳跃项目	排 球
太 极 拳	投掷项目	足 球
广 播 体 操	短距离游泳	乒 乓 球
自行车旅行	速度滑冰	羽 毛 球

在运动实践中，两类不同运动混合存在的也不少，就是同一项目，由于方法不同，也可能成为有氧运动或无氧运动。例如自行车运动，轻松的慢骑是有氧运动，而比赛时全力拼搏即为无氧运动；按体力水平也不一样，同样速度，如以 200 米/分的速度跑，体力强的人为有氧运动，而体力差的人则成为无氧运动。这样只按有氧或无氧来判定的运动项目还很多，表 1—1 只是大众体育锻炼实行过程中的参考。

(三) 运动强度

运动强度是指单位时间内的运动量，而运动量是运动强度和运动时间的乘积。运动强度是运动定量化和科学性的核

心，而运动量是锻炼效果和安全性的关键。为把握好这一核心和关键，现介绍两种简单易行的确定运动强度的方法。

1. 年龄减算法

运动适宜心率 = $180 - \text{年龄}$

2. 净增心率计算法

按体质强、中、弱三组分别控制运动强度

运动后心率 - 安静时心率 ≤ 60 次/分为强组

运动后心率 - 安静时心率 ≤ 40 次/分为中组

运动后心率 - 安静时心率 ≤ 20 次/分为弱组

(四) 运动密度

这里的运动密度，不是指一次锻炼中的反复次数和时间之比，而是指每次锻炼之间的时间间隔。研究表明：一周锻炼一次时，运动效果不积蓄，肌肉酸痛和疲劳每次都发生，往往在1—3天都有不适感，且易发生伤害事故。一周锻炼2次，疼痛和疲劳可能减轻，但运动的效果不会显著。一周锻炼3次，基本上是隔日运动，不仅不会发生疲劳，而且运动效果还会发生积蓄。如果每周的运动密度增加到4次或5次，效果相应会更好。

那么，是否运动的密度越大越好呢？这不能一概而论，只有在小运动量或次日不感觉疲劳的情况下，每日运动才是可取的。在此说明，运动密度关键是形成运动习惯，即个人可选择适合自己情况的锻炼次数，但每周至少不能少于2次。

(五) 运动持续时间

指每次持续运动的时间，由于运动时间和运动强度的乘积决定运动量，因此，即使同等的运动量，也可有目的不同的运动方法，以健身为目的的运动，应选择强度小而时间长

的方法，而对于青少年来说，时间短、强度大的方法，则效果更好。

第二节 走跑健身法

一、健身走

走是一种锻炼身体、增强体质的有效手段。由于交通工具的现代化，人们走路的机会愈来愈少，肥胖症、心脏病、脑溢血等疾病与日俱增。如果人们能利用上下班安步当车、上下楼不坐电梯、找朋友或同事少用电话，尽可能利用自己的双腿，对预防这些疾病的发生是颇有裨益的。

走是一种简单易行的全身运动，经常锻炼能增强肌肉和韧带的活动能力，保持关节的灵活性，促进全身的血液循环，改善内脏器官功能。经常坚持走步锻炼，可以消耗体内多余的脂肪，使体型变得健美。走还有益于神经系统功能的改善，当人们工作、学习疲劳时，到室外去走一走，散散步，就会感到轻松愉快，疲劳顿消。因此走步锻炼不仅安全可靠，而且健身效果好。

健身走的方法是：步行时步幅适当加大，速度快而有节奏，挺胸摆臂，逐渐提高行走速度。当适应了快速行走后，可利用走上坡路进行锻炼，或在腰部、手腕、脚腕等处缚扎砂袋。砂袋的重量应由轻到重，但不得超过体重的20%，还可以手持哑铃边走边进行上半身的锻炼。

注意事项：

1. 走的速度和距离要因人而异。一般说，走的速度要由慢到快，距离要由短到长。开始练习健身走时，可先用每分