

休闲·运动·健康丛书



家庭器械健身入门

主编 王庆跃
编著 苏全生 王 岳 罗小兵 李 岩

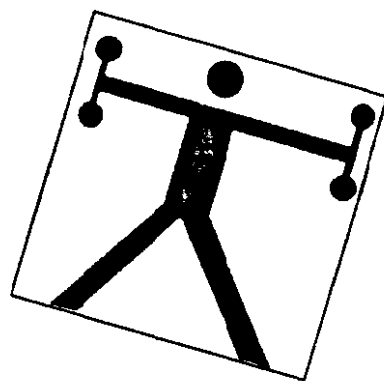


四川科学技术出版社



休闲·运动·健康丛书

家庭器械健身



主 编

王庆跃

编 著

苏全生

李 岩

王 岳

罗小兵

四川科学技术出版社

休闲·运动·健康丛书

家庭器械健身

编 著 者	王庆跃 苏全生 王 岳 李 岩 罗小兵
责任编辑	康利华
封面设计	李 南
版面设计	康永光
责任校对	戴 林等
责任出版	何明理
出版发行	四川科学技术出版社 成都盐道街3号 邮编 610012
经 销	四川省新华书店
开 本	787×1092 毫米 1/32 印张 9 字数 200 千 插页 3
印 刷	成都宏明印刷厂
版 次	1998 年 5 月成都第一版
印 次	1998 年 5 月第一次印刷
印 数	1—5000 册
定 价	14.50 元
ISBN 7-5364-3872-9/G·766	

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

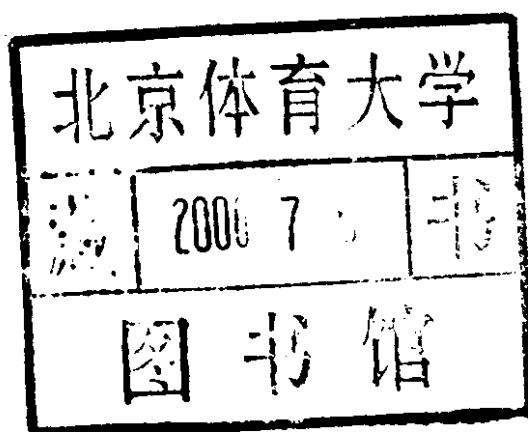
■ 版权所有·翻印必究 ■

休闲·运动·健康丛书

Ty06/25

国家体育运动委员会主任

何传祖 一九七九年七月



谨以此书献给——

热爱生命，珍惜健康，
追求生活之美的人。

编 者

休闲·运动·健康丛书

编委会

主 编 王庆跃

编 委(以姓氏笔画为序)

王庆跃 乔 迁 刘 青 苏全生

杨世勇 陈 玮 郝 勤 袁志华

黄 华 唐小林 彭庆元 舒为平

摄 影 刘先修 王庆宪 王 岳 田国昌

成 海

序

随着经济的迅猛发展,人们逐渐从繁重的生活重负中解放出来,开始有了闲暇时间。

1995年5月,中国实行了五天工作制,同年国家颁布了《全民健身计划》,倡导科学、文明、健康的生活方式,使中国人的生活质量有了显著的提高。双休制的实行,使人们有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情,如打球、游泳、健美、登山……。随之而产生的体育休闲文化,作为一种特殊的文化形态,不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式,影响着人们的社会生活和休闲生活。

体育运动日益向人们的生活空间广泛扩展,深入千家万户,许多人不但身体力行地参与和欣赏体育运动,而且渴望了解各项运动的来龙去脉和运动健身的科学知识,领略优秀选手在体育运动激烈竞争中的风采或置身其中的乐趣。《休闲·运动·健康丛书》的问世,可谓切中世人之所欲知者,她必将为进一步丰富人们休闲的内涵、普及体育运动健身科学知识,增强人民体质,开展全民健身运动起到积极的作用。

《休闲·运动·健康丛书》的作者均系年富力强,卓有建树的专家学者,他们学有所成,厚积薄发,为不断提高

人类健康水平,从生物—心理—社会的全新医学角度,把休闲与运动和人体健康紧密结合起来,进行研究,充分发挥体育运动对健体防疾、延年益寿、愉悦身心、陶冶情操的作用。这是一件开创性的工作,构想很有创意,有深入探索的必要。

《休闲·运动·健康丛书》,建构恢宏,结构合理,内容翔实,文笔流畅,深入浅出,较好地体现了系统性和科学性,又注意到了实用性、趣味性和知识性,通俗易懂,可读性较强。既是很好的休闲文化读物,又是一套体育运动健身科普读物,值得一读,故乐为之序。

国家体育运动委员会群体司司长

何亚非

1997年秋于北京



前 言

科学技术的飞跃发展和物质文明水平的不断提高，将人们逐渐引入一个疏于运动的生活领域中：出门以车代步，自动化仪器和机械化操作将人们从繁重的手工操作中解脱出来，就连每日必事的家务劳动，也因为现代化家用电器的介入而变得微不足道。电视音响、电脑的普及更是犹如定身术般将人们牢牢地锁在家中。衣来伸手，饭来张口，如此惬意，岂不快哉！然而，“福兮祸所伏”，伴随现代文明而来的不仅仅是使人们免受劳碌之苦，随之而来的是身体由于运动不足所诱发的各种“文明病”：弱不禁风、营养过剩、肥胖症、高血压、糖尿病、体质下降、抵抗力减弱……等等。人类的物质文明进步伴随着人类体质的衰退。如今再也看不到人类赤手空拳与大自然拼搏、与猛兽厮杀的壮烈场面，武松打虎只是人们茶余饭后闲谈中的一个十分虚幻的英雄。记得一幅题为“未来人”的漫画是这样描绘的：由于高度自动化运作，未来人身体其他部位都极度退化了，仅剩下一个硕大无比的头颅和一只硕大无比的拇指。在极度夸张中寓含着警醒世人的意义。

在物质文明带来人类体质退化的同时，中国改革开放带来的商品经济大潮却汹涌澎湃而来。国人在一番不知所措后终于明白，如今真是到了生死存亡的关键时刻，生存的路只有一条：顺应改革时代，投身于大潮之中争得属于自己的一席之地。“日出而作，日落而息”的千年传统

被彻底地打破，“物竞天择，适者生存”的生物发展规律如今在人类同样得到了极为冷酷的体现。为了生活，人们四处奔波，不得不超负荷工作，中青年人更是加倍努力，力争上游，用健康换取金钱，透支着自己的生命。直到唯一真正属于自己的身体亮起红灯，警钟响起，暮然回首，才发现生命的时钟加快了钟点，才感到应找回自己最重要的财富——健康。于是乎，各种美容养颜、延年益寿的滋补补剂应运而生，铺天盖地而来，滋补药膳举目可见。大有现代人普遍严重营养不良，到了非补汤进药的地步不可了。事实上，滋补补剂并不能使人们如愿以偿地找回自己的健康，有时甚至适得其反。人们逐渐明白了，对于现代人来说，他们所缺的不是营养补剂，而是科学的身体运动。只有运动才是通向健康并使之长留于己的最重要途径。最初，由于身心的衰竭把你逼入体育运动的空间，而一旦感受到运动给你带来的乐趣，你便会对它产生强烈的眷恋之情。只要你投身到健身运动中去，健康——这一人类的最大财富又会悄然而至。毫无疑问，运动健身已成为现代人生活不可分割的一部分。

这是一本针对现代人在家庭中通过器械进行健身而写的书。家庭器械健身与在专门的体育场所健身相比较，不需要固定时间和专门场地，可因时因地随心所欲。具有方便、灵活、随意、舒适等特点。家庭健身将是全民健身运动发展的一个大趋势。

衷心希望本书对从事运动健身的人们能有所裨益。

编者

1998年春于成都



目 录

序 前 言

第一章 步入科学健身的殿堂

- 运动健身的常识…………… (1)
- 一、运动健身为哪般
 - 谈谈健身的意义…………… (2)
 - 1. 促进机体新陈代谢 …………… (3)
 - 2. 促进运动系统的生长发育和发展 …………… (3)
 - 3. 提高呼吸系统功能 …………… (4)
 - 4. 提高心血管机能水平 …………… (4)
 - 5. 运动能有助于消除长时间脑力劳动所产生的疲
劳…………… (5)
 - 6. 运动能明显地延年益寿 …………… (5)



二、运动时肌肉的收缩和能量供应·····	(6)
1. 运动时肌肉收缩的形式 ·····	(6)
2. 运动时的能量供应形式 ·····	(7)
三、饮食营养	
——运动健身的保障·····	(9)
1. 吃得好——营养物质的消化吸收及作用 ···	(9)
2. 吃得巧——膳食营养及搭配平衡 ·····	(10)
3. 健身膳食安排应注意的问题 ·····	(13)
4. 维生素——一类不可忽视的营养素 ·····	(13)
第二章 常用家庭健身器械及使用方法 ·····	(19)
1. 杠铃 ·····	(19)
2. 哑铃 ·····	(20)
3. 壶铃 (石锁) ·····	(21)
4. 拉力器 ·····	(22)
5. 卷力器 ·····	(24)
6. 握力器 ·····	(25)
7. 臂力器 ·····	(26)
8. 健腹器 ·····	(27)
9. 划船器 ·····	(27)
10. 蹬山器 ·····	(28)
11. 按摩器 ·····	(28)
12. 健身车 ·····	(28)
13. 有氧摇摆机 ·····	(29)
14. 多功能健身器 ·····	(29)



第三章 你了解自己吗?

——人体解剖生理常识	(40)
一、运动的必需结构——骨骼和关节	(41)
1. 肩关节	(41)
2. 肘关节	(41)
3. 髋关节	(41)
4. 膝关节	(42)
二、力量的来源——漫谈肌肉的收缩	(42)
1. 肌肉的力量	(42)
2. 肌肉收缩是怎样实现的	(45)
三、科学健身必知	
——肌肉的位置和功能	(46)
1. 颈肩部肌肉	(46)
2. 胸背部肌肉	(47)
3. 上肢肌肉	(48)
4. 下肢肌肉	(49)
5. 腰、腹部肌肉	(50)

第四章 如何塑造健美的你

——人体各部位器械健身方法	(52)
一、健身锻炼, 从“颈”开始	
——颈部肌肉练习方法	(52)
1. 仰卧颈屈伸	(53)
2. 直立(坐位)颈屈伸	(53)



二、树立你的自信

——胸部肌肉练习方法 (55)

1. 胸大肌的练习方法 (56)

2. 前锯肌的练习方法 (67)

三、塑造健美的“倒三角形”

——背部肌肉的练习方法 (67)

1. 背阔肌的练习方法 (68)

2. 斜方肌的练习方法 (84)

四、细腰瘦腹的“秘诀”

——腰腹部肌肉练习方法 (97)

1. 腹直肌的练习方法 (97)

2. 腹内、外斜肌的练习方法 (98)

3. 竖脊肌的练习方法 (100)

五、万里江山一肩挑

——肩部肌肉的练习方法 (107)

六、展现你的力量美

——臂部肌肉练习方法 (122)

1. 肱二头肌的练习方法 (123)

2. 肱三头肌的练习方法 (130)

3. 前臂肌的练习方法 (141)

七、协调美的点睛之笔

——下肢肌肉的练习方法 (143)

1. 股四头肌的练习方法 (144)

2. 股二头肌的练习方法 (151)

3. 小腿三头肌的练习方法 (153)



第五章 训练计划是科学健身的依据	(156)
一、制订训练计划时应考虑的因素	(156)
二、建立一个合理的训练计划	(158)
1. 运动目的	(158)
2. 运动内容	(159)
3. 运动量	(159)
4. 每周运动次数	(165)
三、训练计划的实施	(168)
1. 准备活动	(168)
2. 正式练习	(173)
3. 恢复放松	(173)
四、训练计划（运动处方）示例	(176)
1. 健身跑运动处方	(176)
2. 功率自行车运动处方	(177)
3. 多功能练习器健身处方	(177)
五、运动健身方法（运动处方）示例	(179)
1. 中年人健身方法	(179)
2. “豆芽菜”体型的健身锻炼	(180)
3. 青年女性的健身方法	(181)
4. 健身新潮——哑铃健美操	(182)
5. 跑步机锻炼方法	(183)
第六章 医务监督	
——让你放心锻炼	(185)



一、做次全面医学检查·····	(186)
1. 人体测量——你对自己的身体了解多少·····	(186)
2. 健身锻炼需要健康的心脏·····	(190)
3. 运动时你能否吸入更多氧气?·····	(192)
4. 血液生化学检查——体检的重要补充·····	(193)
二、健身锻炼的禁忌症·····	(193)
1. 绝对禁忌症·····	(193)
2. 相对禁忌症·····	(194)
三、健身锻炼中应注意的卫生问题·····	(195)
1. 场地、器械与服装·····	(195)
2. 什么时候锻炼最好·····	(195)
3. 关于水分的补充·····	(196)
四、自我监测——如何掌握最适运动量·····	(197)
1. 量过早知道——测量检查监督法·····	(197)
2. 跟着感觉走——自我感觉监督法·····	(200)
五、你自己就是医生——常见健身不适症及防治·····	(201)
1. 呼吸困难·····	(201)
2. 腹痛·····	(201)
3. 胸闷与胸痛·····	(202)
4. 胸肋部刺痛·····	(202)
5. 肌肉疼痛·····	(203)
六、危险之处显身手	
——意外事故的急救与简单处理·····	(203)



1. 呼吸、心跳停止怎么办——心肺复苏 ...	(203)
2. 运动中易出现的意外事故及简单处理 ...	(205)
3. 预防运动创伤的原则	(206)
七、有备无患——常用家庭保健器械.....	(207)

第七章 运动

——消除体重带来的烦恼.....	(208)
一、人怎样才算肥胖.....	(209)
1. 人体体重的衡量标准	(209)
2. 肥胖的类型	(211)
3. 导致单纯性肥胖的因素	(213)
二、如何降低你的体重——节食减肥方法漫谈	(217)
1. 高蛋白减肥节食法	(218)
2. 鱼减肥节食法	(219)
3. 交替减肥节食法	(220)
4. 无热量节食法	(221)
5. 晚餐减肥节食法	(222)
6. 流质饮食法	(223)
7. 偏食节食法	(223)
8. 3.5兆焦能量节食法	(225)
9. 4.2兆焦能量节食法	(226)
10. 5兆焦能量节食法	(227)
11. 6.2兆焦能量节食法	(228)
12. 坐办公室肥胖者的节食法	(229)