

北京市高等学校人才强教计划资助

休闲体育入门丛书 李相如 主编

健身房

李相如 赖启良 编著

运动实用手册



金盾出版社

北京市高等学校人才强教计划资助
休闲体育入门丛书

健身房运动实用手册

李相如 赖启良 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了健身运动的发展和现状,较全面地讲授了健身俱乐部(健身房)的设置、功能,健身场地的条件、设施器材及相关要求,健身教练需具备的业务素质等;并着重对个人健身进行技术和技能指导,如身体各部位肌肉训练的常用手段和方法,健身过程中经常会遇到的问题及解决办法,相关健身知识的解答等。

本书对即将参加健身运动和已投入健身俱乐部运动的人都会有指导和帮助作用,既是你入门的向导,又会从人体生理结构等方面帮你提高对科学健身的认识。

图书在版编目(CIP)数据

健身房运动实用手册/李相如,赖启良编著. —北京:金盾出版社, 2016.5 (2016.8重印)

(休闲体育入门丛书/李相如主编)

ISBN 978-7-5186-0832-4

I. ①健… II. ①李…②赖… III. ①健身运动—手册 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第054869号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京易丰印捷科技股份有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:4.125 字数:105千字

2016年8月第1版第2次印刷

印数:1~3000册 定价:14.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

休闲体育入门丛书

编委会名单

主 编 李相如

副主编 朱佳滨 贾春佳 李岩飞 徐 阳

编 委(按姓氏笔画为序)

王金洋	李相如	朱佳滨	刘济民
李岩飞	李 婧	刘燕楠	纪昕昕
贾春佳	岳丽鹃	高亚坤	贺 鑫
覃 琴	徐 阳	贾万双	赖启良
奚国庆	吴晓曦		

本册编写人员

分册主编 李相如 赖启良

分册副主编 王金洋 高亚坤 岳丽鹃

编 委 刘燕楠 纪昕昕 贺 鑫

覃 琴 宋建军

总 序

“全民健身关系人民群众身体健康和生活幸福,是综合国力和社会文明进步的重要标志,是社会主义精神文明建设的重要内容,是全面建设小康社会的重要组成部分。”《全民健身计划》对我国国民体育发展的重要性进行了阐释。

随着人们体育观念的变化及社会发展的需要,进一步推动和发展全民健身事业,加快体育大国向体育强国建设的进程,是我们当今面临的课题。政府一方面要加强立法保障工作,另一方面又要不断出台政策对全民健身事业进行引导和推动,为我国全民健身运动的发展提供优越的环境和条件保障。我们体育工作者也在不断开拓视野,运筹帷幄,在全民健身的宏伟蓝图与普通大众的个体实践之间搭建起桥梁,使之形成一种欣欣向荣的发展趋势。

在知识经济和信息时代来临的同时,国民幸福指数被看得日益重要。今天的中国,“中国梦”已成为 13 亿中国人的共同追求,它顺应了人们对美好生活的追求和期盼。全民健身和全民参与体育锻炼,共同构筑和实现“中国梦”的伟大构想,是提高国民生活幸福指数的实践形式之一。

新的追求孕育新的突破,新梦想成就一代国人。我们不只对生命关注和敬畏,我们更加追求生命价值的实现和品质的提高;我们不再闲暇度日,我们更加崇尚积极休闲与娱乐;我们不

再只注重单一的心灵惬意和轻松,我们更加注重身心合一、充满激情和活力的体育休闲;我们不再追求单一的收看体育电视转播感受到的视觉娱乐,我们更加注重参与的乐趣和体育锻炼带来的动觉兴奋。

一个大众化的体育健身时代正在向我们走来。培养一种适合自己的体育习惯,已成为社会生存发展之需。

全民健身时代已经到来,我们正行进在路上。作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,体育的发展备受瞩目。体育的内容与内涵不断拓展和延伸,体育的方式与方法因人而异,体育健身的组织形式也变得越发多样化,政府与社会组织、个人共谋发展的大好态势业已形成,出现了政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

基于此,本套系列丛书以“基础性与前沿性相结合”“知识性与技能性相结合”“原理性与可操作性相结合”为编撰理念,力求为全民体育健身提供适宜的、易于接受的、实操性强的系列体育教育范本,为全民健身、共创美好未来奠定坚实基础。

作为关注全民健身发展,注重社区体育发展,将体育带进社区和农村的先发体育院校,首都体育学院抓住时代发展的机遇,充分发挥体育院校的特色和强势,组织了一批体育实践丰富、群众喜闻乐见体育项目的专家和教师共同打造了社区健身指导丛书——《社区健身路径锻炼一点通》《社区趣味体育项目 100 例》《家庭小器械健身手册》《社区篮球运动健身指导》和《脚斗士技战术训练与提高》,目前已经出版。而本套“休闲体育入门丛书”,同为北京市高等学校人才强教计划的资助项目,是对“社区

健身指导丛书”的延伸和补充。本套丛书的编写和出版,既凝结着诸位专家、老师的心血,取得了金盾出版社的大力支持,同时也得到了诸多专家学者的热心指导。我们有理由相信,它们的面世,将为我国全民健身发展起到良好的促进作用,必将推动全民健身进入一个跨越发展的新阶段。

丛书在编撰过程中,参考和引用了许多专家的观点和相关文献,在此一并致以由衷的谢意。

主编 李相如

前 言

为了让更多的人参与到健身运动中来,以增强体质、促进健康,进一步丰富精神文化生活,培养健康的生活方式,我们特编写了此书。本书共分为五章:介绍了健身俱乐部的发展概况、健身房设置要求及配套设施、基本技术与技能指导、健身开始前需要做的各种准备、健身过程中常见问题解答。这些内容的设置,充分考虑了当前我国健身房行业的现状,以及人们在健身房进行健身过程中的各个阶段和可能遇到的各种问题。

随着社会的发展,越来越多的人运动起来,到健身房锻炼,也成为青年人的首选之一。健身房运动不仅可以达到强身健体、完善体型的效果,同时还可以交友减压。但健身运动也是有规律的,一般而言,按部就班,循序渐进,制定个人健身计划,便能享受运动的乐趣。如果操之过急,过量运动,只会适得其反、弄巧成拙。

对于健身初学者来说,刚开始锻炼时有以下几点需要注意。

第一,注意安全。错误使用健身器材或超负荷运动,会令健身效果适得其反。第二,追求平衡。凡事适可而止,过度锻炼会为身体带来不良后果,甚至造成运动创伤。第三,寻求指导。请教专业的健身教练能事半功倍。第四,具备恒心。持之以恒地进行训练才会达到理想效果。

同时,本书将近年来有关健身的实用运动医学常识融入其中,以帮助初学者能够自己处理可能遇到的运动损伤。另外,我们还提供了最新的训练方法,教导初学者快速掌握健身房运动的基本知识。如今,将健身房运动分册引入到“休闲体育入门丛书”,丰富了休闲运动项目,借此机会,能为健身房运动初学者提供一些建议和指导,也让我们感到无比荣幸。

在编写此分册的过程中,我们得到了各方面的帮助。首都体育学院健身房的赖启良教练提供全程技术指导,首都体育学院研究生覃琴、岳丽鹃、景岭和张小二为本册的技术动作给予了标准的示范,首都体育学院健身房为本书的编写提供了场地支持,在此向他们一并表示感谢。

本分册共五章,各章分工如下:第一章由岳丽鹃负责编写,第二章和第三章由高亚坤负责编写,第四章和第五章由王金洋负责编写。赖启良对本分册进行统稿,李相如对本分册进行最终定稿。

由于编写时间有限,有许多理论和实践问题尚在探索之中,加之作者水平有限,如有不当之处,请读者给予批评指正。

分册主编



目 录

第一章 健身俱乐部发展概述	(1)
第一节 健身俱乐部的历史渊源	(1)
第二节 健身俱乐部的发展现状	(6)
第三节 健身俱乐部的总体布置	(12)
第四节 健身俱乐部的运营管理	(14)
第二章 健身房设置要求及配套设施	(17)
第一节 健身房布置的相关要求	(17)
第二节 常见功能区介绍	(22)
第三章 基本技术与技能指导	(28)
第一节 训练开始前的准备工作	(28)
第二节 上肢主要肌肉练习的常用手段和方法	(29)
第三节 核心部位肌肉练习的常用手段和方法	(49)
第四节 下肢主要肌肉练习的常用手段和方法	(58)
第四章 健身开始前需要做好各种准备	(68)
第一节 健身房活动的安全提示	(68)
第二节 健身运动中的注意事项	(74)
第三节 健身运动中常见的生理反应	(78)
第四节 健身运动中常见的运动损伤	(81)
第五节 健身运动中常见损伤的处理	(85)
第六节 健身运动中常见疾病及预防	(88)
第五章 健身过程中常见问题解答	(97)
一、为什么外国有那么多肌肉男	(97)
二、如何健身才能练出腹肌	(101)



三、好怕变猛男？你想多了	(103)
四、上班族该如何安排时间运动	(105)
五、仰卧起坐和俯卧撑怎么做更好	(108)
六、节食减肥是徒劳吗？为什么	(109)
七、长期跑步如何保护膝盖	(113)
八、有哪些每天坚持运动的小技巧	(117)

第一章 健身俱乐部发展概述

第一节 健身俱乐部的历史渊源

一、健身俱乐部的起源

最初商业健身俱乐部起源于古希腊和古罗马的上流阶层,兴盛于欧美发达国家。在欧美等西方发达国家,物质生活水平和消费意识已达到较高水平,闲暇时间和休闲方式明显增多,健身运动已经成为蓬勃发展的产业,同时也成为国民经济新的增长点。对于那里的人们来说,现在健身已经不再是追求时尚,更重要的是获得健康,享受健身带来的乐趣,因此健身成为了人们生活的组成部分,被越来越多的人所喜欢。

二、国外健身俱乐部的发展历程

早在 20 世纪 60 年代,美国的世界俱乐部作为第一个俱乐部问世;1973 年至今,拥有连锁店 240 余家的超力俱乐部;1976 年开始至今,黄金俱乐部已发展了 550 家连锁店;还有众所周知的 24 小时俱乐部,如今已发展至 440 家等等。在美国,每 8 人中就有一个在健身,也就是说美国共有 3000 多万人在健身。据美国商业信息统计,美国的健身俱乐部在 2001 年的一年就增加了 869 家,从 2001 年 1 月的 16938 家增加到 2002 年 1 月的 17807 家,这使美国的健身俱乐部的数量在美国黄页中所占比



率提升了 5.1%。根据美国商业信息统计,截至 2005 年 1 月,美国健身俱乐部数量高达 26831 个,俱乐部成员达 4310 万人,有约 4000 万人在跑步机上流汗,每年有大约 7 亿人次参加俱乐部锻炼。而截止到 2012 年 1 月份,美国拥有 30500 家健身中心,可见这些年数量上仍在逐步增加。

欧洲国家健身俱乐部的情况也十分令人瞩目。在芬兰,第一个俱乐部成立于 19 世纪晚期,目前在 480 万总人口中,加入俱乐部的达 100 万人;截止到 1993 年,挪威全国共有 10615 个俱乐部,会员多达 130 万人;截止到 1993 年,瑞典全国有 27192 个俱乐部,每三个居民中就有一人是会员;前苏联到 1986 年 8 月止,全国基层体协和俱乐部共达 267764 个;截止到 1982 年,丹麦全国共有俱乐部 9000 个,会员 150 万人;居民区建立的体育俱乐部,英国就有 15 万个;1994 年法国已有占全国总人口的近五分之一人参加到体育俱乐部中定期锻炼;截止到 1993 年,德国全国共有协会和俱乐部 79434 个。

三、国内健身俱乐部的发展历程

我国目前健身俱乐部数量及质量都远远落后于欧美等西方发达国家,据统计,我国平均 100 多万人才拥有一家健身俱乐部。但随着我国经济的飞速发展,人们生活水平的不断提高,人们的健身意识已经越来越强烈,尤其众多白领上班族热衷于健身,花在健身上的时间和花销也越来越多,因此综合的大型健身俱乐部也随之出现,显然这是一项朝阳产业,它反映着人们对健康投资的一种趋势。

1987年,北京利生健康城作为我国第一家健身俱乐部诞生。在尔后的二十几年时间里,我国各大健身俱乐部蓬勃发展,如今已初具规模的像青鸟健身、浩沙、中体倍力、英派斯等北京地区的商业健身品牌已达500多家。

从20世纪80年代中期开始,我国商业健身俱乐部的发展大约经历了以下阶段:

第一阶段,发展初期(20世纪80年代中至90年代初)。在这一时期健身俱乐部一般附属于高档酒店,档次高、消费高,参与人少,主要针对男性顾客,强调体型塑造,专业性强,人们健身意识还比较薄弱。

第二阶段,普及与推广时期(20世纪90年代初至90年代末)。这一时期,国外俱乐部里有氧运动逐步兴起,得到了大众的喜爱,同时也带动了我国健身俱乐部的发展。尤其是中央电视台热播了马华的“健美五分钟”节目,并在之后成立了自己的健身俱乐部,也将连锁经营的模式引入了中国,随之在国内掀起了一股健身热潮。健身消费市场形成,各类商业健身俱乐部应运而生,其主要分布经营的内容也开始呈现多样化,此时我国健身俱乐部已初具雏形,但各健身俱乐部之间的竞争并不激烈。

第三阶段,高速发展时期(2000年至今)。这一时期我国健身俱乐部无论从增长数量和速度,还是俱乐部的经营管理水平,都有了很大程度的提高,已不仅仅局限于过去的经营模式,经营手段不仅多样化,更是开始向管理型健身俱乐部转变。人们的体育消费意识也在逐步提高,俱乐部的经营风险逐步体现。虽然我国的单项健身俱乐部依然存在并发展,但总体上,健身行业



的主要发展方向是向综合有氧运动、力量训练、私人教练服务等项发展。根据 2006 年亚洲论坛峰会的研究统计:2006 年国内健身俱乐部的市场渗透率约为 3%,成长空间大,至 2010 年 3 月,国内共有各类健身俱乐部 3900 多家,其中有 1300 多家连锁店。

根据国家体育总局的统计,我国 18 岁到 50 岁之间对运动相关产品和服务有需求的人数超过 4 亿。但与欧美国家相比,我国的健身俱乐部作为一个朝阳产业,发展相对较慢,且基础比较差,没有达到大的规模经营,缺乏理论支持。

目前,我国的商业健身俱乐部多以会员方式参与,会员在进入健身俱乐部时,通过交付一定的费用后,便可在教练员的指导下进行相关的健身活动。

现今的商业健身俱乐部多以私营性质为主,以大、中型俱乐部为主要经营规模。由于大型商业健身俱乐部多是以连锁方式由国外引进,这便使得部分小型商业健身俱乐部失去了本有的竞争力,所以小型商业健身俱乐部目前的发展趋势应向国际连锁型发展。另外,绝大多数的健身俱乐部的位置在商圈或者是居民区,场地一般也是租赁的,其实用性受到很大的限制,很难继续拓展。

在市场经济条件下,商业健身俱乐部将是未来社会体育的重要组成部分和体育市场发展的主要依托。据相关资料显示,东部沿海和经济较发达地区目前是我国商业健身俱乐部比较集中地区,但它们中大多数在管理运营上存在问题,例如管理水平落后,服务质量不高,竞争手段单一,难以满足消费者较高层次



的体育需求,从而导致会员的忠实度不高,俱乐部也难以持久稳定的经营。由此可以看出,针对性地解决商业健身俱乐部在管理运营方面存在的问题,不仅有利于稳定体育健身市场,而且更有助于发挥它在全民健身中的重要作用。有论者在《海口市健身俱乐部的现状调查与分析》中,对海口市健身俱乐部的开展现状进行了调查分析,指出海口市健身俱乐部分布过于集中,教练员整体队伍尚年轻,表现为经验不足,消费群体也比较单一。另在对《重庆市健身俱乐部现状调查与分析》和《太原市经营性健身俱乐部现状调查与对策研究》中,作者以专家访谈法、问卷调查法等研究方法进行分析调查,发现这些城市的健身俱乐部较突出发展滞后,缺乏管理,定位不合理等方面问题较突出,建议加强健身俱乐部队伍建设,注重人才培养,开发不同人群的健身市场,规范价格市场,加大广告宣传,对健身俱乐部的发展进行改善。在经营现状方面,有研究者调查发现,我国城乡体育消费水平虽然有所提高,但总体上仍停留在实物消费的水平上,体育劳务消费支出较少。

21世纪,我国体育产业将重点开发健康休闲娱乐业,特别是商业健身俱乐部。通过有效的市场运作,不断扩大商业健身俱乐部的规模,规范体育健身市场。正如有些学者提到的,创新一些可以薄利多销的多元化经营项目,满足人们健身健康的需求。另有研究者在《商业健身俱乐部运营模式的研究》中,对商业健身俱乐部的服务管理提出了建议,认为售前服务和售后服务在商业健身俱乐部管理运营中都不可或缺,如果说售前服务是吸引顾客购买健身权,那么售后服务就是提升俱乐部品牌、树



立形象的重要工作之一。一个是为顾客提供健身的一系列优质服务,另一个则是强化管理,保证了俱乐部营业效率。所以提高售后服务管理人员的待遇,引进售后服务专业人才也是势在必行。在《我国商业健身俱乐部的发展特征与经营模式》中,作者李小芬还对商业健身俱乐部连锁经营管理中遵循的基本原则做了阐述,即简单化、标准化、专业化。另外,有学者在《中国体育健身俱乐部发展概况之研究》中提出,在市场经济条件下,未来社会体育的重要组成形式将是依托市场发展为依托的商业健身俱乐部,所以应该加强对商业健身俱乐部管理,政府主管部门应对其进行扶持和监督。另外,健身俱乐部的经营者要不断研究市场规律,掌握经营之道,深入调查和引导不同层次的人群,了解他们的消费需求。要加强体育健身消费的宣传,转变人们现有的消费观念,使得越来越多的人重视健康,让健身俱乐部成为人们日常生活不可或缺的一部分。

目前我国的商业俱乐部有的已经实现了地区或跨地区的“小连锁”,但我国商业健身俱乐部仍然存在很多的缺陷,还未能真正地创建出自己的品牌,市场策略推广、专业技术培训和日常管理模式化等都还不成熟。而国民消费能力不足,俱乐部运作不规范,健身俱乐部的总体规模偏小,运营时间偏短,场地器材设施不完善,健身指导员的业务素质不整齐等,都是目前这一市场存在的问题。对此,相关部门必须有清醒的认识。

第二节 健身俱乐部的发展现状

据相关部门统计,2014年中国城镇居民用于个人健身的消