

运动健身自助手册

沙伟 编著

中国林业出版社

《运动健身自助手册》编委会

主编 沙 伟

编委 欧阳重辉 王 直 玉 青 刘永心

张力夫 张大亮 易 冬 张一露

周 玲 张 进 柏 莉 韩红伟

李 表 李容花 李洪才 熊志坚

图书在版编目(CIP)数据

运动健身自助手册/沙伟编著.—北京：中国林业出版社，

2002.11

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2649-5

I... II... III. IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45861 号

出版：中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail：cfphz@public.bta.net.cn **电话：**66184477

发行：新华书店北京发行所

印刷：北京市昌平百善印刷厂

版次：2002 年 11 月第 1 版

印次：2002 年 12 月第 1 次

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：8.125

字数：200 千字

引数：1~5000

定价：10.80 元

前言

“生命在于运动”这说明运动与身体有着密切的联系，几千年来，我们祖先对运动有过许多精辟的论述，并为之积累了不少经验，可是随着人类社会的发展，科学技术的进步，人们已不再局限于那种简单意义上的运动，怎样运动才能益智，怎样运动才能达到最好的健美效果，又怎样运动才能达到最好的健身效果呢，总之，运动的科学性、时尚性已成为当今高节奏社会追求的主题。

针对当今社会运动的科学性和时尚性本书作了系统地、全面地、详尽地阐述，并且对人们日常生活中最熟悉的运动知识也作了多角度地、全方位的介绍，力求为读者提供全面、科学、实用的运动健身知识。

本书内容通俗易懂，语言简洁明快，适合于不同层次的读者。读下去吧，你会发现他其实就是你在运动中遇到问题时最好的顾问。

编者

2001.11

目录

第一章 运动与健身	1
第一节 运动健身的前奏	1
什么是身体训练	1
什么是健身	1
什么是科学健身	2
运动形式的选择	3
运动的基本步骤是什么	3
如何做好运动健身前的热身	4
准备活动的几个方面	4
如何选择适合自己的健身运动	5
如何选择合适的运动时间及运动量	6
如何消除运动疲劳	6
运动时的皮肤保养	7
什么是有氧运动	8
常见活动的能量消耗有多少	8
第二节 运动健身的作用	10
健身运动的种类与功能	10
健康相关性体能的五项基本要素	11
健身运动对神经系统的影响	12
健身运动对呼吸系统的影响	12
健身运动对性的影响	12
健身运动对心血管系统的影响	13
健身运动对消化系统的影响	14
健身运动对代谢的影响	14
健身运动对内分泌、免疫功能的影响	14
健身运动对运动系统（骨骼、肌肉、关节活动）的影响	15
健身运动对精神、心理因素的影响	15
第三节 运动与慢性病的关系	15
运动对心血管功能的影响	16
运动对呼吸功能的影响	16

运动对免疫功能的影响	16
运动与糖尿病防治	16
运动与骨质疏松症防治	17
肾虚应做什么运动	17
运动健身对糖尿病患者的影响	18
糖尿病患者怎样运动健身	18
糖尿病患者如何预防运动中低血糖	18
老年糖尿病患者参加体育锻炼时应注意事项	19
老年朋友进行体育锻炼应遵循的原则	19
第四节 运动与减肥	22
运动减肥机制	22
过量运动对人体健康的负面影响	23
制定终身受用的健身计划	23
运动越剧烈，减肥效果越好吗	24
不利于减肥的 3 种运动：	25
什么样的运动最有利于减肥	25
突然中断运动锻炼，肌肉会“变成”脂肪吗	26
每天什么时间进行减肥运动最合适	26
运动与饮食营养	27
家务活能够代替运动锻炼吗	32
运动时喝什么水好	32
运动前后该怎么吃	33
老人健身指导原则	33
运动处方	34
运动处方的概念与发展	34
运动处方的内容	35
不同年龄阶段的朋友减肥运动处方	37
运动处方的制定的原则	38
肥胖儿童的运动处方	39
青年肥胖者的运动处方	39
中老年减肥运动处方	40
为什么冬季更需要减肥	41

如何更有效地运动减肥	41
最有效的减肥运动	42
街舞与减肥的关系	42
办公室白领男性如何避免发胖	44
第五节 运动损伤与防治	44
运动损伤的紧急处理	44
心肺复苏术（简称 CRP）	44
出血的急诊处理	45
休克的急诊处理	45
骨折的急诊处理	45
软组织损伤的急诊处理	46
常见运动损伤的防治	46
肌肉损伤的防治	46
韧带损伤的防治	48
骨骼损伤的防治	48
膝关节损伤的防治	49
脊柱损伤的防治	50
脚踝损伤的防治	51
肩周炎的防治	53
网球肘的防治	53
慢性下腰痛的防治	53
急性腰扭伤的处理	55
肩关节损伤如何处理	56
肩关节损伤预防的方法是：	57
健身运动的其他医学问题	58
网络工作者怎样运动健身	61
一些简便易行的锻炼方法	62
跳绳运动注意事项	63
正确的跳绳方法	64
仰卧起坐的正确做法	64
怎样科学健身	65
运动健身注意事项	68

怀孕了能继续运动吗	69
青春期女性在经期可以参加运动吗	70
什么人不适合运动锻炼	70
第二章 社区健身运动	71
第一节 社区运动与健美	71
哪种健身器材适合您	71
如何选购健身器械	71
健美潮流演变	73
健美锻炼要注意些什么	73
健美莫入膳食误区	74
健美锻炼者的饮食与睡眠	75
健美锻炼后如何补充营养	76
健美训练如登山吗	77
您会在力量训练中呼吸吗	78
健美锻炼中如何呼吸	79
如何练出一流体格	80
男性如何增强性交肌肉	82
不同年龄男人如何选择健身方式	82
锻炼次数越多越好吗	84
一周练几次好	84
健美训练后肌肉如何恢复	85
中断器械健美训练会发胖吗	86
第二节 舍宾	87
舍宾的特点	87
宾系统的形体测评	88
舍宾系统的运动处方	88
舍宾系统的营养处方	88
舍宾的形体语言训练	89
舍宾系统的形象设计	89
第三节 常用的社区运动器材	89
健身器材使用原则	89
健骑器	91

划船器、划艇.....	93
划艇.....	94
踏步器、登山器.....	94
慢跑机.....	96
云梯.....	98
单杠、双杠.....	100
臂力训练器.....	102
伸腰训练器、下腰训练器.....	103
鞍马训练器.....	104
仰卧起坐平台.....	105
太空漫步器.....	108
水车.....	110
摸高器.....	111
步行软梯、迪斯科跳跃.....	112
压腿架.....	113
肋木架.....	115
跳舞机.....	116
常见舞步.....	117
跳舞毯.....	117
康复体疗类器材.....	118
休闲娱乐类器材.....	121
体能素质类器材.....	130
健身器材的保养与维修.....	130
器材的固定目前采用的形式：.....	132
健身器材的维修.....	132
第三章 时尚健身运动.....	133
第一节 野外探险运动.....	133
野外探险预备工作.....	133
野外生存技巧.....	135
意外情况处理.....	136
第二节 攀岩.....	138
历史沿革.....	138

种类	138
基本要领	140
日常锻炼建议	140
攀岩比赛大事记	140
攀冰	140
全面接触式攀登	141
第三节 溯溪	142
溯溪的计划和执行	143
溪谷的分类	143
溯溪的种类	143
必备装备	143
溯溪的技术要求	144
实用技巧	144
注意事项	145
第四节 溪降	146
必备装备	146
常用技术	146
实用技巧及注意事项	147
第五节 蹦极	147
蹦极历史沿革	147
种类	148
玩法	148
注意事项	149
北京地区部分蹦极地点	149
第五节 定向运动	149
历史沿革	149
种类	150
玩法	150
比赛规则	150
必备装备	151
五大基本技能	151
实用技巧	151

3. 注意事项.....	152
第六节 观鸟.....	152
必备装备及常识.....	152
观鸟好去处.....	153
第七节 登山.....	155
必备装备.....	155
实用技巧.....	155
注意事项.....	156
登山的技术等级.....	156
第八节 室外运动.....	157
放风筝.....	157
自行车.....	158
自行车骑行的基本技术.....	160
自行车的规格与要求.....	162
汽车.....	162
越野驾车.....	162
冰上驾车.....	163
卡丁车.....	164
第四章 水上健身运动.....	166
第一节 潜水.....	166
历史沿革.....	166
种类.....	166
基本规则.....	166
入水姿势.....	167
必备装备.....	167
潜水常识.....	167
注意事项.....	168
第二节 滑水.....	168
种类.....	169
必备装备.....	169
花样滑水.....	169
第三节 滑雪.....	170

历史沿革.....	170
种类.....	170
高山滑雪.....	171
场地的选择.....	171
器材.....	171
基本技术.....	171
滑雪技巧.....	172
高山滑雪注意事项.....	172
国内主要滑雪场.....	173
第四节 溜冰.....	174
历史沿革.....	174
种类.....	175
溜冰的基本玩法.....	175
着装.....	176
冰鞋的选择.....	176
冰鞋的保养.....	177
注意事项.....	177
冰上溜石.....	178
历史沿革.....	178
场地.....	178
必备装备.....	178
比赛规则.....	179
第五节 其他.....	179
轮滑.....	179
冲浪.....	180
帆板运动.....	182
水上伞翼.....	182
皮划艇.....	182
肥仔艇.....	183
赛艇运动.....	183
水上摩托.....	183
第五章 球类健身运动.....	185

第一节 高尔夫球	185
历史沿革	185
比赛种类	185
场地	186
器材	186
球杆的种类与用途 :	186
球座、手套和球鞋	186
基本要领	186
高尔夫吉尼斯记录	187
模拟高尔夫球	188
迷你高尔夫	188
第二节 网球	189
历史沿革	189
场地	189
网球比赛分类及计分方法	189
三大打法	191
器材与器材的选择	192
注意事项	193
第三节 壁球	194
历史沿革	194
场地规格	194
壁球规则	195
打法	195
器材	195
主要赛事	196
第四节 保龄球	196
历史沿革	196
保龄球的打法	197
比赛规则	198
北京地区部分保龄球馆 :	198
第五节 棒球	199
历史沿革	199

棒球简单比赛规则	199
第六章 其他健身运动	202
第一节 滑板运动	202
历史沿革	202
基本装备	202
基本要领	203
基本动作	203
第二节 射击运动	204
历史沿革	204
种类	204
射击知识简介	205
第三节 射箭	205
历史沿革	205
种类及比赛规则	206
靶纸的规定	206
步骤	206
弓箭小常识	207
第四节 跆拳道	207
历史沿革	207
主要特点	208
着装区别	208
跆拳道的国际化	209
北京地区部分场馆	209
第五节 击剑	209
历史沿革	210
击剑的种类及比赛	210
第六节 热气球	211
历史沿革	212
中国热气球发展现状	212
热气球类型及飞行原理	212
飞行常识	213
热气球大事记	214

第七节 滑翔伞.....	215
历史沿革.....	215
飞行原理.....	215
竞赛种类.....	216
必备装备.....	216
控制要领.....	217
乱流的形成因素.....	218
影响乱流的因素.....	218
乱流中的飞行注意事项.....	219
滑翔指南.....	219
滑翔伞大事记.....	219
第八节 航模.....	220
航空模型运动.....	220
航空模型的种类及其飞行.....	220
如何选购成品模型飞机.....	222
如何选购模型发动机.....	223
如何选购遥控设备.....	224
第九节 赛马.....	225
历史沿革.....	225
中国马术运动.....	225
比赛种类.....	226
第十节 其他.....	227
散打.....	227
泰拳.....	227
截拳道.....	228
合气道.....	228
空手道.....	229
踢拳道.....	229
飞镖.....	230
多米诺骨牌.....	232

第一章 运动与健身

第一节 运动健身的前奏

什么是身体训练

身体训练分为基础素质训练和专项素质训练两大部分。基础素质训练一是通过跑步如越野跑、短跑以及爬山等方式加强耐力与速度，二是采用负重方式进行上、下肢、腰腹肌等部位的力量训练。专项素质训练主要指步法、灵活性的训练。

什么是健身

健身是一种实践中的哲学，它动作流畅，以静带动，以柔克刚，它模仿动、植物的姿态，寻求精神和身体的回归，以适应自然环境的生存本能。它用呼吸来调整心境，用呼吸伸展僵硬的躯体，让身体灵活、自由。它注重强化生命力，激发人们对生命的深入了解和追求。如今，越来越多的人投入到健身行列，已不仅仅是为了“时髦”和“身材”了，人们更加注重精神的修炼和身体锻炼的结合，让运动真正成为身心健康的最佳途径。

健身的分类

运动医学专家把形形色色的健身运动分为两类：有氧代谢运动与力量练习项目。

有氧代谢运动：是在运动过程中，经过心、肺的努力，加快心跳，以满足肢体肌肉对氧气需求量的增加，从强度上看，属于轻中度运动，较为温和，不太费力气。它主要是训练身体的耐力，增加关节、肌肉的灵活性、柔韧性与平衡性。其缺点是对肌肉的锻炼不够，所以欲求身材健美，光做有氧运动难以如愿，尚需配合力量锻炼。

力量锻炼：就是通过较高强度而时间短暂地使用爆发力的运动来强化肌肉锻炼，让身体各部分肌肉得到足够的运动，以达到体态健美、肌肉均衡发育的效果，如举重、跳高、跳远、投掷、仰卧起坐、俯卧撑、引体向上等。其中举重最受专家称道，它在减少脂肪及卡路里的积聚、增加肌肉组织、降低胆固醇含量方面功不可灭。当然力量练习

也有缺陷，那就是这类运动由于突然使用爆发力，使得肌肉的氧耗量大增，迫使内脏器官的血液“挤”出来供应四肢，暂时减少这些器官的氧气供应，因而不可做得过多过久。

如何安排好这两类运动呢？从瘦身与健康的双重目的考虑，当以有氧为主，力量练习为辅。以举重为例，每星期三次，每次 30 分钟即可，所举重量由轻至重，逐步增加肌肉的负重量。其余时间以有氧运动为主。

什么是科学健身

1. 健身要选择最佳运动

最佳健脑运动：一般来说，运动都能健脑，同时，运动还可提高心脏功能，加快血液循环使大脑获得更多的氧气和养料。凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，能供给大脑以充分的能量。

最优抗衰老运动：人衰老的原因很多，但近年来的研究表明，一种叫做氧自由基的有害物质在体内的积累起了重要作用。抗衰老的健身方法首推跑步，试验证明，只要持之以恒坚持健身跑步，就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而收到抗衰老的作用。

最优减肥运动：一般来说；凡是有氧运动皆有减肥作用，但以手脚并用的效果最好，如游泳等。

最优健美运动：不少青年男女追求健美，只要持之以恒进行健美操和体操运动，加强平衡性和协调性锻炼，就会收到明显效果。

2. 健身要遵循生理规律

运动开始时，要先做一些较缓和、运动量较低的热身运动，使身体在进入剧烈运动前有一个准备，可以进行快走、慢跑、活动关节等伸展运动，这类运动能增加关节组织的柔软度和肌肉的协调能力。在做有氧器械训练时，开始可以设定低强度、低速度运动，待心率、血液循环、能量代谢等提高和体温上升后，再逐渐增加强度和速度，这样，既有助于肌肉的活动效率和关节的润滑，又可以防止运动损伤。在开始运动过程中，要根据自身情况合理安排运动量，有氧运动约 20 分钟或更长，强度在中度或中度以上，心率大约在 130~170 次/分钟之间，肌肉训练要选择适当的重量，肌肉训练和有氧训练要配合进行。剧烈运动后应逐渐把运动量降低，使身体慢慢恢复到正常状态，可做