

健身基础知识



2健身知识

俱乐部员工必备的健身知识

- ◆ 健康的定义及健身的要素
- ◆ 有关心肺功能
- ◆ 有关肌肉的力量与耐力
- ◆ 有关身体柔韧性
- ◆ 有关身体含水量
- ◆ 有关营养与体重控制
- ◆ 直接影响业绩的一些问题

健康的定义及健身的要素

- ◆ 心理学对于健康的定义是——指一个人不但没有身体上的疾病，还具有好的心理状态和社会适应能力。
- ◆ 构成健身的几大要素：
心肺功能 肌肉力量与耐力
身体成分 身体柔韧性
与技巧相关的要素
(例：爆发力、平衡能力、敏捷性等)

心肺功能<—>

(1) 定义

心肺功能——或称有氧运动能力，主要指人体摄入、传输和利用氧气的的能力，包括在持续的运动中心脏和肺部进行气体交换并把氧气输送给进行运动的肌肉的能力。

Cardiorespiratory fitness can be defined as the ability of the body to take in, transport and utilize oxygen. It involves the capacity of the heart and lungs to exchange and deliver oxygen to working muscles during sustained motion.

心肺功能<二>

(2) 如何提高心肺功能

- ◆ 通过有氧运动。
有氧运动指由于人体在一段持续时间内进行的身体活动而使身体对氧气需求量增加的一种状态。
Aerobic exercise, A method of conditioning the cardiorespiratory system by using a variety of activities that create an increased demand of oxygen over an extended period of life.
- ◆ 特点：低强度的、持续的
- ◆ 如何控制强度？用目标心律。
心律储备的50%—85%；或最大心律的65%—90%
目标心律的计算方法：
取最大心律：(220-年龄) · 65%—90%
安静心律+心律储备 · 50%-85%
- ◆ 如何控制频度？每周3-5次。
- ◆ 每次多长时间？20-60分钟。

心肺功能<三>

(3) 提高心肺功能的好处

- ◆ 拥有更强健的心脏
- ◆ 降低血压
- ◆ 增加高密度脂蛋白
- ◆ 强壮骨骼
- ◆ 提高睡眠质量
- ◆ 降低体脂含量
- ◆ 提高体能
- ◆ 增加每搏输出量
- ◆ 增加心输出量
- ◆ 减轻压力
- ◆ 提高免疫力
- ◆ 增加胰岛素敏感度
- ◆ 提高糖耐量（身体使葡萄糖产生代谢变化的能力）
- ◆ 降低安静心律
- ◆ 提高生活质量
- ◆ 促进和增加热量的消耗
- ◆ 促进新陈代谢
- ◆ 提高耐力、毅力，拥有更充沛的精力。
- ◆ 提高机体脂肪代谢能力

肌肉的力量与耐力<—>

(1) 定义

肌肉力量指某特定肌肉一次能举起的最大重量；肌肉耐力则指肌肉在举起次强度重物时所能重复的最大次数或能持续的最长时间。

Muscular strength is defined as the amount of weight (maximal force) that can be lifted one time by a particular muscle group, whereas muscular endurance is the ability of a muscle group to lift a submaximal (lesser) weight many times. Muscular endurance also refers to the ability of a muscle group to hold (stabilize) a fixed or isometric contraction for an extended period of time.

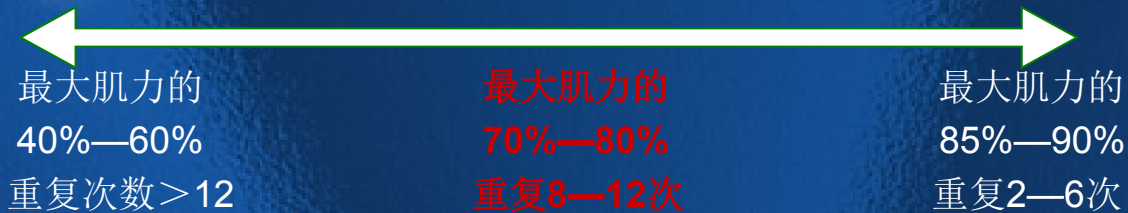
肌肉的力量与耐力<二>

(2) 如何提高肌肉的力量和耐力（通过阻力训练）

- ◆ 重量和重复次数

增强耐力

增强力量



- ◆ 组数：至少做一组，如能多组训练效果更好。
- ◆ 针对大肌肉群选择**8—10**个练习
大肌肉群包括：1) 大腿前侧、后侧肌群；2) 胸大肌和后三角肌；斜方肌和菱形肌；3) 三角肌和背廓肌；4) 二头肌和三头肌；5) 腹肌和竖脊肌
- ◆ 频度：每周至少进行**2—3**次，肌肉需休息**48**小时
- ◆ 速度：稍慢并有所控制。向心过程**2**秒，离心过程**3**秒
- ◆ 呼吸：用力过程**呼气** 放松过程**吸气**

肌肉的力量与耐力<三>

(3) 进行阻力训练的好处

- ◆ 增进人体机能
- ◆ 提高骨密度,防止骨质疏松
- ◆ 降低人体受损伤的风险
- ◆ 使人精力更充沛
- ◆ 增强肌肉、肌腱及韧带的力量
- ◆ 提高体内非脂肪组织的含量而使基础代谢率增加

循环力量训练还可以带来如下好处:

- ◆ 适当提高心扉功能
- ◆ 提高糖耐量
- ◆ 适当降低血压

身体柔韧性<—>

(1) 定义

身体柔韧性指关节活动的最大范围。同时也指肌肉可以伸展到的最大长度，以帮助关节事项最大活动范围。

Flexibility (mobility) is commonly defined as muscle suppleness as well as the range of motion available at a joint(s). Adequate mobility also implies that the muscles are able to elongate to accommodate the full range of motion required by the joint, as well as to maintain proper muscular balance.

身体柔韧性<二>

(2) 如何提高身体的柔韧性

一定要在进行柔韧性练习之前进行充分的热身!

- ◆ 频度：
要保持柔韧性：每周进行3—5个单元的柔韧性练习
要提高柔韧性：每天一次甚至每天两次。
- ◆ 强度：选择马上就要达到极限的那一点
- ◆ 持续时间：为提高柔韧性，持续性的伸展最好。有些机构建议将动作持续10—30秒，瑜伽的一些动作甚至长达几分钟
- ◆ 呼吸：缓慢、均匀的深呼吸
- ◆ 伸展部位：像阻力训练一样，也是8—10个针对于大肌肉群的训练，特别注意那些容易僵硬的部位，在每次锻炼结束时应进行伸展练习

身体柔韧性<三>

(3) 进行身体柔韧性训练的好处

- ◆ 降低人体受伤的几率与风险
- ◆ 减轻压力
- ◆ 缓解肌肉长时间的紧张
- ◆ 有利于形成良好的身体姿态
- ◆ 使身体和思想更好地协调与统一
- ◆ 缓解肌肉酸痛
- ◆ 缓解下背部疼痛
- ◆ 使人体精力充沛
- ◆ 提高自我控制的能力
- ◆ 使身体能更好地适应日常生活所需的动作

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/175144013130012014>