

# 《功能性健身方法》

## 图书基本信息

书名：《功能性健身方法》

13位ISBN编号：9787500944072

10位ISBN编号：7500944071

出版时间：2013-2

出版社：人民体育出版社

作者：国家体育总局 编

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《功能性健身方法》

## 前言

这本书将带你一起进入功能性健身方法的奇妙世界！功能性健身方法是目前世界健身领域的研究热点，在大众健身领域应用越来越广泛，逐渐在改善普通人日常生活质量方面发挥着越来越重要的作用。这种健身方法给传统的健身方法带来了深刻的变革，有专家认为，功能性健身方法的流行已经影响到了整个健身行业。功能性健身方法其实是竞技体育中功能性训练在普通人健身领域的应用，这种新颖的健身方法在我国已得到越来越多学者的重视。美国的功能性训练大师JC Santana在他的书中写到：“功能性训练(Functional training, 简称FT)是以与身体的功能和针对目标运动的专项性相一致的方式进行的练习方法。功能性训练的发展，已经对健身和竞技体育领域产生了巨大影响。”功能性训练起源于理疗和康复领域，理疗师在患者进行完手术后，通过设计一些模仿患者在家中或工作中的练习，来对患者进行训练以促进其尽快回到正常生活和工作岗位中去。专家指出，功能性训练应注重身体运动链的作用，避免单一的训练某一环节的力量，要将人的身体运动看作是一个运动链，如网球中的挥拍动作。在功能性训练前首先要通过对人体的不同动作进行分析，寻找其薄弱环节并进行强化，使人体的运动链更加顺畅，从而进行有针对性的力量训练。功能性健身方法其实与传统力量健身方法没有任何矛盾，而是相互补充、相互统一的关系。对于健身人群来说，传统力量训练改善了人体的结构与局部功能，而功能性健身方法则改善了目标功能和整体功能，两者相互补充，共同提高健身者的日常生活质量。它安全、高效、适用面广，方法具有多样性和趣味性，场地和器械都非常简单，这些优势让功能性训练在欧美和日本等国家迅速发展，成为众多健身人群的最爱。功能性健身方法几乎适用于所有人群，通过模仿日常生活、工作、运动中的一些动作来进行练习，可以使人体肌肉更加协调地工作，这是一种可以使人体完成日常生活和体育运动更加有效的锻炼方法。它的焦点是使身体能够在真实的情境中进行符合日常生活活动方式的练习，注重于改善人们在每天的生活当中身体本应该做的动作，让人们更安全、有效的进行各项身体活动。功能性健身方法可以缓解疼痛，让做家务变得更轻松，让你在运动中更有优势、可以优化你的身体结构、让你的身体时刻做好准备。功能性健身方法最近几年开始引入我国，已经逐渐引起竞技体育和健身行业专家的重视，有些运动科学研究机构已经建立了专业的实验室，开始着手研究针对于普通大众的功能性健身方法，有针对性地解决日常生活中常见的一些问题。我们相信，随着功能性健身方法的发展，这种新颖、高效的健身方法一定会被越来越多的人群所接受！本书浅显易懂，与日常生活贴近，方法简单易学，以图文并茂的形式向读者展示了功能性健身方法是如何应用于日常锻炼中的。第一章向大家介绍了功能性健身方法的理念与特点；第二章介绍了避免身体过度僵硬的16种练习方法；第三章介绍了12种挺拔身姿的练习方法；第四章到第七章，针对人体容易出现慢性劳损的薄弱环节，分别介绍了预防和缓解颈部、背部、肩关节、膝关节酸痛及功能障碍的练习方法；第八章向大家推荐在解决一些限制性功能障碍后，使身体获得力量的锻炼方法；第九章在前期锻炼的基础上，开始进行全身性的功能性健身方法，提高身体的运动效率；第十章介绍了功能性健身方法计划制定的原则，并向大家推荐一些练习计划模板，使普通人不需要专家指导也能进行功能性健身。本书介绍的内容可以应用于日常活动和健身活动中，用于改善身体活动的的能力，避免不当姿势和运动造成的关节和肌肉损伤，适用于各类人群。部分内容可应用于解决久坐人群颈、肩、腰、背问题。第十章中的内容更加适合经常锻炼、需要提高身体运动效能的人群。本书主要由北京市体育科学研究所的专业研究人员共同编著而成，群众体育研究室谭京京主任、闫琪博士担任主编负责统稿。参加本书编写的人员有：前言、第一章，闫琪；第二章、第三章、第十章，谭京京；第四章、第五章，河北工程大学的崔永霞；第六章，师玉涛；第七章，黄岩；第八章、第九章，任满迎。在此感谢国家体育总局体育科学研究所的江崇民、王梅等老师的悉心指导，此外特别鸣谢“茉莉人”摄影工作室、模特霏菲，以及为我们提供专业器材支持的北京言鼎商贸有限公司。本书编著仓促，水平有限，难免有不妥之处，敬请指正，以便再版修正。谭京京 2012年7月

# 《功能性健身方法》

## 内容概要

《功能性健身方法:激活你的身体》浅显易懂，与日常生活贴近，方法简单易学，以图文并茂的形式向读者展示了功能性健身方法是如何应用于日常锻炼中的。第一章向大家介绍了功能性健身方法的理念与特点；第二章介绍了避免身体过度僵硬的16种练习方法；第三章介绍了12种挺拔身姿的练习方法；第四章到第七章，针对人体容易出现慢性劳损的薄弱环节，分别介绍了预防和缓解颈部、背部、肩关节、膝关节酸痛及功能障碍的练习方法；第八章向大家推荐在解决一些限制性功能障碍后，使身体获得力量的锻炼方法；第九章在前期锻炼的基础上，开始进行全身性的功能性健身方法，提高身体的运动效率；第十章介绍了功能性健身方法计划制定的原则，并向大家推荐一些练习计划模板，使普通人不需要专家指导也能进行功能性健身。

# 《功能性健身方法》

## 书籍目录

第一章让身体充满活力的锻炼方法 第一节你了解人体的运动方式吗 第二节看看你平时都在做些什么 第三节什么是功能性健身方法 第四节功能性健身方法有哪些显著特点 第五节功能性健身方法与传统力量训练相比有哪些好处 第六节功能性健身方法适合哪些人群 第七节功能性健身方法会带给你什么  
第二章别让你的身体像“僵尸” 第一节你应该知道的秘密 第二节改变身体僵硬的练习方法 第三章挺拔身姿 第一节你应该知道的秘密 第二节挺拔身姿的练习方法 第四章拯救颈部 第一节你应该知道的秘密 第二节缓解颈部酸痛的练习方法 第五章拯救背部 第一节你应该知道的秘密 第二节缓解背部酸痛的方法 第六章拯救肩关节 第一节你应该知道的秘密 第二节缓解肩关节酸痛的练习方法 第七章拯救膝关节 第一节你应该知道的秘密 第二节缓解膝关节疼痛的方法 第八章获得力量 第一节你应该知道的秘密 第二节提高肌肉力量的练习方法 第九章提高全身运动效率 第一节你应该知道的秘密 第二节改善全身运动效率的练习方法 第十章不知道从哪里开始?就是这里 第一节你应该知道的秘密 第二节功能性健身方法的计划 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：一、有没有感到身体僵硬 身体僵硬？没那么可怕吧，我可不僵硬。当你看到这个题目时，是不是这样想的呢？先别急，通过几个生活中的小片段，我们一起来看看，到底你有没有这个问题吧。早上起来，是否感到整个后背和腰部像块木板？需要活动一会儿，才能缓解？洗澡时，身体总是有那么一两个地方够不到？弯下腰，双手够不到脚面，感觉双腿后面牵拉的酸痛？伸懒腰都觉得不那么畅快？转头时，发现两侧的角度不一样？坐久了，感觉肩、背部酸痛，要好久才能缓解？偶尔活动一下身体，发现有的关节发出“嘎嘎”响声？……如果以上问题都是肯定答案，那么你真的需要好好看一看下面的内容了。二、为什么我们的身体会僵硬 身体僵硬是关节、肌肉、韧带柔韧性下降的一种表现。为什么柔韧性会下降呢？（一）影响关节柔韧性的因素 柔韧性受解剖结构、年龄、性别以及活动水平影响较大。从解剖结构角度讲，关节活动范围、结缔组织、肌肉的体积是影响柔韧性的主要因素。1.年龄因素 人在自然生长过程中，身体的柔韧性随着年龄增加有减小的趋势。在儿童少年时期，由于骨骼生长未完成、肌肉与结缔组织柔韧好，所以此时的柔韧性是人一生中最好的时期。而后，在20~22岁时期，骨骼生长完成，肌肉力量达到最大时，身体柔韧性已经处于下降阶段。2.性别因素 从性别上讲，女性的柔韧性要好于男性。女性的关节面较男性大，结缔组织强度较男性弱，从而使得女性的柔韧性要好于男性。3.解剖结构 解剖结构影响柔韧性主要以关节和肌肉为主。影响关节活动范围的因素有关节面、关节囊以及周围的结缔和肌肉组织的强度。（二）关节结构决定活动范围 肩、髋关节的形状是圆圆的球窝状，可以做屈、伸、内收、外展、旋内、旋外等多轴活动。手、足关节形状是椭圆球窝的样子，可以做屈伸、内收、外展运动，活动范围相对球窝形关节小。膝、肘关节是一种滑车关节，只能做屈伸运动，活动范围最小。（三）关节周围韧带和肌肉组织 关节周围韧带多，并且肌肉组织强，关节的牢固性强但灵活性和柔韧性就差。反之亦然。上面提到，随着年龄渐增，肌肉、骨骼、关节等也都会逐渐变硬，肌肉和关节出现硬化，活动范围减小，易出现疼痛。20岁时，感觉身体富有弹性，动作敏捷、舒展，走起路来轻盈有力；70岁的时候，动作就会有些缺乏连续性、不那么灵活，步幅变小了，甚至快走也有点困难了。现在是不是感到身体柔软与否有些重要了呢？柔软、轻盈的身体看上去充满活力；而僵硬的身体就好像枯树枝，稍稍运动，关节就会嘎啦作响。是什么导致现代人的身体僵硬呢？有没有办法改善这样的问题呢？（四）“运动不足”让身体变得僵硬 现代人身体的柔韧性下降，最重要的原因就是“运动不足”！与过去相比，现在的交通手段发达，家用电器普及，外出和做家务变得非常轻松，甚至连逛街购物、外出就餐都省了，直接用网络解决。如果不增加其他身体活动，那么，这种便利性的代价就是：身体越来越早的出现老化和僵硬。也许你会说，我天生柔韧性就差。但是，不管身体多么僵硬的人，婴、幼儿时期也是柔软的，是随着年龄增长，加上各种不良的生活习惯，使我们的身体变得不那么柔软了。但是，如果你曾经练习舞蹈、体操、武术，经常从事各种运动，那么你的柔韧性会比没有这些经历的人好。说明什么呢？我们的身体需要运动，而恰当的运动必然会改善身体的柔韧性。也许你还会说，柔韧性差也没什么嘛，不用去管它。那好，我们一起看看下面的内容会告诉你什么吧。三、身体的僵硬会引发哪些各种问题 身体僵硬可能导致各种各样的问题，其危害至少有以下两项。（一）比别人更容易受伤 当肌肉力量下降、身体出现僵硬后，完成跑、站、坐、甚至系鞋带等需要弯曲身体的动作会变得比较困难；也许，到了一定年龄，剪脚趾甲都会变成一件无法完成的事。身体的柔软度好，跌倒或扭转身体的某一部分时，就能迅速反应，做出相应措施进行缓冲；当身体处于僵硬状态时，很可能因为踩到路面上的一个小坑，就引起扭伤甚至骨折。肌肉僵硬时，关节的活动也会变得困难，使身体的大动作受到限制，如大步走路、弯腰捡东西等。（二）更容易发生局部疼痛 肩痛、背痛、腰痛、腿痛、关节痛，有可能是这些部位的肌肉僵硬和关节“生锈”的警示。

# 《功能性健身方法》

## 编辑推荐

《功能性健身方法:激活你的身体》浅显易懂，与日常生活贴近，方法简单易学，以图文并茂的形式向读者展示了功能性健身方法是如何应用于日常锻炼中的。

# 《功能性健身方法》

## 精彩短评

- 1、在天猫搜健身书的时候发现的，物美价廉，书里面讲解动作详细，大众都可以练。
- 2、看完以后才发现核心原来这么重要~
- 3、买了就退 闲的自己没事。

# 《功能性健身方法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)