



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 101862518 A

(43) 申请公布日 2010. 10. 20

(21) 申请号 200910106598. 1

(22) 申请日 2009. 04. 17

(71) 申请人 深圳市中航健身时尚股份有限公司
地址 518000 广东省深圳市罗湖区嘉宾路太平洋商贸大厦 A 座 10 楼

(72) 发明人 王岚

(74) 专利代理机构 深圳市启明专利代理事务所
44270

代理人 张信宽

(51) Int. Cl.

A63B 21/075(2006. 01)

A61B 5/00(2006. 01)

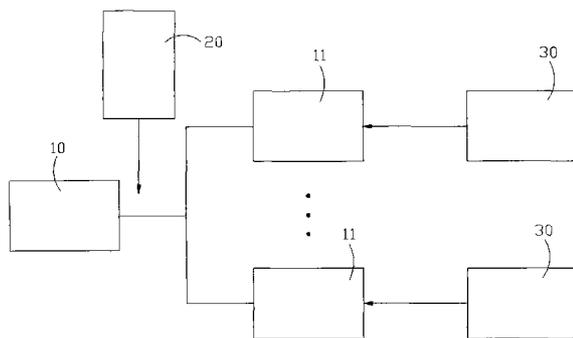
权利要求书 2 页 说明书 10 页 附图 1 页

(54) 发明名称

一种快速健身方法

(57) 摘要

本发明提供一种快速健身方法,具体而言是指一种首先将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元,而后,制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案,且该人群单元分别对应于不同的该健身方案,使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案以达到提升健身效率的目的。



1. 一种快速健身方法,其特征在于:其具体包括如下步骤,

第一步、针对健身人群制定人体检测方法,以将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元,该人体检测方法包括人体上肢检测、人体下肢检测、人体耐力检测以及人体生理指标检测,其中,该人体上肢检测包括人体胸大肌围度检测、人体大臂围度检测、人体小臂围度检测以及人体腰围检测,该人体下肢检测包括人体大腿围度检测以及人体小腿围度检测,该人体耐力检测是将人体置于一跑步机上,并在特定的时间间隔内即时测算人体心跳频率,并汇总为统计数据,最后根据该统计数据将人体区分为不同的耐力级别,该人体生理指标检测包括人体血压检测、人体呼吸频率检测以及人体心率检测,

第二步、制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案,该健身方案包括减肥方案、塑性方案、抗压方案、抗衰老方案、康复方案、增肌方案、增强心肺功能方案以及运动能力提高方案,其中,如上所述第一步中的该人群单元分别对应于不同的该健身方案,使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案,

如上所述的该减肥方案、该塑性方案、该抗压方案、该抗衰老方案、该康复方案、该增肌方案、该增强心肺功能方案以及该运动能力提高方案都是由有氧课程,力量课程,康复课程,运动能力提高课程,营养课程,循环课程 8 种不同的课程根据客人的具体需求搭配组成的,其中每一种课程的实施时间是 30 分钟,每一节课都由 3-5 分钟的热身,17-20 分钟的锻炼,6-8 分钟的拉伸按摩组成。

2. 如权利要求 1 所述的一种快速健身方法,其特征在于:如上所述,该塑性方案的具体实施以如下方式进行,首先,做四组杠铃卧推,第一组重量为 60KG,次数为 12 次,第二组重量为 80KG,次数为 8 次,第三组重量为 100KG,次数为 6 次,第四组重量为 80KG,次数为 6 到 8 次,其次,做三组蝴蝶夹胸,第一组重量为 93KG,次数为 15 次,第二组重量为 107KG,次数为 6 到 8 次,第三组重量为 100KG,次数为 8 到 10 次,再次,做两组哑铃卧推,第一组重量为 40LB,第二组重量增加到 45LB,两组哑铃卧推的次数都为 10 到 12 次,又,做两组单臂哑铃卧推,第一组重量为 45LB,次数为 10 次,第二组重量增加到 50LB,次数为 4 到 6 次,再次,做三组三头肌下压,其中,第一组的重量为 60LB,次数为 15 次,第二组重量增加到 80LB,次数为 12 次,第三组重量为 60LB,次数为 12 次,最后,做三组杠铃臂屈伸,其中,第一组重量为 10KG,第二组重量增加到 15KG,第三组重量为 20LB,三组杠铃臂屈伸次数均为 12 次。

3. 如权利要求 1 所述的一种快速健身方法,其特征在于:如上所述,该抗压方案的具体实施以如下方式进行,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组的重量为 60KG,次数为 12 次,第二组重量为 80KG,次数为 8 次,第三组的重量为 100KG,次数为 4 到 6 次,第四组重量为 60KG,次数为 12 次,其次,做两组拉力器夹胸,其中,第一组重量为 50LB,次数为 12 次,第二组的重量增加到 60LB,次数减少到 10 次,再次,分别做四组深蹲和两组箭步蹲,其中,该四组深蹲的第一组重量为 40KG,次数为 15 次,第二组重量为 60KG,次数为 12 次,第三组重量 70KG,次数为 4 次,第四组重量为 60KG,次数为 10 次,而该两组箭步蹲,重量均为 25LB,次数均为 15 次,最后,做三组卷腹和三组俯身挺背,其中,该三组卷腹,其第一组的次数为 25 次,第二组的次数为 20 次,第三组的次数为 15 次,该三组俯身挺背,其每一组的次数均为 12 次。

4. 如权利要求 1 所述的一种快速健身方法,其特征在于:如上所述,该增肌方案的具体实施以如下方式进行,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组重量为 60KG,次数为 12 次,第二组重量为 70KG,次数为 10 次,第三组重量为 80KG,次数为 8 次,第四组重量为 90KG,次数为

6 次,这里值得注意的是,每一组之间的间休息为 15S,其次,做三组平板臂屈伸,其中,每一组的次数为 20 次,并且,做完一组后其间休息为 15S,再次,分别做三组三头肌下压和四组反手下拉,其中,该三组三头肌下压中的第一组其重量为 50LB,次数为 12 次,第二组三头肌下压其重量为 60LB,次数为 10 次,第三组三头肌下压其重量为 70LB,次数为 8 次,另外,值得注意的是,这三组之间的间休息为 15S,也就是说,当做完一组三头肌下压后,要间隔 15S 再做下一组三头肌下压,该四组反手下拉,其第一组的重量为 52KG,次数为 12 次,其第二组的重量为 59KG,次数为 10 次,其第三组的重量为 66KG,次数为 8 次,其第四组的重量为 73KG,次数为 6 次,值得注意的是,这四组反手下拉相互之间的间休息为 15S,最后,做四组平蹲和三组曲杠曲杠二头弯举,其中,该四组平蹲,其第一组的重量为 52KG,次数为 12 次,其第二组的重量为 59KG,次数为 10 次,其第三组的重量为 66KG,次数为 8 次,其第四组的重量为 73KG,次数为 6 次,另外,在做这四组平蹲时,每一组之间的间休息均为 15S,该曲杠二头弯举,其第一组的重量为 70LB,次数为 12 次,其第二组的重量为 80LB,次数为 10 次,其第三组的重量为 90LB,次数为 8 次。

5. 如权利要求 1 所述的一种快速健身方法,其特征在于:如上所述,该增强心肺功能方案的具体实施以如下方式进行,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组的重量为 60KG,次数为 12 次,第二组的重量为 70KG,次数为 10 次,第三组的重量为 80KG,次数为 8 次,第四组的重量为 90KG,次数的为 6 次,每组之间的间休息为 16S,其次,做三组坐姿推胸,其中第一组重量为 59KG,次数为 12 次,第二组的重量为 66KG,次数为 10 次,第三组的重量为 73,次数为 8 次,每组之间的间休息为 16S,再次,做四组宽握下拉和三组坐姿划船,其中,第一组宽握下拉的重量为 52KG,次数为 12 次,第二组宽握下拉的重量为 59KG,次数为 10 次,第三组宽握下拉的重量为 73KG,次数为 6 次,第四组宽握下拉的重量为 66KG,次数为 8 次,每组之间的间休息为 15S,该三组坐姿划船中的第一组重量坐姿划船为 80LB,次数为 15 次,第二组的坐姿划船重量为 90LB,次数为 12 次,第三组的重量为 80LB,次数为 15,每一组坐姿划船之间的间休息为 15S,最后,做四组深蹲和两组箭步蹲,其中,第一组深蹲的重量为 60KG,次数为 15 次,第二组深蹲的重量为 70KG,次数为 14 次,第三组深蹲的重量为 90KG 次数为 13 次,第四组深蹲的重量为 80KG,次数为 15 次,每组深蹲之间的间休息为 15S,两组箭步蹲的重量都为 20LB,此时都为 15 次,两组箭步蹲之间的间休息为 15S。

6. 如权利要求 1 所述的一种快速健身方法,其特征在于:如上所述,该运动能力提高方案的具体实施以如下方式进行,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组的重量为 40KG,次数为 15 次,第二组的重量为 50KG,次数为 12 次,第三组的重量为 50KG,次数为 12 次,第四组的重量为 60KG,次数的为 10 次,每组之间的间休息为 30S,其次,做三组坐姿推胸,其中第一组重量为 32KG,次数为 15 次,第二组的重量为 39KG,次数为 12 次,第三组的重量为 39,次数为 12 次,每组之间的间休息为 30S,再次,做四组宽握下拉和三组坐姿划船,其中,第一组宽握下拉的重量为 45KG,次数为 18 次,第二组宽握下拉的重量为 45KG,次数为 18 次,第三组宽握下拉的重量为 52KG,次数为 12 次,第四组宽握下拉的重量为 52KG,次数为 12 次,每组之间的间休息为 30S,该三组坐姿划船中,每组的重量都为 80LB,次数都为 15 次,每一组坐姿划船之间的间休息为 130S,最后,做三组平板臂屈伸和三组器械二头弯举,其中,每一组平板臂屈伸的次数均为 15 次,三组平板臂屈伸之间的间休息都为 30S,每一组器械二头弯举的重量均为 80LB,次数均为 15 次,三组器械二头弯举之间的间休息都为 30S。

一种快速健身方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种健身方法,更具体而言是指一种首先将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元,而后,制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案,且该人群单元分别对应于不同的该健身方案,使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案以达到提升健身效率的目的。

背景技术

[0002] 随着我国社会的进步,人们的生活水平也在不断地提高,但是随之而来也给人们带来了诸多的问题,例如:“亚健康”。“压健康”导致的原因主要有两个,缺乏运动和精神压力。据有关的研究报告表明,科学有效的健身运动,不但可以增强人们的体质,而且有助于人们缓解社会带来的精神压力。

[0003] 健身运动由于具有增强体质,而且有助于人们缓解精神压力等优点,因此很受到人们的青睐。一般来说,在健身运动中多以力量练习为主,承担较大的运动负荷,使身体各部分的肌肉得到协调、匀称、平衡地发展。

[0004] 通过头后伸、前屈、侧向颈屈伸等练习达到发展颈肌的目的。为发达胸部肌肉可以卧推杠铃,拉弹簧,俯卧撑;为了形成“美丽的倒三角形”,背、腹部的训练尤为重要,采用屈体划船动作,向后、向侧、卧拉拉力器;宽握颈后(单杠)引体向上的练习以发展背阔肌;采用足负重收腹举腿,仰卧起坐并转体这些动作,以进行腹肌练习;采用直臂前平举并上举(杠铃、哑铃);直臂上臂环绕(杠铃、哑铃);两臂持铃胸前弯举;反握单杠引体向上等是训练臂部的主要方法。腿部肌肉的训练可采用俯卧直腿上摆;站立后摆腿及负荷深蹲等方法。以上是发达全身六部位肌肉的练习。

[0005] 人们总是以为有足够强度的健身运动,是可以增强体质和缓解精神压力,其实,这是人们对健身运动认识的一个误区。盲目地增加运动强度,是会对自身的身体造成伤害的。目前,人们在健身运动中,大多缺乏科学的训练次数,并无科学系统的训练方法。在运动中,其动作、组数、次数、重量及间歇,并无科学的准确的数据供人们参考。大多人们都是根据自身喜好,来决定运动的动作、组数、次数、重量及间歇。而采用科学的动作、组数、次数、重量及间歇,很显然是会增加人们健身的效率,以及实现人们健身的目的。

发明内容

[0006] 本发明提供一种快速健身方法,其主要是先通过科学的检测方法将需要健身的人群分成不同的类别,而后针对不同的类别分别制定相应的健身方法,达到为人们提供一种针对性强、健身效率高的健身方法,而此是为本发明的主要目的。

[0007] 为了实现上述目的,本发明采用的技术方案为:

[0008] 一种快速健身方法,其具体包括如下步骤:

[0009] 第一步、针对健身人群制定人体检测方法,以将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元,该人体检测方法包括人体上肢检测、人体下肢检测、人体耐力检测以及

人体生理指标检测,其中,该人体上肢检测包括人体胸大肌围度检测、人体大臂围度检测、人体小臂围度检测以及人体腰围检测,该人体下肢检测包括人体大腿围度检测以及人体小腿围度检测,该人体耐力检测是将人体置于一跑步机上,并在特定的时间间隔内即时测算人体的心跳频率,并汇总为统计数据,最后根据该统计数据将人体区分为不同的耐力级别,该人体生理指标检测包括人体血压检测、人体呼吸频率检测以及人体心率检测。

[0010] 第二步、制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案,该健身方案包括减肥方案、塑性方案、抗压方案、抗衰老方案、康复方案、增肌方案、增强心肺功能方案以及运动能力提高方案,其中,如上所述第一步中的该人群单元分别对应于不同的该健身方案,使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案,达到针对不同的人群所持有不同健身目的而制定有针对性健身方案的方式,以提高健身效率。

[0011] 如上所述的该减肥方案、该塑性方案、该抗压方案、该抗衰老方案、该康复方案、该增肌方案、该增强心肺功能方案以及该运动能力提高方案都是由有氧课程,力量课程,康复课程,运动能力提高课程,营养课程,循环课程 8 种不同的课程根据客人的具体需求搭配组成的,其中每一种课程的实施时间是 30 分钟,每一节课都由 3-5 分钟的热身,17-20 分钟的锻炼,6-8 分钟的拉伸按摩组成。

[0012] 本发明的有益效果为:由于本发明的方法首先将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元,而后,制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案,且该人群单元分别对应于不同的该健身方案,使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案以达到提升健身效率的效果。

附图说明

[0013] 图 1 为本发明的工作原理方框图;

[0014] 图 2 为本发明的工作原理方框图。

具体实施方式

[0015] 一种快速健身方法,其具体包括如下步骤:

[0016] 如图 1 所示,第一步、针对健身人群 10 制定人体检测方法 20,以将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元 11。

[0017] 如图 2 所示,该人体检测方法 20 包括人体上肢检测 21、人体下肢检测 22、人体耐力检测 23 以及人体生理指标检测 24。

[0018] 其中,该人体上肢检测 21 包括人体胸大肌围度检测、人体大臂围度检测、人体小臂围度检测以及人体腰围检测。

[0019] 该人体下肢检测 22 包括人体大腿围度检测以及人体小腿围度检测。

[0020] 该人体耐力检测 23 是将人体置于一跑步机上,并在特定的时间间隔内即时测算人体的心跳频率,并汇总为统计数据,最后根据该统计数据将人体区分为不同的耐力级别。

[0021] 该人体生理指标检测 24 包括人体血压检测、人体呼吸频率检测以及人体心率检测。

[0022] 第二步、制定不同种类的健身方案 30,该健身方案主要是根据健身目的的不同而

制定出的有针对性的健身方案。

[0023] 该健身方案 30 包括减肥方案、塑性方案、抗压方案、抗衰老方案、康复方案、增肌方案、增强心肺功能方案以及运动能力提高方案。

[0024] 其中,如上所述第一步中的该人群单元 11 分别对应于不同的该健身方案 30,使特定的该人群单元 11 对应于特定的该健身方案 30,达到针对不同的人群所持有不同健身目的而制定有针对性健身方案的方式,以提高健身效率。

[0025] 如上所述的该减肥方案、该塑性方案、该抗压方案、该抗衰老方案、该康复方案、该增肌方案、该增强心肺功能方案以及该运动能力提高方案中实施任一方案所需要的时间为 30 分钟至 40 分钟。

[0026] 如上所述,该塑性方案的具体实施以如下方式进行,如表(1)所示,首先,做四组杠铃卧推,第一组重量为 60KG,次数为 12 次。第二组重量为 80KG,次数为 8 次。第三组重量为 100KG,次数为 6 次。第四组重量为 80KG,次数为 6 到 8 次。

[0027] 其次,做三组蝴蝶夹胸,第一组重量为 93KG,次数为 15 次。第二组重量为 107KG,次数为 6 到 8 次。第三组重量为 100KG,次数为 8 到 10 次。

[0028] 再次,做两组哑铃卧推,第一组重量为 40LB,第二组重量增加到 45LB,两组哑铃卧推的次数都为 10 到 12 次。又,做两组单臂哑铃卧推,第一组重量为 45LB,次数为 10 次。第二组重量增加到 50LB,次数为 4 到 6 次。

[0029] 再次,做三组三头肌下压,其中,第一组的重量为 60LB,次数为 15 次。第二组重量增加到 80LB,次数为 12 次。第三组重量为 60LB,次数为 12 次。

[0030] 最后,做三组杠铃臂屈伸,其中,第一组重量为 10KG,第二组重量增加到 15KG,第三组重量为 20LB。三组杠铃臂屈伸次数均为 12 次。

[0031] 如上所述,该抗压方案的具体实施以如下方式进行,如表(2)所示,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组的重量为 60KG,次数为 12 次。第二组重量为 80KG,次数为 8 次。第三组的重量为 100KG,次数为 4 到 6 次。第四组重量为 60KG,次数为 12 次。

[0032] 其次,做两组拉力器夹胸,其中,第一组重量为 50LB,次数为 12 次。第二组的重量增加到 60LB,次数减少到 10 次。

[0033] 再次,分别做四组深蹲和两组箭步蹲,其中,该四组深蹲的第一组重量为 40KG,次数为 15 次。第二组重量为 60KG,次数为 12 次。第三组重量 70KG,次数为 4 次。第四组重量为 60KG,次数为 10 次。而该两组箭步蹲,重量均为 25LB,次数均为 15 次。

[0034] 最后,做三组卷腹和三组俯身挺背,其中,该三组卷腹,其第一组的次数为 25 次,第二组的次数为 20 次,第三组的次数为 15 次。该三组俯身挺背,其每一组的次数均为 12 次。

[0035] 如上所述,该增肌方案的具体实施以如下方式进行,如表(3)所示,首先,做四组杠铃卧推,其中,第一组重量为 60KG,次数为 12 次。第二组重量为 70KG,次数为 10 次。第三组重量为 80KG,次数为 8 次。第四组重量为 90KG,次数为 6 次。这里值得注意的是,每一组之间的间休息为 15S。

[0036] 其次,做三组平板臂屈伸,其中,每一组的次数为 20 次,并且,做完一组后其间休息为 15S。

[0037] 再次,分别做三组三头肌下压和四组反手下拉,其中,该三组三头肌下压中的第一

组其重量为 50LB, 次数为 12 次, 第二组三头肌下压其重量为 60LB, 次数为 10 次。第三组三头肌下压其重量为 70LB, 次数为 8 次。另外, 值得注意的是, 这三组之间的间休为 15S, 也就是说, 当做完一组三头肌下压后, 要间隔 15S 再做下一组三头肌下压。

[0038] 该四组反手下拉, 其第一组的重量为 52KG, 次数为 12 次。其第二组的重量为 59KG, 次数为 10 次。其第三组的重量为 66KG, 次数为 8 次。其第三组的重量为 73KG, 次数为 6 次。值得注意的是, 这四组反手下拉相互之间的间休为 15S。

[0039] 最后, 做四组平蹲和三组曲杠曲杠二头弯举, 其中, 该四组平蹲, 其第一组的重量为 52KG, 次数为 12 次。其第二组的重量为 59KG, 次数为 10 次。其第三组的重量为 66KG, 次数为 8 次, 其第三组的重量为 73KG, 次数为 6 次。另外, 在做这四组平蹲时, 每一组之间的间休均为 15S。

[0040] 该曲杠二头弯举, 其第一组的重量为 70LB, 次数为 12 次。其第二组的重量为 80LB, 次数为 10 次。其第三组的重量为 90LB, 次数为 8 次。

[0041] 如上所述, 该增强心肺功能方案的具体实施以如下方式进行, 如表 (4) 所示, 首先, 做四组杠铃卧推, 其中, 第一组的重量为 60KG, 次数为 12 次。第二组的重量为 70KG, 次数为 10 次。第三组的重量为 80KG, 次数为 8 次。第四组的重量为 90KG, 次数的为 6 次。每组之间的间休为 16S。

[0042] 其次, 做三组坐姿推胸, 其中第一组重量为 59KG, 次数为 12 次。第二组的重量为 66KG, 次数为 10 次。第三组的重量为 73, 次数为 8 次。每组之间的间休为 16S。

[0043] 再次, 做四组宽握下拉和三组坐姿划船, 其中, 第一组宽握下拉的重量为 52KG, 次数为 12 次。第二组宽握下拉的重量为 59KG, 次数为 10 次。第三组宽握下拉的重量为 73KG, 次数为 6 次。第四组宽握下拉的重量为 66KG, 次数为 8 次。每组之间的间休为 15S。

[0044] 该三组坐姿划船中的第一组重量坐姿划船为 80LB, 次数为 15 次, 第二组的坐姿划船重量为 90LB, 次数为 12 次。第三组的重量为 80LB, 次数为 15。每一组坐姿划船之间的间休为 15S。

[0045] 最后, 做四组深蹲和两组箭步蹲, 其中, 第一组深蹲的重量为 60KG, 次数为 15 次。第二组深蹲的重量为 70KG, 次数为 14 次。第三组深蹲的重量为 90KG 次数为 13 次。第四组深蹲的重量为 80KG, 次数为 15 次。每组深蹲之间的间休为 15S。

[0046] 两组箭步蹲的重量都为 20LB, 此时都为 15 次。两组箭步蹲之间的间休为 15S。

[0047] 如上所述, 该运动能力提高方案的具体实施以如下方式进行, 如表 (5) 所示, 首先, 做四组杠铃卧推, 其中, 第一组的重量为 40KG, 次数为 15 次。第二组的重量为 50KG, 次数为 12 次。第三组的重量为 50KG, 次数为 12 次。第四组的重量为 60KG, 次数的为 10 次。每组之间的间休为 30S。

[0048] 其次, 做三组坐姿推胸, 其中第一组重量为 32KG, 次数为 15 次。第二组的重量为 39KG, 次数为 12 次。第三组的重量为 39, 次数为 12 次。每组之间的间休为 30S。

[0049] 再次, 做四组宽握下拉和三组坐姿划船, 其中, 第一组宽握下拉的重量为 45KG, 次数为 18 次。第二组宽握下拉的重量为 45KG, 次数为 18 次。第三组宽握下拉的重量为 52KG, 次数为 12 次。第四组宽握下拉的重量为 52KG, 次数为 12 次。每组之间的间休为 30S。

[0050] 该三组坐姿划船中, 每组的重量都为 80LB, 次数都为 15 次。每一组坐姿划船之间的间休为 130S。

[0051] 最后,做三组平板臂屈伸和三组器械二头弯举,其中,每一组平板臂屈伸的次数均为 15 次。三组平板臂屈伸之间的间歇都为 30S。每一组器械二头弯举的重量均为 80LB,次数均为 15 次。三组器械二头弯举之间的间歇都为 30S。

[0052]

动作名称	组数	重量	次数
杠铃卧推	1	60KG	12
	2	80KG	8
	3	100KG	6
	4	80KG	6-8
蝴蝶夹胸	1	93KG	15
	2	107KG	6-8
	3	100KG	8-10
哑铃卧推	1	40LB	10-12
	2	45LB	10-12
单臂哑铃卧推	1	45LB	10
	2	50LB	4-6
三头肌下压	1	60LB	15
	2	80LB	12
	3	60LB	12
杠铃臂屈伸	1	10KG	12
	2	15KG	12
	3	20KG	12

[0053] 表(1)

[0054]

动作名称	组数	重量	次数
杠铃卧推	1	60KG	12
	2	80KG	8
	3	100KG	4-6
	4	60KG	12
拉力器夹胸	1	50LB	12
	2	60LB	10
深蹲	1	40KG	15
	2	60KG	10-12
	3	70KG	4
	4	60KG	10
箭步蹲	1	25LB	15
	2	25LB	15
卷腹	1		25
	2		20
	3		15
俯身挺背	1		12
	2		12
	3		12

[0055] 表 (2)

[0056]

动作名称	组数	重量	次数	间休
杠铃卧推	1	60KG	12	15S
	2	70KG	10	15S
	3	80KG	8	15S
	4	90KG	6	15S
平板臂屈伸	1		20	15S
	2		20	15S
	3		20	15S
三头肌下压	1	50LB	12	15S
	2	60LB	10	15S
	3	70LB	8	15S
反手下拉	1	52KG	12	15S
	2	59KG	10	15S
	3	66KG	8	15S
	4	73KG	6	15S
平蹲	1	52KG	12	15S
	2	59KG	10	15S
	3	66KG	8	15S
	4	73KG	6	15S
曲杠二头弯举	1	70LB	12	
	2	80LB	10	
		90LB	8	

[0057] 表(3)

[0058]

动作名称	组数	重量	次数	间休
杠铃卧推	1	60KG	12	16S
	2	70KG	10	16S
	3	80KG	8	16S
	4	90KG	6	16S
坐姿推胸	1	59KG	12	16S
	2	66KG	10	15S
	3	73KG	8	15S
宽握下拉	1	52KG	12	15S
	2	59KG	10	15S
	3	73KG	6	15S
	4	66KG	8	15S
坐姿划船	1	80LB	15	15S
	2	90LB	12	15S
	3	80LB	15	15S
深蹲	1	60KG	15	15S
	2	70KG	14	15S
	3	90KG	12	15S
	4	80KG	13	15S
箭步蹲	1	20LB	15	15S
	2	20LB	15	15S

[0059] 表 (4)

[0060]

动作名称	组数	重量	次数	间休
杠铃卧推	1	40KG	15	30S
	2	50KG	12	30S
	3	50KG	12	30S
	4	60KG	10	30S
坐姿推胸	1	32KG	15	30S
	2	39KG	12	30S
	3	39KG	12	30S
宽握下拉	1	45KG	18	30S
	2	45KG	18	30S
	3	52KG	12	30S
	4	52KG	12	30S
坐姿划船	1	80LB	15	30S
	2	80LB	15	30S
	3	80LB	15	30S
平板臂屈身	1		15	30S
	2		15	30S
	3		15	30S
器械二头弯举	1	80LB	15	30S
	2	80LB	15	30S
		80LB	15	30S

[0061] 表 (5)

[0062] 利用本发明的方法应用在健身者上的具体实施例列举如下：

[0063] 健身者信息：

[0064] 性别：男 年龄：37 身高：175CM

[0065] 如本发明所述的第一步、针对健身人群制定人体检测方法，对于该健身者具体的检测项目包括：

[0066] 身体各部位围度检查

[0067] 肩围检测，检测结果为 119CM

胸围检测，检测结果为 107CM

[0068] 腰围检测，检测结果为 91CM

臂围检测，检测结果为 100CM

[0069] 左臂围检测，检测结果为 32CM

右臂围检测，检测结果为 32CM

[0070] 左腿围检测，检测结果为 58CM

右腿围检测，检测结果为 58CM

- [0071] 体重检测,检测结果为 85.3KG
- [0072] 心肺及体脂状况检测
- [0073] 血压 高压 132 低压 82 心率 静态 72 最大 183
- [0074] 台阶指数 120 次 肺活量 3750ML
- [0075] 体脂含量 38%
- [0076] 肌肉耐力及柔韧测试
- [0077] 俯卧撑极限次数 30 次 卷腹极限次数 34 次
- [0078] 坐式体前曲 -5 度
- [0079] 根据如上的检测数据,针对于该健身者制订健身后目标数据:
- [0080] 肩围目标数据 120CM 胸围目标数据 110CM
- [0081] 腰围目标数据 86-88CM 臂围目标数据 96-98CM
- [0082] 左臂围目标数据 35±1CM 右臂围目标数据 35±1CM
- [0083] 左腿围目标数据 60-62CM 右腿围目标数据 60-62CM
- [0084] 体重目标数据 80±1KG
- [0085] 心肺及体脂目标数据:
- [0086] 血压 高压 120 低压 70 心率 静态 68 最大 根据年龄
- [0087] 台阶指数 小于 110 次 肺活量 4500ML
- [0088] 体脂含量 20%
- [0089] 肌肉耐力及柔韧目标数据:
- [0090] 俯卧撑极限次数 50 次 卷腹极限次数 50 次
- [0091] 坐式体前曲 +10 度
- [0092] 之后,如本发明所述的第二步、制定不同种类的健身方案,该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案。针对该健身者制订的健身方案主要包括:减肥方案、增肌方案以及增强心肺功能方案。结合上述的测试结果以及具体健身方案确定该健身者一周运动 3-4 次,每次至少 2 次力量训练以及 2-4 次有氧运动,其中,力量训练控制在 30-40 分钟,有氧运动控制在 20-40 分钟,总共至少需要 8-10 个月的运动。

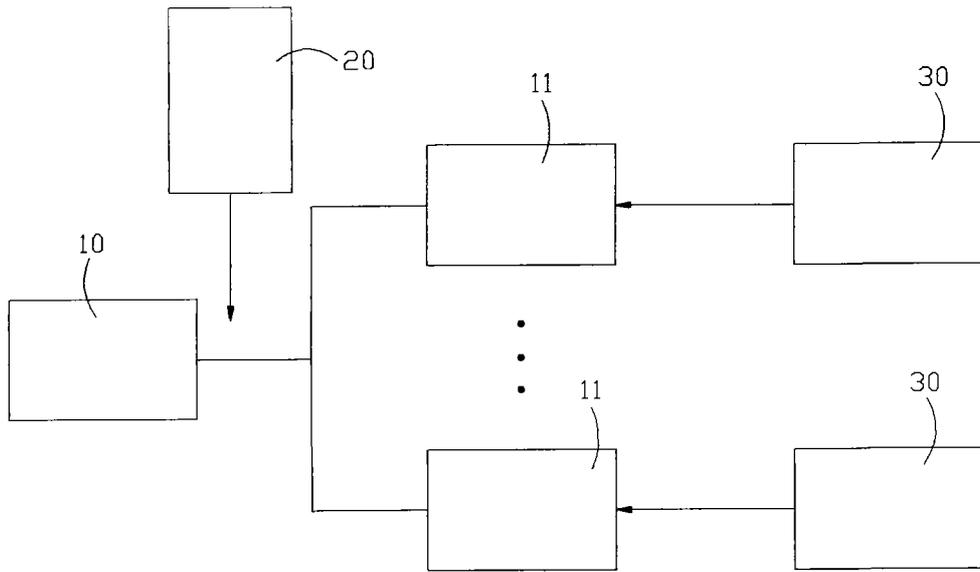


图 1

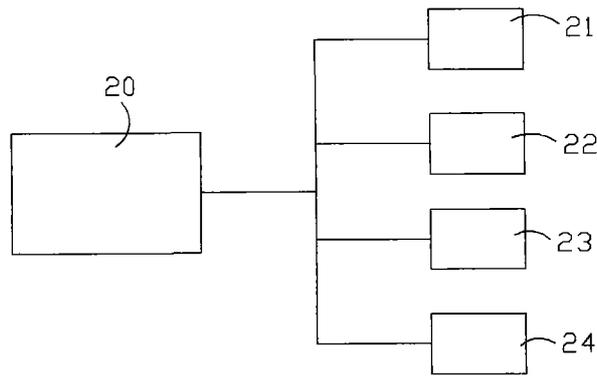


图 2

专利名称(译)	一种快速健身方法		
公开(公告)号	CN101862518A	公开(公告)日	2010-10-20
申请号	CN200910106598.1	申请日	2009-04-17
[标]发明人	王岚		
发明人	王岚		
IPC分类号	A63B21/075 A61B5/00		
外部链接	Espacenet SIPO		

摘要(译)

本发明提供一种快速健身方法，具体而言是指一种首先将特定的健身人群分为若干彼此互不相同的人群单元，而后，制定不同种类的健身方案，该健身方案主要是根据健身目的的不同而制定出的有针对性的健身方案，且该人群单元分别对应于不同的该健身方案，使特定的该人群单元对应于特定的该健身方案以达到提升健身效率的目的。

