



# National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness project guide book

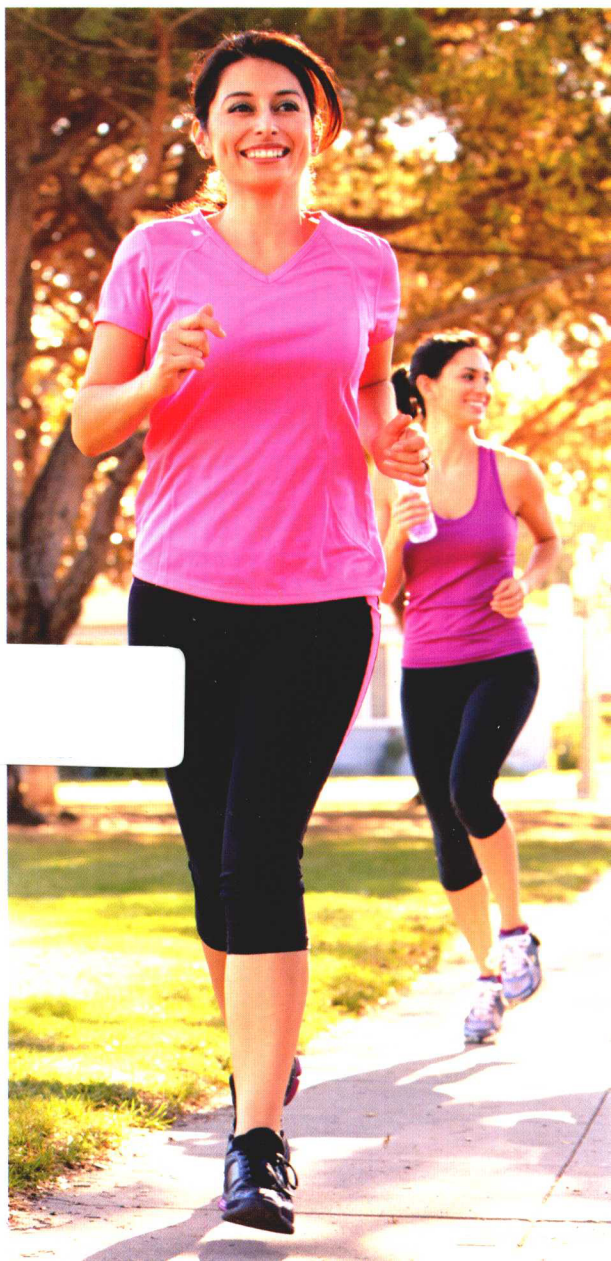
## 健身走 健身跑

南来寒 / 主编 李艳艳 / 编著

推广健身理念  
提高全民素质  
增强全民体魄  
激发健身热潮



吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

# 健身走、健身跑

李艳艳 编著

吉林文史出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健身走 健身跑 / 李艳艳编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2014.1

(最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编)

ISBN 978-7-5472-1914-0

I. ①健… II. ①李… III. ①步行-健身运动-基本知识②跑-健身运动-基本知识 IV. ①R161.1②G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第007091号

## 最受欢迎的全民健身项目指导用书

### 健身走 健身跑

JIANSHENZOU JIANSHENPAO

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 李艳艳

责任编辑 吕 莹

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1914-0

定 价 29.80元

## 目录

### 第一章 何谓健身走、健身跑

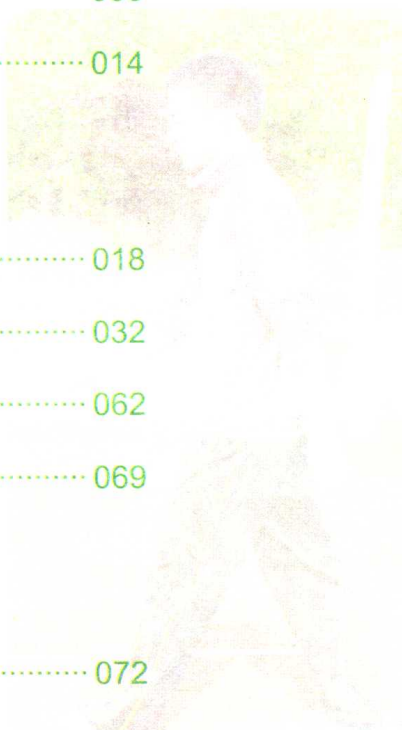
- 健身走、健身跑的起源与发展 ..... 002
- 健身走、健身跑的特点 ..... 006
- 健身走、健身跑的场地、装备要求 ..... 014

### 第二章 体育锻炼对人体健康的影响

- 人体各阶段的健康状况 ..... 018
- 健身走、健身跑的影响 ..... 032
- 中老年人如何做好运动 ..... 062
- 健身走、健身跑对生活的重要意义 ..... 069

### 第三章 锻炼前后的一些准备工作

- 健身走、健身跑适合哪些人群 ..... 072
- 健身走、健身跑锻炼前的准备工作 ..... 083



健身走、健身跑突发状况预防类型·····	093
健身走、健身跑锻炼中的误区·····	097
健身走、健身跑过程中如何做好自我保护·····	099
运动后的注意事项·····	107

## 第四章 健身走、健身跑的具体方法

健身走模式及其操作流程·····	120
健身跑模式及其操作流程·····	134
室内健身走、健身跑·····	143

## 第五章 今天你运动了吗

如何区分健身走和竞走·····	150
健身走、健身跑五部曲·····	152
健身走，越走越健康·····	165
减肥从健身开始·····	170
四季健身，我们又该注意哪些事项·····	172
生命在运动·····	181



## 第一章

---

# 何谓健身走、健身跑

## 健身走、健身跑的起源与发展

### ❖ 健身走、健身跑的含义

健身走、健身跑是一种简单的运动，是有氧运动的一种锻炼方式，两者统称为慢跑，其特点是运动时间长、速度慢、运动距离远，属于有氧运动项目。它的技术含量低，非常容易掌握，而且参加人群广泛，不受年龄性别影响，老少皆可，不受场地、运动器材等因素的限制，可以在公路、林间、公园、小径、河边、田野等地锻炼。广泛应用于我国基层群众之中，备受广大群众喜爱。

### ❖ 起源与发展

健身走、健身跑是近几年来最盛行的有氧运动之一，我们所说的有氧运动，是指人体在进行锻炼时氧气能够得到充分的供给，简而言之，即体内的氧气供应可以达到一种平衡的状态，达到人体自然需求的状态，以使人体生理趋于平衡。其特点是强度低、持续时



间长、有节奏、有规律。常见的有氧运动项目有：滑冰、太极拳、慢跑、快走、游泳、跳舞等。而健身走、健身跑是有氧运动项目中难度低、要求简单、易于开展的项目之一，深受广大人民群众欢迎。

健身走、健身跑是在走、跑的基础之上结合了有氧运动理论而形成的一种运动模式。“有氧运动法”是美国运动医学博士库珀历时多年研究的成果。他在这个理论中指出，人体在通过长期的耐力运动后可以改善体内的血液循环系统和呼吸系统，从而提高心肺功能，促使体内各器官能够完全适应在运动状态下的氧气供应，进而达到身体氧气的供给平衡，维持最佳的运动状态。而人们又把走、跑与库珀创造的“有氧运动法”相结合，产生了我们现在熟知的两种健身模式——健身走与健身跑。健身走与健身跑因为自身具有运动强度适中、轻松自如、易于掌握、运动成本低、不受运动场地限制的优越特征，在人民大众之间迅速流行，并成为全民健身普遍采用的一种健身方法。

在全民健身的发展过程中，健身走与健身跑的风格也日趋多样









化，除了慢跑快走之外，还出现了踏石走、赤脚走和水中跑等形式，使得健身走与健身跑呈现出丰富多彩的运动形态。虽然健身走、健身跑的运动形式多种多样，但其基本的动作要领、动作规则、注意事项要求都是大同小异的，所以我们在锻炼过程中不会受到繁文缛节的影响，锻炼起来更加轻松自然。

## 健身走、健身跑的特点

### ❖ 健身走的特点

健身走是在正常走路之上衍生出来的一种运动方法，因此它的特点也比较容易掌握。健身走主要有以下几个方面的特点及注意事项。

第一，健身走的姿势一定要正确、规范，而不能像平时走路时那样随意。在生活中，我们可以看到各种各样的走路姿势。而有些随意自如的姿势可能会影响到我们以后的生活，甚至影响到我们在别人眼中的形象。因此健身走的第一步是要有规范的走路姿势，健身走时要手脚并用，尽可能地把身体各个部位的肌肉组织都调动起来，让身体充分活动开，这样会让人感觉到更有精力、更具活力。走路的姿势是健身走锻炼的基本要素，也是我们开始有氧锻炼的第一步。

第二，健身走时要注意走路的节奏。大多数人在走路的时候没有节奏，走得潇洒自在，而这种走路节奏使人体处于完全放松的状态，而这种状态对我们的身体健康根本起不到什么作用。因此我们在健身走的锻炼过程中，要让自己体内充满豪气，就像军人一样，只有像军人一样迈步向前，我们才会感觉到运动时的节奏，才会有锻炼

下去的信心，才会让自己在愉快的锻炼中提高身体健康水平。

第三，在健身走锻炼过程中要注意三点：定时、定量、定度。所谓定时就是要有固定的锻炼时间，一般情况下最佳的锻炼时间是在下午5点到晚上9点之间，所以我们应该先给自己选择一个合适的锻炼时间。定时的锻炼不仅会让我们形成一个良好的锻炼习惯，而且有利于控制疾病的发生，比如一些常见的高血压、高血糖等疾病。所谓定量就是给自己规定一个适度的锻炼程度，选择每天走1000米就走1000米，不能今天走1000米，明天走500米，后天又走300米，这样不固定地走，没有规律的锻炼也不会达到我们预期的锻炼效果。所谓定度即给自己选择一个锻炼强度，要按照一个标准锻炼下去，不能今天慢走，明天快走，后天又小跑，这样的锻炼依然达不到好的效果。规范做法是一段时期内用同一种强度锻炼，等到练习1—3个月后感觉轻松自如、习以为常的时候再换个锻炼强度进行锻炼。这三个量是我们在健身走过程中需要坚持做到的，也是我们要遵循的基本原则。

健身走锻炼要点：

1. 健身走时一定要挺胸抬头，腰背挺直，两脚向前，向前的每一步脚趾都要用力，行走时要加大摆臂幅度，尽可能让全身肌肉都参与其中。人体有一半的血管在下半身，当大部分肌肉参与到其中时，肌肉对血管的挤压就会降低，从而有利于血液循环。

2. 健身走时要用力，这样可以减轻自身压力，增强下肢锻炼力度。人体一半的肌肉、血液、经脉都在下半身，因此用力走有利于刺激神经，按摩经络，调节血脂血糖，提高人体免疫功能。

3. 掌握锻炼时间，一般在下午3点到晚上9点之间，坚持固定时间锻炼有利于形成良好的习惯。这个时间段也是空气质量较好的







时间段，因此我们要选择固定的锻炼时间并坚持下去。

4. 选择锻炼路程，即锻炼幅度。一般情况下，刚开始锻炼时我们可以选择在 1000—3000 米之间的距离进行锻炼，也可以根据自身情况选择锻炼幅度。

5. 锻炼强度及周期，初次练习时要适中，节奏可以稍微放慢。锻炼周期一般在 1—3 个月。

### ❖ 健身跑的特点

健身跑是一种类似于跑步的健身运动，它是一种以慢跑和快走为主的健身运动。其运动形态比较简单，不拘泥于场地环境的限制，每个人都可以根据自己周边的环境进行锻炼，它是一种非常行之有效的有氧运动。

健身跑的特点是：慢、远、长，即速度要慢、距离要远、时间要长。

慢的特点可以适应于不同人群，跑步的时候速度慢而稳，不仅能保持身体的平稳性，而且可以有效地控制身体各关节的运动方向，还能在运动中协调自身的体力，可以整体把握自身的体格状况，可以很好地预防运动过程中的突发情况。远也就是所谓的距离，简单而言，就是一个量，运动只有达到一定的量才能起到作用，当量的积累达到一定程度，健康状况就会发生质的飞跃，所以我们在锻炼过程中一定要把握好量，给自己定的目标一定要适中，不能太大也不能太小，量过大不仅会造成体力不支，而且极容易发生脱水甚至虚脱的现象，而运动量小也就没什么作用可言。长是指时间上的长，时间长是为了能够有效地控制自己的速度，不能说1000米的距离我用三四分钟就跑完了，那就不叫健身跑了，可以去参加比赛了。时间长是为了控制我们的速度，只有速度控制适中，才能让身体各个部位充分预热，达到运动的温热状态，同样在跑步的过程中也不能忽慢忽快，那样会让身体一会儿剧烈，一会儿松弛，会使身体处于两种极端状态，不仅不利于身体锻炼，而且还会损害健康。因此我们在锻炼过程中要把握好健身跑的三个要素。

健身跑的特点不仅体现在慢、远、长这三个方面，而且还体现在它的运动特点和健身特点上。运动特点在具体运动步骤中会体现出来，而健身特点主要表现在健身作用方面。健身跑早已经在人群中产生巨大的效应，目前健身跑已经成为人们生活的一部分，健身跑不仅有利于提高人体对疾病的抵御能力，刺激人体血液循环，加速人体的新陈代谢，而且在精神方面，有利于帮助人们缓解工作和学习的压力，提高人们对美好生活的向往和追求。

在健身跑的过程中，一定要把握好具体的要领，初次跑步者一定要选择好跑步地点，一般情况下，选择自己经常活动的地点和自



