

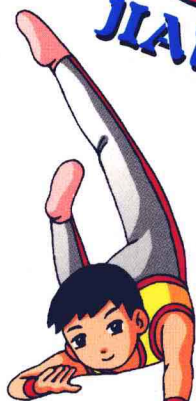


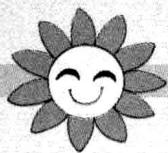
吉林出版集团有限责任公司
阳光体育运动丛书

健身路径

JIANSHENLUJING

主编 孙占峰 张雷
审订 王连生





阳光体育运动丛书

健身路径

主编 孙占峰 张雷
审订 王连生



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

健身路径 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-766-1

I. 健… II. 吉… III. 健身运动—青少年读物 IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092014 号

健身路径

主编 孙占峰 张 雷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-766-1 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tjyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

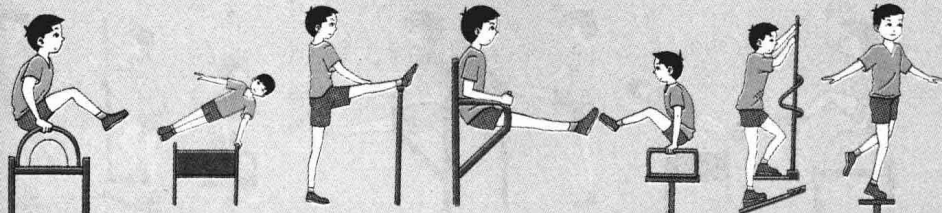
健身路径

主编 孙占峰 张雷

副主编 安洪涛 卢文秋

编者 孙占峰 张雷 安洪涛 卢文秋

审订 王连生



序言

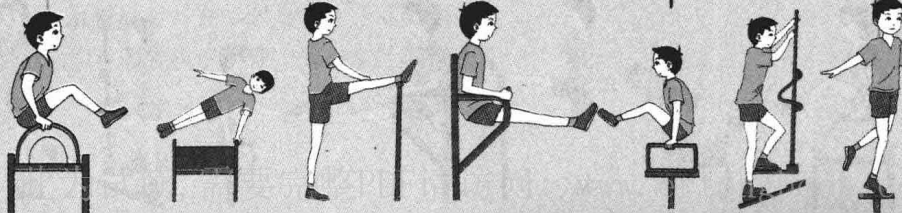
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

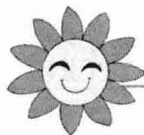
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

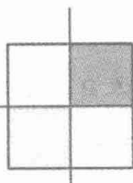
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

葛云仁





阳光体育运动丛书



健身路径

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 三十种健身路径锻炼方法

第一节 单杠、双杠·····7

第二节 压腿架·····11

第三节 腹肌架·····13

第四节 梅花桩·····15

第五节 推手架·····18

第六节 太极推手器·····19

第七节 云手转轮·····21

第八节 屈膝摇摆台·····23

第九节 扭腰器·····24

第十节 踏步扭腰器·····26

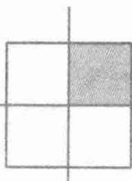
第十一节 云梯·····28

第十二节 臂力训练器·····30

第十三节 转体训练器·····32



阳光体育运动丛书



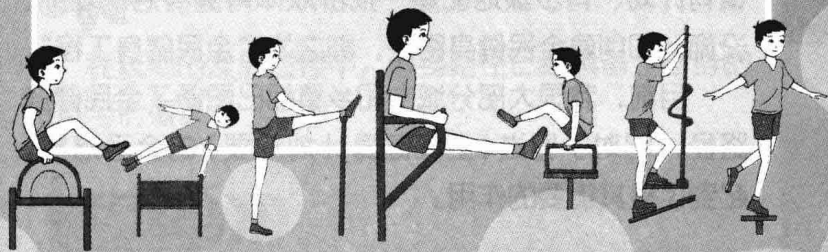
健身路径

目录

第十四节 上肢牵引器·····	33
第十五节 摸高器·····	35
第十六节 慢跑机·····	36
第十七节 太空漫步机·····	38
第十八节 健骑器·····	41
第十九节 划船器、划艇器·····	44
第二十节 踏步器、登山器·····	46
第二十一节 肋木架·····	48
第二十二节 平衡木·····	51
第二十三节 仰卧起坐平台·····	53
第二十四节 伸腰、下腰训练器·····	57
第二十五节 鞍马训练器·····	62
第二十六节 步行软梯·····	65
第二十七节 呼啦桥·····	66
第二十八节 水车·····	68
第二十九节 摸高横梁·····	70
第三十节 跑跳高粱·····	72

第一章 概述

健身路径是指使用不同器械较系统地锻炼身体方法，它是“全民健身工程”的重要组成部分。





第一节 起源与发展

健身路径源自我国《全民健身计划纲要》的颁布，经过多年的发展，现在已经成为人们日常健身的主要手段之一。



一、起源

1995年6月，国务院颁布《全民健身计划纲要》，1997年9月，国家体委决定，将体育彩票公益金的60%用于实施全民健身计划，主要在城市社区和农村乡镇有计划、有步骤地配建一批群众体育健身活动场地、设施，即创建全民健身路径，称之为“全民健身工程”。

目前，我国大部分城市和乡镇都已配备了全民健身路径，它对于促进《全民健身计划纲要》的全面落实，起到了极其重要的作用。



二、发展

1995年，在国家体委提倡全民健身活动的号召

下，广州市天河体育中心率先实行全面开放，修建了全国第一条健身路径，设有单双杠、压腿架、腹肌架、肋木架、平衡木、仰卧起坐台和推手架等设施。

从此健身路径建设在全国迅速发展，并正在向小城镇及农村扩展。目前，全国建成并投入使用的健身路径共有三千余条，在很大程度上方便了市民随时随地健身的需求。利用健身路径进行体育锻炼的群众人数已达百万，城乡居民利用健身路径锻炼健身，已经成为每天的“必修课”，健身路径正成为大众健身的主要手段之一。



第二节 特点与价值

在长期的发展过程中，健身路径已经具备了自身的特点与价值。



一、特点

(一)实用性

人们可以根据身体素质的分类，制定出发展不同身体素质的路径，如速度素质路径、力量素质路径、柔韧

素质路径、协调素质路径、综合性路径等。这样就使得人们不仅懂得应该怎样锻炼，而且知道锻炼什么，从而使练习的目的更加明确。

(二)针对性

在设计路径时，要针对锻炼者的实际情况进行设计，如针对儿童的路径或针对妇女的路径等。这样可以使不同年龄组别的锻炼群体，依据自身条件选择适合自己的健身路径进行锻炼。

(三)趣味性

在设计路径时，尽可能地使练习过程具有变化性，主要体现在器械的变化与练习动作的变化两方面，使练习不致显得枯燥、无味。

(四)安全性

在设计路径时，与同类竞技体育项目相比，充分考虑项目的安全性，以便更适合于民众健身的需要。



二、价值

随着社会文化的不断发展，健身路径在人们的健身服务方面，将发挥越来越大的功能价值。

(一)健身价值

青少年正处于长身体的关键时期，养成科学的基本

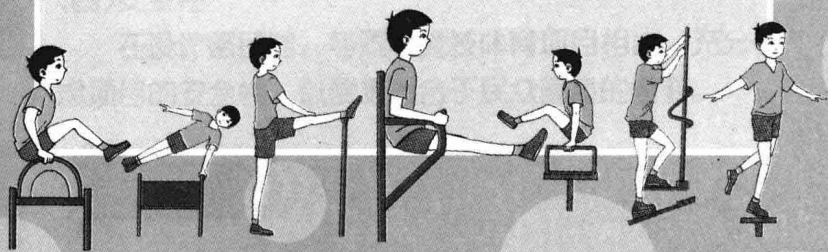
活动能力，有利于身体的生长发育。参加健身路径的锻炼能全面提高身体素质、心肺功能和肌肉耐力，促进机体各组织器官的协调工作。

(二)社会价值

在参与运动的过程中，青少年可以通过健身路径，来达到强身健体、娱乐身心、加强人际交往的目的，在娱乐和健身中有效地进行个体社会化。

第二章 三十种健身路径锻炼方法

健身路径的种类繁多，作用不尽相同。不同年龄、不同身体类型的人可以选择不同的健身路径，因此深受人们的喜爱。





第一节 单杠、双杠

单杠、双杠是常见的力量型器械，它们虽构造简单，但锻炼内容多样，因此在健身项目中被普遍采用。



一、健身器械

单杠由两根支撑立柱水平支撑一根圆杠构成，支撑立柱竖立在地面上，下面有底盘。双杠由两根相同规格的杠子构成，两根杠子位置平行，在同一高度，每根杠子由两根竖立柱支撑，立柱下面是一个起固定作用的底座。

需要注意的是，这些单杠、双杠并非专业体操用的器械，切勿进行专业性的体操动作，以免造成意外伤害事故(见图 2-1-1)。

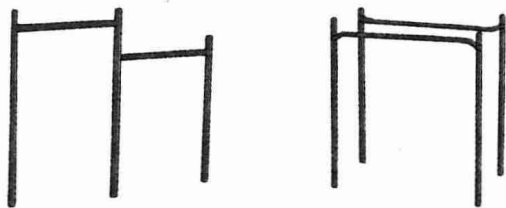


图 2-1-1



二、健身方法

(一)单杠翻身上

单杠翻身上的动作方法(见图 2-1-2)是:

从直臂悬垂开始, 屈臂引体, 同时收腹举腿, 两腿向后上方用力伸, 上杠支撑。

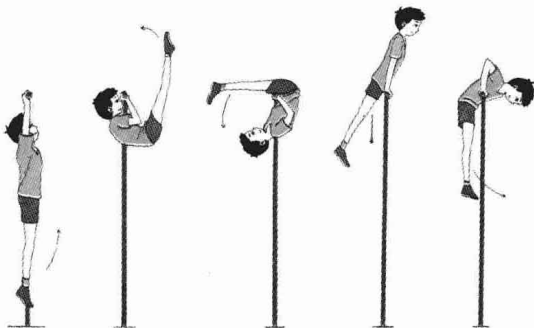


图 2-1-2

(二)单杠引体向上

单杠引体向上的动作方法(见图 2-1-3)是:

- (1) 双手抓杠, 握距略比肩宽, 可正握(手心向外), 也可反握(手心向内), 身体自然悬垂;
- (2) 两臂用力屈肘, 带动身体上引, 一直到头部下缘过单杠的水平面, 然后慢慢还原至手臂伸直, 重复多次。

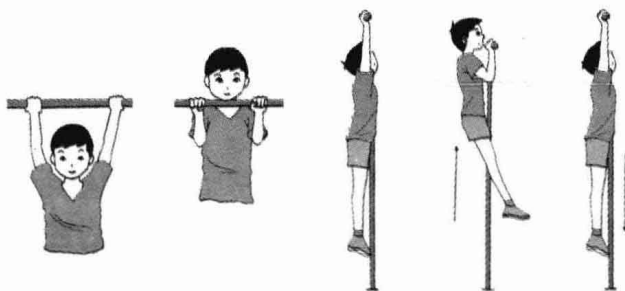


图 2-1-3

(三)单杠悬垂举腿

单杠悬垂举腿的动作方法(见图 2-1-4)是:

两手握单杠呈悬垂, 两腿并直(或屈膝), 向前上方举腿并收腹。

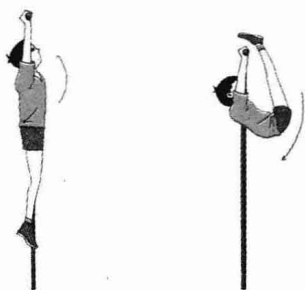


图 2-1-4

(四)双杠支撑前摆下

双杠支撑前摆下的动作方法(见图 2-1-5)是:

两手握双杠呈悬垂，两臂用力支撑，两腿并拢前摆，至最高点处，推手向侧跳下。

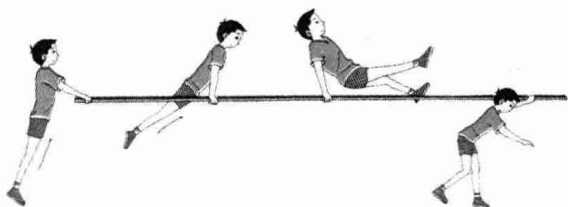


图 2-1-5

(五)双杠臂屈伸

双杠臂屈伸的动作方法(见图 2-1-6)是:

两手握双杠呈悬垂，由支撑开始，两臂同时弯曲，重心下移，收腹含胸，两臂再伸直。

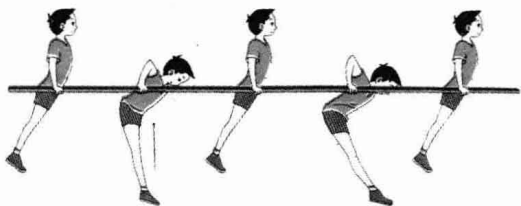


图 2-1-6