



吉林出版集团有限责任公司

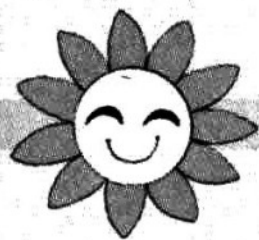
阳光体育运动丛书

# 健身走 健身跑

JIANSHENZOU JIANSHENPAO

主编 张楠 杨落娃  
审订 王月华





阳光体育运动丛书

# 健身走 健身跑

主编 张楠 杨落娃  
审订 王月华



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

健身走 健身跑 / 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 978-7-80762-866-8

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 091991 号

### 健身走 健身跑

主编 张楠 杨落娃

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 2.25 字数 33千

ISBN 978-7-80762-866-8 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 tiyu717@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		

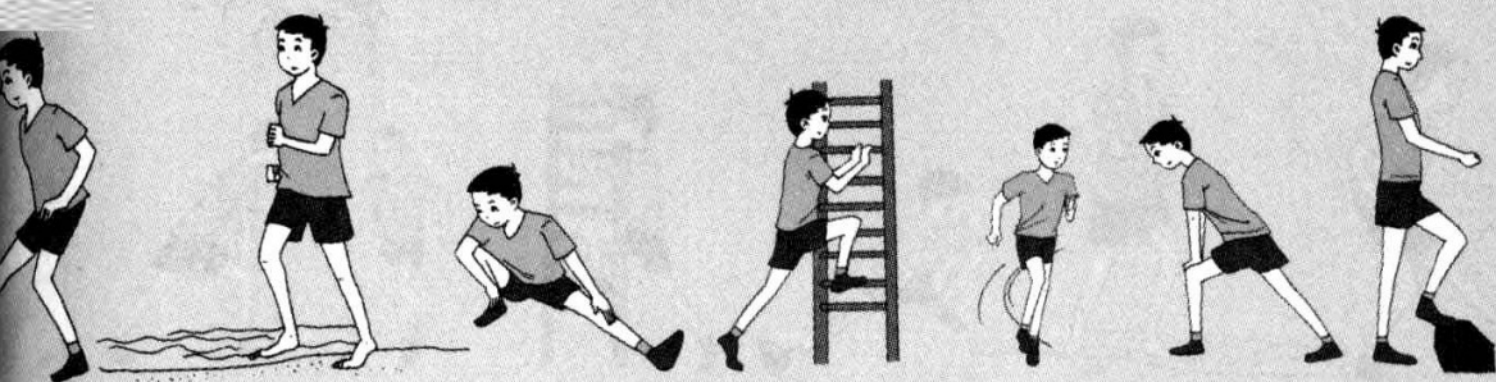
## 健身走 健身跑

主编 张楠 杨落娃

副主编 孙占峰 杨威

编者 张楠 杨落娃 孙占峰 杨威

审订 王月华



# 序言

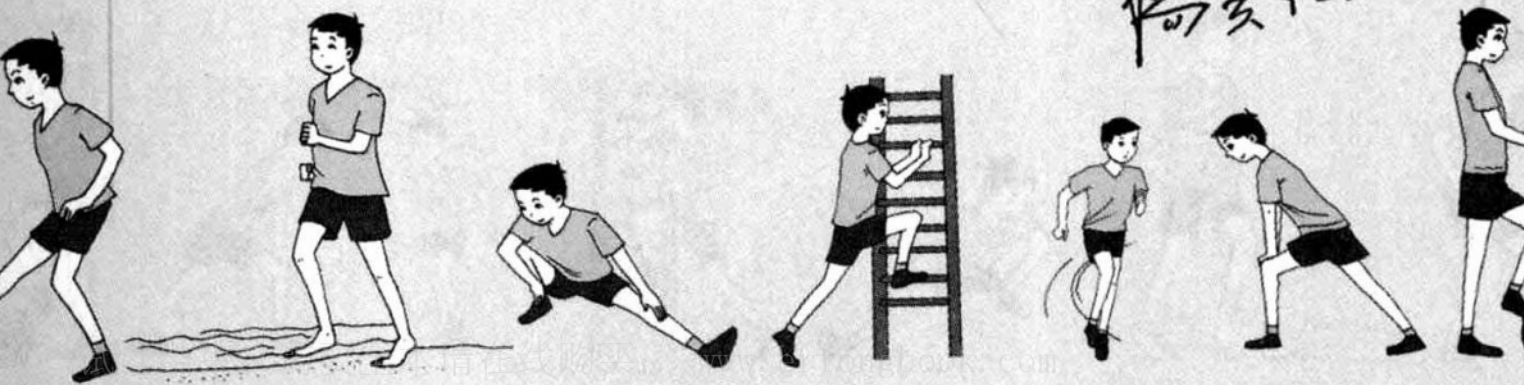
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

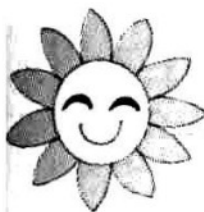
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

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。

吉林体育学院  
王天仁





阳光体育运动丛书

# 健身走 健身跑

## 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 运动保护

第一节 生理卫生·····10

第二节 运动前准备·····12

第三节 运动后放松·····18

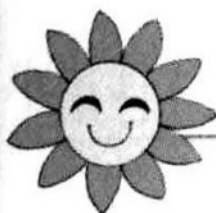
第四节 恢复养护·····20

第五节 不适合人群·····20

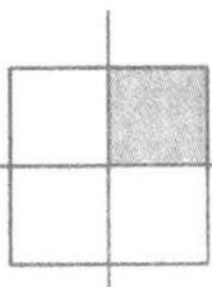
### 第三章 场地和装备

第一节 场地·····23

第二节 装备·····24



阳光体育运动丛书



健身走 健身跑

目录

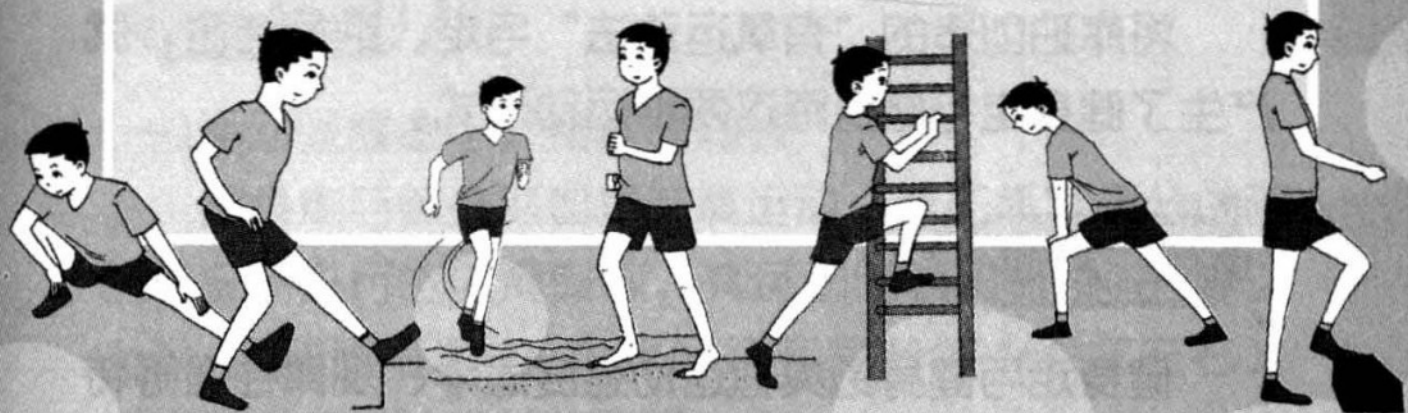
#### 第四章 基本技术

第一节 健身走技术·····29

第二节 健身跑技术·····47

## 第一章 概述

健身走与健身跑均属于有氧运动，都是以增强人体代谢功能为目的的持久性运动方式。







## 第一节 起源与发展

健身走与健身跑是近年来兴起的有氧健身运动，难度较低，易于开展，受到人们的普遍欢迎。



### 一、起源

美国空军运动研究室医学博士库珀经过多年的研究探索，创造了闻名世界的“有氧运动法”。他提出，有氧运动能通过耐力运动来改善血液循环系统和呼吸系统，提高心肺功能，使全身各个组织和器官都得到良好的氧气和营养供给，维持最佳的功能状态。

将库珀创造的“有氧运动法”与走、跑相结合，就产生了健身走与健身跑这两种运动形式。



### 二、发展

健身走与健身跑具有运动强度适中、规律性强等特点，而且运动费用低廉、运动场地易得，很适合在普通大众中开展，很快便流行起来。

一些体育方面的专家，在健身走与健身跑中融入了

更加系统的有氧运动的科学健身方法，使得这两项运动受到健身人群的欢迎。

随着人们的广泛参与，健身走与健身跑的形式也不断得到创新和改进，出现了赤脚走、踏石走和水中跑步等多种形式。



## 第二节 特点与价值

健身走与健身跑的运动强度适中，技术要求低，讲究呼吸与供氧平衡，能够改善人体器官功能，平衡心理状态，是适合大多数人的科学的健身方式。



### 一、特点

#### (一)运动强度适中，持续时间长

健身走与健身跑都是有氧运动，是在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，其运动时间较长(15分钟以上)，运动强度适中(心率保持在每分钟150次左右)，能够为心肌供给足够的氧气。

#### (二)不受环境影响

健身走与健身跑不易受环境影响，无论阴天还是晴

天，无论是在平地还是在山区，都可以坚持运动。

### (三)适宜人群广泛

健身走与健身跑运动适合于各个年龄段的人群。打球、登山等运动需要消耗大量的体力，并要求掌握一定的常识和技巧，一般只适合于青年人和中年人。而健身走与健身跑运动的动作和缓、运动环境安全，几乎适合于所有人群。



## 二、价值

长期进行健身走与健身跑运动，对人体健康有多方面的益处。

### (一)健身走价值

#### 1. 缓解精神压力

经过一天繁忙的学习和工作之后，进行健身走运动可缓解精神压力，使锻炼者保持良好的身体和精神状态。而且，有专家建议，当人们感到心理紧张时，可通过15分钟的健身走运动来缓解压力。

#### 2. 防治抑郁症

现代社会出现了很多抑郁症患者，表现为缺乏自信、情绪低落、焦虑等，进而导致身体虚弱、脾气暴躁、食欲下降等问题，严重时甚至不能完成正常工作和

学习。研究证实，人们在进行健身走运动时，大脑会分泌一种物质——内啡肽，这种物质能振奋人的精神，使人保持轻松愉快的良好心理和生理状态，可以有效防治抑郁症。

### 3. 防治癌症

坚持健身走运动可以改善免疫细胞的结构，增强受体的活性。受体是细胞膜上的一种特殊物质，它能有效杀死病菌和癌细胞。同时，健身走运动能刺激大脑皮质，调节内分泌，有效抑制生殖系统癌症和乳腺癌。

### 4. 治疗高血脂症

适度的健身走运动可促进心脏的新陈代谢，增强动脉血管壁弹性，防止动脉硬化，还能使血液中产生高密度脂蛋白——这种蛋白质可去掉积累在动脉血管壁上的血脂，减小血管壁硬化的可能性。有数据表明，高血脂症患者如果能够坚持一年的健身走运动，可以有效降低高脂血症的发病率。

### 5. 治疗冠心病

冠心病发病率逐年上升，其中脑力工作者为主要发病群体。坚持健身走运动，能够有效改善心肌缺氧的状况，逐渐恢复心脏功能，从而控制冠心病的恶化，使其良性发展，甚至治愈。

## 6. 减肥功效

进行健身走运动时，体内能量消耗比平时提高 10 倍左右。在运动之后，人体还会继续保持高代谢率，同时食欲也会有所下降。这样，在大量消耗热能和降低食欲的情况下，减肥势必会获得成效。

### (二) 健身跑价值

#### 1. 对心血管系统的作用

心血管系统是人体的动力系统。一方面，它通过运输血液向身体各个部位输送氧气和营养物质，另一方面，它将身体中的二氧化碳等新陈代谢产物送回到心脏，然后通过肺和肾脏排出体外。要使心血管系统的功能得到显著增强，简单易行的方法就是进行健身跑运动。

#### 2. 对呼吸系统的作用

呼吸是人体不断从外界吸入氧气，在体内进行气体交换，又不断向外界排出二氧化碳的过程。进行健身跑运动时，鼻、咽喉、气管、肺等呼吸器官都要加倍工作才能提供所需能量和氧气，并及时排出二氧化碳，这对提高呼吸系统的功能水平具有很大的作用。

#### 3. 对消化系统的作用

在进行健身跑运动的过程中，全身肌肉也随之运

动，此时单靠心血管系统和呼吸系统供给氧气是不够的，还需要肠胃供给一些营养物质。肠胃工作时，消化腺能分泌出更多的消化液，加强消化道蠕动，从而改善消化系统功能。同时，由于跑步时呼吸加快、加深，腰肌等活动幅度增大，这对肠胃功能的增强有一定促进作用。经常进行健身跑运动的人，消化功能比一般人要好许多。

#### 4. 改善肝脏功能

人体内的一部分糖是以肝糖原的形式储存在肝脏里的。在进行健身跑运动时，人体需要消耗更多的糖，使肝脏的工作量加大，这样肝脏功能也就得到了一定锻炼。长期坚持健身跑锻炼，可以改善肝脏功能。

#### 5. 提高机体免疫力

进行健身跑运动后，人体内的免疫活性细胞的数量明显增加，血清抗体水平显著提高，从而能改善机体的免疫功能。

#### 6. 预防癌症

国外的运动医学专家对健身跑进行过深入研究，他们对坚持健身跑和不进行锻炼的两组人进行跟踪调查。结果，坚持健身跑的小组中只有 3 人得了癌症，不足 1%，而不进行锻炼的小组中有 29 人得了癌症，达

6.4%，其中还有17人死亡。而且，坚持健身跑锻炼的小组中的3名癌症患者，在得病之后仍然坚持锻炼，直到高龄时依然健康愉快地生活着。

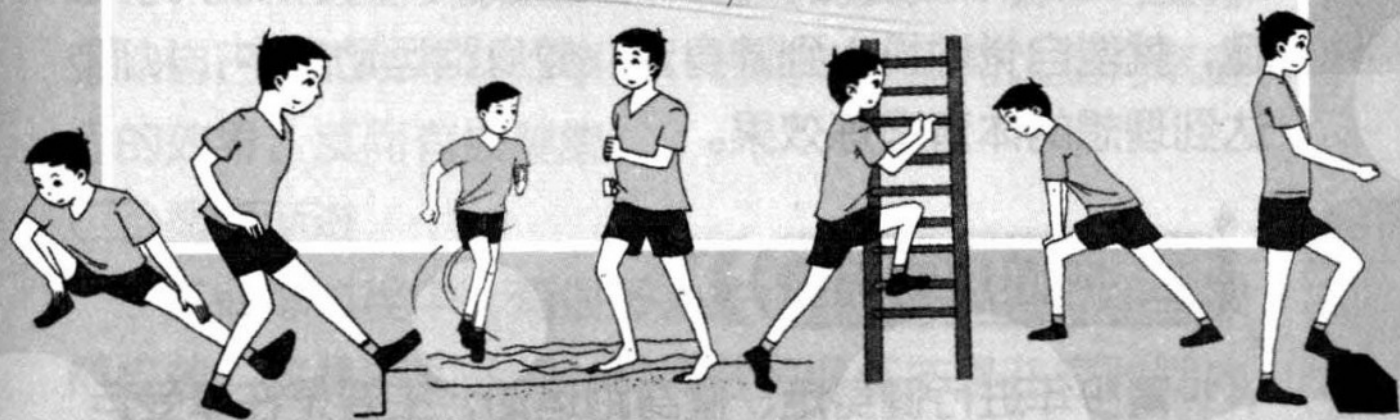
从这个调查可以发现，长期坚持健身跑锻炼的人得癌症的概率要比不参加锻炼的人小得多，即使得了癌症，长期坚持健身跑锻炼的人也能够更好地控制病情。

### 7.降低心率，延年益寿

心率是心脏每分钟跳动的次数。在一般情况下，心率偏低者寿命较长。长期坚持健身跑运动，能够有效降低心率。德国的科学家进行过试验，让一批20年没有参加体育锻炼的55~70岁的健康男子进行有规律地健身跑运动，每次锻炼1小时左右，持续10年后，他们的心率明显降低，心脏功能明显增强。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。







## 第一节 生理卫生

青少年在进行健身走、健身跑运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。

### 一、培养运动兴趣

在进行健身走、健身跑运动前，首先必须培养自己对健身走、健身跑运动的兴趣。培养对健身走、健身跑运动的兴趣的方法有很多，如阅读有关书籍，与同学、朋友一起进行健身走、健身跑运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到健身走、健身跑运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。

### 二、把握运动强度

青少年进行健身走、健身跑运动，主要是在享受运动的过程中增强体质，提高健康水平，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟