

卫生部首席健康教育专家 洪昭光 胡大一 联手推荐

Nordic Walking 越野行走

国际越野行走协会中国代表处 审定 姚新新 主编



人民体育出版社



附赠DVD

越野行走

国际越野行走协会中国代表处审定

姚新新 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

越野行走/姚新新主编. -北京:人民体育出版社,
2009

ISBN 978-7-5009-3758-6

I. 越… II. 姚… III. 步行-健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195337 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6 印张 135 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3758-6

定价:32.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写人员名单

主 编：姚新新

副 主 编：肖 刚 田庆华

编 委：巩 凌 张 贝 王京力 潘 影

示范教练：田庆华 王京力 张 贝

摄 影：李希林 刘 颀

其余图片由国际越野行走协会提供



越野行走

Trail Walking



愿更多的人通过参加
越野行走体验体育的乐
趣，增进健康，更好的享
受生活。

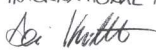
国家体育总局局长助理
中国奥委会副主席

刘 敏

二〇〇九年二月十二日



越野行走

DEAR FRIENDS OF NORDIC WALKING IN CHINA,
INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION HAS THE HONOR
TO COOPERATE IN CHINA WITH THE CHINA INSTITUTE OF SPORTS
SCIENCE AND THE SPORTS GENERAL ADMINISTRATION OF CHINA
PROMOTING NORDIC WALKING, ONE OF THE FASTEST GROWING
RECREATIONAL FITNESS SPORTS IN THE WORLD. TODAY I AM
VERY HAPPY TO SEE THAT NORDIC WALKING IS DEVELOPING FAST IN
CHINA AND THE FIRST BOOK ON NORDIC WALKING IS PUBLISHED
BY CHINA PEOPLE'S SPORT PUBLISHING HOUSE.
I HAVE BEEN MYSELF VERY PLEASED TO HAVE THE POSSIBILITY
TO INTRODUCE NORDIC WALKING IN CHINA WITH MY TEAM AND
THEREFORE I SEE THIS PROJECT ALSO PERSONALLY VERY INTER-
ESTING. CONGRATULATIONS FROM MY HEART!
I SINCERELY HOPE THAT NORDIC WALKING DEVELOPS FURTHER
IN CHINA OFFERING PEOPLE A HEALTHIER AND BETTER QUALITY
LIFE. REMEMBER THAT EVERY STEP COUNTS!
HELSINKI, FINLAND, JAN. 16TH 2009
INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION

AKI KARIHTALA
PRESIDENT

亲爱的中国越野行走朋友们：

国际越野行走协会很荣幸与国家体育总局及国家体育总局体育科学研究所合作，在中国推广越野行走运动。这是目前世界上发展最快的大众健身娱乐项目之一。今天，我非常高兴地看到越野行走在中国的迅速发展，以及第一本关于越野行走的书将由人民体育出版社出版。

我是亲自带领我的团队将越野行走介绍到中国的，所以看到这样的进步非常地高兴，特向你们表示由衷地祝贺。

衷心希望越野行走在我国取得更大发展，给人民带来更健康、更高品质的生活。请记住：每一步都有价值！

2009年1月19日于赫尔辛基
国际越野行走协会（INWA）主席
Aki Karihtala

近年在北欧盛行的越野行走运动是有氧代谢运动的一种拓展。这一方式有上肢运动参与,提高了运动健身效果,值得大力提倡。

胡大一
09.1.12



卫生部健康教育首席专家、北京大学人民医院心脏中心主任
胡大一教授为本书题词



越野行走

Nordic Walking

越野行走是一种国际流行的时尚健身运动。能让身体脂肪减少，肌肉增多，体型优美，精力充沛。很适合广大民众的参与。

洪昭光
09.1.19



卫生部健康教育首席专家洪昭光为本书题词

序

北京奥运会给国人提供了一次全面了解和体验奥林匹克精神的机会，使广大人民群众更加深切地感受到奥林匹克所倡导和弘扬的人人参与和挑战自我的精神，更加注重切身参加体育活动，体验健身乐趣，然而，人民群众快速增长的体育需求与现有的体育物质基础和资源之间的矛盾仍未得到根本解决。这其中，健身活动方式、方法不够丰富是需要着力改善的突出问题。

各级体育行政部门、社会各界都应有责任和义务为此付出努力并做出贡献。积极发现、挖掘和引进形式多样、便于推广、健身效果明显的锻炼方式，为群众健身创造条件。

越野行走起源于北欧芬兰，是一项新兴的、时尚的、简便易行的大众健身方式。2003年，国家体育总局体育科学研究所率先把越野行走引入中国。2006年，中国社会体育代表团应邀到芬兰访问了国际越野



越野行走

行走协会（INWA）。随后，越野行走在中国有了快速发展。越野行走的出现，成为健步走的升级版，既可以有效地提高运动强度又具备了独特的防护功能。经过几年的实际应用和推广，得到了运动医学专家和健身爱好者的普遍认可，是一项值得在大众中推广的健身项目。

《越野行走》一书不仅客观介绍了越野行走的发展和历史、越野行走的方法和技巧，更重要的是把科学健身的理念，把运动干预慢性生活方式病的作用，把快乐健身的魅力展示给大家。可以说，该书的出版对广大健身爱好者掌握越野行走技能，享受科学健身乐趣具有很好的指导意义。

国家体育总局群体司司长

戴志国
2002年2月

前言

朋友，你见过手持两支手杖行走的运动吗？在晨曦初照的公园里，在城郊山区的小径上，在祖国的名山古刹间，你会发现手持两支类似滑雪杖的手杖，正在健步行走或奋力攀登的人群。在锻炼身心体魄的同时，享受着大自然赋予我们的阳光、空气和美景。这，就是越野行走。

越野行走是一项外来的运动，几年前，当我们手持两支手杖行走时，面对的是疑惑和不解的目光，一位老大爷对我们说：小伙子，我老头儿才拿一根拐棍，你年纪轻轻怎么就拄上双拐了，快把它扔了吧。一位大妈也说，这东西好是好，但我不能用，拄上双拐就显老了。可是，曾几何时，就从几个人的星星点点，发展到成千上万人的燎原之势。

越野行走为什么这么快就让那么多中国的爱好者着迷？它的魅力究竟在哪里呢？这就是本书要回答的问题。

当肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性病日益蔓延，严重地威胁着人们健康的时候；当许多中老年朋友感到爬楼梯时腿疼，不得不放弃自己喜爱的登山或跑步活动的时候；当你有了条件，想到国内外参观旅游，可是伤病却让你无法成行的时候……健康生活，健康身体，既是党和政府的号召，也是广大群众的心愿。管住嘴，迈开腿，改变不良生活方式，加强体育锻炼，已经成为当今的时尚。但究竟如何锻炼，如何使锻炼既有效果，又有效率；选择何种运动方式，如何提高健身效果同时又避免运动损伤；如何将锻炼与休闲结合起来，寓健身于娱乐之中，则并不是所有的人都清楚的。



也许，正当人们在寻找答案的时候，看到了越野行走：这个由国家体育总局体育科学研究所率先引进的、新兴的、时尚的、快乐的大众健身娱乐运动，它突出的健身效果、独特的防护功能以及快乐运动的特质，让人眼前一亮，一下子就抓住了人们的心。

我们之所以向大家介绍这项运动，目的是让大家了解更多的体育锻炼的原则和方法，既授人以鱼，又授人以渔，既学会了越野行走，还掌握了如何科学锻炼的方法。这些体育锻炼的原则和方法，不仅适合越野行走，也适合其他运动。

感谢中国奥委会副主席、国家体育总局局长助理晓敏为本书题词；感谢国家体育总局群体司司长盛志国为本书写序，领导的支持让我们对越野行走在中国的发展充满信心；感谢全国健康教育专家洪昭光教授和胡大一教授的题词，专家的认同，让我们更深刻地感受到体育锻炼在改变生活方式和全民健康中的重要地位。感谢老朋友：国际越野行走协会（International Nordic Walking Association，简称INWA）主席阿迪（AKI）先生的来信，我们会用越野行走在中国的蓬勃发展来实现他的心愿，用健康的体魄来证明其“每一步都有价值”的赠言。

为了更直观地介绍越野行走，也为了使大家更快、更容易地掌握越野行走的技术动作，本书附有越野行走的教学光盘，以方便大家自学和研究。这张光盘，既体现了国际越野行走的最新研究成果，也展示了中国越野行走组织者对越野行走发展的特殊贡献。

姚新新
2009年5月

目 录

第一章 越野行走简介	(1)
第一节 越野行走的起源	(2)
第二节 越野行走的运动方式	(3)
第三节 越野行走的特点	(5)
第四节 越野行走与相关运动的比较	(9)
第五节 越野行走对疾病的干预作用	(10)
第二章 科学的体育锻炼	(12)
第一节 身体活动与体育锻炼	(13)
第二节 以有氧运动为主, 无氧和柔韧运动为辅 ...	(14)
第三节 提高有氧运动效果的要素	(16)
一、有氧运动的强度.....	(16)
达到有效运动强度是决定锻炼效果的关	
键.....	(16)
二、有氧运动的时间.....	(17)
在达到有效运动强度的情况下, 适度延	
长每次锻炼的时间, 是提高锻炼效果的	
秘诀.....	(17)
三、有氧运动的频度.....	(18)



保持合理频度并持之以恒是提高锻炼效

果的保证..... (18)

四、适宜的运动项目..... (21)

适宜的运动项目是提高锻炼效果的捷径... (21)

第四节 体育锻炼对疾病的干预 (21)

第三章 越野行走技术与装备 (26)

第一节 越野行走的装备 (27)

一、exel手杖 (27)

二、越野行走配套产品..... (31)

第二节 手杖的使用 (37)

一、选择手杖的高度..... (37)

二、腕带的使用方法..... (39)

三、可调手杖使用方法..... (42)

四、功能性手杖使用方法..... (44)

第三节 越野行走教学 (45)

一、热身活动..... (45)

二、平路行走..... (65)

三、山地行走..... (74)

四、持杖跑步..... (77)

五、休闲走和康复走..... (78)

六、身体素质训练..... (78)

七、整理活动..... (100)

八、游戏..... (105)

九、张贝手杖活力操和塑身操..... (106)

十、手杖健身操..... (108)

第四节 越野行走竞赛	(109)
一、山地穿越	(109)
二、短距离上坡跑和沙滩跑	(110)
三、其他	(110)
第四章 越野行走锻炼	(111)
第一节 克服不好意思的心理	(112)
第二节 重视手杖操和力量练习	(113)
第三节 达到有效运动强度	(115)
第四节 延长每次锻炼的时间	(119)
第五节 保持隔天锻炼为好	(120)
第六节 保护下肢关节	(123)
第五章 越野行走问答	(125)
一、为什么越野行走使用两支手杖?	(126)
二、登山杖与越野行走手杖有什么区别?	(126)
三、为什么绑沙袋健走的方式无法代替越野行走?	(127)
四、为什么年轻人越野行走要加大运动强度， 提高健康储备?	(128)
五、为什么中老年朋友锻炼要“有限的膝盖省 着用”?	(129)
六、为什么老年人锻炼不要逞强?	(130)
七、什么样的人可以进行越野行走锻炼?	(131)
八、越野行走的运动处方是什么?	(131)
九、为什么越野行走降血压、降血糖、降血脂	



的效果明显?	(132)
十、为什么越野行走减腰围、瘦身的效果好? ...	(133)
十一、糖尿病前期和糖尿病患者如何进行越野行走?	(134)
十二、为什么越野行走可以预防和治疗肩周炎? ...	(135)
第六章 越野行走在世界	(136)
第一节 越野行走从芬兰诞生	(137)
第二节 国际越野行走协会	(137)
第三节 国际越野行走协会的科学研究	(139)
第四节 国际越野行走协会的培训	(139)
第五节 北欧的“七项健身运动”	(142)
第七章 越野行走在中国	(143)
第一节 越野行走在中国的开创	(144)
第二节 越野行走在中国的推广	(147)
第三节 越野行走的开拓和完善	(154)
第四节 媒体的关注	(158)
第五节 走友感言	(159)
第六节 穿行北欧原野——中国赴芬兰越野行走 首发团随笔	(167)
附录 全国越野行走组织一览	(174)
后记	(175)