



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

全民健身路径

南来寒 / 主编 巩永波 / 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

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

全民健身路径

巩永波 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身路径 / 巩永波编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1712-2

I. ①全… II. ①巩… III. ①全民健身-基本知识IV. ①G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225718号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

全民健身路径

QUANMINJIANSHENLUJING

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 巩永波

责任编辑 程 明

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

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 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1712-2

定 价 29.80元

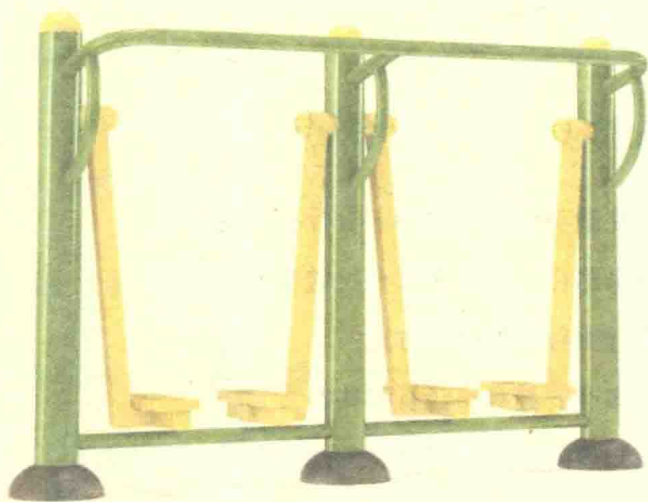
编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：暴丽娜 黄 奎 宋 欣

郑榕玲 程离离 段广艳



内容简介

全民健身路径指的是户外健身器材，或者叫室外健身器材，就是大家常在体育广场里、公园里、小区广场里看见的那种用于活动身体的健身器材。随着生活水平的不断提高，人们对健身路径的选择都有更高的要求，各种健身路径也逐渐普及，成为乡镇与城市中人民健身的一大热点现象。

本书内容通俗易懂、简明扼要，以图文并茂的方式，科学地指导人民群众运用户外健身器械，拓展户外健身途径和方法，对户外健身路径的使用方法、健身效果、注意事项以及拓展方法等方面都做了详细的说明，同时增加了徒手健身体操和轻器械体操的健身方法和原理，相信本书能为广大群众从事大众体育活动、增强体育锻炼意识、提高身体素质和生活质量提供很大的帮助。

全民健身路径大盘点

- ✦ 每个人在健身路径的选择上有什么不同吗？
- ✦ 全民健身路径对我国普及全民健身的意义？
- ✦ 你最适合哪种户外健身方式？
- ✦ 你所不知道的健身路径有哪些？
- ✦ 你应该知道的户外健身路径的注意事项都有什么？



目录

第一章 基础理论篇

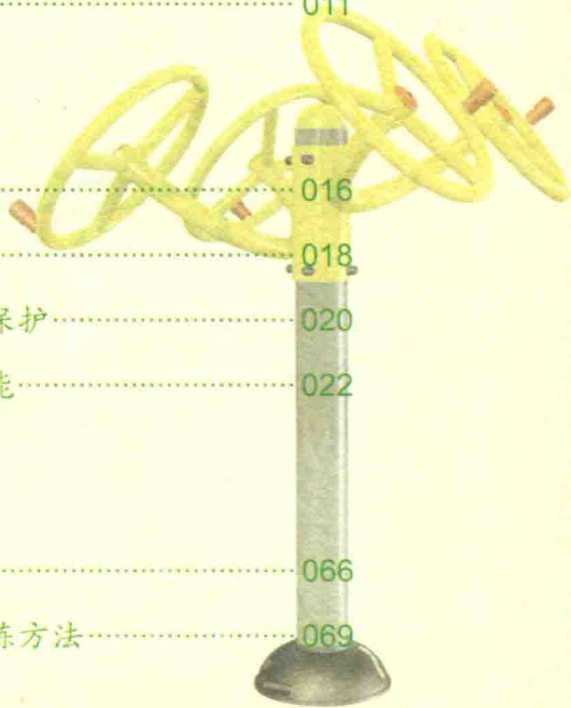
- 什么是全民健身路径 002
- 全民健身路径在中国的兴起与发展 003
- 健身路径如何达到健身与娱乐的统一 008
- 健身路径的使用建议 010
- 健身路径锻炼时要注意的问题 011

第二章 健身路径器械篇

- 社区健身器械的设计原则 016
- 锻炼方法的设计原则 018
- 健身路径器械使用前的检查与保护 020
- 健身路径器械的使用方法及功能 022

第三章 科学健身篇

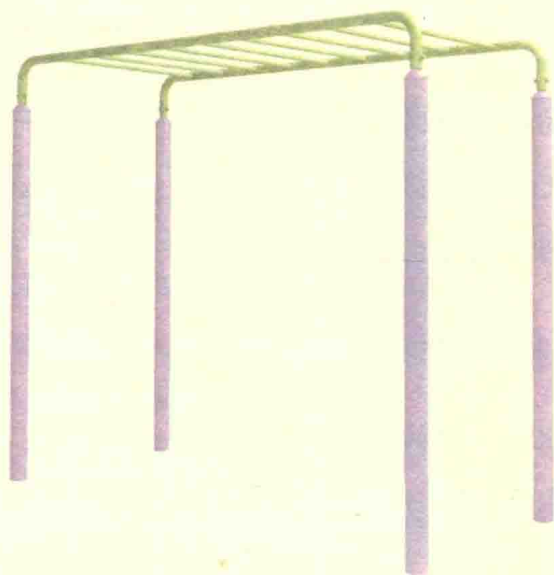
- 健身路径组合设计的原则 066
- 不同年龄人群的健身路径的锻炼方法 069



不同健康水平人群健身路径的锻炼方法·····	086
不同健身目的的人群健身路径的锻炼方法·····	128

第四章 健身达人篇

达人健身必备常识·····	138
社区健身自我监控·····	150
社区健身运动处方·····	155
社区健身运动生理常识·····	161
大家一起来健身·····	177
实例一·····	183
实例二·····	185



第一章

基础理论篇

什么是全民健身路径

全民健身路径，通常意义上指的是户外健身器材，或者叫室外健身器材，就是大家常在体育广场里、公园里、小区休闲娱乐广场、新农村等地方看见的用于活动身体的健身器材。具体来说，健身路径是指在一系列健身器械上完成各种指定健身动作，集健身娱乐于一体，适宜于各类人群参加的趣味健身比赛项目。全民健身路径是人们使用不同的工具来提高身体素质的健身系统。健身的人根据自身的年龄、性别、生理特点和需要，选择适合自己的锻炼方式，提高速度、强度、协调性、灵活性，达到增强体质的目的。简单地说，健身路径是“健康之路”，是全民健身工程的重要组成部分。在进行健身活动的同时应该注意安全，我们要根据身体情况进行锻炼，而不是挑战极限。



全民健身路径在中国的兴起与发展

从解放初期国家强调开展“群众性体育运动”，发展到今天的“全民健身运动”，是中国体育事业的历史性跨越，反映了我国社会和广大民众对体育事业的诉求发生了根本性变化。一个民族的体质健康状况，是一个国家综合实力的重要体现。古代斯巴达人曾有这样的名言：“人民的身体，青年的胸膛，便是我们的国防。”饱含小康梦想的我国民众历来有重人贵生的文化传统，对身体健康的追求坚韧而执着。近百年来旧中国武风不振，国力羸弱，民众身体健康受到严重的威胁，曾经被讥为“东亚病夫”。

如今中国经济进入了持续的高速增长阶段，与此同时，普通民众的生活追求也进入了重视人的发展和满足人的享受需要的新阶段。人们的生活要求和生活目标随着经济发展水平的提高而不断变化，人们对文化体育的需求也随之不断发展和提高。



为彻底改变我国人民体质健康状况不佳的不利局面，促进群众体育事业在新形势下健康可持续发展，20世纪90年代中期，国务院颁布实



施《全民健身计划纲要》(简称《纲要》)，这是我国近现代体育发展中一件极有意义的事情。《纲要》从颁布实施到今天，已经走过19个年头。19年光景，在人类历史上只是弹指之间，但我国的全民健身运动却发生了翻天覆地的变化。广袤的中国大地，从长城内外到大江南北，到处都是体育锻炼的人群，体育健身运动这个响亮的词汇，已经成为各级政府执政为民的一项重要重要的民生工程，成为维系国民身心健康的朝阳事业。



全民健身运动是一项全社会共同参与的事业，它以广大民众为参与主体，以健身、健心、益群、合作为基本特质，与全面构建社会主义和谐社会的基本要求十分一致。它对营造积极健康的社会生活方式以及移风易俗都有重要的作用。在全面建设小康社会时期，全民健身运动促进社会和谐的社会价值是不容置疑的。研究认为，健康文明的生活方式，对于社会教化起着积极的作用，有利于社会整合力量的提升，而奢侈化、庸俗化的生活方式，必然造成社会整合力的下降。在建设小康社会的过程中，倡导积极健康的生活方式，是社会主义物质文明的必然选择，也是社会主义精神文明的重要组成部分。我国正在深入开展的全民健身运动的一个重要目的，是要在大力提高国民素质的基础上，促进健康生活方式的形成，培养积极进取的社会精神。

1996年9月在全面贯彻实施《全民健身计划纲要》的大背景下，位于广州的天河体育中心“多功能健身路径”成为我国首条健身路径。简单模拟健身房里的器械，翻版放到社区来，供大家健身，并为其命名为健身路径。健身路径在发展过程中，逐渐被全社会接受，其名称也就一直沿用下来。随着人们



生活节奏越来越快，物质生活水平与精神文化生活水平都在相应地快速提高，以适应人们越来越快的生活节奏。健身路径的建设，满足了广大人民群众日益增长的文化和体育的需求，促进均衡发展，加强人们之间的联系，促进社会文明程度的提高，维护社会稳定。到2010年5月底，国家体育总局体育彩票福利基金已投资6.4亿元，在全国范围资助建设全民健身路径超过1万条，推动和指导各地建设全民健身路径超过15万条。全民健身路径占地面积小、投资少、简单、易于构建、方便群众，受到人们的欢迎，是全民健身工程的一道风景线。现在健身路径已经全面进入了人们的生活中。

健身路径大多设在环境好的地方，如公园、绿地、河流旁，每隔一段距离安装一种体育器材，各种设备之间由小路连接，所以称为健身路径。在每一个设备旁边有一个说明牌，说明该设备的名称、练习方法、健身价值、安全事项等，有的还有标准动作示意图，其材料大多是木头或玻璃钢和钢材，颜色和户外环境协调。在这种环境下进行体育锻炼是一种美的享受。



2008年在我国首都北京举办了奥运会之后，全民健身的热潮空前高涨，拥有一个健康的身体已成为人们的共识。政府对全民



健身的支持是健身路径进一步发展的重要推动力量。近几年，政府部门对民众健身给予大量物质与精神方面的支持，除了通过电视、网络、报纸等各种媒介宣传健身之外，也将健身路径引入社区，将健身器材安置到小区、村庄中，使更多的百姓可以自由、便捷、无偿地享受到丰富的健身活动，充分享受到健身路径带来的各种益处。健身路径的普及式发展，既使人们的身体综合素质得到提高，又丰富了广大人民的业余文化生活，促进了社区精神文明建设，对我国构建和谐社会、促进社会经济稳步发展有着积极的推动作用。

如今，全民健身路径已经成为了百姓生活的一部分，成为改变我国居民生活方式、健身习惯的重要因素。全民健身路径为广大群众健身提供了良好的健身和娱乐平台，以其趣味娱乐性、科学健身性、开放公益性，已成为我国开展群众体育的重要标志之一。

健身路径如何达到健身与娱乐的统一

健身路径从上世纪 90 年代末发展到现在，已经充分融入到了大家的生活中。健身路径之所以吸引了越来越多人的关注，除了其完善而系统的健身器械外，还在于它拥有生活性、娱乐性等特点。



❖ 生活性

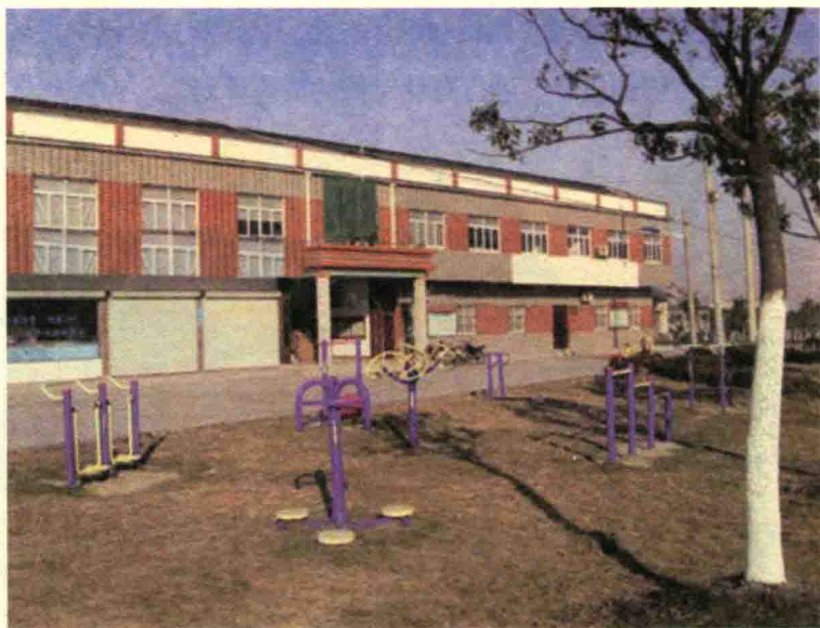
健身路径的生活性体现在其简便易行、人群集中的特点上，在场所的安排上非常适合我国目前的城乡特点，这个充分利用广场、公园、小区等一切可利用的场地，提供一系列健身器械完成各种健身动作的新生事物仍在逐渐成长、壮大，现在已经开始在农村社区、机关单位、旅游景点等处遍地开花，从露天逐渐发展到室内，有效缓解了群众健身没地方去的老大难问题。“在这里玩不但能锻炼



身体，还能乘凉避暑。”很多人都这样由衷地评价健身路径给他们的生活带来的改变。茶余饭后，工作之余，和家人朋友一起到公园、社区的器材上伸伸腰，压压腿，做几个俯卧撑，走几个往返平衡木，在聊家常的同时也起到了锻炼身体的作用。

❖ 娱乐性

有人曾说现在是娱乐的时代，人们把娱乐的概念灌注到生活中的方方面面。娱乐性是吸引人们去关注、去尝试的关键部分。健身路径的娱乐性，糅合了其他健身项目的特点于一身，使我们可以在健身的同时进行诸多趣味性的游戏。比如趣味十足的儿童大荡椅、三人旋转轮、棋牌桌、三位转腰器等都能让使用者在健身中享受娱乐，在娱乐中体验健身。



❖ 健身性

健身路径的普及发展，带动了全民健身的热情，得到了大众的认可，不同健身路径使普通百姓通过简单易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，分别可以使人体得到柔韧性、协调性、力量性、耐力性等几大方面的锻炼，达到拥有健康的目标，从而享受生活，享受快乐人生。

健身路径的使用建议

❖ 制订针对性锻炼计划

不同年龄、不同健康水平、不同健身目的的人群都可以从中找到适合自己的健身器械和锻炼方法，从而根据自己的锻炼目标进行不同的组合，进行有针对性的锻炼计划。

