



全民健身项目指导用书

# 健身走 健身跑

Jianshenzou Jianshenpao

主编 李荣薇

林景宏

审订 姜涛



吉林出版集团有限责任公司

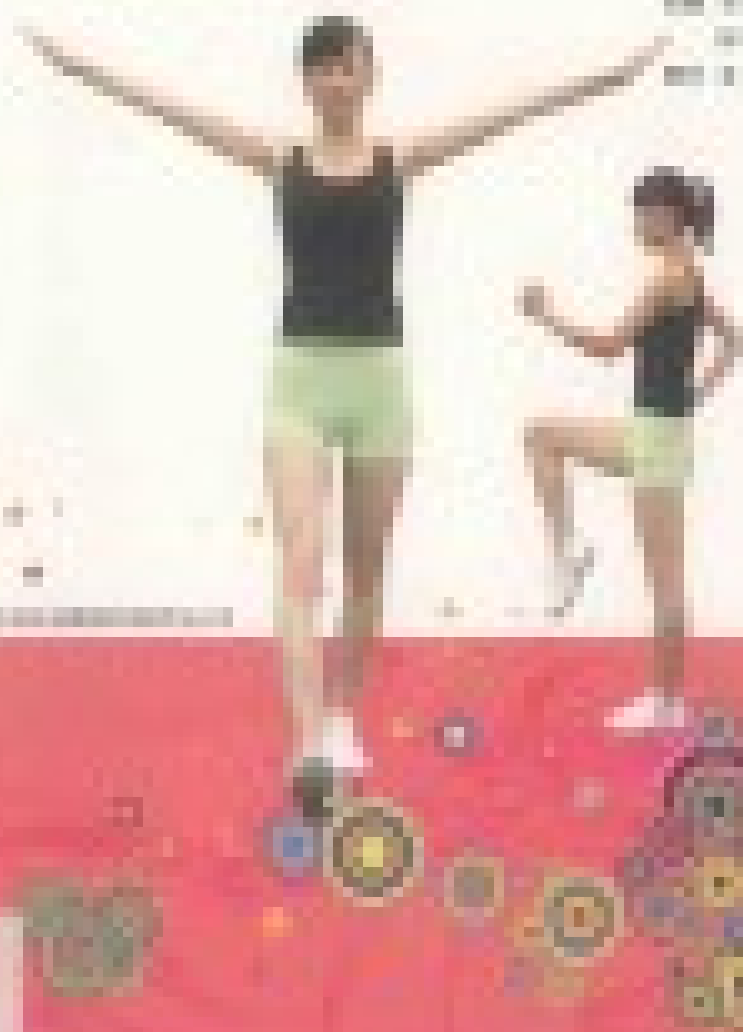


中国健身协会

# 健身金健身圈

2019年中国健身圈发展报告

健身圈  
健身圈  
健身圈



中国健身协会

指导用书

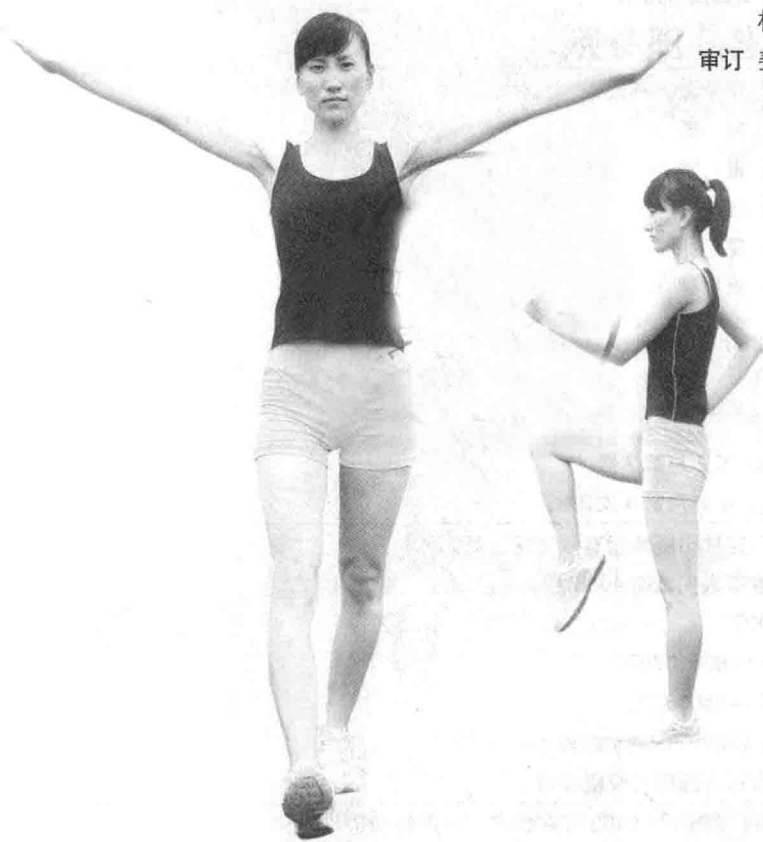
# 健身走 健身跑

Jianshenzou Jianshenpao

主编 李荣薇

林景宏

审订 姜涛



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/李荣薇,林景宏主编. —2版. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2406-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第028526号

全民健身项目指导用书

# 健身走 健身跑

---

作 者 李荣薇 林景宏 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 施桂林

开本 640mm×960mm 1/16

印张 8

字数 60千

版次 2010年2月第2版

印次 2012年2月第4次印刷

---

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴源印务有限公司

---

书号 ISBN 978-7-5463-2406-7 定价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

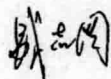
# 序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

## 前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

## 《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升  
主 任 薛继升  
总 主 编 王月华 张 颖  
编 委 (按姓氏笔画排列)  
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超  
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华  
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳  
赵 红 薛继升

## 健身走 健身跑

主 编 李荣薇 林景宏  
编 者 于 洋 李鸣雷  
审 订 姜 涛

# 目录 CONTENTS

## 第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地和装备/003
- 第三节 健身走、健身跑的作用与准备/007
- 第四节 健身走、健身跑锻炼原则/010

## 第二章 运动保健

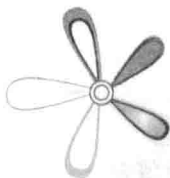
- 第一节 自我身体评价/014
- 第二节 运动价值/018
- 第三节 运动保护/023

## 第三章 健身走基本技术

- 第一节 健身走动作特点/034
- 第二节 健身走技术分析/043
- 第三节 健身走基本方式/049

## 第四章 健身跑基本技术

- 第一节 健身跑运动特点/086
- 第二节 健身跑技术分析/087
- 第三节 健身跑基本方式/100





## 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。伴随着全民健身热潮的不断升温，普通大众对于如何保持身体的健康更加关注，健身走与健身跑已成为人们能够满足自己运动需要的可行方法。





## 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,由于其难度较低,易于开展,因而受到人们的普遍欢迎。

概述



#### 起源

最早提出有氧运动概念的是美国空军运动研究室的医学博士肯尼思·库珀。经过多年的研究探索,肯尼思·库珀创立了闻名世界的“有氧运动法”。他指出,有氧运动能够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。退役后,肯尼思·库珀于1971年成立了一家集医疗、科研和健身俱乐部于一体的有氧运动中心。目前,流行于全世界的“12分钟跑体能测验”、“有氧运动得分制”等都是由他提出的。肯尼思·库珀使成千上万的美国人加入了跑步锻炼的行列,人们称他为“有氧运动”之父。

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



#### 发展

走和跑是人类最基本的运动方式,健身走与健身跑也被公认为是最经济、最安全、最自由、最容易坚持终身锻炼的运动。因此,在长期的发展过程中,健身走和健身跑深受人们的喜爱。



#### 传播

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,适合在普通大众中开展,因而很快便流行起

来。

一些体育方面的专家,更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,使得这两项运动更加科学和健康。

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。

## 发展趋势

健身走与健身跑运动的技术特点简单、易掌握,可使身体得到全面的锻炼,男女老少均可参与。此外,该项运动不受场地、器材的限制,可在田径场、公路、树林、公园及田间小路等地练习,是我国全民健身运动中普遍开展的项目之一。目前,已经有越来越多的人加入到健身走、健身跑运动中来。

## 第二节

### 场地和装备

健身走与健身跑运动对场地和装备没有特殊要求,因此非常容易开展。

#### 场地

健身走和健身跑对场地没有特殊要求,只要空气流通,有足够的活动空间即可。

#### 健身走场地

#### 规格

选择一条合适的运动路线,可以是公园小径、学校操场、住所附近,也可以是上下班的途经小路。常走路线应选择人流量少、通风、空气好的地点,离汽车越远越好。



## 要求

- (1)如果进行快步走,可以选择水泥地面,以免速度过快使脚踝受伤;
- (2)如果要按摩脚底,刺激脚部神经末梢,可以选择鹅卵石地面;
- (3)如果采用特殊的走法,为减少伤害,建议选择塑胶地面。

## 健身跑场地

### 操场

操场是最常见、最普通的健身跑场地,地面平坦,安全系数比较高。

### 公园

公园环境优美、空气宜人,非常适合健身跑运动。

### 林间小道

林间小道空气新鲜、比较凉爽,是较好的健身跑场地之一。

### 海滩

海滩是最理想的健身跑场地之一。脚踏在软软的沙滩上,一边跑步一边看海,心境开阔。如果光脚跑,让细小的沙砾刺激脚底的神经,还能起到按摩保健的作用。

## 装备

在进行健身走与健身跑运动时,为了达到良好的健身效果,应选择合适的运动装备。

### 服装

见图 1-2-1

### 款式

- (1)夏季应尽量穿简单、凉快的衣服,男子穿背心、短裤,女子穿短衣、短裤即可;

(2)春季和秋季应尽量穿着方便脱或穿的外衣,以便在运动中随时增减衣服;

(3)冬季一定要注意保暖,但不能妨碍运动,穿绒衣、绒裤之类均可。

#### 要求

(1)健身跑应选择透气性、吸汗性较强的服装;

(2)在运动后要立即穿好外衣,贴身衣服如被汗水浸透,一定要及时更换;

(3)冬季在锻炼完毕后,应格外注意防风保暖,做好整理活动后不宜在户外久留,以防感冒。

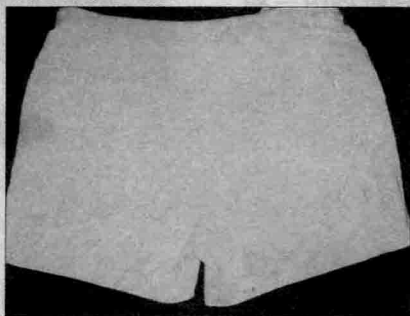


图 1-2-1



**鞋**

见图 1-2-2

**款式**

运动时需穿着弹性好、柔软性强的运动鞋。如果是专业的跑鞋效果更好,这样可以缓冲脚底的压力,以防止关节受到损伤。

**要求**

进行长距离的健身走与健身跑时,脚后部位易出现肿胀现象,因此应特别注意鞋的尺寸,以脚跟与鞋子之间能插进一根手指为宜。

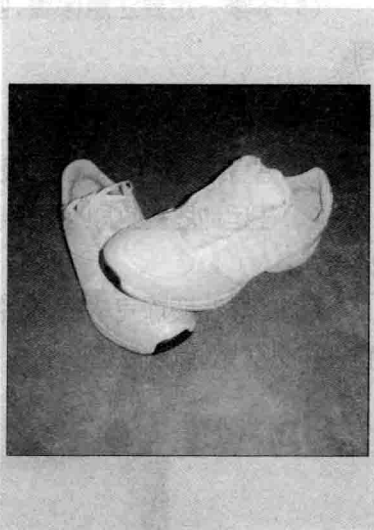


图 1-2-2

**袜子**

见图 1-2-3

选择袜子时要注意透气性和尺寸,棉质运动短袜适合短距离健身走,用“圈针”织的袜子更能透气、减震,是健身走与健身跑的最好选择。



图 1-2-3

## 第三节

### 健身走、健身跑的作用与准备

健身走、健身跑是典型的有氧代谢运动方式,它们对运动技术的要求不是很高,却能有效地改善心肺与心血管机能。在进行健身走、健身跑之前,了解其锻炼的作用、锻炼前的准备知识与锻炼方法,对于健身者具有十分重要的意义。



#### 健身走的作用

直立行走是人类由猿进化到人的过程中最本质的特征,走步也成为人类最基本和最经常的活动形式。健身走是一项不受时间和地点限制,任何人都可以参与的锻炼。它的特点是动作柔和,不容易出现伤害事故,特别适合于体重过重的人群。实践证明,全力以赴的快步行走或竞走运动,甚至能比速度较慢的跑步消耗更多的能量,获得更加显著的锻炼效果。

我国传统医学——中医认为,人体的五脏六腑与脚有着密切的关系。脚还被称为人的第二心脏,这是因为脚同人体的心脏一样,对血液循环起着至关重要的动力作用。人的一生中大约要走 5 亿步,坚持走步锻炼,就是运用脚掌与地面不断的机械接触和产生的按摩作用,来刺激脚底反射区(类似中医的穴位),从而调节人体相应的内脏器官和系统功能,促进血液循环,达到防病治病、延年益寿的目的。所以,走步对人的健康长寿具有积极的影响和作用。



#### 健身跑的作用

人体自然的跑动是一切身体运动的基础。长期以来,人们对跑步的意义和作用进行了多种论述,都认为它是人体进行全面发展、全面



锻炼的最有效的方法之一,可以增强人们的力量、速度、耐力、灵敏性和协调性等身体素质,并且认为通过跑的锻炼能够培养良好的意志品质。健身跑的技术要求不高,不需要专门的用具和场地,只要有平整的道路和清洁的空气就能够进行锻炼。

目前,健身跑已经风靡全球,不少国家流行着“您要长寿就得跑步!您要健康就得步行!”的说法。但在实践中,我们常常看到有些健身者急于求成,一开始参与锻炼就想把多年不参加运动所造成的损失补回来,其结果往往是在几天之内就搞得筋疲力尽。其实,锻炼成功的关键是水滴石穿的坚持,而不是盲目地追求短期效应。德国医疗体育专家阿肯教授,早在1947年就提出健身跑要“长、慢、远”的观点,意思是健身跑的距离要长,速度要慢,地点要远离市区,这样才能使身体获得更多的氧,有助于健康防病。



## 运动前须知

为了使健身更有效果,在进行健身走、健身跑前不仅要去做健康检查,还需要做一些准备,以确保运动安全。



### 健身走、健身跑前健康检查

很多人认为没有病就没有必要到医院进行健康检查。其实不然,对于心血管疾病的高危人群来讲,如果早上起床之后,立刻进行大强度的体育锻炼,很容易造成脑血栓、心肌梗塞等疾病,甚至引起死亡。因此,例行的保健检查,对健康具有重要的作用,特别是对决定要参加健身跑的健身者来讲,更是至关重要的。通过血液的化验检查,可以对心脏等内脏器官的状态、营养状况、免疫机能等有一个系统的了解。在健身跑前了解和掌握身体的状况,可以减少锻炼时的危险度,正确制订有针对性的锻炼计划。这样,才能达到事半功倍的效果。



### 不能疏忽准备活动

准备活动说起来简单,但是做起来并不容易。许多健身走、健身跑





锻炼者经常会疏忽做准备活动。准备活动不仅对于健身走、健身跑锻炼很重要,而且对于所有的体育锻炼也是很重要的。如果不做准备活动就开始走或跑的话,会急剧加重呼吸系统和心脏的负担。尤其对于刚刚开始锻炼的健身者来讲,容易产生胸闷、呼吸困难、肚子疼痛等现象。同时,还有可能造成膝关节和踝关节的损伤。所以,健身走或跑前的准备活动是必不可少的。



## 锻炼方法

只有掌握正确的锻炼方法,才能达到良好的锻炼效果。正确的锻炼方法分为3个阶段。



### 健身走



#### 第一个阶段

每周锻炼3次,每次步行距离为3.2千米左右,锻炼时间为35分钟左右。



#### 第二个阶段

每周锻炼4次,每次步行距离为3.2千米左右,锻炼时间为28~30分钟。



#### 第三个阶段

每周锻炼4~5次,每次步行距离为4~4.8千米,锻炼时间为35~40分钟。



### 健身跑



#### 第一个阶段

第一个阶段要完成中速走2~2.5千米的锻炼目标,方法是:

(1)首先慢走1~1.5千米,连续几天后,如果身体感觉良好,可增加距离,直到完成慢走2~3千米的目标;

(2)然后中速走2千米,连续几天后,如果身体感觉良好,可增加0.4~0.5千米。