



男女老少都在玩的**社区健身器材**，全民健身动起来！

不生病的 保健“良方”

社区健身器材锻炼全书

陈玉娟 主编



近**60**种健身器材练出好身体，
80多种健身方案收获大健康！

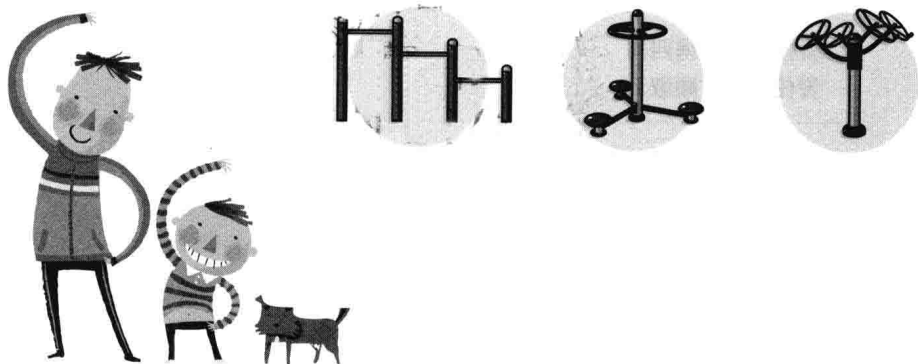


化学工业出版社

不生病的 保健“良方”

社区健身器材锻炼全书

陈玉娟 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的保健“良方”——社区健身器材锻炼全书 /
陈玉娟主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-122-19746-7

I. ①不… II. ①陈… III. ①社区—体育器材—健身
运动 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023996号

责任编辑: 傅四周

装帧设计: 史利平

责任校对: 顾淑云 王 静

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张: 9 字数: 137千字

2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



前言

随着人们生活水平的不断提高，全民健身逐渐成为一种健康生活风尚。那么，何谓“全民健身”呢？简单来说，就是全国人民，无论男女老少，都能够通过运动增强身体素质、保持身体健康。在我国，从2009年起，每年的8月8日被定为“全民健身日”。伴随全民健身热潮不断涌起，一些适合普通大众健身的运动器材开始进驻全国各地的社区，它们就是社区健身器材。这些健身器材一出现就受到了广大老百姓的欢迎，人们不需要花费太多的时间、精力，也不用花费高额的费用走进健身房，就能够轻松达到健身的目的，不仅提高了自身身体素质，还丰富了日常生活，可谓一举两得。

然而，尽管社区健身器材“人气”鼎盛，但许多人实际上并不清楚这些器材的正确用法和健身功效，以至于在运动过程中频发意外，同时在无形中对健身器材造成了损坏，无法让它们发挥应有的功效。为此，我们精心编写了本书，旨在带领广大读者正确认识社区健身器材，并从中收获切实的健身功效。

本书共分为三部分，分别从社区健身基本常识、健身器材科学用法和不同人群健身方案三个方面入手，让读者了解社区健身器材、会用社区健身器材、掌握健身方案。本书精选近60种最常见的社区健身器材和80多种针对不同人群的健身方案，每一种健身器材和健身方案都配有详细的健身功效、健身方法和精美直观的图片，并附带贴心的健身原则、健身安全注意事项，对每个人的健康都有着巨大的价值。

本书就是您的贴身教练，让您在家门口就能进行科学、安全、有效的健身运动；本书就是您的健康顾问，为您打造最绿色、最有益的健康方案；本书就是您的生活管家，给您带来无忧、欢乐的幸福生活！

在本书的编写过程中，陈磊、刘丹、李冰、张波、周建明、周霞、陈计华、张伟、汪欣、李玉梅、李玲、陈伟华、薛凯、王晓冬、王丽、张波等人给予了大力协助，在此一并感谢！



目录 CONTENTS

Part 1

社区健身器材，健身前的知识准备

- 002 社区健身器材锻炼，基础知识大扫盲
- 005 社区健身器材锻炼，主要内容有哪些
- 007 社区健身器材锻炼，安全须知要了解
- 011 社区健身器材锻炼，这些要求你懂吗
- 013 社区健身器材锻炼，锻炼计划要合理
- 015 社区健身器材锻炼，基本原则要知道
- 019 社区健身器材锻炼，错误认知要摒弃

Part 2

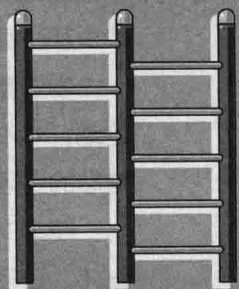
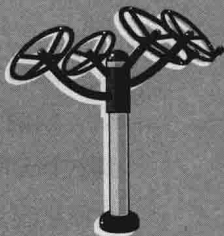
社区健身器材，掌握科学的使用方法

上肢锻炼，让你拥有健康的肩臂

- 024 大转轮：防治肩部疾病，让手脑更灵活
- 025 太极揉推器：按摩手掌，增强肩肘关节活动能力
- 026 上肢牵引器：锻炼手臂关节，让上肢更灵活
- 027 臂力训练器：发展上肢各部肌肉力量
- 029 举重器：增强肩带肌肉力量及柔韧性
- 030 投篮器：训练双臂灵活性，让身体更敏锐
- 031 举推训练器：锻炼手臂、胸部、腰和肩背
- 032 提拉训练器：锻炼臂部肌群和腰椎柔韧性
- 033 旋转轮：缓解肩背腰酸痛，防治腰椎间盘突出
- 034 坐拉器：锻炼上肢和背部，让身体更协调
- 036 坐推器：防治肩周炎和肌肉萎缩
- 037 单杠：增强肩背和上肢肌肉力量
- 039 双杠：增强上肢、肩带肌群的力量
- 040 高低单杠：让肩带肌群更柔韧更有力量
- 042 引体向上器：锻炼上肢及背部，改善心肺和胸腔功能
- 044 云梯：锻炼上肢，提高身体协调性
- 045 下压训练器：锻炼手臂、腰部和臀部

腹、腰、背锻炼，让身体中部更强固

- 047 腹肌板：消除腹部多余脂肪和赘肉
- 048 腹肌架：锻炼腹部和大腿，消除腰背疲劳
- 049 伸腰伸背器：舒展髋关节，放松腰背
- 051 伸背架：锻炼背部肌肉，增强腰部柔韧性



目录

CONTENTS

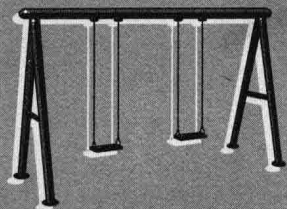
- 052 腰背按摩器：放松腰背，消除疲劳
- 053 浪板：增强人体腹部及腰部肌肉力量
- 054 扭腰器：强腰固肾，促进气血畅通
- 056 下腰训练器：强化腰背伸展力，促进肌腱韧性
- 057 肋木架：锻炼腹部肌肉，增强四肢的悬垂能力
- 059 转体训练器：提高腰腹肌肉柔韧性及协调性

腿部运动，让你的下肢灵活有韧性

- 061 坐蹬训练器：锻炼下肢，防治风湿性关节炎
- 062 压腿器：锻炼腰腿，消除下肢疲劳
- 064 踏步器：锻炼腰腿，让腰更灵活柔韧
- 065 腿部按摩器：舒筋活血，按摩下肢肌肉
- 066 跑步机：强健双腿，提高心肺功能
- 067 滚筒：改善肺功能，锻炼下肢灵活性
- 069 梅花桩：提高人体柔韧、灵活及平衡性
- 070 连环跳：强健腿部肌肉，提升人的跳跃能力
- 071 跳跃横梁：强化跳跃能力，训练身体平衡性
- 073 平衡木：加强身体协调性与平衡能力
- 074 摸高器：增强下肢弹跳能力，改善膝关节酸痛
- 075 跷跷板：锻炼儿童腿部肌肉，促进身体平衡性

综合训练，让你拥有完美的身姿

- 077 下蹲训练器：增强四肢及腰背部肌肉力量
- 078 健骑机：锻炼全身，提升消化系统功能
- 079 椭圆机：增强心肺功能，促进形体健美
- 081 太空漫步机：锻炼腰腿，增强心肺功能
- 082 平步机：增强下肢、腰部力量，让各关节更稳定
- 083 划船器：锻炼全身肌肉，减少腰腹、上臂脂肪
- 085 倒立架：改善血液循环，预防失眠
- 086 呼啦桥：锻炼腰腹肌肉，活动腰、髋、腿部关节
- 087 组合训练器：增加臂力，让全身更灵活柔韧
- 088 四联康复器：训练四肢、背部，促进血液循环
- 089 仰卧起坐平台：增强腰腹肌力量和下肢柔韧性
- 091 鞍马训练器：增强臂力和身体各部位协调性
- 092 俯卧撑梁：拓展腿、手及胸部肌肉力量
- 093 攀岩器：提升攀爬能力，增强身体灵活和协调性
- 094 太空球：促进儿童身体协调能力，提高攀越本领





目录

CONTENTS

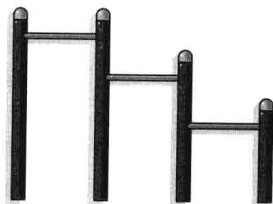
095 秋千：强化儿童腰腹肌肉力量，使身体更协调灵活

097 翘翘轮：提升儿童四肢协调能力，学会配合

Part 3

社区健身器材，不同人群不同方案

- 100 促进少年儿童生长发育训练方案
- 101 用健身器材防治青少年驼背方案
- 103 帮助青少年摆脱“豆芽菜”体形
- 105 亚健康状态的人健身须知
- 106 伏案工作者这样改善身体状态
- 108 健身器材帮你安然度过更年期
- 109 健身器材为肥胖者打造出完美体形
- 110 男性肩膀强健提升安全感
- 112 女性健美胸部练出来
- 113 人人都拥有强健的双腿
- 114 中老年人远离骨质疏松症
- 116 利用健身器材防治老年驼背
- 117 利用健身器材防治腰腿痛
- 118 合理运动防治慢性腰肌劳损
- 120 社区健身帮你改善失眠
- 121 健身器材帮你治疗颈椎病
- 122 有效的身体锻炼防治肩周炎
- 123 利用健身器材防治偏瘫症
- 125 做好各项锻炼防治扁平足
- 126 加强日常锻炼防治网球肘
- 127 原发性高血压患者的最佳健身方案
- 128 慢性低血压患者的最佳健身方案
- 130 冠心病患者的最佳健身方案
- 131 糖尿病患者的最佳健身方案
- 132 高脂血症患者的最佳健身方案
- 134 慢性支气管炎患者的最佳健身方案
- 135 下肢静脉曲张患者的最佳健身方案



附录

健康生活测试问答表

Part

1



**社区健身器材，
健身前的知识准备**

社区健身器材锻炼， 基础知识大扫盲

以前，器械健身对许多普通大众来说还算是一种比较“高端”的享受——只有进健身房才能近距离接触专业的健身器材，接受专业教练的指导。然而随着生活水平的不断提高，器械健身逐渐成为一种平民化的运动，越来越多的社区开始出现一系列颜色亮丽的健身器材，人们在家门口就能进行有益的健身运动了。那么，这些健身器材有哪些类型呢？它们有什么特点？下面，我们就走近这些健身器材，对它们做一个全面的了解吧！



类型一：训练上肢的健身器材

◆代表者——单杠、双杠、云梯、臂力训练器、引体向上器等。

千万不要小瞧这种类型的社区健身器材，它们有些甚至可以和健身房里的专业器械一较高下呢！通过这些器械，人们可以增加上肢力量，练就强健的臂膀。



类型二：训练腹、腰、背的健身器材

◆代表者——腹肌板、扭腰器、伸背架、下腰训练器、腰背按摩器等。

这一类型的健身器材主要以伸展、扭动为主，能够有效锻炼人体的中部，是办公室一族、中老年人等活动量少的人群不可错过的锻炼器材。

类型三：训练下肢的锻炼器材

◆代表者——跑步机、压腿器、梅花桩、坐蹬训练器、滚筒等。

这一类型的健身器材既能为人们提供有氧锻炼，还可以训练腿部的弹跳能力和柔韧性，长期坚持能够逐步提高人体耐力。

类型四：训练全身的健身器材

◆代表者——划船器、太空球、攀岩器、组合训练器、四联康复器等。

这一类型的健身器材有些需要攀爬，有些是几种功能结合在一起，能够锻炼身体许多部分，具有良好的综合训练效果。

上述这些类型是根据训练对象来划分的，也是本书主要采取的分类方式。除此之外，社区健身器材还可以根据训练目的划分为力量型、耐力型、柔韧型、弹跳型和灵敏型；也可以根据训练人群划分为普通型和特殊型，前者适合普通人使用，后者适合残疾人使用。当然，无论是哪种分类方式，人们都可以找到自身的契合点，选择适合自己的健身器材。

认识了不同种类的社区健身器材后，我们再来看看它们有什么特点吧！



特点一：操作简单

和健身房中的专业器械不同，社区健身器材更加轻便、简单。因为它主要面对形形色色的普通大众，例如儿童、青年、老人等，所以操作起来比较容易。在社区健身器材上，我们会看到通俗易懂的使用说明，没有繁琐的专业要求，这为人们锻炼身体提供了极大的便利。

特点二：锻炼有针对性

与传统的健身方式相比，社区健身器材运动更有针对性，例如臂力训练器主要锻炼人们的上肢，压腿器主要训练人们的下肢，扭腰器主要强化人们的腰部等，这就为那些需要或想要进行局部运动的人提供了方便，能省去不少时间和精力呢！而且社区健身器材起到的局部锻炼效果也十分显著。

特点三：运动与娱乐融为一体

和体育馆、健身房等场所比起来，社区绝对算是最“接地气”的运动场所，这也使得社区健身器材笼罩上了浓浓的“生活味”。人们可以一边聊天一边锻炼身体，还可以在需要的时候请旁边的人搭把手，而且做完运动就能够直接回家。无论大人小孩，都可以通过社区健身器材达到锻炼身体、放松心情的目的。不仅如此，在户外锻炼身体时，人们可以随时呼吸新鲜空气（这里特指晴好天气），这更有助于身心健康。



当然，除了这些最为鲜明的特点外，社区健身器材还有许多其他方面的特色，大家在运动过程中都能慢慢体会到。掌握了社区健身器材的类型和特点，相信大家在以后的使用过程中将会更加得心应手。



社区健身器材锻炼， 主要内容有哪些

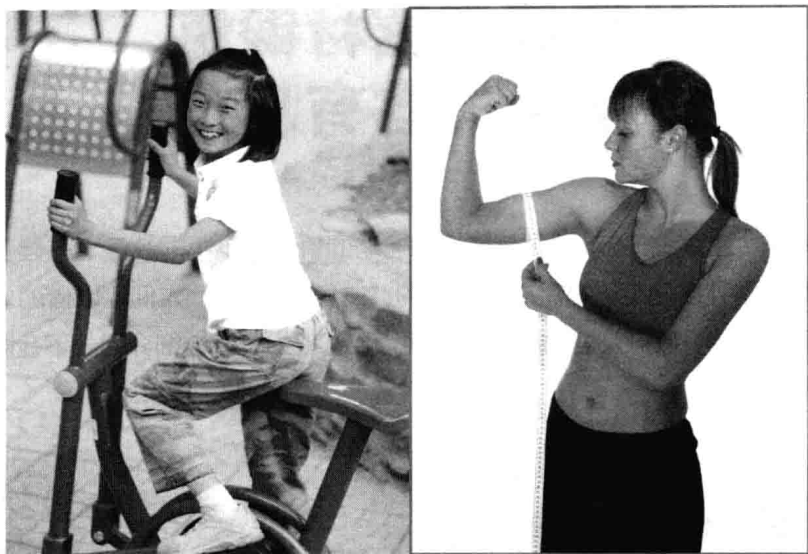
常言道“生命在于运动”，随着全民运动的普及，小小的社区也兴起了健身热潮，这时候，社区健身器材就成了运动的“主角”。那么，人们可以借助这些健身器材做哪些运动，收获哪些益处呢？下面，我们就为大家详细介绍一下社区健身的主要内容。



社区健身内容一：增加儿童、青少年的运动量

◆好处——促进生长发育

众所周知，未成年人尚处在成长发育阶段，身体各方面的功能有待完善，运动是他们必不可少的活动。然而许多父母会担心孩子在运动中受伤，因此在无形中束缚了孩子的运动。而社区健身器材属于温和的健身方式，可以在很大程度上帮助父母解决这一烦恼。有些健身器材不仅操作简单，而且具有趣味性，能够为孩子提供



安全的户外活动，有助于促进他们的新陈代谢，起到促进生长发育的作用。不仅如此，通过社区健身器材锻炼，还能够矫正孩子的不良姿势，帮助孩子练就挺拔身姿。

社区健身内容二：塑造健美的体形

◆好处——增加肌肉力量

在前面我们提到过，社区健身器材锻炼具有针对性，而这一特性也是吸引许多人锻炼的原因。因为它能够起到塑造良好形体的作用，例如让人们拥有挺拔的身姿、健硕的肌肉、协调的动作等。如果你是爱美的人，那么选择社区健身器材来锻炼身体，可以有效实现美化形体的目的。不仅如此，通过社区健身器材锻炼，人们还能够**在强身健体的同时养成顽强的意志力**，可谓一举两得。

社区健身内容三：强化身体机能

◆好处——巩固器官功能

社区健身器材锻炼是一种循序渐进的训练，长期坚持对心脏、肺、肠胃、肾等器官有很好的强化作用，例如跑步机有助于强健心肺，腹肌板能够促进消化，扭腰器能够强腰固肾，等等。尤其是中老年人，进行适当的社区锻炼，既能增强身体抵抗力、减少疾病的发生，又能延缓衰老。

社区健身内容四：辅助身体康复

◆好处——提高人体循环系统功能

适当的运动对一些正处在康复阶段的人来说具有辅助意义，病人或伤者可以通过社区健身器材实现快速康复的目的。在使用社区健身器材的时候，人体的新陈代谢会变得旺盛起来，这时身体内的各种循环系统就会积极工作起来：呼吸系统从外界吸收氧气，消化系统制造人体所需的营养，同时排泄体内垃圾，血液循环系统将氧气和营养输送到身体各部分……在这种良性循环下，病人或伤者将会加大康复的概率，从而拥有健康的身体。

这些都是社区健身的主要内容，大家在进行社区锻炼的时候，可以根据自己的需要选择合适的健身内容，这样可以更好地体验社区健身器材的健身效果。

社区健身器材锻炼， 安全须知要了解

社区健身器材使用方便、老少皆宜，然而要想达到最佳的健身效果，我们必须掌握一些安全知识，以避免出现运动伤害。在这里，我们要从自身和器械两方面来考虑。



了解自己的身体

第一，确认自己有无伤病。如果你本身患有重大疾病或身体创伤，例如心脏病、哮喘、骨折等，那么就不要轻易进行锻炼，以免加重病情或伤情，这时谨遵医嘱是十分必要的。如果你正处在康复阶段，那么可以咨询医生，采取合适的锻炼方式。

第二，评估自己的体重。为了方便大家监测自己的体重，我们给大家提供一个计算标准体重的简易方法：标准体重(BMI)= 体重(千克)/[身高(米)]²。一般来说，如果得出的数字在18~23之间，表示你的体重是标准的；如果在23~25之间，表示偏重；如果≥25，则表示肥胖。当然，这只是一个普通的参考方法，大家拿来参考即可，不用过分依赖它。比如，这个方法就不适合孕妇或肌肉发达的人使用。



第三，测试自己的心率。对于普通大众来说，了解自己的心率水平不仅能够预防不测发生，还有助于我们制订合理的健身计划。由于性别、年龄等因素不同，人的心率也有所不同，不过总体来说，正常人的心率在60~100次/分钟，如果出现心率过快、过慢或心律不齐等现象，大家要提高警惕，不要做不适宜的运动。在这里，我们为大家提供一种测试心率的简易方法。

◆在手腕处找到桡动脉或者在脖子两侧找到颈动脉（手指能感到跳动的地方就是），数一数15秒中脉搏跳动了多少次，然后用这个数字乘以4，就能推算出每分钟心率的大概值。

注意：在测试心率的前一天，不要进行剧烈运动；在测试前两个小时内，不要进食或吸烟、喝茶、喝咖啡，以免影响正常的心率。

第四，检测身体柔韧性。一些社区健身器材对人体的柔韧性有一定要求，如果身体韧度不够，很容易出现关节扭伤、肌肉痉挛等现象。所以，大家要学会检测自己的身体柔韧性。

◆准备一把长度超过60厘米的直尺，上身保持直立坐在地板上，双腿分开，



两脚大约相距 30 厘米即可。将直尺放在双腿间, 0 刻度对准自己, 40 厘米的刻度与脚跟保持同一水平线。然后将双手叠在一起, 身体下压、双臂伸展, 尽力向前伸, 看看中指能够到达直尺的哪个刻度, 连续做三次。

◆如果 ≥ 40 厘米, 说明身体柔韧度很好; 如果在 30~40 厘米, 说明身体柔韧度正常; 如果在 20~30 厘米, 说明身体柔韧度较差; 如果 ≤ 20 厘米, 说明身体柔韧度很差。

注意: 在测试柔韧度的时候, 大家可以让旁边的人按住自己的双腿, 这样可以避免双腿翘起。

第五, 了解肌肉强度。在尝试力量型的社区健身器材前, 我们必须先了解自己的肌肉强度, 这样可以避免肌肉拉伤。大家可以通过做俯卧撑来进行自我测试, 看看自己一次可以做多少个。

注意: 男性双手撑地、脚尖着地; 女性双手撑地、膝盖着地、双脚翘起。



(男性一次性俯卧撑个数)

年龄 \ 强度	很好	好	正常	偏差	差
20~29岁	≥ 55 个	45~54个	35~44个	20~34个	0~19个
30~39岁	≥ 45 个	35~44个	25~34个	15~24个	0~14个
40~49岁	≥ 40 个	30~39个	20~29个	12~19个	0~11个
50~59岁	≥ 35 个	25~34个	15~24个	8~14个	0~7个
60岁以上	≥ 30 个	20~29个	10~19个	5~9个	0~4个



(女性一次性俯卧撑个数)

年龄 \ 强度	很好	好	正常	偏差	差
20~29岁	≥49个	34~48个	17~33个	6~16个	0~5个
30~39岁	≥40个	25~39个	12~24个	4~11个	0~3个
40~49岁	≥35个	20~34个	8~19个	3~7个	0~2个
50~59岁	≥30个	15~29个	6~14个	2~5个	0~1个
60岁以上	≥20个	5~19个	3~4个	1~2个	0个

了解健身器材的状况

无论是社区健身器材，还是专业的室内健身器械，它们都是有使用寿命的。因为在户外，而且使用人数很多，所以社区健身器材的寿命要比室内健身器械寿命短。尽管国家在 2011 年颁布了新的标准，要求社区健身器材的安全使用年限要能够达到 8 年，但是由于健身器材的耗损情况不同，其真正的使用年限也是有所不同的。

