

ZOUPAO JIANSHEN FA



走跑健身法

● 刘文娟 崔建强 黄秀凤 / 编著



北京体育大学出版社

走跑健身法

刘文娟 崔建强 黄秀凤 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 京体出版
责任编辑 李 健
审稿编辑 杨 木
绘 图 何 苗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

走跑健身法/刘文娟,崔建强,黄秀凤编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.10
ISBN 7-81100-225-6

I. 走… II. ①刘…②崔…③黄… III. ①步行-健身运动-基本知识②跑-健身运动-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 095324 号

走跑健身法 刘文娟 崔建强 黄秀凤 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.125

2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-225-6/G·198

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录



第一章 走跑有益健身

- 第一节 走跑的健身效应 (2)
- 第二节 走跑健身简便易行 (5)
- 第三节 走跑能够强身健体 (6)
- 第四节 走跑能减肥降脂 (10)
- 第五节 增高益智话走跑 (11)
- 第六节 延缓衰老常走跑 (13)
- 第七节 驻颜健美看走跑 (15)
- 第八节 走跑有益身心健康 (16)



第二章 走跑之前的准备

- 第一节 走跑路线的选择 (22)
- 第二节 走跑与饮食 (26)
- 第三节 走跑的服装 (28)
- 第四节 走跑前后的医务监督 (30)

第五节	走跑的姿势	(33)
-----	-------------	------



第三章 走步与健身

第一节	走 步	(38)
第二节	走步健身的方法	(41)
第三节	名人健身走	(46)
第四节	坚持锻炼受益无穷	(48)



第四章 慢跑与健身

第一节	慢 跑	(54)
第二节	慢跑与营养	(55)
第三节	慢跑的九种方式	(62)
第四节	跑步时的不适感及处理方法	(67)



第五章 青少年走跑健身好处多

第一节	青少年的生理特点与健身	(72)
第二节	走跑有益青少年的身体发育	(74)
第三节	青少年的走跑方式	(78)
第四节	青少年健身跑应注意的几个问题 ...	(83)
第五节	青少年跑步卫生	(90)



第六章 女子适宜健身跑

- 第一节 女性的生理特点 (94)
- 第二节 女子走跑好处多 (95)
- 第三节 特殊时期女子的健身走、跑 (100)
- 第四节 更年期的妇女与健身跑 (102)
- 第五节 女子减肥与走跑 (105)



第七章 中老年健身跑

- 第一节 体育锻炼延缓衰老 (114)
- 第二节 走跑中老年人健身的良方 (118)
- 第三节 健康走跑使中老年人更“性”福
..... (120)
- 第四节 中老年人锻炼后的营养 (122)
- 第五节 哪些中老年人不宜健身跑 (123)



第八章 不同季节健身跑的科学知识

- 第一节 健身跑的原则 (128)
- 第二节 冬练“三九”夏练“三伏” (131)
- 第三节 跑后多喝淡盐水，老人不宜练“三伏”
..... (136)

第四节 不同天气状况下的走跑锻炼………… (138)

第五节 走跑不当也致病………… (143)



第九章 疾病患者的健身走跑

第一节 高血压病人的健身走跑………… (148)

第二节 糖尿病人的健身走跑………… (149)

第三节 冠心病患者的健身走跑锻炼………… (152)

第四节 健身走跑与防癌………… (154)

第五节 慢跑减轻抑郁症………… (156)

第六节 健身走跑与防治动脉硬化………… (159)



第十章 走跑健身锻炼计划与 检查评定

第一节 怎样安排锻炼计划………… (162)

第二节 加强体质测试、保证身体健康………… (172)

第三节 健身锻炼的自我临督………… (173)

第四节 健身走跑的效果评定………… (176)



第十一章 怎样参加健身跑比赛

第一章 走跑有益健身





第一节 走跑的健身效应

说到生命之源，人们一定会想到是阳光、空气和水。那么，健身之源是什么呢？它就是——走跑。这里所说的走跑是指步行和慢跑。从猿到人经过了数百万年的进化，形成了现代人的身体结构，人类最初的运动形式就是走跑。在奥林匹克运动的发源地古希腊山的岩石上刻着这样的字：“你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧。”

奥运会的最后一个项目是马拉松，马拉松是译音。它源于希腊地名马拉松，成因于历史上著名的马拉松战役。据史料记载，公元前 490 年，波斯帝国派兵征讨希腊，希腊军队在马拉松郊外抵御入侵者，并取得辉煌胜利。为了尽快把消息传回雅典城，任务交给了传令兵菲迪皮德斯，命令他飞奔雅典城，到达广场时他筋疲力尽，挣扎着高呼“我们胜利了”就倒地死于雅典的广场上。从马拉松到雅典，全程 40 公里。为纪念马拉松战役和传奇英雄菲迪皮德斯，奥运会设立了马拉松的比赛项目。

跑步在古希腊和古罗马时期是训练士兵，是获得力量、速度及耐力的主要手段，使其能征善战，兵强马壮。

随着人体科学及运动医学研究的不断发展，人们对走跑健身的效应认识的更加广泛了，更加深入了。



一、

对心血管系统的效应

心血管疾病是世界三大死亡疾病之首。对人类的危害十分



严重。尤其是中老年人最容易患的病就是心血管疾病，如心绞痛、心肌梗塞、冠心病等。增强心肌，提高心血管系统的功能，可以有效地预防心血管疾病。而走跑是最直接、最廉价、最好的方法。

长期坚持走跑锻炼，可以减少气闷、心悸现象，能使心肌收缩蛋白和肌红蛋白的含量增加，心肌中的毛细血管大量新生。由于心肌增强，心脏每跳动一次就可以输出更多的血液，这不仅能使心搏频率减少，而且大大减轻了心脏的负担，使心脏得到充分的休息。

心脏输送血液首先要使用能量，这个能量是有冠状动脉提供的。冠状动脉常常会因为运动量不足或者是动物性脂肪摄入量过多等而引起心肌缺氧，导致心绞痛。冠状动脉血液流动情况的恶化，造成心肌血液流动受阻，从而引起心肌梗塞。

走跑运动增加了人体对氧的需求，从而激活了肺部和心脏的活动，促使心肺功能的提高。



二、对呼吸系统的效应

走跑时，为了满足人体各组织所需的氧气量，一方面要加大呼吸的深度，另一方面还要加快呼吸的频率这使得呼吸肌的力量逐渐增强，使肺的弹性得到提高，胸廓活动范围增大，肺活量和胸围呼吸差增大，肺内气体交换扩大和增加，从而提高了呼吸系统的功能。肺活量的增加使肺的储蓄能力和适应能力增强。在工作、生活和学习过程中不致出现呼吸急促、胸闷、气喘和疲劳。同时还能预防呼吸系统常见的疾病，如气管炎和支气管哮喘等。



三、对运动系统的效应

经常从事走跑健身锻炼能够提高人的骨密度，骨松质排列整齐，此种骨骼变得非常结实，抗拉抗折性能上都比一般人强。走跑不仅能促使下肢的肌肉发达，而且能使下肢关节周围的韧带得到增厚，弹性和张力得到提高。

走跑还能对消化系统、排泄系统、内分泌系统、循环系统及神经系统有促进效应。

经常从事走跑健身的人新陈代谢旺盛，在运动中，身体的各个器官和系统都积极地参与活动，从而使整个身体机能得到改善。

除此之外，走跑能提高人的适应能力、协调心态。人们处在不断发展变化的自然环境和社会环境中，经常健身，不仅会增强体质，还可以抗严寒、斗酷暑，使烦躁、紧张的心情趋于平和，放松全身，调整自我。

走跑健身看似是一种简单的运动方式，其实不然。它是一种文化的体现，包括有体育、美育、智育、德育于一体。它丰富生活、创造生活，是生活艺术的体现。它改善了人的健康状况，塑造了健康的体格，使人身心俱健、精力充沛，使人具有良好的动作、不俗的行为、优雅的风度、非凡的气质、敏捷的思维和顽强的意志。它能够磨炼和提高人的自尊心、自信心和自豪感，培养胜不骄、败不馁、相互鼓励、宽容大度的道德风尚。



第二节 走跑健身简便易行

走跑是人类生存的本能，也是人们最早掌握的健身方法。千百年来，长久不衰，原因是它不分年龄、性别，体质强弱不受场地器材设备的限制。只要坚持就能强身健体，延年益寿。因此，受到众多健身爱好者的喜爱。

走跑健身投入少，见效快。人们之所以把高尔夫球、网球称为贵族运动，是因为它们的经济费用相当大。打网球需要网球拍、网球服、网球及场地费，而高尔夫球打一次需要几百上千元，这些都不是一般百姓所能承担起的。

走跑健身不需很高的技术性。其他健身运动、如游泳、健身操及各种球类项目等，需要有一定的运动技能和技巧。一方面要有老师的辅导，一方面要投入大量的时间来进行练习。而走跑健身就不同了，迈开步就能走，抬起腿就能跑。

走跑健身有无搭挡都可以，有些健身运动需要双人或多人组合进行，因而有很大的局限性，时间的选择，同伴水平的高低都是要考虑的问题，走跑健身就不受这些因素的制约。无论是饭前饮后，还是白天夜晚，是个人或有搭伴一切都由自己决定。

走跑健身随意性强，随时随地都能开展，就是刮风下雪也可照跑不误，这是其他项目所无法比拟的。正因如此，才能风靡日本、美国和欧洲大陆。每年世界上许多国家在其主要城市都要举行盛大的马拉松长跑比赛。每到此时，人们就像过节一样兴高采烈地来参加这群众性的长跑比赛，而其中也有不少是坐着轮椅的残疾人。按参加人数和成绩排在世界前 10 名的城市是：



1. 阿姆斯特丹
2. 柏林
3. 波士顿
4. 芝加哥
5. 火奴鲁鲁
6. 伦敦
7. 纽约
8. 巴黎
9. 鹿特丹
10. 斯德哥尔摩

第三节 走跑能够强身健体

“生命在于运动”是指生命体自身内部的生命活动，也是指生命体所表现出的外部运动能力，两者相辅相成，紧密联系。生命活力越强，所表现出的运动能力也就越强，而通过适宜的运动锻炼，则可以促进生命活动的加强和延续。健身锻炼是人们有意识、有目的、有计划地消耗体能的身体活动，即加强机体的异化作用，求得恢复过程的同化作用的增强，机体功能水平的提高，则使机体向更完善的方向转化。但是有一点必须澄清，活动量并非越大越好。人们在从事健身锻炼的时候，应该避免剧烈地和超负荷的运动。剧烈地运动会使人体氧气的需求量急剧的增加，导致血压增高。运动负荷对人体的影响有三种：有益、有害和无助。只有在适当的量和强度的刺激下，才能收到强身健体的良好效果。依据国内外相关的研究表明：体育锻炼的有效心率范围在 120 ~ 140 次/分，因为，心率在 110 次/分以下时，机体的血压、血液成分、尿蛋白和心电图



等都没有明显变化，健身作用不大；心率在 130 次/分的运动负荷时，每搏输出量接近和达到一般人的最佳状态，健身效果明显，心率在 150 次/分时，每搏输出量开始出现缓慢下降；心率增加到 160~170 次/分虽无不良的异常反映，但也未呈现出更好的健身迹象。所以，通常把健身效果的最佳区域确定在 120~140 次/分。这一范围是专指有氧代谢的健身锻炼。美国运动生理学家在研究健身锻炼与延长寿命的关系的调查报告中指出：人们经常进行适度的而不是激烈的体育锻炼，可以大大延长寿命。坚持有规律的、适度强度的健身运动，比无规律的随意性运动对增进健康更为有效。以日常的速度进行走步和慢跑是最为合适的。所以，有许多健康学家告诫人们：世界上最好的运动就是走跑。

表 1 不同年龄层次的人的心率与步行运动强度标准

年龄 (岁)	最大心率 (次/分)	85% 心率 (次/分)	70% 心率 (次/分)
25~29	200	170	140
30~34	194	165	136
35~39	188	160	132
40~44	182	155	127
45~49	176	150	123
50~54	171	145	120
55~59	165	140	116
60~64	159	135	111
65 岁以上	153	130	107

注：最大心率反映了人的心脏功能的强弱，它的大小随年龄的不同而有所差异，并且由年龄来决定。最大心率可用以下公式来确定：

$$\text{最大心率} = 220 - \text{年龄}$$

在步行运动中，适度的运动强度的心率为最大心率的 70%~85%。



一、

强身健体

走步和慢跑是利用了身体各部分的肌肉群做长时间的、连续不断的、有节奏的运动。能使身体各部分诸如：心脏、肺、呼吸系统、血液循环系统，各组织器官等较快地利用氧，使锻炼者有较大的心输出量，较少的心脏搏动次数而身体各部分却可得到有效的氧供应。经过长期的走跑锻炼后人们可坚持更长的的工作时间，更加充满活力，疲劳后的恢复时间缩短。走跑属于“有氧运动”。

最早提出“有氧健身”概念的是由德克萨斯州有氧健身专家库帕博士，他根据大量的运动医学的实验研究得出的结论认为，对于20岁至60岁的人来说，若长时间缺乏有氧锻炼，将使机体组织器官机能下降20%~35%左右，最终导致机体衰退、生命器官功能损害，引起众多疾病的发生。然而，大量的运动实验跟踪表明，若长期坚持适宜的锻炼，可强身健体，使人们工作、生活更加充满活力。其原因是，适宜适量的锻炼可使人体吸入比平常多几十倍的氧气，多吸入氧可使血红蛋白增加，机体营养物质充足，免疫细胞活性提高，加快体液循环，促进新陈代谢，并将体内的有害物质排出。具有增强体质，健康身体的作用。



表2 运动习惯和静态心率

从事项目	静态心率(次/分)
平时运动量不足的人	80~90
普通人(平均)	70
每天进行快速步行运动的人	60
游泳选手	55
长距离跑步选手	50
长距离滑雪选手	47



二、

防病治病

过去医学界持有一种观点,认为动脉硬化一旦形成,就不能转化了。最近科学家证实,动脉硬化是可逆的过程,动脉硬化从轻到重,也能由重转轻;从无到有,也能从有到无。走跑就是使动脉从硬化变软化的一个最有效的办法。临床研究证明,只要支持一年以上就能自动消除。有组资料,老年人分两组,一组就是每天步行4.2公里,另一组基本上不走路。结果发现走4.2公里这组老年人死亡率、冠心病比不走路那组下降60%。

高血压被普遍认为是由遗传因子引起的,但适量的走跑锻炼对控制和预防高血压是很有效的。

走跑锻炼能促进人体胰岛素的工作,消耗肝脏中的脂肪,所以对于患有糖尿病与肝脏机能障碍的人也有效果。

走跑健身适合于不同的年龄段。每个人都应以自身条件为依据来进行锻炼,这样才能达到强身健体,防病治病的效果。走跑健身是项任何人都能接受、都能做到的运动方式。它的魅力在于安全、简便、何时何地都可进行。而且功效显著。



- 改善肺部的呼吸运动，增强肺部活力。
- 提高心脏机能。
- 提高血管机能。
- 改善全身上下血液的流动状况。
- 降低血压。
- 增强人体的抵抗力和免疫力。
- 消除精神压力，缓解紧张情绪。
- 提高氧的摄取量。
- 提高抗疲劳性。

第四节 走跑能减肥降脂

肥胖给人们的日常生活带来了许多麻烦，不仅有损于人的健康，甚至会减少人的寿命。使人行动笨拙，体态臃肿，体内脂肪过多，心脏负担过重等等。因而容易引发高血压、高血脂、高血糖、冠心病等多种病症。

目前减肥的方法也是多种多样，如药物减肥、气功减肥、桑拿浴减肥、按摩减肥及吸脂减肥等五花八门。与上述方法相比，应该说运动减肥更有利于人体健康，因为运动不仅仅是出汗丢失了人体内多余的水分，更重要的是人体在运动中要求有热能供给，这些热量的消耗，必须动员人体内最大热能储备——脂肪。只有消耗体内多余的脂肪，方可达到减肥的真正目的，而最好的运动减肥方式当属走跑，何以见得呢？

运动分为“有氧代谢”和“无氧代谢”。“有氧代谢”是指强度低、有节奏、时间长；“无氧代谢”是指强度大、距离短、时间短，总的能量消耗少，因而不是理想的减肥运动方式。而强度较低的运动由于供氧充分，持续时间长、消耗能量多，更