



社区健身器械 运动法

胡莺◎主编



图书在版编目(CIP)数据

社区健身器械运动法 / 胡莺主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

社区生活

社区健身器械运动法

中国图书馆书号(CIP)数据: 2013.1

主 编 胡 莺 主 编

副 主 编 胡 莺

编 者 胡 莺

责任编辑 胡 莺

封面设计 胡 莺

2013.1 第1版 2013.1 第1次印刷

上海科学技术文献出版社

55.00元

http://www.shl.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

社区健身器械运动法 / 胡莺主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5439-5632-2

I. ①社… II. ①胡… III. ①健身器械—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280802 号

责任编辑: 张 树
封面设计: 钱 楨

社区健身器械运动法

胡 莺 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 650×900 1/16 印张 8 字数 89 000
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5632-2

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

preface >>

前言

体育基础设施健身是开展全民健身活动的基础,社区、公园公共健身器械是基础中的基础。随着健身设施的普及、健身人群的增多,健身伤害事故越来越多;随着健身器械的多样化、新型化,社区居民朋友的困惑也日益增多:哪些健身器械适合自己锻炼,具体的某个健身器械又该如何正确使用,使用过程中要注意哪些细节?等等,一系列问题摆在社区居民朋友的面前。

针对社区居民普遍存在的困惑,我们特组织相关人员就社区里较为常见的 30 余款健身器械进行了一一分类和使用说明介绍,希望能够给广大居民朋友提供些许帮助,也希望能够得到同行专家的指正。

本书从健身设施的分类和基本构成等情况着手,主要介绍社区常见健身器械的健身方法、注意事项及其功能作用。

本书的编辑和出版,始终得到了上海科学技术文献出版社的大力支持和帮助,借此深表谢意!书中所述的健身方法、注意事项和功能作用都包含了全体参编人员的智慧和心血,凝聚了他们大量的汗水和艰辛,于此一并表示衷心感谢!由于水平有限,加之时间仓促,不足之处在所难免,祈望广大同仁及读者朋友批评指正,不胜感谢。

胡 莺

2012 年 7 月

今天，你健身了吗

随着社会经济的快速发展，“现代文明病”日益增多，医疗费用逐年增加，人口老龄化进程加速，人们越来越意识到“未病先防”的重要性，开始注重养生，强调以预防为主，日渐认识到体育对增进健康的作用，国家也通过制订法规、政策等各种渠道和方式来鼓励大家进行锻炼。

1995年《全民健身计划纲要》推出后，群众性体育活动更是蓬勃发展。为了促进全民健身过程更好地开展，国务院又从2009年开始，将每年的8月8日确定为“全民健身日”。国家体育总局刘鹏局长说：“希望8月8日这一天，每一个人都能够在自己所在的地方，快乐、健康地从事体育健身活动。”

今年（2012年）的8月8日是第四个全国“全民健身日”，其健身主题口号是“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”、“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”、“参与全民健身，乐享低碳生活”等，通过这些口号来调动全民健身的积极性和自主性。

在全民健身热潮汹涌的今天，你健身了吗？

合理健身 健康相伴

众所周知“生命在于运动”，对于运动员而言，科学有效的训练是提高比赛成绩的必经之路，而对于广大健身爱好者而言，合理的运动则是改善自身体质、增进健康的必要手段。然而，在训练和健身的过程中，我们常常发现由于不能科学地安排运动强度和运动量，要么运动量过小不能起到很好的锻炼效果；要么运动量过大或运动强度超负荷造成机体运动能力的下降或导致运动伤害事故的发生等。因此，广大健身爱好者在日常锻炼中务必要注意以下几点：

首先，合理健身要遵循客观规律。总的来说，普通人在健身前应综合考虑自身的体质、年龄、性格、兴趣爱好、疾病史以及职业背景和场地条件等情况合理选择健身项目、并确定自身的运动量，要循序渐进。锻炼者的性格特征也是需要考虑的，通过科学的体育锻炼可以使性格怯弱的人能变得坚强，处世悲观的人能变得积极乐观，这都和运动项目对性格的改造有着密切关系。运动量的确定同样至关重要，运动量过小不能达到正常的健身效果、运动量过大又会引起不必要的运动损伤的发生，从而影响健身效果。因此，合理选择运动项目、适当安排运动量，遵循这些客观规律能使健身效果事半功倍。

其次，要根据健身目的不同选择合适的运动项目。运动专家指出，不同的运动项目有着不同的健身效果，要想通过锻炼达到祛病强身的目的，就要“对症下药”。轻松平缓的健身项目如太极拳、散步等

对高血压、心脏病的防治效果较好；有氧体操、交谊舞等项目较适合糖尿病患者。长期坚持长跑、远足、跳绳、游泳和自行车运动对中、重度肥胖能起到明显的改善作用。如果健身活动与药物、饮食等手段相配合，其防治效果可以明显提高。

再次，要根据自己的实际情况制订合适的运动健身计划，尤其要考虑自身的年龄因素。比如老年人和学龄前儿童不适合做过于剧烈的体育活动，老年人健身时可以多吃一些柔韧性的运动项目，儿童健身时可以选择一些带有趣味性和益智类的健身项目；相反青壮年可以选择以力量性的运动项目为主，同时健身时可以适当加大运动量和运动时间以达到更佳的锻炼效果。专家提醒，在运动中体会乐趣更为重要。如果经过一段时间的锻炼不但不能达到预期的锻炼目的，反而出现了不该有的伤病，就要及时变化运动量或转换锻炼项目了。

最后，要重视营养在运动健身中的作用。合理的营养能够提供充足的能量，饮食上既要有适当含量和比例的蛋白质、脂肪、碳水化合物，同时还要有充足的无机盐、维生素、微量元素和水分。运动和营养是科学健身的重要组成部分，是高质量生活的两个主要元素，合理运动健身的同时，科学地为机体补充营养，才能与健康相伴终生。

contents >>

目录

前言 /1

今天,你健身了吗 /1

合理健身 健康相伴 /1

第一章 力量型健身器械 /1

第一节 上肢锻炼健身器械 /1

一、上肢牵引器 /1

二、上肢锻炼器 /4

三、自重上肢多功能锻炼器 /8

四、自重拉力锻炼器 /11

五、自重推力器 /14

六、臂力锻炼器 /17

七、双杠 /22

八、双位引体杠 /27

九、云梯 /29

十、肋木架 /33

十一、多功能锻炼器 /39

第二节 下肢锻炼健身器械 /44

- 一、健骑器 /44
- 二、自重腿部锻炼器 /47
- 三、自重下肢锻炼器 /50

第三节 腹背锻炼健身器械 /53

- 一、仰卧起坐平台 /53
- 二、自重腹背锻炼器 /56

第二章 平衡协调型健身器械 /59

- 一、太极云手 /59
- 二、快乐大转盘 /64
- 三、晃板 /68
- 四、水车 /71
- 五、太极推手器 /74
- 六、漫步器 /77
- 七、呼啦桥 /80
- 八、平衡木 /84
- 九、健身翘板 /87

第三章 柔韧型健身器械 /91

- 一、扭腰器 /91
- 二、伸腰器 /94
- 三、下肢康复器 /97
- 四、压腿杠 /101

第四章 综合型健身器械 /107

一、健身柱 /107

二、综合锻炼器 /111

第一章 力量型健身器械

第一节 上肢锻炼健身器械

一、上肢牵引器 Upper Limbs Traction Straps

器械简介:

上肢牵引器,其主要功能是通过绳索和滑轮来牵引上肢,有助于改善肩关节活动度。其基本构架由立柱、固定在顶端的滑轮、牵引绳及手柄组成。

健身方法:

锻炼者站在牵引器正下方,两臂上举,两手分别抓握牵引器上的手柄(如图1)。一手用力将牵引绳下拉,利用滑轮改变力的方向,另一手随之向上牵引,直至被牵引的上臂伸直为止,目视被牵引手(如图2、图3)。对于肩周炎患者,可以用健肢牵引做上下动作,迫使患肢缓缓抬起、放下,牵拉的程度以患肢感觉紧张至轻微疼痛为度,在高点和低点分别停顿数秒,循环往复。

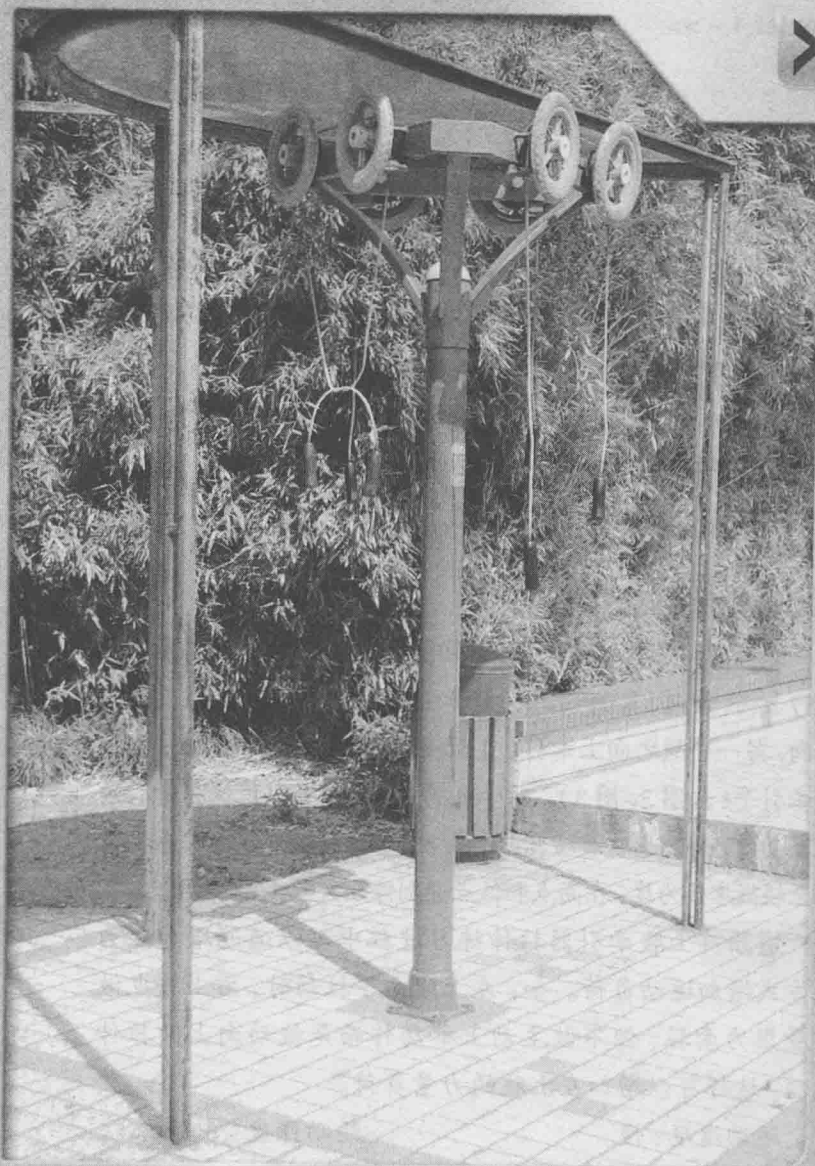
➤ **进阶:** 上肢牵引器拉伸练习过程中可以通过增加阻力的方式增加运动负荷。如:左上肢向下拉动时,右上肢也做少量用力牵拉,但不做主动上举动作而是被动向上做拉伸运动,这样可以增加左上肢的力量负荷。

运动速度:慢

运动强度:中等

运动时间:2~3 分钟 / 次

运动次数:3~5 次





上肢牵引器
Upper Limbs Traction Straps

① 图 1

② 图 2

③ 图 3



注意事项:

拉伸过程中,牵引绳要始终保持垂直,不可倾斜拉,除针对肩周炎患者患侧肢体障碍外,也不建议单臂重复拉。还需要注意单臂不可突然用力、撤力,以免造成对侧肌肉损伤。此外,不可悬吊在牵引器上做吊环动作,以免损坏设备或因脱手造成摔伤、磕伤。

最佳锻炼时间:晨练;饭后锻炼。

禁忌:严重肩关节活动的障碍者禁忌或遵医嘱。

功能作用:

本健身器械通过两臂互为阻力、互相对抗,垂直上下交替拉动,来改善手臂和肩关节的活动功能,提高肩关节的柔韧性,改善肩关节活动度,增加肌肉的血液循环,对肩周炎有较好的预防和治疗作用。锻炼手腕、手臂部肌肉,促进上肢灵活性。有学者研究证明背向立杆牵拉和面向立杆牵拉时的能量消耗无显著性差异。

适宜人群:适用于除儿童外的各年龄人群,尤其适合中老年人,以及肩周炎患者。



星级

健康指数: ★ ★ ★ ★ ★

难易指数: ★ ★ ★ ★ ★

普及指数: ★ ★ ★ ★ ★

二、上肢锻炼器 Lat Pull-downs Exerciser

器械简介:

上肢锻炼器,顾名思义,主要是用来锻炼上肢及肩背运动的健



身器械。

健身方法：

健身者面向健身器械端坐，双手正握或反握任一对扶手（如图1、图3），然后用力下拉，直至最低点（如图2、图4），可稍持续数秒，然后还原，如此反复。

运动速度：中等

运动强度：低

运动频率：10~30 个 / 分

运动时间：2~3 分钟

注意事项：

在锻炼过程中，健身者根据自身的坐高选择两对不同扶手中的其中一对，双手可相向或相背捏握，分别锻炼前臂的肱二头肌和肱三头肌肌力。拉伸时速度要均匀，不要猛然用力，容易造成自身肌肉损伤。下拉速度可快于向上速度。

禁忌：严重心脑血管病患者慎用。

功能作用：

主要是通过上肢的牵拉来改善肩、肘关节的活动度，增加上肢、胸背肌肉力量，增强心肺功能。

适宜人群：除儿童以外的各年龄人群。

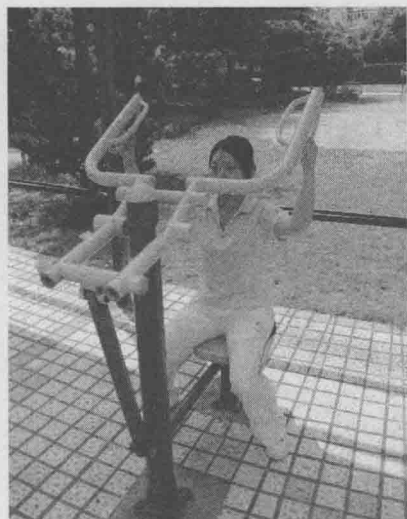


星级

健康指数：★★★★

难易指数：★★★

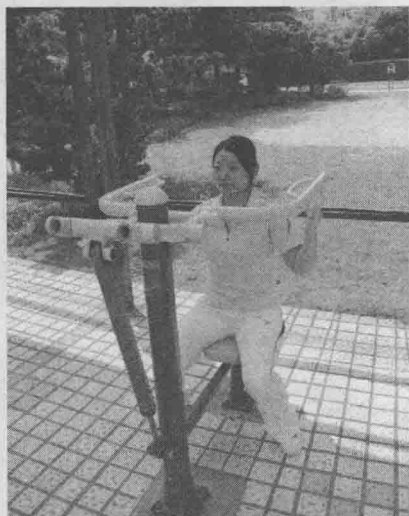
普及指数：★★★★



上肢锻炼器
Lat Pull-downs Exerciser

⊙ 图 1

⊙ 图 2



⊙ 图 3

⊙ 图 4

