

★ 校园体育

健身走 健身跑

JIANSHENZOU JIANSHENPAO JIANSHEN LUJING

主编 张楠 杨落娃 孙占峰 张雷

健身路径



走进大自然
走到阳光下
养成体育锻炼
好习惯

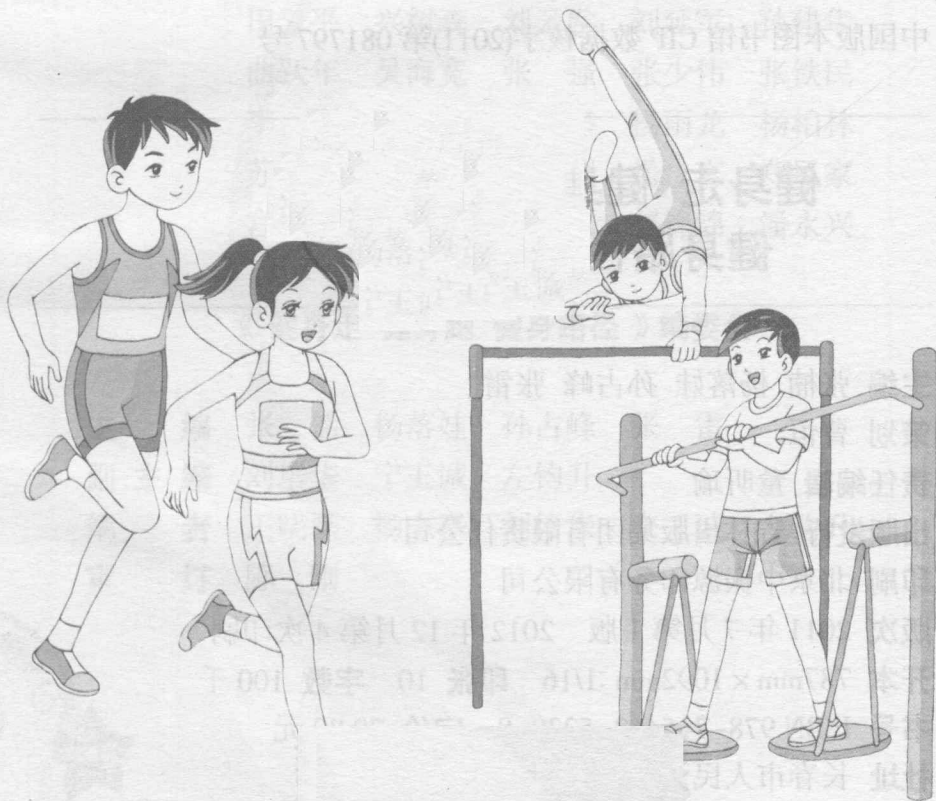
校园体育

吉林出版集团有限责任公司

健身走 健身跑 健身路径

JIANSHENZOU JIANSHENPAO JIANSHEN LUJING

主编 张楠 杨落娃 孙占峰 张雷



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 健身路径 / 张楠, 孙占峰等主编. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.5

ISBN 978-7-5463-5239-8

I. ①健… II. ①张… ②孙… III. ①步行—健身运动—青年读物②步行—健身运动—少年读物③健身跑—青年读物④健身跑—少年读物 IV. ①R161.1-49②G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081797 号

健身走 健身跑 健身路径

主编 张楠 杨落娃 孙占峰 张雷

策划 曹恒

责任编辑 董昕瑜

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 北京中振源印务有限公司

版次 2011年7月第1版 2012年12月第4次印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 100千

书号 ISBN 978-7-5463-5239-8 定价 29.80元


社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618719

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换




《校园体育》编委会

名誉主任 孙麒麟
主任 宛祝平
编委 支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰
田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华
曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民
李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林
苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家
宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

《健身走 健身跑 健身路径》编委会

主编 张楠 杨落娃 孙占峰 张雷
副主编 刘培华 宁玉诚 左钧升
编者 王晓磊 杨志亭 刘培华 宁玉诚 左钧升
审订 陈刚



序言

盛世奥运，举国同辉。教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”项目。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育发展水平已成为衡量民族文明程度的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。



第一章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....2
- 第二节 运动前准备.....3
- 第三节 运动后放松.....9
- 第四节 恢复养护.....11

第二章 健身走健身跑概述

- 第一节 起源与发展.....14
- 第二节 特点与价值.....15

第三章 健身走健身跑场地和装备

- 第一节 场地.....22
- 第二节 装备.....23

第四章 健身走健身跑基本技术

- 第一节 健身走技术.....28
- 第二节 健身跑技术.....46

第五章 健身路径概述

- 第一节 起源与发展.....70
- 第二节 特点与价值.....71

第六章 三十种健身路径锻炼方法

- 第一节 单杠、双杠.....76
- 第二节 压腿架.....80

目录

CONTENTS



第三节 腹肌架.....	83
第四节 梅花桩.....	85
第五节 推手架.....	89
第六节 太极推手器.....	91
第七节 云手转轮.....	93
第八节 屈膝摇摆台.....	95
第九节 扭腰器.....	97
第十节 踏步扭腰器.....	98
第十一节 云梯.....	100
第十二节 臂力训练器.....	103
第十三节 转体训练器.....	105
第十四节 上肢牵引器.....	106
第十五节 摸高器.....	108
第十六节 慢跑机.....	110
第十七节 太空漫步机.....	112
第十八节 健骑器.....	114
第十九节 划船器、划艇器.....	118
第二十节 踏步器、登山器.....	121
第二十一节 肋木架.....	123
第二十二节 平衡木.....	126



第二十三节 仰卧起坐平台·····	128
第二十四节 伸腰、下腰训练器·····	133
第二十五节 鞍马训练器·····	140
第二十六节 步行软梯·····	143
第二十七节 呼啦桥·····	145
第二十八节 水车·····	146
第二十九节 摸高横梁·····	148
第三十节 跑跳高梁·····	150

第一章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到强体健身、防病治病的作用。



内脏器官的功能对心脏的一部分生理特性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官不能立刻进入



第一节 生理卫生

青少年在进行体育运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣



在进行体育运动前，首先必须培养自己对体育运动的兴趣。培养兴趣的方法有很多，如观看体育比赛，与同学、朋友进行体育比赛等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到体育运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度



青少年进行体育运动，主要是在享受体育运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年体育运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对体育运动的兴趣，甚至造成对体育运动的畏惧。因此，青少年在进行体育运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用



运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二) 提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入

最佳活动状态。而充分的准备活动可以帮助内脏器官得到“热身”，从而起到较好的调节和保护作用。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。



1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 1-2-1)是:

两手叉腰, 两脚左右开立, 做头部向前、向后、向左、向右, 以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 1-2-2)是:

手扶肩部, 屈臂向前、向后绕环, 以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 1-2-3)是:

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 1-2-4)是:

两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体向对侧振动。

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 1-2-5)是:

两脚左右开立, 两臂体前屈, 身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 1-2-6)是:

两脚左右开立, 两手叉腰, 髋关节放松, 向左、向右做 360° 旋转。

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 1-2-7)是:

两臂上举后振, 同时腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。



图 1-2-1

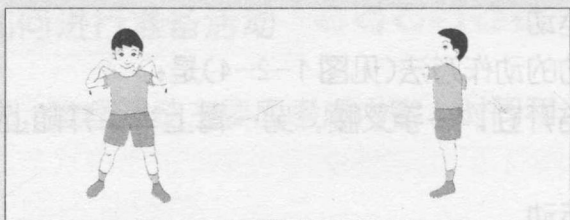


图 1-2-2

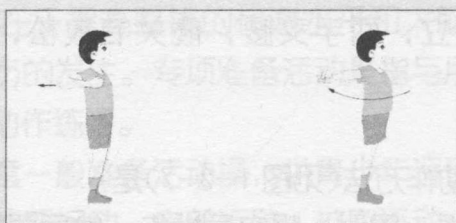


图 1-2-3

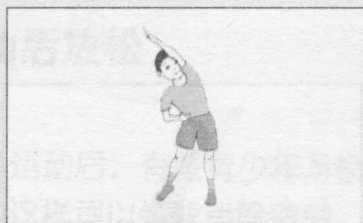


图 1-2-4



图 1-2-5



图 1-2-6

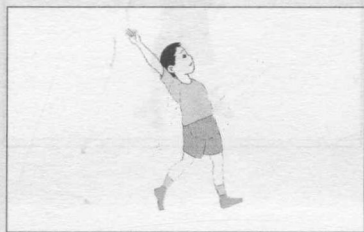


图 1-2-7

(二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定，由于以健身为目的的体育运动量较小，所以准备活动的量也相对较小，时间也不宜过长，否则，还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以 10 分钟左右为宜。

第三节 运动后放松

进行剧烈的体育运动后，有些青少年习惯坐在地上，或是直接躺下来休息，认为这样可以快速消除疲劳。其实不然，这样的结果不仅不能尽快地恢复身体功能，反而会对身体产生不良影响，正确的做法应该是运动后做一些整理活动，放松身体。

一、运动后整理活动的必要性

运动后的整理活动不但可以避免头晕等症状，还可以有效地消除疲劳。

(一) 避免头晕

人体在停止运动后，如果停下来不动，或是坐下来休息，静脉血管失去了骨骼肌的节律性收缩，血液会由于受重力作用滞留在下肢静脉血管中，导致回心血量减少，心血输出量下降，造成暂时性脑缺血，出现头晕、眼前发黑等一系列症状，严重者甚至会出现休克。为了避免这些症状的发生，整理活动是非常必要的。