

刘姝 编著

山西科学技术出版社

健康之旅

——户外健身路径练习法

本书出版得到山西澳瑞特健康产业股份有限公司鼎力支持



健康之旅

—— 户外健身路径练习法

刘姝 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康之旅——户外健身路径练习法/刘姝编著. - 太原:
山西科学技术出版社, 2004. 11

ISBN 7 - 5377 - 2456 - 3

I. 健... II. 刘... III. 健身运动—基本知识

IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117227 号

健康之旅——户外健身路径练习法

刘 姝 编著

山西科学技术出版社出版发行(太原建设南路 15 号)

山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷

开本:787×960 1/16 印张:9.625 字数:151 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月太原第 1 次印刷

ISBN 7 - 5377 - 2456 - 3

Z · 511 定价:10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换

编 委 会

主 任：李振生

副主任：赵晓空 何 洋 郭瑞平

委 员：侯 冰 刘 姝 金 丹 吉云波

让体育贴近群众

在举世瞩目的第二十八届雅典奥运会上，我国体育健儿顽强拼搏，屡创佳绩，比赛成绩取得了历史性的突破，名列金牌榜第二名，全国人民为之欢欣鼓舞，这极大地激发了人民群众的健身热情，也必将带动全民健身运动的深入开展，从而大大提高我国人民的身体健康水平，同时为竞技体育的发展提供广泛的群众基础。在中国体育健儿胜利凯旋之际，由山西省体育局组织有关人员策划、编写的《健康之旅——户外健身路径练习法》一书脱稿了，他们为全民健身事业做了一件拾遗补缺的工作。

自《全民健身计划纲要》实施以来，全民健身运动蓬勃发展，人们通过各种方式的体育锻炼，增强自己的体质。1996年9月，广州天河体育中心建成了我国第一条“多功能健身路径”，它以占地小、投资少、简便易建、方便群众等优点受到广大人民群众的欢迎。到2004年6月，健身路径在全国各地已安装了20000余套，据调查估算，全国每天利用健身路径健身的群众超过1000万人次，健身路径运动已成为中国健身人群中最大的健身运动项目之一，是全民健身中最流行、最时尚的项目，是全民健身工程的一道亮丽风景线。《健康之旅——户外健身路径练习法》一书图文并茂、深入浅出、通俗易懂，弥补了健身路径指导方法科普图书过于专业的缺憾。

1997年，山西长治澳瑞特健身器材有限公司自主研究、生产了适合中国人体型特点的健身路径。从1997年至今，我国已有青岛英派斯、深圳好家庭等20多个健身器材生产企业先后推出健身路径。我国企业生产的健身路径产品质量一批比一批好，器材的安全性、科学性、适用性、趣味性也不断提高，我国领先企业研制的健身路径器材已达到国际一流水平，为健身路径的健康发展提供了坚实的物质基础。《健康之旅——户外健身路径练习法》一书的出版，得到了山西澳瑞特健康产业有限公司的鼎力支持。澳瑞特公司一贯支持体育事业，他们必将得到应有的回报，也希望更多的企业积极支持中国的体育事业。

发展体育运动，增强人民体质，对全面建设小康社会、促进人的全面发展具有重要意义。没有人民群众的身体健康，就不会有全面小康。我们要借2008年北京奥运的东风，创造条件，吸引更多的人参与到体育运动中来，让体育更加亲民、便民、利民，让体育贴近群众，使大众健身成为人们文明健康的生活方式。这样，我们展现给世界的，是祖国建设的崭新面貌，是体育健儿的飒爽英姿，更是有着昂扬向上精神和健康体魄的中国人。

国家体育总局副局长



目录

Contents

第一篇 健身路径器械的练习方法

第一节 增强上肢肌肉力量的器械

1.悬空转轮.....	3
2.臂力训练器.....	5
3.天梯.....	6
4.铁索桥.....	7
5.过山攀梯.....	8
6.手攀云梯.....	9
7.单杠.....	9
8.双杠.....	12
9.举重架.....	15
10.跷跷板.....	16
11.角力单杠.....	17
12.角力双杠.....	18
13.角力高拉机.....	18
14.角力低拉机.....	19
15.划船器.....	20

第二节 增强腰腹部肌肉力量的器械

1.仰卧起坐板.....	23
2.伸背器.....	26
3.下腰训练器.....	28
4.偏心扭腰盘.....	30
5.扭腰器.....	32

第三节 增强下肢肌肉力量的器械

1.摸高器.....	35
2.室外骑马机(健骑机).....	36
3.蹬力训练器.....	37
4.立式跷跷板.....	38
5.连环跳.....	39
6.娃娃跳.....	40
7.四肢康复器.....	40
8.双人晃板器.....	41
9.滑行器.....	42

第四节 增强柔韧性和灵活性的器械

1.肋木.....	45
2.弹振压腿.....	48
3.步步高.....	49
4.攀岩器.....	50
5.伸展器.....	50
6.呼啦圈.....	51
7.呼啦桥.....	52
8.跳马.....	53
9.上肢牵引器.....	53

第五节 增强平衡能力和全身协调性的器械

1.平衡木.....	57
2.鞍马训练器.....	60
3.“8”字桩.....	62
4.踏桩.....	63
5.吊桩.....	65
6.室外漫步机(落地漫步机).....	66
7.秋千.....	68
8.翘翘轮.....	68
9.儿童运动网架.....	69
10.莲花板.....	70
11.太极推揉器.....	70
12.椭圆漫步机.....	71

13.快乐大转盘.....	72
14.扭腰踏步器.....	73
15.推手架.....	74

第六节 休闲、放松的器械

1.手掌按摩器.....	77
2.腰背按摩器.....	78
3.腿部按摩器.....	79
4.足底按摩器.....	80
5.鹅卵石路.....	80
6.益智算盘.....	81

第七节 国民体质测试器械

1.身高位.....	85
2.体重位.....	86
3.台阶试验位.....	86
4.握力位.....	87
5.一分钟仰卧起坐位.....	88
6.俯卧撑位.....	88
7.纵跳位.....	89
8.坐位体前屈位.....	89
9.反应时位.....	90
10.闭眼单脚站立位.....	90

第八节 有氧健身车器械

1.联动健身车.....	94
2.直立健身车.....	94
3.斜躺健身车.....	94

第二篇 健身路径锻炼的基本原则

第一节 区别对待原则.....	95
第二节 适宜量度的原则.....	97
第三节 系统负荷原则.....	98

第四节 适时恢复原则.....	100
第五节 经常持久原则.....	102
第六节 全面发展原则.....	103

第三篇 健身路径的运动处方

第一节 健身路径的运动处方.....	105
第二节 健身路径运动处方的构成要素.....	107
第三节 不同人群的健身路径运动处方.....	111
1.提高有氧运动能力的健身路径.....	111
2.促进少年儿童生长发育的健身路径.....	112
3.青少年“豆芽菜”体形的健身路径.....	114
4.青少年小“胖墩儿”的健身路径.....	115
5.青少年“鹅颈”的健身路径.....	116
6.矫正和预防青少年驼背的健身路径.....	116
7.腹部健美的健身路径.....	117
8.肩部增宽的健身路径.....	119
9.女子胸部健美的健身路径.....	120
10.小腿健美的健身路径.....	121
11.妇女经期的健身路径.....	121
12.妇女更年期的健身路径.....	123
13.防治扁平足的健身路径.....	124
14.防治老年骨质疏松症的健身路径.....	125
15.防治老年驼背的健身路径.....	126
16.糖尿病患者的健身路径.....	127
17.冠心病患者的健身路径.....	129
18.高血压病患者的健身路径.....	130
19.呼吸道疾病患者的健身路径.....	131
20.失眠患者的健身路径.....	133
21.眩晕症患者的健身路径.....	134
22.预防腰肌劳损的健身路径.....	135
23.伏案工作者的健身路径.....	136
24.亚健康者的健身路径.....	137
附：健身路径比赛规则.....	139

滴水穿石在于恒,

健身无恒空折腾



增强
上肢
肌肉
力量
的
器械



第一篇 健身路径器械的练习方法

第一节 增强上肢肌肉力量的器械

上肢带的运动如果以肩胛骨的运动表示,主要有肩胛骨的上提、下降、前伸、后缩、外展、上回旋、下回旋等运动。实现这些位移运动的肌肉主要有肩胛提肌、胸小肌、前锯肌、斜方肌、菱形肌等。上臂的运动主要有前屈、后伸、外展、内收、旋内、旋外。实现这些运动及位移的主要肌肉有胸大肌、背阔肌、三角肌、冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、大圆肌及小圆肌。前臂主要有伸、屈、旋内及旋外运动,实现这些运动的肌肉主要有肱三头肌、肱二头肌。通过增强上肢带的肌肉力量,能提高人体抗压、持重、负重、上下提拉、外推内收的能力,塑造男子宽厚、结实的肩膀,女子丰满挺拔的胸部,有利于优美体形的形成。

1. 悬空转轮

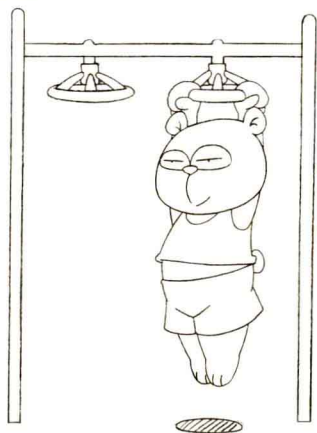
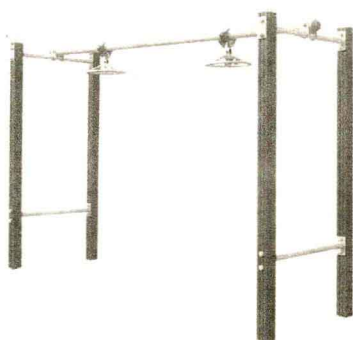


图 1



练习方法一：悬垂练习。练习者双臂上举，抬头目视前方，双手握转轮边缘，依靠自身重量将身体垂直悬挂在转轮下，身体成一直线，使肘、肩、髋、膝充分拉伸成一条直线，见图1。

锻炼目标： 增强练习者上肢带、肩部及腰腹部的肌肉力量，提高上肢肌肉的力量耐力和手指的抓握能力，有效牵拉肩关节周围及腰背部的肌群和韧带，向下牵拉颈椎、胸椎、腰椎和骶椎关节，缓解腰背肌肉酸痛，可预防纠正鹅颈、颌胸、驼背和挺腹等不良姿势。

适宜人群： 适宜于各类人群。

负荷推荐： 老年组 30 秒~1 分钟，中年组 1.5~2 分钟，青年组 2~3 分钟。

练习方法二： 悬垂自转。练习者双臂上举，抬头目视前方，双手握转轮边缘，通过膝关节发力，双脚蹬离地面，或腰腹发力带动躯干，使悬垂在转轮下的身体重心改变，依靠惯性力进行左右旋转，见图 2。



图 2

锻炼目标： 增强练习者上肢带、肩部及侧腰肌群的肌肉力量，提高上肢的肌肉耐力和手指的抓握能力，有效牵拉肩关节周围及腰背部的肌群和韧带，向下牵拉颈椎、胸椎、腰椎和骶椎关节，缓解腰背肌肉酸痛，可预防纠正鹅颈、颌胸、驼背和挺腹等不良姿势。

适宜人群： 适宜于各类人群。

负荷推荐： 老年组左右旋转 1~2 圈，中年组左右旋转 2~3 圈，青年组左右旋转 3~5 圈。

特别提示： ①练习前应充分活动肩关节和腕关节，防止由于过度拉伸而致损伤。

- ②悬垂自转练习出现眩晕、恶心时应停止练习，旋转动作结束后，在身体平衡后再松开转轮，离开器械。
- ③身高低于1.4米和12周岁以下儿童使用时应有专人保护，患有眩晕症者禁止此项练习。

2. 臂力训练器

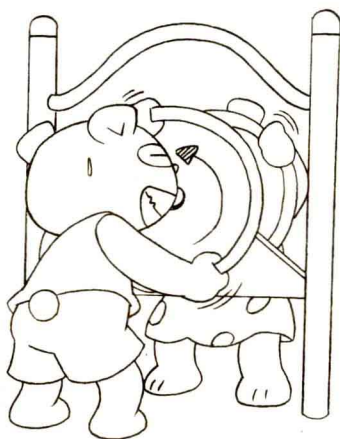
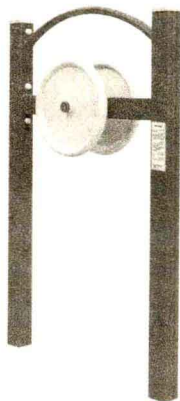


图 3



练习方法一：两人转轮角力。两个练习者分别站在转轮的两侧，面对转轮，两腿左右开立，微蹲马步。双手握住转轮两侧边缘，当其中一人用力向一侧转动转轮时，对方向相反方向用力转动转轮边缘，相持角力，两人可互换方向转动转轮，见图3。

锻炼目标：增强练习者上肢带、躯干及下肢的肌肉力量，提高腕关节、肘关节、肩关节、髋关节、膝关节周围肌肉和韧带的柔韧性，扩大以上各关节的活动范围，有效拉长侧腰肌群，提高人体手指的抓握能力和手部肌肉力量。在两人角力转轮过程中相互配合，增添乐趣，缓解大脑疲劳，放松神经。

适宜人群：适宜于老年人和青壮年。

负荷推荐：老年组3~5次，中年组8~10次，青年组10~15次。

练习方法二：转轮练习。练习者一人站在转轮一侧，面向转轮。两腿左右开立，微蹲马步。双手握住转轮两侧边缘，两手同时用力，同向转动转轮边缘，使躯干两侧的侧腰肌群依次被充分拉长，见图4。

锻炼目标： 增强练习者前臂、腕部和手指的肌肉力量。提高颈椎关节、肩关节、髋关节的灵活性及以上关节周围肌肉和侧腰肌群的柔韧性，缓解腰背及颈肩疲劳，有效改善驼背、颌胸、低头等不良姿势。对于长期伏案工作所形成的腰部活动障碍、颈肩肌肉僵硬者具有很好的放松和康复作用。

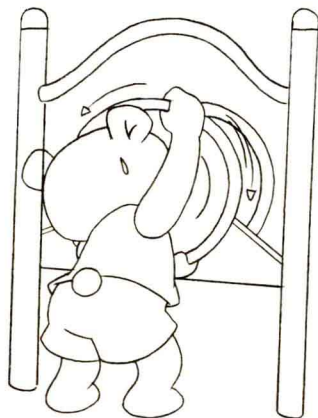


图 4

适宜人群： 适宜于老年人和青壮年。

负荷推荐： 老年组 3~5 次，中年组 5~8 次，青年组 10~15 次。

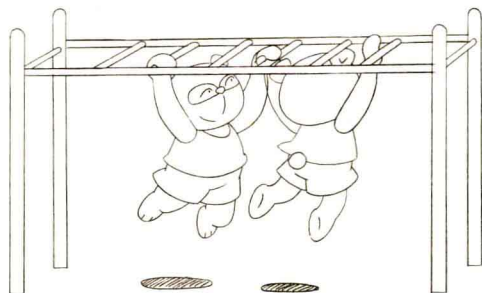
特别提示： ① 两人角力转轮练习时，一方不可突然撒手撤力，以防对方用力过大导致受伤。

② 转轮练习时，练习者不可过度屈膝下蹲、弯腰，避免利用自重使转轮转动，应使前臂、手腕及手指充分施力。

3. 天梯



图 5



练习方法一： 体悬垂直臂握横杆前行。练习者跳起，两手抓握天梯横杆，以手代步交替握横杆，从天梯一端向另一端前进，见图 5。

锻炼目标：增强练习者上臂及前臂的肌肉力量，提高腕关节、肘关节和肩关节的灵活性及手指准确抓握物体的能力，提高练习者全身协调用力的感觉。

适宜人群：适宜于青壮年。

负荷推荐：中年组 2 ~ 3 个来回，青年组 3 ~ 5 个来回。

练习方法二：体悬垂直臂握横杆跳跃前行。练习者跳起，两手抓握天梯横杆，以手代步，两手交替跳跃式抓握横杆，从天梯一端向另一端前进，见图 6。

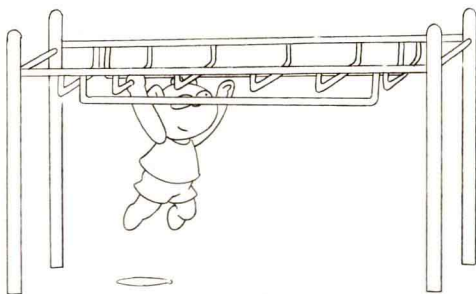


图 6

锻炼目标：增强练习者上臂及前臂的肌肉力量，提高腕关节、肘关节和肩关节的灵活性及手指准确抓握物体的能力，提高练习者全身协调用力的感觉。

适宜人群：适宜于青壮年。

负荷推荐：中年组 1 ~ 2 个来回，青年组 2 ~ 3 个来回。

特别提示：①练习前充分活动肩关节及腕关节，肩关节活动障碍者慎做。

②练习者练习时，天梯下切勿坐、站其他人，防止练习者落下时撞伤旁人。

③身高低于 1.4 米和 12 周岁以下儿童使用时应有专人保护。

4. 铁索桥

练习方法：步行过铁索桥。练习者手抓前方吊索，抬头目视前方，双脚依次踩蹬脚蹬，保持身体平衡，不左右摇晃，从桥的一端行进到另一端，见图 7。

锻炼目标：增强练习者上肢、腰背及下肢的肌肉力量，提高人体

运动过程中的灵活性及全身协调性，有助于改善人体前庭器官的功能，提高练习者运动中控制身体平衡及保持平衡的能力。



图 7

适宜人群：适宜于所有人群。

负荷推荐：少儿组 2 ~ 3 个来回，青年组 3 ~ 5 个来回，
中年组 2 ~ 3 个来回，老年组 1 ~ 2 个来回。

特别提示：① 少儿和老年人练习时，旁边应有人帮助保护。

② 每次只限做一人。一人完成练习后，另一人再练习。

③ 除保护者外，其他人勿靠近铁索桥，防止运动时左右摆动撞伤旁人。

5. 过山攀梯



图 8

练习方法：练习者手扶架圈，脚踏半圆撑梯，抬头屈膝，先上后下。从“弓”形梯的一端攀越到另一端，反复交替前行，见图 8。

锻炼目标：增强青少年四肢攀爬能力，促进少年儿童运动能力及全身协调性的提高，培养练习者勇敢、顽强的意志品质。
过山攀梯练习娱乐性、趣味性强，可在运动中增强少年