

健身跑问答

田秀东 马林



吉林教育出版社

64747

健身跑问答

田秀东 马 林 编写

吉林教育出版社

健身跑问答

冯秀东 马 林 编写

吉林教育出版社出版 吉林省新华书店发行

长春市第四印刷厂印刷

•

187×1092毫米32开本 4.625印张 98,000字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数：1—10,500册

统一书号：7375·435 定价：0.75元

前 言

目前，我国从事健身跑锻炼的人越来越多，在许多地方已经出现了“健身跑热”。

健身跑的确是一项很好的运动。它适合于不同年龄的人，男女老少都可以进行，尤其对中老年人更为合适。健身跑运动能增强人的体质，提高健康水平，达到延年益寿的目的。但是，对每一个健身跑爱好者来说，要想收到良好的锻炼效果，也并不是一件容易的事。首先，必须科学地安排好健身跑的锻炼方法，如果方法不当，则收效甚微，甚至可能适得其反；其次，必须坚持多年，才能取得明显的效益。这就要求锻炼者既要有恒心，又要讲究方法。

为了适应健身跑运动的深入开展，我们就什么是健身跑、进行健身跑锻炼有什么好处、应当怎样进行健身跑、怎样掌握好运动量、怎样参加健身跑比赛、怎样评定健身跑的锻炼效果以及进行健身跑时应注意的问题等方面，收集了国内外有关资料，总结我们多年来从事健身跑的经验，编写了这本小册子，作为健身跑爱好者的参考读物。如果它对健身跑运动的开展，起到一定的作用，我们将感到十分欣慰。我们希望年轻的朋友们和中老年同志们，都来参加健身跑！由于编写水平有限，欢迎读者批评指正。

编 者

前 言

一、健身跑的一般概念.....	(1)
1. 什么是健身跑.....	(1)
2. 健身跑就是中长跑吗.....	(2)
3. 健身跑就是慢跑吗.....	(3)
4. 走跑交替进行锻炼是健身跑吗.....	(4)
5. 健身跑爱好者是否可以参加比赛.....	(4)
二、健身跑运动在世界和我国开展的情况.....	(6)
1. 世界各国开展健身跑的情况如何.....	(6)
2. 我国健身跑运动开展的情况如何.....	(7)
3. 中老年长跑在国际上都有哪些比赛.....	(9)
4. 在妇女中开展健身跑的情况怎样.....	(12)
5. 残废人也能进行健身跑吗.....	(13)
三、进行健身跑锻炼大有益处.....	(15)
1. 健身跑能提高心血管系统的机能吗.....	(15)
2. 健身跑能影响呼吸机能吗.....	(17)
3. 健身跑能增强肝脏的功能吗.....	(19)
4. 健身跑能提高胃肠的消化功能吗.....	(20)
5. 健身跑能调节神经系统吗.....	(22)
6. 健身跑能使人精神愉快吗.....	(23)
7. 健身跑能防病治病吗.....	(25)

8. 健身跑能使人延年益寿吗·····	(27)
9. 健身跑能减肥吗·····	(30)
10. 健身跑能防治冠心病吗·····	(32)
11. 健身跑能预防癌症吗·····	(34)
四、健身跑应注意的技术动作·····	(37)
1. 健身跑也要掌握跑的技术吗·····	(37)
2. 健身跑时的两腿应怎样动作·····	(38)
3. 跑时脚应当怎样着地·····	(39)
4. 脚跟先着地的方法有什么坏处·····	(40)
5. 健身跑时上体应保持怎样的姿势·····	(41)
6. 两臂应怎样摆动·····	(41)
7. 跑时应怎样呼吸·····	(42)
五、进行健身跑锻炼要掌握科学的锻炼方法·····	(44)
1. 要不要制定锻炼计划·····	(44)
2. 应遵循什么原则·····	(45)
3. 怎样制定锻炼计划·····	(45)
4. 制定锻炼计划应注意什么问题·····	(50)
5. 健身跑锻炼计划还可以怎样安排·····	(54)
6. 坚持锻炼真能使人健康、年轻吗·····	(62)
7. 什么时间进行健身跑为宜·····	(64)
8. 健身跑是否每天都必须进行·····	(66)
9. 锻炼感到枯燥时怎么办·····	(67)
10. 大学生也要进行健身跑吗·····	(69)
11. “三班倒”的工人怎样进行健身跑·····	(71)
12. 老年人进行健身跑应注意什么问题·····	(72)
13. 中老年妇女怎样进行健身跑·····	(73)
14. 怎样指导自己的孩子进行健身跑·····	(75)

15. 何谓“冬练三九,夏练三伏”	(77)
16. 在炎热的夏天应怎样跑	(78)
17. 风天应怎样跑	(79)
18. 下雨天是否还能跑	(80)
19. 在冰雪地上跑应注意哪些问题	(82)
20. 冬季健身跑应注意什么	(83)
21. 冬天穿背心短裤跑有好处吗	(84)
22. 上坡和下坡应怎样跑	(85)
23. 什么叫越野跑	(86)
24. 什么叫变速跑	(86)
25. 什么是反复跑	(88)
26. 什么叫间歇跑	(89)
27. 什么是定时跑	(90)
28. 什么是法特莱克跑	(91)
六、参加健身跑比赛要注意的问题	(92)
1. 健身跑比赛有什么特点	(92)
2. 赛前应当怎样安排锻炼计划	(93)
3. 赛前要不要熟悉比赛路线	(94)
4. 赛前要不要进行身体检查	(95)
5. 赛前要不要做准备活动	(96)
6. 怎样消除赛前的紧张	(98)
7. 比赛前是否应吃点糖	(99)
8. 起跑时应注意什么问题	(101)
9. 健身跑比赛也会出现“极点”吗	(101)
10. 什么叫“第二次呼吸”	(103)
11. 比赛时肚子痛怎么办	(103)
12. 比赛时穿什么样的鞋为好	(104)

13. 比赛的跑速应当怎样掌握……………	(106)
14. 赛后要做整理活动吗……………	(107)
15. 为什么出现小腿肚子抽筋……………	(108)
16. 比赛时穿什么样的服装合适……………	(109)
17. 为什么有的人赛后尿带红色……………	(110)
18. 赛后要不要休息几天……………	(111)
七、科学地检查和评定健身跑的效果……………	(113)
1. 什么叫机能评定……………	(113)
2. 有那些机能评定方法……………	(113)
3. 什么叫自我监督……………	(119)
4. 怎样进行自我监督……………	(120)
5. 进行健身跑也会出现过度疲劳吗……………	(122)
6. 锻炼一阶段出现疲劳感还能练下去吗……………	(124)
7. 什么叫运动量……………	(125)
8. 怎样掌握健身跑的运动量……………	(125)
9. 中老年人健身跑的运动量多大为宜……………	(127)
八、其他……………	(130)
1. 中老年人练长跑能使膝关节受伤吗……………	(130)
2. 小腿前骨缝痛是怎么回事……………	(131)
3. 患肺结核的人能进行健身跑吗……………	(132)
4. 高血压患者能不能进行健身跑……………	(133)
5. 患有动脉硬化的人还能不能进行健身跑……………	(134)
6. 气管炎患者能不能进行健身跑锻炼……………	(136)
7. 初练长跑为什么有时胸痛……………	(137)
8. 健身跑能预防痔疮吗……………	(138)
9. 冬练能否预防感冒……………	(139)

一、健身跑的一般概念

1. 什么是健身跑？

问：许多人早晨起来进行跑步锻炼，都说这是为了健康的跑。听说外国也有许多人经常进行慢跑锻炼，把这样的跑叫作健康慢跑。这些是否都应称为健身跑？

答：是这样。所谓健身跑就是以增进身体健康为目的的跑。跑的距离可长可短，跑的速度可快可慢，应根据本人的实际情况，恰当的选择跑的距离和速度。如果，跑的距离过长或速度过快，会使身体过于疲劳，反而对健康不利；如果跑的距离太短或速度太慢，就不能达到增进健康的目的。因此，以增进健康为目的，从本人实际情况出发，而进行的各种距离的跑，都应称为健身跑。

世界上对健身跑有不同的叫法。有的叫“慢跑”；有的叫“长跑”；还有的叫“健康慢跑”。但其目的都是一样，都是通过跑步锻炼，来达到增强体质、战胜疾病和延年益寿的目的。因此，把以健身为目的的跑，统称为健身跑是比较恰当的。近年来，人们从切身的体会中，认识到健身跑有很大好处，当前已经在许多国家出现了“健身跑热”，参加健身跑的人也越来越多。

2. 健身跑就是中长跑吗?

问：从健身跑的距离看，一般都是比较长的，和中长跑的距离差不多。那么，可不可以说健身跑就是中长跑呢？

答：什么是中长跑呢？中长跑可分为中跑和长跑，另外还有超长距离跑。在国际性田径比赛中，中跑项目：男子有800米、1500米和3000米；女子有800米和1500米。长跑项目：男子有5000米和10000米；女子有3000米。超长跑只有男子马拉松跑（见表一）。除了这些正式比赛的项目以外，许

（表一）中长跑的项目分类

项目类别 性别	中 跑	长 跑	超 长 跑
女 子	800米 1500米	3000米	
男 子	800米 1500米 3000米	5000米 10000米	马拉松 (42.195公里)

多国家还举行一些其他距离的比赛，如1英里跑、在公路上进行的男、女20000米和女子马拉松赛、在田径场举行的女子5000米和10000米比赛。还有根据路线确定距离的定期举行的传统性比赛，如我国首都北京，每年春节期间都要进行一次环城长跑赛。美国旧金山民众大赛跑，从一九二一年举办，每年八月十五日都进行比赛，六十年来从未间断，比赛距离就是由旧金山东部半岛起到西部海岸为止，全长共12.3

公里。另外，还有传统性的长跑接力赛。如吉林省每年都进行一次吉——长公路长跑接力赛，每队由十名男队员和三名女队员组成，男子每区距离都在10000米左右，女子每区3000米以上。

健身跑和中长跑有相同之处：从跑的距离上看，两者都属于中长距离的跑；从对人体的锻炼价值上看，两者也基本上相同，只是在程度上有所差异。但是，健身跑和中长跑也是有明显的区别，主要表现在以下几点：

(1) 目的不同。进行健身跑锻炼的目的主要是增强体质，提高健康水平。而从事中长跑训练的目的，主要是提高运动员的运动成绩。当然，许多健身跑爱好者也经常参加比赛，其目的仍是为了锻炼身体。

(2) 跑的距离不同。健身跑的距离不是固定的，而是根据个人的身体情况，可以跑的多些，也可以跑的少些。就是健身跑比赛的距离，也是根据群众的锻炼水平和跑的路线而定。而中长跑比赛的距离是按规程规定的距离进行，不能任意加长和缩短。

(3) 跑的地点不同。进行健身跑的地点不受限制，可以任意在公园、森林、河边、公路或运动场上进行。许多人都喜欢到空气新鲜的地方进行健身跑。就是举行健身跑比赛，比赛地点也可任意选择。而中长跑比赛多半是在田径场进行。

3. 健身跑就是慢跑吗？

问：世界上有些国家把健身跑称为慢跑，可不可以说健身跑就是慢跑呢？

答：进行健身跑锻炼，一般来说跑的速度都是比较慢

的。但是，跑的快慢的标准是因人而异的，一个中年人慢速跑，这个速度对老年人来说，可能就是比较快的速度了；一个坚持多年锻炼的人的慢速跑，这个速度对刚开始锻炼的人来说，也是较快的速度了；就是对健身跑爱好者本人来说，也不能总是用很慢的速度去跑，这样对身体的锻炼效果不大，应当随着身体机能的提高，适当地提高跑速。因此，不能说健身跑就是慢跑。

4. 走跑交替进行锻炼是健身跑吗？

问：我开始锻炼时，一下子就跑较长的距离，身体感到受不了。所以，我就跑一段走一段，然后再跑，这算不算健身跑？

答：所谓健身跑，顾名思义就是跑，而不是走。但是，有些人在开始锻炼时，先是进行长时间的走，然后再走跑交替进行锻炼，最后过渡到跑。这种为了增进健康，从走开始，逐渐过渡到跑的锻炼方法，应当属于健身跑的范畴。

5. 健身跑爱好者是否可以参加比赛？

问：有人说从事健身跑的目的是锻炼身体，不要参加比赛，因为比赛对身体不利。这种看法对吗？

答：那种认为参加比赛对身体没有好处的看法是不对的，也是没有根据的。问题是应当怎样去参加比赛。

许多健身跑爱好者都经常参加各种比赛，如我国首都每年在春节期间举行的环城长跑比赛、美国纽约每年举行的国际马拉松赛，在这些比赛的参加者中，绝大多数都是健身跑的爱好者。近年来，我国各地都经常举行中老年长跑比赛，健身跑的爱好者们都应当积极参加。

经常从事健身跑锻炼的人，参加比赛的目的，仍然是锻炼身体、增强体质，而不应把胜负摆在第一位。因此，比赛时用多快的速度去跑，应当从自己的实际出发，才能收到更好的锻炼效果。

比赛对健身跑爱好者来说，是检查锻炼效果的一种方法。例如，你第一次参加3000米比赛，用进行健身跑锻炼的速度去跑，以15分钟跑完全程。经过一段锻炼，第二次参加3000米比赛，结果以14分30秒就跑到终点。说明你的身体机能得到了提高。

当然，有的人比赛时不能控制跑的速度，一开始就用超出自己能力的速度去跑，还没有跑完一半距离，就已经很累了，勉强坚持到终点，不仅达不到检查锻炼效果的目的，而且对身体不利。这是健身跑爱好者应当注意的。

二、健身跑运动在世界 和我国开展的情况

1. 世界各国开展健身跑的情况如何？

问：世界上其它国家也开展健身跑吗？听说有些国家出现了长跑热，是这样吗？

答：人们在体育锻炼的实践中，认识到体育锻炼和增进健康、延年益寿的关系非常密切，因而许多国家用各种方法和途径去研究并揭示其中的奥妙；许多国家都在积极的开展健身跑运动，世界上已经出现了“健身跑热”。在欧美、日本和东南亚等国都建立了长跑俱乐部；介绍健身跑的杂志和文章也纷纷问世。

美国每年都举行全国性和地方性的长跑比赛上百次，每次参赛的人数，有的多达万余人。参加比赛的人提出这样一个口号：“重要的不是成绩，而是去参加。”据不完全的统计，美国有三千万人参加到健身跑的行列中来，也就是说每8个美国人中就有1人沉浸在“长跑热”之中。

苏联的健身跑活动开展得也很普遍，参加的人数越来越多，还成立了不少跑步俱乐部。不仅在天气暖和的日子里多次举行长跑比赛，就是在寒冷的冬季也举行这些比赛。一个跑步俱乐部在零下28度的严寒季节，举行群众性的长跑比赛，参加比赛的人数很多，其中有二十人穿着夏季运动服，

跑完二十公里的全程。

法国一直把体育作为增进人民健康的重要手段。在运动场上、森林里和公园中，到处可以看见参加体育锻炼的人们。从一九七七年以来，法国开展了一年一度的“心脏健康之路”的健身跑活动，去年参加这个活动的人数就有三十万人之多。

加拿大为了动员和组织广大群众参加体育活动，曾发起一个“参加活动去”的运动。号召孩子们在课后、成年人在业余时间去参加各种体育锻炼。其中有许多人参加到健身跑的行列中来。前年六月，加拿大的一名癌症患者福克斯在截肢后，用一条腿跑了10公里的路程，但终于被癌症夺去了生命。前年九月，为了纪念福克斯，有三十二万五千人参加了福克斯所跑的公里路程的“希望之马拉松”。

日本参加健身跑的人数也很多。一九七九年在德岛市举行了五公里和十公里中老年人长跑比赛。在参加者中七十岁以上的老人就有58人，最大年龄的是八十五岁，最小年龄的只有十六岁，这次比赛有800名妇女参加，可见参加人数之多。为了更好地开展健身跑运动，日本还成立了“海龟”长跑协会，这个协会不仅每年举行老年长跑比赛，还经常组织代表队去参加国际性的中老年长跑比赛。

从以上几个国家的情况，就可以看到健身跑运动在世界上是很盛行的。

2. 我国健身跑运动开展的情况如何？

问：据说我国也有越来越多的人参加健身跑锻炼，也出现了“健身跑热”，是这样吗？

答：近年来，我国有很多人进行健身跑，从中老年到青

少年，利用早晨和业余时间进行健身跑锻炼。在运动场、马路和公园里，到处可以看到从事健身跑的人们。

党和国家很重视老年人的身体健康，一九八一年五月五日在北京召开了老年人体育筹备会议。代表们在会上指出，我国现在已跻身于世界长寿国家的行列，应当积极开展老年人的各项体育活动。一九八三年四月十四日中国老年人体育协会在洛阳正式成立。代表们一致推选中央顾问委员会委员刘建章为主席，曾宪越为秘书长，并通过了《中国老年人体育协会章程》。我国老年人体育协会的成立，将进一步团结老年体育工作者和体育爱好者，发动和组织老年人参加体育锻炼，增进健康，为建设社会主义物质文明和精神文明作出贡献。

我国大中城市都有相当数量的中老年人长期坚持各种体育锻炼。北京、西安、上海等地群众自发组织了长跑队。不少城市都成立了老年体育协会或老年单项运动协会，上海市五个区的老年体协，已发展会员二千五百人。

许多城市的中老年体育竞赛活动如雨后春笋般出现。长春市每年在春秋两季都举行中老年长跑比赛，许多中老年健身跑爱好者都积极参加了比赛。

北京市群众自发组织起来一个“长征”长跑队，有组织地进行健身跑锻炼，开始时只有七人参加，两年来已经发展到二百五十人。这个队于一九八一年四月在北京师范大学举行了第二届迎春中老年长跑比赛。在这次比赛中，特别引人注目的是八十四岁的退休老工人吴鑫全和八十七岁的王福琪，他俩分别以43分58秒和40分55秒的成绩跑完5000米。参加比赛的还有三十名女同志，其中年龄最大的是六十三岁的老工人蒋必芳，她以20分钟的时间跑完3000米的全程。

在郑州举行的迎新长跑比赛中，一位年已八十三岁的老奶奶李怀廉，尽管满头银发，但她手脚利索，步法稳健，动作协调，跑完2500米的全程。这位老人多年坚持健身跑锻炼，每天四点钟起床，做完饭就开始健身跑锻炼，血压、心肺功能正常，眼不花，耳不聋，上下四楼如履平地。

一九八一年国庆节时，北京市“长征”长跑队、广州“火炬”长跑队、羊城“老年人”长跑队，在天安门广场进行了友谊长跑比赛。这些老运动员，都是坚持健身跑锻炼数十年的老将。这个别开生面的比赛，吸引了大批热情的观众。

以上数例，都是从不同的侧面，充分反映出我国健身跑运动正在蓬蓬勃勃地开展起来。

3. 中老年长跑在国际上都有哪些比赛？

问：世界各国的健身跑运动开展得这样广泛，在国际上举行的比赛也一定很多吧？都有哪些比赛？

答：随着健身跑运动的开展，许多国家都相继成立了老年体育协会或中老年长跑协会，各国的中老年长跑比赛纷纷举行。在这个基础上，由于许多国家的要求，成立了国际性的中老年体育协会。一九七五年世界老运动员协会在加拿大成立，总部设在多伦多，现在已有四十五个国家和地区的老运动员组织，参加了这个协会。一九七九年在日本东京成立了亚洲老运动员和长跑运动联合会，日本的冈田英夫任主席。这个协会正在积极组织亚洲中老年的各种竞赛活动。

当前，在国际上举行的中老年长跑比赛的形式很多，大体上可分为以下几种：

(1) 国际中老年体育协会举办的田径运动会，其中包括