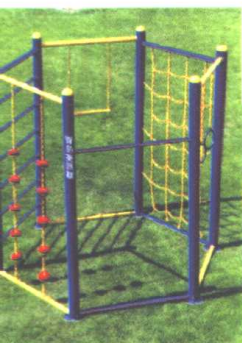


QUANMINJIANSHENLUJING
DUANLIANYOUXI
JINGSAIFANGFA

全民健身路径 锻炼游戏竞赛方法

张发强



国家体育总局群众体育司 审定
人民体育出版社

全民健身路径 锻炼游戏竞赛方法

国家体育总局群众体育司 审定
人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

全民健身路径锻炼游戏竞赛方法/国家体育总局群体
司编. - 北京: 人民体育出版社, 2000. 7

ISBN 7-5009-2002-4

I. 全… II. 国… III. 健身运动-运动竞赛
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38960 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3.25 印张 49 千字
2000 年 9 月第 1 版 2001 年 7 月第 2 次印刷
印数: 7,101—10,150 册

*

ISBN 7-5009-2002-4/G · 1901

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



◀ 旋风轮

秋千 ▼





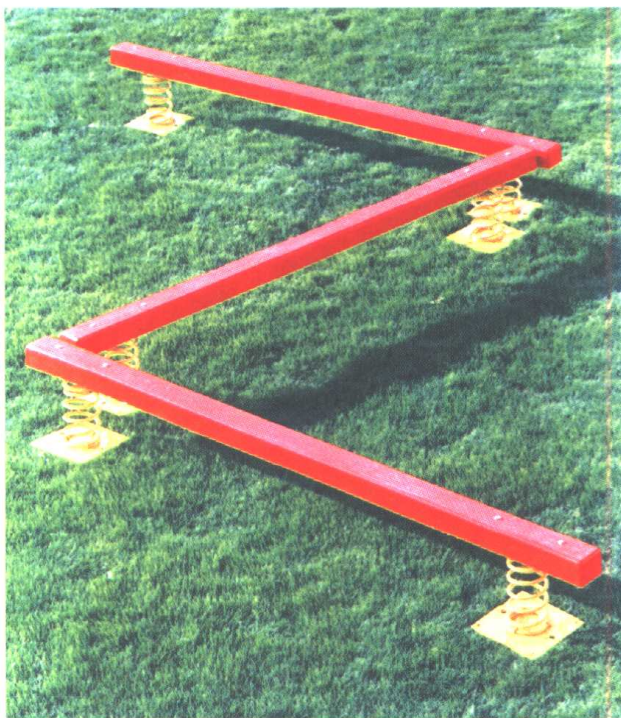
组合训练器 ►



太空球 ►



翘翘轮 ▲



弹力桥 ►



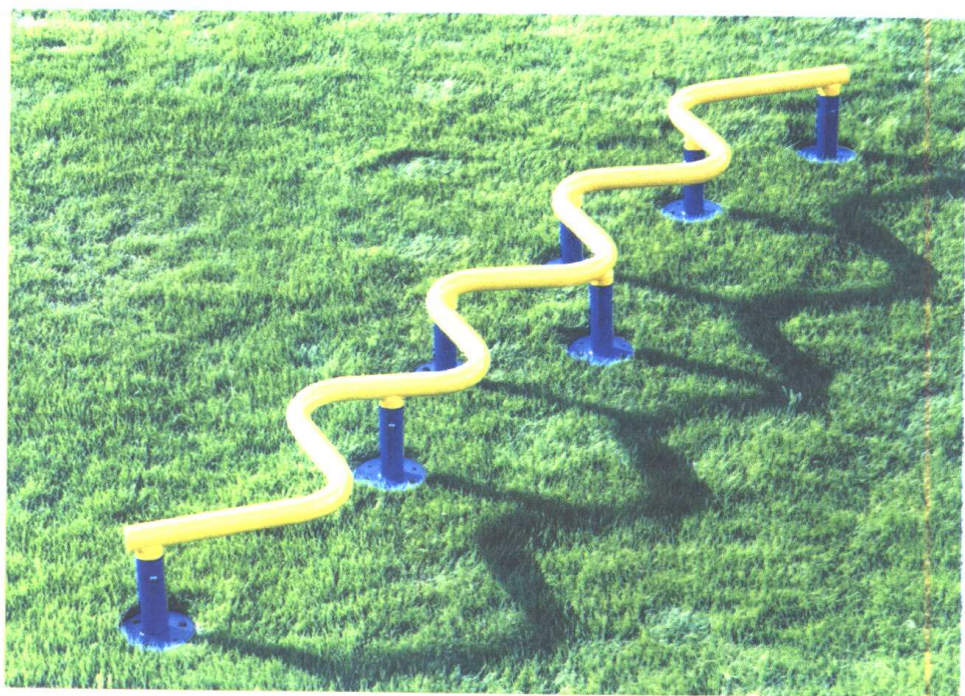
莲花板 ▲



娃娃跳 ▲



跳马 ▲



连环跳 ▲



跳跃高梁 ▲



单杠 ►



◀ 平行梯



双杠 ▲

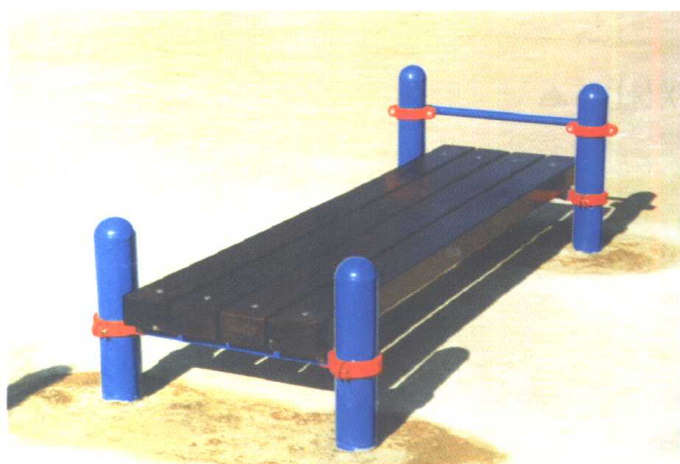


肋木架 ►

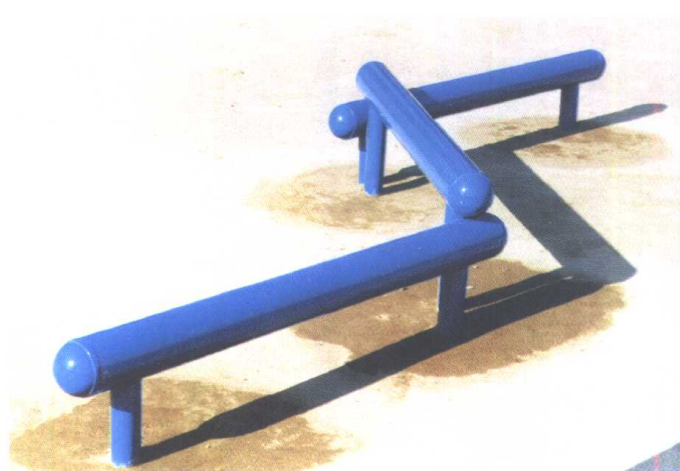
梅花桩 ▶



仰卧起坐平台 ▶



跑跳横梁 ▶



编委会主任:

朱 琮

副 主 任:

晓 敏

编 委:

李相如

高元义

前 言

1994年3月国务院批准发行体育彩票，1995年6月国务院颁布《全民健身计划纲要》，1997年9月原国家体委党组决定体育彩票公益金的60%用于实施全民健身计划，主要在城市社区和农村乡镇有计划、有步骤地配建一批群众体育健身活动场地设施，称之为“全民健身工程”。这一决定既是实施全民健身计划的重要举措，也是体育彩票取之于民用之于民的有益实践。截至目前，国家体育总局已先后提取体育彩票公益金近亿元，加上地方各级体育行政部门、受赠单位以及社会的投入，已超过了2.5亿元，在全国先后建成1000余个“全民健身工程”。

“全民健身工程”的实施，推动了城乡居民健身活动的蓬勃开展，广大群众无须花费即可就近、就便进行趣味性的健身锻炼，呼吸着户外清新的空气，享受着运动带来的快感，从而使心情更为愉

悦，视野更为宽阔，交往更为广泛。“全民健身工程”建设吸引了众多不同年龄、不同性别、不同身体状况、不同文化背景的人加入到锻炼者的行列，壮大了体育锻炼者群体，培育了新的体育人口。

全民健身路径是“全民健身工程”的重要组成部分。从 1996 年 9 月在广州天河体育中心诞生第一条健身路径以来，全国建成并投入使用的全民健身路径共有 3000 余条。利用健身路径进行体育锻炼的群众人数已达百万，健身路径已成为大众健身的主要手段之一。

由于健身路径在我国尚属新事物，有关器械的功能和练习方法还不为群众所了解、掌握并正确使用，群众迫切需要相关的知识介绍和方法指导。为此，我司从满足广大群众的需要出发，组织有关专家、学者对全民健身路径锻炼和游戏竞赛方法进行研究，以求为群众提供简单易行、丰富多彩，集科学性、健身性、趣味性于一体的锻炼和游戏、竞赛方法。

《全民健身路径锻炼游戏竞赛方法》的设计，遵循了以下基本原则：

1. 科学性原则：设计的练习和方法，有明确的锻炼目的和理论依据，符合人体运动的基本规律；

2. 实用性原则：所设计的动作与路径，使群众锻炼时感到简单易学，举一反三，并能够有效地锻炼身体；

3. 趣味性原则：设计的动作与方法，既有锻炼身体的效果，又具有趣味性和多样性，使群众能够在轻松、欢快、有趣中强身健体；

4. 安全性原则：设计的动作、方法以及练习的负荷，符合不同锻炼者群体的生理、心理特点，以免因为做不切实际的练习或超过身体承受能力而造成伤害事故；

5. 差异性原则：锻炼者群体的情况不同，存在着年龄、性别、体力、身体状况等方面的差别，因此，在练习动作和路径的设计中充分考虑了这些实际情况；

6. 全面性原则：设计的动作与路径，使锻炼者身体的各个部位都得到协调锻炼，并使锻炼者的各项身体素质都得到发展。

《全民健身路径锻炼游戏竞赛方法》不仅是指导广大体育锻炼者进行科学锻炼的良师益友，也是广大基层体育管理者的指导用书。全民健身路径在我国尚属新兴的群众性锻炼项目，在此需提醒广大锻炼者在练习时，要循序渐进、安全第一；要在社

会体育指导员或有一定锻炼经验的练习者的指导和帮助下进行锻炼。

《全民健身路径锻炼游戏竞赛方法》在研制过程中，得到了北京体育师范学院的大力支持，李相如、凌辉、王庆伟、刘建通、王宏等参加了研制工作，部分省(自治区、市)体育行政部门对研制工作提出了许多很好的建议，在此，一并表示感谢。由于时间紧，研制工作难免有不足之处，敬请提出宝贵意见。

国家体育总局群体司

2000年6月

目 录

第一部分 器械功能和锻炼方法·····	(1)
一、锻炼方法的设计原则及使用说明···	(3)
二、锻炼方法·····	(4)
平衡木·····	(4)
仰卧起坐平台·····	(6)
双杠·····	(11)
压腿器·····	(15)
梅花桩·····	(16)
平行梯·····	(19)
肋木架·····	(21)
跳跃高梁·····	(31)
摸高横梁·····	(34)
跑跳横梁·····	(38)
伸腰训练器·····	(40)
单杠训练器·····	(46)