

全民健身项目指导用书

健身路径

孙占峰 张楠 主编

吉林出版集团有限责任公司



JIANSHEN
LUJING



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

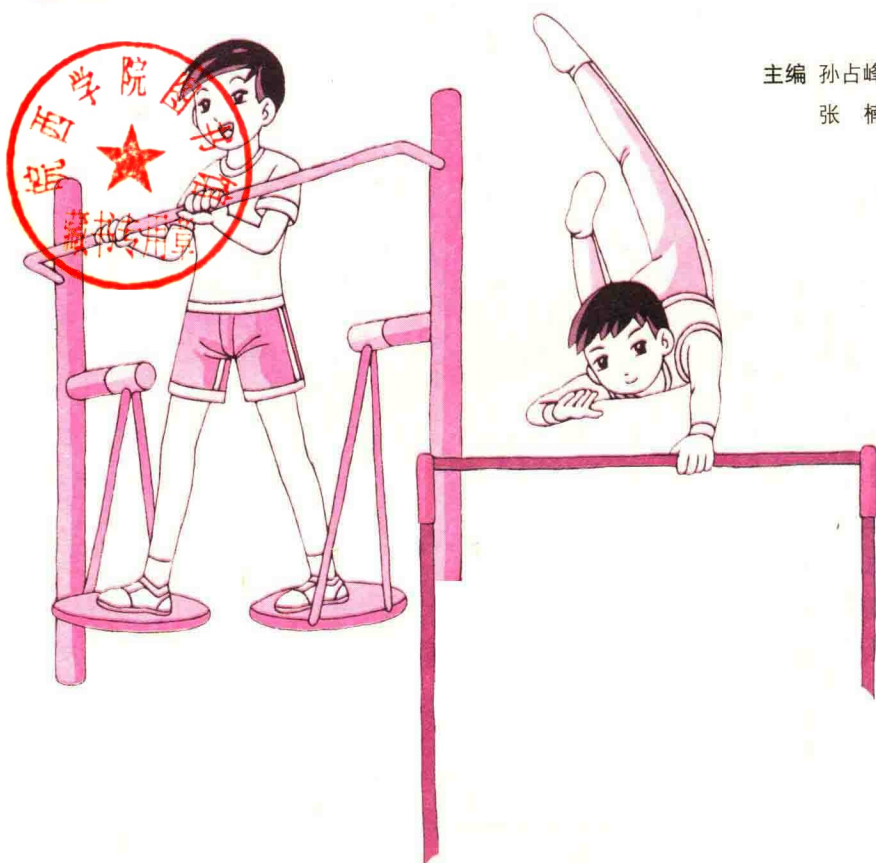


全民健身项目指导用书

健身路径

JIANSHEN LUJING

主编 孙占峰
张楠



吉林出版集团有限责任公司

健身路径 / 孙占峰, 张楠主编. -- 2版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2405-0

I. ①健… II. ①孙… ②张… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

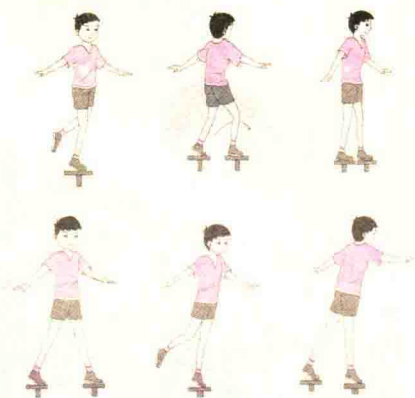
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028378 号

策 划 刘 野 曹 恒

责任编辑 曹 恒 张金一

装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书



主编 孙占峰 张 楠

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2405-0

定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

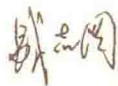
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋晓刚

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

健身路径

主 编 孙占峰 张 楠

编 者 任雪艳 鲍 洋

审 订 朱 明

目录 CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/003

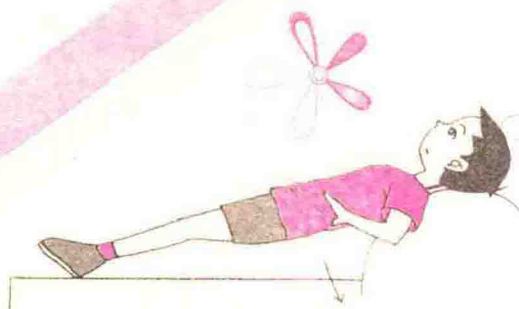
第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/008
- 第二节 运动价值/012
- 第三节 运动保护/017

第三章 健身路径锻炼方法

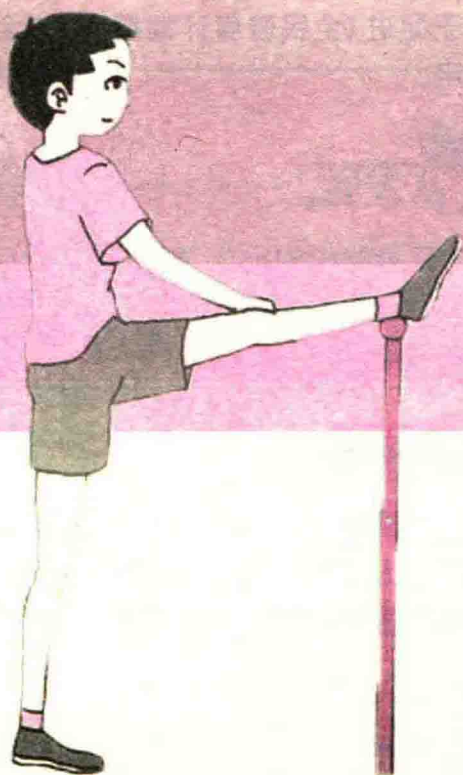
- 第一节 单杠、双杠/028
- 第二节 压腿架/036
- 第三节 腹肌架/039
- 第四节 梅花桩/042
- 第五节 推手架/047
- 第六节 太极推手器/049
- 第七节 云手转轮/051
- 第八节 屈膝摇摆台/053
- 第九节 扭腰器/056
- 第十节 踏步扭腰器/058

- 第十一节 云梯/060
- 第十二节 臂力训练器/064
- 第十三节 转体训练器/066
- 第十四节 上肢牵引器/068
- 第十五节 摸高器/070
- 第十六节 慢跑机/072
- 第十七节 太空漫步机/074
- 第十八节 健骑器/078
- 第十九节 划船器、划艇器/081
- 第二十节 踏步器、登山器/084
- 第二十一节 肋木架/087
- 第二十二节 平衡木/094
- 第二十三节 仰卧起坐平台/097
- 第二十四节 伸腰、下腰训练器/102
- 第二十五节 鞍马训练器/112
- 第二十六节 步行软梯/116
- 第二十七节 呼啦桥/118
- 第二十八节 水车/120



第一章 概述

在我国,全民健身路径是指修建在室外,占地面积不多,具有科学性、趣味性、健身性的群众公共体育设施。因其投资不大,可以因地制宜建设,如今已发展成为“全民健身工程”的重要组成部分。





第一节

起源与发展

健身路径源自我国《全民健身计划纲要》的颁布,经过多年的发展,现在已经成为人们日常健身的主要方式之一。

概
述



起源

1995年6月,国务院颁布《全民健身计划纲要》。1997年9月,国家体委决定,将体育彩票公益金的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和设施,即创建全民健身路径,称之为“全民健身工程”。

目前,我国大部分城市和乡镇都已配备了全民健身路径,它对于促进《全民健身计划纲要》的全面落实,起到了极其重要的作用。



发展

健身路径的出现,既方便了群众参加体育健身活动,又缓解了体育健身场地设施的不足,有效地推动了全民健身运动在我国的发展。



传播

我国从1997年开始在全国推广的“全民健身路径”,让越来越多的人在社区、公园里就可以尽情享受锻炼身体的乐趣。这一具有中国特色的全民健身模式,不仅赢得了中国百姓的称赞,而



且还受到了世界各国的极大关注。

目前,由我国企业自主研发生产的这些色彩斑斓、种类多样的室外健身器械已经走出国门,远销到欧美、东南亚、中东、日本等国家和地区,极大地推动了健身路径在海外的的发展。



发展趋势

健身路径具有广泛适用性、趣味娱乐性、科学健身性和开放公益性等特点,已成为我国开展全民健身计划的重要项目。

为增加体育场地,体育部门近年来大力推进全民健身路径建设。据不完全统计,仅2002年以来,全国各地投入资金30亿元,建设全民健身路径3万多条,增加体育场地近3000万平方米。

2003年健身路径已经开始走进村庄,使我国群众性体育公共设施实现“跨越式发展”。现在,每天利用健身路径进行锻炼的人数高达上千万人次,群众身边的健身场地和基本设施得到了根本性改善。



第二节

场地和装备

健身路径对场地和装备的要求并不高,高质量的场地是运动开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。



场地

健身路径对场地没有具体要求,但对于不同的健身器械,要求有不同面积的平整场地,场地应与健身器械相配套。

规格

健身路径一般多在社区或公园的空地上设置。

要求

场地应空旷、通风,这有利于练习者的身体健康。

装备

进行健身路径锻炼的装备比较简单,舒适、得体,便于运动即可。

服装

见图 1-2-1

- (1)在使用健身路径进行锻炼时,可穿着运动服、休闲服等;
- (2)服装要注意随着季节的变化而调整。



图 1-2-1



鞋

见图 1-2-2

鞋应选用运动鞋,不仅便于运动,还可以减少运动损伤的发生。



图 1-2-2





第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。

适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。

健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况,即是否适合参加体育锻炼,以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况,以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

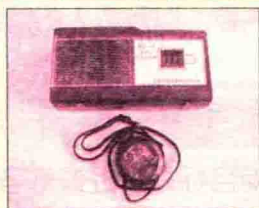


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次,锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟,每次踏上台阶应达到直膝,而且先踏上的脚应先落下;

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后,5 秒钟内开始测量其脉搏,时间为 1 分钟,记录其心率,并依据下表评价其功能水平;

(3) 运动后心率越低,证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内,锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<98
	56~65	>119	112~118	102~111	93~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>126	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣,以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼目标,即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,如提高某个或某些关节的活动幅度,增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,锻炼者是可以达到一般的远期目标的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。