

社区 健身 活动


中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱琼 主编
周兴伟 编著

迈出健康生活每一步……

 中国社会出版社

社区 健身 活动

2011版

中国健身气功协会 编
中国文联出版社

中国健身气功协会编
中国文联出版社

ISBN 7-5051-2111-1
定价：25.00元



ISBN 7-5051-2111-1

中国文联出版社



国家体育总局老年体协组织编写

社区 健身 活动

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

胡建国 朱琼 主编
周兴伟 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区健身活动 / 周兴伟编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1905 - 4

I. 社… II. 周… III. ①社区—体育活动—基本知识—中国
IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157139 号

丛 书 名: 中老年健身丛书
主 编: 胡建国 朱 琼
书 名: 社区健身活动
编 著: 周兴伟
责 任 编 辑: 孙 研

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032
通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京京海印刷厂
开 本: 145mm × 210mm 1/32
印 张: 6.125
字 数: 100 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

国家体育总局

健身委员会

中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琼

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

编 委：朱 琼 胡建国

编 委：周兴伟

……走一步去主编出版

出版委员会中国中

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

目 录

第一章 参加社区健身活动您需要做好哪些准备

- 一、您属于哪一类型的参与者 ■ 2
- 二、如何选择最适合您的社区健身活动 ■ 3
- 三、参与社区健身活动如何装备 ■ 5
- 四、如何开始设计您的社区健身计划 ■ 8
- 五、科学进行社区健身活动的一些理念 ■ 11
- 六、美国运动医学会建议的健身指南 ■ 13



第二章 社区体育健身常见运动项目

- 一、社区健身路径 ■ 18
- 二、羽毛球 ■ 41
- 三、跳绳 ■ 68
- 四、踢毽子 ■ 84
- 五、踢毽球 ■ 97
- 六、游泳 ■ 117

第三章 社区健身常见疑难问题解答

- 一、什么是有益健康的饮用水 ■ 138
- 二、怎样制订健身计划 ■ 141
- 三、常见运动损伤如何处理 ■ 143
- 四、运动性腹痛的原因及预防 ■ 149
- 五、运动时抽筋怎么办 ■ 151
- 六、怎样预防运动中低血糖 ■ 153
- 七、运动不忘保护皮肤 ■ 154
- 八、警惕健身中的异样感觉 ■ 156



第四章 如何通过社区健身来治疗常见慢性病

一、中老年朋友健身指导 ■ 160

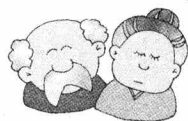
二、心血管病的社区健身治疗 ■ 165

三、糖尿病的社区健身治疗 ■ 170

四、肥胖症及高血脂的社区健身治疗 ■ 174

五、骨质疏松症的社区健身治疗 ■ 178

中老年健身丛书：



社区健身活动

S ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU
HE QU JIAN SHEN HUO DONG

第一章

参加社区健身活动您需要 做好哪些准备

即使是最平常的健身活动，我们也要做好充分的准备。尤其是中老年朋友，活动前的准备工作更为重要。充分的准备工作可以使您在健身活动中始终保持良好的身心，实现活动前制定的健身目标。



一、您属于哪一类型的参与者

我们知道，社区体育发展的体制目标是实现社区体育自治，居民依法有序参与社区体育活动，自己解决本社区体育的开展、组织、管理问题。那么，社区居民作为社区体育自治的主体，参与社区健身活动的形式都有哪些呢？

在现实生活中，每位社区居民都可能或多或少地与社区体育发生过联系，只不过参与程度、在活动中扮演的角色不同罢了。有些人虽然没有亲身参加健身活动，但时刻关注着本社区健身场地设施的建立与改善，关心本社区是否有体育活动组织，对于家人、邻居参加社区健身活动的行为给予支持、鼓励，愿意为社区健身活动提供资金、场地设施的支持。有些运动健身爱好者会投身社区组织的健身活动中，还可能动员、说服更多的居民加入进来，甚至有人牵头组建运动小组，向社区居民传授运动健身的技能。

更有一些关心社区建设、热心社会公共事务的人



会在社区健身活动中提供义务服务，积极组织社区体育比赛，为社区健身活动的开展献计献策，甚至参与社区健身活动的管理。当然，更多人的参与方式则是简单的、无意识的，比如参观社区举办健身运动科普活动、观看社区健身活动比赛表演、到社区健身设施上体验一下等。

由于我国社区体育起步较晚，几十年来人们习惯了社会的事情都归政府管，所以人们的参与程度至今还不是很高。但是，随着人们对于社区体育的认识提高以及广泛参与社区体育环境的构建，社区体育的参与方式必将呈现由消极被动到积极主动、从低程度到高层次的发展趋势。在这个转变中，社区居民广泛而深入地参与一定会为社区健身活动的开展注入新的活力，社区健身会更加贴近生活，成为人们不可缺少的生活内容。

二、如何选择最适合您的社区健身活动

并非任何一种社区健身活动方式都适合您，选择



适合您的健身活动方式对于长期坚持健身，取得良好健身效果有重要的意义。您应该从以下几个方面来考虑：

（一）您的年龄。随着年龄的增长，中老年朋友应该选择相对较低强度、没有身体接触和没有对抗的活动方式进行健身，毕竟您的骨骼、肌肉、韧带的强度和年轻时比有很大的退化。身体接触的活动方式会增加受伤的风险。

（二）您的性别。瑜伽健身（YOGA）、扭秧歌和健身操等展现人体姿态美的活动方式更适合女性朋友，门球、踢毽子、乒乓球、交谊舞、游泳、跳绳、羽毛球等方式男性和女性朋友都可以参加，篮球、足球、放风筝等更适合男性朋友参加。

（三）您的兴趣爱好。如果您以前曾经参加过一些健身活动，具备一定的基础，那么您完全可以重新参加这种健身活动，把以前的兴趣爱好再捡起来。

（四）您的体力和健康状况。可能由于长期中断健身锻炼，您的体力状况大不如前。不过没有关系，按照循序渐进的原则开始您的健身活动，不要急于求成，当体力状况改善以后，再逐渐增大活动量和活动强度。对于中老年朋友来说，较低强度和运动量的健



身活动方式带给身体的好处并不比高强度的差，而且还有更加安全的好处。

(五) 您的性格。如果您希望性格更加开朗，想和更多的朋友交往，那么门球、交谊舞、健身操、羽毛球、踢毽子等集体活动项目是最佳的选择。

三、参与社区健身活动如何装备

根据您所选择的健身活动方式装备您自己，在经济条件许可的情况下，尽可能装备好一点的运动服装和设备，这样可以增强您运动时的自信，增加您参与活动的热情，既然好“马”都买了，何不配好“鞍”呢？而且专业的装备可以减轻您的后顾之忧，不用担心装备出问题，这样也可以减少因服装装备不合理而带来的伤害事故。

首先谈谈运动鞋的选择，这应该是您运动装备中最重要的。在购买运动鞋时，不在于您花了多少钱，而在于它是否适合您的脚，以及是否符合运动的要求。

如果走路比较多的话，一双好的步行鞋会让您的



双脚轻松很多。如果仅仅是通过走路来锻炼身体，那么应该首先考虑的是鞋跟的减震功能。而跑步鞋则需要有更好的弹性和良好的缓冲能力，分量也要更轻。

对于一些经常参加篮球、网球和排球项目的人来说，可能会需要一双结实耐用而且可以给您双脚以保护的运动鞋。这类运动的鞋子应该着重保护脚踝，因为这些运动经常会急跑骤停，对脚踝的冲击力相当大。鞋子需要适合急停、横向滑动的要求，鞋底应有较好的弹性，同时又不能太厚，这样才能降低重心，以保证脚踝在左右移动时不致扭伤。

健步走和跑步的运动鞋具有不同的特点。为了健步快走而选择的鞋子，脚弓处要有弯曲，鞋跟要比前脚掌高，鞋跟和前脚掌处最好有气垫。对跑步时穿着的运动鞋的要求是，要比行走鞋轻一些，鞋面选择质地轻、通风性好的织物，鞋头最好要高且圆，这样才不会夹住脚趾。鞋跟和前脚掌处有气垫。记住，穿跑鞋可以走路，但穿“步鞋”却不适于跑步。

网羽乒运动鞋的选择也有区别。网球鞋的鞋底要选择有夹层、有外鞋底的，鞋面要有内包头，鞋帮要有较硬的护踵处。适应在球场上急停、急速跑动、侧向运动。羽毛球鞋的底应是生胶或牛筋质地的，韧性



要好，纹路交错细密，摩擦力大，抓地性好，鞋底具有减振、缓冲功能。乒乓球鞋同羽毛球鞋比，鞋帮矮软，鞋底薄。

篮球鞋需要有很好的耐久性、支撑性、稳定性、曲挠性和良好的减振作用。另外，您个人的打球风格也是一个很重要的因素，可以根据这个选择自己所需要的不同类型的篮球鞋。

如果您偶尔参加某项运动，就可以准备多功能鞋。多功能鞋的用途除了选手在竞赛前做各项训练用之外，也适用于一般休闲活动，适合多种不同地面，而鞋款也以高透气性、耐磨性为主要考虑重点，并强调从事各项健身运动时所需的避震性。



专家提示：如何选择一双好鞋？

一双好鞋除了样式要符合您的心意外，合不合脚是一个非常重要的评价标准。购买时应该注意以下几点：

1. 两只脚都要试，而且要站着试，因为站着时脚会略大一点。