

天津市民运动健身丛书

# 运动健身指南

天津市体育局组织编辑

谭思洁 主编

曹立全 副主编



 天津古籍出版社

天津市市民运动健身丛书



# 运动健身指南

天津市体育局组织编辑

谭思洁 主 编

曹立全 副主编



天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动健身指南 / 谭思洁主编. —天津:天津古籍出版社, 2012.5

(天津市市民运动健身丛书)

ISBN 978-7-5528-0006-7

I. ①运... II. ①谭... III. ①健身运动—指南 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 065601 号

责任编辑:门 辉

封面设计:刘莅舒

天津市市民运动健身丛书

运动健身指南

谭思洁 / 主编

曹立全 / 副主编

出版人 / 刘文君

天津古籍出版社出版

(天津市西康路 35 号)

邮政编码:300051

网址:<http://www.tjabc.net>

三河市富华印刷包装有限公司印刷

全国新华书店发行

880 毫米×1230 毫米 32 开本 5 印张 100 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5528-0006-7

定价:9.80 元

# 天津市民运动健身丛书

## 编委会

主任：刘凤山

副主任：姚家新 刘树华 张勇

编委：程万江 王路华 孟宪东

叶文超 谭思洁

参编人员：

刘政宇 郭振 王媛 王旭辉 段忠续  
陈加龙 卢飞 张晨 刘珊珊

## 序一

# 科学健身 全民参与

——天津市全民健身丛书《运动健身指南》

抓全民健身的重要环节是抓好健身知识的普及和运动健身的科学化。科学的健身方法能起到事半功倍的健身作用，不科学的健身方法很可能对身体造成损害。为此，我们组织专家、学者编写了本书，其目的是为了广大健身爱好者提供更加科学的健身指导服务。

全民健身需要全民参与。当今社会竞争激烈，没有健康的体魄，一切都无从谈起，希望广大读者“每天锻炼一小时，健康工作几十年，幸福生活一辈子”。要增强运动健身的意识，强化科学健身的理念，掌握科学健身的方法，愿您抛开冗务，抽出时间，强健体魄，愉悦身心。

心动不如行动，让我们携起手来，一起加入到全民健身的行列中来，共同体验运动的快乐、拥有身心的健康、享受生命的精彩。愿此书能为您提供健身帮助。

向为此书付出辛勤劳动的专家、学者们表示衷心的感谢。

天津市体育局党委书记、局长



2011年12月13日

## 序二

# 服务科学健身,促进全民健康

——天津市全民健身丛书《运动健身指南》

随着生活节奏的加快,健康已成为人们所关注的热点问题。追求健康,追求幸福,追求高质量的生活,已经成为人们的普遍向往,而健康则是其前提条件和关键所在。

增进健康的主要途径是参与体育锻炼,而科学锻炼、科学健身至关重要。要有科学健身的意识,要掌握科学的健身方法;要因人而异,不能简单模仿。要结合环境条件和个人特点,采取不同的锻炼形式,掌握适宜的运动强度、运动时间,有计划地进行锻炼,持之以恒方能达到健身的目的。

本书力图以通俗易懂的形式,为群众提供科学的健身指导,具有一定的科普性、实用性,适用于老、中、青年朋友在运动健身中作参考。

我们在倡导全民健身的过程中要牢牢把握两条原则:生命在于运动,运动要讲科学。

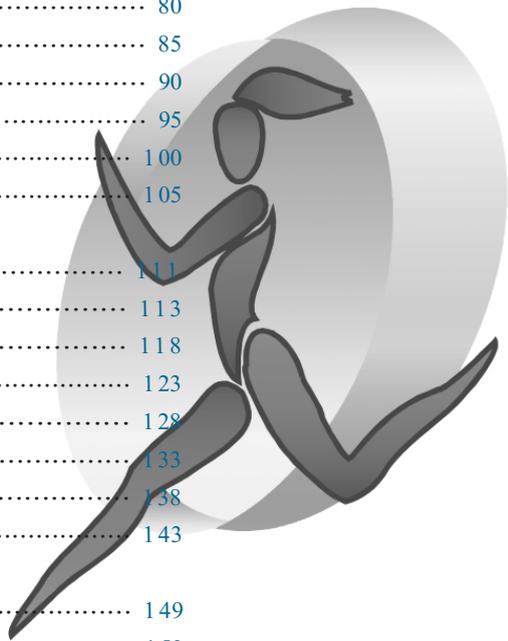
天津体育学院院长



2011年12月13日

# 目 录

第一部分 青年人运动处方 .....	1
一、增强心肺机能运动处方 .....	3
二、提高上肢力量运动处方 .....	13
三、提高下肢力量运动处方 .....	23
四、提高腰腹力量运动处方 .....	33
五、健身运动处方 .....	43
六、弱体质运动处方 .....	53
七、减肥运动处方 .....	63
第二部分 中年人运动处方 .....	73
一、增强心肺机能运动处方 .....	75
二、提高上肢力量运动处方 .....	80
三、提高下肢力量运动处方 .....	85
四、提高腰腹力量运动处方 .....	90
五、健身运动处方 .....	95
六、弱体质运动处方 .....	100
七、减肥运动处方 .....	105
第三部分 老年人运动处方 .....	111
一、增强心肺机能运动处方 .....	113
二、提高上肢力量运动处方 .....	118
三、提高下肢力量运动处方 .....	123
四、提高腰腹力量运动处方 .....	128
五、健身运动处方 .....	133
六、弱体质运动处方 .....	138
七、减肥运动处方 .....	143
后 记 .....	149
主编简介 .....	150



# 第一部分



## 青年人运动处方



# 一、增强心肺机能运动处方

## 19—34 岁人群

运动目的:改善心肺功能,增强体质

运动强度:心率控制在 130—160 次 / 分

持续时间:40—50 分钟

运动频度:3—4 次 / 周

注意事项:

- ①运动时要量力而行,遇到感冒发烧等疾病情况,应停止运动,适当休息。
- ②选择适宜的运动时间,饭后或者睡前运动要相隔 45 分钟以上。
- ③做好充分的准备活动。
- ④选择安全的场地,穿戴舒适的衣服鞋袜。



# 运动 程序 (户外)

- 慢跑 2 分钟, 伸展上肢、躯干, 压腿, 活动踝腕关节。
- 变速跑 1600 米 [(大步跑 200 米 + 慢跑 400 米 + 行进间跳步跑 200 米) × 2 组], 组间间歇 2 分钟。
- 慢跑放松, 同时选择扩胸与上肢伸展运动交替进行, 5 分钟。
- 6 米往返跑 10—15 次 × 2 组, 间歇 3 分钟。
- (跨步跳 40 米 + 弓箭步走 50 米) × 2 组, 组间间歇 1 分钟。
- 双脚跳绳 200 次 × 2 组, 间歇 3 分钟。
- 放松慢跑与慢走结合, 同时抖臂、抖腿、拍打全身 5 分钟。





- ⊙ 变速跑：由放松跑或慢跑和大步跑交替进行。
- ⊙ 行进间跳步跑：行进间两腿交换向上跳步跑。
- ⊙ 6米往返跑：间隔6米设置两标志点，从一端出发，手触另一端标志返回，如此往返。
- ⊙ 跨步跳：前腿弓、后腿充分蹬地向前跨步跳，两腿交换连续做，两臂配合摆动。
- ⊙ 弓箭步走：上身保持正直，双手扶大腿，前腿弓，后腿充分蹬直，以尽量大的步子前行。
- ⊙ 双脚跳绳：根据自身条件选择单摇或双摇方式。





(室内)

- 原地走 2 分钟, 抻拉韧带, 全身各关节灵活性练习, 3 分钟。
- (原地高抬腿跑 100 次 + 俯卧撑 10 个) × 4 组, 组间间歇 2 分钟。
- 抖腿, 立位体前屈 5 次。
- 原地交换腿跳 50 次 × 3 组, 间歇 1 分钟。
- 跑楼梯 6 层 × 3 组, 间歇 5 分钟。

每完成一组跑楼梯选择下面一项运动:

- (1) 背靠栏杆, 屈肘挺身 30 次。
- (2) 原地提踵 30 次。
- (3) 扶楼梯栏杆斜撑 20 次。
- 抖、揉腿部, 做肢体的柔韧和舒展动作, 放松 5 分钟。





- ⊙ 原地高抬腿跑：原地跑步，保持上身直立，跑动时大腿尽量抬高与地面平行，然后自然下落，依次进行。
- ⊙ 立位体前屈：自然站立，双脚并拢，双腿直立，双臂自然下垂，用力向下弯腰，使指尖尽量触及脚尖或手掌触及地面，膝盖不要弯曲。每次下压保持 10 秒左右。
- ⊙ 原地交换腿跳：原地单侧脚起跳，落地后用另一侧脚再次起跳，重复进行。
- ⊙ 跑楼梯：一步一个台阶，跑动中速度适中，量力而行。
- ⊙ 提踵：身体直立，反复地做上提脚跟动作，脚尖始终着地，动作要缓慢到位。
- ⊙ 扶楼梯栏杆斜撑：自然站立，双脚距离栏杆 0.8—1 米，双手握住栏杆，做俯卧撑动作，使胸部尽量靠近栏杆。



## 35—44 岁人群

运动目的:改善心肺功能,增强体质

运动强度:心率控制在 130—160 次 / 分

持续时间:40—50 分钟

运动频度:3—4 次 / 周

注意事项:

- ①运动时要量力而行,遇到感冒发烧等疾病情况,应停止运动,适当休息。
- ②选择适宜的运动时间,饭后或睡前运动要相隔 45 分钟以上。
- ③做好充分的准备活动。
- ④选择安全的场地,穿戴舒适的衣服鞋袜。



(户外)

- ⚽ 足球(篮球)运球跑 3 分钟, 抻拉韧带, 全身关节灵活性练习 2 分钟。
- ⚽ 变速跑 1200 米 [(大步跑 50 米 + 慢跑 150 米) × 6 组], 控制节奏, 量力而行。
- ⚽ 慢走, 同时选择腰部画圈运动与上肢伸展运动交替进行, 2 分钟。
- ⚽ (车轮跑 50 米 + 高抬腿跑 50 米 + 后蹬跑 50 米) × 3 组, 组间间歇 30 秒。
- ⚽ 双脚跳绳 300 次 × 2 组, 间歇 3 分钟, 有条件者可选择双摇与单摇交替进行。
- ⚽ 跨步跳 20 米 × 2 组, 间歇 30 秒。
- ⚽ 放松慢跑与慢走结合, 同时抖臂, 抖腿, 拍打全身, 5 分钟。



## 动作 说明

- ④ 运球跑：双脚(手)交替踢(拍)足(篮)球。
- ④ 变速跑：由放松跑或慢跑和大步跑交替进行。
- ④ 车轮跑：上体保持直立并适度后仰，同时摆动双腿模仿车轮运转向前跑动。
- ④ 高抬腿跑：跑动中保持上身直立，起跑时大腿尽量抬高与地



面平行，然后自然下落，依次进行。

- ④ 后蹬跑：跑步时发力脚用力后蹬，摆动腿向前迈步，主要强调脚后蹬发力。
- ④ 跨步跳：前腿弓、后腿充分蹬地向前跨步跳，两腿交换连续做，两臂配合摆动。