

科学健身指导丛书



# “全民健身路径” 锻炼指南

“全民健身计划2011—2015年”重点图书

QuanMinJianShenLuJing  
DuanLianZhiNan

国家体育总局 编

人民体育出版社

科学健身指导丛书

---

# “全民健身路径”锻炼指南

---

国家体育总局 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

“全民健身路径”锻炼指南 / 国家体育总局编. -北京:

人民体育出版社, 2011

(科学健身指导丛书)

ISBN 978-7-5009-4095-1

I. ①全… II. ①国… III. ①全民健身-指南

IV. ①G811.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 135221 号

\*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

\*

787×960 16 开本 8.5 印张 115 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4095-1

定价: 33.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 序

1995年6月20日，国务院颁布《全民健身计划纲要》，自此，我国的群众体育事业驶入了健康、快速的发展轨道，亲民、便民、利民的全民健身服务体系造福千家万户，广大人民群众以极大的热情投身全民健身行列，汇聚成汹涌澎湃的健身世纪潮。《纲要》实施十五年来，我国城乡居民的健身意识普遍增强，群众性体育健身活动广泛开展，国民体质状况逐步改善，具有中国特色的全民健身体系基本建成。特别是北京奥运会后，胡锦涛总书记提出了进一步推动我国由体育大国向体育强国迈进的宏伟目标，2009年国务院批准设立“全民健身日”并颁布施行《全民健身条例》，为进一步推进全民健身事业取得跨越式发展、努力建设体育强国奠定了基础。

为统筹规划新时期全民健身事业的发展蓝图，今年2月，国务院印发了《全民健身计划（2011—2015年）》，就“十二五”时期加快发展全民健身事业，使广大人民群众充分享受体育健身带来的快乐，强健身心，提升幸福指数，促进人的全面发展，丰富群众的精神文化生活提出了一系列的方针政策 and 措施。新周期的《全民健身计划》明确将“深入开展全民健身宣传教育”作为重要工作措施之一，提出要通过“播发公益广告、宣传片、宣传画，出版科普图书、音像制品，普及知识，提高公民科学健身素养”。为落实这一措施，在有关部门的共同努力下，这套凝聚众多专家学者心血、旨在推动大众科学健身的《科学健身指导丛书》于今天面世了。

实施全民健身计划，增强全民身体素质，是一项利国利民、功在当代、利在千秋的宏伟事业，工作千头万绪，手段多

种多样，但归其根本，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。

我们这里所指的运动，是人民群众日常生活中以增进身心健康为目的、以身体活动为主要手段的体育健身活动，也就是俗称的体育锻炼。从人体本身来讲，只有不断的运动，才能保持生命的活力，更好地创造物质和精神财富，推动人类社会不断向前发展。自古以来，人们就不断研究和探索体育锻炼对自身发展的作用和意义，在奥林匹克运动的故乡希腊，奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上至今还保留着古希腊人的一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！中国早在黄帝时期，即以“角觚、击剑、射御、蹴鞠、捶丸等体育活动来训练青年，而唐尧、虞舜、夏、商、周亦以拳术、投壶、剑术、弓矢、击壤等体育活动来强健国人体魄。可以说，从古至今，人类社会关于体育锻炼对人的身体、精神乃至对整个社会所产生积极作用的论述可谓汗牛充栋，现代社会更是将体育锻炼的综合价值和多元功能发挥得淋漓尽致。因此，我们在推广全民健身计划过程中，首先要号召广大人民群众积极参与健身、享受健身乐趣，体会生命在于运动的真正意义之所在。

在强调运动对于强健人类体魄具有重要作用的同时，我们还必须注重科学运动的重要性。每个人的性别、年龄、身体条件不同，健身项目、时间、运动量等也要因人而异，如果不尊重科学、不因人因地制宜，则健身效果不但不好，甚至会给身体带来伤害。随着现代科学技术特别是生理学、生物力学、营养学、医学、社会学等的发展，人们对体育锻炼的机理、功能和价值有了更清晰、更科学的认识，把这些认识用浅显易懂的语言表达出来，用于指导群众的体育健身活动是全民健身计划

实施过程中的一项重要工作。本套丛书以全国群众体育现状调查、国民体质监测和国民健身指导系统等体育科研成果为基础，从健身机能评价出发，传授运动健身知识，使读者能够自主制订健身计划、身体力行，主动参与运动，进而达到增强体质和健康水平的目的，使运动健身成为生活中不可或缺的一部分。

丛书采取图文并茂、通俗易懂的形式进行编写，以满足群众增加科学健身知识，提高科学健身理念的需求，具有较强的科普性、实用性和通俗性，重在指导，便于操作，适用于不同人群在运动健身中作为参考。希望本套丛书的出版能为广大体育健身爱好者提供切实可行的健身指导，吸引更多的群众加入到全民健身的行列，为增强全民族身体素质做出应有的贡献。



2011年8月8日

# 《科学健身指导丛书》编委会

## 领导小组

组 长：冯建中

副组长：晓 敏

成 员：盛志国、田野、涂晓东、刘国永、李维波

## 编委会

主 任：田 野

副主任：江崇民 王 梅

编 委：（按姓氏笔画排列）

马 云 王正珍 王 梅 田 野 史 勇

江崇民 邱 汝 陈佩杰 周琴璐 孟亚峥

黄光民 谢敏豪 蔡 睿

# 《“全民健身路径”锻炼指南》

## 编写人员名单

### 主 编

杨永辉（山东师范大学体育学院）

### 副主编

王相英（山东师范大学体育学院）

### 编 委

杨永辉（山东师范大学体育学院）

王相英（山东师范大学体育学院）

张培福（山东师范大学体育学院）

刘东辉（山东师范大学体育学院）

于 莹（山东师范大学体育学院）

郑 鑫（山东体育学院）

张继波（山东财经大学体育学院）

王茂叶（山东师范大学体育学院）

丁 萌（山东师范大学体育学院）

刁玉翠（山东师范大学体育学院）

王银行（山东省田径运动管理中心）

李 卫（山东师范大学体育学院）

王增耀（山东师范大学体育学院）



# 前言

“健身路径”兴起于20世纪80年代欧美经济发达的国家，多设在环境较好的公园、绿地、河边等处，每隔一段距离安装一种运动器械，各种器械之间有小路相连，故称为“健身路径”。在每种器械旁设有标牌，写明这种器械的名称、锻炼方法、主要功能、安全注意事项等，有的还标有动作图像、锻炼时的热能消耗及评分标准。这些器材的材料大多用木头或玻璃钢，其色彩与户外自然环境协调。人们在这种环境中锻炼身体是一种美的享受。1996年9月，在全面贯彻实施《全民健身计划纲要》的大背景下，位于广州的天河体育中心“多功能健身路径”成为我国首条健身路径。“全民健身路径”的建设，满足了广大人民群众日益增长的文化和体育的需求，推动体育协调发展、加强人与人之间的联系，促进社会文明程度，维护社会稳定。到2010年5月底，国家体育总局已投入体育彩票公益金6.4亿多元，资助全国各地建设“全民健身路径”1万多条，带动、引导各地建设“全民健身路径”15万多条。全民健身路径以占地小、投资少、简单易建、方便群众等优点受到广大人民群众的欢迎，是全民健身工程一道亮丽的风景线，为人们锻炼身体提供了很好的条件，已成为人们健身娱乐的好伙伴。

本书的编写在国家体育总局国民体质监测中心的大力支持下，组织了有关体育、健身等方面的专家，对“健身路径”的健身方法进行了研究。全书分为五章，主要从“全民健身路径”概述、“全民健身路径”器械的介绍、“全民健身路径”锻炼的相关知识、不同人群的“健身路径”锻炼方法、“全民健身路径”促进健康的锻炼方法等方面入手，对“全民健身路径”进行了全面的研究。本书图文并茂、简单易懂、讲究实用性，对群众科学、合理的使用“全民健身路径”有一定的指导意义，适合广大从事“健身路径”活动的健身者阅读。

本书由山东师范大学杨永辉教授担任主编、王相英副教授担

任副主编，由国家体育科研所王梅负责统稿。参加本书编写的人员有：第一章，山东师范大学体育学院杨永辉教授；第二章，山东师范大学体育学院王相英副教授；第三章，山东师范大学体育学院王茂叶博士、丁萌博士、于莹副教授、王增耀；第四章，山东师范大学体育学院刘东辉、刁玉翠、山东体育学院郑鑫、山东财经大学体育学院张继波；第五章山东师范大学张培福、李卫、王银行。本书在编写过程中得到了山东师范大学体育学院刘涛书记、于涛院长的大力支持。另外，还要特别感谢姜智豪、牟珊珊、任丽、苏昊、袁铭泽等同学，他们为本书的图片采集付出了辛勤的劳动。

由于我们水平有限，加之时间仓促，不妥之处，敬请指正，以便再版修正。

杨永辉  
2011年8月

## 目 录

第一章 “全民健身路径”概述 .....	( 1 )
一、“全民健身路径”的概念 .....	( 2 )
二、我国“全民健身路径”的发展概况 .....	( 3 )
三、“全民健身路径”锻炼的作用 .....	( 3 )
第二章 “全民健身路径”器械的介绍 .....	( 5 )
一、锻炼力量的器械及功效 .....	( 6 )
臂力训练器 .....	( 7 )
双杠 .....	( 8 )
单柱双位腹肌板 .....	( 10 )
单人健骑机 .....	( 12 )
鞍马训练器 .....	( 14 )
三位蹬力器 .....	( 17 )
划船器 .....	( 19 )
立式腰背按摩器 .....	( 21 )
双位坐蹬 .....	( 23 )
二、锻炼速度的器械及功效 .....	( 24 )
双位大转轮 .....	( 24 )
滚筒 .....	( 26 )
三、锻炼耐力的器械及功效 .....	( 27 )
悬挂攀高 .....	( 27 )
漫步机 .....	( 28 )
四、锻炼柔韧的器械及功效 .....	( 29 )
双位浪板 .....	( 30 )
环形压腿器 .....	( 31 )
双人肩部活动器 .....	( 32 )
踏步扭腰 .....	( 33 )

五、锻炼协调性的器械及功效 .....	( 34 )
秋千 .....	( 35 )
吊桩 .....	( 36 )
梅花桩 .....	( 37 )
<b>第三章 “全民健身路径” 锻炼的相关知识 .....</b>	<b>( 39 )</b>
一、运动服装装备 .....	( 40 )
二、“健身路径”的健身环境 .....	( 41 )
地理位置 .....	( 41 )
季节 .....	( 41 )
天气 .....	( 42 )
三、“健身路径”器械使用前的安全检查 .....	( 42 )
四、健身路径锻炼的注意事项 .....	( 42 )
五、合理安排和调节“健身路径”的生理运动负荷 .....	( 43 )
1. 健身的强度 .....	( 43 )
2. 持续锻炼的时间 .....	( 44 )
3. 锻炼的重复次数 .....	( 44 )
六、“健身路径”锻炼的心理效应 .....	( 45 )
1. “健身路径”锻炼的心理效应 .....	( 45 )
2. 健身时心理疲劳的调节 .....	( 45 )
七、“健身路径”健身过程的监控 .....	( 46 )
1. “健身路径”健身过程中的自我监控 .....	( 46 )
2. 客观监控 .....	( 48 )
3. 心理监控 .....	( 49 )
八、“健身路径”锻炼者的营养补充 .....	( 50 )
九、健身效果的自我检测 .....	( 51 )
<b>第四章 不同人群的“健身路径”锻炼方法 .....</b>	<b>( 57 )</b>
一、不同人群的年龄划分 .....	( 58 )
二、不同人群的适宜“健身路径” .....	( 59 )
1. 儿童少年适宜的“健身路径” .....	( 59 )
2. 成年人适宜的“健身路径” .....	( 59 )
三、不同人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 59 )

1. 适合儿童、青少年的“健身路径”锻炼方法 .....	( 61 )
2. 适合青年人的“健身路径”锻炼方法 .....	( 67 )
3. 适合中年人的“健身路径”锻炼方法 .....	( 73 )
4. 适合老年人的“健身路径”锻炼方法 .....	( 79 )
<b>第五章 “全民健身路径”促进健康的锻炼方法 .....</b>	<b>( 86 )</b>
一、“全民健身路径”的健身方法 .....	( 87 )
二、“健身路径”促进健康的练习方法 .....	( 88 )
1. 高血压人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 88 )
2. 糖尿病人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 92 )
3. 高血脂人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 97 )
4. 颈椎病人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 101 )
5. 亚健康状态人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 104 )
6. 高尿酸血症人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 108 )
7. 肥胖症人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 111 )
8. 肩周炎人群的“健身路径”锻炼方法 .....	( 115 )
<b>主要参考文献 .....</b>	<b>( 119 )</b>

# 第一章

## “全民健身路径”概述



## 一、“全民健身路径”的概念

“健身路径”多设在环境较好的公园、绿地、河边等处，每隔一段距离安装一种运动器械，各器械之间有小路相连，是通往健康的道路。因为适合广大群众锻炼身体，故称“全民健身路径”。

“全民健身路径”在运动器械旁写明器械的名称、锻炼方法、主要功能、注意事项等，老少皆宜，部分器械还有动作图像、锻炼时的热能消耗及评分标准。这些器材的材料多为木头或玻璃钢，占地少，投资少，简单易建，可因地制宜，其色彩与户外自然环境非常协调。



## 二、我国“全民健身路径”的发展概况

“健身路径”兴起于20世纪80年代欧美国家，1995年，我国《全民健身计划纲要》的颁布为“健身路径”的发展提供了理论依据。为了贯彻、落实《全民健身计划纲要》，充分发挥体育彩票“取之于民，用之于民”的公益作用，原国家体委将1997年度体育彩票公益金的60%用于实施“全民健身计划”，主要在乡村社区中配建一批群众体育活动场地、设施（简称为“全民健身工程”），这是我国“全民健身路径”产生的历史背景。

1996年，位于广州的天河体育中心“多功能健身路径”成为我国首条健身路径，到2010年5月底，国家体育总局已投入体育彩票公益金6.4亿多元，资助全国各地建设“全民健身路径”1万多条，带动、引导各地建设“全民健身路径”15万多条。全民健身路径以占地少、投资少、简单易建、方便群众等优点受到广大人民群众欢迎，是全民健身工程一道亮丽的风景线，为人们锻炼身体提供了很好的条件。

## 三、“全民健身路径”锻炼的作用

### 1. “全民健身路径”对增强人们体质有积极作用

“全民健身路径”作为增强体质的重要手段，能使健身者的身体机能和素质得到提高。适宜的健身可使身体消耗能量、产生适度的疲劳，适度的疲劳对健康是有益的。健身对机体有一定的刺激作用，目的就是使身体有序而又和谐的活动，提高身体健康水平，发展身体机能和提高身体素质，最终实现防病祛病、延年益寿的目标。

“全民健身路径”的建设，满足了广大人民群众日益增长的文化和体育的需求，提高了国民体质和健康水平，提高了劳动者素质，培养全面发展的人才。适应建立社会主义市场经济体制，推动体育协调发展。科学的健身娱乐活动，能促进家庭和睦，加强人与人之间的联系，促进社会文明程度，维护社会稳定。



## 2. “全民健身路径”能满足不同群众的健身需求

“全民健身路径”应根据其科学性、实用性、趣味性、安全性原则，依据不同年龄、性别、身体状况制定不同身体素质的路径，如速度素质路径、力量素质路径、柔韧素质路径、协调素质路径以及综合素质路径。对于不同年龄群体，应设置强度大小不一的路径，以满足不同年龄层次群众的锻炼需求。

## 3. “全民健身路径”缓解了群众健身场所少的问题

国家体育总局局长刘鹏讲到，发展体育事业的根本是发展好群众体育，而提供充足的体育场地和设施则是发展全民健身的一个重要突破口。“全民健身路径”具有占地小、投资少、简单易建、建设时间短等特点，在一定程度上缓解了群众健身场所少的问题。为全面增强人民体质提供了便捷而有效的手段，为增强全民体质，构建和谐社会起到积极的促进作用。