



全民健身项目指导用书

动感单车

Donggan Danche

主编 王奕枫

邓国忠

审订 王永超



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

动感单车

Donggan Danche

主编 王奕枫

邓国忠

审订 王永超



吉林出版集团有限责任公司

动感单车 / 王奕枫, 邓国忠主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1451-8

I. ①动… II. ①王…②邓… III. ①自行车运动—基本知识 IV. ①G872.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222993 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 邢海龙

全民健身项目指导用书

动感单车

Donggan Danche

主编 王奕枫 邓国忠 审订 王永超

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 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1451-8

定价 8.00 元





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



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。

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

动感单车

主 编 王奕枫 邓国忠

编 者 李兴鑫 王世涛

审 订 王永超

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/004
- 第三节 课程介绍/020

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/026
- 第二节 运动价值/030
- 第三节 运动保护/035

第三章 基本技术

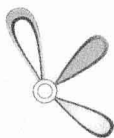
- 第一节 调节技术/046
- 第二节 基本动作/057
- 第三节 身体姿态/069

第四章 骑行技术训练

- 第一节 强度骑行训练/080
- 第二节 模拟骑行训练/091

第五章 家庭动感单车

- 第一节 家庭单车练习方法/104
- 第二节 动感单车放松调整操/109
- 第三节 家庭动感单车练习益处/118
- 第四节 家庭动感单车练习须知/121



第一章 概述

风靡全球的 Spinning 运动,中国人为它起了一个非常形象的名字——动感单车。通过对单车的速度和阻力进行调节,并配上健身房内动感十足的音乐节拍,可以使人倾情投入、挥汗如雨。动感单车运动对臀部、腿部肌肉的健美作用显著,可增强人体的下肢力量,是当今世界最流行的健身项目之一。





第一节

起源与发展

动感单车运动起源于美国,是目前在健身房里最受欢迎的有氧运动项目之一。练习者配合音乐、灯光,模仿各种骑行方式,如山地骑行、公路骑行等,达到锻炼身心的目的。



起源

动感单车运动的创始人乔治·约翰尼是美国杰出的专业公路自行车运动员、武术黑带选手和私人健身教练。他受到专业户外单车训练的启发,创立了一套可以在室内进行的单车健身方法。此方法模仿环法自行车赛路段,如平地、上坡、下坡等,每一种模拟地形中有两个基本姿势——坐式与站式。1986年,乔治·约翰尼正式注册了动感单车(Spinning)运动品牌。

动感单车运动所用的车体是按照人体工程力学设计的,可供不同身高、体重的练习者随意选择。安全脚套始终固定在蹬板上,这有效地提高了运动的安全系数。

动感单车运动不受任何天气的干扰,练习者可以在健身房里跟着教练的口令,配上音乐的节拍,忘情地进行模拟骑行,从而达到运动健身的目的。动感单车训练可以让练习者在快乐运动中有效地加强肌肉耐力与心肺功能,同时消耗体能并燃烧脂肪,达到减脂塑形的目的。



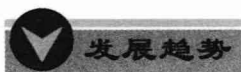
发展

动感单车是一个完全没有碰撞的有氧运动,在短短十几年的时间里,迅速在健身界刮起一阵旋风,人们纷纷爱上了这项充满激情、活力

四射的运动。



动感单车运动诞生之后,很快风靡欧美各国,并逐渐被引入其他国家,成为一项广受欢迎、不可或缺的健身运动项目。到目前为止,这项运动遍布世界近 100 个国家,全球有 6000 多个健身场所提供了动感单车运动课程。



为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995 年 6 月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人民生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

动感单车运动克服了室外骑行的缺点,简单易学,是一项能够使全身得到锻炼的有氧健身运动。

动感单车运动颇受 25~35 岁人群的青睐,但这项运动本身并没有年龄限制,因为它设计上的科学性,保证了练习者的运动安全,而且运动的强度可自由控制,几乎适合于所有有运动能力的人。因此,随着全民健身运动的开展,动感单车必将成为其中不可缺少的重要组成部分。





第二节

场地、器材和装备

动感单车运动对场地、器材和装备都有一定的要求，高质量的场地是运动开展的前提，而良好的器材和装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。



场地

动感单车运动一般的都在专门的场地进行，但随着动感单车运动的发展，一些简单的练习也可以在家里进行。



规格

见图 1-2-1

- (1) 动感单车的场地多在健身房或健身俱乐部，一般有专门的动感单车运动室；
- (2) 场地多为规则性的封闭式房间，为开阔练习者的视线，多呈阶梯状；
- (3) 场地由单车群和领骑台组成；
- (4) 领骑台多为位于单车群的最前方，是一个独立且略高于地面的平台；
- (5) 领骑台上设有专业音响设备，以为动感单车课程提供音乐。

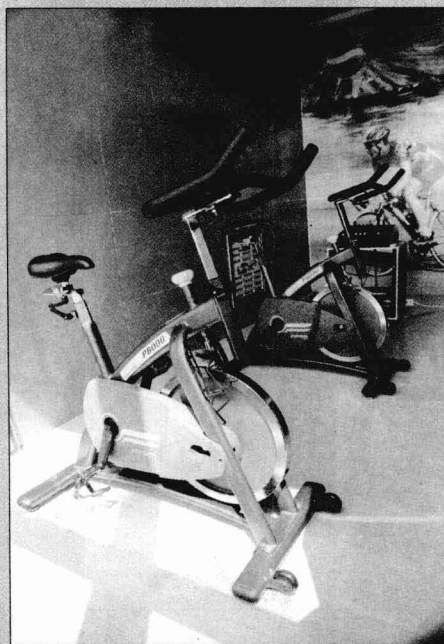
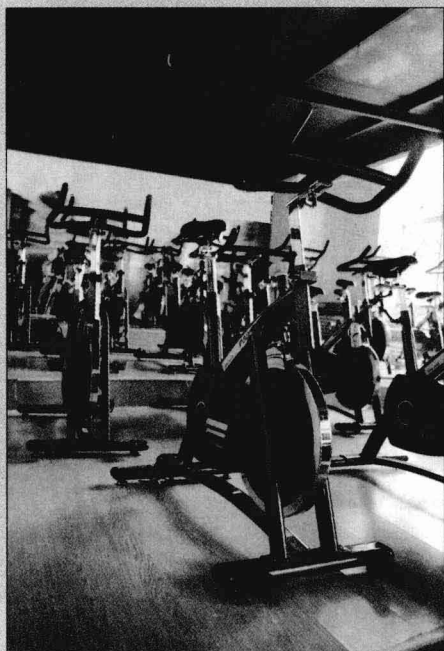


场地、
装备、
器材和





概
述



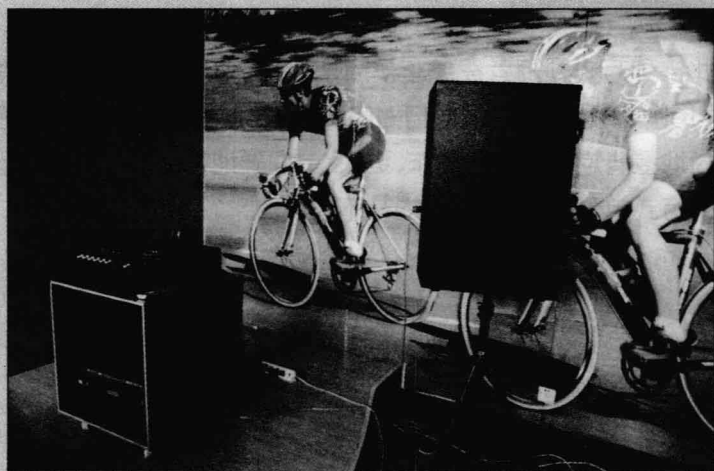


图 1-2-1



排列方式



方形排列

见图 1-2-2

此排列方式领骑者位于单车群最前方,面对单车群;而单车车群则根据场地大小按方形摆放,以阶梯状依次排列开来。由于可以有效利用场地,节省空间,所以大多健身场所都采用此排列方式。

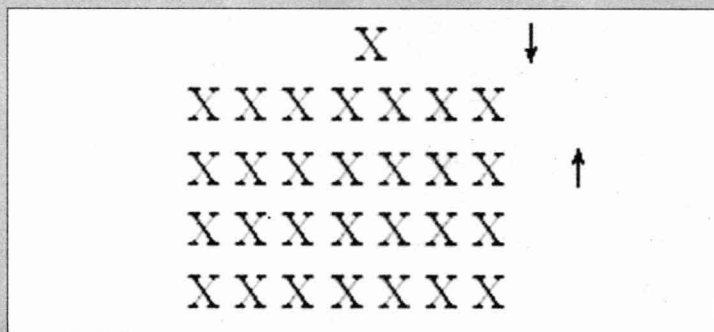


图 1-2-2



"V"字形排列

见图 1-2-3

此排列方式领骑者在单车群最前方,面对单车群;而单车群则按“V”字形围绕领骑者排列,开口对向领骑者。此排列方式可以让练习者更清晰地看清楚领骑者的动作,更快、更准确地掌握动作节奏。但由于此排列方式单车摆放过少,国内并不常见。

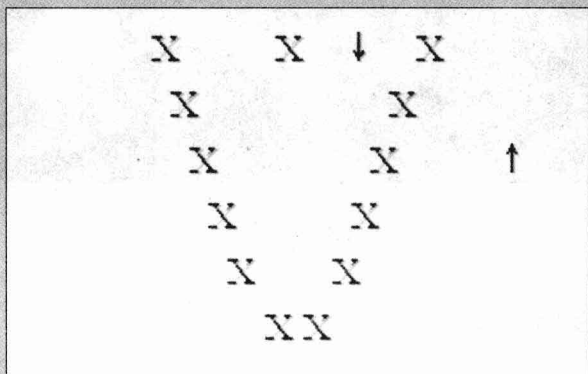


图 1-2-3



三角形排列

见图 1-2-4

此排列方式领骑者在单车群最前方,背对单车群;而单车群则按三角形排列,三角形的尖部指向领骑者。此排列方式可以让领骑者更好地融入到练习者队伍中,使训练更具有激情。但由于后排练习者不易看到领骑者动作,所以此排列方式较适合于已经熟练技术动作的练习者。

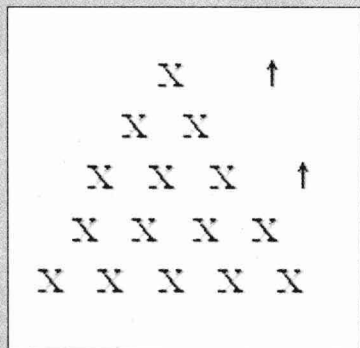


图 1-2-4



圆形排列

见图 1-2-5

此排列方式由两名领骑者共同带领,两名领骑者背向骑行;而单车群则以两名领骑者为中心按圆形排列,面向领骑者。此排列方式可以让每一名练习者都近距离地看到领骑者的技术动作。但由于场地空间所限,并不被广泛采用。

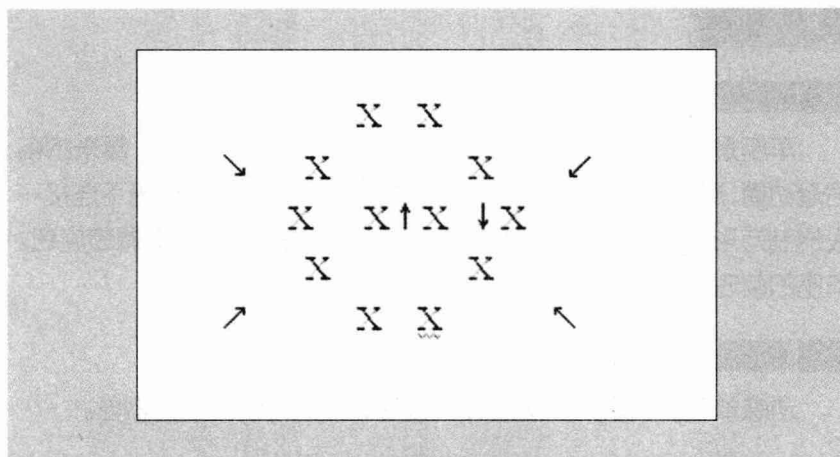


图 1-2-5



双方阵排列

见图 1-2-6

此排列方式由两名领骑者共同带领,两名领骑者背向骑行;而单车群则分为两队,两队相对排列,领骑者在中间,练习者可见一名与之相对的领骑者和一名与之相背的领骑者。此排列方式可以给练习者更大的视觉效果,有竞赛和团队心理,能最大限度地激发练习者的潜力和激情。但此种排列方式一般只用于竞赛目的练习。

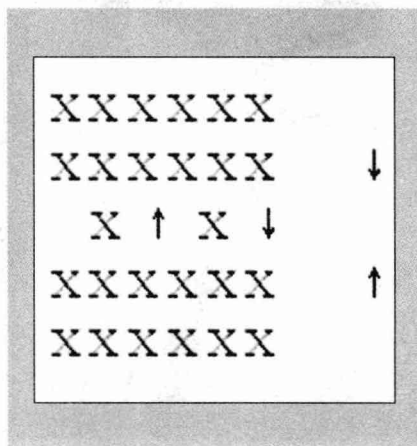


图 1-2-6

场地、
器材和
装备





动感单车主要由车座、车把、踏板、阻力刹车旋钮、动力飞轮、承重底盘等六部分构成,下面就这几部分分别予以介绍。



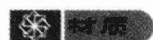
概

述



见图 1-2-7

车座是动感单车的主要支撑器械。在车座下有长约 10 厘米的前后滑动槽,滑动槽下设有调节旋钮,即为前后调节旋钮。车座下连接一根钢制方形升降杆,在升降杆下方设有调节旋钮,即为升降调节旋钮。车座的前后、升降位置可以根据需要自由调节。



动感单车的车座为三角形皮质鞍座。支架为钢质空心钢管。

