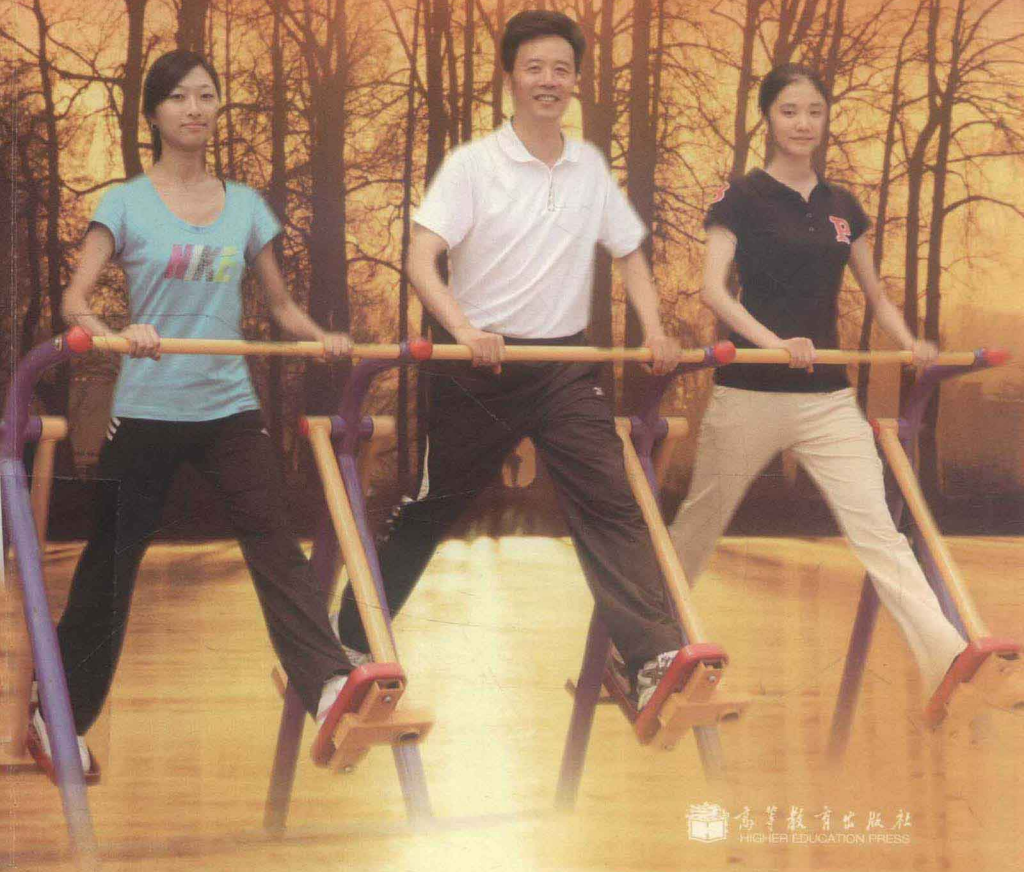




金色九九丛书

善用器械巧锻炼

李相如 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



金色九九丛书

善用器械巧锻炼

Shan Yong Qixie Qiao Duanlian

李相如 主 编

杨树东 副主编
李岩飞



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

善用器械巧锻炼 / 李相如主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2013.1
(金色九九丛书)

ISBN 978-7-04-036407-1

I. ①善… II. ①李… III. ①老年人—健身器械—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 307121 号

总策划 龙杰

策划编辑 孙璐 **责任编辑** 孙璐 **封面设计** 张楠

版式设计 张楠 **责任印制** 韩刚

出版发行 高等教育出版社 **社址** 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120 **购书热线** 010-58581118 **咨询电话** 400-810-0598

网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landrac.com> <http://www.landrac.com.cn>

印刷 北京鑫丰华彩印有限公司 **开本** 880×1230 1/32 **印张** 4.25

字数 70 千字 **版次** 2013 年 1 月第 1 版 **印次** 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价 19.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究

物料号 36407-00



金色九九 关爱久久
一书在手 健康之友

_____:

健康是幸福的伴侣。
找不到比赠送健康更好的礼品，
找不到比送您健康更能表达我心意的方式。
请收下这本《善用器械巧锻炼》，
愿她给您带来永远的健康和幸福。

赠送人（签字）

年 月 日

《金色九九丛书》编委会

主 任:

李宝库

副主任:

张志鑫 刘志鹏 龙 杰 陈乃林 张大也

委 员 (以姓氏笔画为序):

牛 飏 朱东武 刘圣东 刘德谦 孙 璐

李相如 张 悦 张钟汝 陈霞飞 郭龙生

曹福荣 梁 洁

《金色九九丛书》序言

老人是儿女的道德楷模，
老人是晚辈的避风港湾，
老人是家庭的情感纽带，
老人是社会的宝贵财富。

我国已进入老龄化社会。数据显示，截至 2011 年底，中国 60 岁以上的老年人达 1.85 亿，占总人口的 13.7%。中国成为世界上唯一一个老年人口超过 1 亿的国家。据预测，2014 年中国老年人口将超过 2 亿，2037 年将超过 4 亿，到 2050 年达到 4.87 亿的峰值。我国素有尊老敬老传统，但因为主客观因素的影响，老年人在社会中处于相对弱势，更需要全社会的关爱。如何让数量庞大的老年人过上健康快乐的晚年生活，是我们每个公民都应该关心的事情。

大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位，但仍保持着旺盛的精力和求知欲。为了适应我国老龄化社会的

新形势，我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，其中，为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。

这套《金色九九丛书》遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一套“有营养”的小册子。希望它能够为老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

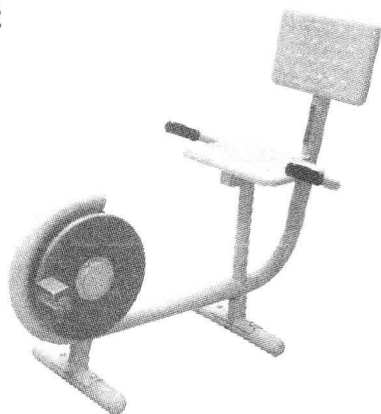
中国老龄事业发展基金会会长

李宝库

目 录

基础篇 / 1

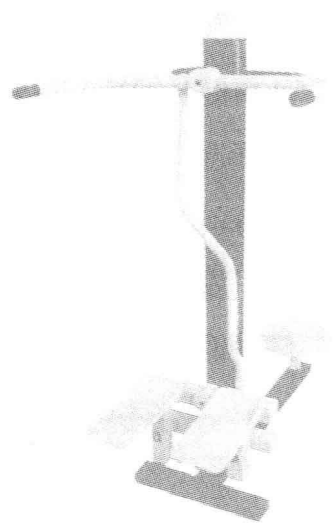
1. 从事健身锻炼的益处 / 2
2. 合理选择健身器械 / 2
3. 锻炼前的准备 / 4
4. 科学安排运动负荷 / 4
5. 健身锻炼建议 / 5



锻炼篇 / 7

1. 腹肌架锻炼 / 8
2. 上肢牵引器锻炼 / 10
3. 伸腰训练器锻炼 / 11
4. 钟摆器锻炼 / 13
5. 太空漫步机锻炼 / 14
6. 天梯锻炼 / 16

7. 腰背按摩器锻炼 / 18
8. 蹬力器锻炼 / 19
9. 肋木架锻炼 / 23
10. 太极推揉器锻炼 / 28
11. 压腿训练器锻炼 / 30
12. 骑马机锻炼 / 33
13. 立式扭腰器锻炼 / 35
14. 划船训练器锻炼 / 36
15. 转体训练器锻炼 / 37
16. 坐推器锻炼 / 39
17. 双人大转轮锻炼 / 40
18. 单杠锻炼 / 41
19. 鞍马训练器锻炼 / 43
20. 健身车锻炼 / 46
21. 腿部按摩器锻炼 / 47
22. 柔韧训练器锻炼 / 48



保健篇 / 51

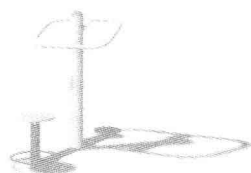
1. 腹部瘦身锻炼 / 52
2. 增强上肢力量锻炼 / 54

3. 老年人预防跌倒锻炼 / 57
4. 女子胸部健康锻炼 / 59
5. 小腿健美锻炼 / 62
6. 更年期组合锻炼 / 65
7. 扁平足的防治 / 69
8. 骨质疏松的防治 / 70
9. 老年驼背的防治 / 73



康复篇 / 77

1. 糖尿病患者的康复锻炼 / 78
2. 冠心病患者的康复锻炼 / 81
3. 高血压患者的康复锻炼 / 83
4. 呼吸道疾病患者的康复锻炼 / 85
5. 失眠患者的康复锻炼 / 88
6. 眩晕症患者的康复锻炼 / 91
7. 腰肌劳损患者的康复锻炼 / 94
8. 颈椎病患者的康复锻炼 / 97



附录 健康的标准 / 101

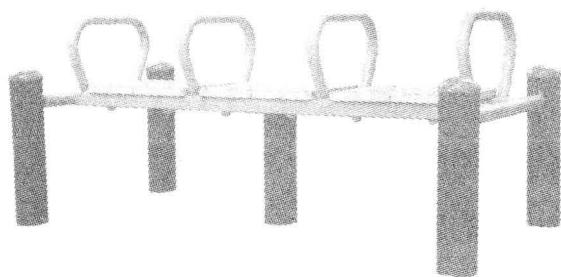
附录一 普遍的健康标准 / 101

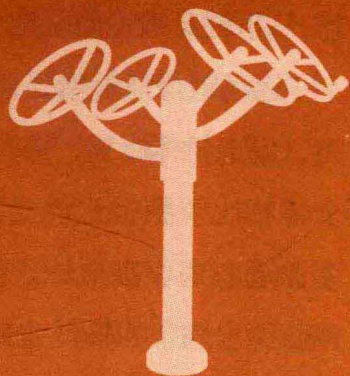
附录二 老年人的健康标准 / 111

主要参考资料 / 118

IV

善用器械巧锻炼





基础篇

1. 从事健身锻炼的益处

运动锻炼能够增强体质，提高免疫力，缓解精神压力，促进机体康复，提高健康水平。与身体活动较少的个体相比，积极进行身体活动的老年人，其全因死亡率、冠心病、高血压、脑卒中，2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌患病率均较低，具有较强的心肺功能、较高的肌肉健康水平、更适宜的体重和体成分，所显示的生物指标状况更有利于预防心血管系统疾病和2型糖尿病，更有利于增进骨骼健康。

因此，缺乏身体活动的老年人（包括慢性非传染性疾病患者），可通过增加身体活动获得健康效益。

此外，有充分证据显示，老年人坚持身体锻炼，可以维持较高的身体健康水平，减少跌倒的风险以及发生中等程度和严重运动功能受限或社会交往能力受限的风险。对于已有运动功能受限情况发生的老年人，规律进行身体活动是安全的，并能够改善运动系统功能。

2. 合理选择健身器械

现在不少城市中的小区都设有健身路径，配备了不少健身器械。社区健身器械由于简单、实用且运动负荷不大，适合大多数人锻炼。

虽然小区里的健身器械很多是为老年人所建，但有

一些器械并非适合所有老年人锻炼使用。一般来说，老年人不宜进行负荷太大的锻炼，像坐推器、单双杠等需要耗费很大体力的器械，就不适宜体弱的老年人使用，身体素质好的老年人也要量力而为。另外，老年人骨骼脆弱，像伸腰训练器、仰卧起坐板等要求动作幅度较大的器材，使用不当会扭伤筋骨，严重的还会引发脑出血，所以也要慎用。攀爬架则要求身体有较好的协调性且负荷强度较大，也容易发生危险，不适合老年人使用。

那么，哪些健身器械适合老年人呢？

一般来说，社区健身器械具有五类功能：锻炼心肺功能、锻炼速度和耐力、锻炼协调性和稳定性、锻炼灵活性和柔韧性、综合锻炼。老年人的日常身体锻炼应以锻炼心肺功能、灵活性和柔韧性为主。有三类健身器材比较适合老年人：锻炼心肺功能的太空漫步机和骑马机，增强身体柔韧性的转体训练器、压腿训练器，增强灵活性的转轮。锻炼时，要把各个项目间隔开。比如，可先做压腿训练 10~15 次；休息 5 分钟后，做漫步训练 10~15 分钟，注意从慢速到中速，心率以每分钟 80~100 次为宜；休息 10 分钟后，再做转体训练，每侧做 15~20 次。

3. 锻炼前的准备

锻炼前的热身运动对老年人很重要。锻炼前，要先活动各个关节，拉伸肌肉和韧带，如伸展上肢，扭动头部，左右摆髋，蹲起以及活动腕、肩、膝、踝关节等。锻炼前的准备活动通常需要做 5~10 分钟，天冷时可稍长，一般做到身体发热、微微出汗即可。此外，锻炼前一定要仔细阅读健身器械旁边标注的操作指南，这样才能做到安全锻炼。

4. 科学安排运动负荷

老年人使用健身路径进行健身锻炼时应该有定量的运动负荷，不能太随意，否则锻炼积累效果不理想，健身效果也就不理想。开始运动时，负荷要低一些，适应 6~8 周或更长时间后，再慢慢提高，然后再适应，再提高。运动负荷是否合适，可以运动后的心率或身体感觉来评定。一般情况下，运动后心率为最大心率的 60%~85% 为宜。

年轻人或体质好、经常锻炼的人，可测试一下每种器械的每个动作最多能做多少次，以后练习时以完成最多次数的 60% 以上为宜。年纪大的人不宜这样确定，可通过练习先确定自己能胜任的较少次数。譬如先做 10 次，以后再慢慢增加；或先从增加中等强度身体活

动的持续时间开始,之后再考虑增加动作频率,以加大负荷强度。就预防跌倒而言,采用每周3次平衡能力训练和中等强度肌肉力量训练的模式比较合适。

5. 健身锻炼建议

老年人的身体活动包括在日常生活、家庭和社区中的休闲活动、交通往来活动(如步行或骑车)、职业活动(如仍从事工作)、家务劳动以及玩耍、游戏、体育健身活动等。其中,体育健身活动对身体健康的促进效益最大。

(1) 老年人每周应至少进行150分钟中等强度的有氧身体活动,或每周至少进行75分钟的高强度有氧身体活动,或进行中等强度或高强度相结合的有氧活动组合。

(2) 有氧活动每次至少应持续10分钟。

(3) 为获得更多的健康效益,老年人应增加有氧活动负荷,如每周进行300分钟中等强度或150分钟高强度的有氧活动,或进行中等强度和高强度相结合的有氧活动组合。

(4) 活动能力较差的老年人每周应至少进行3次提高平衡能力和预防跌倒的活动。

(5) 每周应至少进行2次有大肌群参与的增强肌肉

力量的活动。

(6) 不能达到所建议的身体活动水平的老年人，应尽可能在能力和条件允许的情况下积极进行身体活动。