



第一部分

器械功能和锻炼方法

一、锻炼方法的设计原则及使用说明

进行各站位的锻炼方法的设计时，紧密结合群众锻炼的实际情况，认真研究各个站位本身的特点，严格遵循以下几条原则：

1. 主次原则

指每一件器械都有其主要的锻炼功能，同时又可以利用器械做一些辅助性的锻炼。

2. 针对性原则

指根据不同的锻炼对象以及针对发展人体不同部位的素质，研究相应的锻炼方法。

3. 简单、实用性原则

指根据锻炼对象对体育了解程度的实际情况，尽可能研制简单易学、实用的锻炼方法。

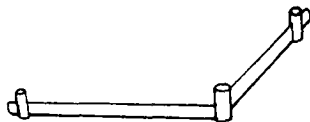
4. 趣味性原则

指设计锻炼方法时，在简单易学和实用的基础上尽量做到有趣味、有新意。

在进行各站位的练习时，值得注意的是器材的合理使用，必须严格遵照器材的本身特点去使用，切不可随意使用器械本不具有的锻炼功能进行锻炼，以免在练习中受伤。各锻炼群体必须根据自身的生理、心理及身体素质条件，做相应的练习，不可勉强进行，以防伤害事故的发生。在制定评价标准时，考虑到群众健身的实际情况，制定了弹性范围较大的评价标准，即锻炼效果的上限和下限，供锻炼时参考。老人、妇女练习时强度不宜过大 动作也不宜太难。本方法不适合儿童和身患疾病者练习。

二、锻炼方法

平衡木

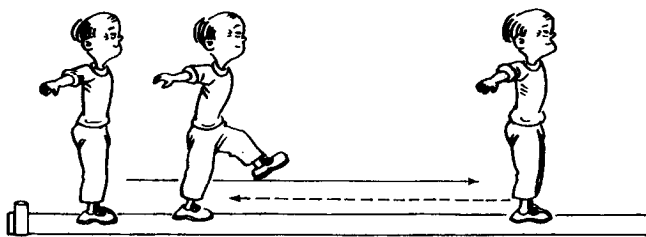


器械功能：

主要以发展平衡器官为主，同时还锻炼协调性，培养勇敢顽强的意志品质。

做法：

木上行走



练习方法：

站在平衡木上做向前、向侧、向后走，两臂侧举以维持身体平衡。

加难练习：

如果走得比较熟练可以增加难度，把走变成提踵行走或小跑。

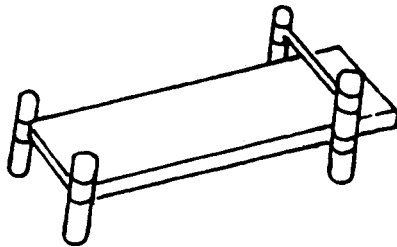
锻炼价值：

此项练习主要锻炼小脑，发展平衡能力、灵活性和协调性。

锻炼效果提示：

老年组 3~5 趟，中年组 6~8 趟，青年组 8~10 趟。

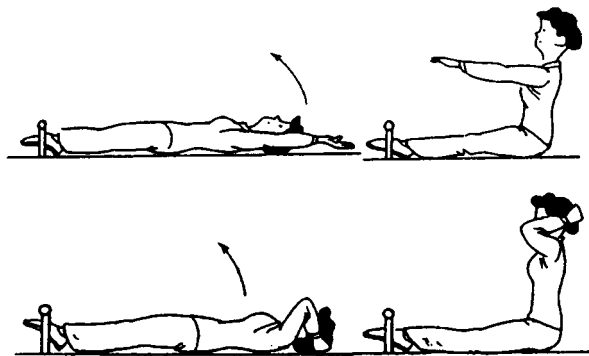
仰卧起坐平台



器械功能：

主要锻炼腰腹力量。较为适合大部分中老年女性；此器械可防止腹部脂肪大量堆积，同时保护腰部肌肉不易受到损伤。

做法一：
直臂(抱头)仰卧起坐



练习方法：

身体仰卧，下肢固定，两臂前平举或抱头起上体。

加难练习：

上述练习还可以进行静止练习，将上体起至45°角即可。另外可以动、静结合。反复进行练习。

锻炼价值：

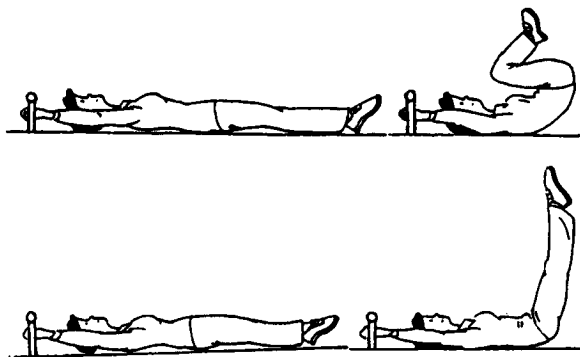
此项练习主要锻炼腹肌、侧腰肌群和背肌。

锻炼效果提示：

老年组 6~15 个，中年组 10~18 个，青年组 12~20 个。

做法二：

屈膝 直腿 仰卧举腿



练习方法：

固定上体，仰卧屈膝或直腿收腹。

加难练习：

上述练习可以进行静止练习，将下肢起至 45° 角静止不动或采用蹬自行车式的练习。另外可以动、静结合。反复进行练习。

锻炼效果提示：

老年组 6~15 个，中年组 10~18 个，青年组 12~20 个。

锻炼价值：

此项练习主要锻炼腹肌、侧腰肌群和背肌。

做法三：

侧腰练习



练习方法：

身体侧卧于平台，固定下肢，双手抱头，侧起上体。

加难练习：

上述练习还可以进行静止练习，上体或下肢控制在 30° 角即可。另外可以动、静结合。反复进行练习。

锻炼价值：

此项练习主要锻炼腹肌、侧腰肌群和背肌。

锻炼效果提示：

老年组 6~15 个，中年组 10~18 个，青年组

12~20 个。

做法四：

俯卧背起



练习方法：

身体俯卧于平台上，固定下肢，双手放于身体两侧或抱头做抬上体练习。

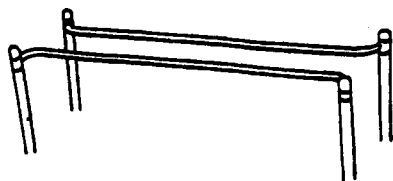
锻炼价值：

此项练习主要锻炼腹肌、侧腰肌群和背肌。

锻炼效果提示：

老年组 6~15 个，中年组 10~18 个，青年组 12~20 个。

双杠

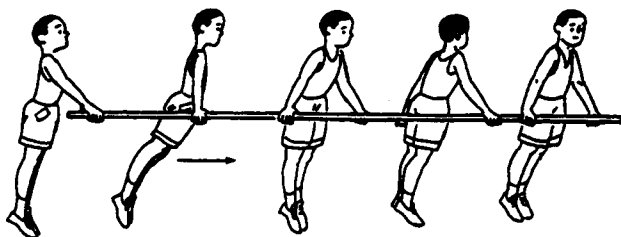


器械功能：

主要锻炼上肢力量。这项器械大多数为男子锻炼的项目，主要发展三角肌、肱二头肌和肱三头肌力量，加强支撑和腕关节的力量。如果是初学者，运动量不宜过大。要因人而异、循序渐进。

做法一：

支撑前进



练习方法：

跳上成支撑，两臂依次前进，到杠端后跳下。

锻炼价值：

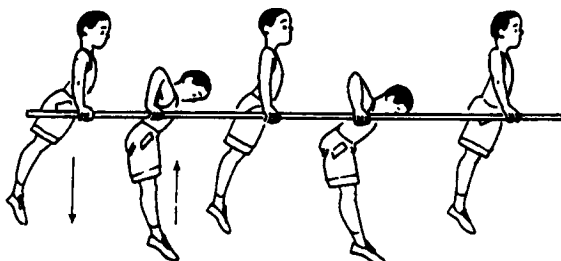
此项练习主要发展上肢的支撑力量。

锻炼效果提示：

中年组 1~6 趟，青年组 2~8 趟。

做法二：

臂屈伸（适宜于中、青年男性）



练习方法：

由支撑开始，两臂同时弯曲，再伸直。

锻炼价值：

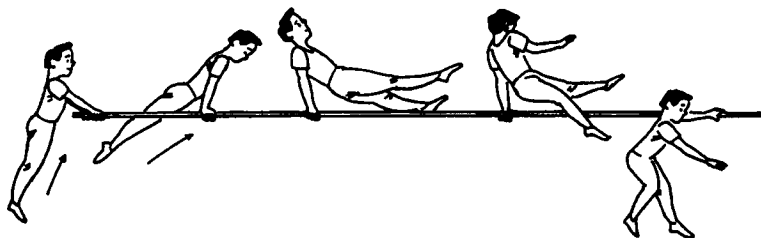
此项练习主要发展上肢力量。

锻炼效果提示：

中年组 6~12 次，青年组 8~15 次。

做法三：

支撑前摆越下（适宜于中、青年）



练习方法：

支撑前摆到最高点，推手向侧跳下。

锻炼价值：

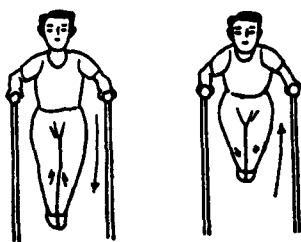
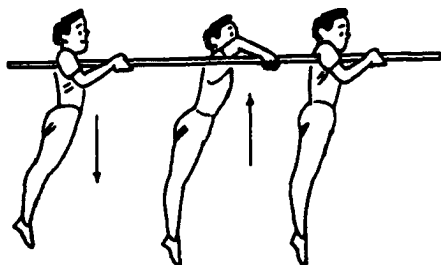
此项练习主要发展上肢力量和协调性。

锻炼效果提示：

中年组 2~6 次，青年组 3~8 次。

做法四：

挂臂屈伸练习（适宜于中、青年男性）



练习方法：

双臂自然弯曲挂在双杠上，做摆动屈伸动作。

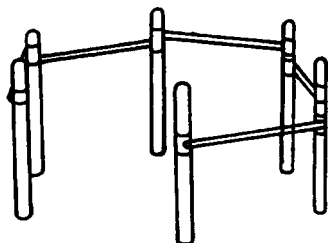
锻炼价值：

此项练习主要发展上肢力量。

锻炼效果提示：

中年组 4~10 次，青年组 6~12 次。

压腿器

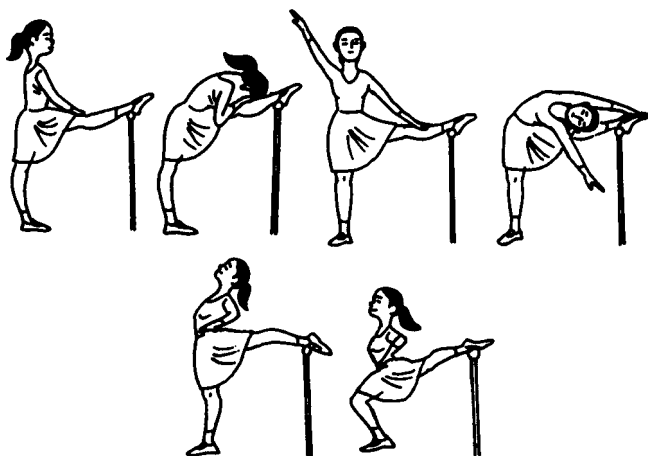


器械功能：

主要为了提高锻炼者下肢的柔韧性。可根据练习者的柔韧程度来选择不同高度的压腿器。

做法一：

正、侧、后压腿



锻炼价值：

此项练习主要锻炼练习者的柔韧性，提高下肢各关节的灵活性，避免不必要的损伤，同时要求练习者在压腿后做一些踢腿练习，这样静、动结合效果更好。

锻炼效果提示：

老年组达到中等器械高度为好，中年组和青年组达到高等器械高度为好，时间 8~15 分钟。

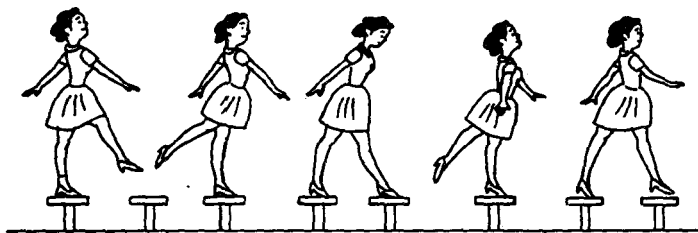
梅花桩



器械功能：

主要为了锻炼练习者下肢的动作协调能力。

做法一：
桩上行



练习方法：

左脚踏上 A 桩开始，按英文字母顺序行走到 O K 桩，再从 OK 桩返回到 A 桩。

锻炼价值：

此项练习主要发展人体的平衡能力、协调能力及灵敏性。同时锻炼人的集中注意力能力。

锻炼效果提示：

老年组 2~4 次，中年组 3~6 次，青年组 4~8 次。