

<<健步走与徒步运动>>

图书基本信息

书名：<<健步走与徒步运动>>

13位ISBN编号：9787508260631

10位ISBN编号：7508260635

出版时间：2010-1

出版时间：金盾出版社

作者：郝光安，钱俊伟 编著

页数：137

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健步走与徒步运动>>

### 内容概要

本书介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目——健步走和徒步运动，详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。

书中列举了健步走的多种形式，既有时尚流行的北欧试健步走，又有集健身、娱乐、团队精神于一体的“毅行”，不仅开拓了人们的运动视野，而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法，是一本科学实用的大众健身指导手册。

## <<健步走与徒步运动>>

### 作者简介

郝光安，1960年生。

1982年毕业于北京体育大学，现任北京大学体育教研部主任、教授、硕士生导师；兼任全国大学生田径协会副秘书长、科研委员会副主任；中国高等教育学会体育专业委员会教学研究部副主任、课题研究组组长。

1995年至今已出版《攀岩》等著作10部。

主要研究方向：

## <<健步走与徒步运动>>

### 书籍目录

第一章 健步走简介 第一节 概述 第二节 健步走分类 第二章 健步走 第一节 概述 第二节 健步走技术 第三节 健步走的阶段与原则 第四节 健步走是绿色高效的减肥方法 第五节 另类的健步走 第三章 健步走科学知识 第一节 健康知识 第二节 运动知识 第三节 健步走健身知识 第四章 散步 第一节 概述 第二节 散步时空养哲学 第三节 散步健身功能 第四节 科学散步的设计 第五章 徒步运动 第一节 概述 第二节 徒步运动的分类 第三节 徒步的行走技巧 第四节 徒步的组织保障 第五节 徒步的装备 第六章 运动处方 第一节 概述 第二节 运动处方的制定与实施 第三节 健步走健身的有氧适能运动处方 第七章 常见运动损伤的预防与处理 第一节 常见运动损伤的原因及预防原则 第二节 常见运动性疾病的防治 第三节 实施救治的具体技术 参考文献

## &lt;&lt;健步走与徒步运动&gt;&gt;

## 章节摘录

## 3.舒心阶段。

坚持了1个月，你的健步走速度、姿态都已经达到了一定的水准。可增加健步走过程中的乐趣，如边走边听音乐，经常改变路线等。选择好的场地和有意识地调整,是这一阶段的重要内容。

## 二、健步走的五项原则 1.加大每一步的幅度。

首先要把背和腰挺直，尽量挺胸，两脚脚趾朝向行走的方向，每一步都要用脚趾头发力，让全身的肌肉尽可能地参与进来，最好有一种弹起来的感觉。

大步走时，摆臂幅度要加大，尽力前后直臂摆平，以便让全身更多的肌肉参与到健步走中。

因为人体50%的血管集于下半身，当更多的肌肉得到锻炼时，可以挤压人体至少50%的血管，推动下肢的血液流动。

每一步都要比平时走路的步子大，简单的方法是：双脚底沾些水，先以平常步子走，测量两个脚印间的距离，然后在此基础上增加15~20公分，就是进行大步走的步幅，多走几次，适应新的步幅。

## 2.用力走出每一步。

我们称用力走路为“劲走”，劲走非常有利于减轻体重、消耗血糖、保持肌肉总量。

因为人体的肝、胆、脾、胃、膀胱、肾六条经络由下肢而生，走至少可锻炼人体50%的肌肉、骨骼，可刺激人体50%的神经，按摩人体50%的经络。

## 3.行走时间宜固定。

很多人日常的锻炼很“随机”，早晨有时间了就去走一走，晚上有时间了就去散散步。

这种没有规律的不定时锻炼，身体很难对其形成记忆。

事实上，健步走的最佳时间为晚上的5点至9点，当然个人可以根据自己的体质和作息时间灵活选择。

上班族则可利用上下班时间锻炼，比如说家离公交车站有一段距离，可以量好距离，选择比较合适的公交车站，至少走上25分钟至30分钟，越过几个车站再上车。

## 4.行走距离宜固定。

一般锻炼路程应不少于3000米（或30分钟），可根据年龄进行调节。

但只要定下，就不要随意改变，等完全适应这种强度后再进行调整。

## 5.行走步频宜固定。

每次步行的速度应尽可能一致，最好像列队行走一样有节奏。

每周不能少于5次，一个锻炼周期为3~6个月。

## 三、健步走的准备 1.首先要检查你的身体。

假如已久病一年以上，或以前很少活动，或有心脏方面的疾病、怀孕、高血压、糖尿病、在用力的时候有胸痛症状、常感疲劳并伴有严重的头晕等任何一种状况，都需要先与医生讨论，以确定你是否能进行健步走运动。

## 2.准备衣服，宽松舒适轻松的衣服能让你活动自如。

要根据气候和季节的变化，增减衣服；穿棉质的袜子吸汗，防止脚起泡。

<<健步走与徒步运动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>