

“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。

健身路径

目录

1 简介

- [定义](#)
- [常用体育健身路径](#)

2 使用说明

3 锻炼方法

- [老年人健身路径锻炼方法](#)
- [儿童、青少年“健身路径”锻炼方法](#)
- [高血压人群“健身路径”锻炼方法](#)
- [肩周炎人群“健身路径”锻炼方法](#)
- [肥胖人群“健身路径”锻炼方法](#)

4 使用建议

1 简介

定义

健身路径是指在一系列健身器械上完成各种指定健身动作，比赛中集健身娱乐于一体，适宜于各类人群参加，属于大众趣味健身比赛项目。

国家体育总局为了实施全民健身计划，推动城乡居民健身活动的开展，在全国许多社区、公园内建设了大量的“全民室外健身器材”。有数据显示，至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、带动、引导各地建设“全民室外健身器材”超过了15万条，这些[室外健身器材](#)的普及和推广为老百姓健身带来了极大的便利。^[1]

常用体育健身路径

蹬力器

仰卧起坐平台

压腿训练器
单杠
转体训练器
旋风轮
上肢牵引器
三人转腰器 等。



腹肌训练器



健身路径之连环跳^[2]

2 使用说明

蹬力器

使用方法人先坐上座椅，手扶二手把，脚蹬挡管，以自身为重量，反复多次蹬腿训练 5-8 分钟。评分标准连续蹬腿 50 次为优，连续蹬腿 40 次为良，连续蹬腿 30 次为中，连续蹬腿 20 次为差。功能特点增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力。

注意事项：1. 禁止儿童使用；2. 使用者体重不超过 100kg/人；3. 未使用器材者，应距器材 1.50m 以上。限用人数：3 人，1 人/站位

仰卧起坐平台

功 能：增强腰腹肌力量和下肢柔韧性。

方法：仰卧于架上，踝关节置于横杆下，双手交叉贴于脑后，起坐身体向前弯，双肘触膝，然后返回原位为一次。扩展方法 1. 俯卧撑；2. 坐姿体前屈。评分标准完成 5 次计 1 分。10 分以上为优，8-10 分为良，5-7 分为中，5 分以下为差。限用人数：1 人

多功能训练架

使用方法可作为常规的单杠、双杠使用，同时可进行俯卧撑、侧撑及下肢柔韧性训练。每次训练 5-8 分钟。功能特点增强肩带肌群的肌肉力量及柔韧性和协调性。

注意事项：使用者体重不超过 100kg/人。限用人数：3 人，1 人/站位

平衡木

功能：提高人的平衡能力，弹跳力和协调性。

方法：主要为双臂伸展，自然行走，然后倒走返回为一次。

注意事项：使用人数可 2~3 人，适用于 5 岁以上人员使用，其安全范围为周围 1500mm，锻炼者可根据自己的需求调节不同的高度以增加趣味性。

臂力训练器

功能：发展人体上肢各部肌肉力量。

方法：两人分别在转轮两侧向对方相反的用力方向推动转轮边缘，以互相对力锻炼上臂肌肉。或一人在转轮一侧用力转动转轮边缘，以增强自身臂力。

压腿训练器

功能：增强人体腰、腿部的肌肉力量及柔韧性，消除下肢疲劳。方法：根据自身的身高选择合适的杠高，单腿伸直放在杠上，收手拉脚尖，身体向前弯。

转体训练器

功能：发展腰腹肌肉的柔韧性及协调性。

方法：手握上把手或侧把手，反复做转体运动。

投篮器

使用方法投篮器设三个弯曲筒，前端成喇叭状，投篮命中，篮球可沿三个弯曲筒掉下，反复练习。评分标准连续命中 10 次为优，连续命中 8 次为良，连续命中 6 次为中，连续命中 4 次为差。

功能特点提高投篮命中率，增强身体的灵敏和灵活性；同时具有趣味性，使运动和游戏两者兼有。限用人数：3 人

旋风轮

功能：增强人体腿部肌肉力量，提高有氧运动能力和协调能力。方法：锻炼者先踏上脚踏架，手扶半圆形扶手踏上滚筒轮，然后手扶横扶手，两脚交替向后蹬滚筒轮转动。转动速度据锻炼者具体情况而异，不宜过快。

注意事项：1. 禁止儿童使用；2. 使用时请勿赤脚或着拖鞋等，请穿着运动鞋类；3. 运动速度不宜太快，防止摔落损伤。限用人数：1 人

平行梯 云梯

功能：增强上肢肌肉力量，发展人体各部协调能力。

方法：1、屈臂悬垂：双手握横杠，向上至肘成直角悬垂。 2、以手代步：双手握杠交替前行。 3、双手跳跃式抓杠前进（身体素质较好者可参考此方案）。 注意事项：1. 人在运动过程中请勿跳下； 2. 使用者体重不超过 100KG/人。

四联康复器

功能：增强肩、背、腿带肌群力量及身体灵活协调性。

骑马机

功能：利用自重，锻炼上下肢力量，增强身体协调性。

方法：手拉扶手，脚蹬脚踏管，克服自重，身体上移。

注意事项：1. 运动时要坐稳抓牢； 2. 频率不要太快，以防以外事故； 3. 使用过程中 1500mm 范围内禁止站人。 限用人数：1 人

手攀云梯

功能：增强人的肩带肌群力量和人体协调能力。

方法：以手代步、双手交替抓环前行。

注意事项：1. 适用于 10 岁以上人员使用。 2. 使用者体重不超过 100KG/人。 限用人数：1 人

平衡木

功能：平衡木下装压缩弹簧，运动时有较大浮动性，更可提高身体的协调性与平衡能力。

方法：脚踏平衡木走步或跑步，身体保持平衡，一块平衡木可供 2 人走步或跑步，直至三块平衡木一次走完而不掉下。

三人坐式旋转器

功能：提高腰、背肌肉的柔韧性，锻炼腰肩关节。

方法：手握立柱把手，坐在转体盘上，向左右反复做转体运动。 注意事项： 1. 使用者体重不超过 100KG/人； 2. 扭转时请抓牢扶手； 3. 器材周围 1.5 米范围内非锻炼者禁入，以防意外伤害。

双杠

功能：增强肩带肌群力量。

方法：1. 分腿骑坐前进；2. 杠端跳起越杠追逐跑；3. 杠上外侧坐越两杠，摆动跨杠下；4. 双臂屈伸运动。5. 双杠举腿：双手握杠跳起成直臂支撑，双腿提起与上体成 90 度，然后再返回原位为 1 次。 注意事项：使用者体重不超过 100KG/人。 限用人数：1 人

跷跷板

功能：锻炼下肢协调性，增强人体的平衡能力，运动娱乐兼具。 方法：手握扶手，坐于座垫之上，靠腿蹬地，和对方上下协调运动。

注意事项：1. 器材周围 1000mm 范围内禁止站人； 2. 运动力度请勿过猛，运动一方不可突然撤力，以免造成伤害； 3. 请严格按照使用方法运动。^[3]

上肢牵引器

功能：增强上肢灵活及手脑协调能力。 方法：手握把手，一上一下，转动转架。

注意事项：1. 适用于 10 岁以上人员使用； 2. 器材安全使用范围为 2m； 3. 使用该器材时禁

止嬉戏打闹； 4. 禁用该器材做使用方法以外的动作； 5. 运动者注意单臂不可突然撤力，以免造成伤害。

转转轮

功 能：长时间锻炼可增强肩带肌群的肌肉力量，有能力者可自身旋转，增强自身的灵活能力。

方 法：全机分设四个不同高度：身高 1.5m、1.6m、1.7m、1.8m 四种，适用不同高度的青少年锻炼。靠自身重量，手攀转轮，立式悬挂，锻炼时手扶转轮立式悬挂，时间越长，说明你的臂力耐力越大。 注意事项：使用者体重不超过 100KG/人。 限用人数：4 人，1 人/站位。

举重架

功 能：增强肩带肌群的肌肉力量和柔韧性。

方 法：可作为常规举重器械作用，每次训练 5~8 分钟。

注意事项：1. 适用于 10 岁以上人员使用； 2. 杠铃四周 500mm 范围内禁止站人。 限用人数：1 人

三人转腰器

增强腰部、腹部的肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性，灵活性，有利于健美体形，较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固肾作用。适用于腰部活动障碍，体弱肾虚，腰肌劳损及周身疲乏等症。



扭腰

特别警示：1 做转体练习时，不可脱手撒把，防止转体扭腰时的惯性力将人甩出撞伤。

2 刚开始转体练习时的幅度和速度不可过大过快，防止扭伤腰部、腕部

3 在转体练习过程中出现眩晕，恶心症状时应立即停止练习。

太极推手

功 能：增强肩、肘、腕、髋、膝等关节部位的活动能力。

方 法：双腿直立或呈马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转。

腰背伸展器

功 能：锻炼腰腹肌肉，增强腰部柔韧性。

方 法：双手抓住伸腰训练器的两侧把手，腰部向后靠在其弯曲板上，身体尽量向后做伸展的运动。

注意事项：伸展动作不得太大，防止肌肉拉伤或失去重心滑倒。 限用人数：2人

单杠

1、引体向上 功 能：增强肩背和上肢肌肉力量。

方 法：锻炼者正手握杠，身体不能晃动。

2、悬垂前摆下 功 能：提高人体的协调性。

方 法：锻炼者双手握杠,用力前摆落地。

注意事项：使用者体重不超过 100KG/人。

双人踏浪晃板

下腰训练器

功 能：增强腰腹肌肉力量，提高腰部柔韧性。

方 法：锻炼者身体平躺在下腰训练器平台上，使腰背部与下腰训练器凸起曲板吻合，身体向后做伸展运动，然后收腹，进行仰卧起坐运动，在其上亦可做俯卧提身运动。 限用人数：1人



梅花桩

梅花桩

功 能：发展人体柔韧性、灵活性和平衡能力。

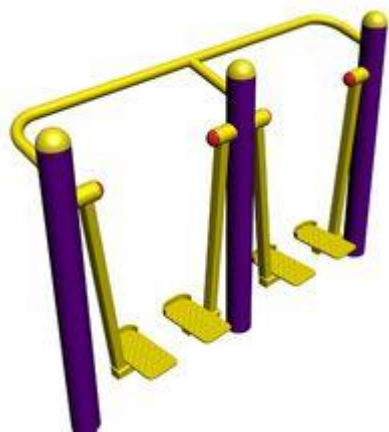
锻炼方法：1. 以左脚踩 A 开始，左右脚按字母顺序行走一圈为 1 次。 2. 以右脚踩 A 开始，左右脚按字母顺序行走一圈为 1 次。

扩展方法：1、后退走；2、侧向走；3、向前跳。 注意事项：使用人数为 1~2 人，适用 5 岁

以上人员使用，其安全范围为周围 1500mm。

太空漫步机

功 能：提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。



太空漫步机

方 法：1. 扶手太空漫步：手握扶手，脚踏踏板，两脚前后摆动。 2. 不扶杠太空漫步：两手不扶扶手，自然摆动，脚踏踏板，两脚前后摆动。 注意事项：1. 适用于 10 岁以上人员使用。 2. 摆杆摆动方向前后 1000mm 范围内禁止站人。 3. 请您在熟练掌握方法 1 后再进行方法 2 的练习。 4. 使用者体重不超过 100KG/人。 5. 摆动架摆动角度不大于与立柱所成 45 度角。 限用人数：2 人，1 人/站位。

双人秋千

功 能：提高身体的灵活性、协调性，增强腰腹肌肉力量。

方 法：手扶吊索，坐在座板上，随着秋千的摇摆有节奏并均匀用力前后摇摆。

注意事项：1. 儿童使用时，需大人在侧保护； 2. 运动时注意防止碰撞到周围人； 3. 禁止成年人使用； 4. 秋千摆动方向前后 2 米范围内禁止站人； 5. 秋千摆动角度不大于与立柱所成 45 度角。

攀岩器

功 能：发展人的攀岩及爬山能力，增强身体的灵活性和协调能力。



攀岩器

方法：人可先身入内圈，沿攀架上爬，亦可沿攀架陡坡上爬，再沿内圈下来。

肋木架

方法：1、悬垂直脚举腿 2、悬垂屈腿膝触胸 3、依肋木倒立 4、悬垂车轮跑（6次以上） 5、悬垂侧摆腿（6次以上） 6、扶肋木后倒下桥 7、扶肋木侧摆腿（10次以上） 8、扶肋木前后摆腿（10次以上） 9、扶肋木分腿转髋跳（10次以上） 10、攀越肋木。

注意事项：初次练习者请在他人辅助下完成以上动作。



3 锻炼方法

老年人健身路径锻炼方法

老年人的健身路径锻炼，主要目的是保持健康、防病祛病、延年益寿，提高生活质量，因而选择“健身路径”时主要应以柔韧、灵活和力量为主。我们可以选择数种器械进行不同的组合，比如我们可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合。^[4]

这些练习对身体各关节有良好的保健作用，对腰部和腿部肌肉的伸展性和平衡能力有积极的作用，可防止人体运动系统过早衰退。

大转轮 转动 3-5 组

漫步机 整理放松 5 分钟

扭腰器 活动 3-5 组

儿童、青少年“健身路径”锻炼方法

儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主要目的是促进身高的增长、增强体质、塑造体形，提高智力和心理素质，因而选择“健身路径”时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在成人的陪护下，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。^[5]

漫步机 双腿缓慢摆动约 5 分钟

肋木架 压腿约 5 分钟

臂力训练器 正、反转转动转轮 各 10 次×2 组

儿童秋千 约 5 分钟

仰卧起坐平台 仰卧起坐 20 次×2 组

肋木架 攀爬 2 组

高血压人群“健身路径”锻炼方法

高血压人群“健身路径”锻炼，可促进其热量的消耗，减少多余的脂肪，改善脂类新陈代谢，控制体重，增强心脑血管应激能力，从而增强体质。“健身路径”锻炼可有效防治原发性高血压，尤其适合轻度、中度高血压患者锻炼。

高血压患者根据自己的性别、年龄、病情、自身体质情况选择不同的“健身路径”器械进行组合，锻炼时，要采取小运动量、节律较慢的放松性运动，比如我们可以采用下面的组合。若没有跑步机，可在“健身路径”周围慢跑或慢走。

肩周炎人群“健身路径”锻炼方法

肩周炎是中老年人群中较为常见的病症，而随着电脑、手机等现代科技产品的普及，肩周炎患者越来越低龄化。健身路径的锻炼可使粘连在一起的肩关节、肌肉、韧带得以松弛，能改善患者的血液循环，加速局部渗出物的吸收，起到舒经活络、缓解疼痛、加速康复的功效。如锻炼者可以选择漫步机、上肢牵引器、推手器、臂力训练器等器械进行锻炼。

漫步机 慢跑或漫步机活动 5 分钟

上肢牵引器 上下拉动 30 次×3 组

臂力训练器 转动 30 次×3 组

推手器 同向、反向各转 30 次×3 组

肥胖人群“健身路径”锻炼方法

肥胖人群“健身路径”锻炼，可达到消耗多余脂肪，重塑健美体型的目的。如我们可以选择室外跑步机、俯卧撑架、蹬力器、仰卧起坐平台、云梯等器械进行组合锻炼。

若没有跑步机，可在“健身路径”周围跑步，若没有俯卧撑架，可在地面进行俯卧撑练习。

漫步机 慢跑或漫步机活动 5 分钟

云梯 双手交替前行 2 来回×2 组

仰卧起坐平台 仰卧起坐 20 次×5 组

4 使用建议

“全民健身路径”是安装于户外的健身设备，因而锻炼时要注意季节、天气变化。不同的季节要有不同的运动安排，在小雨天、雪中锻炼要注意安全，锻炼后及时更换衣物，在寒冷、大风雪、雨雾等恶劣天气时，不宜锻炼。^[6]

锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动和安全的情况下，可戴帽子和手套。

刚开始锻炼时，运动的幅度不宜过大，运动速度不宜过快。

要注意对运动项目、活动内容的选择，要根据锻炼者自身的年龄特点、身体状况、爱好及客观条件选择运动项目和内容。

患有疾病或有损伤的练习者，要在医生或专业的康复指导人员指导下选择器械、内容进行锻炼。

儿童需要在成年人的监护下锻炼。

锻炼前，要做好充分的准备活动，运动后，要注意放松和整理活动，以助于疲劳的恢复。

词条图册 [更多图册](#)



[词条图片 \(7 张\)](#)

1/1

参考资料

- 1. [广西小区公园里漂亮的室外健身器材你会用吗?](#) . 健宁体育 [引用日期 2013-01-22] .
 - 2. [连环跳使用详情](#) . 专业健身路径生产厂家 . 2013-06-01 [引用日期 2013-06-27] .
 - 3. [使用室外健身器材的好处及其正确的使用方法](#) . 武汉国安 [引用日期 2013-11-20] .
 - 4. [老年人“健身路径”的锻炼方法](#) . 88 健身网 . 2012-11-13 [引用日期 2013-01-25] .
 - 5. [儿童、青少年“健身路径”锻炼方法](#) . 88 健身网 . 2012-11-13 [引用日期 2013-01-25] .
 - 6. [小区公园里的健身路径你会用吗?](#) . 88 健身网 . 2012-11-13 [引用日期 2013-01-25] .
- 