

# 《越野行走》

## 图书基本信息

书名：《越野行走》

13位ISBN编号：9787500937586

10位ISBN编号：750093758X

出版时间：2010-3

出版社：人民体育

作者：姚新新

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《越野行走》

## 内容概要

《越野行走》一书不仅客观介绍了越野行走的发展和历史、越野行走的方法和技巧，更重要的是把科学健身的理念，把运动干预慢性生活方式病的作用，把快乐健身的魅力展示给大家。可以说，该书的出版对广大健身爱好者掌握越野行走技能，享受科学健身乐趣具有很好的指导意义。

# 《越野行走》

## 作者简介

姚新新，国际越野行走协会（INWA）中国区总教练，北欧越野行走推广中心主任，中国红十字会行者基金“行者大使”。毕业于北京体育大学。在国家体育总局体育科学研究所工作期间，带领他的团队，研制并发明了中国的越野行走手杖。随后，与国际越野行走协会合作，率先把北欧的越野行走运动引入中国，被誉为“越野行走中国第一人”。曾担任国家体育总局体育科学研究所越野行走推广中心的主要负责人。2006年，作为“中国社会体育代表团”的成员，访问了越野行走的发祥地——芬兰；2007年，带领“中国越野行走赴芬兰首发团”，以健身旅游的方式，穿行北欧原野，遍访芬兰、瑞典、挪威、丹麦四国大地。从2003年开始，姚新新做了大量的宣传和推广工作，在报刊杂志上发表了近百篇介绍越野行走的相关文章，多次被中央电视台、北京电视台及地方电视台报道。在中央电视台“健康之路”、北京电视台《快乐健身一箩筐》等栏目做特邀嘉宾。作为越野行走总教练，短短几年内，在各大公园、机关单位、社区团体所做的越野行走宣传和健康讲座超过1500次，培养的各级教练员达500余名。

# 《越野行走》

## 书籍目录

第一章 越野行走简介 第一节 越野行走的起源 第二节 越野行走的运动方式 第三节 越野行走的特点 第四节 越野行走与相关运动的比较 第五节 越野行走对疾病的干预作用第二章 科学的体育锻炼 第一节 身体活动与体育锻炼 第二节 以有氧运动为主，无氧和柔韧运动为辅 第三节 提高有氧运动效果的要素 一、有氧运动的强度 达到有效运动强度是决定锻炼效果的关键 二、有氧运动的时间 在达到有效运动强度的情况下，适度延长每次锻炼的时间，是提高锻炼效果的秘诀 三、有氧运动的频度 保持合理频度并持之以恒是提高锻炼效果的保证 四、适宜的运动项目 适宜的运动项目是提高锻炼效果的捷径 第四节 体育锻炼对疾病的干预第三章 越野行走技术与装备 第一节 越野行走的装备 一、exel手杖 二、越野行走配套产品 第二节 手杖的使用 一、选择手杖的高度 二、腕带的使用方法 三、可调手杖使用方法 四、功能性手杖使用方法 第三节 越野行走教学 一、热身活动 二、平路行走 三、山地行走 四、持杖跑步 五、休闲走和康复走 六、身体素质训练 七、整理活动 八、游戏 九、张贝手杖活力操和塑身操 十、手杖健身操 第四节 越野行走竞赛 一、山地穿越 二、短距离上坡跑和沙滩跑 三、其他第四章 越野行走锻炼 第一节 克服不好意思的心理 第二节 重视手杖操和力量练习 第三节 达到有效运动强度 第四节 延长每次锻炼的时间 第五节 保持隔天锻炼为好 第六节 保护下肢关节第五章 越野行走问答 一、为什么越野行走使用两支手杖？ 二、登山杖与越野行走手杖有什么区别？ 三、为什么绑沙袋健走的方式无法代替越野行走？ 四、为什么年轻人越野行走要加大运动强度，提高健康储备？ 五、为什么中老年朋友锻炼要“有限的膝盖省着用”？ 六、为什么老年人锻炼不要逞强？ 七、什么样的人可以进行越野行走锻炼？ 八、越野行走的运动处方是什么？ 九、为什么越野行走降血压、降血糖、降血脂的效果明显？ 十、为什么越野行走减腰围、瘦身的效果好？ 十一、糖尿病前期和糖尿病患者如何进行越野行走？ 十二、为什么越野行走可以预防和治疗肩周炎？第六章 越野行走在世界 第一节 越野行走从芬兰诞生 第二节 国际越野行走协会 第三节 国际越野行走协会的科学研究 第四节 国际越野行走协会的培训 第五节 北欧的“七项健身运动”第七章 越野行走在中国 第一节 越野行走在中国的开创 第二节 越野行走在中国的推广 第三节 越野行走的开拓和完善 第四节 媒体的关注 第五节 走友感言 第六节 穿行北欧原野—中国赴芬兰越野行走首发团随笔附录全匡越野行走组织一览后记

## 章节摘录

第二章 科学的体育锻炼有许多人说：“我天天进行体育锻炼，什么项目都练过，怎么就是不减肥？”这是锻炼的效果问题。也有人说：“以前什么都能练，现在膝关节出毛病了，上楼梯都疼，怎么能爬山，更别说旅游了。”这是锻炼的防护问题。还有人说：“工作这么忙，好容易抽出点时间去健身，怎样锻炼才能又快又好？”这是锻炼的效率问题。总之，健身既要效果好，也要能防护，还要效率高，这不是随随便便就可以做到的，必须通过科学的体育锻炼才能实现。如何做到科学的体育锻炼？结合目前群众健身中的一些问题，向大家介绍以下几点。第一节 身体活动与体育锻炼身体活动应该包括体育锻炼。但是，我们这里讲的身体活动是指日常生活、劳动中的身体活动，而非体育锻炼；而体育锻炼是指健身锻炼，不是为争取运动成绩，挑战人体生理极限的体育竞技。身体活动不能代替体育锻炼。能走路，不骑车；能骑车，不坐车；能走楼梯，不乘电梯；走路上下班，多做家务，增加休闲旅游等，这些身体活动的方式，对于热量消耗、平衡人体能量的摄入是非常必要的，但是，由于这些活动的目的不是体育锻炼，而且受条件所限，无法满足锻炼的要求，锻炼的部位也不可能全面，因而也就无法达到体育锻炼的健身效果。因此，不要以为增加了身体活动，就是在进行体育锻炼，尤其是要想减体重、降血压、降血糖、调节血脂，以及预防心血管疾病时，仅仅进行身体活动是不够的，只能通过体育锻炼来实现。……

# 《越野行走》

## 编辑推荐

《越野行走》由人民体育出版社出版。

# 《越野行走》

## 精彩短评

- 1、掌握越野行走技能，享受科学健身乐趣
- 2、已经看过一遍，买杖准备学习
- 3、书是正版。很好。非常喜欢。
- 4、看封面，这本书应该介绍的是野外山林徒步穿越，但实际上不是，看那个dvd就是一人抓两根登山杖用专门的动作在公园的水泥路上走，而且还有相应的拐杖操，感觉比较搞笑，离我想像中实在太远。  
还有，dvd还专门介绍了拐杖的品牌，像是花钱买了广告。  
可能适合其他人，不过这个不是我想要的。教训是：想办法到书店看过内容再买书。
- 5、满意。这几次都蛮快的
- 6、书不错,但是光盘放不出来.嫌麻烦,不退书了.
- 7、很精炼的书，指导性强，挺好。
- 8、质量不错，较为实用。

# 《越野行走》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)