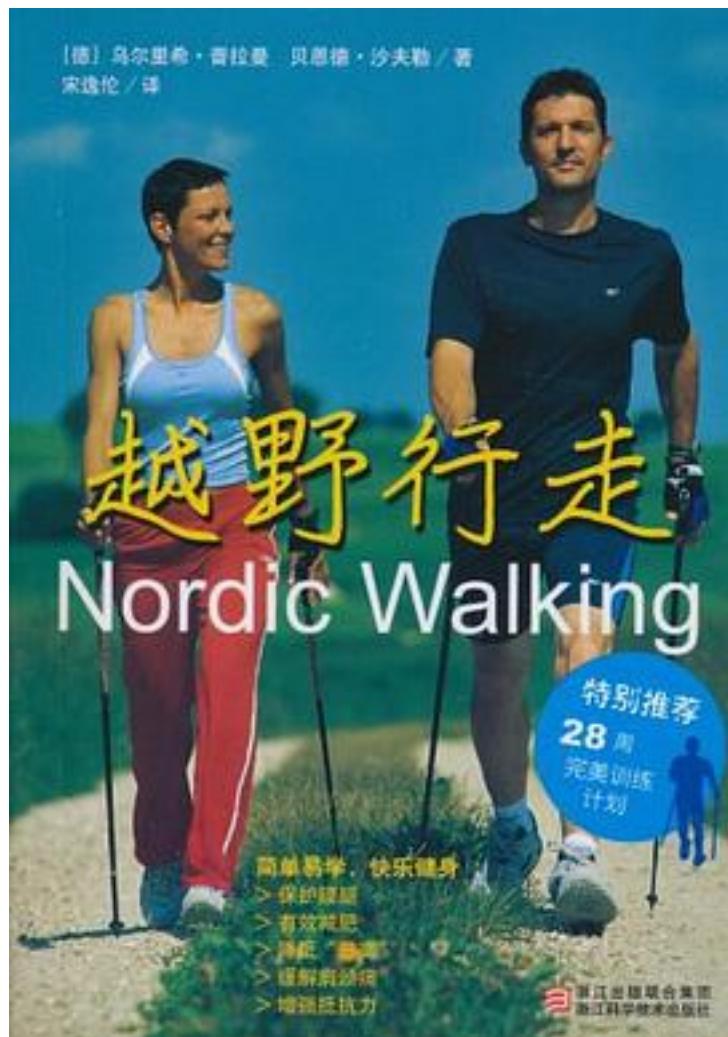


# 越野行走



[越野行走\\_下载链接1](#)

著者:姚新新

出版者:人民体育

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787500937586

《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。

## 作者介绍：

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。

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  
· · · · · (收起)

[越野行走\\_下载链接1](#)

标签

评论

[越野行走\\_下载链接1](#)

书评

[越野行走\\_下载链接1](#)