

ICS 97.220.01
Y 55



中华人民共和国国家标准

GB/T 34285—2017

健身运动安全指南

Guidelines of exercise injury-precaution in fitness

2017-09-07 发布

2018-04-01 实施

中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局
中国国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言	III
1 范围	1
2 术语和定义	1
3 分类	3
4 总则	3
5 运动前准备	3
6 运动中控制	4
7 运动后调整	7
8 健身运动中常见损伤预防	7
附录 A (资料性附录) 专项运动准备活动	8
附录 B (资料性附录) 健身运动中常见损伤和预防	10

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由全国体育用品标准化技术委员会(SAC/TC 291)提出并归口。

本标准起草单位:北京体育大学、南京万德游乐设备有限公司、安踏(中国)有限公司、中国体育用品业联合会、北京林业大学、舒华股份有限公司、北京奥康达体育产业股份有限公司、山西澳瑞特健康产业股份有限公司、青岛英派斯健康科技有限公司、上海红双喜股份有限公司、黑龙江工程学院、安徽省标准化研究院、合肥寰景信息技术有限公司。

本标准主要起草人:曲峰、赵承坤、杨子涵、杨辰、胡时辉、王海洋、张小晶、李苏、常智慧、王绍保、咎进坤、秦有年、刘秀平、周云峰、刘万鹏、耿天林、陈拥权。

健身运动安全指南

1 范围

本标准给出了健身运动安全的术语和定义、分类、总则、运动前准备、运动中控制、运动后调整和健身运动中常见损伤预防。

本标准适用于以健身为目的的大众体育运动的安全指导。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

动作幅度 **range of movement**

运动时,身体或身体某一部分从动作开始到结束的移动距离或角度。

2.2

关节 **joint**

骨与骨连接的地方。

注:关节的结构可以分为主要结构和辅助结构两部分。主要结构包括关节面、关节囊和关节腔;辅助结构包括韧带、关节内软骨和关节唇等。

2.3

运动环节 **move segment**

能绕着关节运动轴转动的某一部分肢体。

2.4

关节运动幅度 **range of motion for joint**

一个动作从开始到结束,某一关节处两个运动环节之间的运动范围的极限角度。

2.5

扭转幅度 **torsional amplitude**

在身体各部分完成动作时,肩轴和髋轴相对于躯干纵轴作反向转动的运动距离或角度的范围。

2.6

拉伸幅度 **stretching extent**

身体某一肌肉活动从开始到结束,肌肉伸长的量。

2.7

运动强度 **exercise intensity**

单位时间移动的距离或速度,或肌肉单位时间所做的功。

2.8

肩关节屈 **shoulder flexion**

上臂在肩关节处由后向前运动。

2.9

肩关节伸 **shoulder extention**

上臂在肩关节处由前向后运动。