

# 《家庭健身一本通》

## 图书基本信息

书名：《家庭健身一本通》

13位ISBN编号：9787121180095

10位ISBN编号：712118009X

出版时间：2012-8

出版社：电子工业出版社

作者：王少华

页数：192

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)

# 《家庭健身一本通》

## 前言

《家庭健身一本通》一书是笔者30多年体育教学及健身锻炼和实践的经验总结。笔者经过多年的思考，在退休之前将其汇编成书，献给广大体育爱好者以及每个家庭，作为现代家庭体育健身的指导用书，同时为笔者终生的体育事业画上一个圆满的句号。《家庭健身一本通》是与学校体育教育的有机结合。对于体育教育，人们常常将其理解为学校的行为和责任。然而，体育教育远远超出了学校的范围。在子女进入学校之前，家庭对他们的体育教育就已经开始；在就学阶段，家庭对子女的体育教育仍然一刻也不能放松；即使子女离开学校后，他们的终身体育运动仍然在家庭中进行。家庭默默地承担着一代又一代子女的健身教育。从这个意义而言，家庭在健身教育方面的作用和功绩是不可忽视的。家庭健身是在充满亲情、和谐爱抚的氛围中进行的，它是充满生活情趣的，是父母与子女通过体育健身来维系家庭和睦的一条纽带。娱乐和运动的时候是进行家庭教育的最好时机。家庭健身活动是对子女进行文化素养教育和个性培养的重要组成部分我国的公共体育健身资源还无法满足全民健身的需要，高档的健身俱乐部对于一般家庭而言更是望尘莫及，所以，我们可以充分利用家中的阳台、客厅、书房等地进行健身活动，同样能达到良好的锻炼效果。《家庭健身一本通》一书共十章。它们分别为：第一章：家庭健身的特点与价值；第二章：如何培养身心健康；第三章：健身健美的膳食营养；第四章：家庭健身的方法及锻炼原则；第五章：家庭健身的热身方法；第六章：健身的方法；第七章：家庭健身计划的制订；第八章：健身与养生理念；第九章：导引运动养生精选十二式；第十章：调整与提高呼吸的练习方法。本书内容丰富，文字简练、通俗易懂，图文并茂，练习方法简单易行，不受时间和场地限制，适合家庭中所有人练习，是一部实用性和可操作性较强的全民健身指导用书。此书在技术动作的拍摄中得到了王骁、王茜、孙源、蓝宇晴、程唯的大力帮助，在此表示衷心的感谢。

# 《家庭健身一本通》

## 内容概要

《家庭健身一本通》是一本全民健身指导用书，详细讲述了家庭健身的特点与价值、各年龄段的身体形态、标准体重的计算方法、健身的膳食营养、家庭健身的方法与锻炼原则、热身方法、常见运动项目及练习方法、健身计划的制订、导引运动养生精选十二式、调整呼吸的方法等。《家庭健身一本通》步骤详尽、图文并茂、文字简练、通俗易懂，对少年儿童的生长发育、中青年的工作减压、老年的健身与养生均有一定的指导作用。

# 《家庭健身一本通》

## 作者简介

王少华，1952年12月出生于四川省仁寿县，1978年毕业于北京体育学院，毕业后即到北京商学院从教至今。现任北京工商大学体育与艺术教学部副教授，主要从事篮球、健美、羽毛球项目的教学及篮球、羽毛球运动队的训练。主编著作及教材有《木球运动》、《体育基础理论与实践教程》，合作著作有《三打三篮球高手》、《休闲木球技法》。

## 书籍目录

### 第一章 家庭健身健美的特点与价值

#### 第一节 家庭健身健美的特点

- 一、创造一个和谐的家庭环境特点
- 二、家长的体育观与行为对子女影响的特点

#### 第二节 家庭健身健美的价值

### 第二章 对美的需求与审美意识

#### 第一节 不同年龄阶段身体形态的特点

- 一、儿童阶段身体形态的特点
- 二、儿童后期阶段身体形态的特点
- 三、少年阶段身体形态的特点
- 四、青少年阶段身体形态的特点
- 五、中青年阶段身体形态的特点
- 六、中老年阶段身体形态的特点

#### 第二节 对美的需求与审美意识

##### 一、对美的需求

##### 二、美的含义

#### 第三节 情绪与身心健康

##### 一、情绪与健康

##### 二、情与美

##### 三、情的抒发

#### 第四节 标准体重身高体重

##### 一、身高标准体重的计算方法

###### 1 身高、体重算法（成人）

###### 1 体质指数（BMI）算法

##### 二、不同年龄阶段的身高标准体重

###### 17-10岁儿童年龄阶段的身高标准体重

###### 211-12岁儿童年龄阶段的身高标准体重

###### 313-15岁少儿年龄阶段的身高标准体重

###### 416-18岁青少年年龄阶段的身高标准体重

###### 5 中青年阶段的身高标准体重

###### 6 中老年阶段的身高标准体重

##### 三、成年人的超重参考数

### 第三章 健身健美的膳食营养

#### 第一节 主要营养素与人体运动

##### 一、蛋白质与人体运动

##### 二、脂肪与人体运动

##### 三、糖与人体运动

##### 四、维生素与人体运动

#### 第二节 不同年龄阶段运动的营养膳食

##### 一、青少儿阶段运动的营养膳食

##### 二、中青年阶段运动的营养膳食

##### 三、中老年阶段运动的营养膳食

### 第四章

#### 家庭健身健美的方法与锻炼原则

#### 第一节 家庭健身的方法

##### 一、7~10岁儿童阶段身体形态的练习内容与方法

###### 1 基本身体姿势的练习

## 2针对性练习

### 二、11~13岁儿童阶段身体形态的练习内容与方法

#### 1身体姿势的练习

#### 2针对性练习

### 三、14~16岁少儿阶段身体形态的练习内容与方法

#### 1女生练习的部位与内容

#### 2男生练习的部位与内容

### 四、17~19岁青少年阶段身体形态的练习内容与方法

#### 1女生练习的部位与内容

#### 2男生练习的部位与内容

### 五、中青年阶段身体形态的练习内容与方法

#### 1女子练习的部位与内容

#### 2男子练习的部位与内容

### 六、中老年阶段身体形态的练习内容与方法

## 第二节 家庭健身健美锻炼的原则

### 一、从实际出发的原则

### 二、积极性原则

### 三、循序渐进原则

### 四、全面发展的原则

### 五、持之以恒的原则

## 第五章 家庭健身健美的热身方法

### 第一节 热身活动的作用

#### 一、调节心理状态及运动情绪

#### 二、预防运动损伤

#### 三、热身活动的强度与时间控制

### 第二节 热身活动的方法

#### 一、原地轻微活动各部关节

#### 二、慢跑

#### 三、柔韧性练习

#### 四、协调性、灵活性练习

## 第六章 家庭健身健美的方法

### 第一节 行走与跑步运动的练习方法

#### 一、行走运动

##### 1行走运动的特点与健康功能

##### 2行走运动的练习方法

#### 二、跑步运动

.....

## 第六章 家庭健身健美的方法

## 第七章 家庭健身健美计划的制订

## 第八章 健身健美与养生理念

## 第九章 导引运动养生精选十二式

## 第十章 调整与提高呼吸的练习方法

## 章节摘录

版权页：插图：四、17~19岁年龄阶段的练习内容与方法 少年阶段，人的身体发育逐渐成熟，通过积极参加身体锻炼，女生可减少体内脂肪的堆积，使体形健美匀称。在此时期，女生应主要进行胸部、腰部、臀部和腿部练习。男生则应主要进行肩臂、胸部、腰部及腿部肌群的练习，以增强肌肉的力量并形成健美的体形。（一）女生的练习部位与内容 这一阶段，身体发育基本定型，但由于生长发育的规律，女生有喜静厌动的特点，此时，胸、腰、腹、臀和腿部等部位的脂肪堆积相对增多，因此，这一时期练习的部位应以腰、腹、腿部为主，并适当地进行胸部的练习。1.胸部的练习通过屈臂扩胸、仰卧飞鸟、跪姿俯卧撑等练习，可以消除胸部脂肪，使乳房丰满挺拔、身体形态更加优美。2.腰腹的练习通过仰卧起坐、仰卧举腿、持哑铃体侧屈及跪姿波浪起等练习，可有效预防脂肪堆积、改善身体形态。3.臀部及腿部的练习 臀部是体现女性身体形态美的重要部位之一。可主要进行消除臀部脂肪的练习，如仰卧挺髌、俯卧摆腿等练习。经常进行弓步压腿、仆步压腿、前后摆腿、侧摆腿、跳绳等练习可以减少脂肪的堆积，使腿部丰润、修长。4.有氧运动综合练习 有氧运动是最佳的健身方法，如跑步、形体操、健美操、瑜伽、羽毛球、网球、篮球等。经常进行这些有氧运动，可以提高人体的灵活性、反应能力及各项素质，保持优美的身体形态。（二）男生的练习部位与内容 在此阶段，男生可主要进行一些肌肉力量的练习，使肌肉结实、更有弹性、更具男性的健力美。1.上肢练习主要练习三角肌、肱二头肌、肱三头肌、胸大肌、斜方肌，可做臂弯举、臂屈伸、屈臂扩胸、俯卧撑等练习。2.腰、腹、背部的练习主要练习腹直肌、腹外斜肌、背阔肌等。可做仰卧起坐、仰卧举腿、两头起、俯卧挺身、俯卧撑等练习。3.下肢练习主要练习臀大肌、肌四头肌、小腿三头肌。可做仰卧挺髌、俯撑摆腿、深蹲起、提踵、跳绳等练习，以提高腿部力量及弹跳力。4.有氧运动综合练习 有氧运动是最有效的健身方法，如跑步、游泳、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等。经常进行这些有氧运动，可以提高人体的各项素质，保持健美的体形。

# 《家庭健身一本通》

## 编辑推荐

《家庭健身一本通》提供的练习方法简单易行，不受时间和场地的限制，适合家庭中所有人练习，是一部实用性和可操作性较强的全民健身指导用书。

# 《家庭健身一本通》

## 精彩短评

1、内容很实用，有适合一家各个年龄段的锻炼方式

# 《家庭健身一本通》

## 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)