

全民健身系列

国家体育总局反兴奋剂中心主任
北京体育大学原副校长

何珍文 力荐

家庭健身

一本通

王少华◎著

大学体育老师教您在家做运动
健身方法简单易学、科学实用

全家一起来健身，
远离亚健康！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

目录 CONTENTS



第一章

家庭健身的特点与价值

第一节 家庭健身的特点..... 017

一、有利于创建一个和谐的家庭环境..... 017

二、家长的体育观对子女影响巨大..... 018

第二节 家庭健身的价值..... 018



第二章

如何培养身心健康

第一节 不同年龄阶段身体形态的特点..... 020

一、儿童早期阶段身体形态的特点..... 020

二、儿童后期阶段身体形态的特点..... 020

三、少年阶段身体形态的特点..... 021

四、青年阶段身体形态的特点..... 021

五、中年阶段身体形态的特点..... 022

六、老年阶段身体形态的特点..... 022

第二节 对美的需求与审美意识..... 023

一、对美的需求..... 023

二、美的含义..... 023

第三节 情与身心健康..... 024

一、情绪与健康..... 024



二、情与美.....	024
三、情的抒发.....	024

第四节 标准身高、体重..... 025

一、标准体重的计算方法.....	025
(一) 身高、体重计算法(成人).....	025
(二) 体质指数(BMI)计算法(成人).....	026

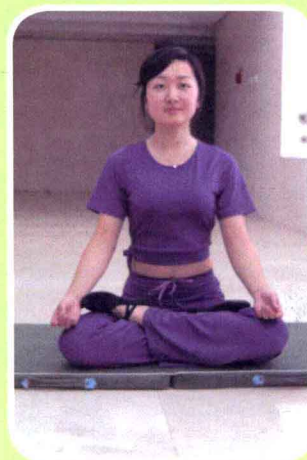
二、不同年龄阶段的标准身高、体重.....	026
(一) 7~10岁年龄阶段的标准身高、体重.....	026
(二) 11~13岁年龄阶段的标准身高、体重.....	027
(三) 14~19岁年龄阶段的标准身高、体重.....	028
(四) 20~35岁年龄阶段的标准身高、体重.....	029
(五) 36~50岁年龄阶段的标准身高、体重.....	030
(六) 51~65岁年龄阶段的标准身高、体重.....	031

三、成年人的体重参考数.....	032
------------------	-----



第三章 健身人群的膳食营养

第一节 主要营养物质与人体运动.....	034
一、蛋白质与人体运动.....	034
二、脂肪与人体运动.....	035
三、糖与人体运动.....	035
四、维生素与人体运动.....	035





第二节 不同年龄阶段运动人群的膳食营养	036
一、青少年阶段运动人群的膳食营养	036
二、中年阶段运动人群的膳食营养	036
三、老年阶段运动人群的膳食营养	037

第四章 **家庭健身的方法与原则**

第一节 家庭健身的方法	038
一、7~10岁年龄阶段的练习内容与方法	038
(一) 基本身体姿势的练习	039
(二) 针对性练习	039
二、11~13岁年龄阶段的练习内容与方法	039
(一) 基本身体姿势的练习	039
(二) 针对性练习	040
三、14~16岁年龄阶段的练习内容与方法	040
(一) 女生的练习部位与内容	041
(二) 男生的练习部位与内容	041
四、17~19岁年龄阶段的练习内容与方法	042
(一) 女生的练习部位与内容	042
(二) 男生的练习部位与内容	043
五、中青年阶段的练习内容与方法	043
(一) 女子的练习部位与内容	043
(二) 男子的练习部位与内容	044

六、老年阶段的练习内容与方法	045
----------------------	-----

第二节 家庭健身的原则	046
-------------------	-----

一、从实际出发原则	046
二、积极性原则	046
三、循序渐进原则	046
四、全面发展原则	047
五、持之以恒原则	047



第五章 家庭健身的热身活动

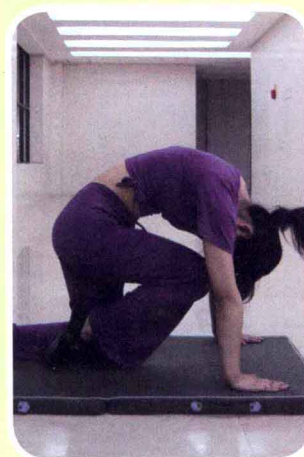
第一节 热身活动的作用	048
-------------------	-----

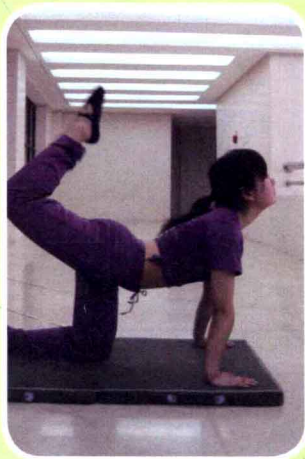
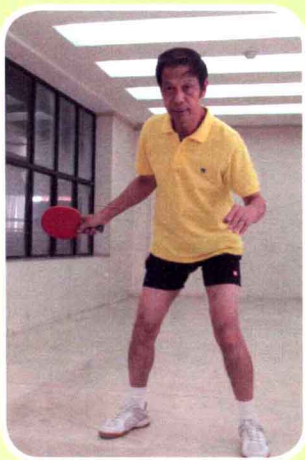
一、调节心理状态及运动情绪	048
二、预防运动损伤	048

第二节 热身活动的强度与时间控制	049
------------------------	-----

第三节 热身活动的方法	049
-------------------	-----

一、原地轻微活动各部关节	049
二、慢跑	049
三、柔韧性练习	049
四、协调性、灵活性练习	054





第六章 家庭健身练习的方法

第一节 行走与跑步运动的练习方法.....058

一、行走运动.....059

(一) 行走运动的特点与健身功效.....059

(二) 行走运动的练习方法.....059

二、跑步运动.....061

(一) 跑步运动的特点与健身功效.....061

(二) 跑步运动的练习方法.....061

三、跑步运动的专门性练习.....062

(一) 跑步运动的专门性练习的特点.....062

(二) 跑步运动的专门性练习的方法.....063

第二节 一般素质练习的方法.....065

一、柔韧性练习.....065

(一) 压腿.....065

(二) 踢腿.....067

二、经典瑜伽动作的练习.....068

三、灵活性练习.....078

(一) 送髋练习.....078

(二) 交叉步练习.....079

(三) 转体练习.....080

四、协调性练习.....081

(一) 提膝.....081

(二) 摆腿 081

(三) 波浪起 083

第三节 主要动作的徒手练习方法 085

一、球类主要动作的徒手练习 085

(一) 篮球原地单手肩上投篮徒手练习 085

(二) 排球原地扣球徒手练习 085

(三) 乒乓球正手攻球徒手练习 086

(四) 羽毛球 087

(五) 网球 088

(六) 高尔夫球的挥杆击球徒手练习 090

(七) 保龄球四步助走的徒手练习 091

二、主要游泳划水动作的模仿练习 092

(一) 蛙泳手臂划水的模仿练习 092

(二) 泳腿夹水的模仿练习 092

(三) 蝶泳手臂划水的模仿练习 093

第四节 健身练习的方法 094

一、发展肩部的练习方法 094

(一) 发展三角肌前部的练习 094

(二) 发展三角肌中部的练习 096

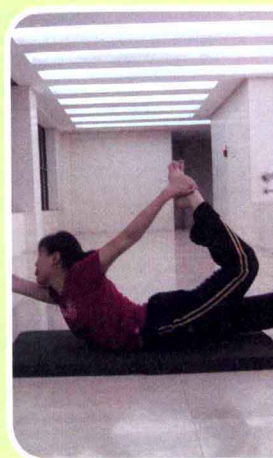
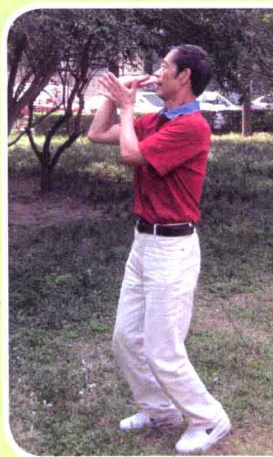
(三) 发展三角肌后部的练习 099

二、发展胸部的练习方法 101

(一) 发展上胸部的练习 101

(二) 发展下胸部的练习 102

(三) 发展胸部中间沟的练习 103





三、发展背部的练习方法	106
(一) 发展背阔肌的练习	106
(二) 发展斜方肌的练习	108
(三) 发展竖棘肌的练习	110
四、发展腹部的练习方法	111
(一) 发展下腹部的练习	111
(二) 发展上腹部的练习	113
(三) 发展腹内外斜肌的练习	115
(四) 发展腹部整体的练习	118
五、发展臀部的练习方法	121
(一) 俯卧直腿上摆	121
(二) 站姿俯撑后摆腿	122
(三) 仰卧屈膝挺髋	123
(四) 仰卧直腿向后翻臀	123
六、发展腿部的练习方法	124
(一) 发展股四头肌的练习	124
(二) 发展股二头肌的练习	127
(三) 发展小腿三头肌的练习	128
七、发展臂部的练习方法	130
(一) 发展肱三头肌的练习	130
(二) 发展肱二头肌的练习	134
(三) 发展小臂肌群的练习	137



第七章 家庭健身计划的制订

第一节 制订健身计划的意义与原则..... 140

一、制订健身计划的意义..... 140

二、制订健身计划的原则..... 140

（一）每周锻炼的次数..... 140

（二）每次锻炼哪几个部位的肌肉..... 140

（三）每个部位做几个动作..... 140

（四）每个动作的组数..... 140

（五）每组锻炼的次数、组间间隔时间..... 141

（六）每次各部肌肉练习的总组数..... 141

（七）每次练习的总组数..... 141

三、制订健身计划的要求..... 141

第二节 健身练习计划范例..... 141

一、每次的健身练习计划..... 141

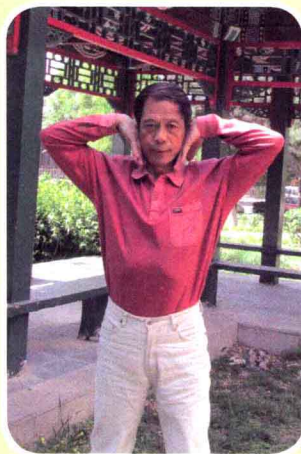
（一）一般练习方法..... 141

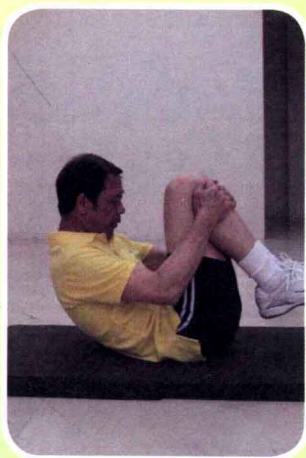
（二）基本动作的徒手练习..... 142

（三）发展各部主要肌肉的练习方法..... 143

二、周健身练习计划..... 145

三、周健身练习计划的要求..... 145





第八章 健身与养生理念

第一节 健身理念 146

一、健身理念 146

二、健美减肥理念 146

第二节 养生理念 147

一、膳食平衡要点 147

二、食物养生 147

(一) 粮食类 147

(二) 蔬菜类 147

(三) 水果类 148

(四) 鱼肉禽蛋类 148

(五) 营养类 148

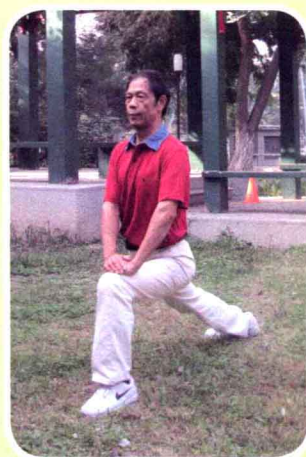
(六) 四季吃法 148

第三节 六忌 149

一、忌六“过度” 149

二、忌六“久” 149

第四节 和谐 149



第八式 背后七颠百病消.....	168
第九式 闻鸡起舞补气血.....	169
第十式 白猿献果平衡好.....	171
第十一式 枯树盘根增活力.....	174
第十二式 捶臂叩腿气血通.....	177

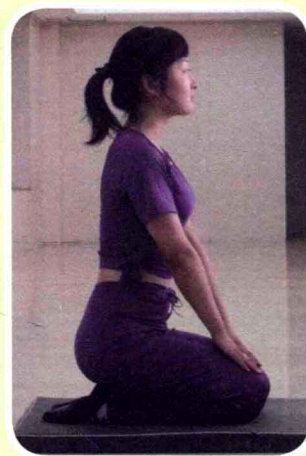
第三节 导引运动养生精选十二式的练习要求.....	180
一、松静自然、准确灵活.....	180
二、练养相兼、循序渐进.....	180



第十章 调整呼吸的练习方法

第一节 呼吸的基本规律.....	181
一、开与合.....	181
二、起与落.....	181
三、升与降.....	182
四、屈与伸.....	182

第二节 呼吸的练习方法.....	182
一、起落式.....	182
二、开合云手.....	184
三、揽雀尾.....	185
四、转腰摩掌.....	188
五、升与降、展翅飞翔.....	191



全民健身系列

家庭健身

一本通

王少华 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

家庭健身一本通 / 王少华著. —北京: 电子工业出版社, 2012.8
(全民健身系列)

ISBN 978-7-121-18009-5

I. ①家… II. ①王… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196980号

责任编辑: 牛晓丽

文字编辑: 周 林 王 秀

印 刷:

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16

印张: 12 字数: 250千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

PREFACE

《家庭健身一本通》是笔者30多年体育教学及健身实践的经验总结。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，同时为笔者终身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。但其实，体育教育已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，他们终身的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，因此，父母可以利用家庭健身活动来对子女进行文化素质教育和个性培养。

目前，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。

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。

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。

目录 CONTENTS



第一章

家庭健身的特点与价值

第一节 家庭健身的特点..... 017

一、有利于创造一个和谐的家庭环境..... 017

二、家长的体育观对子女影响巨大..... 018

第二节 家庭健身的价值..... 018



第二章

如何培养身心健康

第一节 不同年龄阶段身体形态的特点..... 020

一、儿童早期阶段身体形态的特点..... 020

二、儿童后期阶段身体形态的特点..... 020

三、少年阶段身体形态的特点..... 021

四、青年阶段身体形态的特点..... 021

五、中年阶段身体形态的特点..... 022

六、老年阶段身体形态的特点..... 022

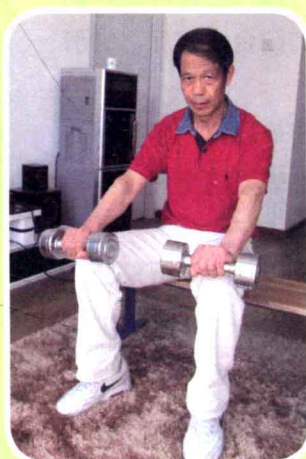
第二节 对美的需求与审美意识..... 023

一、对美的需求..... 023

二、美的含义..... 023

第三节 情与身心健康..... 024

一、情绪与健康..... 024



二、情与美.....	024
三、情的抒发.....	024

第四节 标准身高、体重..... 025

一、标准体重的计算方法.....	025
(一) 身高、体重算法(成人).....	025
(二) 体质指数(BMI)算法(成人).....	026

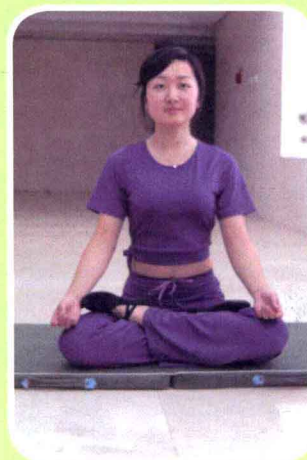
二、不同年龄阶段的标准身高、体重.....	026
(一) 7~10岁年龄阶段的标准身高、体重.....	026
(二) 11~13岁年龄阶段的标准身高、体重.....	027
(三) 14~19岁年龄阶段的标准身高、体重.....	028
(四) 20~35岁年龄阶段的标准身高、体重.....	029
(五) 36~50岁年龄阶段的标准身高、体重.....	030
(六) 51~65岁年龄阶段的标准身高、体重.....	031

三、成年人的体重参考数.....	032
------------------	-----



第三章 健身人群的膳食营养

第一节 主要营养物质与人体运动.....	034
一、蛋白质与人体运动.....	034
二、脂肪与人体运动.....	035
三、糖与人体运动.....	035
四、维生素与人体运动.....	035





第二节 不同年龄阶段运动人群的膳食营养	036
一、青少年阶段运动人群的膳食营养	036
二、中年阶段运动人群的膳食营养	036
三、老年阶段运动人群的膳食营养	037

第四章 **家庭健身的方法与原则**

第一节 家庭健身的方法	038
一、7~10岁年龄阶段的练习内容与方法	038
(一) 基本身体姿势的练习	039
(二) 针对性练习	039
二、11~13岁年龄阶段的练习内容与方法	039
(一) 基本身体姿势的练习	039
(二) 针对性练习	040
三、14~16岁年龄阶段的练习内容与方法	040
(一) 女生的练习部位与内容	041
(二) 男生的练习部位与内容	041
四、17~19岁年龄阶段的练习内容与方法	042
(一) 女生的练习部位与内容	042
(二) 男生的练习部位与内容	043
五、中青年阶段的练习内容与方法	043
(一) 女子的练习部位与内容	043
(二) 男子的练习部位与内容	044