

国外家庭健身新视野

任弘 李磊 程红 曾雅云 编著
杨明 侍晓明 张学文 吴中卫



家庭科学健身丛书

New Vision of
Foreign Family
Physical Training
& Health Care



中国轻工业出版社

家庭科学健身丛书



国外家庭健身新视野

任 弘 李 磊 程 红 曾雅云 编著
杨 明 侍晓明 张学文 吴中卫

丛书主编 吴志强 王 强



中国体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国外家庭健身新视野/任弘等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 1999. 9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2674-3

I. 国… II. 任… III. 家庭—健身运动 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40517 号

责任编辑: 冷晓壮 责任终审: 杜文勇 封面设计: 小叶子
版式设计: 赵益东 责任校对: 郎静涵 责任监印: 徐肇华

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 河北省葛碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.875

字 数: 175 千字 印数: 1—6000

书 号: ISBN 7-5019-2674-3/R·022 定价: 14.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

责任编辑：冷晓壮 责任终审：杜文勇 封面设计：小叶子
版式设计：赵益东 责任校对：郎静瀛 责任监印：徐肇华

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

印 刷：河北省高碑店市印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

开 本：850×1168 1/32 印张：6.875

字 数：175千字 印数：1—6000

书 号：ISBN 7-5019-2674-3/R·022 定价：14.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录



- 国外家庭健身新趋势
- 国外家庭健身新理念
- 法国家庭的浪漫休闲
- 崇尚运动的美国家庭健身
- 绚丽多姿的日本、瑞典、俄罗斯家庭健身
- 家庭健身方兴未艾的其他国家
- 国外家庭健身的各种形式
- 国外家庭健身器材热
- 全球性休闲文化时代

第一章 国外家庭健身新趋势	(1)
一、追求健、力、美	(1)
1. 什么是美?	(1)
2. 什么是健美?	(2)
3. 休闲与健美	(2)
二、新世纪:关注人生,关注家庭	(4)
1. 变动中的社会环境	(4)
2. 生活方式的变化	(6)
3. 体育已成为一种文化	(6)
三、家庭健身:运动多元化	(8)
1. 休闲健身,方兴未艾	(9)
2. 室内健身运动的发展	(9)
3. 丰富多彩的户外体育活动	(10)

4. 健身服务社会化	(12)
四、竞技体育：家庭健身的摇篮	(14)
1. 竞技体育带动家庭健身	(14)
2. 竞技体育培养人们的健身意识	(16)
3. 竞技体育为健身提供广阔的空间	(17)
4. 竞技体育为家庭健身提供精神示范	(17)
五、发达国家家庭健身概览	(18)
1. 澳大利亚：全民健身之国	(18)
2. 美国人的运动休闲	(19)
3. 德国休闲运动发展迅速	(20)
4. 其他欧洲国家的健身运动状况	(21)
5. 亚洲国家健身娱乐的发展	(22)
第二章 国外家庭健身新理念	(25)
一、生活方式：注重提高生存质量	(25)
1. 追求更高层次的生活	(25)
2. 健康标准的新变化	(27)
3. 不断提高生活质量	(28)
二、消费方式：舍得花钱买健康	(30)
1. 健康身体的源泉	(30)
2. 国家花钱为大众买健康	(31)
3. 发达国家的健身消费情况	(32)
三、健身方式：以兴趣为纽带	(33)
1. 家庭成员共参与	(33)
2. 各种形式的俱乐部	(35)
3. 休闲健身活动自由组合	(36)
四、弘扬个性：形式内容多样化	(37)
1. 年轻人的选择	(37)
2. 老年人的选择	(38)
3. 处境尴尬的中年人	(39)

4. 休闲健身与能力培养	(40)
五、休闲健身的原则	(42)
1. 快乐性原则	(42)
2. 目的性原则	(42)
3. 经常性原则	(42)
4. 全面性原则	(43)
六、休闲健身的误区	(44)
第三章 法国家庭的浪漫休闲	(47)
一、夏季：一半巴黎人都去了地中海	(47)
1. 美丽的巴黎	(47)
2. 火爆的旅游热	(48)
3. 令人羡慕的旅游条件	(48)
4. 让心飞向自然吧	(50)
二、驾车驶向山区、海滨	(50)
1. 在群山中找感觉	(51)
2. 去海滨，去滑雪	(52)
三、中老年人挑选自行车	(53)
1. 盛大的环法自行车赛	(53)
2. 令人倾心的自行车	(54)
3. 再造自行车热	(55)
四、青年人喜欢打网球	(56)
1. 处处注重美感的网球	(56)
2. 法国人的网球情缘	(57)
3. 网球回音	(59)
五、法国人喜欢冒险新奇的运动	(60)
1. 彩弹射击——体验战争	(60)
2. 攀岩——挑战极限	(60)
3. 蹦极——勇敢者的运动	(61)
4. 滑翔伞——梦圆长空	(62)

5. 卡丁车——与风共舞	(63)
六、全球第一的“地中海度假村”	(63)
1. 闪亮的“蓝色海岸”	(63)
2. 城市与公国	(64)
3. 造访马赛	(65)
第四章 崇尚运动的美国家庭健身	(67)
一、为运动健身忙得不亦乐乎	(68)
二、逃离都市 投入自然怀抱	(76)
1. 野营——寻找新景观, 体验新感受	(76)
2. 松弛身心, 健身强体——步行	(78)
3. 越野单车——在自然的怀抱中环游	(80)
4. 阳光海岸 沙滩排球	(85)
三、极限体育运动——美国冒险者的新乐园	(87)
1. 回归自然 挑战自我——攀岩	(87)
2. 疯狂冒险——玩的就是心跳	(90)
四、潇洒轮滑——都市青年运动热项	(92)
五、有氧运动——一年四季的健身潮流	(98)
第五章 绚丽多姿的日本、瑞典、俄罗斯家庭健身	(102)
一、五光十色的日本家庭健身	(102)
1. 乐趣无穷的垂钓	(102)
2. 别具一格的洗车	(104)
3. 备受青睐的观光农场	(105)
4. 充满激情的棒球	(106)
5. 因地制宜的踏石	(107)
6. 贴近自然的登山	(108)
二、高福利制度下的瑞典家庭健身	(110)
1. 历史悠久的滑雪	(111)
2. 传递情感的网球	(113)
三、俄罗斯人喜欢大自然	(115)

1. 到森林中洗澡去	(115)
2. 溜冰、滑雪——尽情描绘冰雪童话	(117)
3. 源于俄罗斯的健身项目——舍宾运动	(121)
第六章 家庭健身方兴未艾的其他国家	(124)
一、别有风味的韩国“泡汤”	(124)
二、闲适的澳洲人	(128)
三、“疯狂”的拉美人	(129)
四、和鱼虾们游戏	(131)
五、神秘的印度瑜伽	(134)
六、足球，令亿万家庭痴醉	(136)
第七章 国外家庭健身的各种形式	(140)
一、人类的基本运动形式：走、跑	(141)
二、日趋多样的健美操	(142)
1. 形体运动	(142)
2. 健美操	(143)
3. 人体健美的标准	(144)
三、艺术与健身的结合：舞蹈	(145)
1. 英国人喜爱拉丁舞	(145)
2. 80年代——霹雳舞时代	(146)
3. 阿根廷探戈	(146)
4. 交际舞	(147)
四、体会鱼儿的快乐：水中运动	(148)
1. 游泳	(148)
2. 潜水和蹿泳	(148)
3. 滑水及花样滑水	(149)
4. 冲浪运动	(149)
5. 帆板运动	(150)
6. 奇特的新式水上运动	(150)
五、向人类自身挑战：极限运动	(151)

六、其他健身娱乐活动·····	(152)
1. 夏令营、野营·····	(152)
2. 旅游·····	(153)
3. 轮滑·····	(154)
七、各种球类运动·····	(155)
1. 年轻人喜爱篮球·····	(155)
2. 令人狂热的运动——足球·····	(155)
3. 西方人宠爱橄榄球·····	(156)
4. 网球·····	(156)
第八章 国外家庭健身器材热 ·····	(158)
一、体育消费热的兴起·····	(158)
二、高科技与健身器材结合·····	(159)
三、国外健身器材的发展趋势·····	(161)
四、日渐发达的健身器材市场·····	(162)
五、纷繁的家庭健身器材·····	(163)
1. 健步机·····	(163)
2. 跑步机·····	(165)
3. 健身车·····	(168)
4. 划船器·····	(170)
5. 健骑器·····	(172)
6. 滑雪练习器·····	(173)
7. 爬梯器·····	(175)
8. “保姆式”锻炼车·····	(175)
9. 放松器·····	(176)
六、怎样正确使用健身器材·····	(178)
1. 讲究科学合理的方法·····	(178)
2. 循序渐进·····	(178)
3. 全面发展, 弥补不足·····	(179)
第九章 全球性休闲文化时代 ·····	(180)

一、家庭健身：休闲文化的特殊方式·····	(180)
1. 为什么家庭健身能得到普及？·····	(182)
2. 告诉您应该怎样进行投资？·····	(184)
二、五花八门的健身休闲服装·····	(185)
1. 服装与休闲·····	(185)
2. 选择休闲服装要诀·····	(186)
三、迅速崛起的健身器械产业·····	(188)
1. 器械健身大有益处·····	(188)
2. 器械健身注意事项·····	(190)
四、各种类型的健身休闲俱乐部·····	(191)
1. 水上俱乐部·····	(192)
2. 航空俱乐部·····	(194)
3. 野外生存俱乐部·····	(194)
4. 自行车俱乐部·····	(196)
5. 嘎嘎啦啦健身俱乐部·····	(197)
6. 舍宾形体俱乐部·····	(197)
五、名目繁多的趣味健身比赛·····	(198)
1. 球类健身比赛·····	(198)
2. 田径类健身比赛·····	(200)
3. 水中健身比赛·····	(201)
4. 人与动物有关的健身比赛·····	(202)
5. 器械类健身比赛·····	(204)
6. 劳动类健身比赛·····	(205)
7. 自行车类健身比赛·····	(205)
8. 登山类健身比赛·····	(206)

第一章 国外家庭健身新趋势



- 追求健、力、美
- 新世纪：关注人生，关注家庭
- 家庭健身：运动多元化
- 竞技体育：家庭健身的摇篮
- 发达国家家庭健身概览

一、追求健、力、美

爱美是人类的天性，这几乎是世界上所有美学家的共同观点。美的观念在人类文明史中占有十分重要的地位，美包含了许许多多的方面，其中健康是美的基础。生活中的美除了天生丽质外，更包含了体魄健康和气质风度的优美。而对于男性美来讲，除了健康外，还需要结实的肌肉和坚毅的性格所表达的力量美。为了追求健、力、美，人类从远古到现在，一直都在努力中。

1. 什么是美？

对这一简单的问题，古今中外的专家学者众说不一。然而，毋庸置疑的是从古至今，几乎所有民族的人民都在以不同的方式共同追求着美。中国汉代以妇女纤瘦为美；唐代妇女以丰腴为美；西方古代雅典以强壮剽悍的体魄、坚韧的毅力为美。“美”在不同时代或不同国家有着不同的标准，它反映了社会、历史的发展，文化的变迁，以及一个民族的个性，从一个侧面也反映了社会的稳定状况。欧洲的一些社会学家们经多年潜心研究后发

现：在生活安定、物质富足一个阶段后，女性就开始追求苗条美；在社会动荡，物质匮乏一个阶段后，女人们就以肥胖为美。随着社会的进步，经济的发展，人们对美的追求更加强烈也更加大胆。逐渐出现了各种规模的选美大赛，小到一个学校、一个地区，大到一个国家甚至全球范围内的选美。选美的标准也逐渐有了一些变化。逐渐向健美方向发展，并使健美成为了一项体育运动。

2. 什么是健美？

健美是通过动作练习，使人体各部位肌肉发达而匀称，体格健壮，且富于雕塑感的艺术美。其实，在西方很早人们就认为男性美就应该以健壮的身体、发达的肌肉为基础，像古代角力士的雕像，古代“掷枪人”都是健美体形的典型代表。

健美运动自欧洲兴起，迄今已有一百多年的历史了。这项运动的创始人是德国人欧琴·山道。1901年9月14日，山道在英国伦敦举办了世界上第一次健美比赛。从此健美运动走向全世界，参与人数不断扩大，组织也日趋完善。到1998年1月31日，国际奥委会主席宣布正式承认健美运动，使健美运动成为奥林匹克大家庭中的一员。竞技性健美运动需要艰苦不懈的训练，对饮食也有比较严格的要求，是一项艰辛的运动。这使得许多爱美的人士望而却步或半途而废。那么，对于广大的普通人来说，对美的追求就转向一些较为轻松、更加有趣的健身活动中，如各种各样的健身操、健美操。

进入90年代，健身热潮更加红火，但是，在红火中人们的健美观念也慢慢发生了一些变化：从单纯强调形体美、肌肉强健的健美观，逐渐变为强调身心健康，心情放松，形式更加多样的休闲健身观。

3. 休闲与健美

当今社会，休闲被认为是保持生活平衡的一种方式。人们通过休闲不仅可以获得放松、自我完善、陶冶情操，实现家庭稳定

以及进行相互交往，而且也包括一些为了躲避现实，消遣、健身，满足人的好奇因素在内。在高速发展、迅速变化、充满竞争的社会中，人们需要对科技的发展变化，媒体传播的各种信息，人们间的相互关系等诸多因素作出迅速而准确的反应，从而缓减来自生活和工作中的各种压力。心理学家们研究认为，这种压力要远远大于原始社会人们面对面地和野兽搏斗时所承受的心理压力。休闲无疑是缓解这些压力的一种有效方法。人们在从事室内外休闲活动时获得的益处远非健身一项，但是在休闲消遣的大多数方式中，与健康、健美运动相关的方式是最受欢迎的。对于久坐办公室工作、承受较大压力的工作族，主动性休闲健身活动是工作繁忙者的首选休闲方式。除此之外，在各种休闲活动中，人们可以丰富自己的知识，减轻压力，发展个性，树立信心，增强人际交往能力，寻找刺激并得到满足。对于儿童来讲，游戏式的家庭休闲方式可以促进身体、社会知识及心理的成长。很多学者认为，一个17岁的人的知识80%是8岁前获得的，50%是4岁前获得的。因此家长们为了自己，更为了孩子，也应该多参加各种形式的家庭休闲健身活动，这对培养孩子的聪明才智极其有益。

西方国家高度发展的物质和经济基础增加了休闲发展的潜力。对于想休闲的人来说，充足的物品、某种程度上的财政保障和可获得的交通通讯手段极大地推进了休闲活动。但这仅是对想休闲的人来讲是有用的。一些调查结果显示，在较多的工作和较多休闲之间作出选择，大多数美国人选择较多的工作，从而获得较多的收入。也有少数人宁愿放弃高薪收入，离开繁华的都市，到较偏远的小城镇去过一份安宁的日子。休闲健身依赖于发达的经济和丰厚的收入，反过来又受制于它，真是矛盾。但是现在追求反璞归真，亲近大自然的趋势已显露出来，而且发展迅速。

健、力、美是人类永恒的追求。不同时代人们追求的健、力、美也有所不同。原始社会和奴隶社会，与严酷的自然环境的

斗争以及不断的战争使人们追求剽悍、雄健的美。在资本主义发展时期，发达的肌肉，匀称的身材与丰厚的经济收入成为人类追求的目标，健美运动得以发展并迅速职业化。到本世纪，各种体育运动随着奥林匹克运动会的出现而迅速发展。人类对健、力、美的追求方式更加多样化，而且女性也广泛地参与进来，这是前所未有的。竞技体育的发展促进了人类的健身运动，到本世纪后几十年，健身体育逐渐从竞技体育中分离出来，成为体育的一个重要分支，并迅速发展，逐渐扩大为健身、娱乐、休闲式的体育，被全球范围内的人们所热衷，并已逐渐成为人们生活中非常重要的一部分内容。

二、新世纪：关注人生，关注家庭

在物质生活已很丰富的发达国家，如美国和西欧一些国家，人们的工作、生活节奏加快，收入也日见丰厚。当他们享受着物质文明带来的方便、舒适时，也发现自己在不知不觉中已成为物质文明的奴隶。难道自己拼命地工作，就是为了住宽敞的别墅、坐豪华的轿车？有了这些以后，还有更多的东西等着我们去购买、去享乐。那就再去拼命工作！人们在工作—购买—享受的循环中奔忙，结果是人类在这种循环中逐渐地城市化、工业化、现代化了。这时回过头来才又会想起人生的目标到底是什么？什么才是一生中最有意义的？原来：健康是本，家庭是根，平淡为真！

1. 变动中的社会环境

本世纪六七十年代，西方一些资本主义国家的经济进入快速发展时期。与之相适应的是人们工作生活节奏加快，竞争激烈，压力也随之加大。美国家庭医学学会估计到诊所看病的人出现了三分之二的人与压力有关的症状。日本的一项健康调查表明：工作紧张、压力大的人群（如公司经理、医生、推销员等）中，身

体健康状况普遍较一般人差。胃溃疡、神经衰弱、高血压、心脏病的发病率较高。另外还有“过劳死”一说，即过度紧张劳累造成的死亡。欲求减轻人们的压力，除了给病人开一些镇静药外，更为有效的是应该改变生活方式。人们如果学会了在工作生活中多结合体育锻炼，正确饮食，放松地参加一些文化、艺术、音乐等活动，身体就会更健康。减轻压力的技巧不是把整个压力全部排除掉，适度的压力实际上可以提高工作效率。也许有创造力的人们能在压力和闲暇活动中找到一条正确的平衡途径。

工业快速发展给人类带来繁荣的同时，也带来巨大的灾难，全球自然环境的恶化给人类健康带来了威胁。空气污染、水污染、生态环境失衡等一系列问题导致了人类疾病的增加，各种恶性肿瘤、心脑血管疾病，各种各样的职业病发病率明显增加。

工业化带来的城市化，使人和土地交流的机会越来越少。以自动化、计算机化为标志的科学技术的发展以及现代生活的快节奏，使人们更加远离大自然环境。这一切使人们对土地的热爱，使人们对生态环境广泛深入的了解变成一种需要，户外体育活动正好满足了这种需要。这就是户外体育活动，尤其是生态体育迅速发展的重要原因。

经济发展为休闲体育带来了诸多便利的方面。政府和企业为人们修建了大量的体育活动场所。如美国加利福尼亚州的圣地亚哥城是个 392 平方英里，人口仅有 77 万的城市。1973 年一年管理整修各种活动场地就花费了 1014 万余美元。这里有 9 个公园，26 个娱乐消遣中心，89 个操场，67 个体育馆，4 个高尔夫球场，13 个游泳池等。早在 1970 年日本就有 15 万个体育场，3.2 万个体育馆。人们收入的普遍增加使得他们在经济方面没有后顾之忧，可以参加自己喜爱的体育活动。高速铁路、超音速飞机的出现缩短了世界各地的距离，只要你喜欢，你就能在很短的时间到另一个城市甚至另一个国家观看体育比赛或去旅游。

经济的发展、科技的进步为人们创造了更多更好的健身器

材。只要你想得出，健身器材商们就能为你制造你想要的器械。

2. 生活方式的变化

美国人以追求自由、冒险、新奇刺激而著称。纵观美国近 50 年的历史，这种追求也在不断地变化。二战后的美国人对自由平等的追求更多地体现在工作上，生活方式还比较传统，人们比较乐观地努力工作。70 年代末期开始，在美国青年人中掀起一股反主流文化，他们穿着奇装异服，发式新奇，他们背叛传统的家庭，追求一种所谓的自由生活，如个性独立、性解放等。到了 80 年代中期，人们又逐渐“改邪归正”，注重追求自身更自然的东西，“嬉皮士”式的生活不是真正的生活。他们更加关注自我价值的实现和自我修养，对工作和家庭更加有责任心。持续升高的离婚率使美国人意识到应该回来好好关心一下家庭和子女。家庭健身热潮，正是在这种背景下产生的。现在运动休闲已成为美国人生活中不可缺少的一部分。除了圣诞节、感恩节、独立日等重要节日外，不论春夏秋冬，总有大约 2/3 的美国人节假日是在野外或室外运动休闲中度过的。他们有的是好友结伴同行，或是一对情人相伴而戏，或是举家同行，到森林公园、自然公园、海滨浴场、度假游乐场等地爬山、跑步、游泳、游戏，这种休闲活动既放松了心情，锻炼了身体，又增进了与家人和朋友的感情，同时也发展了个性，因而成为风行美国的时尚。

根据预测，21 世纪欧美建成信息高速公路后，人们必要的工作时间将要大大缩短，每周上班不超过 30 小时，并有 1/3 的企业管理人员可以在家上班，另外，家务电气化和社会化也节省了大量的家务劳动时间，因而休闲健身时间将超过工作、劳动时间，每天可达 5~7 小时。随着经济发展，生活水平的提高，时间更加充裕，经济实力更加雄厚，设施环境更加完善，人们的生活将更加丰富多彩。人们的健身休闲也将更能满足自己的身心要求，激发才能，在人们的生活中将更加重要。

3. 体育已成为一种文化