

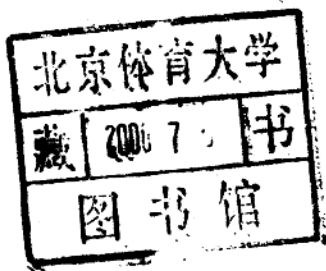
# 家庭 健身 健美 大全

主 编 李宗廷  
副主编 王朝琼

四川人民出版社



# 家庭 健身 健美 大全



四川人民出版社 1997·成都



(川)新登字 001 号

责任编辑:王华光  
封面设计:文小牛  
插图:雷咏时  
技术设计:古 蓉  
责任校对:伍登富

## 家庭健身健美大全

主编 李宗述 副主编 王朝琼

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

成都印刷一厂印刷

开本 850×1168mm 1/32 印张 18.5: 插页 1 字数 420 千

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

ISBN7-220-03552-7/G·635 印数:1-5000

定价:24.00 元

全民健身  
健体健心

刘吉

一九九〇年四月

国家体育运动委员会副主任刘吉题词

# 前 言



Ty 03/06

建国 48 年来，我国体育事业取得了举世瞩目的巨大成就。群众性体育活动的蓬勃开展，人民的体质与健康状况得到了明显的提高，人民健康的物质条件逐步得到改善。体育对提高人民整体素质，丰富人民的文化生活，促进社会主义物质文明和精神文明建设将发挥越来越重要的作用。

自 1995 年 6 月 20 日国务院批准实施《全民健身计划纲要》之后，全民健身活动已成为社会、家庭和个人十分重视的问题。为了满足广大人民群众积极自觉参加全民健身活动的需求，我们编写了这本《家庭健身健美大全》专著。编写本书的目的在于使广大人民群众通过书中的健身健美基础知识、健身健美处方、各类人员的健身健美方法等内容学习，有针对性地选择自己喜欢的健身健美方法，逐步养成科学的、持之以恒的健身健美习惯，从而达到提高国民素质，增强体质，防病治病，延年益寿的目的。

本书自成体系，编撰新颖，方法众多，结构严谨，文字简练，通俗易懂，老少皆宜。它由成都体育学院李宗述教授担任主编；王朝琼副教授担任副主编并担任第六章的编写工作；雷咏时副教授编写第四章并为本书部分章节插图；杜万庆讲师编写第

一、九章；吴润平讲师编写第三、五章；潘小非讲师编写第十章；代毅讲师编写第二、七章；成都市财贸职业高级中学一级教师唐宁编写第八章；成都体育学院袁志华讲师担任部分插图。本书在撰写过程中得到了成都体育学院体育系主任陈宁副教授和四川人民出版社的大力支持和帮助，书中还借鉴和引用了有关同志的部分资料，在此，向他们一并表示谢意。

国家体委副主任刘吉同志还特意为本书题写了“全民健身，健体健心”的题词。在此，我们向刘吉副主任表示衷心的感谢。

本书是作者们积极响应国家体委关于贯彻《全民健身计划纲要》的初步尝试，难免有不足或错误的地方，敬请指正。

编著者

1997年4月8日

# 目 录



## 家庭健身健美大全

◆ 第1章 家庭健身健美概述 .....	( 1 )
第一节 家庭健身健美的方法 .....	( 2 )
一、基本健身健美方法 .....	( 2 )
二、传统健身健美方法 .....	( 2 )
三、当前国内外流行的健身健美方法 .....	( 3 )
第二节 家庭健身健美计划的制订 .....	( 5 )
一、制定计划的要求 .....	( 5 )
二、制定计划的方法 .....	( 6 )
◆ 第2章 家庭健身健美的科学指导 .....	( 8 )
第一节 健身健美者的体格检查 .....	( 8 )
一、家庭健康档案的建立 .....	( 8 )
二、身体姿势检查 .....	( 10 )
三、身体形态测量 .....	( 14 )
四、身体机能测量 .....	( 18 )
五、人体体型测量 .....	( 24 )
六、身体成分测量 (人体脂肪多少测量) .....	( 29 )

七、人体体质测量 .....	( 31 )
八、人体体能测量 .....	( 32 )
第二节 健身健美运动热量消耗测量 .....	( 34 )
一、能量物质与能量 .....	( 34 )
二、人体的能量消耗 .....	( 35 )
三、能量消耗测定 .....	( 39 )
第三节 健身健美运动的医务指导 .....	( 40 )
一、运动场地、设备、环境、服装的医务指导 .....	( 40 )
二、健身健美运动的医务指导 .....	( 42 )
三、健身健美运动后的医务指导 .....	( 46 )
四、健身健美运动常见的运动损伤病症 .....	( 50 )
第四节 减肥者的医务指导 .....	( 56 )
一、肥胖的原因 .....	( 57 )
二、肥胖的代谢特点 .....	( 57 )
三、怎样才算肥胖 .....	( 57 )
四、科学的减肥方法 .....	( 58 )
◆ 第3章 中国传统健身方法 .....	( 60 )
第一节 特点与作用 .....	( 60 )
一、特点 .....	( 60 )
二、作用 .....	( 61 )
第二节 方法 .....	( 62 )
一、气功 .....	( 62 )
二、太极拳 .....	( 63 )
三、导引 .....	( 99 )
四、武术 .....	( 118 )
五、保健按摩操 .....	( 145 )
第三节 注意事项 .....	( 151 )



一、方法宜少，要有针对性 .....	(151)
二、要有顽强的意志 .....	(151)
三、注意天气变化 .....	(151)
<b>◆ 第4章 婴幼儿家庭健身方法 .....</b>	<b>(152)</b>
第一节 婴幼儿生理、心理特点及健身注意事项 .....	(152)
一、婴幼儿生理、心理特点 .....	(152)
二、婴幼儿家庭健身注意事项 .....	(153)
第二节 婴幼儿家庭健身方法 .....	(154)
一、婴儿体操 .....	(154)
二、婴幼儿游泳 .....	(164)
三、幼儿徒手操 .....	(170)
四、幼儿哑铃操 .....	(174)
五、母子体操 .....	(180)
六、家庭体育游戏 .....	(183)
<b>◆ 第5章 青少年家庭健身健美方法 .....</b>	<b>(189)</b>
第一节 青少年家庭健身健美的原则和注意事项 .....	(189)
一、坚持全面锻炼 .....	(190)
二、坚持经常锻炼 .....	(190)
三、坚持循序渐进地锻炼 .....	(190)
四、针对性别、年龄进行锻炼 .....	(191)
五、严格要求，用正确的方法锻炼 .....	(191)
六、组织一次锻炼的范例 .....	(192)
第二节 青少年健身方法 .....	(192)
一、形体匀称健身操 .....	(192)
二、减肥健身操 .....	(199)
三、腿部健身操 .....	(210)

四、肩部健身操 .....	(215)
五、颈部健身操 .....	(219)
第三节 青少年健美方法 .....	(221)
一、肩部肌肉健美练习 .....	(221)
二、胸部肌肉健美练习 .....	(226)
三、背部肌肉健美练习 .....	(231)
四、臂部肌肉健美练习 .....	(235)
五、腰腹肌肉健美练习 .....	(240)
六、腿部肌肉健美练习 .....	(246)
七、颈部肌肉健美练习 .....	(250)
第四节 青少年常见病体育疗法 .....	(251)
一、脊柱侧弯矫正操 .....	(251)
二、脊柱后突矫正操 .....	(255)
三、两肩不平的预防和矫正操 .....	(258)
四、“八字脚”矫正操 .....	(260)
五、扁平足矫正操 .....	(261)
六、“罗圈腿”和 X 型腿的矫正操 .....	(263)
<b>◆ 第 6 章 中老年家庭健身健美方法 .....</b>	<b>(268)</b>
第一节 中老年常见疾病的体育健身方法 .....	(268)
一、延缓外表衰老的健身方法 .....	(269)
二、延缓眼睛衰老的健身方法 .....	(273)
三、延缓听觉功能衰退, 通耳防疾的健身方法 .....	(276)
四、延缓神经细胞衰老与防治神经疾病的健身方法 .....	(278)
五、中老年呼吸系统常见疾患的健身方法 .....	(283)
六、中老年心血管疾患的健身方法 .....	(294)
七、中老年运动系统疾患的健身方法 .....	(302)
八、中老年代谢性疾患的健身方法 .....	(311)

第三节 中老年家庭常用健身方法 .....	(318)
一、中老年人的特殊健身方法 .....	(318)
二、体育的健身方法 .....	(324)
<b>◆ 第7章 女性家庭健身健美方法 .....</b>	<b>(328)</b>
第一节 青春期女性健身健美方法 .....	(328)
一、青春期(12-18岁)的生理、心理特点 .....	(328)
二、青春期的健身方法 .....	(330)
第二节 成年期女性健身健美方法 .....	(332)
一、成年期的生理、心理特点 .....	(332)
二、更年期的生理、心理特点 .....	(332)
三、成年期的健身健美原则 .....	(333)
四、成年期的健身健美方法 .....	(334)
第三节 老年期女性健身健美方法 .....	(353)
一、老年期的生理、心理特点 .....	(353)
二、老年期的健身健美方法 .....	(354)
第四节 产后女性的健身健美方法 .....	(357)
一、产后保健操 .....	(358)
二、产后体力恢复方法 .....	(358)
第五节 女性常见病的体育疗法 .....	(359)
一、慢性腰痛的体育疗法 .....	(359)
二、骨质疏松症的体育疗法 .....	(361)
三、子宫位置异常的体育疗法 .....	(361)
四、更年期综合症的体育疗法 .....	(362)
<b>◆ 第8章 家庭娱乐健身健美方法 .....</b>	<b>(363)</b>
第一节 家庭徒手健身健美方法 .....	(363)
一、大众健身健美操 .....	(364)

二、优美健身健美操 .....	(375)
三、少儿基本体操 .....	(387)
四、少儿节奏操 .....	(395)
第二节 家庭持轻器械健身健美方法 .....	(410)
一、迪斯科棍棒操 .....	(411)
二、迪斯科木哑铃操 .....	(424)
第三节 家庭美姿健身健美方法 .....	(435)
一、男性健力操 .....	(435)
二、女性美姿操 .....	(442)
三、少儿形体操 .....	(448)
第四节 家庭艺术表演性健身健美方法 .....	(457)
一、新潮艺术表演健美操 .....	(457)
二、现代流行伴舞·艺术表演健身健美操 .....	(470)
三、幼儿模仿表演操 .....	(481)
第五节 家庭娱乐健身健美方法 .....	(483)
一、夫妻双人娱乐健身健美操 .....	(483)
二、老小同乐健身健美操 .....	(484)
三、合家欢幽默健身健美操 .....	(489)
<b>◆ 第9章 国外家庭健身健美方法简介 .....</b>	<b>(494)</b>
第一节 简·方达健身操 .....	(494)
一、准备活动 .....	(494)
二、臂部运动 .....	(505)
三、腰部运动(包括地板功) .....	(511)
四、腹部运动 .....	(520)
五、腿、髌运动 .....	(526)
六、臀部运动 .....	(535)
七、放松活动 .....	(539)

第二节 家庭健美练习方法 .....	(542)
一、肩部健美 .....	(542)
二、胸部健美 .....	(546)
三、腹部健美 .....	(550)
四、背部健美 .....	(553)
五、腿部健美 .....	(559)
六、小腿健美 .....	(561)
七、上臂健美 .....	(563)
八、前臂健美 .....	(569)
<b>◆ 第10章 常用健身器械介绍</b> .....	(572)
第一节 轻器械 .....	(572)
一、一般轻器械 .....	(572)
二、特殊健身器械 .....	(573)
三、自制健身器材 .....	(573)
第二节 专门器械 .....	(574)
一、有氧代谢健身器械 .....	(575)
二、无氧代谢健身器械 .....	(575)
三、多功能健身器械 .....	(576)



## 家庭健身健美概述

随着体育科学的不断发展，健身健美运动与竞技运动的不断分化，有关健美思想、健身文化也在渐渐形成和发展，特别是随着国民生活水平的提高，人们的健身意识愈来愈强，愈来愈新。从事大众健身活动的人，逐年增加。目前，我国体育人口为全国人口总数的31.7%。在城镇的街道、公园、河畔到处都能看到从事各种健身活动的人群。

为了提高人的身体素质，发展体育人口，增强广大人民的体质、丰富业余文化生活。去年，由国家体委等部门推出的“全民健身”计划开始启动，对家庭健身的活动内容、健身计划、健身方向提出了具体的要求。“全民健身计划1—2—1工程”具体内容是：一人每两天至少锻炼一次；每人要掌握两种健身方法；每人每年全面体检一次；一个家庭拥有一件健身器械；每年全家至少参加二次户外活动；每个家庭有一份（本）健身报刊图书。不难看出，通过“全民健身计划1—2—1工程”的实施，家庭健身活动逐渐向社会化，科学化和娱乐化发展，这对促进两个文明建设，提高中华民族的素质将起到巨大的推动作用。

## 第一节 家庭健身健美的方法

### 一、基本健身健美方法

#### (一) 单项重复法

单项重复法是指健身者在相对固定的条件下，按照一定的要求反复练习同一内容的方法，如广播操、医疗操、保健操、踢毽子、跳绳等。这种练习方法适用于负荷较小或用时较短的项目。

#### (二) 多项组合法

多项组合法是指根据健身需要，将2个以上具有不同身体发展功能的项目搭配起来，在一次锻炼中，依次练习的方法。这种方式可以弥补某些项目对身体发展作用比较单一的不足，达到全面发展身体的目的。常见的组合有：有氧组合与无氧的组合，室内与室外的组合，柔韧与力量的组合等。

#### (三) 变换健身法

变换健身法是指在改变健身内容，强度和环境的条件下进行健身的方法。从健身的纵向看可变换健身项目，提高或降低负荷，调整健身练习要素，变更练习地点；从健身的横向看，上午与下午，第一周与第二周，春、夏、秋、冬四季都可以考虑变换健身练习，通过变换健身，能提高中枢神经系统的灵活性，发展身体的调工能力和适应能力，对修改健身计划，活跃健身气氛也具有一定意义。

### 二、传统健身健美方法

自古以来，我们的祖先在求生存，保健康的过程中，逐渐认识了人体生命活动的一些规律，掌握了许多保健防病的知识和经验，总结出一些卓有成效的健身方法。这些方法主要是通过呼吸调节、身心松弛、意念集中和圆滑徐缓等有节律的动作来达到健

身祛病、延年益寿的目的。它主要将身体的外部动作与内在气血运行相统一，身体运动与卫生保健相结合，符合中华民族的健身习惯，是深受我国人民，特别是中老年人喜爱的锻炼方式。

### （一）导引养生法

导引养生法，是我国古代形成的一种独具风格的养生健身法。导引的主要作用是导气令和，引体令柔。经常从事导引术的锻炼，可使人精气充盈，血脉流通。导引锻炼的方式和功效多种多样，有的以调身引气为主，有的以肢体运动为主，有的则以按摩皮肤为主，其练习内容有五禽戏、易筋经、八段锦等。

### （二）武术强身法

中华武术源远流长，从古到今，是我国人民作为循经顺气，舒筋活血，强身壮体，平调阴阳的重要健身强体手段之一，对青壮年健体、老年人养生，病后调理都有良好的作用，其练习内容有太极拳、剑系列、太极推手、青年、少年拳系列。

### （三）保健按摩功

保健按摩在我国也有悠久的历史，它对养生安神、舒筋活血，消除肿胀、恢复疲劳都有一定的作用。其练习内容有：全身拍打功、全身按摩功、五官保健功、安胃按摩功、壮腰保健功等。

## 三、当前国内外流行的健身健美方法

### （一）有氧锻炼的方法

有氧锻炼法是指健身锻炼者，通过呼吸能够满足运动对氧气的需要，在不负氧债的情况下进行健身锻炼的方法。运用这种方法的运动员负荷强度适中，而运动时间较长，可以有效地提高心血管机能和呼吸机能，促进机体的新陈代谢，并减少脂肪积累，是国外和国内都比较流行的一种健身锻炼方法。健身活动，一般持续30分钟，每分钟脉搏控制在130次左右，不高于每分钟



150次，就属于有氧锻炼。其练习的内容有：长跑、竞走、游泳、骑自行车、滑雪、耐力体操及韵律操，徒步旅行等。

### （二）发达肌肉的方法

发达肌肉法，是指健身在发展力量素质的同时，以增长肌肉，使身体达到粗犷美、力度美为目的的一种健身方法。这种方法受到青少年特别是男青年的青睐。其练习内容有力量练习、单一器械练习、综合器械练习等。

以使肌肉的发达健壮为目的的练习方法要求是负担重量，反复练习，适当间歇，并要经常反复练习，才会使发达的肌肉巩固持久，并逐渐形成突出的形态等特点。

### （三）发展人体美的方法

发展人体美是指通过健身、健美的锻炼，不仅能使人获得健康美外，还能获得体形美、姿态美、动作美和气度美的一种方法。这种方法，在青少年尤其是女青年中采用者较多，其练习多采用徒手的耐力操、减肥操、韵律操。它又分为形体练习，姿态、体态练习，气质感受练习、轻器械练习，专门器械练习，及多功能器械练习等。通过这些方法的锻炼，可使人体达到身体的物质基础（肌肉、骨骼、肢体、躯干）和精神情绪两方面的共同发展，从而实现人体的内在美（健康等）和外形美的高度统一。

### （四）消遣健身的方法

消遣健身法是指以寻求生理和心理的放松，欢度余暇为目的而采取的一种健身方法。这种健身方法，运动强度可大可小，以令人轻松愉快为目的，具有调养身心，消除疲劳的功效。

在余暇时间，人们的消遣活动很多，作为健身锻炼内容之一的消遣活动，主要有两种，一是观赏性活动，主要指观看各种体育比赛，由观看比赛时产生的情绪冲动，获得心理满足，进而促进人体健康。二是实践性活动，主要是指轻松愉快的消遣娱乐活动，如散步、旅行、郊游、登高、日光浴、垂钓、泛舟等。