

国外家庭健身新视野



[国外家庭健身新视野_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787501926749

作者介绍:

目录: 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

一、追求健、力、美

1.什么是美?

2.什么是健美?

3.休闲与健美

二、新世纪: 关注人生, 关注家庭

1.变动中的社会环境

2.生活方式的变化

3.体育已成为一种文化

三、家庭健身: 运动多元化

1.休闲健身, 方兴未艾

2.室内健身运动的发展

3.丰富多彩的户外体育活动

4.健身服务社会化

四、竞技体育: 家庭健身的摇篮

1.竞技体育带动家庭健身

2.竞技体育培养人们的健身意识

3.竞技体育为健身提供广阔的空间

4.竞技体育为家庭健身提供精神示范

五、发达国家家庭健身概览

1.澳大利亚: 全民健身之国

2.美国人的运动休闲

3.德国休闲运动发展迅速

4.其他欧洲国家的健身运动状况

5.亚洲国家健身娱乐的发展

第二章 国外家庭健身新理念

一、生活方式: 注重提高生存质量

1.追求更高层次的生活

2.健康标准的新变化

3.不断提高生活质量

二、消费方式: 舍得花钱买健康

1.健康身体的源泉

2.国家花钱为大众买健康

3.发达国家的健身消费情况

三、健身方式: 以兴趣为纽带

1.家庭成员共参与

2.各种形式的俱乐部

3.休闲健身活动自由组合

四、弘扬个性: 形式内容多样化

1.年轻人的选择

2.老年人的选择

3.处境尴尬的中年人

4.休闲健身与能力培养

五、休闲健身的原则

1.快乐性原则

2.目的性原则

3.经常性原则

4.全面性原则

六、休闲健身的误区

第三章 法国家庭的浪漫休闲

一、夏季：一半巴黎人都去了地中海

1.美丽的巴黎

2.火爆的旅游热

3.令人羡慕的旅游条件

4.让心飞向自然吧

二、驾车驶向山区 海滨

1.在群山找感觉

2.去海滨，去滑雪

三、中老年人挑选自行车

1.盛大的环法自行车赛

2.令人倾心的自行车

3.再造自行车热

四、青年人喜欢打网球

1.处处注重美感的网球

2.法国人的网球情缘

3.网球回音

五、法国人喜欢冒险新奇的运动

1.彩弹射击——体验战争

2.攀岩——挑战极限

3.蹦极——勇敢者的运动

4.滑翔伞——梦圆长空

5.卡丁车——与风共舞

六、全球第一的“地中海度假村”

1.闪亮的“蓝色海岸”

2.城市与公国

3.造访马赛

第四章 崇尚运动的美国家庭健身

一、为运动健身忙得不亦乐乎

二、逃离都市 投入自然怀抱

1.野营——寻找新景观，体验新感受

2.松弛身心，健身强体——步行

3.越野单车——在自然的怀抱中环游

4.阳光海岸 沙滩排球

三、极限体育运动——美国冒险者的新乐园

1.回归自然 挑战自我——攀岩

2.疯狂冒险——玩的就是心跳

四、潇洒轮滑——都市青年运动热项

五、有氧运动——一年四季的健身潮流

第五章 绚丽多姿的日本、瑞典、俄罗斯家庭健身

一、五光十色的日本家庭健身

1.乐趣无穷的垂钓

2.别具一格的洗车

3.备受青睐的观光农场

4.充满激情的棒球

5.因地制宜的踏石

6.贴近自然的登山

二、高福利制度下的瑞典家庭健身

1.历史悠久的滑雪

2.传递情感的网球

三 俄罗斯人喜欢大自然

1.到森林中洗澡去

2.溜冰、滑雪——尽情描绘冰雪童话

3.源于俄罗斯的健身项目——舍宾运动

第六章 家庭健身方兴未艾的其他国家

一、别有风味的韩国“泡汤”

二、闲适的澳洲人

三、“疯狂”的拉美人

四、和鱼虾们游戏

五、神秘的印度瑜伽

六、足球，令亿万家庭痴醉

第七章 国外家庭健身的各种形式

一、人类的基本运动形式：走 跑

二、日趋多样的健美操

1.形体运动

2.健美操

3.人体健美的标准

三、艺术与健身的结合：舞蹈

1.英国人喜爱拉丁舞

2.80年代——霹雳舞时代

3.阿根廷探戈

4.交际舞

四、体会鱼儿的快乐：水中运动

1.游泳

2.潜水和蹼泳

3.滑水及花样滑水

4.冲浪运动

5.帆板运动

6.奇特的新式水上运动

五 向人类自身挑战：极限运动

六、其他健身娱乐活动

1.夏令营、野营

2.旅游

3.轮滑

七、各种球类运动

1.年轻人喜爱篮球

2.令人狂热的运动——足球

3.西方人宠爱橄榄球

4.网球

第八章 国外家庭健身器材热

一、体育消费热的兴起

二、高科技与健身器材结合

三、国外健身器材的发展趋势

四、日渐发达的健身器材市场

五、纷繁的家庭健身器材

1.健步机

2.跑步机

3.健身车

4.划船器

- 5.健骑器
- 6.滑雪练习器
- 7.爬梯器
- 8.“保姆式”锻炼车
- 9.放松器
- 六、怎样正确使用健身器材
 - 1.讲究科学合理的方法
 - 2.循序渐进
 - 3.全面发展，弥补不足
- 第九章 全球性休闲文化时代
 - 一、家庭健身：休闲文化的特殊方式
 - 1.为什么家庭健身能得到普及？
 - 2.告诉您应该怎样进行投资？
 - 二、五花八门的健身休闲服装
 - 1.服装与休闲
 - 2.选择休闲服装要诀
 - 三、迅速崛起的健身器械产业
 - 1.器械健身大有益处
 - 2.器械健身注意事项
 - 四、各种类型的健身休闲俱乐部
 - 1.水上俱乐部
 - 2.航空俱乐部
 - 3.野外生存俱乐部
 - 4.自行车俱乐部
 - 5.嘎嘎啦啦健身俱乐部
 - 6.舍宾形体俱乐部
 - 五、名目繁多的趣味健身比赛
 - 1.球类健身比赛
 - 2.田径类健身比赛
 - 3.水中健身比赛
 - 4.人与动物有关的健身比赛
 - 5.器械类健身比赛
 - 6.劳动类健身比赛
 - 7.自行车类健身比赛
 - 8.登山类健身比赛
 - • • • • [\(收起\)](#)

[国外家庭健身新视野_下载链接1](#)

标签

生活艺术

家庭健身

评论

[国外家庭健身新视野_下载链接1](#)

书评

[国外家庭健身新视野_下载链接1](#)