

女性形体美训练

张玲莉著

苗条
·
魅

减肥
·
性感

天津人民美术出版社

女性形体美训练

张玲莉 著



天津人民美術出版社

津新登字 005 号

天津人民美術出版社出版发行

新华书店 天津发行所经销

山东滨州新华印刷厂印刷

1994 年 5 月 第 1 版

1994 年 5 月 第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 4.5

印数: 0001—5000

ISBN 7-5305-0556-4 / J · 0556

定价: 3.80 元

序

当我正参加全国职工健美操的会议,和与会同仁一起,忙于健美操规则的修改和套路创编之时,欣喜地看到了张玲莉同志送来的这本书。

这使我想起,张玲莉自高校学生时代起到工作岗位,一直潜心于“健美操”项目的实践、探索与研究,是我国较早步入健美操行列的优秀运动员之一。多年来,我带领她参加了第1—4届全国长城杯健美操大赛及全国职工健美操比赛,曾荣获了女子单人、女子3人、混合双人、混合6人等项的冠军。她参赛的足迹走遍大江南北。

健的向往、美的追求,是现代人的时尚,也是社会发展的必然。作者以多年实践经验的体会,用简洁、明快、通俗易懂的文字和图片,详细地介绍了健美操的各种基本动作和锻炼方法及手段。这不仅对渴望保持形体健美的人是一极好的指南,同时也是热衷于健美操的初学者、爱好者的良师益友。

我深信,这本通俗的读本,将会受到社会各阶层的青睐;它为丰富文化生活,增加健美知识、健身强体、陶冶美的情操开辟了一个新的领域。

朱安琪

1993年7月2日

走向形体的完美

当人们走过一段对形体的漠视后，终于发现一个美丽的生活，抑或一个形体的完美是离不开形体健美的，于是，这个起源于美国的特殊形式的文化——健美操便应运而生，并风靡全球。

至今，方兴未艾。

这个被称为 AEROBICS 的健美操是集自由体操、艺术体操、迪斯科、现代舞、爵士舞于一体，在强劲、明快的音乐节奏中，以强劲、潇洒的肩部、腰部、髋部动作为特色的徒手体操，它使人们通过科学的行之有效的办法，活动身体的各部位、各关节，舒展全身肌肉，增进血液循环，从而使人类躯体最大限度地发挥能量，最大限度地健康与匀称，同时，它也适合于不同年龄，不同性别，不同健康水平的人们。

在现今“健美操”书籍林立的市场上，本书仅想以其实用性赢得读者的青睐。通过简洁，易懂的文字和图片，详细介绍了身体各部位的锻炼方法和健美操的有关知识，因此，它不仅可以使您有效地进行自我训练，而且它还可以帮助您创编有利于自身条件的简单的小组合操和成套操。

当您为自己发胖的身体苦恼时，当您发现自己的脉搏跳动得不再强壮有力时，当您幻想，拥有一个“黄金”身段时，当您想使自己永远充满活力，充满生机时，当……，最好的方法是：

加入健美操运动的行列，它将使您美梦成真！

这里我要特别提到培养我多年的教练朱安琪老师，在我编书的过程中得到了她的指点和帮助。在此，深表谢意。

由于编者水平有限及编写时间仓促，书中难免出现错误，热忱地希望读者给予指正。

目 录

第一章 健美操——特殊形式的体育文化

一、简·方达与健美热	1
二、健美操的内容、分类和特点	2
三、健美操的创编原则和方法	6
四、健美操的场地及服装	14
五、健美操的锻炼价值	15
六、健美操锻炼的自然减肥法	16
七、健美操锻炼过程中应注意的问题	17

第二章 健美操的基本动作及成套动作

一、健美操锻炼开始时的热身练习	19
二、健美操基本动作	29
(一)头颈部练习	29
(二)肩部练习	31
(三)上肢练习	33
(四)胸部练习	38
(五)腰部练习	40
(六)髋部练习	43
(七)下肢练习	46
(八)跳跃练习	49
三、形体健美操成套动作	56
四、身体各部位减肥健美操	81
(一)手臂减肥健美操	81
(二)胸部减肥健美操	89

(三)腰部减肥健美操	94
(四)腹部减肥健美操	103
(五)臀部减肥健美操	111
(六)大腿和髋部减肥健美操	118
五、孕妇产后健美操	128
六、健美操训练后的放松练习	132

第一章 健美操——特殊形式的 体育文化

一、简·方达与健美热

健美操这项运动是八十年代从国外引进到我国的一项新型的、健身强体的运动项目,因为这项运动能满足人们渴望追求健美的体型和健康体质的要求,所以倍受人们青睐。目前,越来越多的人已经积极投入到健美操锻炼这个行列中来了。

健美操最早出现于国外的大众体育,适合在家庭室内或庭院内作减肥练习和形体练习,是六七十年代兴起的以慢跑热为中心的有氧锻炼的延伸,也是单调的慢跑运动的对立物。健美操这项运动的发起人是美国好莱坞影星和社会活动家简·方达,她是当今风靡世界的“健美热”的杰出代表,她创编了一些比较科学地、系统地、饶有兴趣,而且还卓有成效的健美体型的训练方法,还以社会学、生态学、生物学和营养学的角度对“健”与“美”提出了一些比较新颖,有一定说服力的观点。在国外人们称健美操为 AEROBICS——阿洛别克操锻炼,即有氧锻炼。什么是有氧锻炼呢?像疾跑、慢跑、越野、滑雪、游泳、骑自行车、跳绳以及各种激烈的持久性锻炼,都属于有氧活动。它们节奏性很强,调动的主要是身体的大肌肉群,特别是臀部和腿部大肌肉群,所以能起到增强心血管功能和耐力的作用,可以说健美操——有氧锻炼,它从生理的角度来讲,能有效地活动身体的各部

位、各关节,舒展全身肌肉,增进循环、呼吸系统和神经系统的活力。

健美操的创编模式究竟是怎样的呢?它是以徒手体操为基础,吸取了自由体操、艺术体操、现代舞、迪斯科、爵士舞动作精华,并配以节奏明快的音响伴奏,形成与它们迥然有异的一种节奏性强,有力度,大幅度的,能活动全身各部位、各关节的一项体育运动。健美操运用伴奏乐曲节奏的快慢变化,旋律的高潮和低潮及乐曲的时间长短,来调节动作的力度、强度和精神活动状态。所以健美操适合不同年龄、不同健康水平的人们,它可以使人们得到身心的全面锻炼,对减肥和改善体型有良好的效果。

目前,健美操运动已经广泛流行于世界各地,在有些国家,每年都要定期举办全国性的“健美操”大赛。在我国,除了每年定期举办的“长城杯健美操锦标赛”外,还每年举办一次“全国职工健美操比赛”。自1991年第一届“世界杯健美操锦标赛”在日本举行起,以后每年将举办一次“世界杯健美操锦标赛”,由此看来,健美操已普遍被人们接受,同时也会在不断深入发展中得到充实和提高,并为人类的健康、健美作出更大的贡献。

二、健美操的内容、分类和特点

(一)内容

健美操的内容非常广泛,从国内外各类健美操表现的性质和形式特征来看,应包括以下一些内容:

1. 基本动作练习

以徒手体操为主,主要通过伸展、弯曲、摆动、绕环、屈伸……,达到灵活关节,增强肌力,健身强体之目的。

2. 舞蹈动作练习

健美操中的舞蹈动作不应是孤立存在的,而是将某些典型的舞蹈动作与发展身体的肢体活动有机地融合在一起。值得注意的是,不能片面追求舞蹈化,而忽视了健美操的根本宗旨。

3. 力量练习

操练者手持各种轻器械,如:哑铃、实心球等,以发展上下肢肌肉力量、腰背肌和腹肌力量。力量练习大量采用的是地面动作,如各种形式的仰卧起坐、俯卧撑、劈叉、推起等,以增强腰腹力量和柔韧性,也可达到减肥的目的。

4. 耐力练习

其形式主要为不同姿势的连续跑跳动作,这一部分在健美操中占有一定的比重。它不仅可以培养动作的协调能力和下肢的弹跳能力,更重要的是能提高心血管系统的机能和有氧代谢能力,使肌体活动达到一定的负荷要求。

(二)分类

目前,健美操的形式、类别多种多样,归纳起来,主要分为两大类:一类是以竞赛和表演为目的的称——竞技性健美操;另一类是以锻炼身体和普及为目的的称——大众性健美操。

1. 竞技健美操

这是以争取优胜为直接目的的一类健美操,从1987年开始至今,全国每年举行这样的“竞技健美操锦标赛”。它有特定的竞赛规程和评分标准。这类健美操动作难度较大,具有全面性、准备性和艺术性的特点,它要求运动员具有良好的素质和全面的技术水平。

竞技健美操设有基本规定动作及特色难度动作,基本规定

动作包括:连续4次跳跃;连续4次高踢腿;连续4次俯卧撑;连续4次仰卧起坐。特色难度动作包括:8拍组合(操化动作),难度动作1(包括:跳跃或劈叉);难度动作2(包括变化的俯卧撑,直角支撑及体位变化的推起)。

竞技健美操所选择的音乐与动作的风格要统一(因为它还具有一定的表演性),音乐速度要适中,音乐的速度为10秒钟24拍以上,而且对竞技健美操成套操的音乐时间,也做了规定为110秒至130秒。

2. 大众健美操

这类健美操是相对于竞技健美操而言,动作比较大众化且简单。其目的是锻炼身体、增强体质、增进健康、促进身体全面发展,提高工作能力,对减肥和保持体型有良好的效果。大众健美操具有广泛的群众性和针对性较强的特点。

目前,大众健美操又分两种形式:一种是比赛性。近几年来,我国每年都举行一次这种“全国职工大众性健美操比赛”,它 also 根据运动员的年龄档次,分别设置了特定动作(它与竞技健美操相比较,动作难度较简单),竞赛规程和评分标准。这些特定动作包括连续4次吸踢腿;连续4次俯撑至蹲撑;操化动作;转体360度两次;连续跑跳20至30秒。大众健美操比赛所选择的音乐要与动作风格一致,音乐的速度为10秒钟20至24拍,同样对大众健美操比赛的成套动作时间也做了规定为180至210秒。

另一类是大众健身健美操,它属于纯健身性质的,所以没有任何特定的规则。它可根据操练者自身要求,来创编符合自己年龄和身体所能承受最大负荷的动作,达到锻炼身体的目的。再者

可有针对性地创编一些身体某部位(如:胸、腹、腰、臀和腿部等)有效锻炼的动作,从而达到减肥塑造形体美的目的。大众健身健美操所选择的音乐,首先要有节奏感,其次速度不能太快,音乐的速度应为 10 秒钟 24 拍以下,具体拍节的多少,可根据操练者年龄、素质及协调性而定。大众健身健美操成套动作时间,也可根据操练者自己所能接受的时间来自己规定。

(三)特点

健美操是体育和舞蹈相结合的产物。与常规的体育项目锻炼相比较,具有如下鲜明的特点:

1. 健美操的内容丰富,动作形式多样化,易于普及。

它可以根据不同的要求,不同的年龄,性别,身体条件和锻炼水平,以及不同的环境场地,因人因地制宜,选择不同的动作进行练习,且具有明确的功利性,讲究动作实效。以增强肌肉弹性、提高关节的灵活性、增进健康、健美体态为主要目的。尤其是健美操不受年龄、性别、气候、场地等条件限制,更便于普及和推广。因此,能适应广大群众和青少年的需要。

2. 健美操能全面地、有重点地锻炼人体

合理地创编健美操的动作,经常坚持锻炼,能全面地增强各运动器官、内脏器官、呼吸循环系统和神经系统,促进人体的全面发展。同时,还可着重锻炼身体的某个部位,或发展某种身体素质,进一步提高身体全面发展水平。而且,还可达到减肥和保持体型的目的。

3. 健美操与其它运动项目相比较突出一个“健”和一个“美”。

所谓的“健”就是操练者通过健美操锻炼后,不仅要有一个

健康的身体、强健的体魄、发达的肌肉、匀称的身材,而且在锻炼过程中动作非常刚劲有力,节奏感强,外观形象上也给人造成雕塑感和力量感。

所谓的“美”就是不论单人动作或成套动作都要求动作协调、幅度大、造型美观大方,动作流畅优美,带有鲜明的感情色彩,给人一种美的享受,并具有强烈的吸引力。

4. 健美操必须有音乐伴奏,是以节奏为中心的运动

健美操必须有音乐伴奏,这样才使得动作有节奏感。音乐是表达思想感情的一种手段,对健美操来说,动作多样,千姿百态,都必须在音乐的配合下,有机而协调地进行,才能使各种动作,随音乐的旋律融合进去,更增加了健美操的魅力。音乐不仅能表现和衬托健美操美的效果,而且能赋予操练者丰富的表现力、感染力和激情。

三、健美操的创编原则和方法

一套健美操动作并不是简单的单个动作排列,而是动作间有机的联系、和谐的配合和完美的统一,是时间和空间、声与形的综合艺术,现就“竞技健美操”和“大众健身健美操”的创编原则和创编方法简述如下:

(一)竞技健美操的创编原则、创编方法和创编过程

1. 创编原则

(1)竞技健美操创编时,动作的来源:

竞技健美操编排时,动作主要来源于规范的健美操训练课内容,这是健美操独立于自由体操、艺术体操、舞蹈等动作形式的最重要本质特征之一。在创编动作时,应注意不能出现伤害躯

体的危险动作,不允许出现暴发性过伸的动作,不能出现反关节的动作。规范的健美操训练课内容,就是吸取了自由体操、艺术体操、迪斯科、现代舞、爵士舞动作精华,并加以改造得到的。

(2) 竞技健美操动作具有力量、柔韧、平衡、协调素质和艺术性。

当代健美操的发展,力量训练对健美操运动员来说是非常重要的内容,借助健身器材的练习,发达自己主要肌肉群,增强肌肉轮廓的清晰度和美感,它将有助于高难度动作和特定动作的高质量完成,外观形象上也给人造成雕塑感和力度感。在创编成套动作的过程中,要注意刚与柔,力量与柔韧并行的原则,还要把体现运动员素质的难度动作,有机地编排进去,动作与动作的连接要协调流畅。成套动作中每个动作组合的风格要一致,动作造型优美,要有艺术性。

(3) 竞技健美操所选择的音乐,具有一定的风格和旋律,且节奏感强。成套动作要与所选择的音乐贴切,风格要统一。

2. 创编方法

竞技健美操创编方法,从整体上来讲,是体于思维,形于动作,是一个从认识到实践,从内容到形式,从内在到外在的复杂心理过程。

(1) 竞技健美操的创编立意

所谓创编立意,就是创编者在编操之前要对即将创编套路的意境、总体构思、布局,有一个鲜明独特的个性处理设计。在艺术创作上称为创作主题,也就是编操者创编这套竞技健美操表现的是什么?目的是什么?动作素材、音乐素材处理上有什么新意等。这种创编立意是在编操过程中所要进行的第一个步骤。

(2)明确成套健美操的结构

一套完整的竞技健美操,通常由4个部分组成。即预备部分;基本部分;高潮部分和结束部分。

预备部分:往往是从造型开始,这部分所占的时间不能太长,通常这部分音乐节奏是慢板,效果会更好。

基本部分:是成套操的主干部分,其时间最长,动作最多,变化各异,速度快,强度较大,活动部位也最多。其动作的特点是幅度大,节奏快,动作刚劲有力。

高潮部分:成套操动作的高潮部分,往往是放在音乐的高潮之处,此时可把规定动作或特色难度动作编排在这部分,也可在这部分编排一些较大难度的动作。这些动作应该是整套操的核心。

结束部分:竞技健美操通常是以造型作为结束动作。它所占的时间很短,它一般是安排在整个乐曲的结束部分,但编操者也可根据自己的创作意图,把结束部分放在音乐的高潮处,这没有一定之规,主要是根据编操者自己的构思,巧妙地进行编排。

(3)竞技健美操的创编特色

所谓创编特色,就是强调编操者选用的动作素材,可能是武术、民间舞、古典舞、芭蕾舞、现代舞、爵士舞或是艺术体操的动作风格和特色,但只能将这些风格、特色不同的动作,消化在健美操的总风格之中去。

3. 创编过程

竞技健美操的创编过程,从总体上讲是“一个从认识到实践,再从实践到认识相互依存,又相互转化的过程”,它的程序为:

- (1)成套动作的立意及总体构思。
- (2)了解运动员的生理、心理特点。
- (3)选择基调动作作为编操的素材。
- (4)选择和基调动作相协调的音乐和剪接音乐。
- (5)套路布局和处理即搭架子。
- (6)分段分节细编排和套路成型。
- (7)修改不恰当的动作。
- (8)成套动作的定型。
- (9)注意运动员在成套动作训练过程中,激情和表现力的培养。

(二)大众健身健美操的创编原则和方法

1. 创编原则

(1)要有明确的目的性

大众健身健美操的动作很多,练习的方法也各有不同。为了更好地发挥健美操的作用,在编制整套动作时,首先要有明确的目的,要根据对象和所要达到的锻炼目的,来选择内容。

在编排老年人或体弱者的健美操时,应选择较为简单易做的动作,动作速度要缓慢一些,相应音乐速度也应选择得较慢。在编制青年人健美操时,应选择一些刚健有力,富有朝气,积极快速,节奏分明的动作,相应音乐速度也要选择得较快。但所选择的音乐完成动作速度,不应超过 10 秒 24 拍以上。在编制少年儿童健美操时,应选择一些自然活泼、轻松愉快,以及富有教育意义的模仿动作和有助少年儿童生长发育的动作。

总之,编排大众健身健美操的目的明确,针对性强,操练者可通过锻炼,既能达到增进健康,培养正确体态,陶冶美的情操,

又能达到减肥的目的。

(2)要具有健身性

健美操是一项强体健身的、带有艺术性的运动项目。它的首要任务就是锻炼身体、增进健康,因此,我们在编排大众健身健美操时,一定要遵守这一根本的宗旨。脱离这一宗旨,片面追求动作的难度、新颖程度,艺术或观赏效果,只会将健美操引入歧途,变得不伦不类,这样非但没有达到锻炼身体的目的,而且有碍于身体健康。因此,一套大众健身健美操的编排,必须以健身为依据。

大众健身健美操的健身性,是指动作的选择是否能使身体各部位,都得到全面、均衡的发展。

(3)要具有健美性

“美”是健美操一个突出的特点,但是对人体来说,“美”是不能与人体的健康分开的,所以,健美操首先表现的是人体强壮的阳刚之美。在健美操中,“健”是根本,“美”在其中,在“健”中体现“美”,在“美”中体现“健”,两者相辅相成,缺一不可。

大众健身健美操的健美性,具有特定的内容,它既不同于民族舞蹈、现代舞、爵士舞的美,也不同于艺术体操、自由体操的美。它独特的美是把上面的一些项目,以及一些富有典型特点的身体动作溶于一体,经过重新改造,而形成的一种新型的动律之美。因此,编排时,要善于把广泛搜集来的内容揉合在一起,既要考虑到成套动作中单个动作的造型美,也要考虑到动作衔接和全套动作的整体美。

(4)要注意身体的全面发展

编排大众健身健美操,选择的内容必须全面锻炼人体,其动