

操 · 舞 · 拳 运动风 ◎方熙嫦 编著◎

健美操

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

JIAN
MEI
CAO

■ 走出健美操运动中种种误区
■ 健身瘦身、塑形行之有效的途径
■ 十几套时尚、新颖的现代健美操

二维码链接 在线视频

随文分布
无广告



操·舞·拳 运动风



健美操

◎方熙娣 编著◎



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健美操 / 方熙嫦编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 6

(操·舞·拳运动风)

ISBN 978-7-5335-4732-5

I. ①健… II. ①方… III. ①健美操 IV.
① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 016932 号

- 书 名 健美操
操·舞·拳运动风
- 编 著 方熙嫦
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 福州华悦印务有限公司
- 开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
- 印 张 10
- 图 文 160 码
- 版 次 2015 年 6 月第 1 版
- 印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-4732-5
- 定 价 28.00 元

书内二维码视频链接有效期: 至 2020 年 6 月 1 日; 此后仍可能有效, 详见书内第 30 页说明。

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

当你准备投身于如火如荼的健身大军时，一定想得到一本有助于快速入门的指导书；当你正从轰轰烈烈的健美操锻炼中尝到甜头时，肯定更想拥有一本科学健身的指导书；当你为参与或指导健身训练和健美操表演时，必定特想获取一本能现买现卖的指导书。本书正是为你量身定做的时尚健美操书籍。

全书共分7个部分，第一部分讲述了健美操种类、场地、音乐、服饰的选择，健美操运动常见损伤的预防，提供了如何掌握运动量、确认和检测运动负荷与健身指标、控制减肥进程、走出健美操运动中种种误区等基本知识；第二部分介绍了比赛性健身健美操和健身性健美操的创编原则、要素、方法等内容，为广大的教师、教练员和健美操爱好者在实际编排和理论研究上带来一些启示和参考；第三部分介绍了健美操的基本动作与规范训练，能有效地提高学员的技术水平；第四部分给出了人体各部位的健美操训练的动作与方法，为不同体型练习者的瘦身与塑形提供了行之有效的途径；第五部分创编了十几套时尚、新颖的现代健美操，为练习者的健身锻炼和健美操表演提供了第一手素材。此外，本书还在第六、七部分分别为上班族和特殊体型的健身爱好者提供了轻器械健美操与矫正健美操。

本书最大的特点是：向读者提供了许多时尚的健身元素和全新的健身理念，而且向读者展现了最为现代、时尚的各种健美操动作，并配有大量图片，将健美操的基本动作和组合动作运用图解标出来，十分方便读者阅读理解与跟学练习。

本书由福建商业技术学院张若谷老师拍摄，由洪静静、林景兰、龚艳珊老师和尹欢、孔小洁同学示范动作，在此表示由衷的感谢！

方熙嫦

2015年1月

目 录

一、健美操基本知识	1
-----------------	---

配视频 (一) 简介	1
-------------------------	---

1. 有氧运动与有氧健美操	1
---------------------	---

2. 健身健美操与竞技健美操	1
----------------------	---

3. 健身健美操的分类	2
-------------------	---

(二) 设施与装备	5
-----------------	---

1. 场地规格	5
---------------	---

2. 音乐和音响	5
----------------	---

3. 服装与鞋子	6
----------------	---

(三) 课程设置	8
----------------	---

1. 健身馆健美操课程安排	8
---------------------	---

2. 学校健美操课程安排	9
--------------------	---

(四) 各项运动指标划分与检测	9
-----------------------	---

1. 运动强度的划分	9
------------------	---

2. 心率测定	10
---------------	----

3. 运动负荷检测方法	11
-------------------	----

4. 运动量的自我检测	11
-------------------	----

5. 运动减肥与肥胖测定	12
--------------------	----

(五) 锻炼指导	16
----------------	----

1. 健美操锻炼的提示	16
-------------------	----

2. 健美操锻炼的注意事项	16
---------------------	----

(六) 运动误区与常见损伤的防治	18
------------------------	----

1. 运动常见误区	18
-----------------	----

2. 常见损伤及预防.....	20
(七) 健身健美操竞赛规则简介.....	21
1. 总则.....	21
2. 成套动作的评分.....	22
(八) 竞技健美操竞赛规则简介.....	24
1. 评分规则.....	24
2. 竞赛性质.....	24
3. 预赛和决赛.....	24
4. 出场顺序.....	25
5. 比赛场地.....	25
6. 竞赛项目.....	25
7. 竞赛服装.....	26
8. 成套内容.....	27
9. 难度动作.....	27
10. 成套时间.....	27
11. 成套音乐.....	27
12. 裁判.....	27
二、健美操创编理论.....	31
(一) 健美操成套比赛动作创编方法.....	31
1. 创编的三大要素.....	31
2. 创编的三大要点.....	32
3. 创编的主要技巧.....	35
(二) 创编方法.....	37
1. 健身健美操创编的原则.....	37
2. 健身健美操创编基本方法.....	38
(三) 健身健美操动作创编变化的主要因素.....	41

1. 方向变化.....	41
2. 节奏变化.....	41
3. 动作重复次数的变化.....	42
4. 动作移动的变化.....	42
5. 动作杠杆的变化.....	42
6. 单、双侧动作的变化.....	42
7. 动作方式的改变.....	42

配视频 三、健美操基本动作44

配视频 (一) 健美操下肢动作 44

1. 基本步伐.....	44
2. 下肢肌肉力量与伸展训练.....	54

(二) 健美操上肢动作 55

1. 肩部动作.....	55
2. 手臂动作.....	56
3. 手型动作.....	57

(三) 健美操躯干动作 57

1. 胸部动作.....	57
2. 背部动作.....	58
3. 腰腹部动作.....	59

配视频 四、局部健美操61

配视频 (一) 匀颈操 61

配视频 (二) 美肩操 62

配视频 (三) 丰胸操 63

配视频 (四) 健臂操 64

配视频 (五) 细腰操 66

配视频 (六) 塑臀操.....	68
配视频 (七) 紧腹操.....	69
1. 上腹部操.....	69
2. 中腹部操.....	70
3. 下腹部操.....	72
4. 斜腹部操.....	73
配视频 (八) 美腿操.....	74
1. 大腿前部操.....	74
2. 大腿后部操.....	75
3. 大腿内侧操.....	76
4. 大腿外侧操.....	77
5. 小腿操.....	78
配视频 五、时尚健美操	80
配视频 (一) 低冲击力健美操	80
配视频 1. 韵律健美操 (一)	80
配视频 2. 韵律健美操 (二)	83
配视频 3. 韵律健美操 (三)	86
配视频 (二) 高低冲击力健美操.....	91
配视频 1. 活力健美操 (一)	91
配视频 2. 活力健美操 (二)	94
配视频 3. 活力健美操 (三)	97
配视频 (三) 高冲击力健美操	102
配视频 1. 动感健美操 (一)	102
配视频 2. 动感健美操 (二)	105
配视频 (四) 垫上形体健美操	110
配视频 1. 含展胸、收腹.....	110

配视频	2. 屈伸臂、体侧屈.....	111
配视频	3. 腰部侧屈、转动.....	113
配视频	4. 屈伸腿、转髋.....	114
配视频	5. 垫上举腿	116
配视频	6. 跪立伸拉	117
配视频	(五) 伸拉健美操	120
配视频	1. 上肢伸拉操	120
配视频	2. 体侧屈伸拉操	121
配视频	3. 腿部屈伸伸拉操.....	123
配视频	4. 上体前屈伸拉操.....	124
六、轻器械健美操.....		126
(一) 椅子健美操		126
1. 上肢操.....		126
2. 肩胸操.....		127
3. 转体操.....		128
4. 腹部操.....		129
5. 腿部操.....		130
6. 小腿操.....		131
7. 臀部操.....		131
8. 拉伸操.....		132
配视频	(二) 哑铃健美操	132
1. 局部哑铃健美操.....		132
2. 哑铃健美操.....		137

七、矫形健美操	144
(一) 驼背矫形操	144
1. 挺胸夹背练习	144
2. 臂上举后振练习	145
3. 含展胸练习	145
4. 屈臂扩胸练习	146
(二) O 形腿矫形操	146
1. 站立屈伸腿练习	147
2. 开立半蹲内扣练习	147
3. 屈膝外侧上踢腿练习	148
(三) X 形腿矫形操	148
1. 夹物控腿练习	148
2. 垫上压腿练习	149
3. 站立内扳腿练习	150

一、健美操基本知识

(一) 简介



健美操简介视频

使用说明见第 30 页

健美操一词源于英文“Aerobics”，意为“有氧运动”“有氧健美操”。它是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐身心目的的体育运动。它既是一项大众健身的活动，也是一种竞技运动的项目。



1. 有氧运动与有氧健美操

(1) **有氧运动**。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。其实，有氧运动除了主要由氧气参与供能外，它还要求全身主要肌群参与，其运动特点是在中低强度下，有节奏、有韵律地连续运动 30 分钟以上。有氧运动能快速地把氧传送到身体的每一部位，对于增强心肺及心血管系统等都有明显的锻炼效果。

(2) **有氧健美操**。有氧健美操是指具有有氧运动特点的健身操，即在音乐的伴奏下，运用健美操各种操化组合、舞蹈等内容，动作完成需要持续（连续运动 12 分钟以上）且有一定运动负荷。它是一项科学、实用，能全面锻炼身体、增强体质体的健身运动。



2. 健身健美操与竞技健美操

(1) **健身健美操**。健身健美操是有氧健美操的一种。其特点是在音乐的伴奏下，运用健美操简单有效、刚劲有力、节奏感强的动作，连续运动 30 分钟以上，增强人体全身骨骼、肌肉、心肺及心血管系统功能。健身健美操的动作要求重复、对称和全身性，并要保持中低强度的运动量。健身健美操常采用徒手练习，但有时也使用轻器械。

近年来，随着健身运动的蓬勃发展，人们对健身的理解更为深刻，对健身

的需求也更加多样化和个性化，因此出现了许多新的健身健美操形式，如拉丁健美操、搏击健美操、瑜伽健美操、健身街舞等。这些新的健身形式使健美操运动的内容更加丰富多彩，适合的人群更加广泛。

(2) 竞技健美操。竞技健美操是在健身健美操的基础上产生和发展起来的，它是以竞赛为目的的一种运动项目。其特点是在音乐伴奏下，表演出连续、复杂、高强度的成套动作。竞技健美操在参赛人数、比赛场地、动作时间、高难动作数量、成套动作编排、动作完成等方面都有严格的规定。竞技健美操必须展示动作的连续性、柔韧性、力量及七种基本步伐的运用，同时还要结合完成高难度动作，因此对运动员的身体素质、技术技巧和艺术表现能力等均有较高的要求。它的竞赛项目有男子单人、女子单人、混合双人、混合三人、集体五人、有氧舞蹈、有氧踏板，并有严格的竞赛规则和裁判法。



3. 健身健美操的分类

随着健身健美操运动的深入发展，以及人们追求时尚的热情和兴趣日益高涨，现代健身健美操的形式也越来越多。这里仅对目前高校及健身馆中开设较普及的几种健美操课程作简要介绍。

健身健美操按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操三大类（表 1-1-1）。其中，拉丁健美操、搏击健美操、健身街舞、瑜伽健美操、有氧踏板操是目前社会上最为流行的几种健身健美操。

表 1-1-1 健身健美操的分类

徒手健美操类	器械健美操类	特殊场地健美操类
大众健美操	踏板健美操	水中健美操
拉丁健美操	哑铃健美操	固定器械健美操
搏击健美操	绳操	
健身街舞	健身球操	
瑜伽健美操	健身棒操	
爵士健美操	皮筋操	

(1) 拉丁健美操。

特点：风靡健身界的拉丁健美操源于国标舞中的拉丁舞，是伴随全球拉丁舞风潮而产生的。拉丁健美操是把火热动感的南美风情舞蹈伦巴、桑巴、斗牛、牛仔、恰恰恰等拉丁基本舞步与富有活力、优美的健美操动作科学巧妙地结合起来，无论是音乐还是拉丁风格的动作都透着时尚的气息，动作自由随意、节奏明快，不但具有鲜明的娱乐功能，而且还有很强的健身功效。

功效：拉丁动作主要强调髋部及腰部的全方位运动，持续快节奏的转动能使运动负荷增大，对腰腹的减脂、健美及锻炼柔韧性等都有特殊的效果。由于跳跃动作很少，因而增加了锻炼的安全性。拉丁音乐热情奔放，能让人在运动中释放自我、放松自我。

(2) 搏击健美操。

特点：搏击健美操是在有氧健美操的基础上融入拳击、跆拳道等搏击运动的基本内容，其独到之处是在节奏清晰的音乐伴奏之下，展现英姿飒爽的拳脚魅力。搏击健美操是双臂、躯干、腰臀部、腿脚的综合练习。例如，直拳、勾拳、摆拳等动作是通过腿脚蹬地，将力量传到大腿、髋部，经过腰部的转动，再传递到臀、胸、肩，最后到达拳头上的。搏击健美操采用中速偏慢、节奏鲜明的迪斯科音乐（20~24拍/10秒），以及前踢、侧踢、摆踢等动作，十分简洁、直观，易于掌握。在搏击与发力的同时还伴随着整齐有力的喊声，使锻炼气氛热烈而富有感染力，身心能得到很好的放松。

功效：搏击健美操动作在发力时迅速有力，收缩时自然放松，尤其腰与腹是搏击健美操的桥梁与纽带，各种拳法与腿法都是通过腰腹收紧来带动和发力的，因此大量的摆腰与收腹不但使腹部变得强健平坦、坚实有力，而且能有效地增强全身肌肉的弹性与力量，同时还能较好地改善身体的协调性与柔韧性，提高肩关节的灵活性。由于搏击健美操是一种重复动作多、跳跃动作少、训练时间长、强度不太大的有氧运动，因而能有效地降低人体内血糖与脂肪含量，是降脂、减肥的有效手段。

(3) 健身街舞。

特点：街舞的风格表现在“自由”上，每个人都可以自由、放松地按照自

己喜欢的方式移动身体，以自己的风格跳 HIP-POP。现在不但有许多年轻人，而且还有不少中老年人都把这种风格作为一种生活方式流行和时髦起来，并逐渐演变成国内一种非常时尚的健身方式。健身街舞是以体育健身为核心，以流行舞蹈动作为素材编创而成的，充满了时尚、活力、自由的风范，有很强的观赏性和娱乐性。其不受场地和形式的限制，表现风格鲜明，又富于变化，基本动作极易掌握、推广与普及。

功效：健身街舞也是一项有氧运动，由于大多数动作都涉及人体的小关节和小肌肉群的运动，其动作又持续不断、强度适中，除了能很好地改善人体协调能力外，还能有效地改善心肺功能，达到降脂、减肥的目的。健身街舞的动作变化丰富，节奏忽快忽慢，很多动作出现在音乐的弱拍上（一拍两动）。因此，很容易引发人们的兴趣与冲动，去尽情展示自我、愉悦身心、缓解精神压力。

（4）瑜伽健美操。

特点：瑜伽是源于印度的一种强身术，近年来已迅速成为一种热门的大众健身方式。瑜伽健美操是将瑜伽的三大要素：身体姿势、调整呼吸、意念集中，贯穿于整个运动过程，通过全身各关节循序渐进的训练，配合匀称的呼吸，使大脑活动和身体机能进入一种和谐统一的良好状态，以达到强身健体、修身养性的锻炼目的。

功效：瑜伽健美操的调整呼吸、冥思静养，和中低强度的体质锻炼，不但能改善人体内脏功能，平和心气，消除忧郁，而且能提高人体柔韧性，塑造优美形体。瑜伽健美操中的冥想就是让大脑安静下来，使之更加自觉、积极地去思考与提炼自身的才智和控制力，使紧张、疲惫的精神得到有效的松弛，这也是对身心的一次再充电。

（5）踏板健美操。

特点：踏板健美操，顾名思义就是踏板上的健美操，是在一块长 90~110 厘米、宽 40 厘米、高 10 厘米有弹性的塑料板上，做各种踏上、踏下，并带有转体和跳跃的动作。踏板健美操的动作简单易学，内容丰富有趣。有氧踏板健美操是在有氧健美操的基础上加上踏板动作形成的，因而具有有氧健美操的所有特点和功效。踏板有两种：横板与纵板。如果两种踏板结合使用，可以提高

练习兴趣和健身效果。

功效：踏板健美操在长时间和适量的运动中，能有效地消耗热量，提高心肺功能，塑造优美的形体，特别是对女性的腿、臀部有一定的塑体作用，还能培养良好的方位感，提高身体的协调能力。

（二）设施与装备



1. 场地规格

（1）健身场地。一般情况下，健身健美操的锻炼不受场地限制，但从运动和人体健康角度出发，对锻炼场馆还是应有几项基本要求。

场地最好采用木质的地板，铺上地毯，尽量不要在水泥地面上锻炼。

运动场馆光线要明亮，以利于激发锻炼者的健身激情。

运动场馆要干净、通风，使锻炼者在运动中有充足供氧。

运动场馆应配备领操台。其面积和高度应根据场地的大小和形状来确定。

墙面镜子是健美操练习场所必备的基本设施，主要用于教练观察学员训练情况和学员自身效仿动作。墙面镜的高度应在2米以上，宽度不限，最好是通面墙。

（2）比赛场地。健身健美操比赛场地为12米×12米的地板或铺有地毯的地板，标记带为5厘米宽的红色或黑色带，也是场地的一部分，见图1-2-1；竞技健美操标准比赛场地必须是12米×12米地板，要清楚地标出10米×10米的成年组各项目比赛场地，另在国际年龄组某些项目比赛中使用场地为7米×7米，标记带为5厘米宽，也是场地的一部分，见图1-2-2。



2. 音乐和音响

音乐是健美操的灵魂。健美操锻炼场馆内必须具备有良好的音响设备。音响设备要固定，主机靠近教练员，以便于操作，音箱位于场馆的两角，便于声音均匀播出。

健美操音乐的速度有快慢之分，不同练习形式要求不同的音乐速度，健美

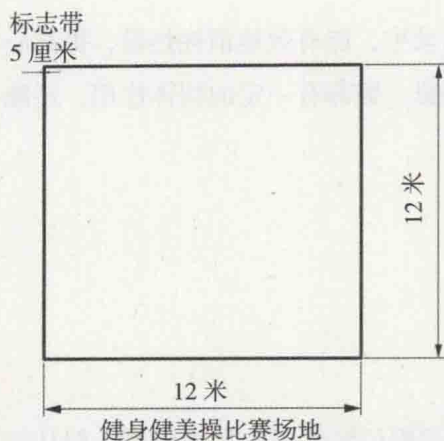


图 1-2-1 健身健美操比赛场地

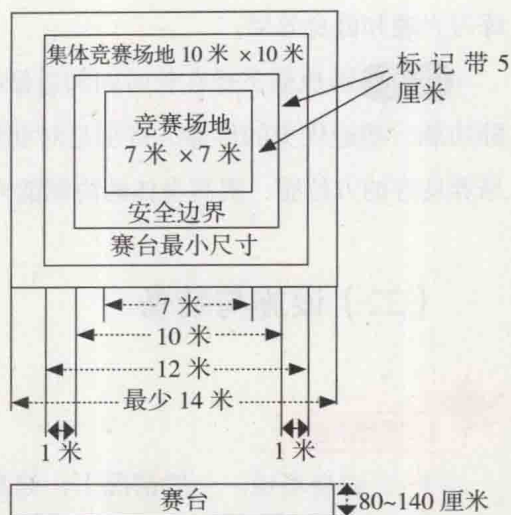


图 1-2-2 竞技健美操比赛场地

操的音乐速度通常是以 10 秒为单位，作为设计动作速度的标准。

(1) **健身健美操的音乐特点。**健身健美操的动作简单，实用性强，音乐速度较慢，一般为每 10 秒 22~24 拍，充分体现健身健美操的健身性和适宜性。

(2) **竞技健美操的音乐特点。**竞技健美操有特定的竞赛规则要求，动作复杂，强度大，音乐速度快，其速度为每 10 秒 26~30 拍。这种音乐节奏具有强劲感染力，能激发运动员情绪，产生兴奋。

在做热身和组合健美操动作时，可选择迪斯科、爵士、摇滚等现代风格的音乐；在做伸拉和放松操时，可选择舒缓、流畅的轻音乐。



3. 服装与鞋子

(1) 健身健美操装备要求。

对锻炼者的要求。服装：服装宜选择棉质、柔软、有弹性的健美操服，它不仅具有较强的吸汗功能，而且能使健身者在活动中运动自如，见图 1-2-3。鞋子：最好选用大小合适、轻松柔软、具有一定弹性及通透性好的运动鞋，不要穿体操鞋、厚底鞋进行健美操运动。运动时鞋带的松紧要适宜，过紧会影响双脚的血液循环，过松也会影响运动。

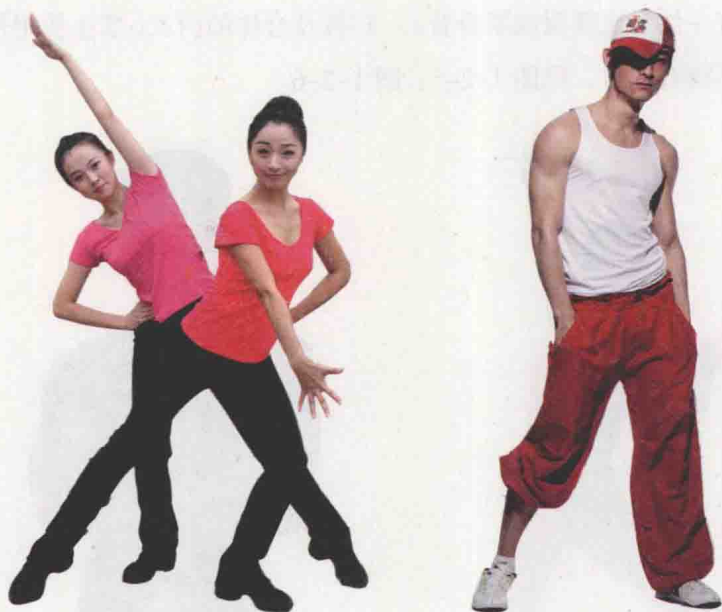


图 1-2-3 健身健美操服

对比赛者的要求。服装整体以紧身为主，材质和款式不限，但运动员须穿适合运动的健美操服和运动鞋，可根据成套动作的整体风格选择服装。服装上可有简单修饰，着装整洁、美观大方，不允许使用悬垂饰物。女运动员的头发须扎于脑后，头发不得遮住脸部；允许化淡妆，禁止佩戴任何首饰，见图 1-2-4。

(2) 竞技健美操装备要求。

服装：竞技健美操对服装有严格的要求，女运动员须着一件套紧身衣（有无长袖均可，袖口须止于腕处）和肉色或者透明裤袜，不允许穿上下部分离的（两件套）服装或上部与躯干仅用绳带连接的服装。前后领口开口必须得体，前领不得低于胸骨中部，后领不得低于肩胛骨下缘，腿部上缘开口必须在腰部以下并要遮住髌骨，比赛服必须完全遮住臀纹线，见图 1-2-5。

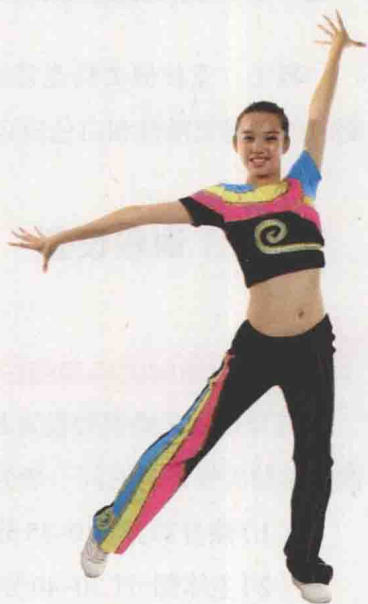


图 1-2-4 健身健美操比赛服装