

范婉芬

曾昭铮

文锋

家庭系列健美操



家庭系列健美操

作者：范婉芬，曾昭铮 文 锋（香港）

编辑：邵水生

摄影：莫 琚

表演者：

- 婴儿操：潘一宁（母）徐唯琳（女）
- 父女、母子操：邵学强（父）邵斯蕙（女）
- 双人健身操：姚映晔（夫）顾晨（妻）
- 垫上健身操：凌慧
- 韵律瑜伽二十六式：赵海亮

广东科技出版社

粤新登字 04 号

家庭系列健美操

编 著 者:范婉芬 曾昭铮 文 锋(香港)

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销:广东省新华书店

印 刷:肇庆新华印刷厂

规 格:787×1092 1/32

印张 4.5 彩插 8 字数 72 千

版 次:1993 年 1 月 第 1 版

1993 年 1 月 第 1 次印刷

印 数:1—3 300 册

ISBN 7—5359—0951—5/R·176

定 价:3.80 元

愿广大读者在书中得到

科学方法与健力美的

完美结合

魏振兰

广东省体委主任魏振兰为本书题词

序

随着生产力的发展，人民生活的改善，人们开始以崭新的眼光看待自己的生活……。

“美丽即是价值，健康即是幸福”，这一时代的主旋律将改变着传统的健康观念，越来越成为当代人的生活方式。

中国健美操运动经过近十年的有组织的活动后，开始进入千家万户，为家庭和亲人之间的情感交流，促进家庭成员健康发展开辟了新的天地，充实了家庭的生活内容，这一健身运动新的发展趋势，将对提高整个中华民族的体魄起着重要的历史作用。

我衷心的祝愿《家庭系列健美操》一书隆重发行。

我作为一个多年从事健美操的工作者，向我的朋友——广州中山大学体育部范婉芬副教授、中山大学体育部曾昭铮副教授、香港韵律瑜伽舞总会主席文锋先生的辛勤而卓有成效的工作表示钦敬之意。

我亦祝福受益于本书的读者，身体更加健康，家庭更加温馨和幸福！

中国健美操协会副主席

孙玉昆

1992年6月

前 言

80年代以来，随着社会经济和人们文化物质生活的极大改善，对美的追求成为当今时代特点之一。服饰、美容、健美锻炼，各显神通，许多人终于悟出：服饰和美容的效果毕竟是暂时的、表面的，只有从人体内部增强新陈代谢，促进机体功能，才能使容颜体态真正健康美好，生命之树常青，正如祖国医药理论认为：气血充濡，经脉通利，则面部光泽有华，形体英矫姣俏。

于是，各种健美锻炼，健美操，健美韵律操，韵律瑜伽舞等蓬勃开展，人们在欢快奔放的音乐伴奏下，挥汗如雨，呵气成云，尽情享受健、力、美的喜悦，陶冶着美好的情操与气质，完善内在的精神与外在的形体的美。

一个新的发展是：健美运动正从学校、健体中心等比较大的群体范围渗入到家庭之中，利用有限的空间，简单的器械，在夫妻之间，父子女女之间，在充满温馨幸福的家庭伦理情感的氛围之中进行健与美的锻炼，为夫妻父子女女情感交流，相亲相砺开辟了新的机会与天地。这本书综合了我们多年从事健美操、韵律操教学训练裁判工作之经验，

参考了国内外，省、港男女健美减肥、香港荃湾健体中心韵律瑜伽舞的基础活动，为您和您的家庭成员开展多种形式健身操活动提供了切实、简单易行、科学有效的指导，对婴儿、少年以至年轻父母，中老年妇女的不同对象的肌肉、关节、韧带、神经系统和内脏系统进行各得其所的锻炼与推进，坚持日久，必获卓效，让您和您的家庭都充满活力，成为健康、优美、飒爽、矫捷的时代骄子，终身受用无穷。

由于编者水平有限，粗浅不当之处难免，期待明达之士评点指正，谨致衷心的感谢！

编 者

1992. 4

目 录

健美操的基本理论	(1)
(一) 健美操的概念	(1)
(二) 健美操的起源与发展	(1)
(三) 健美操的分类	(3)
(四) 健美操的特点	(6)
(五) 健美操锻炼的科学性	(7)
(六) 练习健美操应注意的事项	(11)
婴儿操	(15)
(一) 上肢运动	(16)
(二) 胸部运动	(17)
(三) 腰腹运动	(19)
(四) 下肢运动	(21)
父子、母女健身操	(23)
双人健身操	(32)
(一) 徒手双人操	(32)
(二) 持球双人操	(40)
垫上健身操	(44)
(一) 健腹操	(44)
(二) 健腿操	(54)
(三) 健臀操	(60)

韵律瑜伽二十六式	(69)
附录一 竞技健美操裁判规则	(91)
附录二 全国职工健美操比赛规则	(124)

(1) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(2) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(3) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(4) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(5) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(6) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(7) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(8) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(9) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(10) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(11) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(12) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(13) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(14) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(15) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(16) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(17) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(18) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(19) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(20) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(21) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(22) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(23) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(24) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(25) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(26) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(27) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(28) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(29) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式
(30) 韵律瑜伽二十六式	韵律瑜伽二十六式

健美操的基本理论

(一) 健美操的概念

健美操又称健体舞，是以人体自身为对象，以身体健康和形体协调美好，以及气质的高雅俊逸为目标，以身体练习为内容，以艺术创造为手段，融体操、舞蹈、音乐为一体的一项新兴的体育项目；它横跨体育运动、文学艺术和教育活动三大领域，具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能；集中体现人类按照美的规律去改造世界，并在这个过程中不断完善自身的一种受群众喜爱的社会文化活动。

(二) 健美操的起源与发展

19 世纪初，在欧洲的德国、瑞典、丹麦和捷克等国家，先后出现了各种体操学派，他们对人体的健美锻炼，都有过不同的论述和实践。

1969 年美国某空军基地的士兵和家属创编了一些简单的作为锻炼身体和娱乐的体操，后来进行表演，逐渐推广和进行比赛，从而发展为今天的健美

操。70年代以后，美国著名电影、健美明星简·芳达以她自身的实践和体会编了《简·芳达健美术》，以及由她大量编著出版的健美操丛书和录影带，风靡各地，形成健美热；1985年首次举行了全美韵律操锦标赛，人们每年花二千万美元投入健美运动，参加的人数众多，仅次于网球。80年代以来，健美操遍及世界各地，成为最受欢迎的体育项目之一。在法国巴黎有一千多个健美中心，每年花费三百万美元，健美运动胜过了传统的体操项目；在苏联，70年代初开展了现代健美操，并把它列入大、中、小学教材；在日本，除了在群众中普及健美操外，也把它编入了中、小学教材；在新加坡称为韵律操，公园里经常可以看到练操者；在菲律宾称为爵士健身操；香港的健美热1985年形成高潮，称为健体舞、健康舞、弹力舞、健美韵律操等，目前全港已有区以上的健体中心100多所，每年区的体育节都举行健体舞大赛，平日自愿花钱到各类型健美中心去“减肥”的人数众多，形成一项群众性运动。

世界健美热对我国影响也很大，1981年以来，北京、上海和广州分别开办了多期女子健美操训练班，后慢慢地从青年扩大到中老年，近期内健美操发展为家庭健身系列操；部分大城市的中、小学、大学把健美操列入教学大纲；1986年，在广州首次

举办了 8 省市健美操邀请赛；1987 年 4 月，在北京首都体育馆举行的全国首届长城杯健美操邀请赛，第一次把健美操列入正式比赛项目。1988 年 7 月由国家体委公布了《健美操竞赛规则》，作为正式体育项目公布于国内。

（三）健美操的分类

健美操从目的任务上区分应分为：竞技性健美操与大众性健美操。

1. 竞技性健美操 对人体的心肺功能，身体素质和艺术表现力等有较高要求。竞技健美操项目有：男子单人、女子单人、混合双人、三人（男三、女三、混合三人）、混合六人（男三、女三）。运动员按规则要求，自行编排成套的自选动作，混合六人比赛时间为 120~150 秒，其余项目为 90~120 秒。自选成套动作必须包括下列三个特定动作，即连续 4 次俯卧撑、连续 4 次仰卧起坐、连续 4 次高踢腿。

1989 年 12 月国家体委群体司颁布了《全国职工健美操比赛规则》，对不同年龄组提出不同的要求，在运动强度、特定要求和时间方面都要求较低。项目有：男女混合双人、三人（不限性别）、男女混合六人。青年组 18~35 周岁、中老年组 35 岁以上至女子 50 岁，男子 55 岁，双人和三人项目

比赛时间为 2 分 30 秒至 3 分钟，六人项目为 3 分 30 秒至 4 分钟；成套动作必须包括下列五个特定要求：即连续 4 次腿的弹踢，连续 4 次俯撑至蹲撑，躯干弯曲，身体各解剖部位的操化动作（即对称性、节奏性、重复性、连续性），连续跑跳 30 秒等。

2. 大众性健美操 以减肥、娱乐、健身为目的，重在锻炼价值，要求难度低、重复次数多，使练习后轻松自如，达到再现自我的目的。

大众性健美操可根据练习对象、年龄、性别和实际水平而创编和参加练习，主要是以各种体操和舞蹈动作，配以节奏明快的音乐，达到有氧训练的目的。当前国内外开展的大众性健美操和健身操，概括起来大致有下列几种：

(1) 健美操 (Fitness Exercise)，又叫韵律操 (Rhythmic Gymnastics)：主要内容以徒手自抗力或轻负荷的器械，编排成各种动作练习，配以适当速率的音乐，达到增强体质，增进肌肉弹性，减缩脂肪和改变形体的目的。

(2) 健体舞 (Aerobic Exercises)：时间一般在 30 分钟以上，开始有 5 分钟热身运动，然后从上部至身体各个部位的练习，在躺地部分主要锻炼腹、腿、臀等部位，最后的伸展运动和充分的放松是非常必要的。

(3)爵士操(Fuzz Exercises)、迪斯科操(Disco Dance):它以爵士舞、迪斯科等现代舞蹈为基本素材,伴以摇滚音乐,带有较浓厚的兴奋性和趣味性。

(4)瑜伽健美操。(Yoga Callisthenic):起源于印度古哲理的、至今已有5千年历史的印度瑜伽功法,是现代“瑜伽健美操”的前身,它是一种气功和柔软动作和谐结合的锻炼体系。

(5)健身系列操:随着青年、中老年健美操、迪斯科舞的发展,潮流趋向于婴儿健身操,父子(母女、母子、父女)健身操,夫妻操,兄弟、姐妹双人操等系列练习,利用家庭有限的场地空间、简单的设施和可长可短的时间,开展易学易练富有情趣和实效的操练活动,在家庭亲朋间互促互励、互帮互教,享受伦理与长进之乐,这是当代健美活动的广阔而备受欢迎的新天地。

(6)韵律瑜伽舞:由于某些健体舞运动强度大,节奏快速强烈,较适合于青年人的激情与爱好,而多数女性或中老年人则企求节奏和强度都比较和缓轻快的活动,韵律瑜伽舞应运而生。在香港荃湾区体育康乐联合健体中心开展了一项韵律瑜伽舞,它融健体舞与瑜伽之精华于一体,除了具备健体舞之优点外,运动强度和负荷量适中,适合东方爱好者、特别是东方女性练习,也符合当今条件下的世

界潮流。

90年代的今天，人们根据自己的条件，有选择地进行健美活动；目前世界新潮流又把健美舞（操）按运动强度和密度分为高冲击型和低冲击型。高冲击型特点是跳动时身体较长时间的腾空，短时间内就能达到较高的心率，对心肺功能有良好的锻炼价值，较适合于青年人和基础较好的练习者，而对于训练基础较差的练习者来说，踝关节、膝关节容易受损伤。低冲击型特点是，跳动时两脚依次着地，跳动动作时间短，强度小，频率慢，避免了关节损伤，但须要较长时间才能达到较高的心率，较适合少年、中老年及体质弱和体型肥胖的练习者。为了适应亚洲人的身体条件和工作生活条件，近年来国内开创了健身系列操，香港许多健美中心的导师还创编了中冲击型健美舞。这些都是适应新潮流的产物，可以预料必将受到广大健美爱好者的欢迎。

（四）健美操的特点

1. 融舞蹈、音乐、体育于一体 健美操既有体育的健，又有舞蹈的美。因为在音乐伴奏下进行，使练习者能有节奏地准确地完成动作，可以激发人们参加该项活动的欲望和激情，练习者不易疲劳，达到在欢乐中锻炼身体的目的。

2. 适应性强 健美操不受年龄、性别、职业的限制，是众多体育项目中，年龄跨度最大的一项运动，从几个月的婴儿到花甲耳顺之年都可以继续锻炼，动作可繁可简，时间可长可短，运动量可大可小，是一项有广泛群众基础的锻炼项目。

3. 不受场地、器材和时间等限制 由于设备简单，易于开展，室内室外都可以练习，只要几平方米的地面和空间就足够应用。

4. 节奏性强 在明快的音乐节奏下做操，节奏快，动感强，有激情，富于表现力，充满活力，是健美操的又一突出特点。

（五）健美操锻炼的科学性

人的体型和健康受遗传、劳动、体育锻炼、生活环境等因素的影响。遗传有密切关系，但体育锻炼和生活环境的影响也有很大促进作用。因此，在青春发育期进行科学的体育锻炼（配合以良好的营养供给），能够使体型和健康得到改善。专家们认为：20~40岁是人们继续长身体和长才智的时期，40~60岁是巩固保持时期，一般20~30岁是人们最健康的10年，30岁以后，由于建立家庭、抚养子女和事业进取，脑力和体力负担最重，40~50岁有人称为“中年危险期”。据统计：心脏病、癌症、肝硬化等在该年龄期发病率最高，50岁以后容

易得肌肉、关节、肌腱等方面疾病，如风湿病、腰腿痛、坐骨神经痛等；60岁以后，人的兴衰状态就取决于他的健康储备水平了。随着现代科学技术的飞跃发展，逐渐改变了人类的劳动方式。因此，社会生活走向了高效率、快节奏的信息时代，人们的生活条件和劳动条件在发生变化，形成人们热量过剩、肌肉活动少和精神过度紧张的“文明病”。

“生命在于运动”，通过健美操的锻炼，可以增强体质，改变体型，焕发青春，和睦家庭。健美操是增进健康和医治“文明病”的良方妙药。

在进行健美操锻炼的过程中，首先要了解自己的体型类别，采取有针对性的“补偏救弊”的方法进行锻炼。表1为女子一般健美标准，表2为男子一般健美标准，大家可以参照练习。男子锻炼重点应以发展肌肉和力量为主，女子锻炼应以形体美为重点。

其次，健美操是以有氧代谢为基础的体育项目，其作用有二：一是提高心血管和呼吸系统机能，使锻炼时心血管系统达到高负荷，以提高心率和心脏每搏输出量；二是提高肌肉的有氧代谢能力，肌肉从血液循环中得到更多的营养物质，以保证较长时间运动中能量的不断补充。

健美操锻炼时，心率要逐步提高，但不能超过最大心率的80%，心率极限（心率最大值）的计算法：