青少年素质教育必读文库·基础知识之二十四

健美健身卷

苏艳杰　主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

青少年素质教育基础知识必读文库．健美健身卷/苏艳杰主编．—延吉:延边大学出版社,2008.4

ISBN 978－7－5634－2450－4

Ⅰ．**青…** Ⅱ．**苏…** Ⅲ．①**科学知识－青少年读物** ②**健身运动－青少年读物** Ⅳ．Z228.2 G883－49

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2008)**第** 034269 **号**

健美健身卷

主　　编:苏艳杰
责任编辑:贾　锐
装帧设计:揽胜视觉
出版发行:延边大学出版社
社　　址:吉林省延吉市公园路 977 **号**　**邮编:**133002
网　　址:http://www.ydcbs.com
E－mail:ydcbs@ydcbs.com
电　　话:0433－2133001　　**传真:**0433－2733266
印　　刷:北京市顺义康华福利印刷厂
开　　本:850×1168
印　　张:120　　**字数:**3360 **千字**
印　　数:1－2000
版　　次:2008 **年** 5 **月第** 1 **版**
印　　次:2008 **年** 5 **月第** 1 **次印刷**
ISBN 978－7－5634－2450－4

定　　价:720.00 **元**(1－30 **册**)

目　录

第一章　概述…… 1
　第一节　起源及发展…… 1
　第二节　运动损伤的预防…… 2
　第三节　基本知识…… 9
第二章　健美操的类型 …… 29
　第一节　简易健美操 …… 29
　第二节　健身健美操 …… 32
　第三节　恰恰健美操 …… 37
　第四节　竞技健美操 …… 39
　第五节　欧式健美操 …… 46
　第六节　臀部、腰部健美操…… 48
第三章　健美概述 …… 51
　第一节　基础知识 …… 51
　第二节　选择及注意事项 …… 53
　第三节　各部位健美法 …… 58
第四章　健身法介绍 …… 70
　第一节　减肥法 …… 70
　第二节　日常简易法 …… 79
　第三节　步行法 …… 88

第一章　概述

第一节　起源及发展

一、含义

健美操顾名思义是一种健康与美丽相结合的运动，是一项深受广大群众喜闻乐见的运动。它的英文名称是“Aerobics”，意思是“有氧运动”或“健身健美操”。

二、起源

健美操运动起源于20世纪70年代末、80年代初的美国。也有人说，早在19世纪，欧洲一些国家出现的以身体活动和音乐伴奏相结合的音乐体操是健美操的前身。总而言之，无论哪一时期健美操的起源，都可以说明这项运动的历史并不很长，而且，只是到了20世纪90年代，健美操这项运动才刚刚在世界范围内推广、壮大。

三、发展

健美操传到我国是在80年代。那时，随着我国教育制度改革，“美育”教育逐渐在学校教育中占有很重要的地位。因此，健美操也为我国美育教育提供了一个重要手段。健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。

健美操竞赛项目包括男子单人、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）。比赛按性质分

锦标赛和冠军赛两类。

健美操是在人类社会发展的进程中，随着现代科技的飞速发达、人们生活节奏的日益加快、生活水平的不断提高、追求健美体魄而逐步发展起来的。由于健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐等实用价值而受到越来越多的人们的喜爱。吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。并成为提高生活质量的一个标志。

近几年来，特别是我国“全民健身计划”的全面实施，城乡各地的男女老少都积极地投身到各式各样的体育健身活动中来，健美操尤其生机无限。它简便、优美、愉悦，给练习者带来健康和快乐，为人们美好的生活和充沛的精力提供源源不断的动力。

第二节　运动损伤的预防

运动损伤是在运动的过程中或之后发生的各种伤害。

运动的目的是为健康，但由于不正确的锻炼方法造成运动损伤这就不值得了，所以我们必须了解一些运动损伤的产生原因和预防措施。参加有氧运动，首先要考虑的是以自身的条件是否适合有氧运动，并了解自己的身体检查情况：有心脏或其他因参加运动会使病情加重的人，应该先治病或参加康复锻炼，之后才能参加锻炼。

一、运动损伤与运动环境

（一）热天运动

在大热天运动，穿少的衣服可以透气和出汗。一些特别为减肥设计的“出汗衣”、“裹肚衣”等对人体的健康并不利。这种减肥只是减水分，随人体的水摄入又马上体重恢复。

在潮湿的时候或地方训练，由于汗不易排除体外，不利人体降温，这对心脏很不利。

在热天，充足的水分对心脏有益，这样身体可以通过排汗降体温，通常在运动前喝一、两杯水，在运动中 10 分钟～15 分钟喝少量水。

人体对脱水的反应慢，当感到口渴时，人已经脱水了。少量脱水影响动作，大量脱水影响生命。运动中的大量脱水会导致人的抽筋。

（二）冷天运动

在冷天运动中，在人身体未暖时要多穿衣服，等暖身后再脱衣服。

心脏疾病通常发生在在户外工作、户外运动时或在老年人、孩子身上，他们可能服用了有脱水作用的利尿剂的药物而产生疾病。

（三）温度、湿度与运动疾病的关系

心绞痛、心力交瘁潜在的环境：（34 度、湿 20％）、（31 度、湿 50％）、（28 度、湿 100％）；

心绞痛、心力交瘁可能的环境：（41 度、湿 20％）、（34 度、湿 60％）、（31 度、湿 100％）；

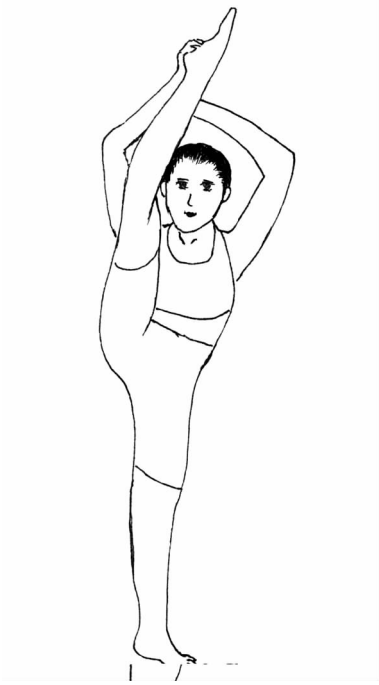
中风逼近的环境：（49 度、湿 20％）、（43 度、湿 40％）、（33 度、湿 100％）。

（四）与运动环境有关的疾病

心绞痛：主要在冷的地方锻炼，喝冷饮料，不做伸展运动。具体表现为在腿和腹部的疼痛和抽筋现象。经常在冷的地方，喝冷饮料，不做伸展运动处理，它的解决方法是通过按摩、喝盐水会使病情好些。

冻疮：表现在皮肤出现微黄色，对痛觉冷淡，急救方法用温

水，不用按摩，严重看医生。



降低体温：会危及生命，预兆有心力交瘁、头晕等。方法是打求救电话并用衣服温暖病人。

中暑：由于天气热，脱水等原因造成的。

方法：到阴凉处休息、喝水、送医院等。

二、健美操运动造成的损伤

肌肉韧带拉伤、关节扭伤、心力交瘁、运动疲劳、重力休克、心绞痛、中风、运动腹痛、脚底筋膜炎和神经刺痛、籽骨炎、肌腱、小腿肌痛、半月瓣症、关节炎、黏液囊炎、腰肌劳损澡、颈椎疾病、胫骨膜炎等。

三、预防损伤的 10 个主要方法

(一)暖身运动:走、踏步、分并跳、伸展等。

(二)使用适当和慢的方法,听取教练的建议。

(三)学习防止运动损伤的技术和理论。

(四)投资运动鞋、扶腕、护膝等。

(五)10%增加的原则,一周内不要增加频率、强度、持续时间过 10%,循序渐进。

(六)保持有氧运动和无有氧运动的锻炼均衡,同时参加一些力量和柔韧练习防止受伤。

(七)你的身体需要时间去恢复,锻炼会使身体受伤。

(八)运动前不要空腹,运动的前中后要饮适量的水。

(九)参加不同的训练,如交叉训练锻炼不同的肌肉群。

(十)根据自己的身体及时调整运动,如果在某部位运动产生酸痛,可以考虑减轻运动或停止。

四、如何预防运动损伤

(一)肌腱、小腿肌痛

原因:经常提脚跟造成的。

预防:运动前后的准备活动和放松要多伸展肌腱、小腿肌可以防止损伤和减轻疼痛。

处理:注意放松、休息,按摩、用热水洗、伸展等对减少疼痛都有效果。

(二)运动疲劳

表现:心悸、心动过速,运动后血压、脉搏恢复慢,内脏不适、血尿等。人发冷,多汗、脸色白或红、头痛、晕、虚、筋疲力尽。

原因:训练方法不对、不循序渐进、系统训练,运动量大、训练时间多长、休息不充分等。

预防:安排合理的训练时间、计划,注意劳逸结合。

处理：调整锻炼计划，运动量，循序渐进、进行系统训练、全面训练。

（三）肌肉韧带拉伤

内因：训练水平不够、柔韧、力量、协调性差，生理结构不佳。

外因：准备活动不充分、场地、气温、湿度、上课内容不好，教练专业水平不够。

预防：选教练、场地及适当的课程，在正常天气情况下锻炼、准备活动充分、循序渐进。

处理：24 小时前为急性期：处理方法是停止运动、冷敷、包扎、抬高受伤部位；24 小时后为恢复期，应配合按摩、微动、康复或恢复性锻炼。

（四）关节炎、黏液囊炎

原因：过度训练。

处理：休息和看医生。

骨关节炎是由于软骨的磨损，使关节肿大，水肿。

风湿性关节炎是由于人体的免疫系统的疾病造成的。

（五）腰肌劳损

原因：练习方法不当（如：仰卧起坐时不屈腿），急于求成运动而疲劳损伤 。

预防：学习正确的动作技术，不急于求成 。

处理：放松、休息、按摩、热水澡。

（六）运动腹痛

原因 1：肝脾淤血。慢性腹部疾病。

原因 2：呼吸肌痉挛（准备活动不够，肺透气低，运动与呼吸不协调）。

原因 3：胃肠痉挛（运动前吃得过饱、饭后过早运动，空腹或喝水太多）。

预防：运动前健康检查，合理安排运动饮食，吃饭前后 1 小时运动，不空腹、喝水太多运动。

处理：减慢运动速度、加深呼吸、调整运动呼吸节奏、手按疼痛部位，实在不行停止运动，口服减痉挛药物（阿托品、十滴水）。

（七）心力交瘁

表现：人发冷，多汗、脸色白或红、头痛、晕、虚、筋疲力尽。

预防：教练或练习者要注意运动量的控制。

处理：离开热的地方，宽衣、湿衣。清醒后给他慢喝些水、注意观察，病人当天不要多运动。

（八）心绞痛

表现：心绞痛经常表现在腿和腹部的疼痛和抽筋现象。

原因：经常在冷的地方锻炼，喝冷饮料，不做伸展运动和按摩，不喝盐水等，这些情况都会使病情更严重。

预防：注意选择良好的锻炼环境，准备活动要充分，在室内有空调的健身房。

处理：休息，让练习者处在良好的环境中。

（九）关节扭伤

内因：技术掌握不好、协调性差，关节周围肌肉力量小、生理结构不佳、体力差。

外因：准备活动不够、场地滑、器材使用不当、教练、内容不好（动作速度快、转、跳多）。

预防：准备活动充分、了解设备使用、循序渐进，让教练或自己速度放慢。

处理：24 小时前为急性期，处理方法是停止运动、冷敷、包扎、抬高受伤部位；24 小时后为恢复期，应配合按摩、微动、康复或恢复性锻炼。

（十）半月瓣症

原因：半月瓣症一般由过度膝部动作、跑步，造成的，半月瓣症常会有“咔”的响声。

预防：减少过多的膝部动作、减少转体、跳等的撞击动作。

处理：注意放松、休息。

（十一）重力休克

表现：头晕、眼发黑、心难受、脸苍白，手发凉，严重时晕倒。

原因：动时血液都供应下肢、突然静止运动时静脉回流不够，脑缺血缺氧，产生脑贫血。

预防：强度运动后，不要马上停止运动。

处理：让患者平卧、脚垫高、头低于脚，从小腿顺大腿按摩。

（十二）胫骨膜炎

表现：胫骨前骨膜与骨有剥离的感觉，产生疲劳、酸痛。

原因：练习方法不当、地面不平等、小腿的肌肉发展不平衡、突然的压力。

预防：学习正确的锻炼方法（如：不要长时间的连续跳跃、上下踏板），处理：全面锻炼、练习后要放松、休息，按摩、热水洗，做伸展练习等都可以减轻疼痛。

（十三）籽骨炎

原因：运动中突然的重压力在籽骨上，造成骨折和发炎。

预防：选择有缓冲的鞋子和缓冲力纠正。

（十四）脚底筋膜炎和神经刺痛

原因：脚底频繁压力过多产生的疼痛。原因是套路不适合、鞋子问题、脚的生理结构不好。

原因：钙的沉淀在脚跟骨上、脚底筋膜炎和神经刺痛。

预防：准备活动要充分（包括脚部的准备活动）。

处理：放松、休息、按摩、热水澡。

（十五）颈椎疾病

原因：练习方法不当（如：仰卧起坐时不抱颈），颈部运动过多而疲劳损伤。

预防：学习正确的动作技术，颈部运动不要过多。

处理：放松、休息、按摩、热水澡。

（十六）中风

表现：严重心脏疾病，人体功能受影响，皮肤干、红、热现象、脉搏快、弱，呼吸浅等。

处理：有知觉：适量喝水、宽衣、如呕吐就不要给流质食物、打电话，送医院等；失知觉：打电话呼救，让他侧躺，观察呼吸，冰块放在腕、踝、腋、颈脉处，不按摩。

第三节　基本知识

一、健美操内容

（一）低强度的有氧操

在地板上进行的没有跳跃的有氧健美操运动。它也包括一些哑铃练习或地面垫上运动。比较适合中老年练习者和初级健美操爱好者。

（二）高、低强度的有氧操

在地板上进行的有氧运动。低强度有氧操简单、音乐速度较慢、在运动中始终有一个脚接触地面；高强度有氧操有难度，音乐速度快一些，可增加有腾空和跳跃的动作，高强度有氧操能量消耗更大些。

（三）综合有氧健身操

综合有氧操指在一次课中通常结合两种或多种的健美操内容。比如：高低强度健美操、踏板操、搏击有氧操，总共 60 分钟时间。根据练习者的要求综合有氧操也可以是其他健美操内容

的组合。

（四）踏板操

低强度的踏板操，以学习简单的踏板动作为主的有氧踏板操。

（五）踏板哑铃操

有哑铃的有氧踏板操。在做踏板练习时，同时手持哑铃，增加手臂的运动强度和总体强度

（六）低强度踏板操

低强度的有氧踏板操，内容包括：简单的踏板技术，动作组合练习、地面练习（如腹肌、腿部练习等）最后是放松运动。

（七）有氧踏板操

有氧踏板操在可调节的踏板上完成各种健美操动作达到锻炼的有氧运动（锻炼时间可以是 30、45、75 分钟）

（八）双踏板有氧操使用双踏板的踏板操，对练习者协调性要求较高，主要适合中级和高级健美操练习者。

（九）瑜珈健身功

结合呼吸的瑜珈伸展，使人身心完全得到伸展、放松、精神得到恢复。

（十）瑜珈高级健身功

高级水平的瑜珈，对柔韧要求更高，练习者需要有一定的瑜珈初级水平。

（十一）局部健美操

局部健美操具有针对性，比如健美手臂、腿部、腹部、燃烧脂肪的练习。

二、健美操特点

健美操具有高度的艺术性，它是在音乐的伴奏下，以体操的动作方式，融入了体操、舞蹈、健美等内容，在健身的基础上把形

体美、姿态美、动作美和精神美有机的结合起来，与音乐、舞蹈、体操、武术于一体的追求人体健康与美丽的一种运动项目，这种健与美的统一，是健美操本质特征的表现，也是健美操区别于其他健身操、卫生操的重要标志。所以说，健美操属于体育的范畴，具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力量、美丽”是人类所追求的，而健美操运动中，无论是健身健美操、还是竞技健美操，处处体现出“健、力、美”的特点，包含着高度的艺术性因素，使健美操不同于其他运动项目，这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

因此，健美操运动具有广泛适应性的特点。

三、健美操分类

健美操是体育中的一个综合性的边缘学科。随着健美操运动的不断发展，出现了种类繁多的类型。为了便于区分和运用，有必要对这些健美操进行合理的分类。目前常用的健美操分类依据重要包括目的、性别、年龄、练习方式、人体解剖结构、参加人数等。依据健美操的运动目的，将其分为三类：

（一）表演性健美操

表演性健美操的主要练习目的是“表演”，它是事先编排好的、专为表演而设计的成套健美操，时间一般为 2～5 分钟。表演性健美操的动作比健身性健美操动作复杂，音乐速度可快可慢，并为了保证一定的表演效果，很少有重复的动作，但也不一定是对称性的。在参与的人数上可是单人，也可是多人，并可在成套中加入队形变化和集体配合的动作，表演者可以利用轻器械，如花环、旗子等，还可采用一些风格化的舞蹈动作，如爵士舞等，以达到烘托气氛、感染观众、增加表演效果的目的。

因为表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂多

变，所以对参与者的身体素质要求较高，不仅要具备较好的协调性，还要有一定的表演意识和集体配合的意识。

（二）竞技性健美操

竞技性健美操的主要目的是“竞赛”，其比赛项目有男单、女单、混双、三人和六人。竞技性健美操在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都必须严格按照规则进行，规则对成套的编排、动作的完成、难度动作的数量等也都有严格的规定。由于竞赛的主要目的就是要取胜，因此在动作的设计上更加多样化，并严格避免重复动作和对称动作。

近年来，运动员为争取好成绩，均在比赛的成套中加入了大量的难度动作，如各种大跳成俯撑、空中转体成俯撑等，这样对运动员的体能、技术水平和表现力均提出了更高的要求。

另外，目前流行的街舞，也应该属于健美的一种。经常进行街舞运动可以对心理的调节和缓解压力有一定的作用，它表现在舞者在对音乐内涵的理解过程中。由于街舞不像体操那样有规定的动作，而是让运动者尽情发挥，在创作中拓宽表演空间，充分展示自己的风格，让街舞的特点淋漓尽致地发挥。街舞的趣味性、丰富性、随意性，在有氧运动中能提高心肺功能，使压抑的神经和身体同时放松。街舞对健身和健心的作用是其他项目不可比拟的，适度的街舞运动首先对于身体健康来说是安全的，其次去追求锻炼的效果。这个项目比较青春，比较有活力，强度相对来说比较大，所以尤其适合年轻人，它的健身效果比强度低的健身项目的效果更好一些。

大多数健身者的体会，都是健身虽好，但难以坚持。而街舞以它的丰富性和趣味性，让练习者始终带着笑容去训练。因而有经验的教练在街舞课中，通常更关注的是大家在锻炼的过程中是否高兴，动作是否自由和潇洒，是否达到了彻底的心理放

松，这也是都市上班族喜欢它的一个重要原因。通过街舞的运动就是要把生活压力尽情宣泄出来。

（三）健身性健美操

健身性健美操练习的主要目的是“锻炼身体、保持健康”。其中又包括以提高心肺功能，改善身体有氧代谢能力的有氧操；练习肌肉控制，改善不良姿态，培养良好气质风度的形体操；以保持肌肉外形，防止肌肉退化为主的力量操；以及以减少关节负荷，利用水的阻力达到锻炼目的，并以中老年及康复病人为主要对象的水中操等。由于健身性健美操的练习目的是“健身”，因此它的动作简单，实用性强，音乐速度也较慢，且为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性，动作多有重复，常以对称的形式出现。

健身性健美操一般的练习时间为一个小时左右，在练习的要求上根据个人情况可适当的调解，严格遵循“健康、安全”的原则，防止运动者在运动过程中出现损伤的现象，在保证安全的基础上，达到锻炼身体的目的。

四、各部位肌肉练习

包括肩部肌肉练习方法、胸部肌肉练习方法、背部肌肉练习方法、腰部肌肉练习方法、腹部肌肉练习方法、臂部肌肉练习方法、臀部肌肉练习方法。

（一）肩部肌肉练习方法

杠铃颈前推举

初始姿势：双脚并立，与肩同宽，双手持杠铃，翻上至颈前。

动作过程：双肩三角肌带动上臂上举至双臂伸直，杠铃至头上最高处，慢慢返回原位，重复进行。

动作作用：颈前推举主要锻炼三角肌前、中束，以及胸大肌上缘和肱三头肌等。

动作要点：动作过程中，意念重点放在三角肌上，两肘的起始位置要尽量低。另外，上推杠铃时，不要借腿的蹬力。

立式飞鸟

初始姿势：两脚开立与肩同宽，双手各持一哑铃，微曲屈置于身体两侧。

动作过程：微曲臂将哑铃分别从体侧上举至头上，再沿原路返回原位，重复。

动作作用：主要刺激三角肌的中束和前束。侧上举时，手心朝下则对三角肌中束刺激更多些，若手心向上，则对前束刺激更强些。

动作要点：做动作时，双臂微曲，不要太弯，注意力集中在三角肌的收缩、放松过程，动作频率不要太快，尤其是不可借悠、摆的动作上举，然后猛地放下。动作应均匀、平缓。

双人徒手飞鸟(做动作者为甲，辅助者为乙)

初始姿势：两人面对面站立，间距约半步，甲的动作同上，乙的双手握在甲的双腕处。

动作过程：甲的动作基本同上，乙的双臂用力阻止甲的运动，给甲造成一定的阻力。

动作作用：基本同上，不同之处主要是在动作起始时，要更用力些，对三角肌的刺激也更大些。

动作要点：乙的动作要配合甲，不要使甲的动作停止、过慢，或过快。甲在动作的整个过程中都要用三角肌的力量来控制动作的速度，要均匀、平缓。

(二)胸部肌肉练习方法

卧推

初始姿势：平躺于卧推架条凳上，双脚着地，双手直臂持杠铃于胸上方。