

女性健美精华

东方女性小丛书

本书编写组



农村读物出版社

女性 健美精华

本书编写组

农村读物出版社 东方女性小丛书
一九九〇·北京

女性健美精华

本书编写组 编

责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版

肥城县 印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 3.375 印张 77 千字

1990 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-10200

ISBN 7-5048-1181-5/Z·119 定价:1.80 元

目 录

一、女子健美	刘春媛(1)
(一)肩部臂部健美操	(1)
(二)腹部健美操	(11)
(三)腰背部健美操	(17)
(四)腿臀部健美操	(25)
(五)减肥操	(36)
(六)健美舞	(44)
(七)健美气功	(62)
(八)健美按摩	(64)
附录:国际女子健美比赛的五个规定动作(72)	
二、中年女性迪斯科	
.....	关天秦 洪文莉(74)

1)

女子健美

刘春媛

一、肩胸臂部健美操

(一)意义

通过四节动肩徒手操的训练,使肩、胸部诸关节做各个方向的运动,以达到活动筋骨、促进血运、提高机能、防治疾患的目的,同时起到准备活动的作用,以预防创伤。

通过三小节卧撑操的训练,有效地发展肩胸臂部肌肉。其中跪卧撑为初学者、上肢力量薄弱者练习的方法。有一定的基础后,可练俯卧撑(俯卧撑一般被作为测验人体上肢力量素质的指标之一)。立卧撑是一项全身运动,既可训练上肢力量,又可训练腹、腰、背部的肌力和腿部的力量,还可训练机体的灵活性。立卧撑被列为国际运动医学十项身体机能指标之一。

通过压肩和拉肩的训练,可提高肩关节柔韧性、增大关节活动幅度、加固关节及预防关节运动创伤。

由于肩关节是球窝关节,活动幅度大,是人体中最灵活的关节。相对来讲,其坚固性就要差些,容易发生脱臼、肩袖损伤

等疾患。所以通过负重力量训练,可有效地发展肩带肌肉。这样,不但可起到加固肩、胸、臂部诸关节坚固性,提高柔韧性,从而防治运动创伤的作用,而且可收到美胸的效果。

(二)美胸三要素

第一,乳房有一定的厚度和形状。

第二,胸肌达到发达程度(胸大肌、胸小肌发达隆起,可对乳房起良好的衬托作用)。

第三,姿态健美(挺胸、抬头、松肩)。

(三)操图解

第一节 动肩操

预备式:立正或双腿分立与肩同宽,双手下垂或插腰间。

(1)回环肩

第一拍:双肩同时向上纵;

第二拍:双肩同时向前运动;

第三拍:双肩同时向下运动后,再向后上运动;

第四拍:恢复预备式。

第五至八拍动作相同方向相反。可先做慢动作二八拍,再做快动作二八拍。共做四八拍。

(2)纵肩

单纵肩:第一至二拍向上纵右肩后,恢复原位;第三至四拍向上纵左肩后,恢复预备式(注意:在单纵一侧肩时,另侧肩须做向下压肩动作,以使动作协调)。

双纵肩:第五拍双肩同时向上纵动;第六拍双肩同时下

落；第七至八拍重复。

反复做四八拍。

(3)前后肩

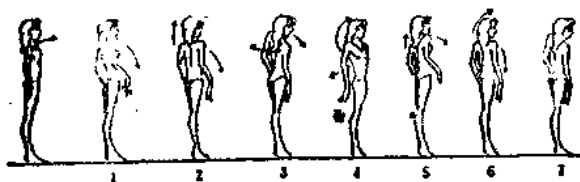
两肩轮流做向前和向后运动，即在左肩向前顶的同时右肩向后顶。反复做四八拍。

(4)单回环

第一至四拍：右肩做绕肩回环动作；

第五至八拍：左肩做绕肩回环动作。

反复做四八拍。



第二节 卧撑操

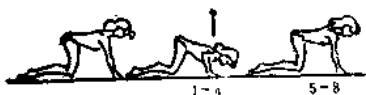
(1)跪卧撑

预备式：双腿并拢跪卧，双手撑地，双手掌距与肩同宽。以双手掌与腿部着地支撑体重。

第一至四拍：上体向地面运动，双臂屈肘支撑上体重量；

第五至八拍：上体向上运动，双臂直肘支撑上体。

反复做四八拍。



(2)俯卧撑

预备式：俯卧，双臂伸直支撑于地，双腿伸直并拢，以双手掌和足

尖支撑体重；要收腹、收臀，不要塌腰或翘臀，从背部看身体应呈一平面。

第一拍：双臂屈肘，以双手支撑于地面，使整个身体保持预备式下降至胸部距地面一拳之距（注意：勿使胸部贴地，双膝始终伸直）；

第二拍：双臂用力把身体向上推至双肘伸直位，整个身体保持平直上升，即恢复预备式。

反复做以上两个动作，次数可因人而异，也可视训练程度而定。

注意：初学者可以把手撑在略高位置



上（如椅子、桌子或台阶上），这样可以减轻上肢的负担，增大足尖的撑力，便于动作完成。随着训练水平的提高，逐渐可以把手的位置降低，甚至采取足高于低位，使上肢负担加重，加大训练强度。

（3）立卧撑

预备式：立正站立。

第一至二拍：下蹲，双手手掌撑地，下肢的髋、膝、踝关节及脊柱的腰部都要弯曲；

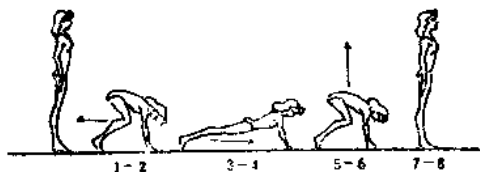
第三至四拍：两腿迅速向后蹬出，以并拢的双足尖着地，呈俯卧撑的预备式；

第五至六拍：恢复为第一拍下蹲双手撑地姿势；

第七至八拍：起立，恢复预备式。

可反复做多次。

注意：由于本动作有从下蹲到伸直，再由俯卧撑式变为



下蹲或直立
式,使上、下
肢肌肉都参
加了屈伸动
作,既练了

上肢肌肉,也发展了躯干和下肢诸关节肌群,因此,它是一项很好的利用自身力量进行的全身训练。又由于本动作要求快速变化,可使身体的灵活性得到很大的锻炼,同时也可使心血管系统的机能得到增强。因此,通常用它作为身体灵活性指标。

第三节 压肩、拉肩

(1) 压肩

预备式:面对把杆,双臂上举伸直,手腕放在杆上(或放于肋木、窗台等固定器物上),双腿并拢或开立于距杆一大步远,使整个身体从背部至腿部近似伸直的平面。

第一拍:塌腰,低头,上身向下运动,使肩部肌肉韧带被拉紧;

第二拍:上身抬起,恢复预备式;

第三至八拍重复上述上震动作。反复做四八拍。

(2) 拉肩

预备式:背
向肋木(或单杠、
双杠、树干、窗户
扶手等固定器



物)站立,右手上举过头,在头后上方屈肘握杠,双腿一前一后相距一步远,右脚放于杠下,左脚迈出,身体重心在右脚上。

第一拍:上体向前运动,同时右臂拉直,左腿呈弓箭步迈出,身体右侧呈反弓形;

第二拍：上体向杠(向后)运动，恢复预备式。

第三至八拍重复上述动作。反复做四八拍。

注意：这两节压肩和拉肩练习，应使肩部有被拉长的酸痛感觉。这种拉伸练



习，可增强肩关节柔韧性，并可防治肩关节周围病变，尤其是中老年人可用来防治冻结肩。

第四节 杠上操

(1) 臂屈伸

预备式：双臂支撑于杠上，抬头，挺胸，收腹，收臀，双腿并拢垂于杠间。

第一拍：屈肘，整个身体往下落，以屈肘的双臂支撑体重；

第二拍：整个身体往上运动，直肘，恢复预备式。

可反复做，量力而行。

(2) 撑摆

预备式：同臂屈伸预备式。

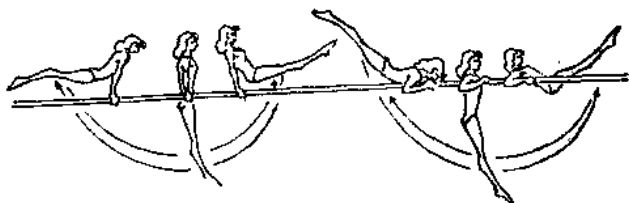
第一拍：以伸直的双臂支撑(或屈臂支撑)，使双腿向后摆动至双腿高于双杠，臀部和腿与地面呈水平位；

第二拍：双腿摆回，恢复预备式；

第三拍：双臂支撑于杠上(直臂或屈臂)，使双腿向前摆动至水平位；

第四拍：恢复预备式。

可反复做，量力而行。



注意：向前或向后摆动时，双腿始终保持伸直并拢姿势，即直膝，绷足尖。身体瘦弱的人，常练本动作，可使胸满臂强。

(3) 摆浪（又称吊环摆浪）

做法：双臂悬垂于单杠下，双手紧握杠，身体做向前和向后的来回摆动动作。

注意：本动作可起到用身体自重做垂力压肩和拉肩的效果，可使肩关节周围的肌肉和韧带柔韧性得到很大提高。

(4) 引体向上

预备式：双手正握杠，身体伸直垂于杠下。

第一至四拍：拉引，即上臂用力拉引使躯干向上运动，同时肘关节由直臂变为屈肘，呈屈臂悬垂，至使头部和肩部高出杆；

第五至八拍：身体缓慢向下运动，由屈肘握杠变为直臂悬垂，恢复预备式。

可反复做，量力而行。

注意：本动作是测验上肢力量的身体指标之一，动作难度较大，初学者很难完成，需有一定的上肢力量后，才能进行该项练习。

(5) 杠铃卧推

做法：仰卧，双臂屈伸推举杠铃。

注意：杠铃重量应因人而异，要量力而行。本动作是发展胸大肌、防治扁平胸的有效训练方法。

第五节 哑铃操

(1) 站立飞鸟

预备式：直立，双腿并拢，双手持铃在胸前前平举。

第一拍：直立，双臂平行地面而做向两侧侧平举的扩胸运动，同时深吸气；

第二拍：由侧平举位向胸前直臂运动，同时呼气，恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

注意：在持铃做扩胸或回收动作时，双臂应始终保持与地面平行运动。

(2) 仰卧飞鸟

做法：身体仰卧于条凳等器械上，动作与飞鸟动作相似，即做扩胸运动。

(3) 肩上举

预备式：双臂屈肘举铃至肩平。

第一拍：双臂用力向上伸直举铃；

第二拍：双臂下落，恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

(4) 全上举

预备式：立正站立，双臂下垂于体侧，双手持铃。

第一拍：双臂直臂向前平举；

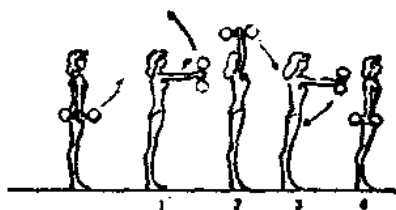
第二拍：双臂由前平举继续向上运动至头上举；

第三拍：双臂由头上举向下运动至前平举；

第四拍：双臂由前平举向下运动至下垂位，即恢复预备式。

第五至八拍重复。反复做四八拍。

注意：初学者可依上述做慢动作，经训练几次后可做快动作，即第



一拍为双臂从下垂位持铃上举至头上举持铃，第二拍为双臂从头上举向下运动至下垂位。

(5)侧平举

预备式：双腿开立与肩等宽，双手持铃垂于体侧。

第一拍：双臂直臂侧平举持铃；

第二拍：恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

(6)俯立侧平举

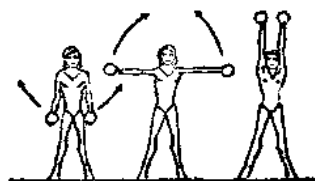
预备式：双腿开立与肩同宽，俯身弯腰呈 90 度，双臂自然下垂持铃。

第一拍：双臂直臂持铃侧平举，身体保持俯立式；

第二拍：恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

(7)全侧举



预备式：同侧平举预备式。

第一拍：直臂侧平举；

第二拍：直臂头上举；

第三拍：直臂侧平举；

第四拍：恢复预备式。

第五至八拍重复。反复做四八拍。

注意：初学者可按上述练习，有一定基础后，可做快动作，即第一拍双臂由下垂位举至头上位，第二拍由头上举恢复至下垂位。

(8)前弯举

预备式：立正站立，双手持铃垂于体侧。

第一拍：双臂向前屈肘，哑铃举至肩平位；

第二拍：恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

(9)侧弯举

预备式：双腿开立，垂于体侧，双手持铃。

第一拍：双臂于体侧屈肘使铃举至肩平位；

第二拍：恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。



(10)头侧举

预备式：双腿开立，双臂侧平举，双手持铃。

第一拍：双臂于体侧屈肘举铃至头顶位；

第二拍：恢复预备式。



第三至八拍重复。反复做四八拍。

(11)头后举

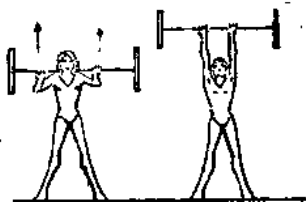
预备式：双臂屈肘于肩上位，双手持铃于

头后部,双腿直立或开立(或坐于椅上)。

第一拍:双臂伸直呈头上直举铃。

第二拍:恢复预备式。

第三至八拍重复。反复做四八拍。



(12)头后举杠铃

预备式:双腿开立,双手持杠铃于肩后部。

第一拍:双臂伸直呈头上直举杠铃;

第二拍:恢复预备式。

(13)内外旋

预备式:立正站立,双臂下垂于体侧,双手持铃。

第一拍:双手同时持铃做内旋(旋前)动作;

第二拍:双手同时持铃做外旋(旋后)动作。

第三至八拍重复。反复做四八拍。

二、腹部健美操

(一)意义

强健有力的腹肌对妇女是至关重要的。常做腹部健美操,可发展青年女子的腹肌和骨盆底肌,以保证妊娠和分娩的顺利进行。

通过锻炼腹肌可使脂肪堆积的腹部变平,又可使粗大的

腰围变细,从而使体形更加健美。同时腹肌强健有利于完成日常劳动和运动任务。

常做腹部健美操,使腹肌和盆底肌得到增强,可防治中老年妇女的某些疾病,如子宫脱垂、阴道脱垂、肛门脱垂及痔疮等。例如,一位五十多岁的妇女经三个月的健美训练后,使原来每于大使用力时发生阴道脱垂的症状得到了改善,经训后很少发生。

由于腹部健美操要经常做,并要求达到于 30 秒内完成 20~30 次仰卧起坐,故通过训练可使血运增强、呼吸加深加快,并可增强心血管系统和呼吸系统机能能力。同时通过训练可对腹部内脏器官起到自然按摩作用,防治消化不良、便秘等疾患,增进食欲,改善睡眠。

(二)操图解

第一节 坐撑打水

预备式:坐于垫上,上体稍后倾以双直臂后撑,两腿并拢伸直。



做法:左右腿轮流单举。可先做二八拍举腿后落地动作,再做轮流打水动作(腿距地面约两拳)。初学者可于举腿落地动作熟练后再做打水动作。训练时以打水动作次数越多、时间越长越好。

第二节 坐撑双举腿

预备式:同第一节。

做法：两腿并拢伸直同时上举。可于前二八拍做举腿后落地动作，于后二八拍做举腿后不落地动作（距地面两拳时再次上举双腿）。

第三节 坐撑屈膝举腿

预备式：同第一节。

第一拍：双腿并拢同时屈膝；

第二拍：双腿同时上举；

第三拍：恢复屈膝位；

第四拍：恢复预备式。

反复做四八拍。

第四节 直膝仰卧起坐

预备式：仰卧垫上，双臂于头上位。

做法：双腿并拢膝关节伸直保持原位，上体立起，双臂呈前平举（初学者可由他人手压双足，有助于起坐）。以 30 秒为计时，20~30 次为优秀，10~20 次为中等。

第五节 抱头仰卧起坐

预备式：仰卧垫上，双手枕于脑后部。

做法：同第四节。

第六节 抱膝仰卧起坐

预备式：同第四节。

做法：上身坐起与地面呈 30 度角，大腿尽量贴近前胸。可



做单抱膝仰卧起坐，也可做双抱膝仰卧起坐。