



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

徒手健身运动

TUSHOU JIANSHEN YUNDONG

主编 郑风家 杨雨龙
审订 赵利明





2011年11月11日
星期六
第1111期

2011年11月11日
星期六

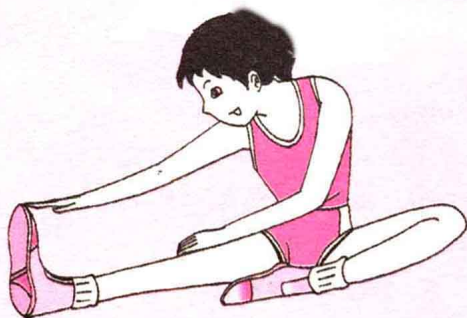




阳光体育运动丛书

徒手健身运动

主编 郑风家 杨雨龙
审订 赵利明



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

徒手健身运动 / 郑风家主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-975-1

I.徒… II.郑… III.健身运动 - 青少年读物 IV.G883-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163909 号

徒手健身运动

主编 郑风家 杨雨龙

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40千

ISBN 978-7-80720-975-1 定价 10.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

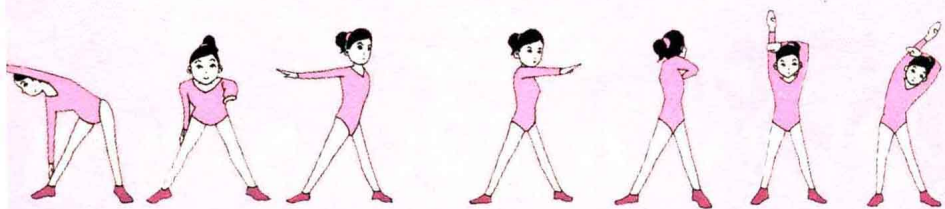
徒手健身运动

主编 郑风家 杨雨龙

副主编 刘冠楠

编者 郑风家 杨雨龙 刘冠楠

审订 赵利明



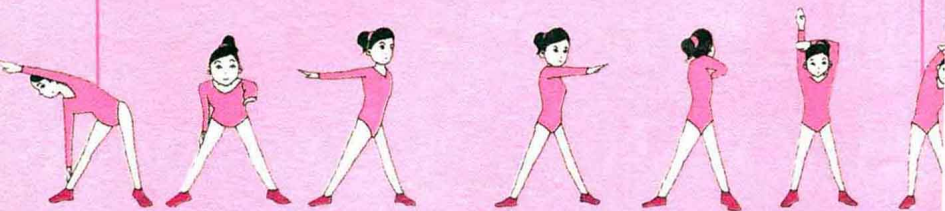
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

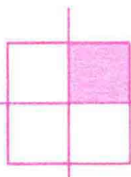
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



徒手健身运动

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 运动前注意事项.....7

第二节 运动中注意事项.....9

第三章 场地和装备

第一节 场地.....12

第二节 装备.....12

第四章 基本技术

第一节 单人基本动作.....15

第二节 双人基本动作.....40

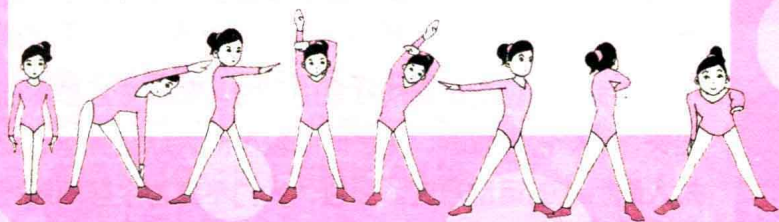
第五章 基本套路

第一节 第一部分.....47

第二节 第二部分.....61

第一章 概述

徒手健身运动是根据人体的生理功能和解剖特点，针对个人体质和体型的不同情况，按照科学原理所进行的一套系统的身体锻炼方法。人体通过这种方法的锻炼，能够提高柔性、灵敏性、协调性、速度和力量等，达到改善神经系统，强健肌肉、骨骼的目的。





第一节 起源与发展

徒手健身运动是在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式，它是持续一定时间的、中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。

人体美学在原始社会就已经存在了，徒手健身运动是从健美操运动和健美运动派生出来的，它是传统的有氧健身运动的一种，采用徒手的方式进行练习。

健美操运动和健美运动都是为了塑造人体美和锻炼身体，而健美操又和徒手体操是分不开的，所以，徒手健身运动的起源和发展是与健美操运动和健美运动的起源与发展分不开的。

徒手健身运动是现代社会的产物。随着生活节奏的加快，那些容易做的、花费时间较少的大众健身运动成为人们首选的运动方式。而且，人们不再为生存问题担忧，生活条件越来越好，对形体美的要求也越来越高。在这种时代背景下，徒手健身运动便以其独有的特点和价值而迅速地发展起来。



第二节 特点与价值

徒手健身操运动是一种无需借助任何器材的健身运动，这是它最大的特点，而从事这项体育运动收到的多方面效果，证明它具有多方面的价值。



一、特点

徒手健身运动易于开展，适应人群广泛，练习时可以根据自己的身体状况自主调控运动量，具有极佳的锻炼效果，而且还绝少出现受伤情况。

(一)简单方便

许多运动项目都受时间和气候的限制，同时还需要有特定的场地条件，而徒手健身运动却是一年四季，一天中随时都能进行。这对于旅游者、出差者或外出比赛的运动员保持体力、坚持锻炼并进入最佳竞技状态来说，都具有其他运动无法替代的效果。

(二)适应人群广泛

徒手健身操是根据人体的生理功能解剖特点及体育运动的科学原理编排的，它既能保证全面均衡地锻炼人体运动器官，增强运动功能，又能保持由简到难、由浅

入深的系统性。因此，它不但能使人的身体更加强壮，促进青少年的发育更旺盛，同时也适宜于一些体质虚弱者练习。

(三)自练为主，随意进行

徒手健身运动主要是利用自身的抵抗力进行锻炼的，它不受人数的限制，也不为他人所左右，只要根据自己的时间和身体状况，随时随地都可以进行，而且还可以随意掌握运动量。

(四)锻炼效果显著

徒手健身运动对于四肢乏力者或肥胖者，具有增进健康和塑造体型的功能。即使是一个身体消瘦的人，只要坚持一年时间的系统锻炼，体重可增加5~10千克，其他身体指标也会有所提升。

(五)绝少受伤

徒手健身运动的目的在于竞技和创造成绩、纪录，而在于健身。整个练习是自主练习，既无对方抗争和干扰，又便于集中精力进行锻炼，所以绝少受伤。



二、价值

徒手健身运动是一种新兴的体育运动项目，它能够迅速地被人们所接受，主要归功于它的锻炼价值。



(一)对神经系统具有良好的调节作用

人体如果缺乏体力活动，大脑皮层的紧张度就会降低，引起相应神经调节能力的减弱，造成机体内平衡的失调，甚至形成某种疾病。徒手健身运动对人体有重要的生理刺激作用，从而调节神经系统。

(二)提高运动能力和内脏器官的功能

健身操可以提高呼吸功能、增加肺通气量、改善肠胃功能、增进食欲、促进消化吸收，从而增强体质，使身体达到健康标准。

(三)提高机体的代偿功能

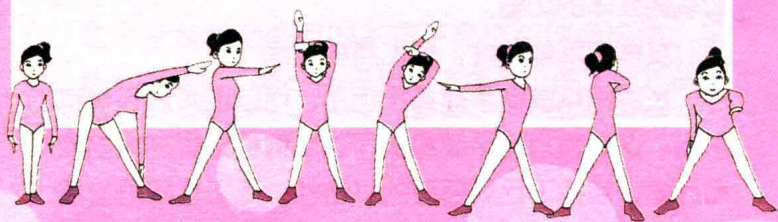
徒手健身操是促进恢复代偿功能最积极的措施，可以最大限度地发展代偿能力，例如当一侧肢体功能丧失后，对另一侧肢体通过有计划的训练，可充分代偿丧失功能侧肢体的功能。

(四)发挥主观能动性，转化消极情绪

长时间从事徒手健身操运动，可以扭转消极情绪的影响。这是因为徒手健身操可以反射性地提高大脑皮层和丘脑，包括下丘脑部位的兴奋性，而下丘脑是控制人体多种功能的中枢，其中包括“愉快中枢”。

第二章 运动保护

徒手健身运动是一种有氧运动，它虽然没有过于剧烈的动作，但是运动前的准备，运动后的放松，以及恢复养护等环节同样不可忽视，这对安全地进行运动，以及最大限度地达到运动效果，都是非常重要的。





第一节 运动前注意事项

徒手健身运动应该注意锻炼前的身体检查和热身准备活动，以调节肌肉的紧张度。



一、锻炼前的身体检查

为了解锻炼前的身体情况，与今后的检查相比较，练习者最好能做到下列两点：

1. 健康检查

到医院或医务室作一次全身检查，看看心肺功能是否正常。假如心肺功能异常或有其他疾病，必须征得医生的同意，并在医生或专家的指导下才能进行锻炼。

假如没有功能上的疾病，就可以将当时的健康状况（如血压、脉搏等）和一些小毛病（如消化不良、头昏等）记录下来。经过一段时期的锻炼，再作一次检查，这样就可以很直接地验证锻炼的效果。

2. 身体自然状况

锻炼之前除了健康检查外，最好准确地对身体的自然状况进行测量记录，以便在经过一段时间的锻炼后进行对比。



二、做好准备活动

准备活动不容忽视，它能动员锻炼者全身的组织、器官和系统进入工作状态，促进血液循环，加深呼吸，使全身热起来，以达到运动前的最佳状态。

徒手健身运动一般来说不易受伤，但若忽视准备活动或不按程序运动，仅凭兴趣出发，也会引起伤害事故。



三、准备控制肌肉的紧张与放松

要科学地进行锻炼，就必须了解全身各主要肌肉群的部位，并按照每一练习动作的要求，准备控制肌肉的紧张与放松。

肌肉是从用力收缩中受刺激的，因此，用力时要保证该部位肌肉的极度紧张；不用力或稍事停顿用力的肌肉会充分放松，以利于血液输送，为收缩的肌肉提供充分的营养。

做到准备控制肌肉的紧张与放松，不仅可以避免肌肉的僵硬，还能促进全身新陈代谢功能更加旺盛，保证充足的氧气和营养，提供给全部运动的肌肉，使它们均衡地发达起来。



第二节 运动中注意事项

在进行徒手健身运动时，应多加注意运动中的问题，包括精神应高度集中、注意呼吸方法和运动量的调节等。



一、精神应高度集中

为准确控制肌肉的紧张与放松，进行徒手健身运动时精神必须高度集中。肌肉的紧张与放松，即兴奋与抑制过程的转换，是受大脑皮层控制的。如果精神不集中，在松弛的状态下锻炼，肌肉的各部位就不会得到应有的锻炼，更谈不上准确地控制肌肉的紧张与放松了，而且容易受伤。



二、注意呼吸方法

呼吸是运动中人体吸取大量氧气的必要环节，怎样配合运动进行呼吸，提高运动能力，是呼吸方法的关键。任何运动都有它独特的呼吸方法和节奏，按照运动的特点和方法变化的不同，呼吸方法也应随之变化。

徒手健身运动是有氧运动，它没有过于剧烈的动作，呼吸方法应遵照“一元”和“二元”呼吸法，配合运动动作的变化来运用，使人体在运动中始终保持吸氧量的充足。



三、注意运动量的调节

徒手健身运动不宜长时间、大运动量、大强度地集中进行，而应该因人而异。适宜的运动量是每周 2~3 次或 4~5 次，并以个人的实际情况来调节进行。