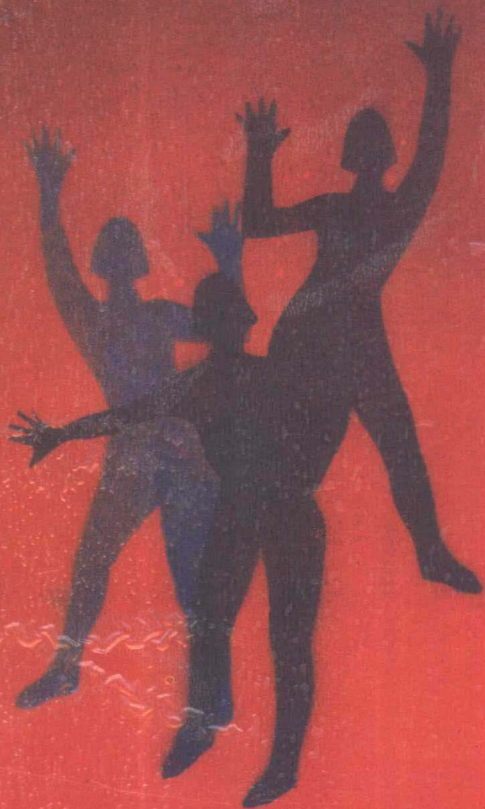


中老年健身迪斯科



陕西科学技术出版社



ONGLAONIANJIANSHENDISIKE



中老年健身迪斯科

编著

陕西科学技术出版社

中老年健身速斯科

王秀芳 马文芬 石锦琳 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 商洛地区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.625印张 7.2万字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—12,000

ISBN 7-5369-0794-x/G·120

定 价：1.75元

前言



迪斯科，以其男女老少皆宜，简单而又独具风格的舞姿，融娱乐与健身为一体，伴随着激动人心的音乐节奏，早已风靡全世界。在传入我国后的短短几年里，已由被人侧目变为广泛流行，由市井流行到登“大雅之堂”并举办公开的迪斯科大奖赛，成为深得人们喜爱的一种娱乐活动，得到了社会的承认。随着人们认识的转变，目前已有越来越多的中老年人加入了跳迪斯科的行列，我们认为，迪斯科绝不仅仅是青年人的宠儿，它对中老年人，也是一种极好的健身手段和自我娱乐形式。

当今社会，随着人们生活水平的提高和医疗技术的发展，人均寿命不断提高，老年人数目不断增长。目前，中国60岁以上的老人已有8900万，预计到2000年可达1.3亿人，老龄化已作为一个社会问题引起人们的重视。当一个人一旦退（离）休，正常的生活秩序被改变，则无论是身体或是精神均会感觉不适应，会觉得烦躁不安，无所适从，继而百病丛生，急骤衰老。那么，跳一段迪斯科吧，在节奏鲜明的音

乐声中，伴随着身体的舞动，您的精力，您的自信，均会重新恢复，您会发现，生活依然是这么美好。

中年人是社会的脊梁，可以毫不夸张地说，是他们用自己的臂膀，支撑着整个世界，但也正因为如此，繁重的工作和无休止的家务，会使他们的神经经常处于紧张状态，心力交瘁，疲惫不堪。那么，跳一段迪斯科吧，在悠扬、激昂、欢快的旋律中，在全身松弛而有节律的舞动中，蹦紧的神经松弛了，周身的血液通畅了，微笑会重新浮现在您的脸上，愉悦的心境又重新回到了您的心中，您会觉得自己是那样的富有朝气和活力，敢于迎接任何艰难困苦的挑战。

本书正是在这种思想指导下，专为中老年朋友们编写的。书中简述了迪斯科的起源及在中国的开展情况，分析了迪斯科的特点及对中老年人的健身作用，并为朋友们介绍了迪斯科基本动作的做法。同时编写了两套迪斯科健身操，每套都是24个动作，由简到繁，由静到动，由单个关节的弹动到多个关节的组合，做下来可以使人感觉周身血液通畅、神清气爽。其中一套动作较为舒缓大方，极适合老年人练习，另一套动作优美明快，是为中年朋友编写的，有第一套练习基础且身体较好的老年朋友也不妨试试。最后，我们还根据中老年人易发

胖的特点，选编了两套减肥操。

我们将此微薄的礼物奉献给大家，如果广大的中老年朋友们在练习后得到了健康和快乐，那也就实现了我们的心愿。

本书插图绘制张西利。

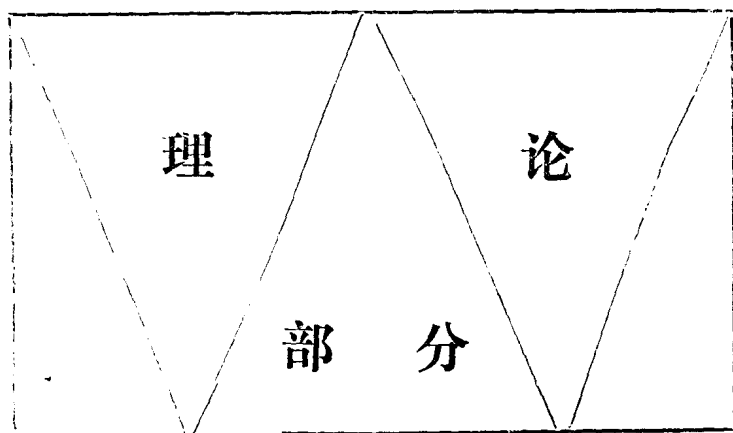
本书完稿后，承蒙西安体育学院杨淑君教授审阅，在此特表谢忱。

作者

1989年12月

目 录

一、理论部分.....	1
(一) 迪斯科的起源和发展.....	3
(二) 迪斯科在中国.....	4
(三) 迪斯科的特点.....	5
(四) 迪斯科对中老年人的健身作用...	7
(五) 中老年肥胖与体育锻炼.....	10
二、实践部分.....	15
(一) 迪斯科基本动作与做法.....	17
(二) 老年健身迪斯科.....	30
(三) 中年健身迪斯科.....	56
(四) 有氧减肥操.....	87
(五) 腹部减肥操(垫上或床上).....	97



（一）迪斯科的起源和发展

迪斯科舞蹈，起源于古老的非洲，是非洲黑人的一种古老的即兴舞蹈形式，他们用有节奏的身体扭动和跳跃，来表达自己欢乐或悲伤的情绪，发泄自己的情感，无论是在欢乐的丰收庆典上，或是在各种宗教祭祀活动中，他们都会情之所至，集体起舞，数百或更多的人随着同一节奏手舞足蹈，场面颇为壮观。直至今日，这种习俗仍然在非洲各国的人民群众中保留着。

随着非洲黑人移居美洲，这种舞蹈就被最早带入美国，并从黑人居住区内迅速流传开来。从最早的流行舞蹈吉特巴格舞、摇摆舞以及舞厅舞蹈桑巴、伦巴等，一直演变到今天的迪斯科，这种自由奔放而又节奏鲜明的舞蹈，一直为人们所喜爱。特别是在美国著名的迪斯科舞蹈先驱凯伦·卢斯特加登于1973年创办了第一个迪斯科舞蹈学习班以后，更加推动了迪斯科舞蹈的传播和发展。凯伦·卢斯特加登的功绩就在于：她将看上去毫无规则的身体扭动，变为具有某种舞蹈感觉的东西，并将其分解为舞步、变奏和风格，发展提炼出一种教学术，将其作为一个整体传授给学生。她解除了一些人对迪斯科的恐惧和神秘感，使迪斯科作为一种独具风采，自由解放和令人愉快的舞蹈形式而合法化。在美国西海岸，由凯伦·卢斯特加登执教的各个迪斯科舞蹈学习班，已成为最受人欢迎的舞蹈学习班。

随着世界各国人民的文化交流和民间往来，迪斯科传到了世界各地。现在，它早已风靡全世界，成为当今世界上流行最快、普及最广的舞蹈形式之一。

（二）迪斯科在中国

纵观中国古代的舞蹈，除具有浓郁的含蓄、优雅的民族风格外，也不乏热烈而奔放的舞姿，我们可以在敦煌壁画中看到各种提肩扭髀的造形。至于我国许多少数民族的舞蹈，例如苗族舞，彝族舞，高山族舞和藏族舞等等，其音乐节奏和舞姿，与迪斯科舞蹈大有异曲同工之感。

迪斯科舞蹈传入中国，可以追溯到十多年以前。十多年来，迪斯科在中国这片土地上生息发展，与中国的传统秧歌相结合，已具有浓厚的民族特色，深得中国人民的喜爱，在民间广为流传。

对迪斯科在我国的传播和发展，具有划时代意义的是1986年秋北京电视台举办的迪斯科大奖赛，并由中央电视台向全国实况转播。这无异于宣布了迪斯科在我国舞台上的合法地位。大奖赛上两名解放军艺术学院的舞蹈演员的精采表演，可看作是当时迪斯科在我国的实际水平显示，也是给全国的迪斯科爱好者做了一次示范表演。自此以后，迪斯科名正言顺地登上了文艺舞台，各种大奖赛如雨后天春笋般层出不穷，仅陕西省和西安市就已各自举办了“金秋”、“铁龙”、“红星”等共四次大奖赛。全国范围内掀起了一个学迪斯科、跳迪斯科的热潮。

中老年人加入迪斯科舞蹈的行列，是近年来的事情，但一旦冲破了世俗偏见，并亲身体验到其中乐趣之后，其势便如钱塘潮水，汹涌澎湃，不可阻挡。据报导，西安首届老年人迪斯科赛有600多人参加，皓首人迷上了迪斯科。我们认为，迪斯科对中老年人的保健作用，是其它任何运动形式

所不能比拟的，因为它是寓健身与娱乐为一体，无论在生理上或心理上，都对中老年人的机体产生良好的影响。

迪斯科健身热在中国方兴未艾，并必将受到越来越多的人的喜好。

（三）迪斯科的特点

1. 独特的动作风格

迪斯科动作最引人注目的特点，莫过于独特的髋部动作了。有节奏的前后和左右的顶髋动作，赋予了迪斯科以自身特殊的魅力，失去了髋部动作，就失去迪斯科的特有风格，也就不成其为迪斯科了。以这独特的髋部动作为中心，再伴之以双膝的弹动，腰部的扭转，胸部的挺含，肩部的起伏和旋绕，以及手臂的摆动和双脚的移动，就形成了风格迥异的迪斯科舞步，它充满着一种流畅、微妙和诱人的色彩，让人一看就是迪斯科。

2. 快速而鲜明的节奏

迪斯科的另一特点就是节奏感特强。身体的任何动作，无论是脚步的移动，膝踝的弹动，或是肩部的起伏，髋部的摇摆，手臂的屈伸摆动，均需按照一定的节律进行，有起有伏、有动有静，节奏十分鲜明。人类本能地喜欢那些节奏分明的艺术，例如铿锵的音乐，欢乐的舞蹈，抑扬顿挫的诗歌，节奏鲜明的体操。这是因为人类本身就生活在一个节奏鲜明的世界上，日升月落，昼夜交替，寒来暑往，一年四季，无不充满着奇妙的节奏感。同时，人类的生命也充满节奏，工作与休息、兴奋与抑制，这是人类适应自然的结果。从这里，我们就不难找到人们为什么如此喜爱节奏感极强的

迪斯科的原因了。

3. 动作简单易学，即兴发挥，自由自在，男女老少皆宜

迪斯科还有最受人青睐的一点，就是它的动作十分简单易学。首先，您可以随着自己喜爱的乐曲节奏，单独活动身体的各部位，例如双膝上下弹动，双臂任意摆动，双肩提压绕环，髋部任意扭动，并尝试移动脚步。随后，您可以将身体几个部位动作融为一体，例如在弹动双膝的同时，摆动髋部和手臂，并任意的移动双脚，这样，您实际上就已经跳起了欢快的迪斯科。那么，只要坚持下去，随着时间的推移，您会觉得身体越来越松弛自如，动作越来越流畅潇洒，更主要的是您将能够伴随着鲜明的节奏，即兴发挥，随心所欲地跳出多种多样的带有浓郁风格的迪斯科舞步。迪斯科美就美在一旦您学会了基本的动作，各种组合和变化就只受自己想象力的支配了。所以我们说，迪斯科的动作可简可繁，运动量可小可大，无论对男、女、老、少，皆为适宜。

4. 明快的音乐，是迪斯科的灵魂

迪斯科离不开音乐，没有了节奏明快的迪斯科音乐相伴随，迪斯科也就失去了生机。所以说，音乐是迪斯科的灵魂。音乐对人类的活动中有着良好的影响，欢乐的音乐可以使人的情绪中枢兴奋，调整情绪，让人感觉心情愉快、情绪高昂、精神振奋、促人奋发向上；音乐还可以培养人的节奏韵律感，对人体运动器官的工作节律起着良好作用。一套迪斯科跳下来，在音乐和身体活动的双重作用下，您会觉得自己的身体沐浴在一种欢乐而愉悦的激情之中。

5. 轻松愉快地达到了健身的目的

迪斯科由于其动作特点所决定，对人的机体有很好的保健作用。它可以增大关节活动幅度，使关节变得灵活，有效地减少了各种关节病的发生；更重要的是通过全身运动，促进了血液循环，对心血管系统，特别是增强心脏功能有不可低估的良好作用；同样，迪斯科可以增大肺活量，加强肠胃蠕动，提高消化能力，对呼吸系统，消化系统都起着良好的作用。而这一切，都是伴随着欢快的音乐节奏，在令人愉快的气氛和愉悦的心境中进行的，在不知不觉中，您的身体已得到了充分的活动，这是其它任何一项活动，例如慢跑，广播操等所不能比拟的。

6. 不受场地、器材限制，极易开展

迪斯科可以数百人一起跳，也可以一人或数人跳。由于舞步的特殊风格，两腿的距离始终很近，所以一个人只需一个较小的空间，无论室内、室外，只要有一小块空地，您就可以尽情地跳了。正是由于它不受场地、器材及人数多少的诸多限制，所以极易在群众中流行开展，是广大工矿企业以及机关学校开展健身活动的极好内容之一。

（四）迪斯科对中老年人的健身作用

由于迪斯科在青年人中广为流传，很多中老年人望迪斯科而止步，以为迪斯科只适合于青年人。实际上，分析了迪斯科的特点，我们就可以看出，迪斯科对于男女老少皆为适宜，对中老年人更有其它运动形式所不能相比的特殊健身作用。下面，我们再从中老年人自身的特点谈谈这个问题。

1. 中老年人的心理特点

度过了无忧无虑的童年和美好的青年时代以后，人便进

入了人生旅途中的第三站——中年时代。人到中年，这本身就意味着艰辛和奉献。这一时期，中年人在工作中大多成为本行业中的骨干，义不容辞地要承担最沉重的工作重担，在生活中，上有年迈双亲，下有未成年子女，都需要他们去侍奉、照顾、扶养。压在他们肩上的担子实在太沉重了。工作与家事之间的矛盾，会使他们的神经经常处于极度紧张的状态，造成他们沉重的心理负担，这种长期的严重的心理负担，有可能导致生理活动的持久改变，如果这种改变超出了正常的范畴，进一步引起了组织器官结构的变化，就会成为疾病，影响他们的身体状况。

老年人则又是另一种情况，他们由从事了一生的职业岗位上退了下来，整日待在家中，无事可干，他们会有一种深深的失落感。加之子女不能经常待在身边，寂莫、孤独之情油然而生，如果再加上更年期后因内分泌的变化而引起的心态变化，无论是烦躁不安，或是忧郁寡欢，种种不正常的心理状态，同样会导致生理改变而可能成为疾病。

如此看来，要保持中老年人的身体健康，除去其它诸多措施之外，他们共同需要的，首先是在一种轻松愉快的气氛中的适量的体力运动，以便可以使他们松弛一下紧绷的神经，恢复精力和自信，在欢乐的气氛中一扫烦躁和忧郁，重新找到心理的平衡。

2. 中老年人的生理特点

正如世界上没有永动的机器一样，世界上也不会有青春常驻、活力永存的人体，正常人体迟早会衰老，这是人们的主观意志所不能改变的。步入中年后，这一衰老过程便开始悄悄地、不露声色地缓慢进行，但可以因不同的生活习惯和生

活环境而产生较为显著的个体差异。

正常的人体衰老涉及人体的各个系统，包括新陈代谢率、心每搏输出量、肺最大通气量、肾脏的滤过率、神经的传导速度以及免疫能力等，所有的功能均有程度不同的减退。此外，随着这一过程的进行，还会因动脉血管的弹性下降而使身体各部供血不足；因为肺的弹性下降及肺和气管上皮细胞减少，使防御能力削弱而导致呼吸道的感染经常发生；因为胃肠道的蠕动减慢而导致食欲减退和便秘；因为骨质逐渐疏松而使骨折的现象时有发生；以及由于关节软骨变性，骨化而使关节僵硬、运动不便和疼痛等等。同时伴随出现的还有皮肤松弛，耳目失聪，行动迟缓等外部特征。不过，这一衰老过程的进行是十分缓慢的，而且总的看来并不严重，一般并不会影响到中老年人的正常的活动和生活。

适当的体育运动可以延缓这一衰老过程，这一点早已为人们所认识到，目前重要的是要找到一种适合于中老年人进行身体锻炼的比较好的运动形式，以便推迟衰老过程的过早出现并延缓其发展进程，使中年人能较长时间保持青春的活力，使老年人尽可能免受各种老年性疾病的折磨。

3. 迪斯科对中老年人的健身作用

综上所述，不难看出，中老年人都需要运动，需要一种比较适合的运动。我们认为，迪斯科就是适合在中老年人中开展的、比较好的运动形式之一。

迪斯科本质上是一种具有舞蹈形式的锻炼方式，正如前面已经讲到的，它具有节奏欢快的音乐，自由自在而又风格独特的舞姿，在练习中能令人心情愉快，不由自主地进入一种热情奔放的心境，使各种忧愁和烦恼远远离您而去，从而

有效地保持心理平衡，维护了心理的健康。另一方面，迪斯科的动作简单易学，运动量可因人而异，或大或小，这一点就很适合中老年人进行练习。通过练习，可以使全身各个关节得到充分活动，对延缓关节软骨的骨化，防止关节僵硬起到很好的作用；由于迪斯科具有任何其它运动形式都没有的特殊的髋部动作，可以使平常很难得到活动的髋腹部得到充分的活动，从而使腰、腹、髋等部位的血供状况大为好转，减少腰腿疼等中老年常见病的发生，同时还使肠胃的蠕动加强，从而增进了食欲，防止了便秘。对于老年性肥胖患者，还有减少腹臀部的脂肪积累、健美减肥的功效。更由于这种练习带有极强的娱乐性，可以使参加者在轻松的氛围中，长时间的练习而仍然兴趣盎然，不觉乏味，达到极好的健身效果，从而对于心血管系统、呼吸系统以及免疫系统功能的提高都起着不可低估的良好作用。至此，我们已经可以得出结论，迪斯科对于中老年人有着极好的健身作用，中老年人跳跳迪斯科实在是获益非浅。

中老年朋友们，生命在于运动，特别是参加迪斯科这样的运动，在欢悦的心境中达到健身的目的，何乐而不为呢？愉快地跳起来吧，祝您在欢畅的旋律中，长久地保持着青春的活力和健康的身体。

（五）中老年肥胖与体育锻炼

美是一种恰到好处的协调与适中。爱美之心人皆有之。尤以女性为最。当然，谁都不喜欢臃肿肥胖，因为肥胖不仅有碍于美观，也给行动上带来诸多不便。从医学观点讲，胖还会引起一系列的疾病。如糖尿病、胆结石、动脉硬化、高血