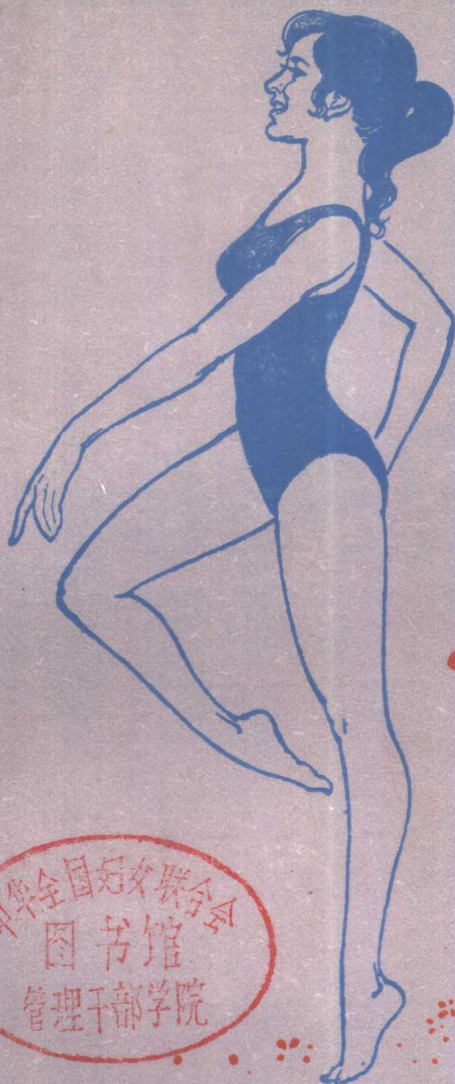


孙玉昆 编著



健美操

2.46

女子健美操

孙玉昆 编著

人民体育出版社

女子健美操

孙玉昆 编著

人民体育出版社出版·新华书店北京发行所发行
北京展塑印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 70千字 5印张

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数 1—40,000册

统一书号: 7015.2325 定价: 0.90元

责任编辑: 刘沂

出版说明

自从1984年夏天，中央电视台在“为您服务”节目里播放了孙玉昆同志的女子健美操以来，越来越多的爱好者投书我社，询问有关图书的出版问题，并且表示了渴求的心情。在这种情况下，我们出版了孙玉昆同志撰写的这本《女子健美操》。

孙玉昆同志少年时代就学习舞蹈，后来是文工团舞蹈队的主要演员，1985年以前又在北京市体操队担任舞蹈教员。近年来他悉心钻研女子健美运动，并且先后在北京等地举办了多次训练班，在女子健美运动方面积累了比较丰富的实践经验，成果也较显著。自电视台介绍了他的训练方法以后，全国各地爱好者纷纷向他索求材料，为此，他将多次在女子健美训练班讲课的材料整理成册，并根据实践经验作了大量的补充，除介绍了锻炼身体十三个局部健美操和整体健美操的做法以外，还讲述了矫形和减肥健力舞的练习方法，附有大量插图，有利于爱好者自学自练。

前 言

国家要强盛，必须提高民族的体魄。

生命在于运动，社会、人民需要体育。

女子健美运动是体育锻炼的一种形式。

女子健美运动要求塑造人体美，人体美包括：身体健康美、体型美、姿态美、动作美四个方面，这四个方面是相互联系、互相影响的。

女子健美运动是伴随我国社会生产力的高速发展、人民物质生活得到空前改善而新兴的一项综合性的体育运动。1982年3月，我应北京东城区工人俱乐部之聘办女子健美训练班，在三年的时间里陆续办了十几期（每期两个月），共有五千多人参加训练。

凡天天坚持练习健美操（早晚各半小时）并与适量的节食相结合者，肥胖类型的女子平均每人减重5斤左右，瘦弱类型女子平均增重3斤左右，驼背、扣肩、O形、X形腿等畸形者和矫形训练的女子均有较明显的改善。神经系统、消化系统、心血管系统轻度疾病患者通过健美操的练习，病情均有好转。

每期结业的学生都恳切地要求我把训练内容整理成册，以便她们日常练习。自中央电视台“为您服务”节目播放了三集健美操录像后，全国各地的一些爱好者纷纷来信，向我索取女子健美训练的有关材料。时间一长，自愧欠账太久，心里很不安宁，这无形之中成为我匆匆写下这本册子的动力。

了。

为了适应我国目前女子健美练习的实际水平，我在编制女子健美操的教材时，是以当前还没有足够的器械设施、大的训练场地和还不能长时间进行练习为前提的，练习时立、卧于室内或外场均可。

女子健美操根据妇女的生理、心理特点，运用了运动解剖学的原理，从我们民族对美的看法与时代女性美的标准出发，以女子自由体操舞蹈为主体，吸收了中国古典舞和武术的韵律，以及芭蕾舞、爵士舞、各国流行舞和服装模特的训练方法，把女子健美操的练习分为：局部、整体、矫形、减肥四个部分。13个局部健美操及矫形练习是为了塑造女子体型美。健力舞的练习是采用刚健、优美的舞蹈动作去消耗脂肪、减轻体重。局部、整体、矫形、减肥的练习，旨在增强女子的身心健康。

在写书过程中，我得到了国际体操联合会男子技术委员会副主席冯冀柏老师的亲切教导和具体帮助，在此谨表衷心感谢。中国体育理论学会副主任、北京体育学院副教授王则珊同志、北京市体育科研所副所长赵立华同志热心为我提供参考资料，八一体操队著名教练李世铭同志也热情关心和支持我，在此一并致谢。

本书内容难免有误，希望读者批评指正。

作者

1985年

目 录

前言

一、十三个局部的健美操	(1)
(一) 头与颈	(1)
(二) 肩	(5)
(三) 臂	(8)
(四) 手	(15)
(五) 胸	(17)
(六) 腰与背	(23)
(七) 脊柱	(30)
(八) 腹	(35)
(九) 臀	(40)
(十) 髋	(42)
(十一) 腿	(45)
(十二) 膝	(51)
(十三) 脚	(53)
二、整体练习	(58)
(一) 站姿	(59)
(二) 走姿	(67)
(三) 坐姿	(72)
三、矫形	(75)
(一) 矫正驼背	(75)
(二) 矫正驼背的辅助练习和健美操	(76)

(三) 矫正驼背健美操.....	(78)
(四) 矫正“O”形腿健美操.....	(80)
(五) 矫正“X”形腿健美操.....	(83)
四、减肥.....	(87)
(一) 肥胖的标准.....	(87)
(二) 体脂的测定方法.....	(89)
(三) 肥胖的原因.....	(90)
(四) 肥胖对身体的危害.....	(91)
(五) 减肥方法.....	(92)
(六) 积极减肥应注意的问题.....	(93)
(七) 在欢乐中减肥——健力舞.....	(96)

一、十三个局部的健美操

为塑造女子体型美，可对身体局部进行训练，例如对头与颈、肩、臂、手、胸、腰与背、脊柱、腹部、髋部、臀部、腿、膝、脚这十三个部位进行规范训练，可使女子体态丰腴，肌肉线条修长而富于弹性，关节灵活，身体的比例适度而优美。通过训练，还可以防止身体机能和肌肉老化，预防和克服各部位的畸形发展和疾病。

持久、系统地进行局部健美操的训练，可以改变和矫正形体上的一些先天自然的缺陷，使自己有一个富于女性特征的有魅力的较理想、完美的体型，从而为在生活中有一个端庄、高雅的仪表，并能做出婀娜多姿的美的动作打下极其坚实的物质基础。

(一) 头与颈

头的运动是靠颈椎和其周围的肌肉、韧带的运动来完成的，因此离开颈的训练去空谈头的动作是错误的。头与颈的任何美的动作的发展，都是围绕着矢状轴、额状轴、垂直轴或复合轴运动进行的。

头的正确的空间位置是决定人的精神面貌、气质、风度的极重要因素。头与颈的正确位置要求整个颈部向上伸长，人体直立时，从侧面看，两肩峰要正对自己耳朵的正中线。特别是站立或行走时，一定要使自己的颈部向上伸长，这样做可以克服探颈、点颈、侧颈、缩颈的毛病。在生活中有意识地使颈伸长，能显出一个人具有高雅的气质。

在日常生活中，头与颈是受喜、怒、哀、乐、思、惊、恐、怨等具体感情控制而屈伸转动的。光是笑中的大笑、微笑、冷笑、狂笑、讥笑，就其颈与头的空间位置亦是不尽相同的。在头与颈的训练中，主要训练颈部的灵活性。

1. 低头和抬头 2个8拍 (图1)

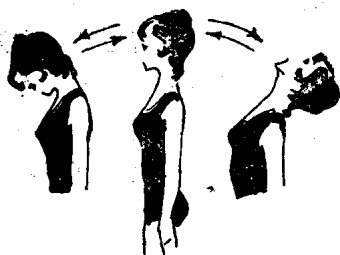
预备：正步直立，两臂垂于体侧，头正对前方。

1—2：低头，颈部拉长。

3—4：头还原。

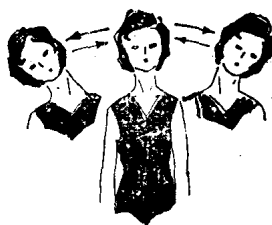
5—6：抬头。

7—8：头还原。



1—2 3—4
 7—8 5—6

图1



5—6 3—4 1—2
 7—8

图2

2. 头向左、右侧倒 2个8拍 (图2)

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

1—2：头向左侧倒。

3—4：头还原。

5—6：头向右侧倒。

7—8：头还原。

注意：做头左、右侧倒动作时不能探颈。

3. 头向左、右转动 2个8拍 (图3)

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

1—2：头向左侧转动。

3—4：头还原。

5—6：头向右侧转动。

7—8：头还原。

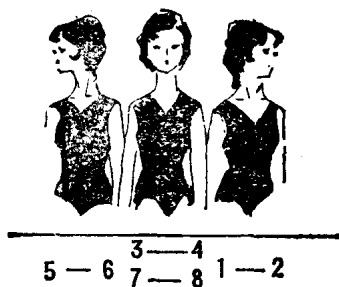


图3

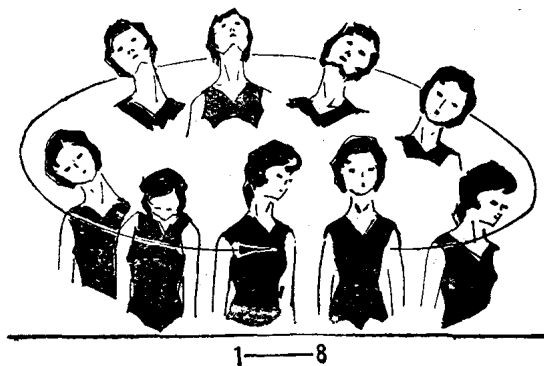


图4

注意：头要正，不能抬下颏。

4. 头部绕环360° 2个8拍（图4）

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

1—8：头部从左做绕环。

2—8：头部从右做绕环。

注意：颈部肌肉反韧带要相对放松。

5. 头部运动组合练习 4个8拍（图5）

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

第1个8拍：

1—：低头。

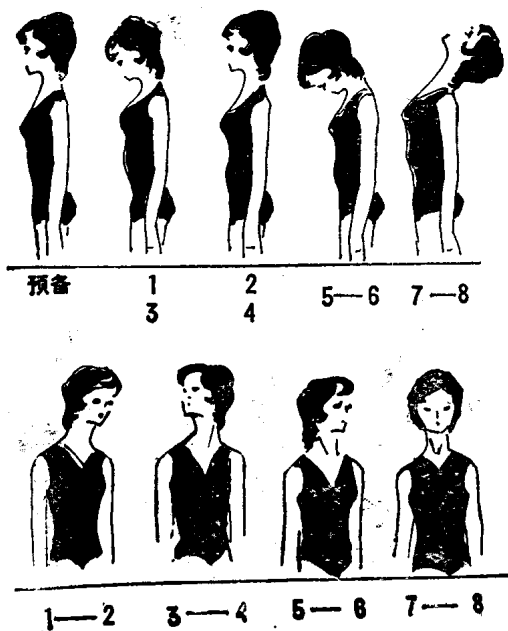


图5

2—: 还原。

3—4: 重复1—2的动作。

5—6: 深低头。

7—8: 抬头。

第2个8拍:

1—2: 向左侧低头。

3—4: 向右侧抬头。

5—6: 向左侧转动头。

7—8: 还原。

第3个8拍同第1个8拍, 第4个8拍同第2个8拍, 但动作方向相反。

注意: 动作要缓慢, 带有抒情色彩。

(二) 肩

肩关节是躯干和手臂进行运动的枢纽, 掌握肩的正确的空间位置, 训练肩关节的灵活性, 是使人具有端庄的仪表和优美的动作必不可少的因素之一。在日常生活中, 往往会遇到因为肩部的空间位置不正确而养成的端肩、斜肩、背肩、扣肩等毛病的人。常年做案头工作的人, 因为肩部得不到适当的运动而易患肩周炎等疾病。正确、合理的肩的空间位置是: 从正面看, 两肩保持水平; 从侧面看, 两肩峰正对耳朵的正中线。

要使自己的双肩保持水平, 可两手握木棍两端保持水平做上举运动, 也可将两手扶在前上方的物体上, 上体及头部下压, 做超过肩约 20° 后再立起的练习。只有在端正了肩部位置的条件下, 才可把以下5节肩部健美操做好。

1. 双肩挺、背运动 2个8拍 (图6)

预备: 正步直立, 两臂垂于体侧。

1—2: 双肩同时前扣, 胸部微含。

3—4: 双肩同时后背, 胸部微挺。

注意: 做肩的扣、背运动时头与颈不能动。

2. 双肩上提、下压运动 2个8拍 (图7)

预备: 正步直立, 两臂垂于体侧。

1—2: 双肩上提至耳朵下方。

3—4: 双肩下压, 颈部伸长。

注意: 颈与头不能向前探。

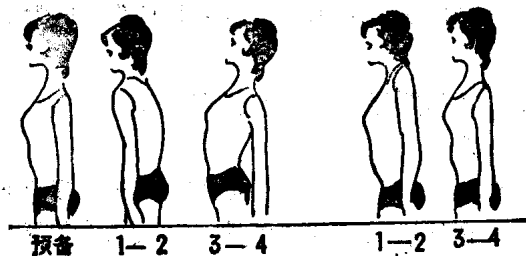


图6

图7

3. 单肩前、后运动 2个8拍 (图8)

预备: 正步直立, 两手叉腰。

1—2: 右肩向前, 同时左肩稍向后。

3—4: 左肩向前, 同时右肩稍向后。

注意: 肘关节不能摆动过大。

4. 单肩提、降运动 2个8拍 (图9)

预备: 正步直立, 两臂垂于体侧。

1—2: 左肩上提, 右肩下降。

3—4: 右肩上提, 左肩下降。

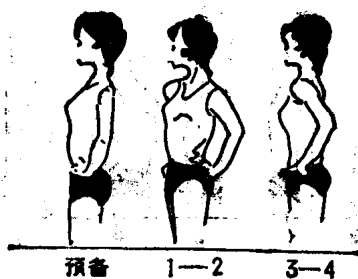


图8

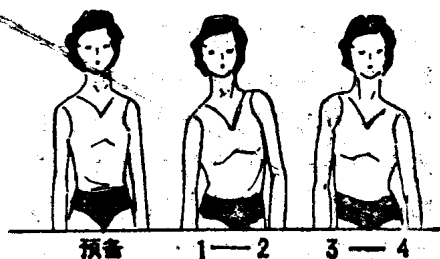


图9

注意：上体不能摆动。

5. 双肩绕环运动 4个8拍 (图10)

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

1—：双肩向前扣。

2—：双肩上提。

3—：双肩后背下压。

4—：还原成预备姿势。

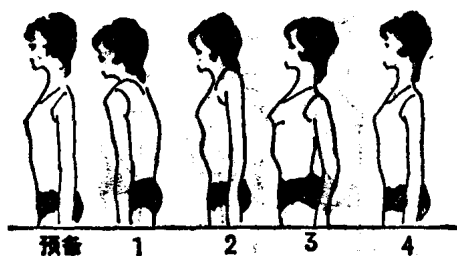


图10

第3、4个8拍同第1、2个8拍，但动作方向相反。

(三) 臂

胳膊是日常生活中使人能做出各种优美动作以表现内心情感的重要局部器官。连接上臂的肘关节的灵活性、臂部诸肌肉群用力的控制和力的分配，是胳膊能做出变化万千的动作的关键。很多女子因长期缺乏体育锻炼，常为自己胳膊囤积了过厚的脂肪而苦恼，甚至在炎热的夏季都不好意思穿无袖或短袖衫。要想把胳膊上过厚的脂肪削减下去，使之成为丰腴动人的长臂，持之以恒地正确练习才是唯一的方法。

为了迅速削减臂部过厚的脂肪，可做负重（如哑铃）练习，但这种练习最好伴有以下几节臂部健美操。

1. 前、后摆臂 2个8拍（图11）

预备：正步直立，两臂垂于体侧。

1—2：左臂贴着腿前摆 45° ，右臂稍向后摆动约 15° 。

3—4：右臂贴着腿前摆 45° ，左臂稍向后摆动约 15° 。

注意：前摆时要上臂起动带动肘关节自然弯曲及前臂和手，向后摆动时也是这样。

2. 单臂侧举 2个8拍（图12）

1—4: 右臂侧举 75° 。

5—8: 右臂依照侧上举运动轨迹还原。

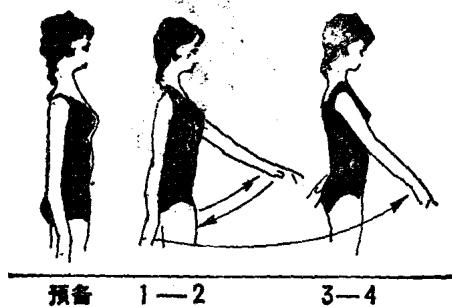


图11

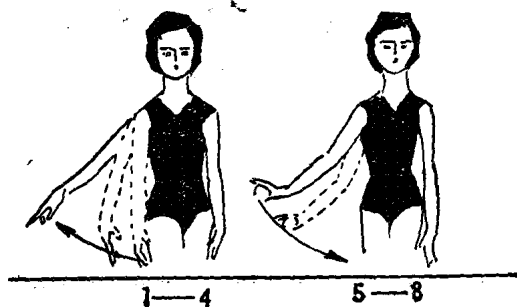


图12

注意: 眼要随手动。第2个8拍换左臂做, 要领同前。

3. 两臂侧上举, 2个8拍 (图13)

1—4: 两臂侧上举 75° 。