

陈少姬

编

中老年健身健美操



中老年健身健美操

广东科技出版社

本书是根据中老年人的生理和心理特点研究和编排的,既能够达到健身防病治病的目的,又能使中老年人得到美的享受。因此,是一套很适合中老年人的健身健美操。

中老年健身健美操

陈少姬 编



广东科技出版社

摄影：张 宏

封面设计：王安东

中老年健身健美操

陈少姬 编

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 3.75 印张 70000 字

1988 年 9 月第 1 版 1988 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—16, 700 册

ISBN 7—5359—0328—2/R·59

定价 1.40 元







前 言

这本书，要向你介绍几种中老年人健身健美操。相信你对这几种健身健美操会发生兴趣。

如何保持中老年人身体的健康，如何更有效地延长人类的寿命，科学技术的进步，正使人类的寿命得以延长，并且已逐渐形成一门科学。常言道：生命在于运动。积极参加体育锻炼，加强自我保健，这是一种最积极的强身延年之道。

早在 40 年代，国外一些国家就已开始老年保健方面的研究。新中国成立以来，在党和政府的关怀下，中老年保健达到一定水平，有着悠久历史的传统保健术也焕发了青春，如采用气功、八段锦、太极拳、五禽戏和慢跑、健身操等项目，作为中老年人增强体质，提高身体机能的重要手段，已是越来越普遍。

当今世界正处在科学技术突飞猛进，知识信息传递迅速的时代。我国的开放改革政策，使人民生活发生了巨大变化，快节奏、高情趣及美的追求，已成为每个人的重要生活内容。现在，中老年人也不再满足于传统单调的体育锻炼手段，他们迫切希望在体育锻炼中，不仅能增强体质，也能充分享受到美，体现出现代生活的乐趣和特征。能不能创造一种使中老年人既锻炼身体，又陶冶情趣，更享受到美感的体育锻炼手段呢？这是现实生活对体育工作者提出的迫切要求。

长期从事体育教学工作，使我感到有责任担起这个探索

的重任。我尝试创造一种揉合祖国传统保健手段与现代舞蹈、柔韧体操，以及国外优秀健身术（如瑜珈功、亚历山大术等）在一起的健身方法。由于健身健美操不受时间、场地等条件的限制，简便易行，而且行之有效，我选择了健身健美操的研究，经过三年多的时间，中老年健身健美操终于普及推广开来。由于这是一个崭新的课题，在编操之初，我对中老年人的生理和心理特点作了大量研究，使健身健美操能够针对中老年人的生理特点，适应中老年人从事体育锻炼的需要。

这套操，已在多个省、市、自治区数万人中推广，收到了意想不到的效果，治愈了许多中老年人的常见病、多发病，还使许多中老年人所患的多年顽疾有了转机。在使中老年人强身壮体的同时，很多青少年也对它发生兴趣。十多个国家的外籍人士也参加学习。这套操出现伊始，就得到各地领导和群众的热情鼓励和支持，受到各地新闻机构和体育部门的重视，能为中老年人的身心健康作出一点贡献，使我感到莫大的幸福。为了使中老年人在不同场合、不同时间都能方便地锻炼身体，我还编制了扶椅健身健美操，坐椅健身健美操，低姿健身健美操，以及现在极为流行的老年迪斯科操。

中老年健身健美操，已分别由中央电视台、广东电视台、湖北电视台、武汉电视台、深圳电视台、河南电视台等录像播放，广大观众，特别是中老年人，都急切希望能出版一本系统的教材，以方便他们学习和操练。承蒙广东科技出版社大力支持和帮助，这本《中老年健身健美操》终于奉献在大家面前。本书理论联系实际，深入浅出，通俗易懂；图文并茂，易学易记，书后附有实例，可增强学习者用于治疗

的信心。

此书在编写过程中，曾得到李军同志的大力协助，在此谨致谢意。

武汉体育学院健美教研室

陈少姬副教授

目 录

第一章 推广中老年健身健美操的目的与要求	(1)
一、为什么要推广这套健身健美操.....	(1)
二、健身操的特点与作用.....	(6)
三、健身操的功能.....	(7)
四、练习的要求和注意事项.....	(9)
五、练习效果	(11)
第二章 中老年健身健美操的基本功	(14)
一、基本手位	(14)
二、基本脚位	(16)
三、基本姿态	(16)
四、基本动作	(18)
五、做操前的准备	(19)
第三章 中老年健身健美操	(21)
一、预备式	(21)
二、头颈转屈	(22)
三、单双肩移动	(24)
四、伸臂出胯	(26)
五、屈膝开胯	(27)
六、振臂展胸	(28)
七、侧摆侧屈	(31)
八、弓步弹压	(32)
九、进退踢腿	(33)
十、屈臂移髋	(35)
十一、前屈开摆	(38)

十二、斜向提坐	(39)
十三、腹背转屈	(42)
十四、方形走步	(43)
十五、侧并放松	(43)
十六、收式	(44)
第四章 中老年扶椅健身健美操	(47)
一、屈腿	(47)
二、绕臂	(48)
三、压肩	(49)
四、转膝	(50)
五、屈体	(51)
六、提胯	(53)
七、转体	(54)
八、平衡	(56)
九、弓步	(57)
第五章 中老年坐椅健身健美操	(59)
一、手腕活动	(59)
二、头颈转屈	(60)
三、肩部移动	(63)
四、膝踝屈伸	(64)
五、单臂屈伸	(65)
六、双臂伸展	(67)
七、单臂抱肩	(68)
八、肩腰转动	(69)
九、挺含胸腰	(69)
第六章 中老年低姿健身健美操	(72)
一、直腿勾脚	(72)

二、盘坐伸腿	(73)
三、跪坐展臂	(74)
四、跪撑屈伸	(75)
五、跪坐转体	(76)
六、坐撑抬腿	(77)
七、仰卧举腿	(78)
八、屈膝团身	(79)
九、仰卧挺髌	(80)
十、姿态控制	(81)
十一、跪撑踢腿	(82)
十二、侧卧踢腿	(83)
十三、跪坐侧伸	(84)
十四、俯卧弹动	(85)
第七章 中老年优美迪斯科健身操	(87)
一、爵士步	(87)
二、侧击掌	(87)
三、屈指腕	(89)
四、屈伸臂	(92)
五、绕单臂	(94)
六、展双臂	(95)
七、圆形走	(97)
八、勾脚尖	(97)
九、动头颈	(97)
十、肩移动	(99)
十一、动胸膛	(101)
十二、抖动跑	(103)
十三、退场跑	(103)

第八章 治愈病例选登.....	(105)
一、治疗颈椎综合征.....	(105)
二、治疗肩周炎.....	(105)
三、治疗高血压.....	(106)
四、治疗风湿病.....	(106)
五、治疗脑血管硬化症.....	(106)
六、治疗腰腿痛.....	(107)
七、治疗便秘.....	(107)
八、治疗哮喘.....	(108)
九、治疗神经衰弱.....	(108)
十、减肥.....	(108)

第一章 推广中老年健身健美操 的目的与要求

一、为什么要推广这套健身健美操

人到中年，不少人就开始发“福”。这是因为体内组织细胞逐渐减少，基础代谢降低，营养的需要量相应减少，热量的消耗也相应降低，这样，摄入体内的热量过剩，多余的热量转化为脂肪在体内堆积，久而久之，就引起肥胖。肥胖会引起多种慢性病，常见的有冠心病、糖尿病，还有关节痛等。所以，肥胖对延年益寿，十分不利。

还有一些中老年人，随着年龄的增长，日益消瘦，体力不支，腰弯背驼，皮肤起皱，身躯干瘪，显得老态龙钟。这是过早衰老的种种征象。这些消瘦的中老年人，抗病能力很差，体弱多病，影响健康长寿。

由此可见，中老年人，不论是肥胖型，还是消瘦型，均不利于延年益寿。但是现代文明社会的中老年人，不光有延年益寿的要求，而且还有美好追求。君不见联欢舞会上，仍有众多的爷爷和奶奶，踏着轻快的舞步，晃动婀娜的身姿，翩翩起舞。还有一些奶奶，穿着漂亮的衣服，在柔美的音乐声中，时而美妙地旋转身体，时而蹒跚地娉婷而行，认真而又妩媚地进行着时装表演。

美，是属于全人类的，也应该属于中老年人。

但是，不论是肥胖型的中老年人，还是消瘦型的中老年

人，都谈不上有体态美。一种是大腹便便，走起路来像唐老鸭逛街；一种是瘦骨嶙峋，弯腰驼背，也谈不上有体态美。

那么，有什么办法使中老年人既可以延缓衰老、延年益寿，又可以保持优美的体型，充分享受生活的乐趣。

这除了生活环境、合理饮食、精神性格等种种因素外，最重要的，莫过于坚持体育锻炼。

正确的体育锻炼，不仅能推迟衰老，延长生命，而且能使你保持体态的优美。这就是我们编排和推广这套中老年人健美操的目的。

优美的体态，与标准的体重，有着直接的关系。肥胖型的人，超过标准体重；消瘦型的人，则达不到标准体重。体重，是衡量中老年人身体健康的标准，也是衡量中老年人是否能保持体态美的标准。我们编排和推广这套健美操，就是希望能让你的体重，保持在正常的水准上。

那么，中老年人的标准体重，该怎样计算？

这里向你介绍一个简便的计算公式：

男性体重（公斤）= 身高（厘米）- 100

女性体重（公斤）= 身高（厘米）- 102

还有一个计算公式，国外使用得比较多，可供参考：

男性体重（公斤）= 身高（厘米）- $100 - \frac{\text{身高} - 150}{4}$

女性体重（公斤）= 身高（厘米）- $100 - \frac{\text{身高} - 150}{2}$

现将我国中老年人的标准体重，列于表内，供参考（参见表1和表2）。

中老年人除了应保持标准体重外，还应注意血压是否正常。经常演练这套健美操，能增强心脏功能，保持正常血

表 1 男性标准体重 (公斤)

年龄	身高 (厘米)									
	148~152	151~156	157~160	161~164	165~168	169~172	173~176	177~180		
41	53~54	54~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
43	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
45	54~55	55~56	56~58	58~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
47	54~55	55~56	56~58	58~60	60~62	62~64	64~66	66~70		
49	54~55	55~57	57~58	58~60	60~62	62~64	64~67	67~70		
51	54~56	56~57	57~58	58~60	60~62	62~64	64~67	67~70		
53	54~56	56~57	57~58	58~60	60~62	62~64	64~67	67~70		
55	54~55	55~57	57~58	58~60	60~62	62~64	64~67	67~70		
57	54~55	55~56	56~58	58~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
59	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
61	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
63	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
65	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
67	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
69	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
71	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
73	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		
75	53~55	55~56	56~57	57~59	59~61	61~63	63~66	66~69		

表 2 女性标准体重 (公斤)

年龄	身高 (厘米)							
	148~152	151~156	157~160	161~164	165~168	169~172	173~176	176~180
41	51~52	52~54	54~56	56~58	58~61	61~64	64~69	69~74
43	51~53	53~55	55~56	56~59	59~62	62~65	65~69	69~75
45	52~53	53~55	55~57	57~59	59~62	62~65	65~69	69~75
47	52~53	53~55	55~57	57~59	59~62	62~65	65~70	70~75
49	52~53	53~55	55~57	57~59	59~62	62~66	66~70	70~75
51	52~54	54~56	56~57	57~60	60~62	62~66	66~70	70~75
53	53~54	54~56	56~58	58~60	60~63	63~66	66~70	70~76
55	53~54	54~56	56~58	58~60	60~63	63~66	66~71	71~76
57	53~55	55~56	56~58	58~60	60~63	63~67	67~71	71~76
59	53~55	55~56	56~58	58~60	60~63	63~67	67~71	71~76
61	52~53	53~56	56~58	58~60	60~63	63~66	66~70	70~76
63	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~66	66~70	70~75
65	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75
67	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75
69	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75
71	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75
73	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75
75	52~54	54~55	55~57	57~60	60~62	62~65	65~70	70~75