

当代运动与艺术潮流

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著



上

健美操的起源应追溯到两千多年前
古希腊人崇尚人体美
他们认为在世界万物之中
只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著

85(1)



上

健美操的起源应追溯到两千多年前

古希腊人崇尚人体美

他们认为在世界万物之中

只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健美操(舍宾)与踏板操艺术 / 冯会廷, 吕烁编著

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

(当代运动与艺术潮流)

ISBN 978-7-5534-6780-1

I. ①健… II. ①冯… ②吕… III. ①健美操 IV.

①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011430 号

健美操(舍宾)与踏板操艺术

著 者 / 冯会廷 吕 烁

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 160 mm × 230 mm 1/16

字 数 / 220 千字

印 张 / 28

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6780-1

定价 / 56.00 元(全二册)

前 言

一、休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



目 录

健美操运动

1	健美操运动	1
3	第一章 概 述	3
5	第一节 健美操运动的起源与发展	5
5	一、健美操运动的起源	5
7	二、健美操运动的发展	7
14	第二节 健美操的特点	14
14	一、高度的艺术性	14
15	二、强烈的节奏性	15
15	三、广泛的适应性	15
17	第三节 健美操的分类	17
19	第四节 健美操运动的意义	19

一、全国健美操大众锻炼标准	68
二、大众健美操的级别及要求	71
第三节 创编健美操的基本原则	76
一、明确的目的性	76
二、鲜明的针对性	77
三、全面性	77
四、动作设计要有科学性与合理性	79
五、动作与音乐的统一性	80
六、合理安排动作顺序	80
七、动作设计的创造性	82
第五章 各类简易健美操介绍	83
第一节 国外健美操简要介绍	85
一、卡兰体形操	85
二、简方达健身操	85
三、瑜伽健美操	86
四、舍宾健美操	86
五、风靡世界的欧式健美操	87
六、美国流行的简易健美操	90
第二节 简易臀部健美操	92



501	一、单腿下蹲	92
601	二、双膝跪地	93
801	三、下 蹲	93
1001	四、前跨步	93
1401	五、深 蹲	94
1801	六、登台阶	94
2001	七、仰卧抬臀	94
2601	八、半 蹲	95
3001	九、蹬 腿	95
3601	第三节 手部健美操	96
3701	一、手指按摩	96
4111	二、模仿弹钢琴动作	97
4113	三、举 手	97
4118	四、握拳伸展	97
4114	五、放松手部	98
4211	第四节 腰部健美操	99
4501	第五节 面部健美操	101
4501	一、按摩的方向要与面部皱纹成直角	101
4611	二、眼角、嘴角要予以特殊对待	102



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

50	三、要朝一个方向按摩	102
50	第六节 产后健美操	103
50	一、收紧腹肌运动	103
50	二、蹬车运动	103
40	三、并腿挺伸运动	104
40	四、躯干扭转运动	104
40	五、交替踢腿运动	105
70	六、下颊抬起运动	105
50	七、下颌侧抬运动	106
00	八、举腿下颌运动	106
00	第七节 水中健身操	107
70	第六章 健美操运动员的身体素质	111
70	第一节 柔韧性	113
70	一、柔韧性概念	113
80	二、柔韧性在运动实践中的意义	114
00	三、影响柔韧性的因素	115
101	四、发展柔韧性的方法	122
101	五、柔韧性发展的要求	128
01	第二节 健美操的运动伤害	131



一、肌肉韧带拉伤	131
二、关节扭伤	132
三、运动疲劳	133
四、重力休克	133
五、心绞痛	134
六、中风	135
七、运动腹痛	136
八、足底筋膜炎	136
九、籽骨炎	137
十、肌腱、小腿肌痛	138
十一、半月板症	138



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

131	三、要朝一个方向压膝	102
131	第六节 产后健美操	103
133	一、收腹瘦乳运动	103
133	二、蹬车运动	103
134	三、开髋伸脚运动	104
132	四、膝十指转动运动	104
130	五、交替高抬腿运动	105
130	六、下腿抬起运动	105
131	七、下腿踢腿运动	105
131	八、下腿踢腿运动	105
131	九、下腿踢腿运动	105
131	十、下腿踢腿运动	105
131	十一、下腿踢腿运动	105
131	十二、下腿踢腿运动	105
131	十三、下腿踢腿运动	105
131	十四、下腿踢腿运动	105
131	十五、下腿踢腿运动	105
131	十六、下腿踢腿运动	105
131	十七、下腿踢腿运动	105
131	十八、下腿踢腿运动	105
131	十九、下腿踢腿运动	105
131	二十、下腿踢腿运动	105
131	二十一、下腿踢腿运动	105
131	二十二、下腿踢腿运动	105
131	二十三、下腿踢腿运动	105
131	二十四、下腿踢腿运动	105
131	二十五、下腿踢腿运动	105
131	二十六、下腿踢腿运动	105
131	二十七、下腿踢腿运动	105
131	二十八、下腿踢腿运动	105
131	二十九、下腿踢腿运动	105
131	三十、下腿踢腿运动	105
131	三十一、下腿踢腿运动	105
131	三十二、下腿踢腿运动	105
131	三十三、下腿踢腿运动	105
131	三十四、下腿踢腿运动	105
131	三十五、下腿踢腿运动	105
131	三十六、下腿踢腿运动	105
131	三十七、下腿踢腿运动	105
131	三十八、下腿踢腿运动	105
131	三十九、下腿踢腿运动	105
131	四十、下腿踢腿运动	105
131	四十一、下腿踢腿运动	105
131	四十二、下腿踢腿运动	105
131	四十三、下腿踢腿运动	105
131	四十四、下腿踢腿运动	105
131	四十五、下腿踢腿运动	105
131	四十六、下腿踢腿运动	105
131	四十七、下腿踢腿运动	105
131	四十八、下腿踢腿运动	105
131	四十九、下腿踢腿运动	105
131	五十、下腿踢腿运动	105
131	五十一、下腿踢腿运动	105
131	五十二、下腿踢腿运动	105
131	五十三、下腿踢腿运动	105
131	五十四、下腿踢腿运动	105
131	五十五、下腿踢腿运动	105
131	五十六、下腿踢腿运动	105
131	五十七、下腿踢腿运动	105
131	五十八、下腿踢腿运动	105
131	五十九、下腿踢腿运动	105
131	六十、下腿踢腿运动	105
131	六十一、下腿踢腿运动	105
131	六十二、下腿踢腿运动	105
131	六十三、下腿踢腿运动	105
131	六十四、下腿踢腿运动	105
131	六十五、下腿踢腿运动	105
131	六十六、下腿踢腿运动	105
131	六十七、下腿踢腿运动	105
131	六十八、下腿踢腿运动	105
131	六十九、下腿踢腿运动	105
131	七十、下腿踢腿运动	105
131	七十一、下腿踢腿运动	105
131	七十二、下腿踢腿运动	105
131	七十三、下腿踢腿运动	105
131	七十四、下腿踢腿运动	105
131	七十五、下腿踢腿运动	105
131	七十六、下腿踢腿运动	105
131	七十七、下腿踢腿运动	105
131	七十八、下腿踢腿运动	105
131	七十九、下腿踢腿运动	105
131	八十、下腿踢腿运动	105
131	八十一、下腿踢腿运动	105
131	八十二、下腿踢腿运动	105
131	八十三、下腿踢腿运动	105
131	八十四、下腿踢腿运动	105
131	八十五、下腿踢腿运动	105
131	八十六、下腿踢腿运动	105
131	八十七、下腿踢腿运动	105
131	八十八、下腿踢腿运动	105
131	八十九、下腿踢腿运动	105
131	九十、下腿踢腿运动	105
131	九十一、下腿踢腿运动	105
131	九十二、下腿踢腿运动	105
131	九十三、下腿踢腿运动	105
131	九十四、下腿踢腿运动	105
131	九十五、下腿踢腿运动	105
131	九十六、下腿踢腿运动	105
131	九十七、下腿踢腿运动	105
131	九十八、下腿踢腿运动	105
131	九十九、下腿踢腿运动	105
131	一百、下腿踢腿运动	105
131	舍宾运动	139
131	第一章 概述	141
131	第一节 舍宾运动的产生和发展	143
131	第二节 舍宾运动装备	147
131	一、舍宾塑腿	147
131	二、舍宾鞋	148
131	三、舍宾服	148
131	四、舍宾袜套及舍宾腰带	149
131	五、舍宾健身要穿高跟鞋	150
131	第三节 舍宾与健美操	151



第二章 舍宾的训练事宜 153

第一节 个人形象计划、训练周期及印象 155

 一、制定个人形象计划 155

 二、舍宾的训练周期 156

 三、训练印象 157

第二节 简易舍宾训练 158

 一、舍宾训练的课程内容包括 158

 二、舍宾训练动作 159

162 162

187 187

169 169

169 169

177 177

172 172

174 174

174 174

176 176

177 177

179 179

177 177

179 179



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

121 宜津新博的宾舍, 第二章

121 乘甲从眼固慈附, 做甘拿派人个, 第一卷

121 国书象派人个宝抽, 一

121 踏板操运动

121 乘甲慈附, 三

121 慈附宾舍易简, 第二章

121 慈附宾舍易简, 一

121 慈附宾舍易简, 二

踏板操运动

踏板操运动	165
第一章 概述	167
第一节 踏板操简介	169
一、什么是踏板操	169
二、踏板操是一项安全性极高的运动	171
三、踏板操与一般健美操的区别	172
第二节 踏板操的功能和特点	174
一、踏板操的功能	174
二、踏板操的特点	176
三、适合人群	177
第二章 踏板操的分类	179



第一节 有氧踏板操	181
一、踏板高度的选择	181
二、有氧踏板操的基本要求	182
第二节 塑身踏板操	184
一、提臀健腿	186
二、塑身踏板操与减肥	188
第三节 与举重捆绑起来的踏板操	191
一、力量练习	191
二、举重踏板操练习提示	194
第四节 情侣双人踏板	195
一、技巧	195
二、必修	197
第三章 踏板操训练和安全	199
第一节 踏板操训练的技巧	201
一、一般技巧	201
二、踏板操的基本技术	201
第二节 踏板操基本步法	204
第三节 踏板操安全训练的注意事项	208

健美操运动

JIAN MEI CAO YUN DONG

第一章



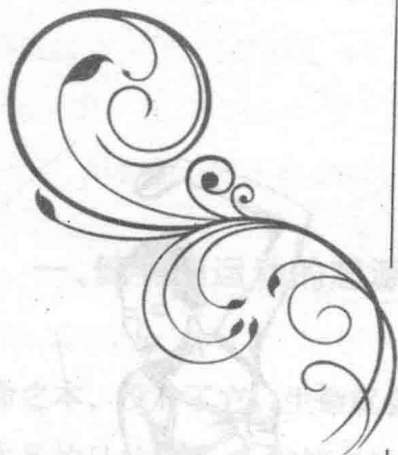
健美运动

健美运动



第一节 健美操运动的起源与发展

第一章



概述



健美是生命之本，是人类生活的重要组成部分。随着生活水平的日益提高，人们越来越重视身体健康，追求形体健美，健美操应运而生，并逐渐成为大众喜爱的健身项目。健美操运动已深入我国的各个地区，它集健身、健美、娱乐于一体，普及程度高，尤其受到广大中青年女性的喜爱。健美操的英文名称是“Aerobic”，意思是“有氧运动”。

有人认为，与很多历史悠久的传统项目相比，健美操是具有现代气息的新兴项目之一。也有人认为，健美操起源于20世纪70年代末和80年代初的美国，但也有一部分人认为，早在19世纪，健美操就出现在欧洲的一些国家中。实际上，健美操并不是一个具有系统性的体育项目，而是以有氧运动为基础，结合