



普通高等学校体育专业教材

健身理论与指导

朱元利 郑文海 主编

高等教育出版社

普通高等学校体育专业教材

健身理论与指导

Jianshen Lilun yu Zhidao

主 编 朱元利 郑文海



高等教育出版社·北京

内容简介

本书为普通高校体育专业教材。全书共计十一章,主要包括健身基础理论,若干健身项目介绍,以及不同人群健身特征、方法与指导。全书从科学健身角度出发,帮助学生掌握科学、合理、实用的健身方法,指导读者学习并掌握健身的基本理论与方法。

本书图文并茂,理论知识浅显易懂,内容丰富多彩,体系构成符合逻辑,健身方法彰显实用性、科学性、易操作等特征。

本书可作为全国高等学校社会体育指导与管理专业、休闲体育专业学生的专业方向课教材,同时亦可作为健身运动人群的参考书籍。

图书在版编目(CIP)数据

健身理论与指导 / 朱元利, 郑文海主编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-04-046098-8

I. ①健… II. ①朱… ②郑… III. ①健身运动
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 183368 号

策划编辑 赵文良
责任校对 张小镛

责任编辑 赵文良
责任印制 田 甜

封面设计 赵 阳

版式设计 马 云

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 三河市吉祥印务有限公司
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 16.25
字 数 290 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价 24.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 46098-00

普通高等学校社会体育指导与管理专业 系列教材编委会

顾问：卢元镇 李宗浩

主任：周爱光

副主任：张瑞林 王凯珍 陈琦 朱元利 刘勇
曹可强 陈作松

编委会成员（按姓氏笔画为序）：

马铁	王广进	王会宗	王凯珍	尹军
石岩	卢元镇	代方梅	朱元利	刘勇
刘清早	麦全安	李豪杰	杨忠伟	汪流
宋亨国	张林	张健	张瑞林	陈作松
陈琦	周爱光	郑文海	胡小明	徐茂卫
徐霞	高岩	黄海燕	曹可强	谭建湘

本书编写组

主 编：朱元利 郑文海

副主编：杨建设 马海涛 苟 波

编 委（以姓氏笔画为序）：

马海涛	马国华	王 刚	王建琴	冯俊彦
孙京主	朱元利	李凤梅	李正恩	刘 进
刘远新	张 军	张 敏	张葆欣	苟 波
郑文海	杨 辉	杨建设	邱 晨	姜 健
郭 伟	郭丽娟	温晓妮		

序



社会体育专业 1995 年开始试办, 1998 年被列为本科专业。目前, 全国社会体育指导与管理专业 (2012 年更名) 的办学院校达到了 266 所, 已成为体育本科专业中第二大主干专业。多年来, 办学院校的同仁们忠诚党的教育事业, 以高度负责的精神, 艰苦奋斗, 努力钻研, 开拓创新, 为办好社会体育专业、为提高专业人才培养质量做了大量卓有成效的工作。本套教材的出版发行凝聚了广大社会体育专业仁人志士的辛勤劳动和智慧。

2001 年伊始, 社会体育专业先后在首都体育学院、沈阳体育学院、西安体育学院、燕山大学、天津体育学院、湖北大学和华南师范大学举办了“全国社会体育专业建设研讨会”, 对社会体育专业的定位、培养目标、课程设置等问题进行了认真研讨。2002—2007 年, 华南师范大学连续主办了三届“社会体育国际论坛”, 搭建起了一个国内外社会体育交流与合作的学术平台。2008 年, 以研制《全国高等院校体育本科专业指导性规范》为契机, 成立了我国高等教育第一个社会体育学术团体——中国高等教育学会体育专业委员会社会体育研究会。2010 年、2012 年、2014 年, 社会体育研究会分别在上海师范大学、西安建筑科技大学和湖北大学成功地举办了第四届、第五届和第六届“社会体育国际论坛”, 进一步加强了国内外学者之间的交流, 扩大了我国社会体育专业的国际影响。这期间, 研究会还在山东大学、湖北大学、山西师范大学、集美大学和河南大学召开了每年一度的社会体育研究会常务理事会议, 制定了社会体育研究会的规章制度和发展规划, 研究了办学中的各种问题与解决对策, 明确了提高人才培养质量的工作重心, 肩负起了培养我国社会体育合格人才的重任。

教材建设是人才培养的关键环节。2004 年, 华南师范大学牵头组织编写了国内第一套社会体育专业系列教材, 为社会体育人才培养发挥了重要的作用。10 余年来, 我国经济社会发生了巨大的变化。我国的综合国力不断增强, 经济总量已跃居世界第二, 体育产业作为朝阳产业正成为我国国民经济发展的新的经济增长点; 国民生活水平不断提高, 余暇时间不断增多, 人民群众对体育文化、健身休闲的需求日益提高; 北京奥运会和广州亚运会的成功举办, 极大地促进了我国群众体育活动的蓬勃发展; 由体育大国向体育强国迈进, 已成为实现中华民族伟大复兴、实现“中国梦”的重要组成部分。社会的发展与变革必然会影响到社会体育的发展。当前, 我国提出了促进我国体育产业进一

步发展的战略决策，这为社会体育指导与管理专业人才培养提供了广阔的发展空间。社会和市场的需要，对社会体育指导与管理专业人才培养规格也提出了新的更高的要求，知识内容需要不断更新，课程体系需要调整，一些新情况、新问题需要不断探索，社会体育指导与管理专业迎来了机遇与挑战并存的发展新时期。为此，亟须编写一套与我国现行经济社会发展相适应的社会体育指导与管理专业系列教材，以满足我国经济社会发展对社会体育人才的需求。

2013年4月，社会体育研究会与高等教育出版社密切配合，着手准备编写新一轮的社会体育管理与指导专业系列教材。2014年1月，在华南师范大学召开了社会体育指导与管理系列教材编写启动会议，会上研究确定了23本系列教材书目（7本修订，16本编写）。2014年4月，编委会在山西师范大学召开编写会，对每本教材的目录和主要内容进行了审阅，提出了修改意见。本系列教材将于2015年7月陆续出版，供各高校使用。

本套教材突出地体现了以下特点：①以社会需求为导向，紧紧围绕本专业的人才培养目标总体设计各教材内容，避免各教材之间的内容重复；②系列教材全面涵盖了社会体育的各个领域，凸显了目前社会体育指导与管理专业成熟的职业方向，融入了国内外社会体育研究的最新成果；③注重知识体系与技能体系的相互融合，增加了案例分析的分量，突出了本专业的应用性特点。

真诚地希望本套教材在今后社会体育指导与管理专业教学过程中能发挥积极的作用，为提高人才培养质量作出重要贡献。

在本套系列教材的策划、编写和出版过程中，得到了高等教育出版社体育分社原社长尤超英女士、现任社长范峰先生的大力支持，在此表示衷心的感谢！

社会体育指导与管理系列教材编委会主任

周爱光

2015年4月6日

编写说明



随着我国高等教育的快速发展和专业规范化建设的不断完善,体育学类专业在国家先后五次颁布目录中有较明显的变化,社会体育专业是1998年教育部颁布的体育学类五个专业之一。在2012年新颁布的《普通高等学校本科专业目录》中更名为社会体育指导与管理,目前全国已有260余所院校开办此专业。

为了促进专业建设持续发展,保障人才培养质量,部分院校专家在高等教育出版社的支持协助下于2004年出版了社会体育专业系列教材,对课程建设、教材建设和人才培养发挥了积极的作用。

随着体育事业改革的纵深发展,全民健身活动的日益丰富,各高校在十余年的办学历程中积累了大量的经验,并在实践中发现和提出了新的问题与要求。在即将颁布的《高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》中,对课程体系作出了明确的规范和要求,原有的教材已不能完全适应专业发展的需要,部分教材亟须进行修订和完善。同时,一些新的课程教材急需编写出版。

《健身理论与指导》作为第一批社会体育指导与管理专业方向课程教材,由西安体育学院牵头编写。编写负责人组织西安体育学院诸多学科的中青年骨干教师及部分院校的专家反复研讨了本教材编写框架。

在即将颁布的国家标准中,《健身理论与指导》被列为社会体育指导与管理最核心3门专业方向课程之一,从某种程度上对我们的编写提出了更高的标准和要求,加之这是一门新的课程,以前尚无此类教材,体系构建、教法、体例的选取均无参考。全体编写组成员在负责人和编写骨干的协调下,召开多次编写会议,研讨体系构建的内容。

编写人员分工:第一章杨建设、郑文海、朱元利;第二章姜健和张军;第三章王刚;第四章马海涛、冯俊彦、李凤梅、郭丽娟;第五章张敏、刘进、孙京主、马国华;第六章李正恩、邱晨;第七章郭伟、杨辉;第八章刘远新;第九章苟波、王建琴;第十章张葆欣;第十一章温晓妮。本书动作示范为胡万军、李新萌、王泽,摄影为冯俊彦、李明、赵荣耀。

本教材由朱元利、郑文海、杨建设、马海涛、苟波、姜健六位教授定稿,由朱元利、郑文海、杨建设三位教授负责统稿。

本教材在编写过程中得到了社会体育研究会的大力支持,会长周爱光教授对编写框架提出诸多中肯的建议并给予了大力支持。高等教育出版社范峰先生

亲赴西安与编写人员交流，提出编写要求和许多具体的改进意见，部分专家和出版社编辑赵文良同志也为编写工作付出了辛勤劳动，西安体育学院更是为本教材编写提供了诸多便利条件。在此我们一并表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请读者批评指正。

编写组

2016年5月

目录



第一章 健身概述/1

第一节 健身的内涵及特点/2

第二节 健身的分类/14

第三节 国内外健身活动的开展/17

第二章 健身指导的基本原则与方法/25

第一节 健身指导的基本原则/26

第二节 健身指导的常用方法/35

第三章 运动健身防护与安全/51

第一节 运动健身防护与安全概述/52

第二节 运动医务监督/55

第四章 常见健身项目指导/67

第一节 常见健身项目指导概述/68

第二节 常见健身项目介绍/70

第五章 时尚类健身项目指导/101

第一节 时尚类健身项目指导概述/102

第二节 时尚类健身项目介绍/104

第六章 传统体育健身项目健身指导/123

第一节 传统体育健身项目健身指导概述/124

第二节 传统体育健身项目介绍/126

第七章 器械健身指导/133

第一节 器械健身概述/134

第二节 器械健身项目介绍/136

第八章 儿童青少年健身指导/161

第一节 儿童青少年的身心特点/162

第二节 儿童青少年健身指导/172

第九章 成年人健身指导/183

第一节 成年人的身心特点/184

第二节 成年人健身指导/195

第十章 老年人的健身指导/209

第一节 老年人的身心特点/210

第二节 老年人的健身指导/213

第十一章 女性健身指导/224

第一节 女性的身心特点/225

第二节 女性健身指导/233

本书参考文献/244

1

第一章 健身概述



本章导语

在我国古代，人们普遍认为健身就是强健体魄、修炼身心的意思，它包括娱乐、体育运动、医药、保健、养生等方面。在古希腊，人们认为健身就是健美，就是健、力、美的体现，同时人们必须具备极强的生存能力，主要表现在肌肉发达、体格健壮，力量、速度等素质出众，其健身的手段主要是动态的，大多在户外进行。人们习惯认为健身就是锻炼身体，将健身与锻炼等同起来。“健身”一词，自 20 世纪 90 年代传入我国，比体育锻炼的范围和内涵更加丰富。健身来源于人类生产与生活实践，但又不同于日常的生活实践与生活技巧，具有体育自身固有的特点。因此，有必要从体育的角度来分析健身的基本理论知识。



第一节 健身的内涵及特点

从远古时代开始,人们就祈求长生不老,希望有健康的体质和强壮的体格,并且一直努力实践和探索。现代健身作为一种社会现象,随着人类社会的不断发展,生产和生活方式的重大变革,而逐渐成为人们一种崭新的生活时尚并风靡世界。健身活动与体育的产生和发展有着非常紧密的联系。

一、健身运动的产生与发展

(一) 健身运动的起源

在人类社会形成之初,教育就随之产生了。为了生存和繁衍,人们必须学会劳动过程中的跑、跳、投掷、攀登等技能并将其传授给下一代,这是人类健身活动的源头之一。

当原始人类在物质生产过程中逐步积累了愈来愈多的经验时,就开始认识到他们的生存取决于自己同野兽之间在力量、速度、耐力、灵巧性等方面的差异,于是开始有意识地对上述身体素质进行培养。随着人类的进一步发展,萌芽期的身体教育已开始与社会一般教育分离,成为人类社会的一种以人的自身为客体的特殊活动形式,从而导致了“身体练习”的出现。这就是学者们所称的“原始体育的第一次质的飞跃”。

健身运动的另一种渊源,是原始的医疗卫生活动。医学史认为,“……我们不必把医药的起源推崇为伏羲、神农或是黄帝的发明,而是原始社会人民向疾病伤害作斗争……从生活经验的积累中渐渐产生了纯靠经验的早期医学。”在人类的早期医学中,古代舞蹈兼具医疗卫生功能。关于原始社会末期“消肿舞”的记载,就是这方面的典型例子。《吕氏春秋·古乐》中写道:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”

古罗马的医生盖伦著书立说,倡导健身运动。他将运动分为臂部、躯干和腿部运动,并倡导举重、爬绳等运动项目。古印度的医生也非常重视公共卫生和保健,主张通过身体运动(如瑜伽术)、按摩等手段来保持和恢复健康,达到预防疾病、帮助消化、延缓衰老等目的。这些都证明,原始人类已经认识到舞蹈动作的舒筋壮骨功能并运用于医疗实践中。

关于健身运动的源起,还有一种“需要论”。这种观点认为,“需要”是人类一切活动的动因。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要为其产生、存在和发展的依据。可以说,人的活动都是由需要引起的,需要

是人的能动性的源泉和动力。单就健身运动产生的动因而言,除了劳动的需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要等。

学者们认为,人类的健身运动不是自发产生的,它是适应人们的社会需要而产生和发展起来的。人类健身运动的产生,具有三个最为直接的渊源,即最初的教育、文化娱乐和医疗卫生。上述这些活动的开展,推动了健身运动的发展。

(二) 古代健身运动的发展

1. 古代东方健身运动的发展

东方各民族多生息于大河流域地区,生活环境相对稳定,与世隔绝,宗教盛行。许多民族形成了清静淡泊、自然调和、温顺好养的特点,致使其健身不是以争胜负、表现自我的竞技运动为主要内容,而是以保健养生为主要活动形式,这种形式在历史上得到了极大的发展和丰富,至今仍是世界体育运动的重要手段和内容。

古代印度,健身活动相当普及,每个人都有参加体育健身活动的权利,连妇女也不例外。除社会上各种球戏、拳击、狩猎、骑马、战车等活动十分流行外,体育的卫生保健原则和方法手段也开始在宗教的影响下形成。在早期吠陀时代,人们已经产生了长寿的愿望,并演绎出印度独具特色的瑜伽术。

中华民族在几千年的历史长河中,创造了灿烂的文化。植根于祖国医学沃土上的中华养生术,是中国传统文化的奇葩。中华民族地处长江和黄河流域,世代生息在一个以自给自足的小农经济为基础的闭塞环境中,铸成了宁静淡泊、顺其自然、清心寡欲、洁身自好、温良敦厚的性格;追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想;重人伦、重情操的美德,从而使萌发于史前时代的、采用控制呼吸等以获得超自然体验的“养生术”得以在中国延续和发展。中国古代的养生活动,一直与哲学、伦理、道德、医学、教育、科学、艺术相互交织在一起,彼此渗透,承担着较重的伦理、道德的功利载负,从而与印度瑜伽术中的弃世绝俗、逃避人生,甚至自我摧残大相径庭。此外,发源于中国古代民间的许多健身游戏也备受人们喜爱,并一直流传于世。

2. 古代西方健身运动的发展

古代西方文明一问世,就以特有的气势雄踞历史舞台。古代西方体育也显现其鲜明的个性,使整个世界呈现出两种不同类型的体育交相辉映、平等发展的新态势。

独特的地理环境养成了古代希腊人力求开拓、勇于竞争的性格,个性张扬和对目标的执著追求使古希腊体育带有浓厚的个人情感和以争胜负为终极目

标。他们崇尚竞技运动，成为古代奥运会兴起的重要原因。

另一方面，古希腊对自然物的崇拜，寄托在以人为对象的审美客体，健硕的体魄和健壮的身体，成为人们主要的审美追求。

在古希腊，有一种原始的体操称为巴列斯特里卡（Palestrica），内容包括五项运动：赛跑、跳跃、投掷标枪、投掷铁饼和摔跤。儿童也时常进行球戏、滚铁环、跑步、投掷标枪及其他一些增加身体素质的体育健身游戏。

在古希腊，有斯巴达和雅典的两种体育健身制度。

（1）斯巴达的健身运动。古代斯巴达的体育健身运动被严格地纳入军事教育范围之内。12岁以下的儿童，就要在专门的地方学习游戏、投枪、投重物、跳跃、角力、赛跑、远足和游泳等。12岁以上的青少年被重新编组，进行更加严格和强度更大的训练。意志训练被列入斯巴达青少年教育的重要内容，如鞭笞、惩罚、过极其艰苦的生活等。斯巴达的女子在18岁以前也要进行严格的身体训练，经常进行的运动项目有赛跑、跳跃、投掷重物和摔跤，以及球戏、舞蹈、爬山活动等。经过运动磨炼的姑娘，也具有和男子同样的刚毅性格和健美体型。国家对她们进行系统的身体训练，是为了让她们生育健壮的后代，并在男子出征后能担负守城的防务。严格的体育制度，使古代斯巴达人具有强壮的体魄、优越的身体素质，从而在古代奥运会的竞技中保持了100多年的优势。

（2）雅典的健身运动。雅典体育的重要特征之一就是民主性，其最突出的表现是公民都享有体育权。雅典的教育制度是一种包括德育、智育和体育在内的全面发展的教育制度，一个雅典公民在尚未成年前，便有资格接受包括体育在内的全面教育发展，各类体操学校和体育馆均向他们开放。成年自由公民也享受国家提供的参加文娱活动和从事体育活动的同等待遇，不因财产多寡而有所差异。在某些节日，雅典人甚至可以倾城参加包括体育竞赛在内的庆典。

古希腊著名学者都十分注重健身运动。苏格拉底认为身体是事业成功的关键，人的身体越是健康，其工作效率就越高。他注意从国家利益的高度来认识人的体育问题，强调体育对国家存亡至关重要，若无视青年人的体育，到战时便会有亡国之灾。

柏拉图不仅是著名的学者，而且是当时杰出的竞技手。他主张采用斯巴达教育制度的原则，在雅典实施强制性教育，培养青年人的勇敢精神和不畏劳苦的品德。他认为在青少年成长时期，要特别注意进行系统的健身训练，教他们舞蹈、骑马、投掷、赛跑、野营等。

亚里士多德提出“体育先于智育”的观点，在他看来，有了健康的身体，才有进一步进行知识教育的条件。他的教育主张，是把体育作为人的全面发展

的有机组成部分,并按年龄分期实施。

中世纪的欧洲,由于受到政治制度和宗教神学的影响,健身运动几乎销声匿迹。

公元15—16世纪的文艺复兴,对欧洲健身运动的复兴起到了重要的推动作用。作为其思想武器的人文主义,其核心是“人”,它歌颂人的价值、人的尊严和人的力量,使得人再次被人自身所认识、所重视。这是西方体育得以复兴的前提条件。在这种思潮的影响下,以及在众多社会学家、教育家、思想家的倡导下,欧洲的健身运动又得到一定的发展,各种户外运动、游戏、球类运动、体操等又逐渐地兴盛起来。

总之,古代西方的健身运动经历了三个重要时期,即中世纪前(如古希腊人)对健身运动的崇拜,中世纪(欧洲基督教神权)对上帝的偶像崇拜和对人及体育的否定;文艺复兴时期,欧洲资产阶级思想家对人的价值重新肯定,健身运动才得以回到人们中间,人体美又重新成为人的审美对象。

二、健身的定义及内容

(一) 健身的定义及内容

从健身产生与发展的过程来看,世界各国对健身这一活动过程的称谓不尽相同。在古代,西方人们更倾向于健身就是强健体魄,东方人们认为健身就是身心一统,中国传统养生方法就通过独特的运动方式,达到保养生命、延长生命的目的。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。

20世纪90年代,健身一词正式出现,并且将健身理解为除了医疗手段,其他的一些为了促进人体健康而采用的方法与手段,都属于健身范畴。而采用体育运动的方式进行健身,可以称之为运动健身或体育健身。

随着国外大量有关健身的文献资料和手段方法的引入,国内的专家学者对健身一词有了更深入的认识,如林笑峰先生认为:“人类的身体需要建设,这是客观需要。健身这个命题的含义是建设人的身体,或健全人的身体,或增强人的体质。人的头脑是身体的一部分,而且是主要部分,健身应该包括健头脑,不应该仅是健四肢。”朱金官主编的《健身健美手册》对健身的解释为:“健身指通过一定的身体锻炼来强健体质。”林建棣编撰的《体育健身指南》认为,所谓健身实际上就是健全人的身体、增强人的体质。毕春佑在《健身教育教程》中对健身的定义是:“健身的含义是建设人的身体或健全人的身体,也可以说是增强人的体质。”

综上所述,我们认为健身是指为促进人体健康,达到理想的生活质量的一种行为方式。其概念可以定义为:健身是指运用各种体育手段,结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质和愉悦身心为目的的身体活动过程。

本书使用的“健身”概括了增强体质、发展身体和完善身体的几层内涵,具有强健身体和健全身心的综合含义,特指“体育健身”。

(二) 健身相关的概念

1. 健身运动

健身运动是根据人体生命科学的原理,运用不同的运动方式,通过各种形式练习,以增强人们的体质、提高生活质量、延长人类生命为目的的体育运动。它不是某一个单一的项目,而是一个广义的概念,是所有有益于身心的运动项目的概括,包括健美、康复健身、体形修塑及娱乐与休闲健身等。

健身运动是指一般健康人为增进健康、增强体质而从事的身体锻炼。健身运动主要是为了发展人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸系统的功能,以及力量、耐力、柔韧、灵敏和速度等运动素质,提高工作、学习效率,丰富业余生活,延年益寿。

健身运动一般多以有氧运动为主,对运动量的控制要求较高。由于参加者的年龄、性别和健康状况不同,因而所采用的内容与方法也不一样。青少年常采用各种运动项目,如田径、体操、球类、游泳、滑冰等。中老年人则一般采用行走(散步)、慢跑、做操、打太极拳、练气功、健身球等。在形式上常以自我锻炼为主。

2. 休闲健身

休闲健身亦称闲暇体育、余暇体育、休闲体育、娱乐体育等。是人们为了丰富生活、调节情绪、谋求身体满足、善度余暇而进行的自由自在的体育健身娱乐活动。休闲健身以消遣、娱乐、放松为目的,内容选择上以个人爱好为前提,如各种竞技、游戏、球类活动、郊游、钓鱼等。

3. 健美运动

健美运动是在健身运动的基础上,为增加身体美感而进行的建设性的身体锻炼。健美运动是健身运动的升华和提高,健美运动也属于广义的健身运动范畴。通过练习,形成良好的体形和姿态。健美锻炼的针对性较强,如发展肌肉体积,可采用负荷和器械练习;为了养成端庄优美的体型,增加协调和韵律感,可采用艺术体操、健身操、健美操和体育舞蹈及轻器械练习等。在体系上,健美运动又可分为以下两大类。

(1) 竞技健美。包括健美比赛(也称为肌肉竞赛)和健身比赛(即健美