

健身操

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱 琼 主编
李 明 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

JIAN SHEN CANG



国家体育总局老年体协组织编写

健身操

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

胡建国 朱 琼 主编
李 明 编著

迈出健康生活每一步……

⊗ 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身操 / 李明编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琮主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1908 - 5

I. 健… II. 李… III. 老年人—保健操—基本知识

IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157176 号

丛 书 名: 中老年健身丛书

主 编: 胡建国 朱 琮

书 名: 健身操

编 著: 李 明

责 任 编 辑: 孙 研

出 版 发 行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琮

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

前言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

☐ 男 ☐ 女

2. 您的年龄:

☐ 50 岁以下 ☐ 51 - 60 岁 ☐ 61 - 70 岁 ☐ 71 岁以上

3. 您的职业:

☐ 文化教育 ☐ 医疗卫生 ☐ 金融保险 ☐ 科学研究 ☐ 军人

☐ 建筑/房地产 ☐ 退休在家 ☐ 其他

4. 您的学历:

☐ 小学 ☐ 中学 ☐ 大学及以上 ☐ 其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

☐ 是 ☐ 否

6. 您的健身时间为:

☐ 30 分钟以内 ☐ 30 分钟 - 1 小时 ☐ 1 小时以上

☐ 其他

7. 在本套丛书中,您最喜欢哪一种运动方式?

☐ 太极拳、木兰拳 ☐ 秧歌 ☐ 健身操、交谊舞

☐ 健步走 ☐ 其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

☐ 场地舒适度 ☐ 声音是否嘈杂 ☐ 器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?

☐ 愿意 ☐ 不愿意

10. 您是否长期坚持健身?(三个月以上)

☐ 是 ☐ 否

11. 无法坚持长期健身的原因是?

☐ 作息时间不正常 ☐ 疾病的困扰 ☐ 其他——

12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?

☐ 经常 ☐ 偶尔 ☐ 没有

13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?

☐ 有 ☐ 没有

14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?

☐ 是 ☐ 否

15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?

☐ 一种 ☐ 多种

16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:_____

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,感谢您的合作!

目 录

第一章 健身操运动的基本知识

- 一、什么是健身操 ■ 2
- 二、什么是有氧运动、有氧健身操 ■ 3
- 三、什么是大众健身操 ■ 5
- 四、大众健身操是一种有氧运动吗 ■ 6
- 五、有氧健身操有哪些种类 ■ 8
- 六、健身操在中国及国际上的发展历史 ■ 10
- 七、国内国际流行的几种健身操 ■ 13



八、健身操的基本动作及术语 ■ 21

第二章 健身操活动需要哪些准备

- 一、如何选择合适的健身操音乐 ■ 36
- 二、如何挑选跳操场地和环境 ■ 37
- 三、怎样选择服装及注意个人卫生 ■ 39
- 四、有氧健身操锻炼时包含哪些内容 ■ 40
- 五、有氧健身操的运动量如何确定 ■ 41
- 六、如何选择适合您的健身操 ■ 42
- 七、如何科学进行健身操锻炼 ■ 44
- 八、健身操对四肢的基本要求 ■ 46
- 九、健身操的把杆练习方法 ■ 48

第三章 健身操套路精选

- 一、上肢及颈部的健身操组合 ■ 54
- 二、腰部健身操组合 ■ 57
- 三、胸背肌群及腹部健身操组合 ■ 59
- 四、下肢及脚踝的健身操组合 ■ 62
- 五、矫正健身操组合 ■ 65
- 六、健身操基本步伐组合 ■ 69
- 七、活力健身操套路（一） ■ 74



八、活力健身操套路 (二) ■ 89

九、徒手动感操 ■ 100

十、球操套路 ■ 114

十一、哑铃操套路 ■ 124

十二、活力踏板健身操 ■ 137

第四章 常见疑难问题解答

一、老年人在健身操锻炼中应注意什么 ■ 150

二、健身操造成的身体损伤该如何处理 ■ 152

三、健身操锻炼多长时间一次 ■ 155

四、如何调整健身操锻炼的强度 ■ 156

五、健身操的锻炼目标是什么 ■ 159

六、如何监督自我的健身操锻炼 ■ 161

七、如何通过健身操锻炼达到控制体重的效果 ■ 164

八、健身操对人体的锻炼意义 ■ 166

九、健身操的主要组织形式有哪些 ■ 168

第五章 老年人健身中的正确理念和知识

一、怎样制订健身计划 ■ 172

二、人每天需要多少运动 ■ 177



中老年健身丛书：健身操

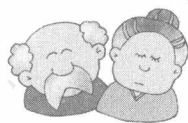
三、健身必经的四个步骤 ■ 178

四、健身的几种最好方式 ■ 180

五、几种错误健身理念 ■ 182

六、健身从身边小事做起 ■ 184

中老年健身丛书：



健身操

J ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU
JIAN SHEN CAO

第一章

健身操运动的基本知识



一、什么是健身操

“健身操”一词来源于英文“Aerobics”，意为“有氧运动”、“有氧健身操”。

20 世纪 60 年代美国人 Kenneth Cooper 博士开始在美国推广有氧运动（Aerobics），当时推广的重点还只是针对提高心肺功能。随着有氧运动的发展，到 70 年代末，健身操运动逐渐受到全世界健身爱好者的欢迎。1981 年，美国健身、影视明星简·方达根据自己的健身经验和体会大力推广有氧健身操的运动，编写出版了《简·方达健身术》，引起全世界的轰动，这对健身操运动在全世界的发展起到了积极的作用。健身操运动传入我国是 80 年代初期。1987 年，我国举办首届“长城杯”中国健身操电视邀请赛。

健身操突出的特点是“健”与“美”融合为一体，结合体操、舞蹈等运动中某些特质，在和谐音乐伴奏下运用专门器械或徒手进行的一种体操练习。健



身操既具备健身强体的作用，又有一定的娱乐性和观赏性。健身操属于体操的范畴，同时又将音乐的动感和韵律赋予到了身体运动当中，使其具有强烈的艺术美感，不仅可以强健体魄、改善形体，还能净化心灵，对身心会产生积极影响，是力量、柔韧性、耐力和美的综合体现。

健身操以强身美体为目的，并融合体操、舞蹈、音乐于一体，其运动量和运动强度非常适合在不同年龄、性别人群中推广和普及，在中国尤其受到女性健身人群的喜爱。健身操具有非常突出的优点，是一项符合人体生理及结构特点的有氧运动形式，是一种内容丰富，形式简便，局限性小的运动项目，能够帮助人们充分活动身体的各个部位；同时还可以起到良好的塑造形体的作用，满足人们对美的追求。

二、什么是有氧运动、有氧健身操

美国最大的健身俱乐部倍力将有氧运动定义为：运用大肌肉群，重复性，时间长达 20 分钟以上的健



身运动叫做有氧运动。有氧运动除了主要由氧气参与供能外，它还要求全身主要肌肉群参与，运动需持续较长时间，对锻炼心、肺和血管系统功能有重要作用，能延缓血管老化速度。

有氧操（有氧健身操）就是具有“有氧运动”特点的健身操，即在音乐的伴奏下，能够锻炼全身的健身运动。它必须连续运动时间至少在 20 分钟以上。但广播操、工间操不是有氧操，它们不能算健身操。广播操、工间操的锻炼效果远没有有氧操的效果大。



专家提示：

有氧运动项目还包括很多，有氧健身操、有氧舞蹈、交谊舞、有氧器械运动、户外远足、骑自行车、健步走、慢跑、登山、攀岩、跳绳、划船、滑冰、滑雪、游泳等。



三、什么是大众健身操

大众健身操动作简单、活泼、流畅，速度适中、节奏感强，目前已经成为一项非常适合在我国开展的运动项目。大众健身操可以在各种条件的场地上进行，对于场地和设施的要求并不高，只要地面平整、空间足够，就可以进行健身，比如健身房、家里的客厅、公园、街头的空地都可以进行健身操练习。人数基本不受任何限制，无论是上百人的大规模团体，还是三五个人练习，都可以达到你想要的健身效果。



专家提示：

健身操简单易学，娱乐性强，具有保健、美体、医疗等功效，尤其适合女性中老年朋友。

由于健身操对于场地要求不高，不需要太大的经