

健美
健美
健美
健美
健美

中央电视台

五分鐘健美

主讲人

3

马华 著

黑龙江美术出版社

马华健美操



黑龙江美术出版社

(黑) 新登字第8号

责任编辑：金海滨

封面设计：王 卓

版式设计：饶忠伟

马 华 健 美 操

黑龙江美术出版社出版发行

哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼 邮编：150008

黑龙江省新华书店经销 哈尔滨市太平彩印厂印刷

黑龙江浩美彩色制版有限公司制版

开本：787×1092毫米 1/16 字数：30千 印张：6

1995年8月第1版 1995年8月第一次印刷

印数：1-20000

ISBN7-5318-0307-0/J 308

定价：13.80元

目 录

| | |
|------------------------------|----|
| 第一章 追求高质量的生活 | 4 |
| 1. 生活应该讲究质量 | 4 |
| 2. 你想使自己魅力无穷吗 | 5 |
| 3. 给自己一个承诺, 去实现它 | 6 |
| 4. 穿上紧身衣, 听听别人是怎么说的 | 7 |
| 5. 男人, 更需要健康 | 8 |
| 第二章 健美操的基本知识 | 10 |
| 1. 什么是健美操 | 10 |
| 2. 练健美操有什么好处 | 10 |
| 3. 健美操的心率范围 | 11 |
| 4. 健美操是综合性的体育锻炼 | 12 |
| 5. 健美操只能在客观允许的范围内塑造人体美 | 12 |
| 6. 健美操训练的原则 | 13 |
| 7. 健美操的结构与合理安排 | 13 |
| 8. 健美操训练的注意事项 | 15 |
| 9. 减肥的锻炼方法 | 15 |
| 第三章 马华健美操动作图解 | 18 |
| 一、热身操 | 18 |
| 1. 调整呼吸 | 19 |
| 2. 头颈运动 | 22 |
| 3. 肩部运动 | 25 |
| 4. 手臂运动 | 28 |
| 5. 胸部运动 | 32 |
| 6. 腰部运动 | 34 |
| 7. 髋部运动 | 44 |
| 8. 腿部运动 | 47 |

| | |
|--------------------|----|
| 二、跑跳操 | 52 |
| 1.左右摆髋跳 | 54 |
| 2.伸臂脚尖后点地跳 | 54 |
| 3.摆臂脚尖后点地跳 | 55 |
| 4.屈臂原地跑跳 | 55 |
| 5.单臂上举原地跑跳 | 56 |
| 6.直腿后抬跳 | 56 |
| 7.屈臂侧弓步跳 | 57 |
| 8.伸臂侧弓步跳 | 57 |
| 9.左右坐髋跳 | 58 |
| 10.左右侧摆腿跳 | 58 |
| 11.侧吸腿跳 | 59 |
| 12.屈腿后抬跳 | 59 |
| 13.转腰跳 | 60 |
| 14.双手后触臀跳 | 60 |
| 15.前吸腿跳 | 61 |
| 16.并腿、分腿跳 | 61 |
| 17.前踢腿跳 | 62 |
| 三、伸拉操 | 63 |
| 1.双手上提脚尖伸拉 | 64 |
| 2.分腿体前屈伸拉 | 64 |
| 3.分腿、双脚内翻伸拉 | 65 |
| 4.下压脚跟伸拉 | 65 |
| 5.并腿上提脚尖伸拉 | 66 |
| 6.并腿抱脚跟伸拉 | 66 |
| 7.并腿抱小腿伸拉 | 67 |
| 8.侧腿伸拉 | 68 |
| 9.后腿伸拉 | 70 |
| 10.坐姿分腿伸拉 | 71 |
| 11.坐姿盘腿伸拉 | 71 |
| 12.坐姿双手侧握脚伸拉 | 72 |
| 13.坐姿侧腰伸拉 | 72 |
| 14.坐姿转腰伸拉 | 73 |
| 15.跪姿体后屈伸拉 | 73 |
| 16.肩肘倒立伸拉 | 74 |
| 17.坐姿并腿伸拉 | 74 |
| 四、垫上操 | 75 |

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 1.胸部练习 | 76 |
| 2.腹部练习 | 78 |
| 3.腰背肌练习 | 82 |
| 4.腿部练习 | 83 |
| 5.臀部练习 | 85 |
| 五、放松操 | 90 |
| 1.仰卧屈腿上端 | 91 |
| 2.仰卧侧屈腿 | 91 |
| 3.盘腿体前屈 | 92 |
| 4.盘腿伸臂 | 92 |
| 5.耸肩呼吸 | 93 |
| 第四章 走出练健美操的误区 | 94 |
| 1.只想局部减肥 | 94 |
| 2.练健美就是为了瘦，瘦就是美 | 94 |
| 3.不喝水，多出汗就能减肥 | 95 |
| 4.练一段时间后，便可以永久保持体形 | 95 |
| 5.喝减肥茶，吃减肥药就行，不用练健美操减肥了 | 96 |



第一章

追求高质量的生活

1. 生活应该讲究质量

随着社会的进步、生活的改善、人类文明程度的提高，人们越来越重视自身生活的质量。

寻求一种更健康、更快乐和更长寿的生活方式是每一位正常人都有的美好愿望。要达到这一目的并不难，也绝非有些人认为的遥不可及。其实，机会就在你身边，你随时随地可以开始，它就是——健身运动。

首先，让我们来看看你的每一天是怎样度过的——勤勤恳恳地工作，拼命地赚钱，对家庭充满责任心，专一而又深情地去爱。你觉得自己做的已经很不错了，但是要让我说，你可以做得更加完美。试想一下，如果你能持之以恒地参加健身锻炼，你就会拥有一个健康、优美、灵活的身体，去应付快速多变的工作节奏；旺盛的精力使你可以做更多的工作，最大限度发挥你的潜力，赚到更多的钱；良好的身体状况使你可以做一个成功而又轻松的老板，或深得老板赏识的雇员。退一步说，若天有不测风云，使你在事业上、钱财上受到损失，然而健康却实实在在地被你拥有，也可谓“留得青山在，不怕没柴烧”。

如果我们对家人充满了爱和责任感，就应该最大程度地给他们幸福。那么，拥有健康和长寿，就不只是你个人的事情，也是你亲人的幸福所在。长寿决不是年老以后才要考虑的问题，也决不能等身体出现问题以后，才进行补救。外国有一句谚语说得好：“一盎司的预防，胜于一磅的治疗”。要想健康、长寿，请你马上行动起来。

一些人经常强调爱情，却极力回避性的问题，这是虚伪的，不科学的。许多貌似美满的婚姻，却以离异而告终，原因虽各种各样，但很重要也很普遍的一条就是性生活不美满。所以，我们应该正视性的问题。我认为，性能力对每个成年人来说都是十分重要的，因为这意味着你和你所爱的另一人能否共享快乐而健康的性生活。这就要

求我们不仅要有一个健康而灵活的身体，而且要有良好的心态。很多人抱怨这个竞争的世界到处充满了压力，给我们带来了许多不良的情绪，比如：忿怒、害怕、自悲、焦虑等等，这些不良的情绪都是影响性能力的因素。那么怎样才能保持良好的心态呢？你不妨先试着做做健身运动，经过一段时间的训练后，你会发现，别人看你的眼光变了，他们开始羡慕你，说你变精神了，说你变漂亮了，说你好像又长高了等等……确实你变了，变得健康而有活力，体型体态趋于完美而又洒脱，过去许多事情你做起来气喘嘘嘘，现在却轻而易举。尤其是受到别人赞扬后，自信心会大增，一个充满自信的人，是不会被不良的情绪长期笼罩的，所以无论在工作、婚姻、社交等方面都会成功的。影响性能力的精神因素被排除后，能否有高质量的性生活，就要看一个人的身体因素了。如果通过健身锻炼，我们的内脏器官健康了，关节灵活了，肢体柔韧了，肌肉饱满而有力度，再加上心中充满了理解和爱，那么你的性生活就一定是高质量的。你就会拥有刻骨铭心的爱和完美的婚姻。

人生在世几十年，如果消极，对付的过日子，是会留下许多遗憾的。我们应该抱着一种积极的、有意识的、科学的态度来生活。我所倡导的健身活动，正是从基本做起，让大家来关心自己的健康，保重自己、塑造自己、完善自己，使生活充满创造性，充满活力。

2. 你想使自己魅力无穷吗

爱美之心，人皆有之。在很多人的内心里，都希望自己是美的，或最美的，希望自己所拥有的魅力，使周围的人喜欢或崇拜。于是只要不是自暴自弃的，凡是想“活”出点质量的人们，都在尽自己之所能，按照自己的理解和想法塑造着自己。

于是我们看到许多人花钱买高档、名牌的衣服来包装自己，以增加自身的魅力；买昂贵的化妆品来修饰自己，以显示自己的美丽和可爱。但是服装总有更换的时候，铅华也有洗去的时候，因为这些统统都是身外之物，而只有我们身体本身，才是最可信赖和炫耀的资本，我们的身体就如同照片的底片一样，底片完好，那么照片怎么洗都好看，如底片质量差，就是再做修饰，也有不足的地方。我真心希望，我们的审美层次能再上一层楼，在重视外表包装的同时，更加重视塑造自己的身体，它才是一切美和魅力的根本。根本问题解决了，一切都迎刃而解。

你应该相信，通过科学的健身锻炼，首先你就拥有了比一般人更加健康的体魄，而“健康”是一切美的基础，它本身就是一种美。一个健康身体外部的体现是：良好的精神面貌，明亮的眼睛，光洁的皮肤，美丽的头发，举手投足洋溢着生命的活力，这是一种不加任何修饰的自然美，应该说，拥有了健康，就打下了我们追求完美的基础。

接下来，我们就要练出个样子来了。通俗地说，就是要练出人的性别特征来。该高的地方要凸出来，该低的地方要凹进去，使男人有个“男人样”，女人有个“女人样”（“男人样”指：肌肉均匀发达，体魄健壮，皮脂适度，肩宽而平，上体呈倒三角，下肢修长而有力度，充满了阳刚、坚韧不拔的气质。“女人样”指：皮肤有一定的脂肪含量，显得水灵娇嫩，胸部要饱满、坚挺，腰要细而有力，臀部丰满不下垂，

腿部修长)。

当我们慢慢地达到这种状态时，真为自己能比一般男人更男人而感到自豪，为自己比一般女人更女人而感到喜悦。从此我们不必再挑剔地选择时装来修正自身形体的不足（比如垫肩——掩盖溜肩、窄肩；胸衬——掩饰胸部扁平或下垂；宽松式衣裙——掩饰腰身的曲线不好等）。任何衣服拿来穿，都不会显得尴尬，并能显出各种不同的品味。这时候，连我们自己都感受到了自己的美，这种美和原先那种用化妆品和服装堆积起来的美相比，更易于被常人所接受和喜爱，并透着一种高雅，一种文化，一种品味。

当我们的身体开始变化后，当对美的认识加深一步后，当审美意识在我们头脑中真正被唤醒后，逐渐地你会发现，原来默默无闻的你，现在突然变得那么出色，那么显眼；原来相貌平平的你，现在却吸引了那么多人的目光；原来从未感觉到自己有多大的魅力，现在却受到不少人的爱慕和追求。这些无疑大大地增强了我们的自信心，自信自己是优秀的、是有魅力的、是被人喜爱的。这时，我们便会重新开始认识自己，认识生活，认识社会，同时身心都开始了真正的变化，再继续下去的结果便是——自信心使你在各个方面（事业、爱情、社交等等）成功，再成功。

在这里，我真诚希望朋友们能养成爱惜自己、美化自己、完善自己的好习惯，把需要健身变得像需要吃饭、睡觉，需要阳光、空气一样，成为生活的必需。

从另一个角度上来讲，我们也需要积累自身的“资本”，拿各种文凭是资本，出国留学是资本，掌握多种技能并拥有金钱是资本，但千万不要忽略了，一个健康的身体，一副美丽的体型体态，才是我们最可依赖的资本。

请参加健身锻炼吧，它可以使你短暂的青春，变得相对永恒，使你的美丽，不因岁月的流逝而凋零。

3. 给自己一个承诺，去实现它

我经常接到一些好朋友的电话，谈他们将要实施的计划。

“马华，我在电视上、报纸上常看到你，不错，你现在的状况真是不错，可我现在却越来越胖了。这次，我已下决心，一定要减肥，你能帮助我吗？”

于是我们约好了见面的时间。说真的，我真为他（她）感到高兴，甚至兴冲冲地为朋友准备好了健身服装，因为我知道，只要开始行动，胜利就不远了。但我等到的往往是他们的电话，一通抱歉、对不起之后，又解释说：“因为有其它更重要的事情要做，只好暂时放弃练健身的计划，等以后有时间再说吧。”

一天又一天，一年又一年，我们总有许多的事情缠身，哪会有那么正好的时间来让你去做健身锻炼呢？但又不甘心胖下去，丑下去。所以他们反复下着





决心——推翻——再下决心——再推翻，他们的心灵在挣扎。

我经常看到许多这样拿工作繁忙作借口，其实是对自己没有信心的朋友，对自己做了承诺，却不认真去实践，而且为了一点小事中断它，他们内心渴望着自己成为最好的，但却没有勇气去坚持这项承诺，他们害怕失败，害怕自己没有能力来实践承诺。

其实我们每个人都有改进、塑造和创造出我们想要的生活的能力，但必须拿出勇气来，为了达到成功的目的，你必须有勇气面对你所担心和害怕的，并去克服和战胜它们，如果你真的能全力以赴的话，结果只有一个——成功。那么，用什么做动力，可以使你去全力以赴呢？你不妨这样来试试，给自己提出一些

大胆的要求，把自己心中的愿望、梦想变成奋斗目标。比如：愿望一，明年夏天我一定要穿紧身超短裙和显形的上衣。愿望二，再过三个月，我一家要在穿牛仔裤时，能把上衣扎在裤子里，而又不显得腰粗。愿望三，再瘦5斤，就是我过去最美的时候，我一定要找回那种时候。愿望四，我想成为我们单位，或我们同学之中，或我们居住的区域里，最健康、美丽，最出色的人。

一想到这些可以实现的愿望，我们会激动起来，同时产生一种压力，感受到一种挑战。它们会刺激你马上去做。都说煤炭置于足够的压力下，就会变成钻石，如果我们也给自己施加足够的压力，并坚持不懈，成功最后总会来临的。

我们都不甘心过平庸的生活，但只有靠自己才能改变这一切。我们每个人都有能力改变人生的方向，因为我们掌握着自己。相信自己吧，只要从现在开始，不光是说，而是马上行动起来，很快你就会看到可喜的变化。

给自己一个承诺，去实现它！

4. 穿上紧身衣，听听别人是怎么说的

每当初练者进入健身房时，我就对她们说：“请您穿上紧身训练服。”但往往她们选择的都是宽松肥大式样的套头衫，穿在身上松松垮垮，一直拖到大腿，甚至膝关节处。

这种着装，说明她们清楚自身体型上的不足，在本能地进行着掩饰，尽量不使自己的缺陷暴露在别人面前。的确掩饰得不错，但要知道，这样做的时候，也在欺骗你自己，你宁愿和别人一道相信这种伪装。

“你的体形真的不太好”。这句话听起来心里真是不舒服。的确，我们几乎都不喜欢受人批评，可事实上多接受些意见可以使人日趋完美。我们每个人在体形上都可能存在这样或那样的不足，正是因为有不足，我们才需要学习和改进以变得更好，因此，全面、客观地认识自己的不足，对我们是很重要的，来自别人的议论和批评，

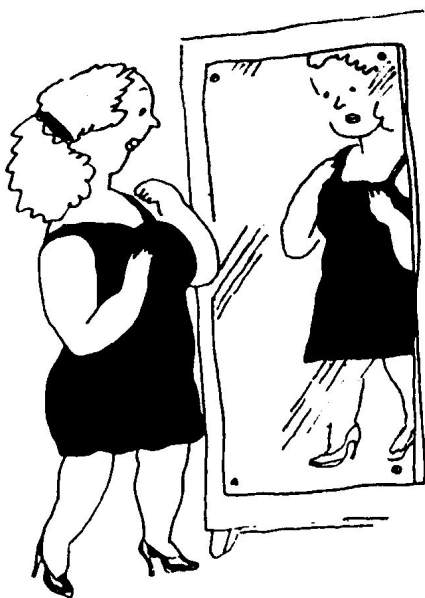
也能使我们了解到我们体形上自己尚未知晓的问题。

把自我欺骗丢到一边吧，勇敢地穿上紧身衣，管他是个什么样子，在接受别人的议论之前，先从容地站到镜子面前，仔细而挑剔地审视一遍自己，这时候的你，才是优缺点完全暴露的真实的你。“她的肩太窄了，胸太平了，腰也粗了点，臀部有些下垂，腿形还算可以……”人们开始指指点点议论你，完全不管你爱听不爱听，甚至大庭广众之下，也没给你留点面子。这种时候，不管别人的批评是否正确，我们的内心都受到不小的震撼。

大多数人对你的议论都是善意的，尽管有时不一定正确，但有一点，请你注意，如果很多人的观点都一致，那你就应该拿出勇气来正视现实了。比如：你自己认为你腰围还可以，可大家都纷纷指出，你腰围还嫌太大，那么，你就要考虑修正自己的看法，重新认识自己的腰围问题。

当然也不能否认，有些人也可能是因为嫉妒或者自己没有信心等原因才批评你，好获得他们自己心理上的平衡，这种时候，你也不要生气，不妨把这不真实的批评当成给自己打了一剂预防针。

谦虚地接受别人的批评吧，否则你将永远失去使自己变得更完美、更光彩照人的机会。



5. 男人，更需要健康

有很多人在谈及我所从事的工作时，都是这样说的：“马华，你的女子健美操没有出书呀？你的女子健美操效果怎么样呀？”等等。每当这时，我都会解释：“我创编的不是女子健美操，而是男女都包括在内的大众健美操。”“难道男人还需要练健美操吗？”当他们以不屑一顾的口气说这话时，似乎禁不住要笑出来。的确，许多男人都认为练健身、健美是女人的事情，而他们有那么多的“正经”事要干，哪有时间去蹦蹦跳跳？

是啊。当男人真是够辛苦的。在单位里，不是领导就是个业务上的顶梁柱；在家里又是一家之主，既要呵护妻儿，还要照顾老人，在困难和危急时刻更要冲上前去，挡在最前面……

前不久，我听到了××去逝的消息，真是大吃一惊。我称××为大哥，他才40岁，去世前是处级干部，才华横溢，事业正如日中天。安葬他时，去了很多人，大家很惋惜，说他是累死的，并相约照顾他留下的娇妻弱子。我敢打赌，他生前也一定相信自己活到七八十没问题，死亡是个太遥远的事情。但他却不懂，想健康、长寿而又保持精力充沛，必须从青年时就善待和珍惜自己的身体。即便是一件好用的工具，也要经常地保养，才可延长它的使用寿命。都说男人不如女人长寿，试想想，拼命地工作，却从不健身锻炼，再加上过度抽烟、喝酒，又怎么能长寿呢？我非常遗憾地失去了一位好“大哥”，我不愿这样的悲剧再过多地发生了。我一直强调，健身锻炼

不单是一种时尚、时髦，而是经很多人以科学的态度寻找出来的一种健康的生活方式。事实证明，通过健身锻炼，不仅使你健康，而且能有效地改善你的形体和心理感觉，使你比一般男人更男人。一个大腹便便动辄气喘嘘嘘的男人，和一个健美、挺拔有力度的男人相比，毋庸置疑，女人们当然喜欢和选择后者。

男士们不想试一试吗？做好准备，我们马上开始。



第二章

健美操的基本知识

1. 什么是健美操

“健美操”的称谓有许多，但你无论走到哪个国家，只要你提及阿洛别克操，别人便会明白，你指的就是“健美操”。

阿洛别克是英文“aerobic”的译音，它是有氧、需氧的意思，所以也称为“有氧体操”、“有氧舞蹈”、“健康舞”等等。既然健美操就是有氧运动，那么，什么是有氧运动？它的过程又是怎样的呢？

具体来说，就是运动时，空气中的氧，首先经过呼吸器官弥散进入血液，红细胞含的血红蛋白与氧结合，而后再经循环系统使血液沿血管流到肌肉组织附近，这时红细胞释放出氧，氧又经过一次弥散进入肌肉组织，肌肉中的糖元、脂肪在酶的作用下，利用这些氧旺盛地进行有氧代谢，它们分解成二氧化碳和水，同时，释放大量能量，供二磷酸腺苷再合成为三磷酸腺苷，而三磷酸腺苷（ATP）是人体工作时能量的直接来源，也就是说靠糖元、脂肪有氧分解供能。

有氧运动的形式有许多，如：慢跑、快走、爬楼梯、游泳等等，而健美操较之其它的运动形式，具有趣味性、娱乐性的特点，苦中有乐，易于被常人所接受。

健美操把人的安全、健康放在一个重要位置。首先要提高人的健康水平，改善心肺功能，在完全保证不受损伤的情况下，塑造各局部的肌肉形态，使体型达到一种“完美”，就训练体型而言，没有一种运动形式，能像健美操一样面面俱到。

遵循以上的原则，把各种持续不断较激烈的运动，包括：身体各部位肌肉、韧带、关节的练习，各种跳跃练习，各种垫上练习，配以适当的音乐，进行科学、有序而有趣的编排。我们称这种可以使身体既美丽又健康的有氧训练为健美操。



2. 练健美操有什么好处

通过练习健美操，可以给我们带来以下好处：

(1)使你的血液变得很“富有”。与锻炼前相比，它能给每个细胞带来更多的氧气并带走二氧化碳和其它废物，对肌肉细胞也是如此。

(2)对每一次呼吸，较锻炼前带进更多的氧气，摆脱二氧化碳(CO₂)，健美操还使你的血管富有柔韧性，并能增加将血液送往肌肉的毛细血管数量。

(3)增加肺活量。经过实践发现增加肺部的生命力可以长寿。

(4)心肌得以强壮。通过每次心脏跳动，能收进更多的血液以增加搏击容量。

(5)有效地改善心率。通过适当的健身锻炼，心率能达到50次/分左右，至少也可以达到80次/分左右。而每天不锻炼者比锻炼者心跳要多几万次。

(6)去脂减肥。较长时间的有氧训练，可以使你血液流动加快，供给充足的氧气，使之“燃烧脂肪”。

(7)塑造形体美。保持你形体上的长处，修正、弥补不足。

(8)改善不良情绪。经常做健美操，可以减缓和消除紧张、激动、易怒和神经质等坏情绪。

(9)增加自信心。通过训练，重新塑造自我。

3. 健美操的心率范围

我们根据什么说健美操是安全而又有效的有氧训练呢？这要靠我们用心率来测试。在开始训练的一段时间内，请注意监测你的心率。这里有三项公式来计算你的心率范围。

(1)美国健身研究会推荐心率范围在65%-80%之间。

(2)美国心脏学会推荐心率范围在60%-75%之间。

(3)美国运动医学院推荐心率范围在65%-90%之间。

确定你的心率范围，首先要预算你的心率极限(心率最大值)。

a. 对于不参加运动，不注意室外活动的男性和女性：

220-你的年龄 = 预算心率范围极限

例如：你40岁（男或女）你的预算心率将是220-40=180次/每分钟

b. 对于身体素质好，常活动身体者：

205-你年龄的一半(1/2) = 预算心率范围极限

例如：你40岁（男或女，参加健身锻炼一年多）预算心率

205-20=185次/每分钟

在确定你预算心率后，便能算出你心率范围指标，如果你想选择一个适应你健康的心率范围，就可选择65%-75%预算心率极限。

再举40岁不运动者为例，预算心率范围极限是180次/每分钟。

计算方法是：180×65%=117次/每分钟

180×75%=135次/每分钟

这时健美操的心率范围指标是接近于117-135次/每分钟之间。经过一段独特而扎实的训练，你就可以将心率有规律地保持在这一范围内。

总的来说，大多数人在做健美操时，预算心律范围不大于75%-80%之间。

监测心率时，一般我们都用手按住腕关节处的动脉，测一下你15秒内脉搏的次数（第一次跳是0，不是1），然后乘以4，便是你每分钟的心率。

经过一段时间的训练，你基本上不用测试心率了，因为你将能意识到心率范围指标。

4. 健美操是综合性的体育锻炼

提起“健美操”，许多人都认为它和广播体操差不多，是一种三五分钟的编排新颖，颇有迪斯科风格的体操。其实这是一种误解。三五分钟的一套操确实可以伸展身体，活动关节，增加身体的协调性，但是要想真正提高人的健康水平，改善体形体态就远远不够了。

我所倡导的健美操是一种综合性的体育活动，为了使身体真正达到健康、美丽的目的，我们必须选择多种训练内容和方法。

就拿减肥来说，采用有代谢的长跑、跑跳操都能大量消耗能量，但仅此一项不够，还要辅助以腰、腹、胸、臀、腿等局部练习，以增长肌力，消耗多余的脂肪。此外，还要配合调整饮食结构。

而我们练健美操的目的又不单是为了减肥，终极的目的还是为了要“好看”、“漂亮”、“有形”。所以在减肥的同时，还必须选择其它一些身体练习和健美方法。比如：要想形成舒展、挺拔的体态，还要进行伸拉练习；要想改变身体局部形态，使之达到标准的围度比例，除了进行徒手局部肌肉练习外，还应该进行一定的器械练习。

所以说，健美操是包括多种训练内容的、综合性的体育活动。

5. 健美操只能在客观允许的范围内塑造人体美

我几乎每天在健身房都能碰到一些爱美心切的朋友问我：“训练是否可以使我的腿变得长一些？”“能否把腹部的脂肪移到胸部？”还有人干脆问：“我什么时候能练得跟你一模一样？”等等。遇到这种情况，我总要做些耐心的解释。

要知道，人的体型、五官及整个生命过程都受遗传因素的制约，而我们练健美操只能在遗传因素所允许的范围内塑造人体美，根据人体发展的自然规律去塑造体型。下面让我们来看看体型都是由哪些部分组成的：

- 体型
- a 身高，各部位长度与比例
 - b 体重，各部位粗细比例与协调
 - c 其他因素。肤色、姿态、动作、风度、服装等影响。

身高，身体各部位长度比例，也就是人体纵向发展，受遗传影响极大。男性在23-25岁定型，女性在20-23岁定型，想要改变上、下肢比例几乎是不可能的。

体重，各部位粗细比例与协调，也就是人体横向发展，虽然受遗传因素影响，但

可以通过改善营养，科学的健美锻炼加以改变，以塑造体型美。

服装、动作、姿态、精神、肤色，这些因素虽然不直接影响体型美，但对衬托优美的体型，有着很重要的影响，比如：有人的体型不论是纵向还是横向来说都是不错的，也就是天生丽质，但就是平时不注意动作和姿态，事事求舒服，弯着腿、挺着肚、含着胸，伸着颈，这种姿态确实放松、舒服，但时间一长，养成习惯，对体形有着严重损害，它使你膝关节突出，腿部肌肉松弛，腹部突出，臀部下垂，后背长肉，胸部下赘。从这个例子来看，我们确实不能轻视这些影响体型的种种因素。

我相信，朋友们在了解了以上这些以后，会抛弃不切实际的想法，真正按照科学的规律，有效地塑造自己。

6. 健美操训练的原则

(1)明确训练目的：我们每个人都抱着各自的目的来进行健身训练，有人是想减肥；有人为增长肌肉；有人想长胖点；有人体弱多病，想增强体质；有人为留住青春、延缓衰老等等，各不相同，只有目的明确，你才能选择所要训练的内容和方法，并适当安排运动负荷。

(2)从实际出发：

a.每个人个体因素不同。如：性别、年龄（有十几岁的、有五六十岁的）不同，体育基础不同（有人常年参加体育运动，有人从不参加锻炼）。

b.气候环境不同（夏天、冬天，室内、室外）。

c.工作特点，营养情况不同（有人的工作常年坐着，如：会计、司机、办公室工作人员等。有人的工作常年站着，如酒店服务员、商场售货员）等。

根据以上这些不同的实际情况，来选择适合于自己的健身训练内容和方法及运动量的安排。

(3)循序渐进：最初参加锻炼者不要急于求成，你选择的训练内容和运动负荷，都要为自己所能接受，然后再逐渐地提高要求。在训练时，只要是内容、方法、运动量安排合理，会产生一时性适应，对机体有良好影响，长期进行相同的训练，适应后产生“持续性适应”，这时就要逐渐提高要求了。

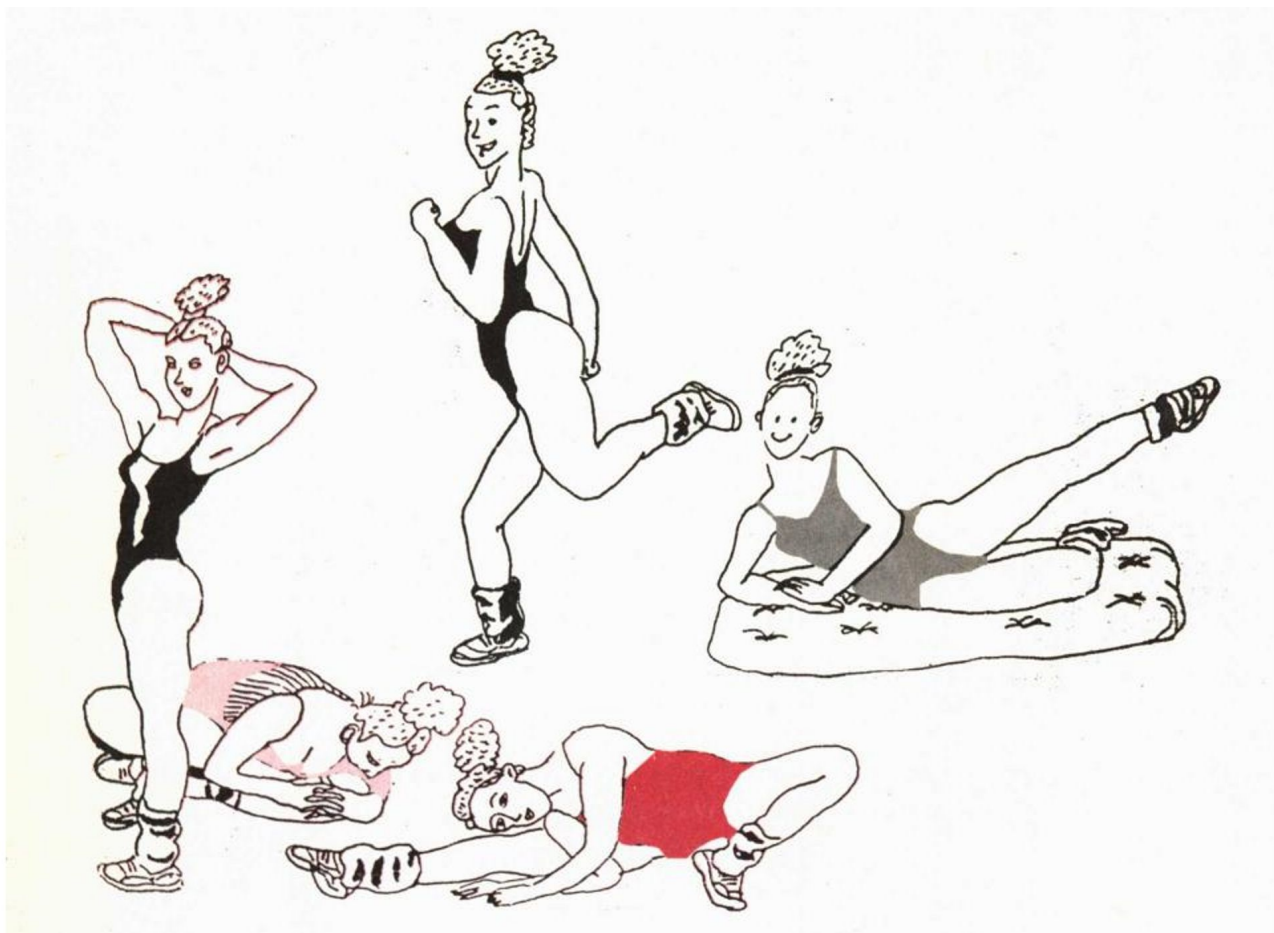
(4)全面性：应根据自己的实际情况选择比较全面的健美操内容进行锻炼，也就是说，要求选择能影响身体各个部位和内脏器官的内容。比如：决不可想要减少腹部脂肪而单一只做腹部训练。



7. 健美操的结构与合理安排

一套完整的健美操应包括：热身操、跑跳操、伸拉操、垫上操、放松操五个部分。

(1)结构



a预备：热身操可以作为身体、心理、机能等各方面的准备，为下面较激烈的活动打好基础，以便最大程度地提高训练成绩，预防伤害事故发生。

b基本部分：跑跳操、伸拉操、垫上操这几部分均是对全身有影响的身体练习，它是整体训练与局部训练相结合，运动负荷较大，能有效地增强体质，提高心肺功能，消耗人体能量；减肥，有助于身体得到均衡发展，还可以解决某一局部的健美问题，发达某部位肌肉。

c恢复整理。放松操对体内循环的安全十分重要，使身体逐渐恢复到训练前的状态。

(2)时间安排

整套健美操时间为45至90分钟，每周练习三至四次。

| | |
|-----|---------|
| 热身操 | 20分钟 |
| 跑跳操 | 20至30分钟 |
| 伸拉操 | 15分钟 |
| 垫上操 | 20分钟 |
| 放松操 | 10分钟 |