

学生田径与体操学习手册

教你学健美操·瑜珈

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

■ 学生田径与体操学习手册

教你学健美操·瑜珈

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生田径与体操学习手册/冯志远主编 —2版 —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-305-2

I ①学… II ①冯… III ①田径运动—青少年读物②体操—青少年读物IV

①G82·49②G83·49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第073879号

学生田径与体操学习手册

教你学健美操·瑜珈

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010年4月第2版

书号：ISBN 978-7-80649-305-2

地址：沈阳市和平区十一纬路25号

字数：1200千字

印张：60

印次：2010年4月第1次印刷

定价：240.00元（全12册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

田径运动是人类从走、跑、跳跃和投掷等自然活动的基础上发展起来的一项运动，主要作用在于健身和竞技，包括田径健身运动和田径竞技运动。

田径运动是以发展人类的基本运动能力、提高身体的健康水平为目的，主要以“更快、更高、更远”为目标，以当代科学技术和专业基础理论为基础，不断挑战人类运动能力的极限，是人类体育运动文化的重要组成部分，是人走、跑、跳跃和投掷等基础运动能力的升华和典型表现。

我们青少年学习田径运动，不仅具有健身、竞技、基础、教育等功能，主要是通过田径运动教学、锻炼、训练和竞赛，能对我们进行爱国主义、集体主义等方面的教育，并能培养竞争意识和勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”是对所有体操项目的总称，而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务，体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操，而竞技性体操是指在赛场上以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中，竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。

我们青少年学习体操运动，其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态和心理素质。

为此，我们特别编辑了“学生田径与体操学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学中长跑》《教你学跳高·跳远》《教你学铅球·链球》《教你学标枪·铁饼》《教你学短跑·竞走》《教你学单杠·双杠》《教你学鞍马·平衡木·高低杠》《教你学吊环·跳马·蹦床》《教你学自由体操·技巧体操》《教你学艺术体操》《教你学健美操·瑜珈》《教你学团体操·广播体操》。

本套图书全部根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、操作性和知识性，是青少年学习田径与体操的最佳读物，也是各级图书馆收藏陈列的最佳版本。

目 录

第一部分健美操	1
健美操的概述	1
健美操的简介	1
健美操的起源	2
健美操的内容	2
健美操的特点	3
健美操主要动作	4
健美操的分类	4
健美操的常用手型	5
健美操的训练	5
健美操的练习常识	5
健美操的相关细节	6
健美操的注意事项	6
健美操的相关弊端	7
健美操的种类	7
大众健身操	7
拉丁健身操	9
竞技健美操	9
搏击操	10
有氧健身操	13
塑身操	15
臀部减肥塑身操	16
有效的瘦腰塑身操	16
踏板操	17
哑铃操	21
杠铃操	26
第二部分瑜伽	31
瑜伽简介	31
练习瑜伽的好处	31
瑜伽的分类	34
练习瑜伽的注意事项	38
瑜伽入门	43
练瑜伽前的准备	43
瑜伽呼吸法	47
瑜伽体位法	53
瑜伽放松法	57
瑜伽的基本动作	60

第一部分健美操

健美操的概述

健美操的简介

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人（男三；女三；混合三人）、混合六人（男三、女三）啦啦操等。比赛按性质分锦标赛和冠军赛两类。

项目简介

健美操是控制中年以后体重迅速发胖较好的健身项目。国内外流行的健美操大致分为6类：按不同年龄编制的系列健美操；按不同性别编制的男女健美操；按人数多少编制的单人、双人和集体健美操；按塑造形体和改善体姿与体态的健美操；按锻炼身体各个部位的健美操；按以徒手或轻器械运动方式的健美操。综上所述，健美操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健与美的运动项目，因此，健美操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。通过健美操的锻炼达到改善体质、增进健康、塑造体型、控制体重、愉悦精神、陶冶情操等“三健”目的。社会封誉健美操的桂冠很多：健美操、健美舞、健身操、健身舞、健康舞、有氧操、有氧舞蹈、有氧运动等。

运动特点

凡属健美操一般具有5个特点：

- ①练习动作简单易学易懂，适合于不同年龄层次；
- ②强调动作对称且重复练习；
- ③强调大幅度动作练习；
- ④集体练习为主；

⑤具有明快的节奏，形成动感和韵律风格。健美操可分为健身和竞技两大类。健身为主的健美操目的在于健身锻炼，而竞技健美操目的在于根据规则进行训练，最终为了参加比赛。男子健美操注重肩、胸、背、腹部的训练；女子健美操注重上胸、腰、腹、臀部的训练。青年男女健美操力度强、幅度大、消耗多、优美大方且富于时代特点，深受青年人的喜爱。

适应人群

各类人群，以青年人为主体的青年女性为多数。包括体重明显超重者、身高标准体重超标者、肥胖者、不爱运动者或运动不足者、皮下脂肪超过标准者、身体灵敏性与协调性较差者。儿童与高龄者不宜。活动性疾病禁忌。

运动强度

中等运动强度。青壮年的运动心率控制在130-150次/分。中年人运动心率控制在120-140之间。约相当于最大运动强度的65%-80%范围。

运动频率

每周5-6次，每次2组，每组20-30分钟。间隔15分钟。

辅助运动

青春健美操、韵律健美操、艺术体操、自由体操、踏板操、迪斯科、形体健身操、广播体操、跳舞毯、跑步机、功率车、台阶运动等。

注意事项

重视每次热身准备和整理活动；穿戴有弹性的运动服和有弹性的运动鞋；防止快速和大幅度的强直收缩，尤其是初学者和弱体质、中年人和准老年人，以防肌肉突然拉伤。

效果评价

对健美操的评价主要有：

- ①健身者须有坚强的意志力，严格要求，贵在坚持；
 - ②要求每个动作重复多次，全面到位；
 - ③采取局部练习与全身锻炼相结合，器械练习与舞操练习相结合的健身方法；
 - ④适当地控制饮食，但不能限制水和矿物质的摄入；
 - ⑤每次锻炼会产生肌肉酸痛，不断地酸痛与恢复才能起到健身健美的功效。
- 健美操的效果评价 3 个月为一次。

健美操的起源

健美操起源于 1968 年。1983 年美国举行了首届健美操比赛，1984 年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功，1984 年起健美操运动在世界各地全面兴起。每年国际上举办的活动有：健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。国际健美操委员会力争在 2004 年将健美操项目带入奥运会。

随着人民生活水平的不断提高，健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以健美操竞赛、普及为内容的专题节目，其收视频率远远超过其他节目。

由于健美操比赛可在体育馆和舞台上举行，加之健美操运动时场地运用集中的特点，给企业结合比赛进行广告宣传创造了机会。健美操项目受到越来越多的企业的青睐。

1987 年，北京举办了首届全国健美操邀请赛，随后 1988、1989、1990、1991 年先后在北京、贵阳、昆明、北京举办了四届邀请赛。1992 年起改名为全国锦标赛，成为每年举办的传统赛事。另外，1992、1995 年在北京举办了两届全国健美操冠军赛。1998 年，举办了全国锦标赛暨全国健美操运动会。

健美操的内容

成套健美操的动作是由单个动作所组成的，它来源于徒手体操、艺术体操和舞蹈等的动作。

徒手体操动作

徒手体操动作是健美操动作最基本的内容，它是由头颈、上肢、胸部、腰部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成的。只有正确地掌握

徒手体操动作，才有可能协调、准确地完成健美操动作。

徒手体操与健美操在完成的方法上有较大的区别，主要表现在动作节奏、运动方向、路线以及造型等方面。由于健美操中增加了新颖、独特的手型和步型，特别是髋部动作，所以，健美操动作更加丰富多彩。

艺术体操徒手动作

波浪动作是艺术体操的典型动作。此外，摆动、绕环、屈伸、平衡、转体、跳步、舞步及近似技巧动作等也是健美操动作的内容。艺术体操的徒手练习不仅能培养人们对动作的美感，而且能有效地增强身体素质，提高协调性，增加成套动作的难度价值。

现代舞中的简单动作

健美操中大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作，特别是髋部动作，这给健美操增添了活力，同时，也有利于减少臀部和腹部脂肪的堆积，有利于改善动作的协调性和灵活性。

此外民间舞中的许多动作，基本体操中的队列、队形变化也是健美操的内容之一。

健美操的特点

集健美和健身于一体

健美操是以健身为基础，根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论，为使人体健康健美地发展而编排的。健美操动作讲究健美大方，强调力度和弹性，练习内容讲求针对性和实效性，不仅能使身体各部位的关节、韧带、肌肉得到充分锻炼，使人体匀称和谐地发展，而且还能增强体质，培养健美的体形和风度，塑造健美的自我。因此，健美操是一项既注重外在美的锻炼，又强调内在美的培养的人体运动方式，对人的身心影响较为全面。

鲜明的节奏感和韵律感

健美操是一种必须在音乐伴奏下进行的身体练习，音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比，健美操更强调动作的力度。因此，健美操的音乐节奏趋于鲜明强劲，风格更趋于热烈奔放。健美操音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐和具有上述特点的民族乐曲，而正是音乐中的高低、长短、强弱、快慢等有节奏的变化，使健美操更富有一种鲜明的现代韵律感。此外，旋律清晰、活泼轻快、情绪激奋的音乐，不仅能振奋练习者的精神，使人产生跃跃欲试的动感，而且还能使人在练习过程中，忘却疲劳，产生一种轻松愉快的心情。

动作的多变性和协调性

健美操成套动作的多变性，不仅表现在动作的节奏和力度上，而且还表现在动作的复合性方面。其每节操很少是单个关节的局部动作，大多为多关节的同步运动。如在完成大幅度的上肢动作时，常伴有腰、膝、髋、踝和头部等的动作。这不仅可使身体各关节的活动次数成倍增长，而且还能有效地改善和提高人们身体的协调性。

广泛的群众性

健美操是一项富有趣味性的运动，它能给人们带来热情奔放的情感体验，符合现代人追求健美、自娱自乐的需要，因此深受广大群众的喜爱。同时由于健美操，尤其是健身健美操，其练习形式多样，运动负荷和难度可以自我调节，不同年龄、性别、形体、素质、个性、气质的练习者都可酌情择项参加锻炼，各种人

群都能从健美操练习中找到适合自己的练习方式，并通过训练增强体质，弥补自身的某些不足，并且还可从中获得乐趣。因而，健美操是男女老幼所青睐的一项运动。此外，由于健美操不受气候的影响，对场地、器材条件的要求不高，练习起来简便安全，适合不同地区、不同条件的单位和部门开展。因此，这项运动具有广泛的群众性。

健美操主要动作

健美操主要采用各种体操和舞蹈动作并配以节奏明快的音乐创编而成。它经娱乐和健身为目的，重在体育锻炼价值，要求难度较低。任何一套健美操都是由健美操的单个动作组成，单个动作又是由人体的各关节、部位和不同性质的练习所构成。

现代健美操的单个动作主要来源于徒手体操、艺术体操和舞蹈等动作。

徒手体操的动作

是由头颈、上肢、胸部、腰部、下肢等部位的屈、伸、转、绕、举、摆、振等基本动作构成。

艺术体操的动作

身体波浪动作、摆动、绕环、躯干的屈伸、平衡、转体、跳步、舞步等。

现代舞蹈中的动作

如迪斯科、爵士舞、霹雳舞等的上下肢、躯干、头颈和足踝动作、髋部动作。

健美操的分类

健美操可分竞技健美操和健身健美操两大类。竞技健美操根据竞技健美操规则的要求进行编制、训练、比赛。健身健美操是普及性的，没有统一要求。

竞技健美操

竞技健美操目前大致分三种比赛：(1)全国健美操比赛；(2)全国职工健美操比赛；(3)全国大学生健美操比赛。竞技健美操在练习场地的大小、练习人数的多少、特定动作、动作节奏快慢等方面有严格统一的标准，必须按规则进行，不得擅自更改。

健身健美操

健身健美操的目的在于增进健康，可为社会不同年龄层次的人所采用。它根据练习对象的需求进行创编，动作简单易学，节奏稍慢，时间长短不等，可编排5分钟到1小时。例如，美国著名健美操明星简·方达所编的初级健美操，一套有27分钟。在日本，一般的健美操约1小时左右。目前我国健身健美操运动开展非常广泛，各种成套健美操动作的练习时间、场地、人数、内容、动作名称、节奏快慢等没有统一的标准，可以根据练习者的需要进行编排。

健美操除上述分类法外，按一定的特征，还可归为以下几类：

(1)根据练习的主要目的和任务，可分为大众健美操和竞技健美操；

(2)根据练习形式，可分为徒手健美操、持轻器械健美操和利用专门健美器械进行练习的健美操；

(3)根据练习者的性别特征，可分为女子健美操和男子健美操；

(4)根据练习者不同年龄阶段的特征，可分为幼儿健美操、儿童健美操、少

年健美操、青年健美操、中年健美操和老年人健美操；

(5)根据人体解剖结构特征，按身体部位常可分为颈部健美操、肩部健美操、臂部健美操、胸部健美操、腰腹健美操、髋部健美操、腿部健美操和足踩健美操；

(6)根据动作的内容特征，可分为形体健美操、姿态健美操、跑跳健美操和垫面健美操等。

健美操的常用手型

健美操中的手型有多种，是从芭蕾舞、现代舞、迪斯科、武术中吸收和发展的。手型是手臂动作的延伸和表现，运用得好，会使健美操动作更加丰富多彩，生动活泼，更具有感染力。

并拢式

五指伸直，相互并拢。大拇指微屈，指关节贴于食指旁。

分开式

五指用力伸直，充分张开。

芭蕾手式

五指微屈，后三指并拢、稍内收，拇指内扣。

拳式

握拳，拇指在外，指关节弯曲，紧贴于食指和中指。

立掌式

五指伸直，手掌用力上翘。

西班牙舞手式

五指用力，小指、无名指、中指自掌指关节处依次屈，拇指稍内扣。

花式

在分开式分开式的基础上小指伸直向掌心回弯到最大限度，无名指会随小指回弯。

健美操的训练

健美操的练习常识

做健美操要想取得理想的锻炼效果，必须科学地安排练习时间与次数，并注意运动卫生。

合理安排练习时间与次数

进行健美操练习，可根据自己的工作、学习情况及生活习惯，安排在早上、白天或晚上。其中以下午3时至晚上8时这段时间为最好，因为在这段时间内，体力比较旺盛，另外工作之后进行锻炼也可以起到消除疲劳的作用。每星期安排2—3次，每次1—2小时，如在饭前练习要休息半小时才能用餐，饭后练习则要休息1小时以上才能进行；晚上练习，要在临睡前两小时结束，以免因过度兴奋影响入睡。

注意运动卫生

做健美操前应先进准备活动，使身体发热，提高神经系统的兴奋度。因为，人体从安静状态进入运动状态需要克服内脏器官的生理惰性，开始运动应逐渐加

强，这样，血液循环和气体交换才能逐渐得到改善；新陈代谢才能逐渐旺盛，使关节、肌肉、韧带的柔韧性和灵活性增强，既可以防止损伤，又可以使肌体作好机能上的准备。练习完毕，要做整理活动，使运动时流入肌肉中的血液慢慢流回心脏，机体逐渐恢复平静状态，紧张的肌肉得到舒展放松。运动后洗热水澡，能使全身感到舒适、精神焕发，精力更加充沛。

健美操的相关细节

健美操融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，近年来为广大青少年所青睐，但是跳健美操要想取得良好的效果，一些细节不能忽视。

从着装上讲，参加健美操锻炼应根据季节的变化和练习环境的温度适当变化。一般穿棉质弹性好的服装宜于运动，特别强调运动时一定要穿运动式弹性好的、柔软性强的运动鞋和运动袜子，因为健美操对下肢关节及足弓具有一定冲击力，穿舒适的鞋袜可以起到保护作用，避免受伤。

跳健美操前的热身运动必须做

天气较暖时，身体容易活动开，热身运动的时间可短一些，天凉时，活动时间要稍长些。通常情况下，热身运动的时间应控制在总锻炼时间的 20%左右，做到身体感觉发热为宜。

在健美操锻炼时，要根据自身的体质和运动负荷的承受能力，适当安排运动时间、强度。勉强锻炼，不仅不利于健身，反而会给身体带来不良影响。

放松运动是跳健美操一个不可忽视的环节

通过放松运动可使心脏较快地恢复到正常工作状态，可促进整个机体较快地得到恢复，还能加速乳酸的消除，可避免肌肉充血、僵硬。

饮食也会对跳健美操效果产生重要影响。一般进食后需间隔 1.5 至 2.5 小时才可进行健美操锻炼，若饭后休息时间短，则食量可少一些。原则上应是运动前的一餐食量不宜过多，并且应吃一些易于消化，且含有较多糖、维生素和磷的食物，同时应尽量少吃含脂肪、纤维素及刺激性、过敏的食物。运动后，则应休息 30 分钟以后再进食，运动后应多进食些高能量、低脂肪含蛋白质多的食物，运动时出汗较多还应及时补充水分。

健美操的注意事项

在各大健身场所内，健美操项目深受欢迎。资深健身教练提醒大家，在进行健美操锻炼时，要注意以下几点事项，才能收到良好的健身效果。

准备活动，百拇医药

充分的准备活动能使关节、韧带、肌肉温度升高，增加身体灵活性，提高神经系统兴奋程度和心血管活动水平，从而防止运动伤害的发生。

合理安排锻炼计划

锻炼者要根据自身体质安排健美操运动的时间、强度、练习组数等。有慢性病的人要在医生的指导下进行锻炼，心血管疾病患者应减少剧烈运动，避免快速旋转头部和突发性动作，患重感冒时最好停止健美操运动。

及时补充水分

在锻炼过程中应注意及时补充水分，以保证身体健康和正常机体的需要。补充水分的方法最好是少量多饮，随时保持体内水的平衡。

进食后两小时进行锻炼

一般进食后间隔两个小时才可进行健美操锻炼。因为进食后胃中食物充盈，立即运动会影响消化，容易出现腹痛、恶心等症状。而且运动前应吃些易于消化的食物，运动后应休息 30 分钟后再进食。

空腹锻炼不可取

如果长期空腹锻炼，会导致体重急剧下降，脏器功能受损，产生疾患，影响健康。

锻炼时服装的选择

最好选择有弹性、纯棉、柔软、舒适的服装。每次练习后，要及时清洗服装，保持服装干爽。鞋子不仅要大小合适，而且要有衬垫，并具备一定的弹性和弯曲性。切忌穿高跟鞋和厚底鞋。

健美操的相关弊端

有关方面专家研究发现，不合理的健美锻炼会给健美者带来种种弊端。

警告之一听力减退

高强度的健美操加上较大音量的音乐，可能损害运动者本人的内耳功能，引起眩晕、耳鸣、耳内胀痛以及对高频率声音的听力丧失等恶果。据专家介绍，重复的刺激运动会使内耳中一些被称做耳石的结构松脱；一旦耳石脱落离开原来的位置，便不会重新返回，因而继续将错误的信息传给大脑。加上伴奏音量过大，更加促成了这一恶果的产生。

警告之二男性化

一些保健医生发现，不少女性运动员趋于男性化，长出胡须甚至胸毛。究其根底在于过度进行举重锻炼等力量性练习项目，导致了雌性激素大量丧失。

警告之三健身后遗症

常去健身房做器械操的女性，诸如举重等负重运动，对骨盆产生巨大压力，可造成会阴部肌肉松弛和脆弱，严重者引起子宫下垂或脱出、大小便失禁等，谓之健身后遗症。后遗症会使人很长一段时间都不舒服。

多做平衡操：方法是：面墙站立，双脚并拢，挺腰直背，两眼平视前方，双手前伸，手掌紧贴墙壁，弯曲两肘，全身做一前一后的运动，每天做 8~10 次。

选好锻炼项目：女性的着重点应放在练形体上，因此以平衡操、健美操、仰卧起坐等项目为首选。此外，还应考虑现在的体型，如瘦高者多做投掷、器械操、篮球操等，矮胖者多练跳远、短跑、单杠、引体向上。至于游泳、跳水、跳绳等，无论哪种体型皆宜。

掌握好运动强度和时间：一般根据自身体质和特点选项，不要盲目效法别人，举重等高负荷运动应尽量少参与，伴奏的音量也不要过强。

健美操的种类

大众健身操

有些初练大众健身操的朋友由于不了解其运动的特点和规律，或照搬其它运动项目的锻炼方法，或自己盲目锻炼，结果往往事与愿违，甚至走入误区，继而

对健身操锻炼产生怀疑或对自己失去信心。为此，我们特意列出八点注意事项，以助初学者尽快走出迷惘，投入到科学的健身锻炼中去。

较激烈的健身操运动并不一定适合每一个人

首先你要了解自己有没有不适合锻炼的疾病，如肾、肝疾病，严重的心脏病、糖尿病等等。不要认为只要运动就有好处，应遵从医嘱。

应选择当地较有知名度、信誉较好的健身场所及健身操指导

因为只要这样，才有可能向你提供比较好的健身设施及科学的健身操内容，使你少走或不走弯路，从而达到理想的锻炼效果。

选择适合自己的健身内容

首先弄清楚你想要达到什么目的，是减肥还是强壮，是增宽肩部，还是减细腿部等等。目的不同，训练手段也决不相同，一定要咨询你的健身指导，进行针对性的锻炼。例如，你希望腿细，可越练越粗，却不知道问题出在哪里，这就是健身内容选择错误与锻炼方式不恰当造成的。

重视你的鞋

健身操锻炼时由于保持不当，足、踝、小腿损伤的人不少，而造成这一伤害的重要原因，就是缺少一双合适的运动鞋。有人运动时戴着护腕、汗带、护膝、但却光着脚或穿体操鞋及各式轻便鞋，这都是错误的，应选择一双适合你的旅游式运动鞋，鞋底的前部应柔软，有较好灵活性和弯屈性，以吸收跳跃动作的冲击力。鞋底的纹路应有多向性，方便做许多运动。鞋舌可以保护脚背及伸肌腱。鞋后部稍高起的衬舌可防肌腱炎。由此看来，有一双合适的鞋，不仅会减少踝扭伤、跟腱炎、肌劳损等运动损伤的发生，还能增强你的锻炼效果。

掌握正确的运动强度

由于每个人年龄、工作环境及体育基础的不同，所以运动强度也不相同，怎样才能使自己的运动有一个科学而又合理的量呢？在这里我们用心率来体现运动强度，我提供给大家一个公式，请您自己去计算。

$$(220-\text{年龄}) 60\% = A \text{ (每分钟心率)}$$

$$(220-\text{年龄}) 80\% = B \text{ (每分钟心率)}$$

A-B之间的心率范围，就是你在运动时每分钟的心跳数，不要低于A，也不要高于B。

例如：40岁的男性或女性

$$(220-40) 60\% = 108 \text{ 次 / 每分钟}$$

$$(220-40) 80\% = 144 \text{ 次 / 每分钟}$$

你在做健身操时的心率应保持在每分钟108-144之间。在运动20分钟左右时，用手按腕关节动脉，测15秒脉搏数（第一跳为0，不是1）然后乘以4，便是你每分钟的心率，也就是说年龄越大，运动强度要越小。

适宜的运动强度，自我感觉应是：运动时不感到心慌、气短、锻炼后感觉轻度疲劳，而全身舒适，心情愉快，食欲增加，睡眠改善，精神饱满。相反，则说明运动强度过大，对健康不利，应减小运动强度。

训练次数

如果你的运动时间30分钟左右，可每天训练；如果是90分钟至120分钟，内容又较多的器械练习，就应隔天练为好，一周进行三、四次。

保持稳定的精神状态

在训练中，应始终保持沉着、松弛、稳定的精神状态。

训练前后要饮用适当的净水

训练中出汗，会大量损耗你体内液体，从而使你的气力、速度、耐力及心脏的输出能力都有所减弱。所以在训练前 1-2 小时和训练中都要饮用一些净水（凉开水），在训练后也要有计划地饮用些液体，不要到口渴才喝。

拉丁健身操

拉丁健身操是在拉丁舞和健美操的基础上创编而成的一种新颖健身操，它把伦巴、桑巴、斗牛、牛仔、恰恰等拉丁舞的基本舞步，与优美的健美操动作科学、巧妙地结合起来，具有浓郁的异国情调，动作优美，热情奔放。其动作强调髋部的摆动，因此对于腰部两侧的训练有特别效果。具有娱乐与健身的双重功效。它的锻炼侧重在腰和髋部，同时使大腿内侧得到充分锻炼，所以对腰腹的锻炼和减肥有很好的效果。

适宜人群：拉丁健身操的运动量比较适中，所以适合人群也比较广泛；拉丁有氧健身操，热情奔放，节奏明显，更适合年轻人；因它的锻炼侧重在腰和髋部，所以更适合需要腰、腹、髋局部减肥的朋友。

注意事项：

- (1) 在进行拉丁健身操的锻炼之前，首先要把腰胯活动开；
- (2) 跟随音乐扭动髋部和腰部，正常呼吸；
- (3) 避免扭腰过猛，应以感觉适当为准。

竞技健美操

竞技健美操是在音乐伴奏下，通过难度动作的完美完成，展示运动员连续表演复杂和高强度动作的能力。成套动作必须通过所有动作、音乐和表现的完美融合体现创造性。

竞技健美操起源于传统的有氧健身操。作为经济运动，他的比赛是由以下几项目，男子单人，女子单人，混合双人，三人（三名运动员性别任选），六人（现只限于国内比赛）。比赛时间限制在 1 分 45 秒上下浮动五秒钟。六人操除外，及时间为 2 分 20 秒上下浮动 5 秒种。比赛场地为 7×7 平方米（六人操场地为 10×10 平方米）。比赛服装也有专门的规定，一般为紧身的专业健美操服装，比赛有专门的竞赛规则，对每一具体细节都作出详细的说明。

动作的特殊要求

A、艺术性

成套动作艺术性的要求是：充满活力，有创造性，以健美操方式表现动作设计和流畅的过渡动作。成套动作必须显示身体双侧的力量和柔韧性而不重复同一动作。

B、完成

任何未按竞技健美操定义完成的动作都将被扣分。混双和三人（六人）成套中最多允许 4 次托举或支撑配合动作，包括开始和结束。

C、难度

至少每类难度动作各一个，最多难度动作为 16 个，难度分将是 12 个最高难度动作的总分。

全套动作内容

成套动作必须表现出健美操动作类型（高和底动作的组合），风格和难度动

作的均衡性。健美操动作的姿态要求是躯干直，呈一直线位置，臂腿动作有力、外形清晰。动作编排要合理利用全部空间，地面以及空中动作。

成套动作必须包括下列各类难度动作各一个：A 动力性力量、B 静力性力量、C 跳跃（爆发力）D 踢腿、E 平衡、F 柔韧

搏击操

搏击操，它是一种有氧操，是 Aerobics 的又一创新，它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散手、太极的基本动作，遵循健美操最新编排方法，在强有力的音乐节拍下完成的一种身体锻炼。有氧搏击操英文名为 kickboxing，最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的，其具体形式是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作混合在一起，并配合强劲的音乐，成为一类风格独特的健身操。

现在，人们的工作生活压力普遍较大，搏击操可有效缓解身心负荷，加上它的动作相对简单，越来越多的人选择搏击操作为锻炼方式。

起源与发展

搏击操最早从国外传到中国，起初是专业拳击运动员在练动作时放一放音乐，以缓解枯燥的训练，这样，这种锻炼形式被引进健身房，搏击操就此发展起来。真正的搏击操通过很多拳击动作来体现，融合武术、跆拳道和空手道等多种元素，并配以音乐来完成。

这项健身运动起源于美国，它富于爆发力和刺激性，经过一段时间锻炼可使人精力旺盛，更有力量，最重要一点，可使你建立自信，同时具有很高的观赏价值，每招每式如果很舒展，会有一种赏心悦目之感。通过锻炼，你会发觉你的腹部脂肪消失，并且结实富有弹性，每出一拳都坚实有力，每踢一脚都能压倒四方。

最早由一名黑人搏击世界冠军所创立，将拳击、空手道、跆拳道……甚至一些舞蹈动作混合在一起，要求练习者随着音乐出拳、踢腿，在不知不觉中减掉多余的脂肪，自从进入各大健身房后，便受到了很多年轻女性的青睐。

搏击操的作用

随着社会的飞速发展，人的压力也随之增加。普通健身无法更轻松、更痛快的将这些紧张情绪发泄出来。而搏击操则可以很轻松的帮您做到这点。我们常见健身操由于动作的变化快、内容丰富常会使一些练习者感到掌握起来有一定的困难，尤其对于初学者，缺乏运动经历的，这会让你的动作幅度受限，使得锻炼效果稍受影响。而搏击操动作基本上是遵循人体最基本的运动形式，动作简单，每出一拳，每踢一脚都会让你感到轻松无压力，他的动作虽简单但有一种力度美与健康美，初学者很容易跟上，并且最大的优点在于无论动作幅度大或小，都可以让腰腹充分受力，从而得到锻炼。

搏击操要求速度和力度的完美结合，可以消耗大量的热量，做一个小时的搏击操可以消耗 600 卡的热量，是跳健美操的两倍，而且练习搏击操可以加强腰部和腹部的肌肉力量，持续练习 3 个月后能让练习者拥有很好的耐力。

练习搏击操的方法

搏击操的基本拳法、腿法都来自于竞技搏击类项目，因此在发力感觉上完全与之相同，出拳要快，踢腿要狠。出拳快即击出后要靠自己马上将拳收回，踢腿狠即攻击对方某部位力量要重。在音乐伴奏下练习时，只要注重发力的感觉，所有动作都在于出拳，踢腿的过程，不必考虑用全力击出。那么这个过程是很顺畅

的，完全在肌肉配合控制下进行的，所以它能充分锻炼到每部分肌肉，尤其对腰腹肌的针对性更强。

搏击操基本要领

搏击操的基本拳法、腿法都来自于竞技搏击类项目，因此在发力感觉上完全与之相同，出拳要快，踢腿要狠。出拳快即击出后要靠自己马上将拳收回，踢腿狠即攻击对方某部位力量要重。在音乐伴奏下练习时，只要注重发力的感觉，所有动作都在于出拳，踢腿的过程，不必考虑用全力击出。那么这个过程是很顺畅的，完全在肌肉配合控制下进行的，所以它能充分锻炼到每部分肌肉，尤其对腰腹肌的针对性更强。

一节完整的搏击操会消耗大量的热量，一个体重 60 公斤体重的人，做一个小时的有氧健身操可消耗 600 卡的热量。由于搏击操动作多变，包括如直拳、勾拳、摆拳、正踢、侧踢、侧蹬等搏击动作，而且在做每个动作时要求迅猛，有爆发力，所以在锻炼全身每一块肌肉的同时，我们身体的弹性、柔韧性及反应速度也将得到前所未有的提高。

自练搏击六要招

1 左直拳

站立，左腿在前，面向目标，臂和肩部成一直线，发力顺序为腿、腰、肩、拳。

2 左勾拳

右腿在前方，重心靠前，臂夹角 90 度，由下往上出拳，出拳尽可能长。

3 右摆拳

站立，双腿张开，面向目标，出拳时臂和肩成一弧形，发力顺序为腿、腰、肩、拳。

4 踢腿

脚与肩同宽，重心在后脚，看着目标，抬膝，上身微后仰，脚掌踢目标，然后回开始位。

5 抬膝

脚与肩同宽，前后脚，重心在后(左)脚，看着目标，左脚抬膝。

6 右压腿

两脚平行开立，脚尖对正前面，右脚屈膝成 90 度，膝部不超过脚尖，大腿接近水平线，全脚着地，左脚伸直，双手向左保持平衡。

搏击操的特点

(一) 科学、安全、有效全面的健身

1 科学性有氧搏击操是遵循有氧健身操的锻炼原则而进行的，因此，它属于有氧运动，而有氧运动可以使人的各个循环系统得到锻炼从而加强其功能，使身体康健并增强抵御疾病的能力。同时有氧锻炼可以有效的消耗能量，减少体内多余的脂肪而达到减肥的目的。

2 安全性有氧搏击操严格的按健身操的结构进行，因此，他的强度适中运动量可以控制，动作的选择也是以增进健康与避免伤害为原则，同时，它只有想象中的目标而非面对面的进行搏击，这就使锻炼更安全。

3 有效全面有氧搏击操的练习分，手臂、躯干、步伐、脚法及综合练习，它的动作虽然只是简单的一个动作，却要动用躯体的多部位参与，如：直拳动作，首先通过右腿蹬地，将力量传到大腿、髌，经过腰部转动的力量传递到胸、肩、手臂，最后才到拳上。因此，使锻炼具有针对性与时效性、全面性。

（二）简单易学

有氧搏击操采用中速偏慢的迪士科音乐，节奏分明，易于分辨。另外，搏击的内容是有选择的，被吸纳的动作也是经过简化分解的。如：拳击中的直拳、勾拳、摆拳等，腿法中有前踢、侧踢、摆踢等。这些动作直观，且运动要求也只限于用力的顺序与用力的位置正确，并不要求象拳击、搏击竞赛与实战中那样快速准确。因此，一般人都能够完成这些练习，此外，它不强调复杂的动作组合，而且运动中的变化特别是方向变化也较少，加之教学多采用分解及慢速的方法，这就更有利于人们的掌握了。

（三）挑战性与娱乐性为一体

有氧搏击操在强劲有力的音乐进行下，大家在教练的带动下，做着整齐有力的动作，同时，在发力间伴着整齐有力的喊声，整个课堂的气氛非常热烈，锻炼者在这种氛围之下的练习热情也将极大的提高，它使锻炼成为一种娱乐，原本艰难的锻炼过程变得轻松愉快，当你能够面对假象的敌人时并投入你的激情时你已经迎接了挑战。

搏击操的效果

氧搏击操动作简单易学，每个星期只要作 2—3 次，一个月之后，身体就会如下有明显的变化。

肌力、柔软度、会获得大幅度提升。有氧搏击操的动作在发力时要求迅速有力，但收缩时自然、放松、快捷，通过局部与综合的动作练习，在练习过程中动作速度的逐渐加速，大幅度的反复练习，肌纤维的反复伸缩，使肌肉的力量与弹性得到了增强，反应速度加快。各种踢腿对下肢的柔韧性非常有效。

加强关节活动能力、肌耐力、身体不再僵硬。

协调力和平衡感会明显进步许多。

消耗热量并增加肌肉量，进而减轻体重。有氧搏击操采用了长时间并保持中低强度的运动状态，因此需要动用体内大量的能源物质——血糖与脂肪，因此，有氧搏击操练习对于那些希望减脂的朋友们无疑是非常有利的。

减少侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背的脂肪。有氧搏击操中的各种拳法与腿法，都要求腰腹发力，可以说腰腹练习始终贯穿整个练习之中，大量的腰的摆动与腹部的收缩，使锻炼者的腹部变得强健平坦。

提高肌肉的爆发力，耐力，心肺功能，平衡能力，敏捷和协调能力增加肌肉力量。

消除自卑感，提升自信心及自我判断能力。通过有氧搏击操的练习，身体素质将得到发展，身体的健康得到提高形体接近理想，因此，会使锻炼者在日常的生活工作中更具活力与自信。

除了有长期的好处，有氧搏击操短期内，最明显的就是可发泄怒气、减轻压力。想像一个假想敌就在你面前，可能是骂了你一整天的上司，也可能是工作不配合的同事，出拳、踢腿、发泄心中的不满，一个小时之后，心情也会轻松不少。

适宜和不适宜人群

最适合练习搏击操的人群是脂肪堆积比较多的女性，在燃烧热量的同时，锻炼身体各个部位，达到健美的效果，而且还可以舒缓压力。

最不适合练习搏击操的人群是患有高血压、心脏病的人，由于搏击操的运动量很大，有很多踢腿、打拳的动作，对高血压和心脏病患者非常不利。

注意事项

需要注意的是：第一，装束。扎上发带、戴上帽子和搏击手套，或在手上缠