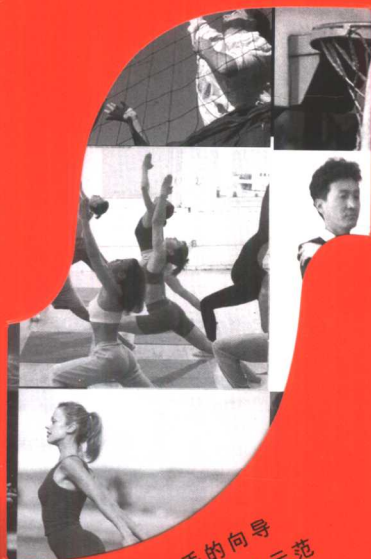


●主编 田 珊
●著者 阎艾萍

专家教你做 健美操

运动健身丛书



下

引领你成为健美操高手的向导
职业教师写作，专业人员示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

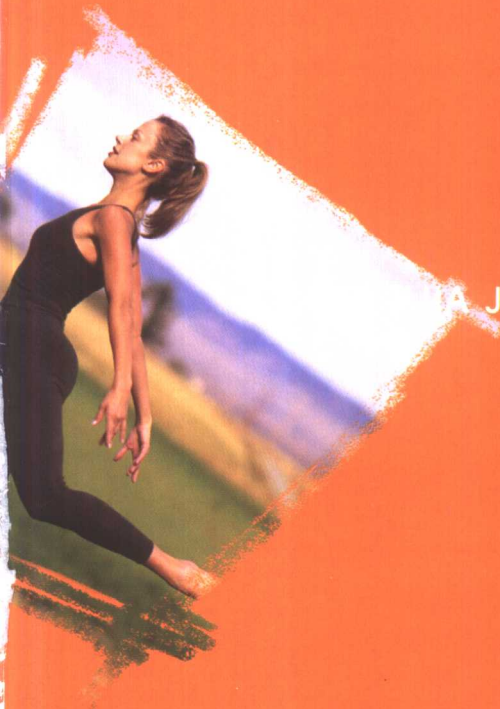
江西科学技术出版社

运动健身丛书



●主编 田 珊

●著者 阎艾萍



JIAONIZUO JIANMEICAO

专家教你做 健美操

下

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你做健美操(下)/田珊主编. —南昌:江西科学技术出版社,2004.2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2610-3

I. 专… II. 田… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122126 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://WWW.NCU.EDU.CN);800/

赣科版图书代码:05086-101

版权合同登记号:14-2005-006

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你健美操)

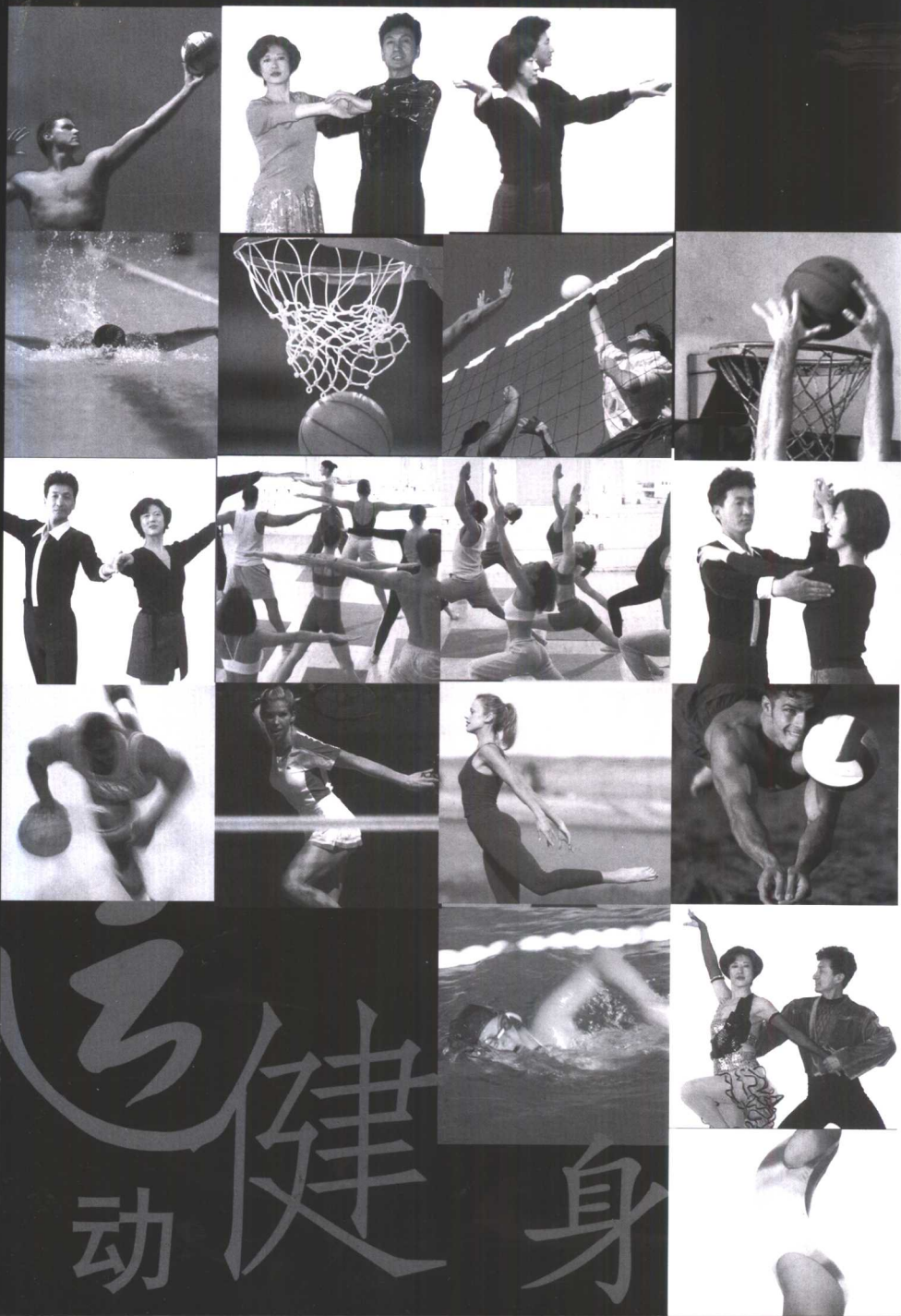
专家教你做健美操(下)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	94千字
印张	3.75
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2610-3/G·376
定价	39.00元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

YUNDONG JIANSHEN CONGSHU





本书分为知识篇、技术篇、教学篇、实践篇、拓展篇。
系统的介绍了有关竞技健美操。
大众健美操的知识、健美操与音乐。
健美操与科学锻炼等方面的内容。
并附有大量真人图解，丰富全面。
是健美操爱好者的必备读物。

知识篇

对健美操运动的概念与分类、意义功能与特点、健美操
竞赛规则及发展趋势进行了全面的概述。

技术篇

对健美操上肢、下肢基本动作及
健美操的基本步法进行详细的叙述。

教学篇

主要讲述了健美操教学的方法，
健美操锻炼的提示
及评价健美操的简易指标与方法。

实践篇

对健美操的创编，
相关知识——音乐及各部位肌肉练习方法，
经典健美操进行详细的介绍。

拓展篇

讲述了形体与锻炼的关系，
健美操练习时出现的问题与
健美操锻炼的保健的相关知识。





运 动 健 身 丛 书



专家教你学游泳（上）（下）

专家教你做健美操（上）（下）

专家教你打篮球（上）（下）

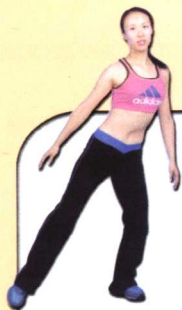


专家教你跳标准社交舞（上）（下）

专家教你打排球（上）（下）

专家教你打羽毛球（上）（下）





前言

健美操自 20 世纪 60 年代初期萌芽始,到 70 年代集休闲、娱乐、健身为一体的新兴体育项目——健美操在美国面世。已被世界各国人民所接受,成为一项较为普及的运动项目风靡全世界。

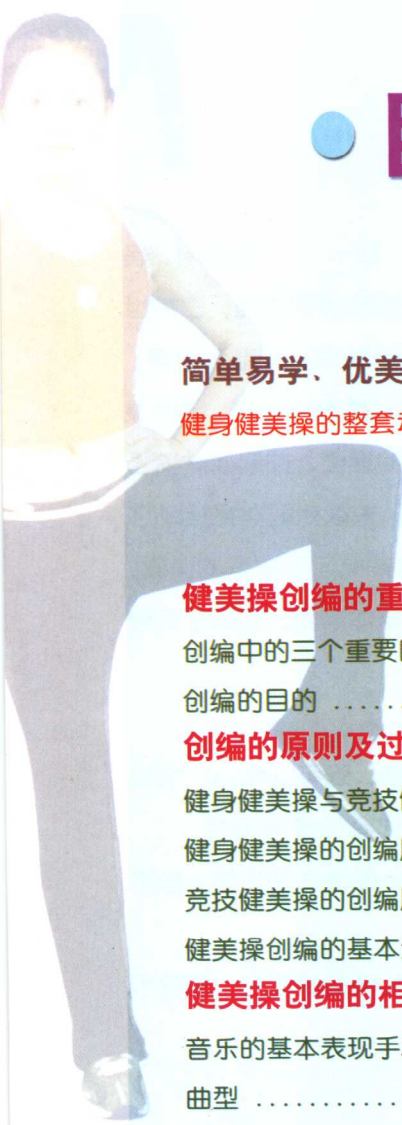
健美操 80 年代中期在中国兴起,各种健美操培训班、健美操俱乐部如雨后春笋、应运而生,深受大家的喜爱,掀起了健美操热潮。但是,由于健美操在中国起步较晚,大家对健美操运动了解不多,在健美操锻炼中迫切需要有关健美操运动知识的读物,特编写此书满足爱好者的需求,提高人民身体素质,实现全民健身计划。

本书在语言上力求通俗易懂,内容上深入浅出,融科学性、专业性、知识性于一体,并配以真人示范彩图,既可以作为广大健美操爱好者的锻炼指南,也可作为专业工作者的参考用书。

在书成稿的过程中,参阅了大量的中外有关书刊资料,恕不一一列出,在此表示谢忱。

由于作者水平有限,一定有不少错误和疏漏的地方,敬望专家读者批评指正。

阎艾萍



● 目 录 ●

教 学 篇

简单易学、优美的经典健美操	2
健身健美操的整套动作	2

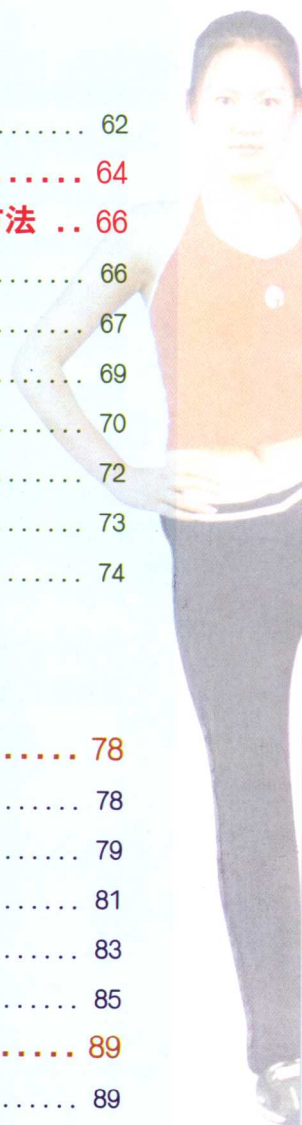
实 践 篇

健美操创编的重要因素及目的	34
创编中的三个重要因素	34
创编的目的	39
创编的原则及过程	43
健身健美操与竞技健美操的区别	43
健身健美操的创编原则	44
竞技健美操的创编原则	49
健美操创编的基本过程	54
健美操创编的相关知识——音乐	59
音乐的基本表现手段	59
曲型	61

健美操中常使用的音乐种类	62
如何欣赏健美操	64
健美操运动中身体各部位肌肉的练习方法 ..	66
胸部肌肉练习方法	66
肩部肌肉练习方法	67
背部肌肉练习方法	69
臂部肌肉练习方法	70
腰部肌肉练习方法	72
腹部肌肉练习方法	73
臀部肌肉练习方法	74

拓展篇

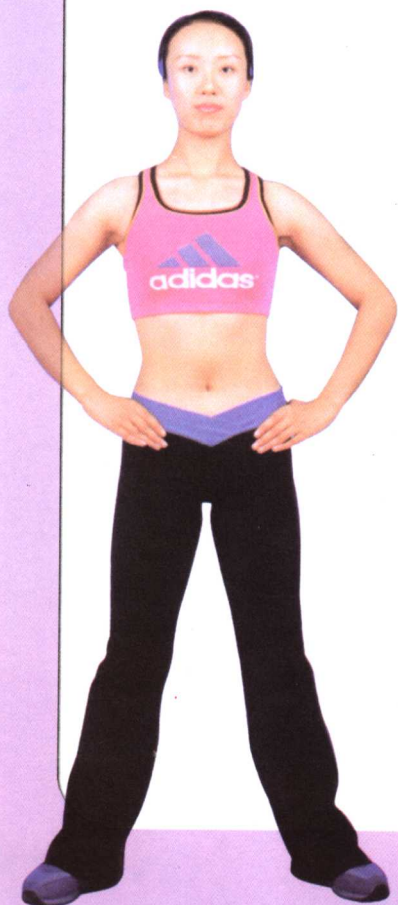
形体与锻炼	78
人体的体形之美	78
肥胖	79
有氧代谢运动与有氧健美操	81
无氧代谢运动与竞技健美操	83
减肥锻炼与练习量	85
健美操练习的一些问题	89
科学进行健美操锻炼	89





健美操锻炼与出汗	91
健美操锻炼与饮水	93
健美操锻炼前注意的问题	94
健美操锻炼后注意的问题	96
健美操锻炼的运动量的自我检测	97
中老年人参加健美操锻炼应注意的问题	98
健美操运动的营养特点	100
健美操锻炼的保健	102
妇女月经期的锻炼	102
有病的人是否适合跳健美操	105
健美操锻炼易出现的运动创伤	106
肌肉的拉伤与症状	107
健美操练习时拉伤怎么办?	109

教学篇





●● 简单易学、优美的经典健美操 ●●

健身健美操的整套动作

踏步、走步 (4×8 拍)

1 $\times$ 8 拍 (如图 43):

1~6 拍左脚开始原地踏步, 两臂前后自然摆动。

7~8 拍继续踏步, 同时胸前击掌两次。

2 $\times$ 8 拍 (如图 44):

1~3 拍左脚开始向前走 3 步, 同时两臂屈肘前后摆动
(拳心向内)。

4 拍右脚并左脚, 两臂自然下放。

5~7 拍左脚开始向后退 3 步, 同时两臂经前举交叉至侧举
(五指分开, 掌心向下)。

8 拍右脚并左脚, 两臂放下。

3 $\times$ 8 拍:

同 2 $\times$ 8 拍, 方向相反。

4 $\times$ 8 拍 (如图 45):

1~4 拍左脚开始向左侧做交叉步走, 同时两臂屈肘经前摆、后摆至胸前击掌。

5~8 拍同 1~4 拍, 方向相反。

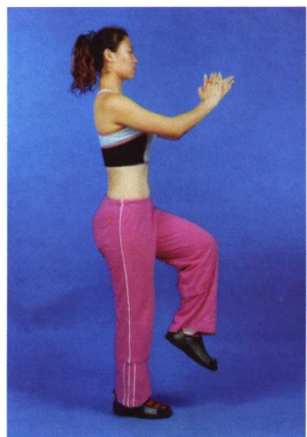
图 43



1, 3, 5



2, 4, 6



7



8



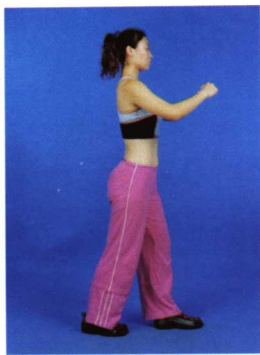
图 44



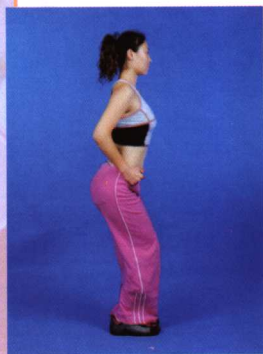
1, 3



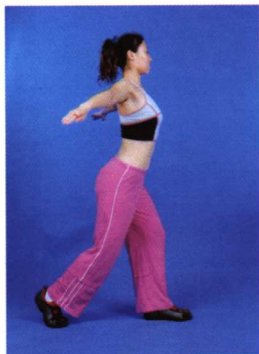
2, 4



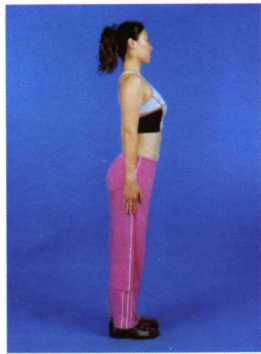
4



5

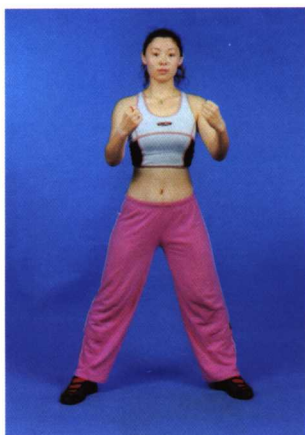


6, 7

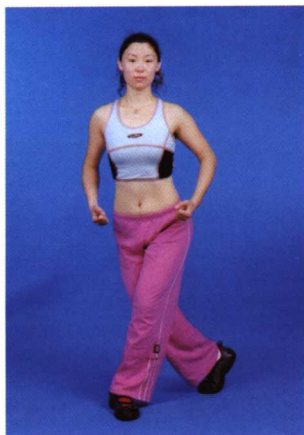


8

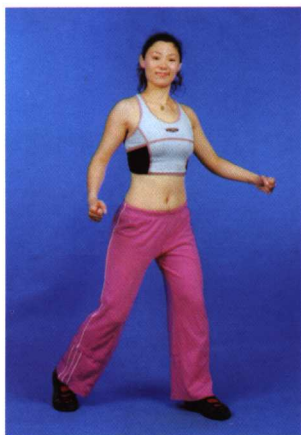
图 45



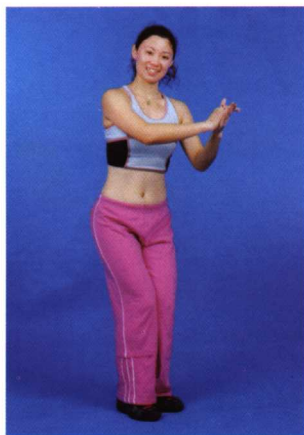
1



2



3



4



并步 (4 × 8 拍)

1 × 8 拍 (如图 46):

1 拍左脚侧跨一步成开立起踵, 两手叉腰。

2 拍两腿微屈, 右脚点于左脚内侧。

3~4 拍同 1~2 拍, 方向相反。

5~8 拍同 1~4 拍。

2 × 8 拍 (如图 47):

1 拍左脚侧跨一步成开立起踵, 同时, 两臂经屈肘 (握拳) 至侧上举 (五指分开, 掌心向前)。

2 拍两腿微屈, 右脚点于左脚内侧, 同时两臂经屈肘 (握拳) 至下举 (掌心向内)。

3~4 拍同 1~2 拍, 方向相反。

5~8 拍同 1~4 拍。

3 × 8 拍 (如图 48):

1~2 拍左脚侧出一步, 接右脚点于左脚内侧, 同时左臂经胸前平屈至下举。

3~4 拍脚的动作同 1~2 拍, 左臂经侧上举至下举。

5~8 拍同 1~4 拍, 方向相反。

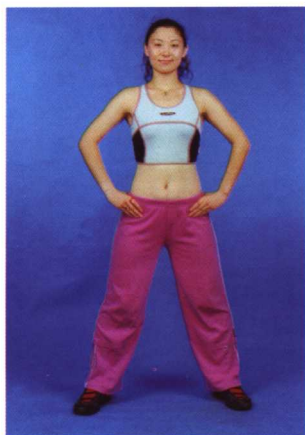
4 × 8 拍 (如图 49):

1~2 拍的动作同 3 × 8 拍的 1~2 拍, 同时两臂经胸前平屈至胸前屈。

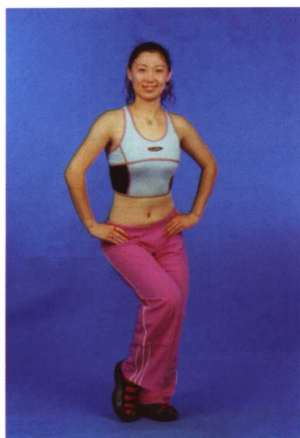
3~4 拍脚的动作同 1~2 拍, 同时两臂经上举侧落至下举。

5~8 拍同 1~4 拍, 方向相反。

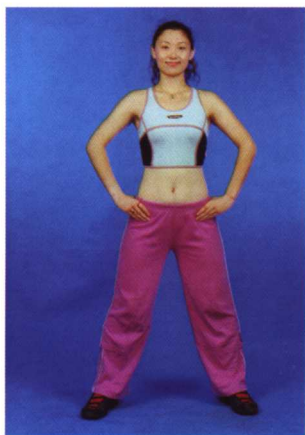
图 46



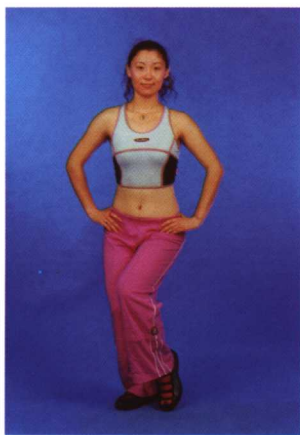
1



2



3



4