

HUOLI JIANMEICAO



Aerobics

活力健美操

王新凤◎编著

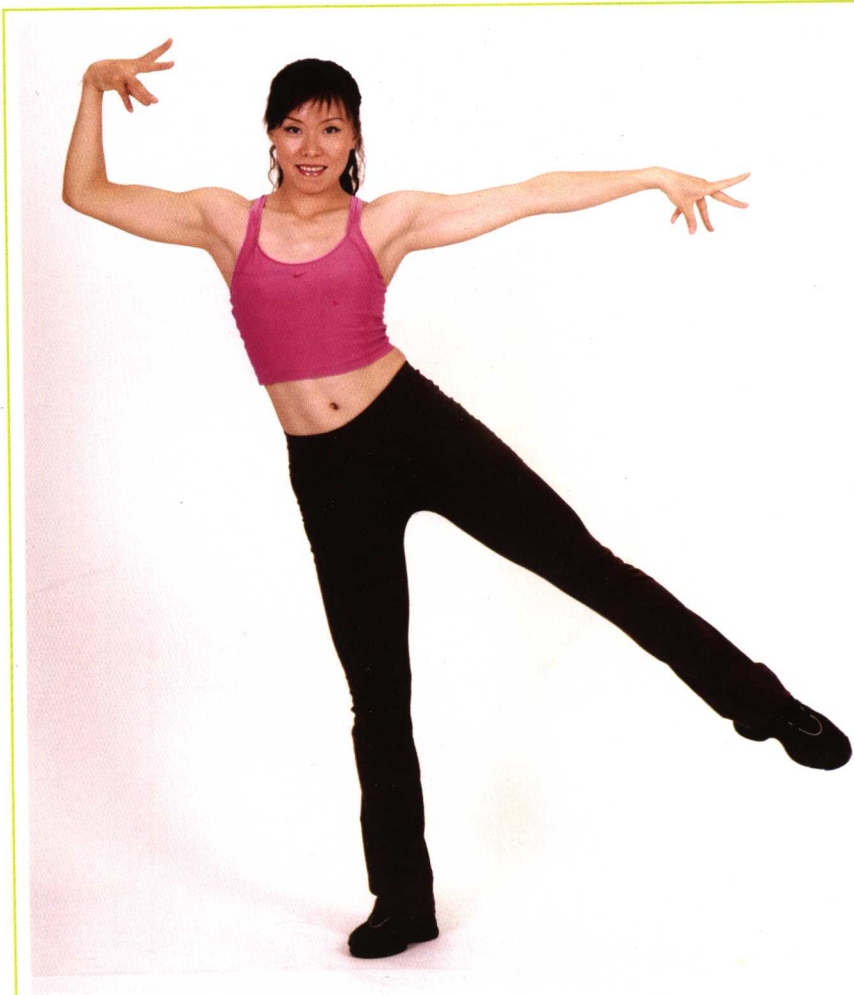


北京科学技术出版社

活力健美操

Aerobics

王新凤 编著



图书在版编目(CIP)数据

Aerobics 活力健美操 / 王新风编著. — 北京: 北京科学技术出版社,
2005.7

ISBN 7-5304-3049-1

I. A… II. 王… III. 健身运动—基本知识

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109424 号

Aerobics 活力健美操

作 者: 王新风

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 耕者设计工作室

版式设计: 李婷婷

图文制作: 樊润琴 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京恒智彩印有限公司印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 4.4

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3049-1/Z · 1126

定 价: 24.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

Aerobics

健美操是一项以有氧练习为基础，以健、力、美为特征，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育运动项目，也称“有氧体操”，是有氧运动（Aerobics）的一种。

20世纪80年代，现代健美操运动的发起人之一简·芳达根据自己的体会与实践编写了简·芳达健美操，对推动健美操运动在世界范围内的流行与发展起了重大的作用，健美操也随着时间的延续，从内容与形式上发生着变化，如各种器械健美操和近年来出现的水中健美操，以及搏击健美操、街舞、拉丁健美操、瑜伽健美操等一些正在流行的特殊风格的健美操。

健美操练习可清除体内和体表多余的脂肪，维持人体吸收与消耗的平衡，保持健美的体型。练习健美操的过程不仅是体质、体能的转变，更主要的是练习者心理压力的缓解与释放。与其他健身运动一样，健美操也是一项需要长期坚持的运动，减肥塑身不能希望在短时期达到目的，而要坚持科学的运动并配以合理的饮食。

健美操的特点是强度低、密度大，运动量可大可小，容易控制。它除了对健康人具有良好的健身效果外，对一些病人、老年人也是一种医疗保健的理想手段。

本书为大家介绍如何进行正确的健美操锻炼，您将会得到循序渐进的清晰指导，轻松掌握动作套数，在锻炼的过程中塑造一个充满自信和活力的自我。

Aerobics

目录

Aerobics

第一章 各就各位、预备齐 /1

一、健美操的课程安排 /2

二、服装 /2

三、场地 /2

四、注意事项 /2

第二章 健美操进行时 /5

一、健美操的基本步法 /6

二、健美操的基本手型 /32

三、健美操的基本上肢动作 /34

四、健美操的基本技术 /40

五、健美操的热身动作和放松动作 /41

第三章 健身课堂 /59

一、初级组合 /60

二、中级组合 /66

三、高级组合 /74

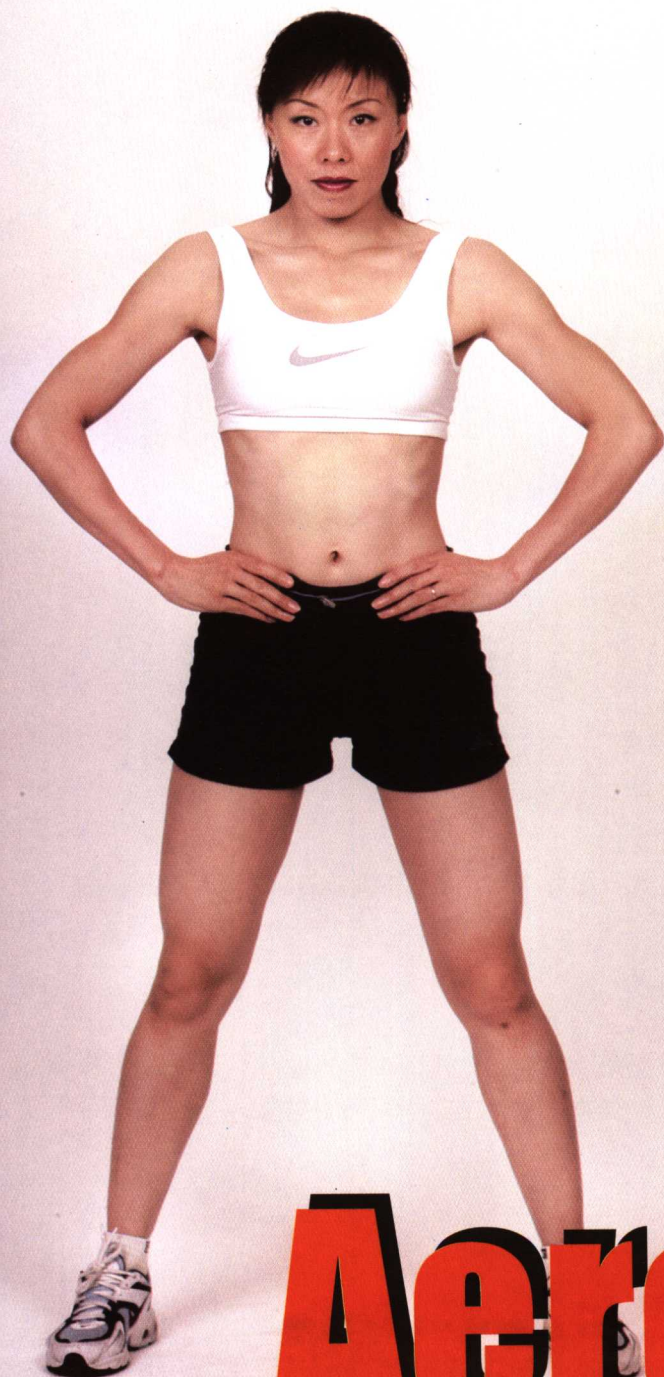
第

章

各位
就各
预备



Aerobics



一、健美操的课程安排

●准备部分(10~15分钟)

各种步法和拉伸等练习。

音乐速度: 130 ~ 138 拍/分

●基本部分(20~40分钟)

有氧健美操。

音乐速度: 134 ~ 154 拍/分

●结束部分(5~10分钟)

放松运动。

音乐速度: 85 ~ 100 拍/分

二、服装

女性——弹性的紧身上衣、长裤或短裤。

男性——T恤或健美背心和宽松的长裤或短裤。

鞋——最好穿全能鞋或健美操专用运动鞋, 不宜穿篮球鞋、网球鞋和跑步鞋。

三、场地

室内或室外一块5~10平方米的平整空地, 室内以市质地板为佳, 室外则以绿地为佳。

注意: 最好不要在铺设化纤地毯、室内通风不好的房间进行锻炼。

四、注意事项

树立科学健身的态度, 以科学的方法来健身。

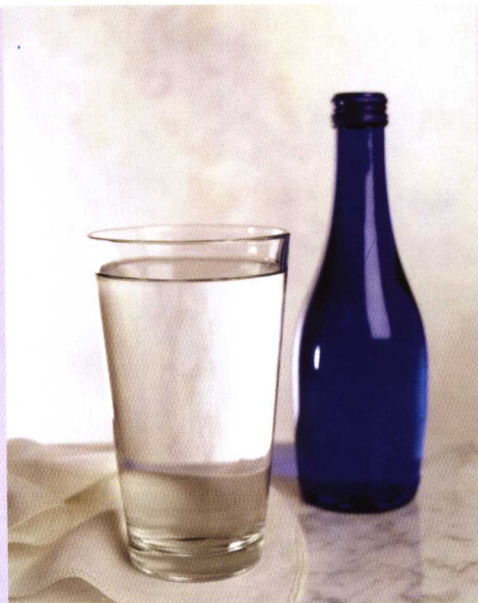
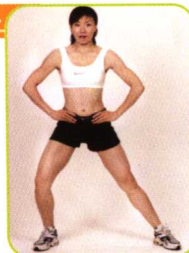
注意营养与保健，运动中会消耗大量的热量，所以要适时地补充营养，科学地安排饮食。

热身运动要充分，练习中要集中精力。

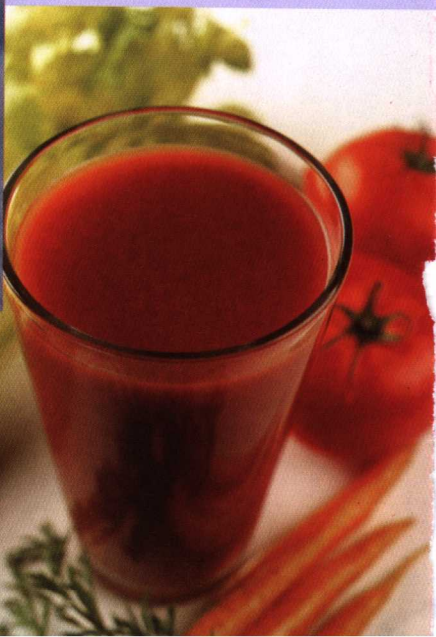
训练后要有充分的放松时间。

服装要吸汗，并根据季节的变化和练习场所环境选择服装。

鞋子要舒适，保持清洁，选择弹性好的运动鞋和运动袜，切记不要穿体操鞋或穿丝袜。



Aerobics



第

二

章

健美操

进行时



Aerobics



一、健美操的基本步法

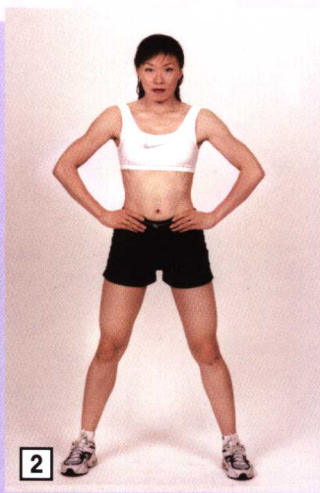
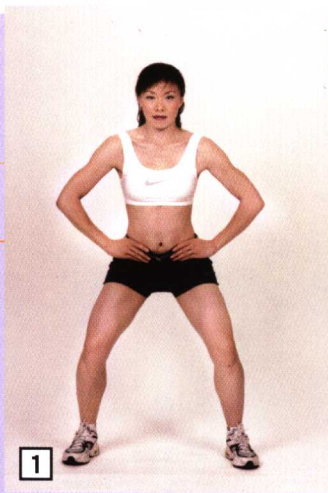
基本步法的练习可以培养身体的协调性和韵律感。

(一) 无地面冲击步法

蹲

Aerobics

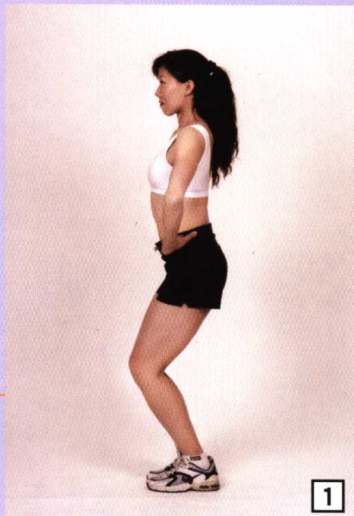
双腿屈膝, 然后伸直。



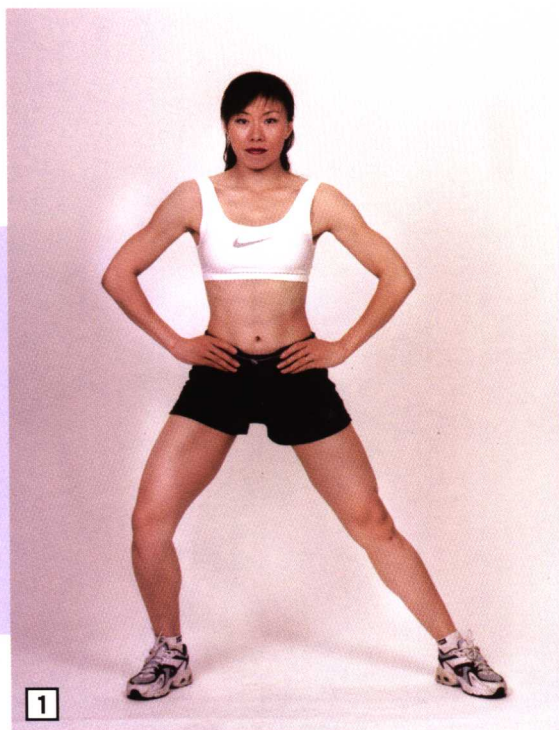
弹动

Aerobics

双腿弹动屈伸。



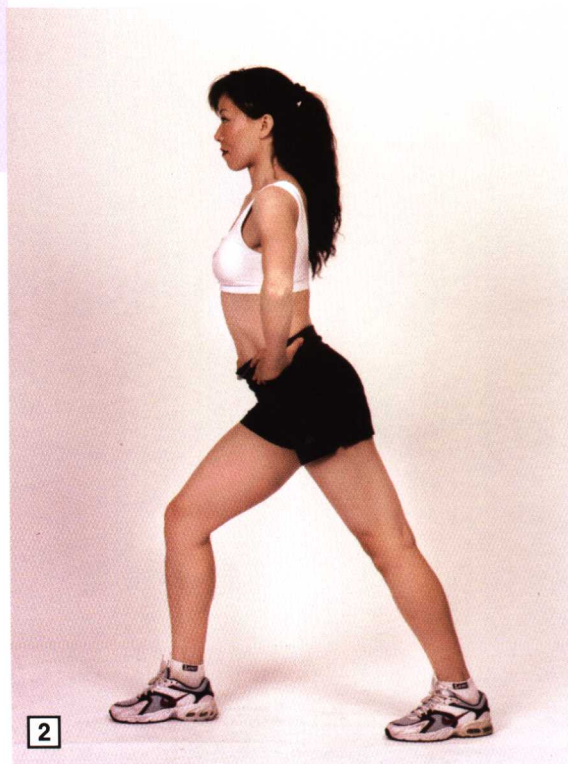
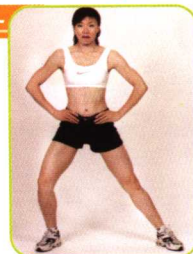
弓步



Aerobics

左右弓步。(图1)

前后弓步。(图2)



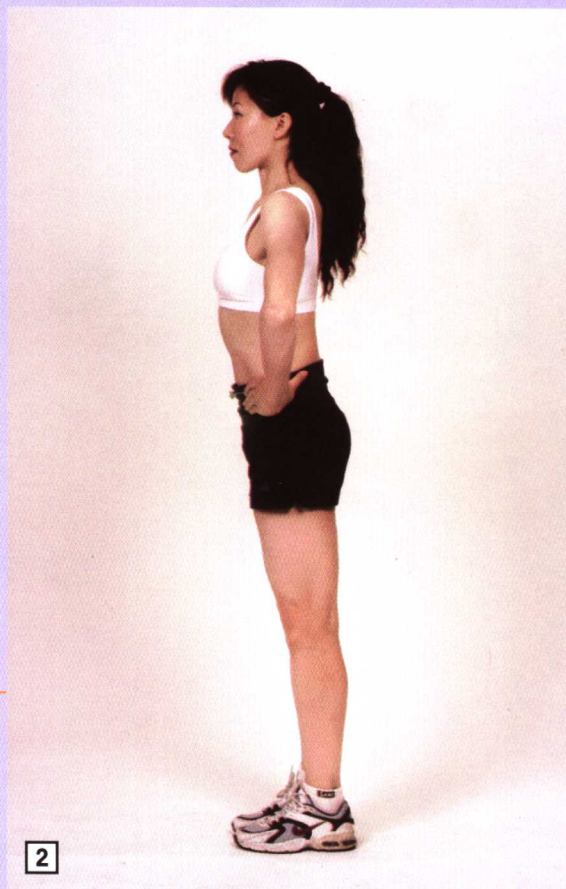
Aerobics

提踵



Aerobics

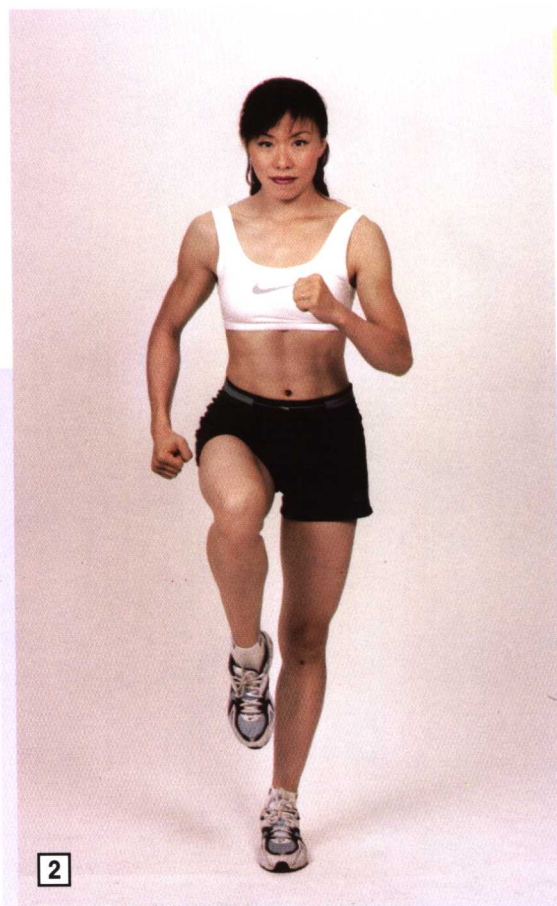
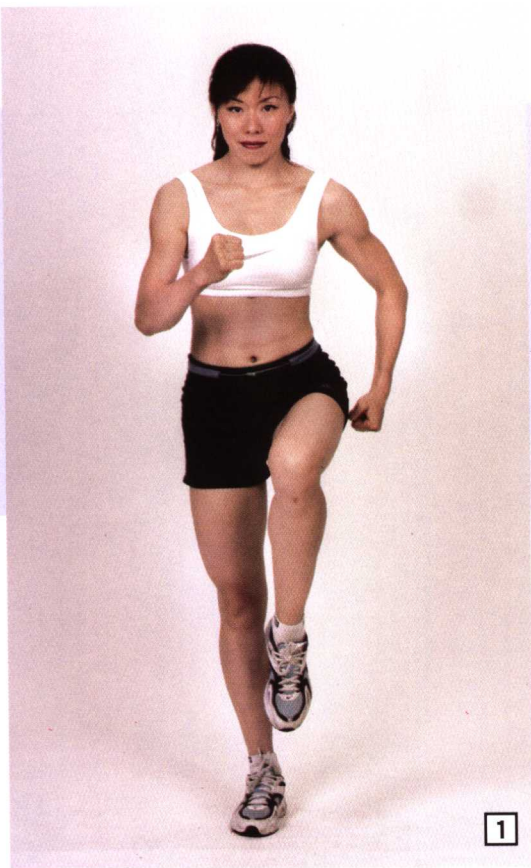
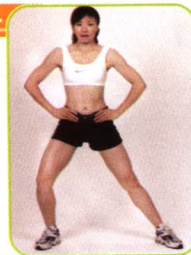
提脚跟立，然后放下。



(二) 低地面冲击步法

1. 踏步类：两脚依次抬起，下落时膝、踝关节有弹性地缓冲

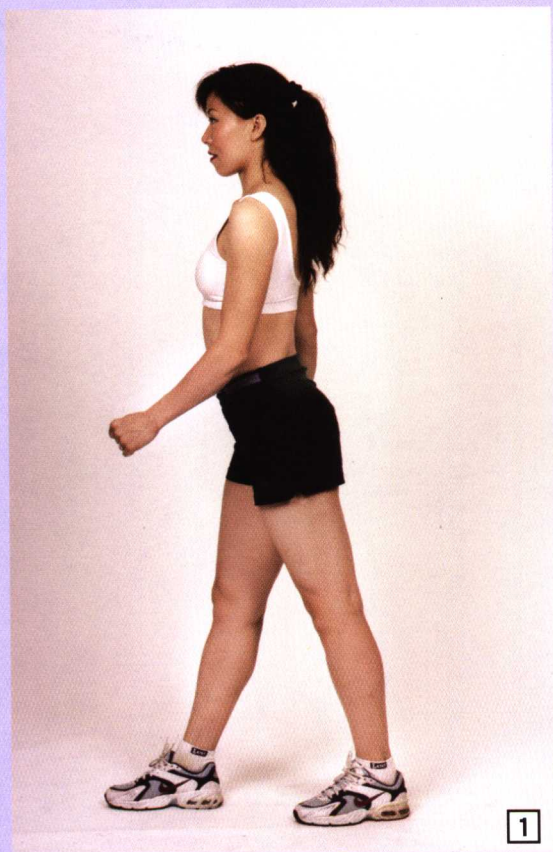
踏步



Aerobics

抬左腿，落左腿的同时抬右腿，
依次继续。(图1、图2)

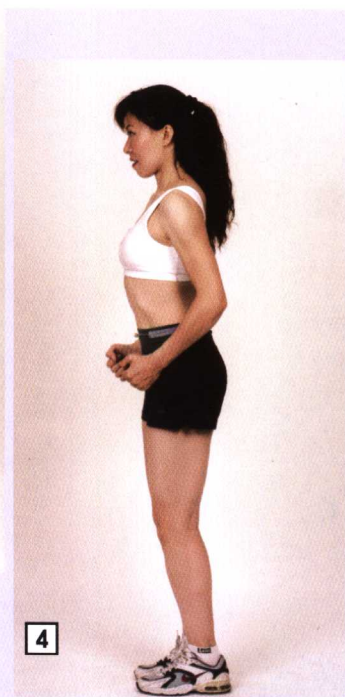
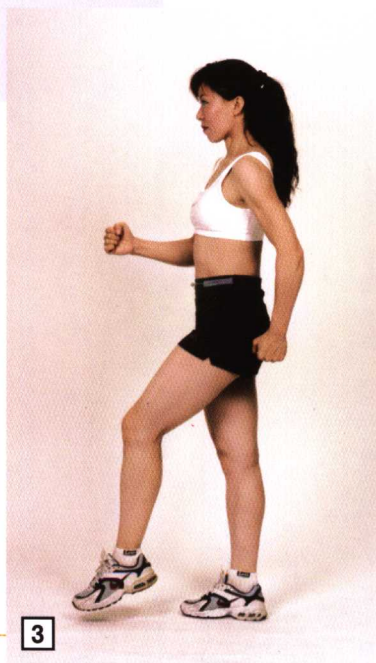
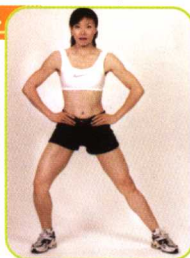
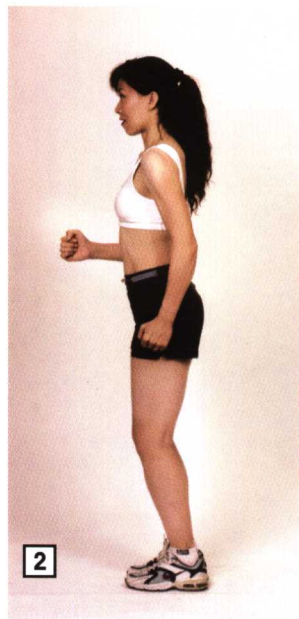
走步



Aerobics

右腿向前迈步，左腿跟着向前迈步，
依次继续。(图1、图2)

一字步

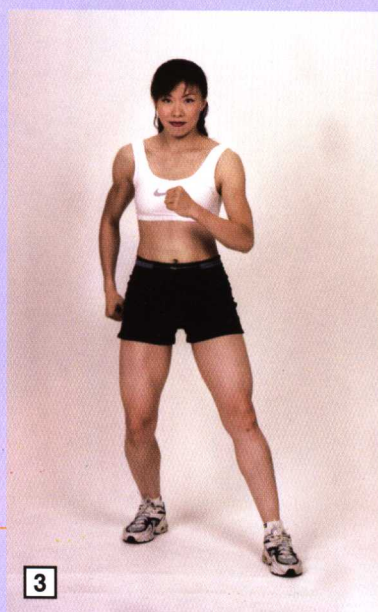
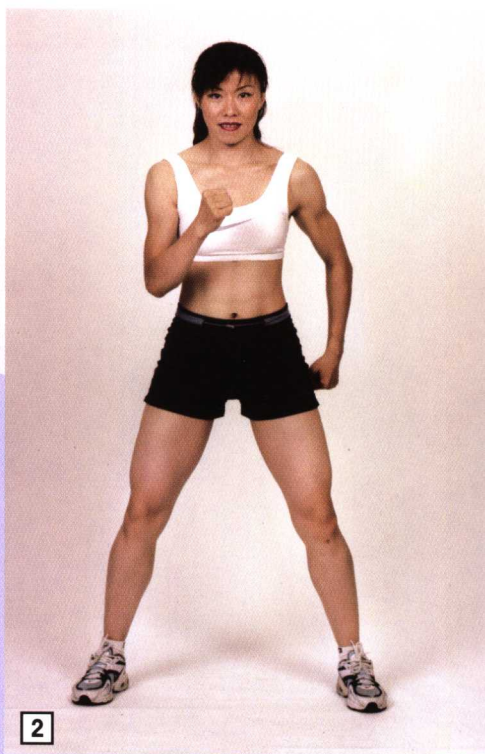
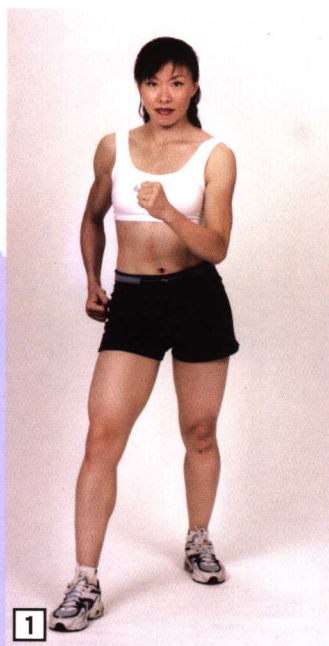


Aerobics

- 右腿向前迈步。(图1)
左腿跟步并腿。(图2)
右腿向后一步。(图3)
左腿跟步并腿。(图4)

Aerobics

V字步



Aerobics

右腿向右前方迈一步。(图1)
左腿向左前方迈一步。(图2)
右腿向右后方退一步。(图3)
左腿向左后方退一步,同时并
右脚。(图4)