

快乐健身

时尚健身图文读本

快乐家庭健身操

张英 洪涛 主编

你渴望温馨、融洽的家庭氛围吗？

你渴望与你的挚爱共沐爱河吗？

你渴望拥有健康的体魄吗？

你渴望打造美好、优美的曲线吗？

适合三口之家
的快乐家庭健身操

温馨甜蜜的
双人情侣操

一个家庭就可以成为一个健身俱乐部！

趣味与娱乐兼有的

三人皮筋操

附赠
光盘



青岛出版社
Qingdao Publishing House

快乐家庭健身操

主编 张英 洪涛



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐家庭健身操 / 张英, 洪涛主编. - 青岛: 青岛出版社, 2005.5

ISBN 7-5436-3093-1

I. 快… II. 张… III. 健美操 - 基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034855 号

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 书 名 | 快乐家庭健身操 |
| 主 编 | 张 英 洪 涛 |
| 副 主 编 | 孙一帆 |
| 摄 影 | 青岛双福摄影广告设计有限公司 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 |
| 责任编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 设计制作 | 樊君妍 |
| 制 版 | 青岛人印人数码输出有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2005 年 5 月第 2 版, 2005 年 5 月第 2 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 60 千 |
| 书 号 | ISBN 7-5436-3093-1 |
| 定 价 | 25.00 (赠光盘) |

前言

能为大众健美事业出力，使科学健身的理念进一步深入人心，这也算实现了我多年以来的一桩心愿。

青岛的红瓦绿树、碧海蓝天孕育了我。我愿将家乡赋予我的灵气与激情化为优美的音符、跳跃的旋律，成就每一位爱美的、热爱生活的女性的美丽梦想。“快乐是福，健康是宝”是我的至理名言，我要帮助更多的人享受运动的快乐、健康的自由。为了实现这个愿望，我一直在努力着，奋斗着。作为青岛大学形体艺术教育的副教授、青岛英派斯健身俱乐部的总教练，二十多年来的教学工作使我收获很多，感悟很多。我辅导过的一批批优秀学生和教练员在各自的岗位上传承着老师为柔美而舞动的信念，实践着为健康而跳跃的誓言。作为中国健美操协会俱乐部委员会委员、全国健美操指导员培训导师、国家级健美操裁判、青岛市健美协会副秘书长，我一直在分秒必争地为中国的健美事业奉献着绵薄之力。为了让更多的朋友了解健美、健康塑身，我将自己多年的教学与实践经验汇编成这套“时尚健身图文读本”，多角度、全方位，通俗易懂地介绍了美体塑身的知识、技巧。

2008年奥运会将在北京举行，全民健身运动在全国各地轰轰烈烈地开展起来，然而，只有当健身运动真正深入到每一个家庭，“全民健身”才有了它真正的意义。我们倡导快乐健身，因此我们编排了这几套快乐家庭健身操，全家老少在愉快的氛围中可以锻炼身体，夫妻之间在温馨的家里通过身心的感应自然而然地完成了锻炼身体的过程，家庭和谐了，社会才更加安定！这也是我们编写这本《快乐家庭健身操》的初衷！

本书还赠送了健身光盘，其中详细讲解了各个动作的要领、锻炼的功效，图文声色并茂，手把手地教你快乐健身！

读者朋友们，你们准备好了吗？让我们牵着家人的手，牵着爱人的手，一起来健身吧！感受家的温馨，感受爱的温暖。最后，希望每一位朋友都能拥有健康的体魄和挺拔的身材，希望这本书能成为你们真正的朋友。

张英

2005年4月于青岛

作者简介

张英，1962年出生。1983年以优异的成绩毕业于山东师范大学体育系体操专业并留校，任职于该校体操教研室。1985年从上海体育学院艺术体操进修班结业，开始了她的艺术体操、竞技体操的教学与培训工作。现为青岛大学纺织服装学院服装表演专业形体艺术教育副教授，同时兼任中国健美操协会俱乐部委员会委员、全国健美操指导员培训导师、国家级健美操裁判、青岛市健美协会副秘书长、青岛英派斯健身俱乐部总教练等多项职务。



凭着严谨的教学态度和雄厚的专业知识，多年来她为山东省、青岛市培养了一大批优秀的学生和教练员，有多名学生在全国、全省服装表演模特大赛中取得优异成绩。从1996年至今，她多次带领学生参加全国健身小姐比赛，均获得好成绩。她培养的教练员也有多人获全国明星教练员、优秀教练员称号。

在二十多年的健身形体教育工作中，她本人曾获优秀教师、优秀裁判员、体育先进个人等光荣称号。在诸多成绩面前，她仍保持着虚心学习的态度和不断进取的精神，为她的学生和年轻的教练员做出了榜样。

“把健康和快乐带给大家”
是她一生的追求。



◀ 图为张英正在辅导学生做动作



洪涛，1964年出生。现为沈阳航空学院体育教研部书记兼副主任，副教授。1987年于北京体育学院体育系艺术体操专业毕业后，开始从事健美操和艺术体操的教学工作。2000年获得北京体育大学教育学硕士学位，被国家体育总局和中国学生健美操协会批准为全国健美操指导员培训导师、健美操国家级裁判员、中国学生健美操荣誉级裁判员。现任沈阳航空学院民航学院空乘专业健美操及体能训练和仪态美学专业教师，同时兼任中国学生健美操协会副秘书长、专业评判委员会副主任、辽宁省省区秘书处秘书长等职。

快乐家庭健身操 目录

001 快乐家庭健身操

002 预备姿势

002 第1小节~第12小节

029 家庭健身操链接

家庭健身备忘录

032 三口之家皮筋操

032 皮筋伸展操

068 跳皮筋

040 趣味造型

041 家庭健身操链接

把健身房搬回家 GO HOME





044 我和爸爸做沙发操

044 拉伸练习

049 柔韧性练习

050 趣味性练习

051 家庭健身操链接

Do Exercises with Your Child

和孩子一起健身



053 甜蜜夫妻操

甜蜜夫妻操

前后弓步

左右扭腰

胸部伸展

双人压肩

肩伸展

拉侧腰

左右扭腰

双人控制

腰伸展

塑腿形

双飞燕

学芭蕾

对对拍

展翅

酷（压胸）

摇船

荡桨

压横胯

盘腿压

腿伸展

卷腹

塑造腹肌

单车扭腰

侧撑

仰卧收腹



两头翘

下腰

飞燕撑

至亲至爱的双人伸展式

080 家庭健身操链接

夫妻健身

应该了解的**注意事项**

快乐家庭健身操



“这套家庭健身操以一家三口为锻炼对象,采用现在较为流行的有氧健身操为基本动作,包含了有氧操常见的基本步伐,并在此基础上加以变换,使练习者获得较好的锻炼效果,再加之其中的配合和队形的变化,使这套操更具观赏性,成为家庭健身和参加比赛表演的最佳选择。”



推荐背景音乐:《健康歌》(范晓萱演唱)

快乐健身操



预备姿势

01

父母孩子成三角站位，立正姿势。



第1小节

第1X8拍

第1~4拍，左手胸前平屈，握拳，向外绕环2次，右手胸前平屈，握拳，向外绕环2次，双腿并拢弹动4次。

01



02



第5~6拍，双手胸前平屈，握拳，向外绕环2次，双腿弹动2次。

03



04



05

第7~8拍，双手叉腰，髋关节扭动3次。





06

第2X8拍

第1~2拍, 左脚向左迈一步, 双脚开立。上体前屈, 双臂交叉向下伸直。

07

第3~4拍, 上体抬起成直立, 手臂经体前交叉, 绕至侧上举。



08

第5~8拍, 向左跑4步。



第3X8拍

父母双手叉腰，父亲左脚起，母亲右脚起，走交叉步2次。同时，孩子双手叉腰，走一字步2次。

09



10



11



12

第4X8拍

第1~8拍，3人跑步，双臂自然摆动，3人站成“1”字形。





第2小节

第1X8拍

第1~2拍,父母双腿弹动2次,同时,父亲右手握拳上举,母亲动作与父亲相同,方向相反。孩子右脚跟前点地,同时双手前摆至前平,然后还原成立正姿态。

第3~4拍,父母双腿弹动2次,同时,父亲左手握拳上举,母亲动作与父亲相同,方向相反。孩子动作同前。

第5~8拍,父母双腿弹动4次,同时,父亲左右手交替上举4次,母亲动作与父亲相同,方向相反。孩子动作同前。

01



02



第2X8拍

父母孩子3人站成“1”字形。



03

第1~2拍，父亲向右弓步，双臂胸前平屈，外绕环2次，母亲动作与父亲相同，方向相反。孩子右脚向右前45度，脚跟点地，左腿弯曲，同时双臂胸前平屈，外绕环2次。

04

第3~4拍，父亲、母亲、孩子还原成直立，双手胸前击掌2次。

第5~8拍，同第1~4拍动作，方向相反。



第3×8拍的动作与第2×8拍动作相同。





第4X8拍

05

第1~2拍, 3人跑步, 双手自然摆动, 3人排成“一”字形。



06

第3~4拍, 3人同时半蹲, 双手扶膝。



07

第5~6拍, 3人同时分腿跳起, 双手侧上举。

第7~8拍, 还原成立正姿态。



第3小节

第1X8拍

第1~2拍, 3人双手肘部下垂, 手自然抬起, 左腿向侧迈一步, 然后右腿并左腿, 同时向左转体180度, 双手胸前击掌。

第3~4拍, 动作同第1~2拍。

第5~8拍, 动作同第1~4拍, 方向相反。

01



02



第2X8拍

第1~2拍, 3人同时左脚侧迈一步, 同时双手胸前平屈, 然后右脚并拢, 左脚点地, 双手下压。

第3~4拍, 动作同第1~2拍, 方向相反。

第5~8拍, 动作同第1~4拍。

03



04

