

DONG FANG NU XING

东方女性

健美操



3
60

人民体育出版社

东方
女性

DONG FANG NU XING ·

健美操

海 蛟 编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

责任编辑 骆勤方

封面设计 谢建国

图片摄影 冯 伦

图书在版编目(CIP)数据

东方女性健美操/赵南飞,海蛟编. - 北京:人民体育出版社, 1996

ISBN 7-5009-1329-X

I. 东… II. ①赵… ②海… III. 健美操-女性 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10997 号

东方女性健美操

海 蛟 编

人民体育出版社出版发行

彭州市国有印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 16 开本 5 印张 15 千字

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

*

ISBN7-5009-1329-X/G.1233

定价:32.80 元

前 言

爱美之心,人皆有之,唯其女性,更甚。

随着社会经济的发展,人们的物质文明有了明显提高。与此同时,由于生活条件的改善,广大妇女从繁重的家务劳动中解脱出来,体能消耗大大降低,而身体摄入的营养却在不断增加,从而形成体内脂肪堆积,肥胖女性越来越多。肥胖不仅影响女性的形体美,而且导致因肥胖发生的多种身心方面的疾病(如:心血管病、糖尿病、疲劳早衰、缺乏自信心……等)。如何使自己拥有健美的身体和健康的心态,已经成为现代女性普遍关注的问题。

《东方女性健美操》一书,结合东方女性的生活条件和生理特点,介绍了适应各类女性不同需要,并行之有效地在短期内达到强健身体和美化体形的健美操。本书图片动作规范,文字通俗易懂,容易掌握。全书根据女性身体的个体差异,编排了全身形体健美、颈部健美、胸部健美、腹部健美、腰部健美、臀部健美、臂部健美、大腿健美、足部健美等16个篇章,择其重点进行练习,可收意想不到的效果。

通过这套健美操的练习,不仅可以消耗体内脂肪,改善体形缺陷,当瘦则瘦,当肥则肥,化臃肿为苗条,变呆板为灵巧,而且能够消除因肥胖及体质下降形成的多种疾病,有效地改善生理机能,延缓衰老。

愿《东方女性健美操》成为广大女性的良师益友,愿广大女性更加健康美丽,青春常驻。

编 者

目 录

初级课程

1. 准备活动	(1)
2. 臂部运动	(11)
3. 腰部运动	(15)
4. 腹部运动	(19)
5. 腿、髋运动	(22)
6. 臀部运动	(25)
7. 放松活动	(28)

高级课程

8. 准备活动	(30)
9. 臂部运动	(39)
10. 腰部运动	(44)
11. 腹部运动	(51)
12. 腿、髋运动	(56)
13. 臀部运动	(62)
14. 放松活动	(66)

特别课程

15. 背部运动	(68)
16. 小腿和踝部运动	(72)

特别练习

减弱经期反应	(74)
--------------	------

(初级课程) 准备活动

目的：加速脉搏，升高体温，拉伸肌肉，使身体从安静状态逐渐过渡到活动的兴奋状态。

注意：不做准备活动肌肉很容易受伤。

一、头部绕环

预备姿势：身体直立，两脚分开稍比肩宽，收腹，松肩，两臂自然下垂，臀部收紧。

►2. 头向后屈，一拍，下颏向上，嘴张开。

►1. 头向右侧屈，一拍，左颈绷紧，肩膀不要耸起。



►3. 头向左侧屈，一拍。



二、耸肩

►2. 右肩放下, 同时左肩耸起, 一拍。
两肩交替耸起, 共八拍。

▼1. 右肩耸起, 靠近右耳, 一拍。

▼4. 头向下屈, 一拍。下颏靠近胸部, 后颈绷紧。
头向右屈, 重复做1至4次(每个动作一拍), 然后从头偏向左肩开始, 反方向绕环两周。



▼3. 两臂由平举继续上举。

三、侧拉伸

▼1. 两臂向两侧分开, 吸气。

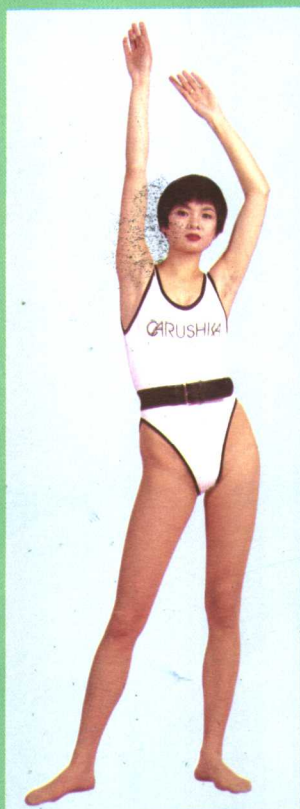
▼2. 两臂侧举与肩平并开始吐气。





◀4. 右臂尽力上举, 拉伸右侧, 一拍。

两臂交替动作, 重复左右侧拉伸动作, 共八拍。



◀5. 左臂尽力上举, 拉伸左侧 (同时右臂放松还原), 一拍。

四、腰拉伸



▶1. 向右侧屈体, 左臂上举。保持两髋平稳, 左肩向后, 右臂在体前屈曲、上体向右振体四次 (四拍)。

▶2. 向左侧屈体, 右臂过头伸向左方, 左臂在体前屈曲, 上体向左振体四次 (四拍)。



五、腿腱拉伸(1)



◀1. 当你做完上一个练习中最后一次向左振体后, 还原直立, 两臂侧举, 与肩平, 二拍, 吸气。

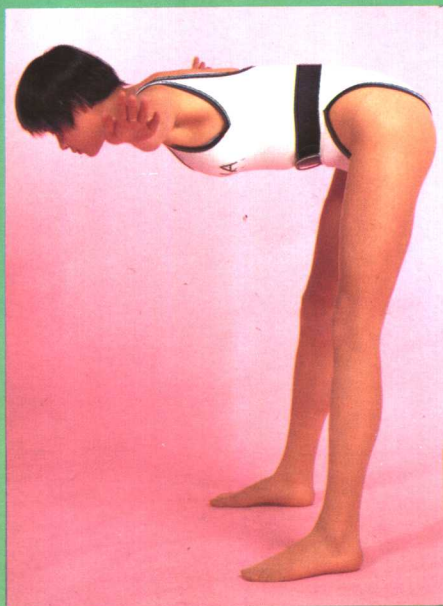
左右侧屈体各重复一次。

东方女性

健美操

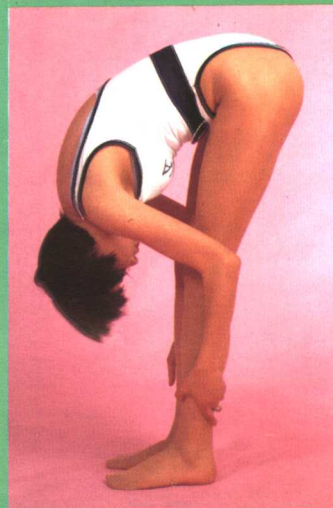
· 初级课程 ·

DONG FANG NU XING ·



▲2. 保持两臂平举，与肩平，向前屈体，要求背平，腿直，四拍。向前屈体时吐气。下颏向外伸，臀部向上、向下微微振腰，八拍。

六、腿腱位伸(2)

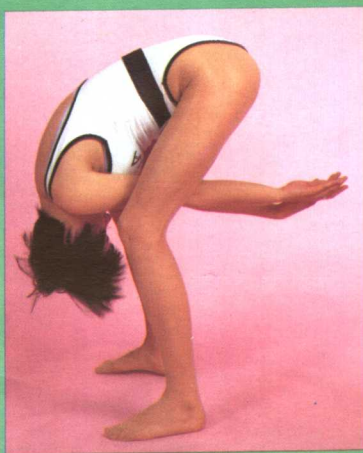


▲1. 如果可能，抱住踝骨，不然抱住小腿，上身尽力贴近两腿，八拍。
呼吸：正常。注意不要屏气。此动作如难度大可以略去，接做下个动作。

七、脊柱拉伸(3)



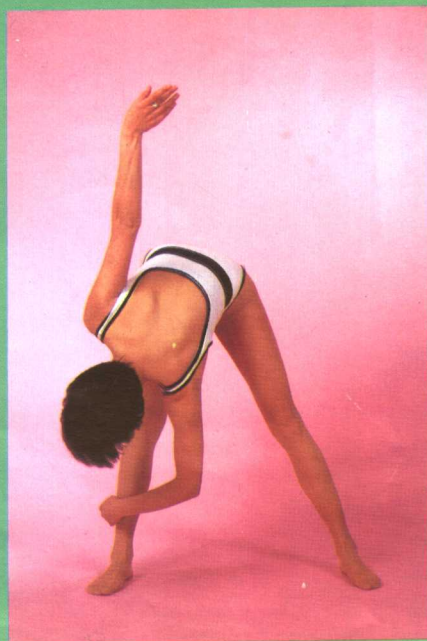
▲1. 上体前屈与地面平行，两臂伸出，两膝弯曲。



▲2. 两臂从两腿中间摆过，再摆回到预备姿势，每个来回一拍。共八拍。

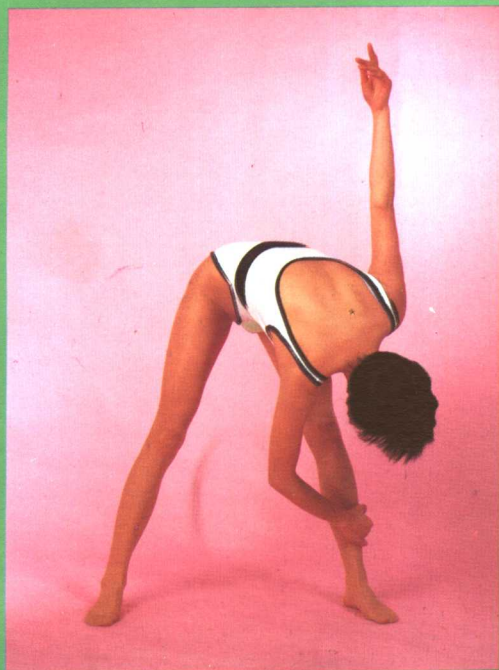
注意：摆过两腿时吐气，回到预备姿势时吸气。

八、腿腱拉伸

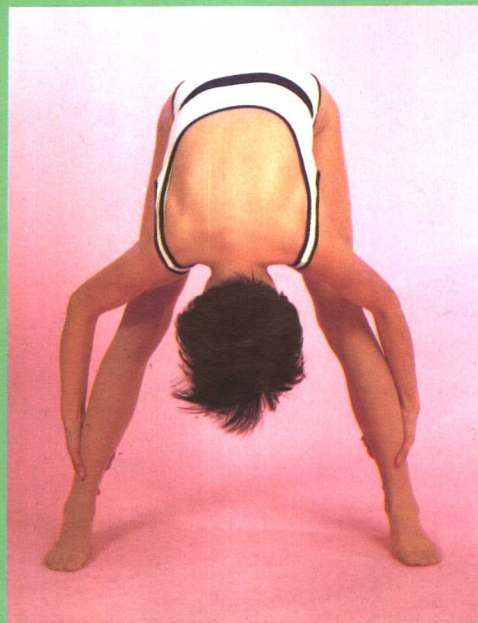


▲1. 两腿开立，用左手抱住右踝或小腿，上体俯向右腿，努力使前胸贴近膝盖，右臂向上伸。四拍。

▼2. 向左侧, 重复做同样的动作, 四拍。用右手抱住左踝或小腿, 左臂向上伸。(重复做、左四拍、右四拍)



▼3. 上体移向正中, 下俯抱住双踝或小腿, 四拍。
平稳呼吸。



九、腿腱拉伸

▼1. 两膝屈曲, 两脚分开, 双手平放在地面上。

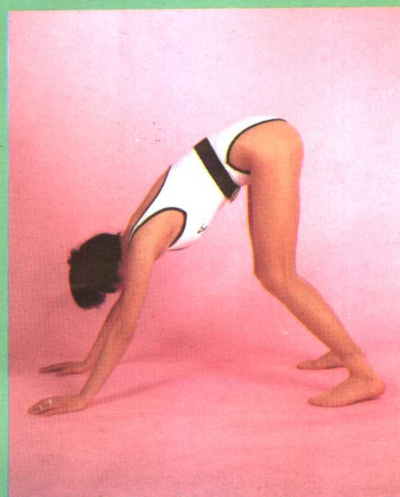


▼2. 交替直膝和屈膝, 双手不要离开地板。伸和屈, 两个动作一拍, 共做八拍。
直膝时吐气, 屈膝时吸气。



十、小腿提拉

▼1. 保持两脚开立, 微屈两膝, 两手向前略移开一些。



东方女性

健美操

· 初级课程 ·

DONG FANG NU XING

▼2. 前脚掌着地，脚跟尽量提起，使脚踝和小腿接受锻炼，然后将脚跟放下。



做二十次，提起脚跟时呼气，落下时吸气。

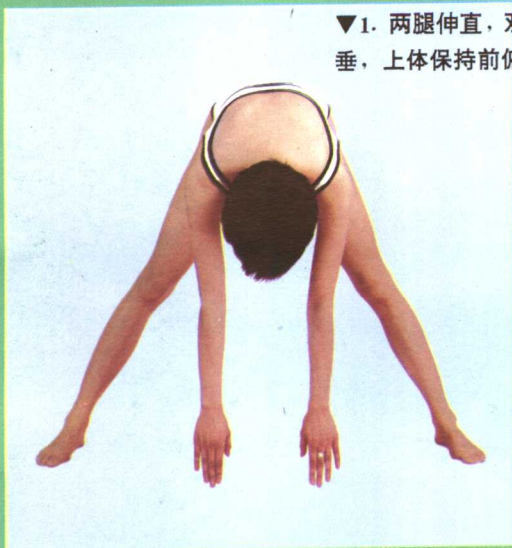
十一、股内拉伸

预备姿势：收回双臂于两腿之间，屈膝成蹲势，双手放在两脚后面。两膝内侧支撑在双肘上，双肘将两腿分开。臀部向下振，十六拍，正常呼吸。

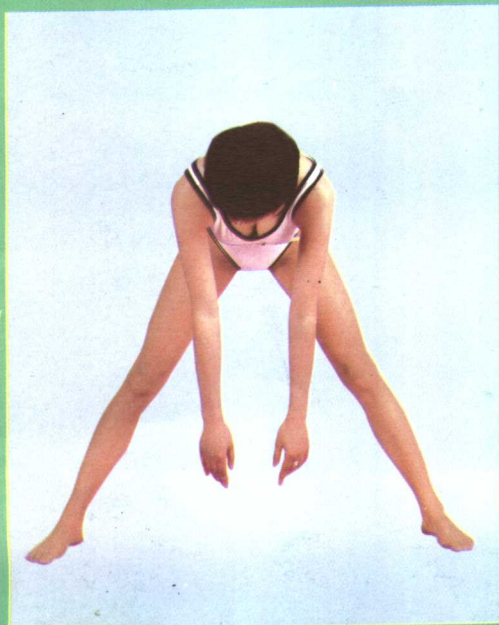


十二、起立

▼1. 两腿伸直，双臂和头颈放松，自然下垂，上体保持前俯。



◀2. 将身躯和头慢慢抬起，由卷曲而逐渐展开伸直。



▶3. 直到恢复成准备活动开始时的姿势



十三、供氧活动（目的）

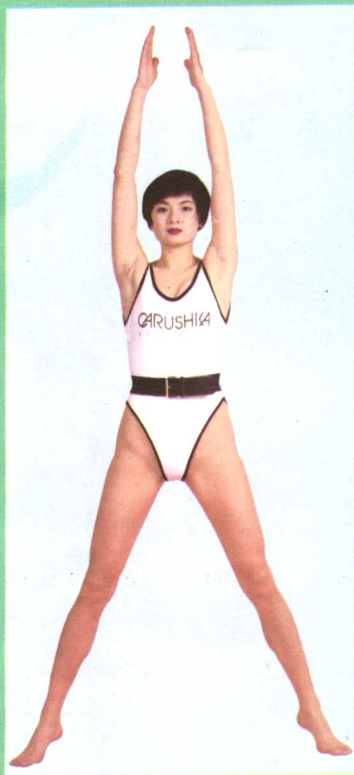
供氧活动是准备活动的一部份。到现在你的肢体已开始活动起来，你要进一步加快脉搏，释放热量，强化心肺功能。初做你可能觉得难，但要坚持。很快你就会适应，在你的心血管得到锻炼后，你会觉得精力更充沛。一定记住：在整个练习中加深和调整呼吸，当心脏加快跳动向肌肉输送血液时，肺部必须向肌肉输送大量的氧气并排除废气。如图 1. 2. 3. 4.。

► 1. 原地跑步 20 拍，每拍内左右脚踏地各一次，脚尖先落地，然后全脚掌落地，要求在脚跟落地后起步。



◀ 2. 双脚弹跳二十拍：跳起，两脚分开落地，同时两臂外摆至上举。

▼ 3. 然后跳起两脚并拢落地，同时两臂放置体侧。两次弹跳用一拍。



◀ 4. 跳起并将身体向右扭，同时两臂向左摆。

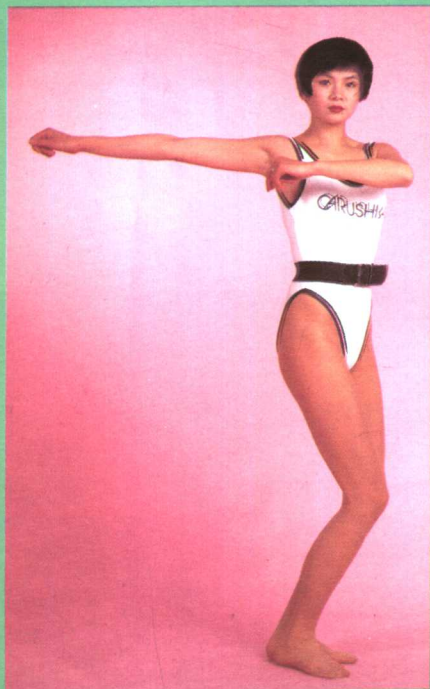
东方女性

DONG FANG NU XING

健美操

· 初级课程 ·

► 5. 然后跳起并将身体向左扭，同时两臂向右摆。两个动作作用一拍。共作十拍。



▲ 6. 原地跑步，把脚跟向体后抬起。

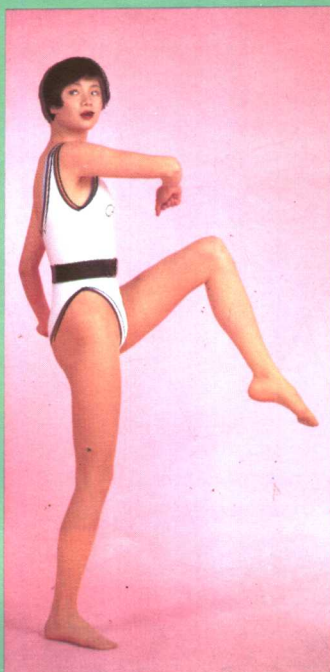


◀ 7. 每拍中左右脚跟各抬起一次。共做五拍。

▼ 9. 每拍中左右膝各提起一次。每当右腿提起时拍掌共做五拍。



◀ 8. 然后原地跑步，把膝在体前高高抬起。

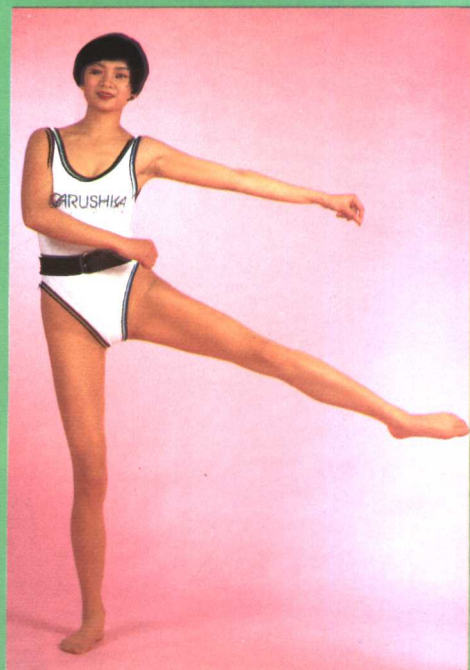


► 10. 跳起后用左脚落地，同时把右腿和两臂向右侧摆。

▼12. 原地跑步十拍，逐渐减慢，减少动作幅度，直到只有脚跟离地，使脉搏渐渐减慢。

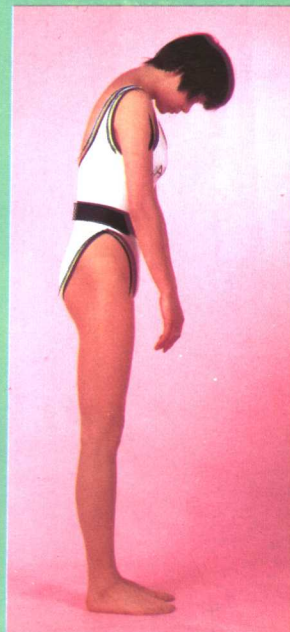


▲11. 重复，相反方向，向左侧摆腿和臂。用一拍。共做十拍。



十四、卷体和屈膝

预备姿势：两脚并拢，双臂下垂，腹部内收，臀部收紧。



▼3. 屈膝，两手平放在地板上。



▼2. 双手触地，做四拍。



▼4. 伸直两腿并尽力使双手不离地面。每拍屈伸各一次，共八拍。



十五、腓拉伸

预备姿势：双手向前移开支撑，两腿伸直。

▼1. 左脚跟提起，屈左膝，右脚跟向地面用力蹬，做四拍。

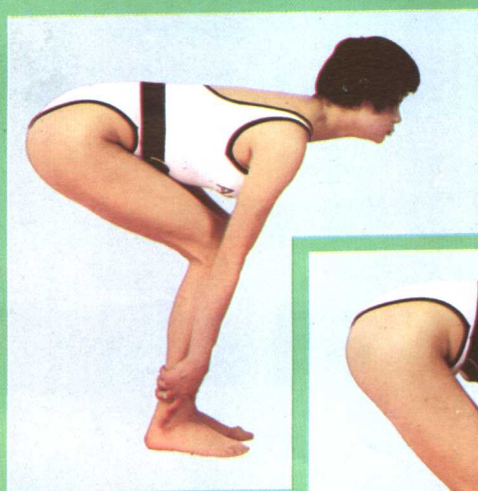


▲2. 右脚跟提起，屈右膝同时左腿伸直，左脚跟向地面用力蹬，做四拍。



十六、前后拉伸

▼1. 手收回扶在小腿上，屈膝，两腿并拢。双手握住脚踝或小腿，保持屈膝。



▲2. 后背成反弓形，抬头下颏前伸，做四拍。然后胸部向前伸，使后背成尽可能大的反弓形，同时使臀部尽力向上，做四拍。

▼3. 卷曲背部，身躯向下俯。做完，再重复一次



▲4. 腿慢慢伸直，将身躯和头慢慢抬起，由卷曲而逐渐展开伸直。

►5. 直立、挺胸、腹部内收，臀部收紧。此动作注意：吸气，然后成反弓形时呼气，吸气，然后起立时呼气。



(初级课程) 臂部运动

一、直臂绕环

预备姿势：直立，两腿并拢，挺胸，收腹，收臀，松肩。

目的：

使你臂部、肩部和胸部各处的肌肉变得强壮、优美、柔韧。

►1. 两臂侧平举，手腕向上翻，掌心向外。向前绕环八拍，再向后绕环八拍，肩不要耸起，从肩开始全臂参加动作，绕环要尽可能大。



►2. 手腕向下翻，两手背向外。向前绕环八拍，再向后绕环八拍。



◀3. 手腕伸直，掌心向上，前绕环八拍，后绕环八拍。（平稳呼吸）



二、松肩（放松三角肌）

预备姿势：两臂在体侧自然下垂。

此两动作用一拍共做八拍。当重复动作时两腿伸直。两臂放下时呼气，上摆时吸气。

▼2. 臂侧放下至身体两侧，同时两膝微弯曲。



三、伸肘



▲1. 直立，两臂向外屈肘与肩平，双手握拳，拳心向后。

▼2. 前臂向下再向外伸出，与肩平。尽量保持肩与上臂不动，握拳，拳心向后。

回到(图1)姿势。如此开合前臂十次。前臂伸出时呼气，收回时吸气。



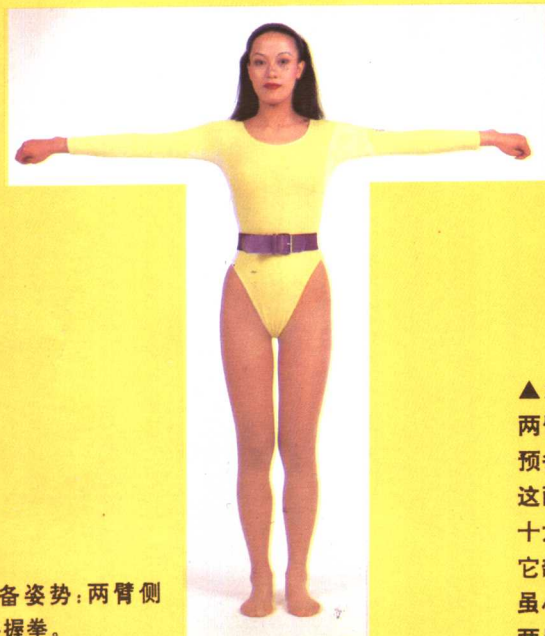
东方女性

DONG FANG NU XING

健美操

· 初级课程 ·

四、转 肩



► 1. 预备姿势：两臂侧平举，手握拳。



五、松 肩



► 1. 预备姿势：两臂屈曲置于体前，抱拳。

▲ 2. 从肩部向前转动两臂，然后放松，还原预备姿势。这两个动作一拍共做十六拍。除两臂外，其它部位不动，这个动作虽小，但能使肌肉酸胀。两臂向前转动时呼气，放松时返回吸气。

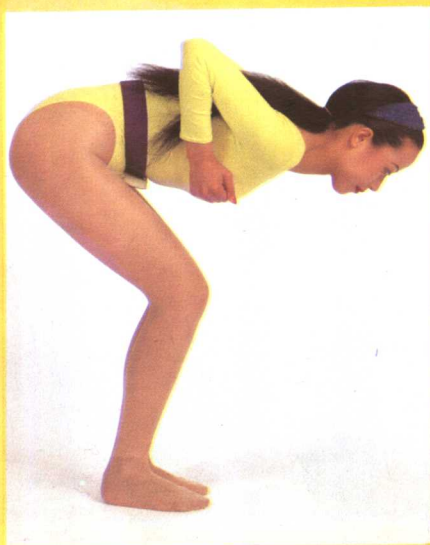
后伸臂时呼气，屈臂时吸气。

六、臂后伸

预备姿势：两脚分开稍比肩宽，屈膝，向前屈体保持背部平直，两臂夹紧，屈肘握拳，两拳置于胸侧。

► 2. 然后重新屈小臂同预备姿势。两个动作共一拍。重复，共做十拍。做时两臂夹紧。

► 2. 两臂贴着身体两侧迅速向下再向后摆。手握拳，两臂摆到最后时拳心向后，两臂向前摆还原预备姿势。后摆、前摆动作共一拍。重复共做八拍。后摆时呼气，向前拉回时吸气。



► 1. 保持屈膝，两臂向后向上伸直，越高越好，手掌伸开，手指和臀部成直线。

