



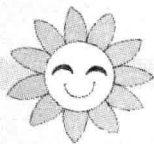
阳光体育运动丛书

有氧操

YOU YANG CAO

主编 邹宁 胡婧楠
审订 支二林





阳光体育运动丛书

有氧操

主编 邹 宁 胡婧楠
审订 支二林



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

有氧操 / 邹宁主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-964-5

I. 有… II. 邹… III. 健美操 - 青少年读物 IV. G831.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163913 号

有氧操

主编 邹宁 胡婧楠

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.75 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-964-5 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

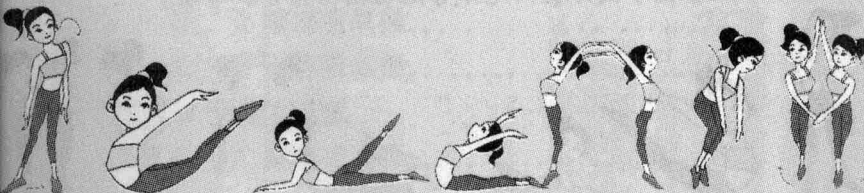
苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

有 氧 操

主 编 邹 宁 胡婧楠

审 订 支二林



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

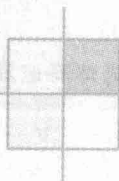
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



有氧操

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 运动前准备.....8

第二节 运动中保护.....9

第三节 运动后放松.....13

第三章 场地和装备

第一节 场地.....15

第二节 装备.....16

第四章 全身有氧操

第一节 形体有氧操.....19

第二节 姿态有氧操.....32

第三节 整体有氧操.....49

第五章 休闲有氧操

第一节 趣味有氧操.....63



阳光体育运动丛书



有氧操

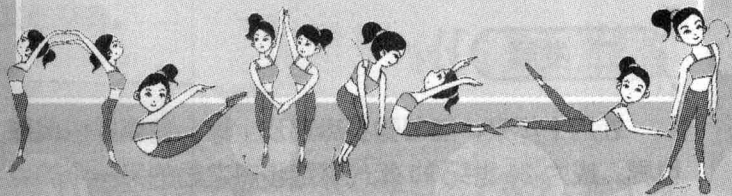
目录

第二节 双人有氧操.....65

第三节 垫上有氧操.....71

第一章 概述

有氧操是在音乐的伴奏下，锻炼全身的有氧健身运动，又称有氧健身操，要求必须连续运动 15 分钟以上。本章主要介绍有氧操的起源与发展，以及有氧操运动的特点与价值。





第一节 起源与发展



有氧操是健美操运动的一个分支，是近几年广为流行的能够健身的有氧运动，尤其适合女性。



一、起源



2 随着社会的飞速发展，人们压力增加、精神紧张、抗病能力减弱，心血管疾病、新陈代谢病乃至癌症等现代文明病，成为现代人健康的威胁。为了抵御这种健康危机，人们创造了一系列自我锻炼的方法。有氧操就是在这种背景下应运而生的。



二、发展



近几十年来，随着健身热遍及全球，有氧操也风靡世界，成为 20 世纪 90 年代继跑步热之后的又一个热点运动项目。

在日本、菲律宾、新加坡和香港等亚洲国家和地区，有氧操也十分流行。菲律宾妇女参加爵士有氧班，

以跳舞方式消除积存的多余脂肪。新加坡的有氧操热也风靡一时。香港有一些体育工作者以教授有氧操为职业，各地的健美中心五花八门，每天从事有氧锻炼的人络绎不绝。

近年来，中国不仅接受了欧美健美操的模式，而且把传统的气功、武术和民间舞蹈等与有氧操融为一体，创造了具有中国特色的有氧操。



第二节 特点与价值

有氧操不受场地限制，易于开展，强度适中，对于提高身体素质和发​​展心智，以及塑造体形和女性的曲线美，都有着积极的作用，而且还有助于人与人之间进行文化交流。

3



一、特点

有氧操内容丰富、形式多样、易于普及，能全面地、有重点地锻炼身体，并具有一定的艺术性。

(一)融健身、健美和健心于一体

成套有氧操是由准备动作，头颈、四肢和躯干动

作，跳跃动作，以及放松动作四大部分组成，能够使身体各部位全面地参与到运动中来。

而且，有氧操是以健身为基础，融健美、健心为一体的具有整体效应特征的体育锻炼手段，它既注重外在美的锻炼，又强调内在美的培养，较为明显地反映了健身、健美和健心的一体性特征。

(二)动作多变、协调

有氧操吸收了其他运动项目基本动作的精华，使其单个动作多、瞬间造型多、动作节奏变化多，因而更富有美感。

(三)运动负荷具有针对性

人要达到健身、健美的目的，必须承受适宜的运动负荷。健美操的运动负荷，不仅能对全身或某些关节、韧带和肌肉群等进行卓有成效的健美锻炼，而且还可以根据练习者的年龄、性别、健康程度、工作和生活等情况进行自我调节。练习者可以通过实际的身体反应情况，随时增大或减小运动负荷，从而保证运动的针对性。

(四)鲜明的节奏感和韵律性

音乐是动作的“灵魂”，有节奏的活动能使人的身体发挥适宜的协调功能。音律的高低、长短、强弱和快

慢等有节奏性的变化，使有氧操更富有韵律感。不同的音乐节奏可以形成不同风格的有氧操，这更体现了它的节奏感和韵律性等特点。旋律清晰、活泼轻快、情绪激昂的音乐，能够振奋练习者的精神，使人产生跃跃欲试的情绪。



二、价值

有氧操运动能促进人体正常发育，增强人体肌肉、韧带和内脏器官的功能，发展人体柔软、协调等方面的基本素质。

(一)有利于增进健康美

有氧操可使心肌增强、心腔容量增大、血管弹性增强，进而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力，使心脏的血液输出量增加，心跳次数减少到约 60 次 / 分钟。这样，心脏休息的时间增多，心脏的工作能力和储备能力也会因此得到提高，为心脏随时适应运动负荷的变化提供了条件。长期练习，还能使血液中的红血球、白血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

(二)有利于塑造形体美

有氧操的成套动作是根据人体的解剖部位科学编排

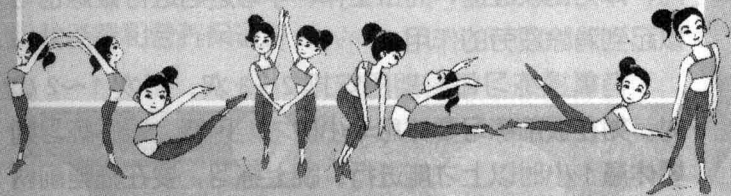
的，因而可以使身体各部位得到均衡发展，培养正确的身体姿势，达到矫正畸形的目的。它可使女性变得体态丰满，线条优美，婀娜多姿，秀丽动人，将追求形体美的理想转化为现实。

(三)有利于陶冶心灵

当人们通过卓有成效的有氧操锻炼，把多余脂肪减掉，拥有健美的体形时，在心理上会产生一种满足感。此外，练习者可以在节奏明快、旋律优美的乐曲伴奏下自娱自乐；在集体锻炼的环境中互相交流、互相鼓舞、互相帮助、互相促进，将共同树立正确的审美观，提高对美的鉴赏力，从而达到陶冶心灵的目的。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有充分意识到运动保护的重要性，才能科学地进行体育锻炼，达到健身强体、防病治病的目的。





第一节 运动前准备



有氧操运动是一项可以增强体质、提高人体健康水平的运动。但是如果在运动前不做好自我保护工作，往往会适得其反。所以，练习者必须科学地安排练习时间与次数，并注意运动卫生。



一、合理安排练习时间与次数



8 有氧操练习者可根据自己的工作、学习情况及生活习惯，安排在早上、白天或晚上进行练习。其中，下午3点至晚上8点是最好的锻炼时间，因为在这段时间内，体力比较旺盛，而且工作、学习之后进行锻炼也可以起到消除疲劳的作用。

有氧操练习每星期应安排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，以免因过度兴奋而影响入睡。



二、注意运动卫生



做有氧操前应先进行准备活动，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，又可以使肌体做好机能上的准备。



第二节 运动中保护



9

在进行有氧操锻炼的过程中，锻炼者需要特别注意自我监督 and 营养保证。



一、自我监督



女性在进行有氧操练习时，对自己的身体健康情况和功能状况，应经常进行自我观察。这不但有助于科学地保证练习的健康和健美目的，而且有助于自我评定运

动负荷的大小是否合理。自我监督包括自我感觉和自我监测两个方面。

(一)自我感觉

1.一般感觉

一般感觉是人体功能状况，尤其是中枢神经系统功能状况的反映。身体健康的人总是精力充沛、活泼愉快的，但在患病或练习过度时，人就会感到精神萎靡不振、软弱无力、倦怠或容易激动等。

2.练习心情

练习心情与精神状况是密切相关的。一个心情愉快、乐意参加练习的人，若出现对练习不感兴趣、冷淡或厌倦的情绪，则可能是练习方法不当或疲劳过度的表现。

3.不良感觉

健康状况不良或运动量过大，有头痛、头晕、恶心、气喘、胸痛或其他部位的疼痛症状。

4.睡眠

经常参加练习的人睡眠应该是良好的，表现为入睡快、睡得熟，少梦或无梦，睡后精神抖擞、精力充沛。如出现失眠、屡醒、多梦或嗜睡、次日清晨精神不振等情况，则应检查运动量是否适当。