

大众健身

主编 陈 磊 曾维鹏



白山出版社

大众健身

主编 陈 磊 曾维鹏

副主编 焦现伟 毛爱华 陈 帅

编委 闫蕾宇 张振峰 李应伟 张红学

江苏工业学院图书馆
藏书章



白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众健身 / 陈 磊 曾维鹏 主编. —沈阳: 白山出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80687-573-5

I. 大… II. 陈…曾… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100990号

书 名 大众健身

出版发行 白山出版社
社 址 沈阳市沈河区二纬路23号
邮 编 110013
电 话 024-23088689
电子信箱 baishan867@163.com
责任编辑 杨红军
装帧设计 晓 东
责任校对 赵 中
印 刷 洛阳市报人印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 20.75
字 数 320千字
版 次 2008年7月第一版
印 次 2008年7月第一次印刷
印 数 1~500册
书 号 ISBN 978-7-80687-573-5
定 价 28.40元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 现代健身法	1
第一节 健美操、形体健美基本知识	1
一、健美操的概念	1
二、健美操的特点	2
三、健美操的价值	3
四、形体健美的概念	4
五、形体健美的价值	4
第二节 形体健美处方	5
一、热身操	5
二、热身操	13
三、跑跳操	21
四、跑跳操	24
五、局部肌肉运动	30
1. 胸部练习	30
2. 腹部练习	31
3. 腰部练习	33
4. 臀部练习	36
5. 腿部练习	38
六、坚韧性练习	41
1. 静力性练习	41
2. 舒展性动作	43
第三节 健美操	44
一、老年健美操	45
二、舍宾戈健美操	48
第二章 民间健身法	55
一、踢毽子	55
二、跳绳	57
三、跳皮筋	61
四、拔河	66
五、放风筝	69
六、沙包	72
七、荡秋千	75

八) 抽陀螺	76
九) 跳骆驼	77
十) 健身球	78
十一、爬树	78
十二、爬绳(竿)	78
十三、爬木城	80
十四、吊天梯	80
十五、老鹰捉小鸡	81
十六、跳九格	82
十七、跳方格	83
十八、十二生肖游戏	84
十九、滚铁环	85
二十、捉迷藏	86
二十一、贴膏药	86
二十二、抖空竹	87
二十三、掷飞盘	88
二十四、划旱船	89
二十五、石头、剪子、布	90
二十六、划船接力	90
二十七、斗鸡	91
二十八、猫捉老鼠	91
二十九、推臂斗智	92
三十、摔跤	92
三十一、掰手腕	93
三十二、单臂推拉角力	94
三十三、拔腰	94
三十四、推棍角力	95
三十五、自行车慢行	95
三十六、石锁	96
三十七、垂钓	98
三十八、赛龙舟	101
三十九、踩高跷	102
四十、跛子骑瞎马	102
四十一、瘸子跑	103
四十二、齐心协力	104
四十三、动物行	104
 第三章 传统健身法	 109
第一节 五禽戏	109
一、虎戏	109

二、鹿戏	114
三、熊戏	118
四、猿戏	120
五、鸟戏	123
第二节 八段锦	126
第三节 易筋经	131
第四节 保健按摩二十法	134
第五节 练功十八法	136
一、防治颈肩痛的练功法	136
二、防治腰痛的练功法	140
三、防治臂、腿痛的练功法	144
四、防治四肢关节痛的练功法	147
五、防治腱鞘炎的练功法	150
六、防治内脏器官功能紊乱的练功法	153
第六节 冷水浴	155
第七节 空气浴	161
第八节 日光浴	163
第四章 养生导引健身法	167
第一节 各种风病	167
第二节 内虚劳累	169
第三节 腹病诸症	170
第四节 脾胃杂病	171
第五节 二十四节气功	171
一、春季六个节气的功法	171
二、夏季六个节气的功法	174
三、秋季六个节气的功法	176
四、冬季六个节气的功法	178
第六节 导引保健功	180
一、导引保健功的特点	180
二、练习导引保健功的注意事项	182
三、导引保健功功法	182

第一章 现代健身法

没有任何一种形式的体育锻炼项目，能像健美操那样，在短短数年内风靡全国。自从 20 世纪 70 年代末和 80 年代健美操运动传入我国，在京、津、沪、穗等大城市的学校、工厂率先开展后，近年来全国已有各种形式的健美及健美小姐大赛近二十余次，这对健美操运动的速度普及起到了推波助澜的作用。健美操从学校走近了大众百姓，各种层次、形式的健美操，形体健美操培训班、培训中心、俱乐部、健美宛如雨后春笋一般，应运而生，受到了全国亿万群众的喜爱。

健美操现已形成了一个令全国老百姓着迷的锻炼项目。1992 年中国大学生体协健美操、艺术体操会率先在北京成立，这标志着我国大学生健美操运动的开展进入一个新的阶段。1992 年 9 月中国健美操协会，经国家民政部批准在北京成立。中国健美操协会是中国奥林匹克委员承认的全国性运动协会。该协会的成立，将使中国健美操运动进入一个有组织，有计划发展的新时期。中国的健美操运动现已有了完善的竞争规则、系统的教学内容、形式多样的多种版本的教学书籍、教学录相片等，学术性的研究活动也开始同国际交往。这些都为健美操在我国亿万群众中开展，展示了一个更为广阔的前景。

第一节 健美操、形体健美基本知识

健美操与形体健美是不是一回事儿？老百姓练的健美操怎么跟电视上的健美操比赛不一样？健美操及形体健美有什么特点？进行健美操锻炼，能达到什么样的效果等问题，都要在本节一一叙述。

一、健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作，融体操，舞蹈、音乐为一体的身体练习，它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。

所以，健美操又可以分为两大类，一类是大众健美操（又称健身健美操）；另一类是竞技健美操。

1. 大众健美操

大众健美操以锻炼身体，增强体质，增进健康，促进身体全面发展，提高机体的工作能力为目的。其强度和难度相对较低，可为社会不同层次、不同年龄、不同性别的人所采用。

如按目的的任务可分为姿态健美操、康复健美操等。按练习形式可分为徒手健美操、器械健美操等。按不同年龄可分为老年健美操、中年健美操、青年健美操等。按性别可以分为男子健美操、女子健美操等。按人体解剖结构可分为胸部健美操、腰部健美操、髋部健美操、腿部健美操等。

大从健美操的动作简单易学，讲究实效，活泼流畅，针对性强，节奏感强。因其基本是在有氧供给的条件下进行的练习，所以又称其为有氧操。运动强度好就稍低一些，运动时心率维持在最高心率的60%—80%之间。在编排上也注重了科学性，即身体活动的合理性和运动量安排的合理性。身体由静态的准备，转入动态的活动，有一个适应的过程，所以身体活动的顺序一般都是由头颈开始，然后转入下一部位的练习，即肩、臂、胸、腰、髋及腿部的练习，这样一来，就有了明显的“节”的划分，一个部位是一节操，操的长短，主要根据操的任务和练习时间的长短来定的。

2. 竞技健美操

竞技健美操是以竞技、争胜为目的，它有特定的竞赛规则和方法，需要完成一些特定的动作和特定的要求。对人体的心肺功能、身体素质、技术能力及艺术的表现能力都有较高的标准。因此，它同大众健美操相比，动作的难度、练习的密度和强度更大，技术更复杂，锻炼更全面，更加具有艺术欣赏性。由大众健美操的有氧锻炼为主，转移到无氧锻炼占60%以上的练习为主。其练习形式可分为男子单人操、女子单人操、混合双人操、三人操、混合三人操、混合六人操等几种。

二、健美操的特点

健美操同其它体育锻炼形式相比较，有以下几个特点：

1. 集健身和健美一体

健美操是根据人体的结构，以人体解剖学、运动生理学、体育美学等多种学科为理论基础，以通过特有的练习内容和方法，为使人体健康健美的发展进行编排的。

因此，它的动作内容丰富，不仅使身体各部的关节、韧带、肌肉得到了发展，而且对于形成正确的身体姿势，纠正不良姿态，培养良好的风度都能起到较好的作用。健美操的形式也是多样的，单人、双人、徒手、器械，尽显风采，动作的美观大方，朝气蓬勃，线条优美，轮廓清晰。使人们在欢乐的环境中陶冶了情操，调节了心理平衡，培养一正确的审美观的良好性格及品德。

2. 鲜明的节奏感和韵律感

健美操是一项必须在音乐的伴奏下进行练习的一种锻炼形式，与艺术体操相比，健美操更强调动作的力度。因此，它的音乐节奏更趋鲜明强劲，风格更趋热烈而奔放。由于健美操的音乐多取于迪斯科、摇滚等现代音乐和具有以上特点的民族音乐，因而更体现出健美操的节奏感、韵律感和风格特征。音乐中的高低、强弱、长短、快慢，使动作体现出刚、柔、绵、脆等多种形态，让健美操更有律动性，使人产生一种跃跃欲试的感觉。这样既得到了美的享受，又提高了协调性、节奏感、韵律感和表现力。

3. 动作的针对性和多变性

健美操不仅保留了徒手体操中各种类型基本动作,还吸收和消化了各种舞蹈及其它体育项目中的许多动作,经过加工提炼成了健美操的特有动作。丰富了健美操的单个动作,使健美操增添了新的活力,同样也使健美操的成套动作变的愈加丰富多彩了。另外,在进行单个关节运动的同时,也伴随着其它关节的参与,如在进行一个一肢动作练习的同时,常有头、腰、髋、膝等动作的参与,使身体各关节的活动次数成部增大。

由于健美操的练习形式较多,所以它适应了各层次、各年龄段人的锻炼需求;由于健美操的基本练习动作较多,所以它又适应了不同性别、不同健康状况人们的锻炼需要。练习者均可以根据自己的身体、工作及生活等状况,在进行健美操的练习时,对动作的力度、节奏给以自我调节。

4. 具有广泛的群众基础

健美操是顺应时代的发展,应运而生的一种大众喜闻乐见的体育锻炼项目,是时代的产物,它给人们带来了热情奔放的情感体验,符合了现代人追求美、欣赏美,自娱自乐的需要。不同阶层、年龄、性别、形体、素质、气质的人们都可以参加健美操的锻炼,从中获得各自不同的需求。又由于健美操的动作练习既可以简单,也可以复杂,运动负荷及强度既可以高一些,也可以低一些,而且不受地点、场地、时间、天气、器材的束缚,所以它又适合在不同地区、不同条件的单位普及。

三、健美操的价值

健美操是一项具有运动负荷、锻炼实效、深受群众欢迎的娱乐性体育项目,它具有如下锻炼价值。

1. 增进健康 增强体质

健美操锻炼一般包括发展肌肉的力量、速度和弹性;发展关节、韧带的柔韧性;发展心血管系统和呼吸系统及消化系统的机能水平。

青少年通过健美操的锻炼,可以使肌肉的力量增强,体积增大,弹性提高。更由于进行健美操的锻炼可以使肌肉、骨骼、关节、韧带得到良好的刺激,使软骨组织、肌肉组织、韧带组织更富有弹性,有助于青少年的身体发育,骨骼更为致密,结实。

长期进行健美操的锻炼,还可以使心肌纤维增粗,心肌收缩力增强,心输出量增强,提高向大脑细胞供血、供氧、供能的能力。同时也通过循环系统向全身的细胞提供更多的氧分和养料,改善了新陈代谢,减少了脂肪堆积,延缓了血管硬化,对中老年人来说,这些都有是大有裨益的。

经常进行健美操的锻炼,吸氧量可以大大增加,也可增大肺部的容积和吸氧量,使肺部通气量成倍增大,呼吸肌变的强壮有力,安静时呼吸加深,次数减少,使肌体更具有较强的新陈代谢能力。

在现代健美操中,由于吸收了迪斯科及爵士舞中的许多髋部动作,使得健美操的髋部全方位活动较多,不但加强了髋关节的灵活性,腰腹肌、骨盆肌也得到了锻炼,不仅如此,还增加了人们常忽视的腹腔运动,加强了胃肠蠕动,增强了消化功能,使呼吸的排泄功能都能得以改善。髋部运动还能有效地减少臀部和腹部脂肪和堆积,提高运作的协调性和灵活性。

2. 塑造健美体型 陶冶美好情操

健美操是一种动态的健美锻炼,动作频率较快,跳跃动作较多,讲究力度,讲究造型动作要求准确到位。因此,运动负荷较大,大量地消耗身体能量,有利于消除体内多余的脂肪。同时发展了身体的肌肉,有效地训练了身体各有关部位的正确姿势,使人体匀称、和谐地发展,按照健美的标准塑造,培养出健美的体态和风格。

成套的健美操练习是在现代音乐伴奏下完成的,明显的音乐节奏不仅给健美操带来了生机,也有利于提高动作的节奏和协调性,使用动作充满青春活力,更富有美的色彩。人们在欢乐的气氛中进行锻炼,心情愉快,不易疲劳,排除精神紧张,自我娱乐,在自娱中陶冶美的情操,调节心理平衡,使心灵得到净化。

四、形体健美的概念

身体匀称、和谐、健美、健康的发展,拥有丰富的胸部,灵活的脖子,宽厚的肩部,强健的躯干,结实的胳膊,矫健的腿部是人们共同美好的愿望。因此形体健美是指具有强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、高雅的气质和翩翩的风度的一种综合性的人体美。

首先,健康是健美体形的首要条件。健康主要是指人体有端正的五官、匀称的体型、良好发育的身体各系统、健壮的肌肉、光泽的皮肤、正常的发毛等。只有在健康的人体基础之上,通过塑造形体的专门练习,才能使形体更加健美。

其次,形体健美的另一特征是具有良好的体型。体型主要指的是人体的外形特征与体格类型。体型受遗传的影响较大,随年龄的差异、性别的不同而不同。但是,系统的健美锻炼,同磁能为人们塑造一个优秀的后天体型。

最后,高雅的气质和翩翩的风度是形体健美的核心。只具有健美的体型,优秀的姿态,还算不上形体健美。形体健美不仅对人体有较高的标准,而且对人的思想品德、精神面貌也有较高的要求。因此在追求形体健美的同时,也不容忽视对心灵美的塑造。只有具备高尚情操,经常注意自身的文化修养,才能形成高雅的气质,而人们不经意间的一举手,一投足,又往往影响着良好的姿态和翩翩的风度,所以说高雅的气质和翩翩的风度是形体健美的核心。

五、形体健美的价值

所谓形体健美锻炼是人们为达到形体健美的目的,运用徒手或机械等专门手段和综合性的锻炼方法,达到增强体质,完善体型,端正姿态,培养风度的一种体育锻炼形式。形体健美具有如下两个价值:

1. 塑造体型,培养体态

形体健美锻炼能使肌肉体积增大,脂肪减少,肌肉内结缔组织增多,使肌肉中的化学成分发生变化,改善了骨骼肌的血液供应情况,从而提高肌肉的工作能力。又因其可使关节周围的肌肉发达,力量增强,从而增强了关节的稳固性;同时由于形体健美有许多韧带的伸展性练习,它可以使关节中、韧带和关节周围肌肉伸展性增大,因此又可提高关节的灵活性。长期进行形体健美的练习,还可以使骨密质增厚,骨径变粗,周围的血液循环也能得到改

善,加强骨的新陈代谢,从而使骨在形态上更加趋于理想化。

人的体型是由肌肉、关节和骨骼组成,形成健美锻炼改变了人的肌肉、关节和骨骼。所以形体健美能塑造一个健美的体型,完善一个理想的体态。

2. 培养气质,提高风度

气质是人的个性特征之一,受遗传因素影响较大,但并不是不能改变的。通过形体健美的锻炼,就能培养人高雅的气质。风度是指人的言谈、举止和态度的良好表现。人们在进行形体健美的同时,就在把精、气、神贯穿到动作的练习和表演中,久而久之,以期进行形体健美的人,其气质、风度一定不凡。

第二节 形体健美处方

运动处方是指针对某些体质健康状况,选择适宜的体育锻炼手段,并提供合理的运动负荷,以达到增强体质,防病治病目的的运动方案。

本节从形体健美的角度,针对减肥,塑造形体,改变姿态,增进健康,为广大读者提供一些健身美体的手段和方法。其中有相当一部分是以运动处方出现,供读者选择。

减肥的方法和手段有很多,如持久参加锻炼,调整膳食结构,合理进餐,适当节食,洗蒸汽浴等等。但有效的还是进行身体的综合练习,身体的综合性练习必须有有氧练习的内容,有局部肌肉练习的内容,有柔韧性练习的内容及足够的练习时间。

有氧练习是指通过持续不断的训练,增加肌肉毛细血管的血流量及血液中的含氧量,来提高肌肉中酶的活性。在这里,氧的供应是实现有氧氧化的先决条件,人体的吸氧能力越大,有氧氧化水平就越高。有氧氧化是指糖、脂肪和蛋白质在氧的参与下分解为二氧化碳和水,同时释放大量的能量,二磷酸腺苷再合成为三磷酸腺苷的过程,而三磷酸腺苷是人体工作时能量的直接来源。

有氧训练的时间一般持续在30分钟左右,在这段时间需使心率加快到一个新的水平(在130-170次/分)只有心率的加快才能促进血液循环,供给人体更充足的氧气,起到“燃烧脂肪”,消耗脂肪的目的。

有氧练习的方法很多,只要采用各种不同的动作,组合成综合性的循环练习,都属于有氧练习。如哑铃操、长跑、远足,健力舞、热身操、跑跳操等等。其中持续时间20-30分钟的热身操他跑跳操是进行有氧练习的主要内容,同时又拉开有氧练习的热身序幕。

在有氧练习里面,热身部分很重要,它可以使练习者呼吸加快,心率逐渐升高,可以使肌肉、关节、韧带得到充分活动,提高神经系统的兴奋性,为下面更剧烈的活动做好充分准备。

一、热身操

热身操的动作安排应由上而下,练习的部位有:头颈、肩、臂、胸、腰、髋、腿等部位,每个动作要求反复2~6个8拍。整套操做完后的感觉应是微微出汗,发热,关节和肌肉都能

得到充分的活动，使身体进入良好的工作状态。

1. 伸展运动 2×8 拍

预备姿势：双脚左右拉开，与肩同宽，两臂在体前交叉，手心均向内，左臂在外右臂在内，两眼平视前方。

第一个八拍

1—4 拍：两臂体前交叉经体侧向上摆，屈臂交叉，抬头向上看（图 1—1）



图 1-1

5—8 拍：两臂经体侧向下还原（图 1—2）。

第二个八拍与第一个八拍相同。两臂伸展幅度大，全身充分伸展，调整呼吸，为完成成套操动作作好机能上的准备。

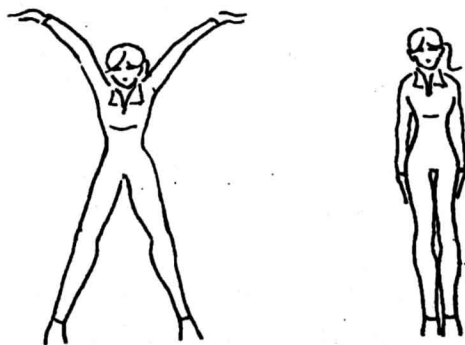


图 1-2

2. 颈部运动 8×8 拍

预备姿势：两脚开立与肩同宽，收腹紧臀，两臂自然下垂，目视前方。

第一个八拍

1-2 拍：身体其它部位不动，头前屈两下。

3-4 拍：头后屈两下（图 1-3）。

5-8 拍：与此 1-4 拍动作相同。

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍

1-2 拍：身体其它部位仍不动，头向左侧尽力屈两次。

3-4 拍：头向右侧尽力屈两次（图 1-4）。

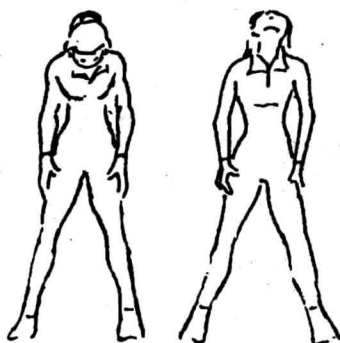


图 1-3

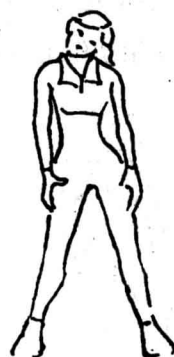


图 1-4

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第四个八拍与第三个八拍动作相同。

第五个八拍

1-2 拍，头向左后侧尽量扭转。

3-4 拍：头向后侧尽量扭转（图 1-5）。



图 1-5



图 1-6

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第六个八拍与第五个八拍动作相同。

第七个八拍

1-8 拍：头颈由左侧经下、向右、向后、向左绕环一周（图 1-6）。第八个八拍与第七个八拍动作相同，但方向相反。动作要缓慢，幅度稍大些，使颈椎和颈部肌肉得到充分活动。

3. 肩部运动 6x8 拍

预备姿势：两脚左右开立与肩同宽，收腹挺胸紧臀，两臂自然下垂，两眼平视前方。

第一个八拍

1-2 拍：身体其它部位不动，左肩耸。

3-4 拍：右肩耸（图 1-7）。

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍

1-4 拍：两手五指分开，分别扶在两侧肩上，两肘下垂，由下向后，再向前向下绕环一周。5-8 拍：与 1-4 拍动作相同（图 1-8）。



图 1-7



图 1-8

第四个八拍现第三个八拍动作相同，但方向相反。

第五个八拍

1-2 拍：左臂直臂上举，向后振肩两次，同时右臂直臂由下向后振肩两次。

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同，但左臂上举换右臂上举（图 1-9）。

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第六个八拍与第五个八拍动作相同。幅度大，速度均匀，动作协调。

4. 手臂运动 6×8 拍

预备姿势：双脚左右分开，与肩同宽，双臂自然下垂，两眼平视前方。

第一个八拍

1-2 拍：两手上举至肩部，指尖向后，然后再向上举至手臂伸直，抬头上看双手。

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同（图 1-10）。5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍

1 拍：两臂侧平举，手心向上。



图 1-9



图 1-10

2 拍：两小臂分别向上屈 90 度，双手握拳，拳心向内（1-11）。

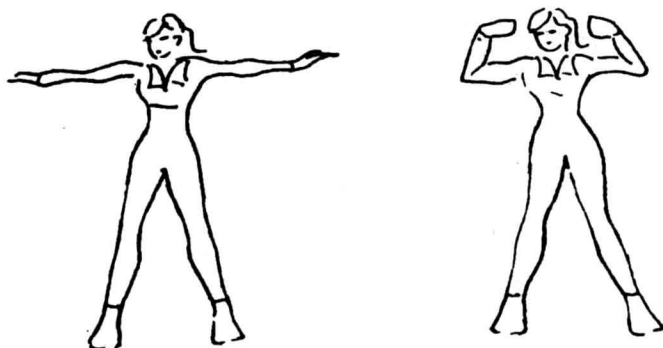


图 1-11

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同。5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第四个八拍与第三个八拍动作相同。

第五个八拍：

1 拍：两臂屈肘上提至大臂与肩平行，小臂向腋下弯曲，双手握拳，拳背向前。

2 拍：大臂不动，小臂分别向两侧用力伸平，拳背仍向前（图 1-12）。

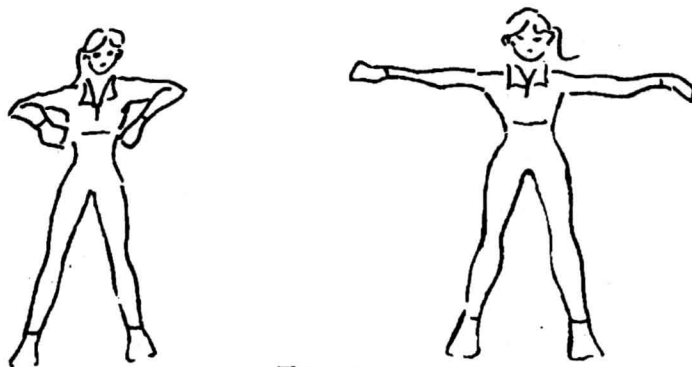


图 1-12

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同。5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第六个八拍与第五个八拍致力作相同。握拳、伸臂、屈臂动作要有力，使肱二头肌和肩部肌肉得到锻炼。

5. 胸部动作 4×8 拍

预备姿势：双脚左右开立，与肩同宽，双臂自然下垂，两眼平视前方。

第一个八拍

1 拍：两臂直臂前摆于胸前交叉，手臂与肩同高，两手心向下，左臂在下，右臂在下。

2 拍：两臂向后用力振臂，手臂伸直，与肩同高，两手心翻转向上，两眼向前平视（图 1-13）。

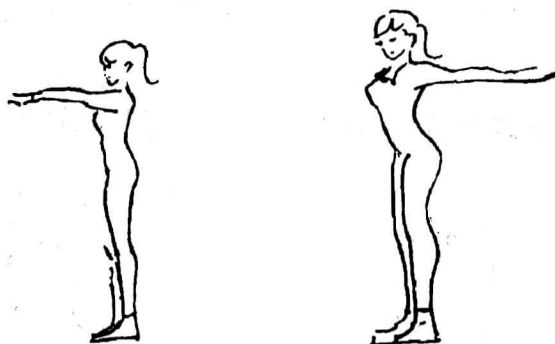


图 1-13

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同。5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍

1 拍：两脚并拢，屈膝下蹲，含胸低头，双手臂于胸前直臂交叉，两手心向下，右手在上，左手上下。

2 拍：右脚向右侧迈步，脚尖点地，左臂平屈，与肩同高，手心向下，右臂直臂向右平摆，与肩同高，手心向下。

3 拍：右脚收回于左脚步并拢，其余同 1 拍动作相同。

4 拍：与 2 拍动作相同，但方向向反（图 1-14）。

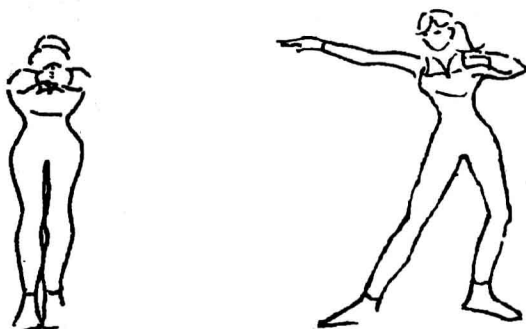


图 1-14

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第四个八拍与第三个八拍动作相同。振臂要用力，动作协调优美。

6. 腰部运动 8×8 拍

预备姿势：与第五节相同。

第一个八拍：

1-2 拍：上体向左后方转腰，同时双臂平直向后伸展，目视左手（图 1-15）。

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同。但方向相反，目视右手。

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍：

1-2 拍：上体前屈，脚伸直，双手心触摸膝关节。

3-4 拍：上体迅速抬起，屈屈臂，双手于胸前互握；同时向左后方转腰，目视左后方（图 1-16）。5-6 拍：与 1-4 拍动作相同，但方向相反。



图 1-15

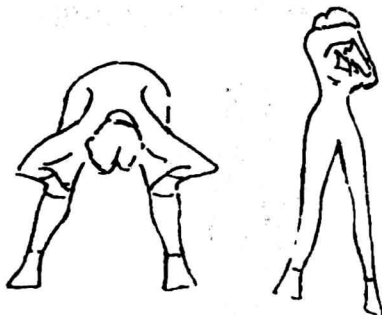


图 1-16

7-8 拍：与 1-2 拍动作相同。

第四个八拍与第三个八拍动作相同，但最后两拍上体抬起。

第五个八拍：

1-2 拍：上体向左侧屈，右臂屈肘向上提，手心向后，同时左手向下用手心触摸左小腿外侧，目视左手（图 1-17）。

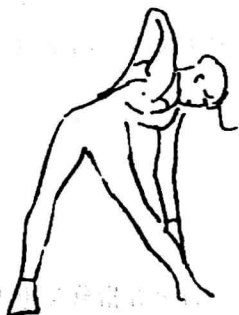


图 1-17



图 1-18

3-4 拍：与 1-2 拍动作相同。但方向相反。

5-8 拍：与 1-4 拍动作相同。

第七个八拍

1-8 拍：上体前屈 90 度，两臂左右伸展，身体由右侧向后、向左、向前平旋一周。

第八个八拍与第七个八拍动作相同，但方向相反（图 1-18）。要求双脚不得移动，腰部动作幅度要大，用力要均匀，使整个腰部得到充分和活动。

7. 髋部运动 8×8 拍

预备姿势：两脚左右分开，约 30 厘米，双臂自然下垂，两眼平视前方。

第一个八拍