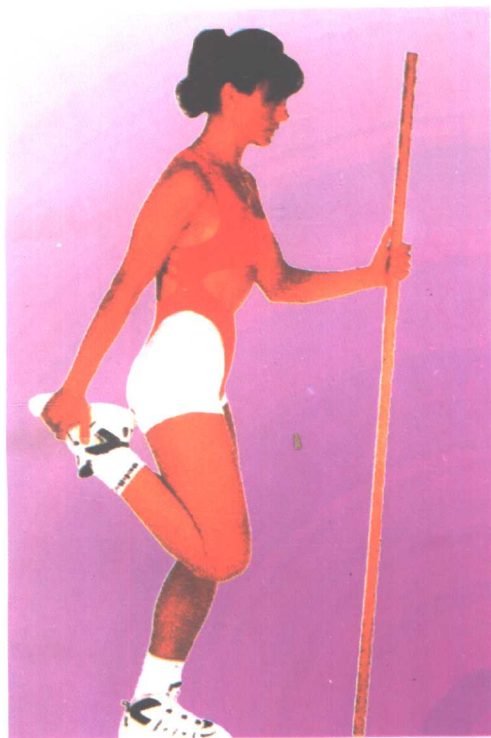


全民健身活动知识丛书



HOW TO



# 怎样练习 女子健美操

王林珍 编著

苏州大学出版社

# 怎样练习女子健美操

任林珍 编著

苏州大学出版社



# **怎样练习女子健美操**

**任林珍 编著**

---

**苏州大学出版社出版发行**

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

**江苏省新华书店经销**

**镇江市前进印刷厂照排**

**丹阳市教育印刷厂印刷**

(地址:丹阳市陵川绿岛北首 邮编:212300)

---

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 125 千

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-81037-363-3/G·162 定价:7.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误可向承印厂调换

责任编辑 张 凝  
封面设计 吴 钰

# 全民健身活动知识丛书

(第二辑)

怎样开展家庭健身活动

怎样练武术

怎样打保龄球

怎样组织体育游戏

怎样练习女子健美操

怎样打台球



ISBN 7-81037-363-3



9 787810 373630 >

ISBN 7-81037-363-3  
G·162 定价：7.00元

# 目 录

## 第一章 女性运动健美观

- 第一节 现代女性的尚美意识…………… (1)
- 第二节 女性形体美具有永恒的魅力…………… (2)
- 第三节 运动有益于健美…………… (8)

## 第二章 健美操概述

- 第一节 风靡全球的健美操…………… (10)
- 第二节 健美操的本质特征…………… (16)
- 第三节 健美操的作用…………… (19)
- 第四节 健美操的内容和分类…………… (21)
- 第五节 健美操的练习时间、次数以及运动卫生…………… (24)
- 第六节 健美操锻炼的生理负荷…………… (25)
- 第七节 健美操锻炼的自我保证体系…………… (26)
- 第八节 健美操音乐…………… (31)

## 第三章 健美操竞赛与裁判方法

- 第一节 健美操比赛的内容、办法和计分…………… (41)
- 第二节 健美操比赛的组织…………… (42)
- 第三节 健美操的裁判方法…………… (43)

## 第四章 人体各部位健美操

|     |              |      |
|-----|--------------|------|
| 第一节 | 颈部健美操 .....  | (50) |
| 第二节 | 肩部健美操 .....  | (53) |
| 第三节 | 手、臂健美操 ..... | (56) |
| 第四节 | 胸部健美操 .....  | (60) |
| 第五节 | 腰部健美操 .....  | (62) |
| 第六节 | 腹部健美操 .....  | (65) |
| 第七节 | 臀部健美操 .....  | (67) |
| 第八节 | 腿部健美操 .....  | (70) |

## 第五章 形体健美操

|     |                |      |
|-----|----------------|------|
| 第一节 | 形体健美操 I .....  | (75) |
| 第二节 | 形体健美操 II ..... | (85) |

## 第六章 姿态健美操

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 姿态健美操 I .....  | (99)  |
| 第二节 | 姿态健美操 II ..... | (110) |

## 第七章 有氧健美操

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 有氧健美操 I .....  | (124) |
| 第二节 | 有氧健美操 II ..... | (133) |

## 第八章 休闲健美操

|     |             |       |
|-----|-------------|-------|
| 第一节 | 趣味健美操 ..... | (145) |
| 第二节 | 双人健美操 ..... | (147) |
| 第三节 | 椅子健美操 ..... | (152) |

|     |              |       |
|-----|--------------|-------|
| 第四节 | 门框健美操.....   | (157) |
| 第五节 | 垫上健美操.....   | (159) |
| 第六节 | 中老年人健美操..... | (174) |
| 第七节 | 产后健美操.....   | (188) |
| 第八节 | 腿部缺陷矫正操..... | (190) |

# 第一章 女性运动健美观

爱美、尚美、求美是人类的天性,更是广大女性追求的热点。因此,研究爱美的文化,增强尚美的意识,了解求美的方法是十分必要的。

## 第一节 现代女性的尚美意识

爱美之心人皆有之,受几千年中国历史文化影响的现代女性,其爱美意识几经变迁,时至今日,时代已赋予了它新的内涵。

### 一、追求自我是新时代女性尚美意识的特点

当今中国,改革开放的时代大潮有力地激发了女性的创造力,进一步深化了女性的社会意识和自我意识。女性美,作为女性文化意识的有机组成部分,表现出强烈的自主性与独创性。在寻求美的过程中,妇女们破除了男尊女卑的封建伦理观念,改变了“为悦己者美”的传统,突出了“为己悦而美”、为文明的社会而美的思想。她们在充分展示女性独有形象与魅力的同时,也重新认定了新时代女性的社会地位与自身价值,并且确立了在新的社会环境中对自我形象进行设计与塑造的主体意识。这种主体意识的确立,又带来了女性尚美观念的一系列重要变化与发展,其中最显而易见的就是独辟蹊径的个性化倾向,它不但表现出现代女性展示美的一种强烈自信,一

种不甘落俗的心境，一种向上的时代精神，同时也预示了现代女性潜在的独创激情。五六十年代乃至“文革”时期的那种飒爽英姿一片蓝灰的景象已成为历史陈迹，展现在我们面前的必将是一幅个性鲜明、多彩纷呈、包容丰富而又昂扬向上的新时代的画面。

## **二、充实内涵是有识见女性求美的基础**

随着改革开放的深入发展，越来越多的有识见的女性都不约而同地将尚美的目光从外表深入到内在，因为她们逐渐认识到：容貌、衣饰、妆品即使艳丽多姿，总有一定的程式，唯有内在的气质才能显示出美的档次。

一味的浓妆艳抹、堆金叠玉往往反见浅薄而贻笑大方，从中人们进一步领悟了两千多年前孟子的一句至理名言——充实之为美。这是中国传统美学的基点，经过后人的发挥，现已成了中华美学的基本精神：以内质的真、善、美为根本，结合各人个性，构成文质相称、和谐一体的“中和之美”。

## **第二节 女性形体美具有永恒的魅力**

女性美的内质归根结底来自女性本身。标准的体形、婀娜妩媚的体态身姿，是女性形体美具有永恒魅力的关键所在，也是女性美的基本条件之一。

### **一、多姿多彩的女性形体美**

审美意识是社会生活的一种特殊的反映，具有深刻的社会内涵。女性形体美因为时代、国家、民族以及人们的审美观念、审美情趣的不同往往大相径庭。例如，在我国汉代，女性人

体以纤弱的细腰为美,其代表人物是“柔若无骨”、“举止翩然”、能作“掌上舞”的赵飞燕;唐代女性人体则以丰腴为美,其典型就是“秾丽丰肥之态”令“六宫粉黛无颜色”的杨玉环;宋代美女又以“人比黄花瘦”为佳;到了曹雪芹写作《红楼梦》的时代,“态生两靥之愁,娇袭一身之病”的林黛玉又大行其时……总之,女性形体展示的美,丰富多彩、仪态万千,是一个具有永恒魅力的话题。

## 二、现代女性形体美的标志

五官端正、容貌秀丽是女性美的重要标志。除此而外,按照中国人的审美传统与现代观念,女性还以身材苗条匀称、“三围”适度、曲线明晰、富于韵度作为美的基本条件。

女性形体美的具体标准体现在以下四个方面:

1. 肢体比例适度。肢体是体形的基础,肢体应成比例地发展,各部分应长得匀称。头颈、躯干和脚的纵轴应在同一垂线上,并成一定比例;双肩对称并稍宽;四肢修长且垂直感强。身高、体重、“三围”度应符合我国女性体形的基本标准。

表 1-1 我国女性身高、体重与“三围”对照表

20—35 岁

单位:公斤、厘米

| 身高  | 体重    | 胸围    | 腰围    | 臀围    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 145 | 48.14 | 77.43 | 57.27 | 79.02 |
| 146 | 48.47 | 77.96 | 57.67 | 79.57 |
| 147 | 48.80 | 78.49 | 58.06 | 80.11 |
| 148 | 49.13 | 79.03 | 58.46 | 80.66 |
| 149 | 49.46 | 79.56 | 58.85 | 81.20 |

| 身高  | 体重    | 胸围    | 腰围    | 臀围    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 150 | 49.80 | 80.10 | 59.25 | 81.75 |
| 151 | 50.13 | 80.63 | 59.64 | 82.29 |
| 152 | 50.46 | 81.16 | 60.04 | 82.84 |
| 153 | 50.79 | 81.70 | 60.43 | 83.38 |
| 154 | 51.12 | 82.23 | 60.83 | 83.93 |
| 155 | 51.46 | 82.77 | 61.22 | 84.47 |
| 156 | 51.79 | 83.30 | 61.62 | 85.02 |
| 157 | 52.12 | 83.83 | 62.01 | 85.56 |
| 158 | 52.45 | 84.37 | 62.41 | 86.11 |
| 159 | 52.78 | 84.90 | 62.80 | 86.65 |
| 160 | 53.12 | 85.44 | 63.20 | 87.20 |
| 161 | 53.45 | 85.97 | 63.59 | 87.74 |
| 162 | 53.78 | 86.50 | 63.99 | 88.29 |
| 163 | 54.11 | 87.04 | 64.38 | 88.83 |
| 164 | 54.44 | 87.57 | 64.78 | 89.38 |
| 165 | 54.78 | 88.11 | 65.17 | 89.92 |
| 166 | 55.11 | 88.64 | 65.57 | 90.47 |
| 167 | 55.44 | 89.17 | 65.96 | 91.01 |
| 168 | 55.77 | 89.71 | 66.36 | 91.56 |
| 169 | 56.10 | 90.24 | 66.75 | 92.10 |
| 170 | 56.44 | 90.78 | 67.15 | 92.65 |
| 171 | 56.77 | 91.31 | 67.54 | 93.16 |
| 172 | 57.10 | 91.84 | 67.94 | 93.74 |
| 173 | 57.43 | 92.38 | 68.33 | 94.28 |
| 174 | 57.76 | 92.91 | 68.73 | 94.83 |

| 身高  | 体重    | 胸围    | 腰围    | 臀围    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 175 | 58.1  | 93.45 | 69.12 | 95.37 |
| 比值  |       |       |       |       |
| 1   | 0.664 | 0.534 | 0.395 | 0.545 |

注：体重比值允许范围为 $\pm 0.05$ ，“三围”比值允许范围为 $\pm 0.01$ 。

2. 肌肉均衡、身体丰满。人体各部分肌群应均衡发展，肌纤维要细长而富有弹性，皮下组织（皮下脂肪）适度。这些是构成女性身体丰满结实、匀称苗条、曲线明晰的基本条件。此外，胸部要隆起，乳房挺而不垂，肩形略圆，下腰细而结实，腹部扁平，胯股微呈圆柱形，臀部圆满适度，大腿线条柔和，小腿后群肌肉高而稍突出，手臂柔软而偏细长。

3. 皮肤健康、色泽柔润。皮肤是人体表面的薄膜器官，本身有极强的再生活力，健康的皮肤应坚韧而富有弹性，并具备良好的新陈代谢功能，有保持内在的润肤、护肤、美肤、健肤的能力。女性的皮肤，无论是白色、微黄色、还是微黑色，均应以光洁、柔嫩、红润细腻为美。

4. 体态、身姿婀娜妩媚。女性的体态身姿是展示女性美的一个不可缺少的部分，至关重要。试想，一位女性天生丽质、体形很美，但坐无坐相、站无站姿，谁还敢恭维？因此，女性在坐、走、站、讲话、用餐、睡觉，乃至工作、交往、休闲等一切活动中，体态身姿均应显得婀娜而不失女性之大方，妩媚而不失女性之庄重。

形体美是一个由多种要素有机组合而成的整体性的动态系统。各种要素相互作用、相互影响、相映成辉，形成了形体的

动态美感。形体之美是依托人体而论的,人体内在质地的健康程度、生命活动机能水平,是达到上述基本标准的重要前提。否则人体之美将失去生命力。

### 三、女性形体美的烦恼——肥胖

肥胖不但会给女性带来一系列疾病,而且也影响女性形体的美观。因此,了解肥胖的成因、预防肥胖的发生、注意减肥、保持正常的体重与健美的体形,对广大女性而言是十分必要的。

#### (一) 肥胖的成因

引起肥胖的因素很多,概括起来有以下几个方面:

1. 遗传因素。遗传的基因决定着不同种族的人体内脂肪含量的差异,也决定着同一种族的人不同性别的差异。有资料表明:在一个家庭中,如双亲中有一人是肥胖者,他们的孩子成为肥胖者的几率是40%;如双亲都是肥胖者,他们的孩子成为肥胖者的几率则上升为80%;若双亲都不是肥胖者,他们的孩子成为肥胖者的几率仅为7%。

2. 生理因素。在正常的生理条件下,人体在生长期内都蓄积有一定量的脂肪,童年和青春发育期,是肥胖发生的一个重要时期。在成年的早期阶段,人们因运动量减少,而摄入的热量却没有相应地减少,也容易发胖。另外,在怀孕期间和绝经之后,由于体内激素的变化也往往会发胖。

3. 心理因素。肥胖的人往往控制自己食欲的能力较弱。她们易于接受外界的刺激,而不易控制自己的食欲,如在吃饭时间或身边有喜欢吃的食物时,就会大吃一顿;有的人不高兴时也用吃东西来解闷;也有许多人把给孩子吃东西看成是一种爱心。

## (二) 减肥者的注意事项

减肥者首先要注意运动,但合理进餐、适当节食也是十分重要的。

减肥者同时应该选择正确的减肥方法,不要通过饿肚子、吃药物、服利尿剂、服兴奋剂、少睡觉等方法来减肥。这样既不能长期坚持,又损害了健康,因此是不可取的。

1. 调整饮食结构。减肥者应按身体需求调整饮食结构,少吃一些身体需求不大,又易引起脂肪堆积的食物;多吃一些营养价值较高而又能保持充沛体力和苗条体形的食物。具体应做到:(1) 少吃脂肪和油腻食物。(2) 用吃植物油代替动物油。植物油中含维生素 E,这有利于保持青春、健美、长寿。(3) 少吃或不吃胆固醇高的食物,如动物内脏、肥肉、黄油、奶油等。(4) 少吃糖。糖在人体内易转化成脂肪,食量过度也是引起疾病的因素之一。(5) 少吃盐。盐含钠,人体含钠过多易得高血压等病。(6) 多吃水果和蔬菜。蔬菜中脂肪含量极少,但含有维生素和蛋白质,生理价值极高。(7) 多吃蛋白质。我们在减少多余脂肪的同时,应多吃蛋白质以增加肌肉含量,从而使体形健美。(8) 多吃些山楂等助消化的食品,这有助于减肥降压。(9) 适量饮水。茶水能解渴、保健、解腻、减肥。(10) 节制饮酒。

2. 注意进食规律。切实执行“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”,或少食多餐(一天吃五餐)的规律。没有特殊情况,一般不要吃“宵夜”,因为晚上活动量少,并很快将休息,如果吃了不活动,极易导致脂肪存积,造成肥胖。一般晚餐距离睡觉时间在 2~3 小时为宜。

3. 适当节制食欲。暴饮暴食是发胖的一个重要原因。为了 avoid 进餐时食欲过于旺盛,可在饭前半小时吃些水果、蔬菜

或零食,使胃提前工作,并在这段时间(约半小时)内向胃中枢传去已吃东西这样一个信息,这就可在进餐时吃得少而无饥饿感。

如果一日三餐都能坚持正常规律,定时进食,并积极参加体育锻炼,那么,日长时久就一定能收到减肥、健身的良好效果。

### 第三节 运动有益于健美

生命在于运动,运动有益于健美。人体生命基本活动的状态与能力来自于人体各系统、各器官的协调代谢。运动可以提高人体的新陈代谢水平,加强生命的基本活动能力,从而也充实了人体健美的内质基础。除此而外,从形体美的要求出发,运动还可使人体形匀称、肌肉丰实、关节灵活、皮肤光洁、体态轻盈、身姿矫健,可以使形体其他各方面得到均衡协调的发展。

#### 一、健美操是女子形体美的有效手段

现代社会中女性喜好简洁、有效、奔放、自由、节奏感强、能表现自我的体育文化。健美操相对集中地体现了当代女性健身文化意识的一些时代要求,是一种有意识而且内涵丰富的文化体育活动。它融体操、舞蹈、音乐于一体,富于表现力,最适合于天性爱美、感情丰富、表现欲强的现代女性。健美操在音乐的衬托与伴奏下,使身体各部位充分活动,可以使人身材苗条、曲线分明、动作轻快,也能给人以美感;同时,它还可以愉悦心情、调剂情感、解除疲劳、恢复体力、平衡心理状态。

## 二、女性健美的基本要求

女性健美概括起来要达到三个基本要求,即:胸部丰满;腰部结实柔韧;四肢灵活舒展。

1. 胸部健美丰满。通过双臂屈伸、肩部提绕、展胸、扩胸以及俯卧撑、立卧撑等活动,可加强双臂、双肩和胸部肌肉的锻炼。健壮的肩、臂和胸部肌肉,可使乳房附近的肌肉与皮肤有较大的收缩力和弹性,可避免因脂肪过多和皮肤松弛而造成乳房下垂,从而保持乳房形态的健美。

2. 腰部结实柔韧。腰部是形体美的关键部位。腰的粗细、刚柔,直接决定着人体线条、曲线美感的呈现。细腰能映衬出乳房的挺拔和臀部的丰腴,勾勒出美的曲线,从正面或侧面透视出人体美。但腰的“细”要适度,并非愈细愈好。健美的腰需要靠腰的屈伸、展绕、后振,以及仰卧起坐、举腿、俯卧抬头和其他体育活动来练就。

3. 四肢灵活舒展。健美的躯干还需有舒展的四肢来匹配。柔软秀美的双臂、丰润修长的双腿,应灵活舒展、协调匀称、曲线流畅。这些必须通过跑跳、踏步、各种方向的踢腿、各种舞步,以及姿态万千的舞蹈和体操动作来练就。

运动有益于健美,但运动量要适宜、方法要得当,要树立信心,持之以恒,同时要注意营养配合。当然,初始阶段最好在有专业知识与有经验的教师指导下进行健美运动,这样可收到事半功倍的效果。

## 第二章 健美操概述

生命在于运动,运动健美人体。运动使人体各个部位得到协调发展,从而使人体形匀称、肌肉结实、关节灵活、皮肤光洁,充满朝气。

### 第一节 风靡全球的健美操

当今风靡全球的健美操,已成为我国许多女性生活中不可缺少的内容之一。健美操是一种有意识、有组织的社会文化活动。它融体操、舞蹈、音乐于一体,通过徒手和使用健身器械的身体练习,达到健身、健美和健心的目的。

健美操运动的理论建立在运动解剖学、生理学、心理学、教育学、体育教学、美学、训练理论等基础上,其动作和成套编排原理、教学训练的原则和方法等,与体操有许多相同之处,但其在动作的表现形式、音乐的节奏变化、对身体机能和肌肉的训练等方面,则与传统的徒手体操和持轻器械体操有较大区别。健美操中的舞蹈动作是按照体操特点进行再创造的,目的在于借助舞蹈动作锻炼身体的各部位。它所采用的音乐具有鲜明的节奏感和韵律感,能启迪和帮助做操者有效地进行锻炼。

健美操不仅有强身健体的功效,更能使人心旷神怡、乐在其中。练习者在节奏明快、旋律优美的音乐伴奏中做健美操,可以平衡心理、消除疲劳、增强体质、提高学习和工作效率。