



北京师范大学 香港浸会大学 联合国际学院

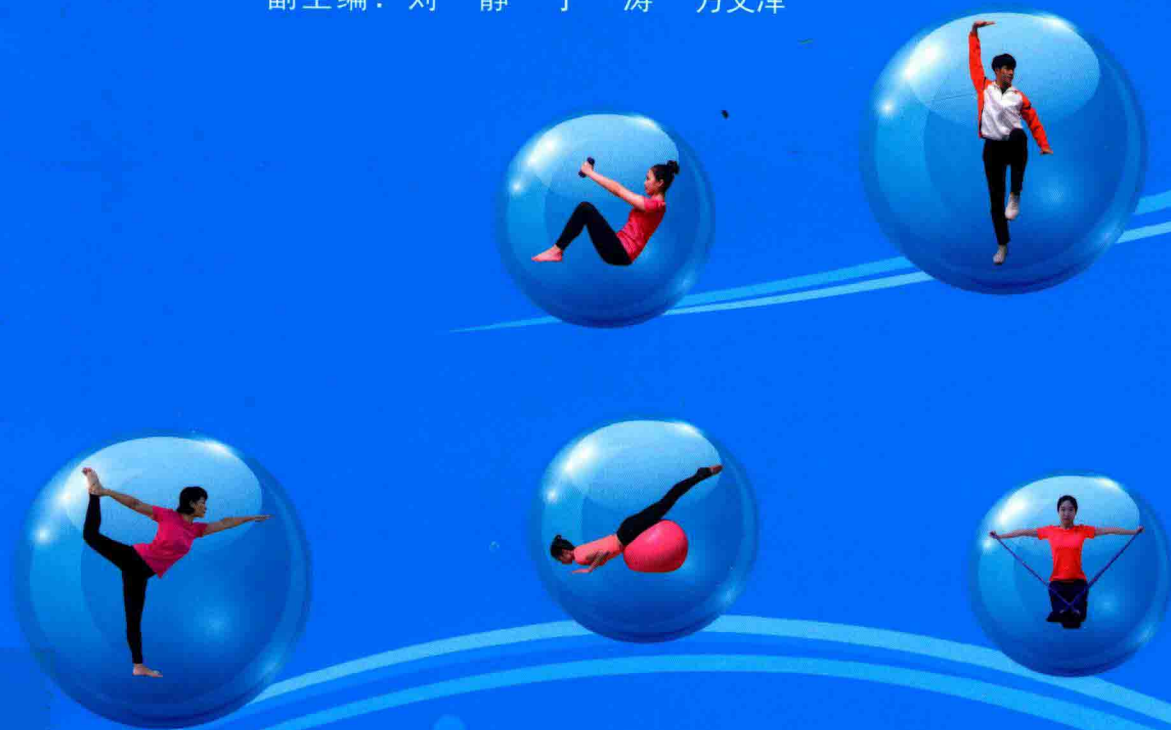
BEIJING NORMAL UNIVERSITY · HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
UNITED INTERNATIONAL COLLEGE

UIC 伸柔操系列

UIC Stretch and Flex Exercises

主 编：党东梅 徐是雄

副主编：刘 静 于 涛 方文泽



西北工业大学出版社

UIC 伸柔操系列

UIC Stretch and Flex Exercises

主 编：党东梅 徐是雄

副主编：刘 磊 王 涛 方文泽

西北工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

UIC 伸柔操系列 / 党东梅, 徐是雄主编. —西安: 西北工业大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5612-5269-7

I. ①U… II. ①党… ②徐… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058569 号

策划编辑: 季 强

责任编辑: 李文乾

出版发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127 号 邮编: 710072

电 话: (029) 88493844 88491757

网 址: www.nwpup.com

印 刷 者: 陕西金德佳印务有限公司

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张: 9.75

字 数: 164 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 63.00 元

健康为幸福之本，UIC 伸柔操既让 UIC 师生得益，亦适用于更广大的群体。

姜浩辉[★]

(★北京师范大学-香港浸会大学联合国际院校长,教授)



前言

北京师范大学—香港浸会大学联合国际学院 (United International College, 简称 UIC), 是首家中国内地与香港高等教育界合作创办的大学, 自 2005 年成立至今, 已发展成为一所拥有独特教育理念的国际化大学。学校注重体育文化的构建和体育课程的创新, 并且基于学校女生居多的现实状况, 成立了健身操领导小组, 专门负责创编不同系列的 UIC 伸柔操 (UIC Stretch and Flex Exercises), 工作的重点在于将单个动作进行全新的组合, 从而形成系统、流畅的练习套路, 并将创编成果作为 UIC 体育文化的一个重要组成部分。

现将该系列伸柔操向社会推广, 激发全民健身热情。该系列伸柔操注重动作的简单易学、简洁流畅, 强调呼吸与动作的配合, 配以舒缓的背景音乐, 讲求身心的协调统一。该系列伸柔操共八套, 分别是 UIC 基础伸柔操、UIC 给力伸柔操、UIC 健身球操、UIC 哑铃操、UIC 弹力带操、UIC 弹力绳操、UIC 基础气功动柔操和 UIC 深度气功动柔操。每个动作都附有照片及文字说明, 锻炼时可以依此进行。所有练习, 或徒手或使用轻小器械, 都可以在室内完成, 不受场地限制, 非常方便。

这八套操所提供的是基本锻炼, 其中某些动作增加了难度和力度, 练习时需要花费更多的力气。可根据自身需要和喜好, 选择一套或者多套长期练习。必须指出, 身体不适或有病痛时需停止锻炼, 并遵循医嘱。

党东梅、徐是雄任本书主编, 完成组织编写、统稿等工作; 刘静、于涛、方文泽任副主编。书中的练习套路由党东梅、刘静、于涛和方文泽创编, 照片拍摄由多位 UIC 电视电影专业的学生帮助完成, 陈适晖博士协助完成了部分文字工作。

本书的产生, 得益于学校领导的深切关怀; 能够在短时间内落地成型, 得益于健身操领导小组各成员的建言献策; 能够快速出版发行, 得益于学校科研处和财务处的大力支持。在此, 向郭海鹏教授、许方龙教授、石磊教授、韩静女士以及李建会教务长、张根发教务长和陈立信先生表示衷心的感谢!

鉴于水平有限, 书中难免存在不足, 希望各位专家、学者以及读者朋友予以批评指正!

党东梅 徐是雄

2017 年 1 月

目录



第一套 UIC 基础伸柔操

热身

一、盘腿调息·····	2
二、颈部拉伸·····	2
三、肩部拉伸·····	4
四、臂部拉伸·····	4
五、背部拉伸·····	5
六、体前屈·····	5

基础伸柔

一、仰卧起身·····	6
二、单腿抱膝·····	6
三、举双腿·····	7
四、单腿画圈·····	8
五、双腿空中开合·····	8
六、仰卧挺髋·····	9
七、仰卧挺髋单抬腿·····	10
八、含胸抱膝·····	11
九、矩形转体·····	11
十、坐姿转身·····	12
十一、侧卧单举腿·····	13
十二、下腿靠拢上腿·····	13
十三、蛙泳·····	14

十四、侧卧挺髌	15
十五、背起	15
十六、肘膝支撑	16
十七、单腿拉伸	17

放松整理

一、跪立后仰	18
二、俯身前趴	18
三、盘腿调息	18

第二套 UIC 给力伸柔操

热身

一、站立调息	20
二、头颈部拉伸	20
三、肩部拉伸	21
四、肩部运动	21
五、背部拉伸	22
六、腰部绕环	22

给力伸柔

一、仰卧起身手触膝	23
二、仰卧转体	24
三、V字卷腹	25
四、仰卧拧脊椎	26
五、后翻	26
六、空中漫步	27
七、腿部拉伸	27
八、双臂后支撑	28
九、前踢后摆	29
十、内收抬腿	30

十一、单臂侧支撑	30
十二、天鹅抬头	31
十三、俯卧支撑	32
十四、跪撑平衡	32

放松整理

一、跪坐	33
二、站立后屈腿	34
三、燕式平衡	34
四、调息	34

第三套 UIC 健身球操

一、滚球伸展	36
--------	----

站姿

二、举球转体	37
三、持球侧点地	38
四、四方移动	38
五、站立滚球	39
六、举球画圆	40
七、弓步下蹲	41
八、滑步劈球	42
九、抱球蹲起	42

坐球

十、髋部扭动	43
十一、坐球转体	44
十二、坐球举腿	45
十三、坐球划臂	46

躺球

- 十四、扩胸运动.....47
- 十五、球上翻身.....48
- 十六、美人鱼.....49
- 十七、球上卷腹.....50

跪姿

- 十八、侧滚球.....51
- 十九、侧压球.....51
- 二十、侧控腿.....52
- 二十一、侧举手.....53
- 二十二、侧人鱼.....54
- 二十三、天鹅抬头.....54
- 二十四、跪姿游泳.....55
- 二十五、球上飞翔.....56
- 二十六、后抬腿.....56
- 二十七、跪撑平衡.....57
- 二十八、球上俯卧撑.....57
- 二十九、卷球.....58

俯卧

- 三十、小燕飞.....59

仰卧

- 三十一、仰卧起身.....60
- 三十二、蹬自行车.....61
- 三十三、双脚接球.....62
- 三十四、单脚滚球.....62
- 三十五、仰卧顶髌.....63
- 三十六、夹球翻滚.....64

- 三十七、左右摇摆.....65
- 三十八、婴儿摇摆.....65

第四套 UIC 哑铃操

- 一、前臂绕环.....68
- 二、蹲起.....68
- 三、哑铃前平举.....69
- 四、弓步下蹲.....70
- 五、上提哑铃.....71
- 六、侧踢腿.....71
- 七、上提腿.....72
- 八、上举哑铃.....72
- 九、哑铃画圈.....73
- 十、弓步提哑铃.....73
- 十一、下蹲平举.....74
- 十二、屈臂平举.....75
- 十三、弓步展肩.....76
- 十四、俯身触地.....76
- 十五、侧弓步.....77
- 十六、提腿侧劈.....78
- 十七、哑铃转体.....78
- 十八、提拉伸展.....79
- 十九、跪撑平举.....80
- 二十、侧伸展.....81
- 二十一、侧卧抬腿.....82
- 二十二、俯卧后屈腿.....82
- 二十三、俯卧起身.....83
- 二十四、仰卧推举.....83
- 二十五、仰卧伸臂.....84
- 二十六、仰卧起身.....84

二十七、放哑铃·····	85
二十八、双脚夹哑铃·····	86

第五套 UIC 弹力带操

一、胸部练习·····	88
二、肩部练习·····	92
三、腰背练习·····	95
四、腰腹练习·····	98
五、下肢练习·····	102

第六套 UIC 弹力绳操

一、肱二头肌练习·····	106
二、三角肌及胸肌练习·····	106
三、三角肌练习·····	107
四、肱二头肌及胸肌练习·····	107
五、斜方肌及三角肌练习·····	108
六、背肌及腹外斜肌练习·····	109
七、竖脊肌练习·····	109
八、背阔肌及三角肌练习·····	110
九、背肌练习·····	110
十、股直肌练习·····	111
十一、背阔肌及臀肌练习·····	112
十二、髂部练习·····	112

第七套 UIC 基础气功动柔操

基本要领

一、由浅至深、力度适中·····	114
二、动作柔畅、舒展连贯·····	114

三、松紧得当、刚柔有度·····	114
------------------	-----

基本手型与步型

一、基本手型·····	115
二、基本步型·····	116

UIC 基础气功动柔操动作图解

预备式(起式)·····	117
第一式 蛟龙出海·····	117
第二式 春燕报喜·····	120
第三式 挽弓射日·····	121
第四式 麻姑献寿·····	123
第五式 翻江倒海·····	125
第六式 直上云霄·····	128
收势·····	129

第八套 UIC 深度气功动柔操

UIC 深度气功动柔操动作图解

预备式(起式)·····	132
第一式 霸王举鼎·····	133
第二式 左右推山·····	134
第三式 海底捞月·····	136
第四式 武松擒虎·····	137
第五式 莲开并蒂·····	139
第六式 遨游蓬莱·····	140
收势·····	142

参考文献·····	144
-----------	-----

第一套 UIC 基础伸柔操

UIC Basic Stretch and Flex Exercises

党东梅 创编



热身

一、盘腿调息

动作：自然盘腿坐立，双手搭膝，立直腰背，深呼吸几次。

提示

整套动作作用鼻子吸气，嘴巴呼气。



二、颈部拉伸

主要锻炼部位：颈部

1 十指交叉抱头，屈肘下压头部。

提示

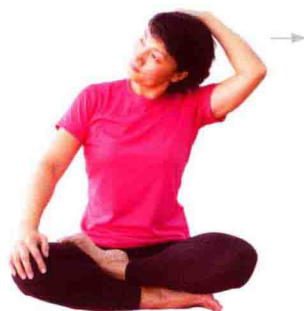
每个拉伸动作保持10~15秒，自然呼吸。



2 双手抵住下颌，向上推送，头部后仰。



3 右手扶膝,左手向左压头。



4 左手扶膝,右手向右压头。

5 右手指尖触左肩,肘关节端平;左手手背贴后腰,颈部向左后方扭转。



6 左手指尖触右肩,肘关节端平;右手手背贴后腰,颈部向右后方扭转。

三、肩部拉伸

主要锻炼部位：肩部

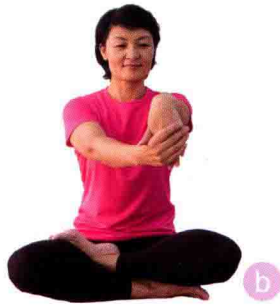
动作：双手手指在背后牵拉，肘关节垂直于地面。



四、臂部拉伸

主要锻炼部位：手臂

1 单臂伸直，掌心向外，指尖朝下，用另一只手抓其手指向内拉动。



2 单臂伸直，掌心向内，指尖朝下，用另一只手抓其手指向内拉动。



五、背部拉伸

主要锻炼部位：背部

动作：屈腿侧坐，一手抓外侧脚踝，另外一只手臂伸展，侧弯身体。



六、体前屈

主要锻炼部位：腿部

动作：直腿坐立，上体前屈。



基础伸柔

一、仰卧起身 (6~8 次)

主要锻炼部位：腹部

1 准备姿势：仰卧，弯曲双臂，手指轻触耳朵；双腿屈膝，脚踩地，大、小腿夹角小于 45° 。

2 吸气：保持准备姿势。



3 呼气：肩部抬离地面，下颌内收，眼看肚脐。

4 吸气：保持动作 3 的姿势。

5 呼气：还原成准备姿势。



二、单腿抱膝 (6~8 次)

主要锻炼部位：腹部，腿部



1 准备姿势：仰卧，并拢双腿，手臂伸直，手背贴地面。

2 吸气：保持准备姿势。

③ 呼气：上体抬离地面约 30° ，伸直左腿，屈右腿，双手抱右膝。

④ 吸气：换抱左膝，伸直右腿，两侧重复进行 6~8 次。



提 示

1. 左、右腿交替进行的时候，上体始终与地面保持约 30° 角。
2. 根据自身实际情况，亦可调整呼吸节奏，如每次换腿都为呼气。

三、举双腿（6~8 次）

主要锻炼部位：腹部，腿部

① 准备姿势：仰卧，双肘支撑上体，立脖颈；双腿并拢伸直。

② 吸气：保持准备姿势。



③ 呼气：抬起双腿，与地面约成 30° 角。

④ 吸气：保持动作③的姿势。

⑤ 呼气：还原成准备姿势。

提 示

1. 举双腿的时候，上体尽量保持稳定。
2. 根据自身情况，亦可调整动作节奏。

四、单腿画圈（左、右各 6~8 次）

主要锻炼部位：腿部，腹部

1 准备姿势：仰卧。

2 吸气：抬起一条腿，与地面约成 45° 角。

3 呼气：大腿带动小腿向外画圈。

4 重复 6~8 次后，还原成准备姿势。



提示

1. 画圈时躯干尽量保持稳定。
2. 向外画圈 6~8 次后再向内画圈 6~8 次。
3. 根据自身情况，决定是否一条腿完整做完两个方向后再换另一条腿。

五、双腿空中开合（6~8 次）

主要锻炼部位：腿部，腹部

1 准备姿势：仰卧。

2 吸气：双腿伸直抬起，垂直于地面。

