

趣味

QUWEI

JIANSHE YUNDONG
SHOUCE

陈占奎 主编

健身 运动 手册



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

趣味健身运动手册

主编 陈占奎
编委 冯 春 陈超然 竺玉明
高 云 唐 彦 朱财武

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书荟萃了八段锦、易筋经、五禽戏、甩臂健身功、道家九龙经络养生功、韵律健身操、长绸舞、瑜伽、散打、轮滑等 19 个趣味健身运动项目,从入门和提高两个层面介绍了它们的运动特性、练习方法和健身功效,对每个项目技(功)法的讲解均配有图示和照片,观之形象清晰,读来通俗易懂。

这本手册不仅可供社区居民、普通百姓开展日常健身、联谊使用,也是提供给社会体育辅导员及大、中、小学体育教师的一份风趣有益的运动教材。

图书在版编目(CIP)数据

趣味健身运动手册/陈占奎主编. -- 北京:金盾出版社,2011.5
ISBN 978-7-5082-6813-2

I. ①趣… II. ①陈… III. ①健身运动—手册 IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 019530 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

彩页正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.25 彩页:4 字数:171 千字

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



易筋经—打躬式



通背太极拳之单鞭



乾隆长寿养生功



大成拳站桩养生功



踢毽子

长绸舞

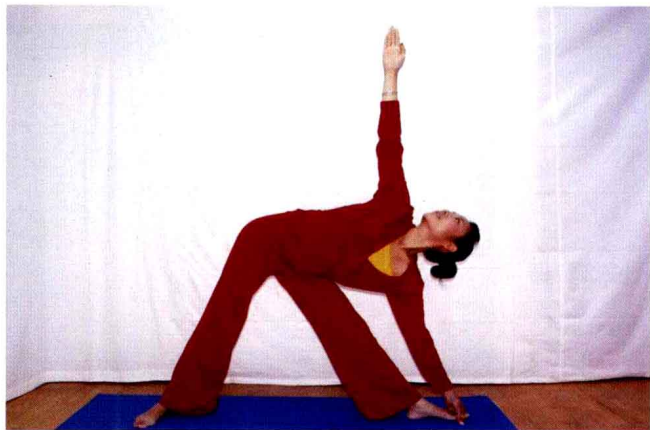


韵律健身操



交谊舞

瑜 伽



散 打



轮 滑



写在前面

我参与我健康，我参与我快乐。趣味健身运动寓健身、娱乐于一体，重在个体的参与，久而久之就会变成一种难舍难离的爱好，由爱好养成为一种良好的运动习惯。

趣味健身运动项目非常广泛，本书介绍了十九种健身运动项目，主要有三国名医华佗创编的五禽戏；少林达摩易筋经；内外相通相合的八段锦；活动肩背、专治肩周炎的通背甩臂功；防身御敌的散打运动；颇受群众欢迎的瑜伽；动静相间、翩翩起舞的太极功夫扇操；太极与球相结合的柔力球；民间表演带杂技性的抖空竹；中华传统项目踢毽子、放风筝；别有趣味的轮滑运动；健身美体、热情奔放的韵律操（健美操）；增进友谊、便于交际、愉悦身心的交谊舞等等，可谓多姿多彩，趣味盎然。

本书内容丰富，视野开阔，技法清晰，文字简明，深入浅出，图文并茂，雅俗共赏，老少皆宜。健身项目适合街道社区、庭院广场、场馆公园、学校工厂等的广大群众和体育爱好者习练。本书用意在于给普通百姓和体育爱好者提供自学自练、简单明了、便于操作、既能健身又有趣味的健身运动方式和方法，同时也是提供给社会体育辅导员和大、中、小学体育教师的一份有益风趣的运动教材。

北京大学教授 陈占奎

目 录

第一章	八段锦	(1)
第二章	五禽戏	(11)
第三章	易筋经	(19)
第四章	通背太极拳	(29)
第五章	太极功夫扇操	(43)
第六章	甩臂健身功	(58)
第七章	乾隆长寿养生功	(66)
第八章	柔力球	(76)
第九章	抖空竹	(84)
第十章	踢毽子	(91)
第十一章	放风筝	(100)
第十二章	长绸舞	(108)
第十三章	韵律健身操	(115)
第十四章	交谊舞	(131)
第十五章	瑜伽	(156)
第十六章	道家九龙经络养生功	(175)
第十七章	大成拳站桩养生功	(198)
第十八章	散打	(203)
第十九章	轮滑	(212)



第一章 八段锦

“锦”，美丽而珍贵的织物。八段锦有八节造型优美的动作，人们通过对其套路的练习，能够获得多种健身功效，故称八段锦。八段锦已有八百多年的历史，最早见于南宋学者洪迈著的《夷坚志》中“徽宗政和七年，李似矩效仿熊经鸟伸之术，常以夜半起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”关于八段锦始自何人说法不一，相传始自岳飞，但晁公武的《郡斋读书志》中说：“八段锦一卷，不提撰人，吐故纳新之术也”，因此真正作者不明。八段锦经过历代相传，形成了各具特点的不同流派，动作有增有减，有简有繁，如六段锦、十二段锦等。其运动形式可分为坐式和站式两种。坐式亦称为“文”八段锦，站式亦称为“武”八段锦。现代最有代表性的八段锦为：两手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理脾胃单举手；五劳七伤往后瞧；摇身拍打去心火；两手攀足固肾腰；攢拳炮打增气力；背后七颠百病消。八段锦每一节动作与某一脏腑相应相合，从而增进某一脏腑的机能，或防治某一脏腑、经络的疾病。如：两手托天可“理三焦”；单举手可“调理脾胃”；两手攀足可“固肾腰”等等。但我们还必须全面辩证地对待这一问题，因为人体是一个统一的有机体，骨骼、肌肉、内脏、气血等之间有着复杂而有机的联系，我们要看到八段锦各个动作对某一脏腑的特定作用，又要看到它的局限性。比如单靠单举手就能调脾胃是不够的，单靠一个往后瞧就将五劳七伤去掉也是难以实现的。我们应进行整套八段锦的练习，有计划的训练，才能有效地增进身体各器官、各脏腑与经络的功能，才能真正起到调脾胃、理三焦、去心火、固肾腰的作用。

原八段锦的节段顺序，从健身操的系统性和科学性上考虑有些欠妥。根据健身操应先头部、四肢，次之胸背，再腰腹，最后整理放松的原则，现将八段锦的节段顺序更改如下：第一段：五劳七伤往后瞧；



第二段：调理脾胃臂单举；第三段：两手托天理三焦；第四段：左右开弓似射雕；第五段：攥拳炮打增气力；第六段：两手攀足固肾腰；第七段：摇身拍打去心火；第八段：上下颤抖百病消。

动作图解

第一段 五劳七伤往后瞧

1. 头左转后望

由立正姿势起，两手手心向下，分别按于两胯旁（图 1-1），头向左转，目视后远方，吸气（图 1-2）。

2. 头转正

两手保持下按姿势，头转正，目视前方，呼气。

3. 头右转后望

动作同本段 1，惟方向相反（图 1-3）。

4. 头转正

动作同 2，惟方向相反。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

要点：身体保持立正姿势，舌尖微抵上颚，气沉丹田，提肛吊裆，十趾挠地，手心向下，心静体松。

功效：增强颈部肌肉活力，提高颈椎的柔韧素质，消除五劳（久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋）的影响，补养因“七情”造成的伤害，调节神经等。



第二段 调理脾胃臂单举

1. 左臂单举

由立正姿势开始，左手绕经左前向上托举至左上方，掌心向上，同时右手下按，掌心向下，指尖向前，目视前方，吸气（图 1-4）。

2. 还原立正，呼气（图 1-5）。

3. 右臂单举

动作同“左臂单举”，惟方向相反，吸气（图 1-6）。

4. 还原立正，呼气。



图 1-4



图 1-5



图 1-6

要点：臂单举时动作要缓慢而均匀，臂上撑与下按，身体向上抻拔，呼吸要深而均匀。

功效：伸展肩肋，使脾胃蠕动，调理脾胃。

第三段 两手托天理三焦

预备势：立正站立，头正颈直，舌尖微抵上颚，口轻闭，用鼻呼吸，目视前方，两臂自然下垂，足趾轻抓地。心静，排除一切杂念，全身自然放松（图 1-7）。

1. 两臂侧举内收

两臂向上慢慢侧举，手心向下（图 1-8）；翻掌手心向上，两肘



内屈，两前臂内合，两手合至耳侧，手心向耳，目视前方，吸气（图 1-9）。

2. 两手托举

两手内旋，手指斜向内，手心斜向上，托举至头上方，目视前方，呼气（图 1-10）。

3. 两臂平屈

两手内旋至手心相对，两臂向下屈臂至肩侧平屈，两手至耳侧，手心向耳，目视前方，吸气（图 1-11）。

4. 还原

由两臂平屈，两臂向侧经侧举还原成立正姿势。

动作 5~8 重复再做一遍。



图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10



图 1-11



要点：两手托举时两臂尽量向上撑，同时头向上顶，脊柱向上抻拔；臀部向内收敛，提肛吊裆；两臂平屈肘，身体放松。

功效：伸展身体，消除疲劳，调理三焦。

第四段 左右开弓似射雕

1. 开步提手

左脚向左横跨一步成两脚平行的开立步，同时两手轻握拳上提至胸部，目视前方，吸气（图 1-12）。

2. 马步拉弓

两腿屈膝下蹲成马步，同时左手变成箭手（大拇指跷起，食指平伸，大拇指与食指成八字型，余指卷起），左臂向左伸直，右臂平屈，右手似拉弓向右拉引，拳心向内，同时头左转，视线向左平移，目视左远方，呼气（图 1-13）。

3. 开立收手

两腿蹬直成开立步，同时左手收至胸前握拳，头向右转正，目视前方，吸气（图 1-14）。

4. 还原

左脚和两臂收回还原，成立正姿势（图 1-15）。

动作 5~8 重复再做一遍。



图 1-12



图 1-13



图 1-14



图 1-15

要点：两腿下蹲与两臂拉弓射箭动作要协调一致。重复做第二遍时先出右脚从右侧开始，其余动作同第一遍，惟方向相反。

功效：增强胸肋和肩臂肌肉，增进心肺功能。

第五段 擦拳炮打增气力

1. 左炮打

(1) 开立抱拳

左脚向左跨一步成开立步，两掌收至腰间抱拳，拳心向上，目视前方，吸气（图 1-16）。

(2) 转体炮打

身体微左转，两拳向左前方左架右打，左拳内旋向左额前屈臂架出，拳心斜向外，高与额平，同时右拳向左前方冲出，立拳，高与鼻平，拳心向左后方，虎口向上，目视左前方，呼气（图 1-17）。

(3) 转体抱拳

身体向右转正，同时两拳收至腰间，拳心向上，目视前方，吸气（图 1-18）。

(4) 回还直立

左脚收回自然直立，两拳变掌自然下垂于体侧。

2. 右炮打

动作同上，惟方向相反（图 1-19）。



图 1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

要点：炮打时两拳一架一冲要协调一致，打出时拳要紧握，收回时拳要松握。

功效：发展手臂的肌肉，增强冲击力，增进全身的气力。

第六段 两手攀足固肾腰

1. 开立后弓腰

左脚横出成开立步，头后仰，体后弓，同时两臂经身前向上向后举起，指尖向后，掌心向上，目视前方，吸气（图 1-20）。

2. 下腰

两手下落至臀后，体前屈，沿腿后向下推摸至脚后跟，呼气（图 1-21、图 1-22）。

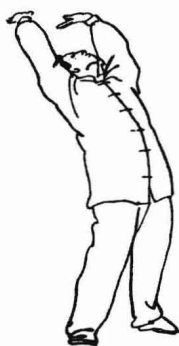


图 1-20



图 1-21



图 1-22



3. 两手攀足

两手沿脚外侧向前推摸至脚尖，吸气（图 1-23）。

4. 还原

上体抬起，左脚向右脚靠拢立正，两臂自然下垂，目视前方，呼气（图 1-24）。



图 1-23



图 1-24

要点：下腰攀足时，膝要直，体尽量前屈。

功效：本节后仰前俯，突出了腹背运动，同时使腰部各组织、器官，特别是肾得到增强，并提高腿的柔韧性。

第七段 摇身拍打去心火

1. 左右摇拍膀

由两足开立开始，上体左转，头随之左转，目视左前方，同时两臂向左摆，左手摆至膀侧用虎口击打左环跳穴，右手摆至膀前用掌心击膀，吸气（图 1-25）。紧接身体右转，头随即右转，目视右前方，同时两臂向右摆，右手用虎口击打右环跳穴，左手用掌心击打膀前，呼气（图 1-26）。

2. 左右摇拍腹腰

接上动，身体左转，头随即左转，目视左前方，同时两臂向左摆，左手摆至腰后，用掌背轻轻地击打命门穴，右手摆至腹前，用小指一侧的掌侧轻轻击打丹田，吸气（图 1-27）。身体右转右摇时与左摇动作