

刘承鸾 编著

中老年健身迪斯科

ZHONGLAONIAN
JIANSHEN
DISCO

内 容 提 要

这一套中老年健身迪斯科是根据中老年人的心理与生理特点，从防治中老年人易犯的腰腿病及肩肘炎、神经衰弱等疾病的角度，并结合我国一些传统健身方法而编排的。全套动作新颖别致、自娱性强、简单易学。练习者可根据自己的健康状况自我调节运动量。每次练习时，全套里四组动作可以全做，也可以任选其中一组、二组或三组进行练习。动作的幅度与用力也可根据自我健康状况进行调节。每次练完之后，心率控制在每分钟不超过120次为宜。全套动作约八分钟。

前 言

迪斯科 (Disco) 来源于美国黑人民间舞和爵士舞。现在世界上许多国家将其同自己的民间舞结合起来, 成为世界流行的一种群众性舞蹈。在我国, 中老年人用迪斯科来健身, 还是这两年的事。

迪斯科之所以受到广大中老年人的欢迎, 是因为它的动作自由自在、幅度可大可小、可简可繁、自娱性强、可即兴发挥练习者的个性。用它的节奏, 可以随意做出一些简单的、小幅度的动作, 对提高人体各关节的活动能力很有好处。加上迪斯科节奏的音乐, 可使人精神振奋、情绪愉悦, 对调节中老年人的神经系统功能、推迟大脑的衰老、减轻更年期的不良反应, 以及协调全身各器官的活动均有良好作用。

随着社会的快速发展, 生活节奏及人们观念的变化, 广大中老年人也向往健美、追求健美。渴望自己的身体健康、精神饱满、精力充沛, 能更好地

工作和生活。因此，中老年健身迪斯科这样一种简便易学，又能愉悦身心的锻炼方法，自然更加广泛地受到中老年人的欢迎。

为了满足广大中老年人健身的需要，特编排了这套适合于我国各阶层中老年人锻炼的健身迪斯科。

人们步入中老年之后，生理机能会下降、肌肉力量会慢慢减弱、血管的弹性变差、关节的活动范围缩小。但如果能经常练习这套健身迪斯科，可以使全身的大、小关节，如颈、肩、肘、腕、指关节、腰、胯、膝、踝关节等都能得到锻炼。这对防治中老年人的骨质增生、防治关节功能减退、增强四肢肌肉力量与弹性、延缓人体衰老均有着积极的作用。并能有效地减去腹部多余的脂肪，达到健美体型的作用。

本套动作的编排，注意了中老年、特别是血压偏高的人，不宜作过多的头部动作，以免引起头昏的情况。在编排中避免了一些甩头、转头的动作，而通过采用一些被动形式来达到活动颈部关节的目的。练习中还注意了加强对中老年人不可忽视的手指关节的活动。

此外，本套中老年健身迪斯科动作，还结合了

一些我国传统的捶叩穴位的健身方法，如抻压劳宫穴、捶叩肩、腰等穴位，以利于疏筋活络、强健四肢。

全套共四组动作，每组可以独立，但互相也有关联。运动量以第三组最大，第二组次之，第一、四组较小。当然，运动量的大小与动作的力度、幅度等均有关系。练习者均可根据自己的身体健康状况进行调节，每次练习完之后，以心率控制在不超过120次较为合适。

这套中老年健身迪斯科的教学录像带，已由北京大学出版社音像部出版发行。参照录像带会更有利于读者学习本套动作。

由于本人水平有限，书中难免存在不少缺点和错误，恳请广大读者批评指正。

刘承鸾

1988年6月于燕园

目 录

第一部分 基本动作练习.....	(1)
一、腿部的基本动作练习	(1)
二、胯部的基本动作练习	(4)
三、两肩及手臂的基本动作练习	(6)
第二部分 组合练习.....	(12)
第一组:	(12)
第1节 脚跟下压	(12)
第2节 转体挑臂	(12)
第3节 左右踏点	(14)
第4节 左右顶胯	(16)
第5节 胸部运动	(16)
第6节 伸臂弹指	(18)
第7节 左右摆臂挑掌	(18)
第8节 翘指伸臂	(20)
调 整	(22)

第二组:	(24)
第 1 节 摆臂转胯	(24)
第 2 节 向后绷腿	(26)
第 3 节 前后侧点步	(28)
第 4 节 伸臂捶腰	(30)
第 5 节 上下伸展	(32)
第 6 节 腰胸运动	(32)
调 整	(34)
第三组:	(34)
第 1 节 垫步大摆臂	(34)
第 2 节 弹踢腿	(36)
第 3 节 抬腿小跳	(38)
第 4 节 扭动双肩	(38)
第 5 节 侧踢小跳	(40)
第 6 节 推掌提胯	(42)
调 整	(44)
第四组:	(44)
第 1 节 上下翻掌顶胯	(44)
第 2 节 跟掌移动	(46)
第 3 节 摆动转体	(46)
第 4 节 换步推掌	(48)

第一部分 基本动作练习

迪斯科动作主要是关节的活动，尤其是膝关节和胯的活动较多。它的基本动作练习主要包括：膝关节的上下颤动，左、右、前、后出胯，上下提胯，腰部的扭动，头部的转甩动作，耸肩、垂肩、转肩，两臂的甩动，以及胸部的动作和一些基本步法。

根据中老年人的生理特点，本书选用了一些适合于中老年人练习的基本动作。中老年迪斯科练习的节奏，大约一秒钟一拍比较合适。练习中，除特殊要求外，呼吸保持自然，不要憋气。

一、腿部的基本动作练习

预备姿势：两脚开立，约与肩宽。两膝自然稍屈。两手自然握拳，两肘略弯放于体侧（图1）。

1. 提踵下压。两脚后跟上抬，接着往下压，双膝随着颤动。一拍一压。同时，两小臂随着膝的上下颤动而自然上下摆动。

2. 双膝屈伸。随着节拍把稍屈的膝伸直，一拍屈伸一次。两小臂也随着节拍向上挑。两手随着节拍由放松状态到攥拳。

3. 左右踏点地。第一拍，左脚向左侧一步。第二拍，右脚随之在左脚内侧用前掌点地，重心在左腿上(图2)。然后，右脚向右侧一步，重心移到右脚上，左脚随之在右脚内侧用前掌点地。两臂自然摆动，或双手叉腰。熟练之后可用一拍即完成向左踏点的动作，第二拍向右做。

4. 交叉前点地。第一拍，左脚站立，右脚在左脚前交叉用前掌点地，重心在左脚上(图3)。第二拍，右脚收回到预备姿势。第三拍，左脚在右脚前交叉用前掌点地，重心在右脚上。第四拍，左脚收回到预备姿势。两臂自然摆动。熟练之后可加快速度做，即用一拍完成交叉前点与收回的动作。

5. 侧三步点地。左脚开始向左横走三步，一拍一步。第四拍，右脚在左脚前交叉用前掌点地(参见图3)。两臂自然摆动。然后，右脚开始向右横走三步。第四拍，左脚在右脚前交叉用前掌点地。熟练之后可加快速度做，即用两拍完成向侧横走三步点地的动作。



图 1



图 2



图 3

6. 原地弹动步。前半拍左脚小腿抬起后屈，同时，支撑腿右脚稍屈膝(图4)。后半拍完成时，左脚落地，两腿伸直。第二拍，抬右脚做。两臂自然摆动，或双手叉腰。

二、胯部的基本动作练习

预备姿势：两脚开立，约与肩宽。两手握拳，两臂自然放在身体两侧。

1. 左右顶胯。第一拍，重心移到左腿上，向左顶胯，右膝自然弯屈。同时，左臂屈肘，右臂下伸，两手握拳(图5)。第二拍，重心移到右腿上，向右顶胯，左膝自然弯屈。同时，右臂屈肘，左臂下伸。熟练之后，可加快一倍速度做，也可以一拍向左顶胯两次，一拍向右顶胯两次。做此练习时，一定要注意腰部放松。

2. 左右斜后转胯。重心向左移动同时，胯向左斜后方向顶转(图6)。左臂屈肘，右臂下伸，两手握拳。原地练习之后，可向后退步做，即退左脚时，将重心移到左腿上，同时向左斜后方向出胯。退右脚则相反。开始可一拍向左，一拍向右。然后可慢慢加快一倍速度进行练习。



图 4



图 6



图 5

3. 前侧出胯。第一拍，左脚抬起在左前大约 45° 方向向下伸出，脚尖内转，前掌着地。同时，左胯向左侧前上顶出，重心在右脚上(图7)。在出左脚同时，右膝弹动一次。第二拍，左脚收回到预备姿势。然后，用右腿向右前大约 45° 方向向下伸出做同样动作。练习过程中，两臂自然摆动。

4. 水平转胯。两膝稍屈，胯由左向前、向右、向后作水平圆周运动。四拍完成一周。然后，反方向做。两臂自然摆动，腰部放松(图8)。

5. 垂直转胯。开始两膝稍屈，胯由左向上、向右、向下作垂直圆周运动。两膝配合胯的转动屈伸。两臂自然配合摆动。四拍完成一周。然后，反方向做。练习时，注意两肩不要倾斜，腰部要放松(图9)。

三、两肩及手臂的基本动作练习

预备姿势：两脚开立，约与肩宽。两臂自然下垂。

1. 耸肩。两肩交替上提，一拍一动。上体保持直立，不要侧屈(图10)。



图 7



图 8



图 9



图 10 7

2. 前后转肩。两臂侧平举,手心向上(图11)。

以两肩为轴,向前、向后翻转。向前转至手心向下。开始练习时,一拍前转,一拍向后转。逐渐过渡到前、后转动用一拍完成,即速度加快一倍。做此练习时,一定要以肩为轴,切忌只翻手掌。

3. 左右扭肩。左臂手心向上,右肩用力使右臂向前翻转至手心向下。同时,重心移至左脚上,左胯向左侧顶出(图12)。然后,重心移到右脚上,右胯向右侧顶出。右臂翻回到手心向上五指分开,左肩用力使左臂向前翻转至手心向下。练习时,要注意以肩为轴发力翻转手臂。一拍一动。熟练后可加快一倍速度做。

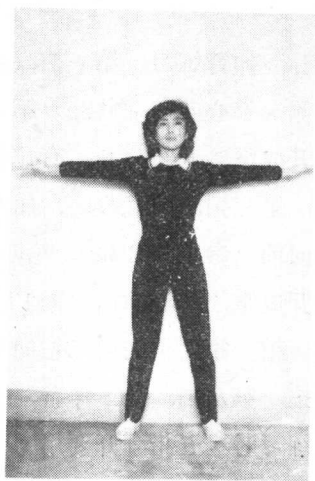


图 11



图 12

4. 伸臂练习。第一拍，两手握拳，两肘屈于两肩侧，拳心向前(图13a)。第二拍，双臂向侧伸出，拳放开成掌，五指分开，有拉伸感，掌心向前(图13b)。第三拍，两臂收回，屈肘、握拳于两肩侧，拳心向前(参见图13a)。第四拍，两臂向上伸出，拳放开成掌，掌心向前(图13c)。第五拍，收回，同第一拍。第六拍同第二拍向侧伸。第七拍收回到第一拍。第八拍，向下伸臂，拳放开成掌，掌心向后。练习时，五指分开要用力弹出伸直。

5. 伸屈肘练习。两手握拳，左肘屈于左肩侧，同时，重心放在左脚上，并向左侧后顶胯。右臂下伸，同时，右肩稍向前顶。然后，重心移到右脚上，右臂屈肘，左臂下伸，左肩稍向前顶，并向右侧后顶胯。注意，腰部始终要放松(参见图6)。熟练之后，可加快一倍的速度练习。