

休闲·运动·健康丛书



健美操入门

主编 王庆跃
编著 袁志华 王 岳 王敏辉



四川科学技术出版社

谨以此书献给——

热爱生命，珍惜健康，
追求生活之美的人。

编 者



休闲·运动·健康丛书

健美操入门



主 编
王庆跃
编 著
袁志华
王 岳
王敏辉

四川科学技术出版社

休闲·运动·健康丛书

编 委 会

主 编 王庆跃

编 委(以姓氏笔画为序)

王庆跃 乔 迁 刘 青 苏全生

杨世勇 陈 玮 郝 勤 袁志华

黄 华 唐小林 彭庆元 舒为平

摄 影 刘先修 王庆宪 王 岳 田国昌

成 海

序

随着经济的迅猛发展,人们逐渐从繁重的生活重负中解放出来,开始有了闲暇时间。

1995年5月,中国实行了五天工作制,同年国家颁布了《全民健身计划》,倡导科学、文明、健康的生活方式,使中国人的生活质量有了显著的提高。双休制的实行,使人们有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情,如打球、游泳、健美、登山……。随之而产生的体育休闲文化,作为一种特殊的文化形态,不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式,影响着人们的社会生活和休闲生活。

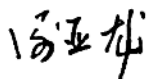
体育运动日益向人们的生活空间广泛扩展,深入千家万户,许多人不但身体力行地参与和欣赏体育运动,而且渴望了解各项运动的来龙去脉和运动健身的科学知识,领略优秀选手在体育运动激烈竞争中的风采或置身其中的乐趣。《休闲·运动·健康丛书》的问世,可谓切中世人之所欲知者,她必将为进一步丰富人们休闲的内涵、普及体育运动健身科学知识,增强人民体质,开展全民健身运动起到积极的作用。

《休闲·运动·健康丛书》的作者均系年富力强,卓有建树的专家学者,他们学有所成,厚积薄发,为不断提高

人类健康水平,从生物—心理—社会的全新医学角度,把休闲与运动和人体健康紧密结合起来,进行研究,充分发挥体育运动对健体防疾、延年益寿、愉悦身心、陶冶情操的作用。这是一件开创性的工作,构想很有创意,有深入探索的必要。

《休闲·运动·健康丛书》,建构恢宏,结构合理,内容翔实,文笔流畅,深入浅出,较好地体现了系统性和科学性,又注意到了实用性、趣味性和知识性,通俗易懂,可读性较强。既是很好的休闲文化读物,又是一套体育运动健身科普读物,值得一读,故乐为之序。

国家体育运动委员会群体司司长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '梁亚彪' (Liang Yubao), written in a cursive style.

1997年秋于北京



前 言

自 70 年代中期始，一项集休闲、运动、健身为一体的新兴体育运动项目——健美操在美国问世。以美国健美操代表人物，好莱坞著名影星简·方达从节食和药物减肥失败中吸取教训，自己创编健美操练习，取得了健身减肥的成功。她编写的《简·方达健身法》，对健美操在世界范围的推广做出了贡献。目前，健美操运动已经风靡全世界。

健美操运动从 1979 年传入我国后，在京、津、沪、穗等大城市的学校、工厂率先开展。近年来，历届全国健美操锦标赛和首届健身（美）小姐大赛，对健美操运动在中国的迅速普及起到了推波助澜的作用，健美操从学校、工厂走近了大众，各种健美操培训班、培训中心、健美俱乐部如雨后春笋、应运而生，深受大众的喜爱，掀起了健美操热潮。

但是，由于健美操运动在中国起步较晚，大众对这项运动了解不多，存在种种误区，健美操爱好者在参与健美操运动的同时，迫切需要有关健美操运动知识的读物，因此，我们编写了《健美操入门》一书，较为全面系统地介绍了有关知识，将您引入通向健美之路。



《健美操入门》共分十二章，结构合理，内容翔实，以流畅的文字向您介绍健美操的演变发展；人体的美学特点及形体美的构成；健美操训练基本理论；人体各部位健美练习方法和国内外经典健美操；怎样参加和欣赏健美操比赛；健美操运动营养与恢复及运动伤害的防治；怎样表现您的形体美；健美明星风采；健美操的场地器材和服饰等，尤其对大众关心的肥胖问题作了较详细的介绍，为您提供切实可行的健身方法。本书集科学性、知识性、指导性和趣味性为一体，通俗易懂，可读性强，图文并茂，便于操作。

我们希望读者能从本书中，受到启迪，身体力行地投入到健美操运动中去，享受人生乐趣，展现您的美。

编者

1997 年秋



目 录

序

前言	(1)
第一章 健美操运动概述	(1)
一、健美操的起源与发展	(1)
(一) 从古代健身、健美谈起	(1)
(二) 近代健美操的兴起与现代健美操的发展	(3)
(三) 健美操的特点和作用	(8)
1. 集健美和健身于一体	(8)
2. 鲜明的节奏和韵律感	(10)
3. 动作的多变性和协调性	(11)
4. 运动负荷大多具有针对性	(11)
5. 健美操具有广泛的群众基础	(12)
二、健美操是一门综合艺术	(12)
1. 大众健美操	(13)



2. 竞技健美操	(14)
3. 大众健美操和竞技健美操的区别	(16)
三、健身小姐比赛在中国	(18)
四、国际组织机构	(20)
五、国际大赛及排名	(21)
六、国内组织机构	(22)
七、国内大赛及排名	(23)
第二章 人体的美学特点及形体美的构成	(32)
一、人体的美学特点	(32)
(一) 人体审美观随时代而异	(32)
(二) 人体的自然美	(35)
1. 人体的体形之美	(35)
2. 人体的姿态美	(36)
3. 行为美	(37)
(三) 人的精神气质美	(38)
1. 心灵美	(38)
2. 风度气质美	(40)
二、形体美的构成	(40)
(一) 决定形体美的主要部位及其解剖生理特点	(41)
1. 骨骼	(41)
2. 肌肉	(42)
(二) 美的形体	(43)
1. 体型的种类	(43)
2. 姿态美的标准	(45)



三、关于肥胖	(56)
1. 怎样才算肥胖	(56)
2. 什么是肥胖度	(57)
3. 理想的腹围和腰围度	(59)
4. 肥胖的起因	(59)
5. 单纯性肥胖和继发性肥胖是怎么回事	(61)
6. 心理因素与肥胖	(62)
7. 腹部发胖及危害	(63)
8. 肥胖对形体美及健康的影响	(64)
9. 脂肪是健美的朋友	(64)
四、关于瘦弱	(66)
1. 怎样才算瘦弱	(66)
2. 寻找消瘦的原因	(67)
五、形体的可塑性	(68)
(一) 改变你的体型	(69)
1. 体型是可以改变的	(69)
2. 如何增长肌肉, 消除脂肪	(70)
(二) 形体美塑造要有针对性	(71)
1. 胖人为什么能变瘦、瘦人为什么能变壮	(71)
2. 如何使体型更协调完美	(73)
第三章 健美操训练基本理论	(74)
一、人健美操的练习形式	(74)
(一) 有氧健美操	(74)



1. 什么是有氧代谢运动	(75)
2. 有氧代谢运动的功效	(75)
3. 什么是 ATP	(77)
4. 脂肪能直接氧化供能吗	(77)
5. 有氧健美操是怎么回事	(79)
6. 大众健美操是以有氧练习为主的运动吗	(80)
7. 有氧健美操与形体美	(81)
(二) 无氧代谢运动与健美操	(81)
1. 什么是无氧代谢运动	(81)
2. 健美操运动有无氧过程吗	(83)
3. 竞技健美操是以无氧练习为主的吗	(83)
4. 无氧代谢运动与形体美	(84)
二、健美操训练的区别对待原则	(85)
(一) 标准体型的锻炼	(86)
1. 标准体型还需要进行健美操锻炼吗	(86)
2. 标准体型的健美锻炼方法	(86)
(二) 瘦弱体型的锻炼	(87)
1. 健美操会使瘦弱的人更瘦吗	(87)
2. 瘦弱的人进行健美操锻炼的内容	(88)
3. 瘦弱体型的人进行健美锻炼的步骤	(89)
4. 肌肉锻炼永不过分	(90)
5. 如何增长肌肉	(91)
6. 多大的练习负荷对肌肉的增长效果好	(92)
7. 每组练习重复次数越多, 增长肌肉的效果就越好吗	(93)



8. 加强营养, 改变生活习惯	(93)
(三) 肥胖体型的运动锻炼	(94)
1. 运动减肥最理想	(94)
2. 肥胖体型的健美锻炼方法	(95)
3. 减肥关键在于持之以恒	(96)
4. 减肥健美何时最佳	(97)
5. 减肥的练习量应多大	(98)
6. 减肥不要限制饮水	(98)
7. 怎样保持减肥的效果	(99)
8. 减肥不要操之过急	(101)
(四) 各种肥胖体型的锻炼方法	(102)
1. 减肥要从儿童做起	(102)
2. 儿童减肥的方法	(103)
3. 怎样战胜中老年肥胖	(104)
4. 孕妇可以练习健美操吗	(106)
5. 产妇能进行健美操练习吗	(107)
6. 孕妇、产妇进行健美操锻炼的注意事项	(108)
(五) 节食减肥	(110)
1. 节食减肥法	(110)
2. 饥饿节食不可取	(111)
3. 节食减肥不当会丧失大脑记忆细胞	(112)
4. 节食减肥的注意事项	(113)
(六) 其他减肥法	(114)
1. 食盐减肥法	(114)
2. 呼吸减肥法	(114)



3. 食醋减肥法	(115)
4. “羊吃草”进餐法	(115)
5. 苹果牛奶减肥法	(116)
6. 冻豆腐腌菜减肥法	(116)
7. 冬瓜减肥法	(117)
8. 减肥茶和减肥食品	(117)
9. 土豆减肥法	(118)
10. 慢食减肥法	(119)
11. 防止药物减肥带来的危害	(119)
二、健美锻炼的其他问题	(120)
(一) 健美操锻炼的时间和次数	(120)
1. 健身健美操一周练几次好	(120)
2. 什么时间进行健身操锻炼最科学	(122)
3. 健身操是否一定要每天练	(122)
(二) 健美操锻炼的运动量	(123)
1. 出汗越多, 练习效果就好吗	(123)
2. 健美操锻炼的运动量越大越好吗	(125)
3. 如何控制健美操练习的运动量	(126)
4. 健美操练习时, 心跳很快, 对人体有坏处吗	(126)
5. 怎样测量健美操运动中的心率	(127)
6. 健美操练习量的自我检测	(128)
(三) 健美操练习的效果	(129)
1. 如何检测健美操的练习效果	(129)
2. 怎样保持已经取得的锻炼成绩	(130)
3. 为什么健美操锻炼应既注重增强体质又要注重再改善形体	(131)



4. 中断健美操练习会不会再长胖	(132)
5. 中断了几个月再练健身操应注意什么	(133)
(四) 其它问题	(134)
1. 中老年人参加健美操锻炼, 应注意些什么	(134)
2. 健美操锻炼是跟着录像跳好, 还是在教练员带领下效果好···	(134)
3. 高原缺氧适宜练健身操吗	(135)
第四章 人体各部位的健美及练习方法	(137)
一、人健美操的功能及素材的编选要求	(137)
(一) 审美	(137)
1. 审美功能	(138)
2. 在动作编排设计上需考虑的几个因素	(139)
(二) 娱乐	(140)
1. 大众健美操的娱乐功能	(140)
2. 在动作素材的选编上需注意:	(141)
(三) 健身	(142)
1. 健身功能	(142)
2. 动作设计和编选要求	(143)
3. 教育、社交等功能	(144)
二、人各部位练习方法	(145)
(一) 脖颈	(145)
1. 肌肉的结构特点	(145)
2. 易存在的缺陷	(145)
3. 脖颈的健美运动	(146)
(二) 双肩、双臂和手	(149)



1. 肩部、手臂的结构特点	(149)
2. 肩部、手臂易存在的缺陷	(149)
3. 双肩、双臂的健美运动	(149)
(三) 胸部	(152)
1. 胸部肌肉的结构特点	(153)
2. 胸部易存在的缺陷	(153)
3. 胸部的健美法	(153)
(四) 背部	(158)
1. 背部肌肉的结构特点	(158)
2. 背部易存在的缺陷	(158)
3. 背部的健美锻炼	(159)
(五) 腰、腹部	(162)
1. 腰、腹部的肌肉结构特点	(162)
2. 腰、腹部易存在的缺陷	(163)
3. 腰、腹部的健美法	(163)
(六) 胯和臀部	(171)
1. 臀部的结构特点	(172)
2. 臀部易存在的缺陷	(172)
3. 臀部的健美锻炼法	(172)
(七) 大腿	(174)
1. 大腿的结构特点	(174)
2. 大腿易存在的缺陷	(174)
3. 大腿的健美锻炼	(175)
(八) 小腿和脚	(177)
1. 小腿肌肉的结构特点	(177)



2. 小腿易存在的缺陷	(177)
3. 小腿的健美锻炼	(178)
(九) 如何进行柔韧练习	(179)
(十) 形体波浪练习简介	(181)
1. 站立波浪	(182)
2. 跪立波浪	(183)
(十一) 女性姿态美锻炼法	(184)
1. 头颈组合练习	(185)
2. 手位组合练习	(186)
3. 躯干组合练习	(188)
4. 基本步伐练习	(190)
第五章 经典健美操介绍	(192)
一、国内健美操	(192)
(一) 青春健美操	(192)
(二) 121 健力操	(204)
(三) 戚玉芳健美操	(217)
(四) 娄琢玉轻器械健美操	(234)
(五) 爵士操	(234)
(六) 产妇健美操	(243)
1. 产妇健美操第一套	(243)
2. 产后健美操第二套	(244)
(七) 健身椅子操	(247)
二、国外健美操	(253)
(一) 卡兰体型操	(253)