

实用健身健美操 练习指南

杨 红 王朝琼 潘小非 主编

四川科学技术出版社



实用健身健美操练习指南

杨 红 王朝琼 潘小非 主编

四川科学技术出版社

1997年·成都

实用健身健美操练习指南

主 编 杨 红 王朝琼 潘小非
责任编辑 尧汝英 陈敦和
封面设计 李 楠
版面设计 翁宜民
责任校对 郑 尧
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 11.25 字数 243 千
插页 4
印 刷 郫县犀浦印刷厂
版 次 1997年8月成都第一版
印 次 1997年8月第一次印刷
印 数 1—8000 册
定 价 13.00 元
ISBN 7-5364-3586-X/G·718

- 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。
- 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

主 审:张丽华

主 编:杨 红 王朝琼 潘小非

副主编:冯大力 袁志华 刘沛文 程 湧

郑颂平 沈家琳 代 毅 郭承恒

编 委:(按篇章顺序排列)

李 鸿 王朝琼 宋晓东 郑颂平

唐 宁 刘智丽 袁志华 姜卫萍

张 虹 刘沛文 唐 锦 潘小非

沈家琳 杨 红 代 毅 程 湧

郭承恒

前 言

每一个人都盼望身体健康、匀称，体姿优雅。随着现代科学技术和社会的发展，全民健身计划的实施，人们享有比以往任何时期都更有利于锻炼身体、增进健康的社会环境和物质条件。每一位健身健美操爱好者都可望获得科学、有效的锻炼方法，得到正确的指导，最终实现各自锻炼的目的。《实用健身健美操练习指南》一书着重介绍了健身健美操锻炼的有关常识、方法。全书分11篇，包括有健身健美操锻炼常识，少年儿童健身健美操锻炼，青年健身健美操锻炼，妇女健身健美操锻炼，中老年健身健美操锻炼，康复健身操锻炼，形体健美操锻炼，健身健美操教学与训练，健身健美操锻炼卫生常识，健身健美操须知，健身健美操范例锻炼。本书以条目形式撰写，回答健身健美操锻炼者提出的问题，可供组织教学的工作人员参考。

我们祝愿健身健美操爱好者身心健康，形体匀称，体态优雅。我们愿为千千万万的健身健美操爱好者提供帮助。今天，终于实现了久系于心的愿望，克尽绵力，经过近一年时间，

编写了这本小书,奉献给大家,希望她成为你的益友。

这里,我们要感谢中国健美操协会秘书长古桥先生在百忙中为本书作序言,并感谢成都体院各位专家、教授对本书提出宝贵意见,感谢有关同志的关心和支持。

作者

1997年4月

序

随着我国全民健身计划的实施,物质和精神文明水平的不断提高,健美操以她特有的魅力正吸引着广泛的参与者。珍惜生命,注重健康,塑造形体,陶冶身心是现代文明人不可缺少的追求,健身锻炼在人们生活中的地位与日俱增。

或许你正为练无法、学无师、教无导而困惑,《实用健身健美操练习指南》的问世为你打开了通往健美之路的大门。

《指南》的作者注重健身锻炼的实情,将健身锻炼中遇见的具体问题,以条目形式撰写,使全书更加通俗易懂。本书较全面、系统地介绍健身锻炼的方法和技巧,是健身锻炼者的益友。

中国健美操协会秘书长

古 桥

1997年4月1日

目 录

第一篇 健身健美操锻炼常识

1. 何为健美健康.....	1
2. 健康与健美的辩证关系.....	2
3. 什么是健身操.....	2
4. 什么是健美操.....	2
5. 健身健美操的作用是什么.....	3
6. 健身健美操的主要特点是什么.....	3
7. 健身健美操如何进行分类.....	3
8. 什么是大众健身健美操.....	4
9. 大众健身健美操的特点是什么.....	4
10. 大众健身健美操的目的任务是什么.....	5
11. 什么是竞技健美操.....	5
12. 创编竞技健美操的目的是什么.....	6
13. 如何理解大众健身健美操的目的性与针对性原则.....	6

14. 全面发展身体的原则如何理解	6
15. 合理性与科学性原则如何理解	7
16. 何谓编排? 其重要性是什么	7
17. 创编健身健美操的步骤与方法是什么	8
18. 为什么要明确编操的目的、任务和要求	8
19. 编操方案包括哪些方面	8
20. 大众健身健美操的音乐特点是什么	9
21. 大众健身健美操的音乐如何剪辑	9
22. 如何记写健身健美操成套动作	10
23. 大众健美操为什么深受人们的欢迎	10
24. 是不是人人都可以练健身操	11
25. 健身操为什么能健身	12
26. 为什么健身操总是从头向脚下运动	12
27. 为什么说大众健美操是综合性的体育锻炼	13
28. 练健美操使人苗条的原因是什么	14
29. 是不是脚弓越高, 做健美操跳跃运动力量越弱	15
30. 健美操腿部动作练习是不是离地必须直膝绷脚尖	15
31. 为什么健美操锻炼中手臂变化最多? 是不是手臂动作变化越多效果越好	15
32. 健身操锻炼有场地要求吗	16
33. 肘关节屈伸练可以使上肢力量增加吗	16
34. 腕关活动在健美操锻炼中常见吗	17
35. 两臂做不对称健美操练习可以提高协调能力吗	17
36. 健美操臂部练习应注意些什么	17
37. 做家务活能代替臂部锻炼吗	18
38. 爬山可不可以代替健美操腿部锻炼	18

39.爬楼梯锻炼与健美操跳跃练习有哪些区别·····	18
40.骑自行车相当于腿部健美操锻炼吗·····	19
41.参加健美操锻炼为什么会心情舒畅·····	19
42.体质较弱的人参加健美操练习应注意些什么·····	19
43.参加大众健身操锻炼要注意些什么·····	20
44.什么时间进行健身操锻炼最科学·····	20
45.健身操是否一定要每天练·····	21
46.晚自习后能否练健美操·····	22
47.在学校为什么健美操比广播体操受学生欢迎·····	22
48.为什么在男生中开展健美操比女生困难·····	23
49.工作疲劳时可不可以做健身操·····	24
50.为什么伏案工作的人要经常做扩胸练习·····	25
51.健身操锻炼能使人变丰满吗·····	25
52.三班倒的工人什么时间练健身操好·····	25
53.为什么说大众健美操属于有氧代谢运动·····	27
54.病后进行健身操锻炼应注意些什么·····	27
55.公园、室外做健身操应注意些什么·····	28
56.室内练健身操应以什么动作为主·····	28
57.中断了几个月再练健身操应注意什么·····	28
58.中断健美操锻炼会不会再长胖·····	29
59.怎样选择适合自己的健身操·····	30
60.在练健身操时应注意哪些事项·····	30
61.健身操为什么能防病治病·····	31
62.按动作形式有哪些健身操·····	31
63.按健身操目的和作用分类有哪些健身操·····	31
64.你知道我国古代的健身操吗·····	32

65. 我国近代健身操的发展概况	32
66. 你知道健美操的由来吗	33
67. 你知道我国健美操的发展情况吗	33
68. 你知道我国健美操的发展趋势吗	34
69. 为什么健美操向规范化方向发展	34
70. 为什么健美操向力、新、美的方向发展	34
71. 为什么将音乐和健美操融为一体	35
72. 女性进行健美与健美操锻炼区别在哪里	35
73. 参加健身操比赛应注意什么	36

第二篇 少年儿童健身健美操锻炼

1. 为什么少年儿童健身健美操锻炼应注意直观性	37
2. 为什么少年儿童健身健美操锻炼, 要合理、全面地安排 练习内容, 以防止局部负担过重	38
3. 少年儿童健身健美操教学特点是什么	38
4. 怎样通过健身健美操练习培养儿童的意志品质	39
5. 为什么少年儿童健身健美操锻炼应加强形体基本动作 练习	40
6. 少年儿童健美操在动作表现形式上有哪些特点	40
7. 少年儿童健身健美操在音乐表现方面应选择哪些有特 点的音乐	41
8. 少年儿童健身健美操在动作编排上是否有明显的区别	41
9. 少年儿童在什么年龄练健美操合适	42
10. 少年儿童学健美操好, 还是学舞蹈好	42

11. 少年儿童健身健美操锻炼有场地要求吗·····	43
12. 春天少年儿童进行健身健美操锻炼在室内好, 还是室外好·····	43
13. 夏天少年儿童在室内练健美操应注意些什么·····	43
14. 冬天室外练健身健美操对少年儿童身体健康好不好·····	44
15. 为什么少年儿童健美操不适宜有过多的扭髋动作·····	44
16. 为什么创编少年儿童健身健美操表演动作应考虑安排队形变化·····	45
17. 为什么少年儿童健身健美操动作不宜在一个方位、方向上完成·····	45
18. 为什么太多相同的动作不宜在少儿健身健美操中反复出现·····	46
19. 少年儿童在进行健身健美操锻炼时有服装要求吗·····	46
20. 少年儿童进行健身健美操锻炼要特别注意些什么·····	47
21. 残疾儿童可不可以做健身健美操运动·····	47
22. 教聋哑、盲童做健身操从何开始·····	48
23. 为什么农村小学开展健美操活动比城市小学困难·····	48
24. 少年儿童的生理特点是什么·····	49
25. 少年儿童心理特点是什么·····	50
26. 为什么少年儿童健身健美操锻炼应重点发展以协调, 灵巧为主的动作·····	51
27. 为什么在少年儿童健身健美操锻炼中采用力量性动作应慎重·····	51
28. 为什么健美操锻炼对发展少年儿童耐力素质有重要作用·····	52

29. 为什么少年儿童健身健美操锻炼应注意趣味性	52
30. 为什么少年儿童健身健美操锻炼应注意多样性	53

第三篇 青年健身健美操锻炼

1. 为什么青年人对健美操的兴趣比健身操浓	54
2. 为什么说青年人追求形体美应该鼓励	55
3. 什么是男性形体美和女性形体美	56
4. 青年人如何把健美操锻炼获得的形体美, 通过体态美 运用在社交场合	57
5. 如何将健身健美操锻炼获得的形体美, 通过体态美运用 在娱乐场合	59
6. 已婚青年女性如何将健身健美操锻炼获得的形体美, 通过体态美运用在丈夫面前	59
7. 体瘦的青年如何选择健身健美操的内容	60
8. 体瘦的青年练习健身健美操会不会越练越瘦	60
9. 体瘦的青年练习健身健美操时为什么时常表现出体力 不足	61
10. 体瘦的青年练习健身健美操时如何掌握运动量	61
11. 体瘦的青年在进行健身健美操练习时, 有没有必要再 进行腰腹练习	62
12. 青年人发胖的主要原因是什么	62
13. 营养过剩的青年人参加健身健美操锻炼是不是最佳 途径	63
14. 青年进行健身健美操练习时, 是不是运动量越大越好	64

15. 如何掌握适宜的运动量.....	64
16. 为什么肥胖青年在健身健美操练习中常感到体力不适	65
17. 为什么肥胖青年在健身健美操跑跳练习中,会出现呼 吸急促的现象.....	66
18. 为什么有些身体过胖的青年人,在健身健美操练习中 表现十分努力,其减脂效果仍然不佳	66
19. 为什么肥胖青年在练习健身健美操一段时间后,会出 现体形改变而体重则没有变化的现象.....	67
20. 肥胖青年是不是只需要做减脂练习,而不需要做形体 练习	67
21. 肥胖青年进行健身健美操锻炼,需要多长时间才能收 到好的减肥效果.....	68
22. 肥胖青年如何运用健身健美操锻炼所获得的良好体态, 弥补自身的不足.....	68
23. 肥胖青年进行健美操锻炼,应注意些什么	69
24. 健身健美操训练之后,饮水能否影响减脂效果	70

第四篇 妇女健身健美操锻炼

1. 参加健美操锻炼对分娩后的妇女恢复形体有较好的作 用	71
2. 产后一周能进行健美操减脂练习吗	72
3. 孕妇可以做腹部练习吗	72
4. 产妇怎样练腹肌	73
5. 女子健美操锻炼会不会使胳膊变粗	74

6. 哺乳期妇女能做胸部运动吗	74
7. 哺乳期能否进行剧烈的健美操锻炼	74
8. 孕妇做胸部锻炼应注意什么	75
9. 为什么健美操项目更适合女性	76
10. 中年人练健美操晚不晚	76
11. 为什么妇女月经期要避免做剧烈的腰腹动作	77
12. 女性经期能否进行健美操锻炼	77
13. 哺乳后乳房下垂练健美操能恢复挺拔吗	78
14. 月经期间停止练健身操好不好	79
15. 为什么有些女同志在做跑、跳健身健美操运动时会出 现有时尿失禁现象	80
16. 为什么女性应特别重视盆底肌的锻炼	80

第五篇 中老年健身健美操锻炼

1. 你知道中老年人年龄阶段的划分吗	82
2. 什么是日历年龄？如何划分	82
3. 什么是生理学年龄？如何划分	83
4. 什么是心理年龄？如何划分	83
5. 什么是中老年健身健美操	84
6. 中老年健身健美操有何特点	84
7. 中老年健身健美操有何作用	84
8. 如何选择中老年健身健美操动作内容	85
9. 如何选配中老年健身健美操音乐	85
10. 为什么坚持健身健美操锻炼会使你老而不衰	86
11. 坚持健身健美操锻炼能防治中老年肥胖症吗	87

12. 怎样练健身健美操才有助于防治中老年常见的腰痛病	87
13. 中老年人形体外表衰老变化的生理特点是什么	88
14. 选择什么样的操才有助于抗皱、防衰、护肤、润颜	89
15. 选择什么样的操才有助于润发、防脱发、使白发变黑发	91
16. 坚持健身健美操锻炼能防治中老年人常见的肩痛病吗	92
17. 怎样练健身健美操,才有助于防治中老年同志常见的颈椎病	93
18. 为什么说揉耳健身保健操能使中老年朋友们健康长寿	94
19. 为什么中老年人坚持健身健美操锻炼有助于防治慢性支气管炎	96
20. 有冠心病疾患的中老年同志能练健身健美操吗	97
21. 糖尿病疾患的中老年人如何进行健身健美操锻炼	98
22. 中老年人在进行健身健美操锻炼时,为什么还要注重心理健康的锻炼	100
23. 中老年人进行健身健美操锻炼时应注意什么	100
24. 中老年人进行健身健美操锻炼时如何与营养相配合	101
25. 什么是中老年人健康上的危险信号	102

第六篇 康复健身操

1. 什么是康复体操	104
------------	-----

2. 康复体操有何特点	104
3. 康复体操分为哪几类	106
4. 康复体操对提高中枢神经系统和植物神经系统功能有何作用	106
5. 康复体操对人体代谢能力、心肺功能有何作用	107
6. 康复体操对维持和恢复运动器官的形态、功能有何作用	108
7. 康复体操对代偿机制的改善有何作用	108
8. 康复体操练习需要的常用器械有哪些	109
9. 康复体操有哪些常用动作	109
10. 进行康复体操练习时影响动作效果的因素有哪些 ..	110
11. 什么是康复锻炼中的功能位	112
12. 如何运用康复体操发展肌力和耐力	113
13. 力量练习时如何确定所施阻力负荷的大小以及每日 做操的次数	114
14. 如何运用康复体操增加关节活动范围	115
15. 如何运用康复体操提高协调能力	117
16. 如何运用康复体操进行平衡练习	118
17. 如何进行呼吸体操练习	119
18. 如何进行矫正体操练习	120
19. 康复体操常用的体位有哪些？如何运用	120
20. 进行康复体操锻炼时应遵循哪些原则	122
21. 进行康复体操练习的注意事项	124
22. 应用康复体操进行被动活动时的注意事项	125
23. 进行康复体操锻炼后如何消除疲劳	127
24. 患者为何要预防和及时处理运动性疾病	128