

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

“天天跟我做，每天5分钟！”这句儿时电视里听到的话语，至今仍记忆犹新。上世纪八九十年代，人民生活水平开始提高，健康意识逐步增强。这时，中国健身圈悄悄诞生了一位健美达人，她每天早上激情四射地在中央电视台为大家带来《健美5分钟》，她就是被人们称为“健美皇后”的马华。

通过《健美5分钟》栏目，马华使大众健身操在群众中得到广泛普及。

30多年过去了，人们学习健美操的途径更多了。打开各类视频网站，健美健身操的动作分解和演示一大堆，点击率颇高，不少中老年人看着这些视频，在家里、在广场上，学习步伐，热情跳操。

健身房里的年轻白领们更喜欢将健美操和那些从欧美传来的塑形减脂操融为一体，根据自身特点，量身打造属于自己的健美操，在挥洒汗水的过程中释放压力、燃脂塑形。

而在各大高校，健美操也已成为男女都踊跃参与的课程。在力与美的结合中，莘莘学子的活力得以释放。甚至，越来越多的中小学校也开展健美操课程，而上海市在全年举办的青少年健美健身操比赛更是备受学生欢迎。

无论是网络学习、课堂教学还是健身房的操课，健美操，已然成了“网红课”。

用激情舞动梦想，在韵律和节奏中找寻快乐。健美操是一项融体操、舞蹈、音乐、美学为一体，以增进健康、塑造形体、陶冶情操的体育运动项目。40年前，健美操对于国人来说还是新鲜事，如今，越来越多的学校将健美操纳入课堂，各个社区的中老年人也纷纷成立健美操队，活到老、跳到老，青春永不老。

率先引入

将时髦运动引进来，上海向来是走在前列的。现代健美操的历史可以追溯到上世纪60年代初，它最早是由美国太空总署的医生库帕博士为太空人设计的体能训练内容。到了上世纪80年代初，随着遍及全球的健身热和娱乐体育的发展，健美操以其强大的生命力风靡世界。

健美操在中国正式引进是在1982年底，当时上海电视台录制了“中国健美之父”姜瑜玉的形体健美操和持环健美操节目。1987年北京体育学院、中央电视台等单位联合举办了全国首届“长城杯”健美操友好邀请赛。

早期，国内的现代健美操引入了扭动全身各关节的非洲民间舞蹈与基本体操相结合的迪斯科健美操，后来在发展过程中“入乡随俗”，把中国古老文化中的气功、武术、民间舞蹈等融为一体，创造了具有中国特色的徒手、持器械的健美操。

在健美操研究方面，1984年，原北京体育学院专门设立了一个关于健美操的研究组，之后上海体育学院也成立了健美操研究室，并率先开设健美操课程。

全身运动

健美操是一种有氧运动，特征是持续一定时间、中低程度的全身运动，主要锻炼练习者的心肺功能，是有氧耐力素质的基础。跳健美操有诸多好处，不仅能强身健体，还有减肥的功效。健美操可分为竞技健美操和健身健美操等。竞技健美操根据相关规则的要求进行编制、训练、比赛。健身健美操是普及性的，没有统一要求，适合所有年龄段的人，这就是为什么在广场舞的队伍中，我们能看到中老年人也掀起一股大众健身健美操热。

88岁的张启发是徐汇区健美操队的元老。他回忆，之前的老年运动会没有健美操项目，那时的中老年女性很少走出家门参加体育运动。为了吸引妇女参与体育运动，1986年，他选择推广姿态优美、又容易学的健美操。张启发参与了徐汇区健美操队的组建，短短几年内，这支健美操队自编自演，自己制作服装，让优雅的健美操舞姿传遍了徐汇的各个角落，在上海市第三届老年运动会上更是获得了二等奖。如今的徐汇区，陆续涌现出不少



特色健美操队。30年里，每每看到有新面孔加入老年健美操队伍，张启发作为老体育人都会格外高兴。

男女皆宜

作为北大的体育必修课，健美操早已成为无数北大学子大学生活的重要一环：饶有特色的课程内容、每年一度的运动会出操……这些都是健美操课带给同学们的特殊记忆。

早在1993年，上海同济大学就建立了健美操队，并于1994年开始参加全国大学生锦标赛，多次在比赛中夺得冠军，名震全国高校，从此确立了在国内高校健美操强队的地位。除了高水平运动队，普通学生也对健美操这项运动热情高涨。同济大学健美操社把这项运动带入普通学生之中，倡导大家通过健美操运动增强体质，塑造形体，愉悦心情，增加自信，陶冶情操，进而成为更好的自己。

提起健美操，很多人脑海中就会浮现出一群青春靓丽的女孩子拿花球的场景。似乎健美操只是女孩子们的专利，但这实际上是一种刻板印象。在健美操这项综合性极强的运动中，具有较强的体能素质与力度感的男队员，是重要的参与者。

被北大同学亲切地称为“健美操男神”的袁睿超老师讲起健美操的时候就提到：“健美操是一项融合了健、力、美的体育运动，无论是男生还是女生都适合。”

健美操和体操不一样，体操偏向于以静力性为主，很多的动作为了体现柔韧性而较软；健美操本身以动态动作为主，从表现形式上看更阳光、活力一些，这也是健美操运动中男女比例较为平衡的原因。

练门道

关于健美操

健美操起源于1968年。1983年，美国举行了首届健美操比赛，1984年首届远东区健美操大赛在日本举行，从此，健美操运动在世界各地全面兴起。每年国际上举办的活动有：健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛等。

1987年，北京举办了首届全国健美操邀请赛，1992年起改名为全国锦标赛，成为每年举办的传统赛事。同年9月中国健美操协会成立，总部设在北京。

竞技健美操来自于传统的有氧健身操。作为竞技运动，比赛有男子单人、女子单人、混合双人、三人、集体操、有氧舞蹈、有氧踏板等项目。

健身健美操的目的在于增进健康，可为社会不同年龄层次的人所采用。它根据练习对象的需求进行创编，动作简单易学，节奏稍慢，时间长短不等，可编排5分钟到1小时。



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：吴云阳
本版编辑：吕剑波