

一、发展专项身体素质

竞技健美操的专项身体素质是建立在一般身体素质之上的，它只是在各项身体素质之上提出了更高的要求，由竞技健美操发展的要求所决定，在心肺功能（有氧及无氧代谢）、力量、柔韧、协调、平衡等方面提出了相当高的标准。

竞技健美操的专项素质主要包括有氧状态下及无氧状态下的代谢能力，肌体的力量与爆发力、各关节的柔韧性、身体的平衡与控制能力、肢体动作的协调能力及灵敏性、对空间位置和运动方向的敏感性、适应外界环境变化的能力。

专项身体素质是完成竞技健美操成套动作的基础，只有在扎实的高水平的专项身体素质的铺垫下，才能为高质量地完成动作提供基本条件。