

Dynamic Vigorous Aerobics



动感活力**健美操**

来自好莱坞的塑身风暴
全国健美操冠军教授
朱 霓 编著

FASAF推荐
BOOK
+
DVD

动感活力健美操

Dynamic Vigorous Aerobics

朱 霓 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

动感活力健美操 / 朱霓编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80705-742-0

I. 动… II. 朱… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019210 号

动感活力健美操

DONGGAN HUOLI JIANMEICAO

朱霓 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	都玲玲
责 任 校 对	张 林
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年3月第1版
印 次	2008年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-742-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

恋上健美操， 爱上你自己

Fall in Love With Aerobics, Fall in Love With Yourself

即使在艳阳、沙滩、海浪的诱惑下，
你还是不情愿亮出你的娇躯吗？
但这个夏天是不一样的，
因为有了FISAF（国际有氧运动与体适能联合会）
推出的**全新标准有氧健美操套路**，
以**准、新、美**让你开始蜕变之旅！

全身心融入进来，一段时间以后，再来看自己玲珑的身线，
圆润柔滑的香肩、紧实有型的美臂、平滑无赘肉的背部，
坚挺丰满的胸部、平坦坚实的腹部、纤细灵活的腰肢，
挺翘结实的俏臀、修长匀称的大腿、曲线圆润的膝盖，
弧度优美的小腿

.....

就算你不想迷惑别人，也会自己爱上自己！

身体的“型”与“性”关系如同孪生。
对方的视觉和你的感觉
在一刹那间完成了这种灵与肉的结合。
但“型”不是瘦骨嶙峋，不是弱不禁风，
而是从骨子里透出的那种活力与健康，
结实的肌肉健康有力、
细嫩的肌肤光彩奕奕、
飞扬的神采夺人眼球，
把夏日的迷乱带到秋冬，再回春夏，
周而复始，

享受身为女人的快乐与性感！

本书突出了“准”和“新”，
准确到位的动作，提高了锻炼效果，
全面、科学、创新的编排，带给身体全新体验，
节拍强劲、动感时尚的流行音乐，为运动注入更HIGH的因子，
让你越跳越HAPPY！

柔韧平衡美体操帮助你提高身体的灵活度，
让僵硬的肢体变得**柔软**，
给你一个**韧性十足的身段**。

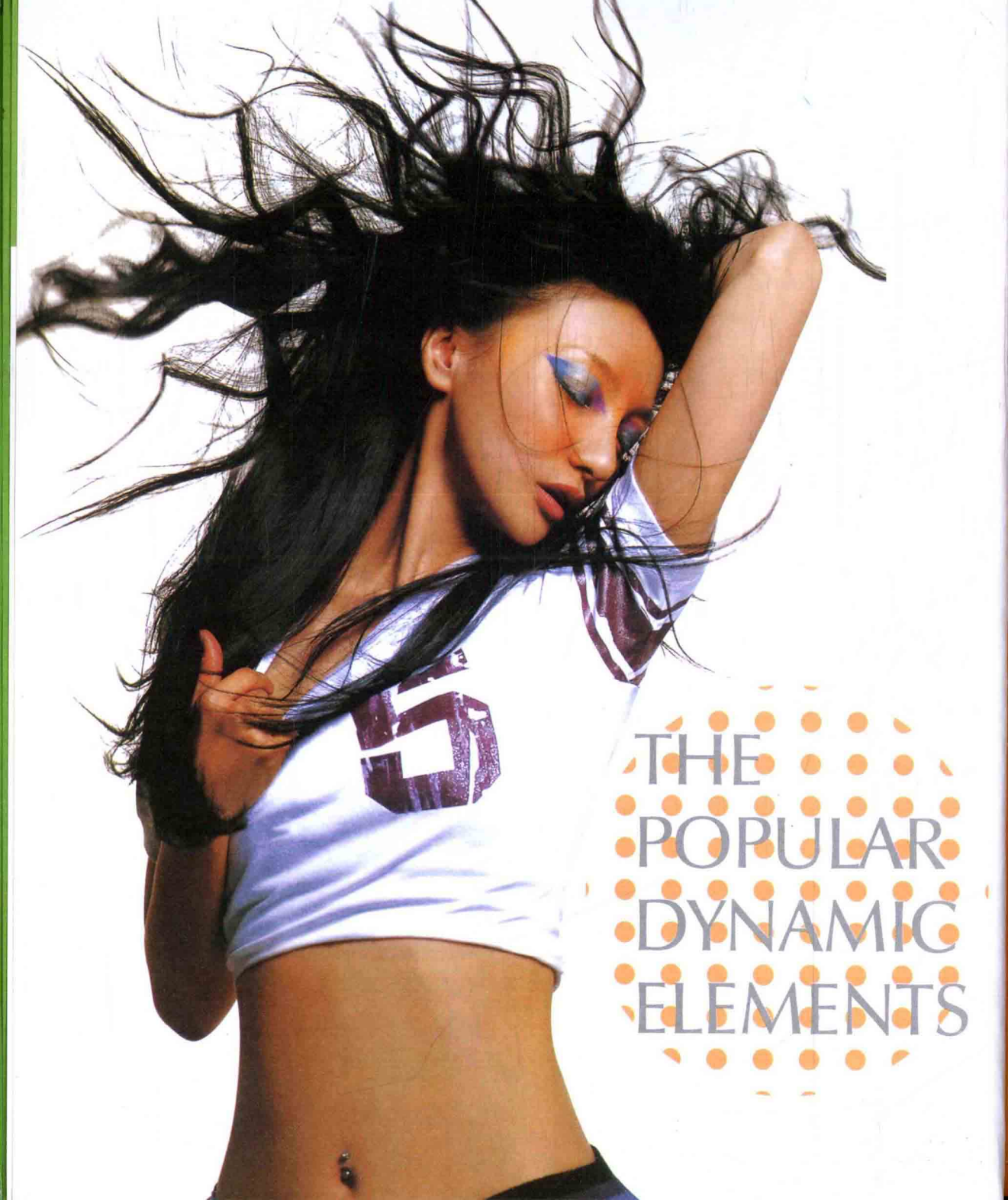
黄金等级套路针对全身各部位重点塑型，
让凹凸有致的身材梦想成真！

燃脂花样套路流畅动感，
强烈的节奏感和韵律感更加吸引人，
跳跃、移换步、旋转……**加速脂肪燃烧**。

舒缓调息放松操帮助你**调整呼吸**，
有效缓解机体疲劳，
还融入了优雅的芭蕾动作，
让你充分享受运动后的轻盈舒畅，
培养气质高雅的氧气美女！



全国健美操冠军 **朱霓**



THE
POPULAR
DYNAMIC
ELEMENTS



录

Fashionable Rhythmic Aerobics
时尚韵律有氧操①



健美操

Dynamic Vigorous Aerobics

Chapter 1

柔韧平衡体操	12
Flexible Balance Aerobics	

Chapter 2

强效塑型黄金等级套路	26
Golden Ranking Suite	
Section One	28
Section Two	34
Section Three	42
Section Four	49
Section Five	56
Section Six	68

Chapter 3

均衡灵活燃脂花样套路	74
Fat Burning Figure Suite	
Section One	76
Section Two	82
Section Three	96

Chapter 4

舒缓调息放松操	108
Stretching and Relaxing Aerobics	

氧气美女课堂

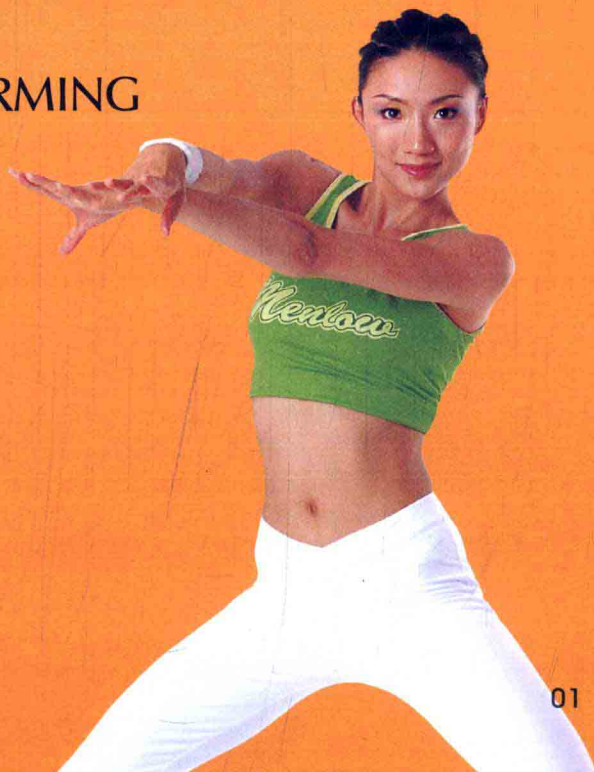
Lesson one	有氧健美操的不败魅力	01
The Irresistible Charming of Aerobics		
Lesson two	真正让你享“瘦”的活力有氧运动	04
Really Enjoy the Slimming from the Vigorous Aerobics		
Lesson three	有氧健美操时尚——全新国际标准套路	06
The Newest International Standard Suite		
Lesson four	全新标准套路的流行热力元素	09
The Popular Dynamic Elements		
Lesson five	健康塑身Follow Me!	22
Healthy Bodybuilding Follow Me		
Lesson six	有氧健美操安全风向标	70
The Safety Vane of Aerobics		
Lesson seven	均衡营养，帮助巩固瘦身成果	72
Proper Nutrition to Solidify the Slimming Fruit		
Lesson eight	健康美丽保卫战	104
The Safeguard Battle for Health and Beauty		
Lesson nine	远离减肥的重重陷阱	106
Be Far Away from the Traps of Fat Losing		
Lesson ten	健美明星，星光四射	112
Fitness Stars, Charming and Shining		

氧气美女
课堂

Lesson one

有氧健美操的 不败魅力

THE IRRESISTIBLE CHARMING
OF AEROBICS



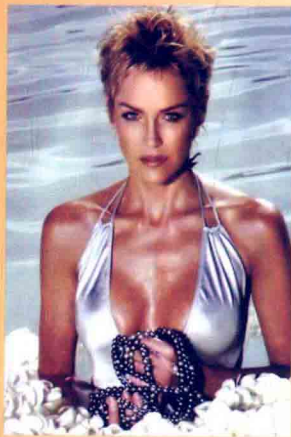
健美操 “Aerobics”，源于希腊语，为air（空气）加life（生命）之意，意为“有氧运动”、“有氧健美操”。健美操的起源可以追溯到两千多年前。古希腊人喜爱用跑、跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼，他们认为在世界万物中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的，并提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张，他们对人体美的崇尚举世闻名。

古印度的瑜伽术把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势）、调息（调整呼吸）、调心（意守丹田入静），运用意识对肌体进行自我调节，健美身心，达到延年益寿的目的。瑜伽健身术动作包括站立、弓步等各种基本姿势，这些姿势与当前流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。由此可以看出，古代人对健身健美的追求，以及提倡体操与音乐相结合的主张，是现代健美操形成与发展的基础。

19世纪末20世纪初，欧洲出现了许多体操流派，他们在理论和实践上的创新对健美操的发展起到了推波助澜的作用。20世纪60年代初，是健美操发展的萌芽时期；到20世纪70年代末，健美操运动逐渐受到大众的欢迎；20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。

美国是现代健美操运动十分盛行的国家，对世界健美操运动的发展有着重要影响。美国的健美操最早出现在美国太空总署的医生Kenneth Cooper博士为太空人设计的体能训练内容中。最初，这一内容只强调“有氧运动”的重要性，并且以训练心肺功能为主要目的，以有氧跑步健身为主。1984年，美国人杰克·索伦森（Jack Sorensen）综合了体操和现代舞创编出一种健身操，又称健力舞。这种舞娱乐性很强，而且简单易学，深受当时健身人士的喜爱。据统计，当时美国跳健身舞的人数达1870万，几乎与打网球的人数不相上下。而且，男士也参加进来，他们一是为了保持体型健美，二是为了消除繁重的工作带来的疲劳。

健美操成为一项独立的体育运动项目是在20世纪70年代末，最具代表性的人物就是当时的好莱坞影



视红星、健美操的发起人简·方达。她为健美操在世界推广作出了杰出的贡献，撰写了《简·方达健美术》一书，并录制了录像带，以自己的健身经验和体会提倡健美操运动。这本书于1981年在美国首次出版后，一直高居畅销书榜首，并被译成20多种文字，在世界30多个国家发行。她以自己为了追求人体美，多年来采用节食、饥饿、药物减肥而使身体虚弱和用健美操来恢复保持身体健康、体态苗条的成功经验来提倡健美操。在她的感召和影响下，健美操在世界各地迅速兴起，成为爱美女性的首选运动方式，形成了世界范围内的“健美操热”。

健美操于80年代初传入中国。一些健美操爱好者纷纷写文章、编书籍介绍这种新型的运动方式，如《人体美的追求》、《美·怎样才算美》、《女青年健美操》、《男青年健美操》，并引进了《美国健美术》；1983年，人民体育出版社创办了《健与美》杂志，中央电视台开始播放《减肥体操》节目，为大众化的“健美操热潮”拉开了序幕。有“中国健美第一人”美称的马华是第一个将健身运动带进电视的健美教练。就是她，让更多的人认识了各种新的运动方式，加入到健美操的行列中来。

1984年，北京体育学院等高等院校先后成立了健美操教研室，编排“青年韵律操”，受到大学生们的喜爱，使健美操得到了普及。一些高校更是将健美操列入了教学大纲，成为学校体育教学的一项重要内容。1987年，中国首家健美操中心——“利生健康

城”面向大众开放，首次将健美操运动推向社会，以新颖的锻炼方式、良好的健身效果和环境，得到了各界健美操爱好者的接受，并吸引了越来越多的人参加练习，使健美操成为大众锻炼的主要形式。在北京、上海、广州等大中城市形成时尚。同年，康华健美研究所、北京体育大学、中央电视台联合举办了全国首届“长城杯”健美操比赛，随后又分别组织了少年儿童、青年、中老年健美操比赛。90年代初以后，中国健美协会和大学生健美操协会成立，使健美操比赛逐步走向正规化。1987年，由北京体育大学组成的健美操队出访日本，标志中国健美操运动首次走出国门。1995年，中国派队参加了FIG（国际体操联合会健美操委员会）的首届民办健美操锦标赛。1998年，又参加了IAF（国际健美操联合会）世界锦标赛、第四届世界锦标赛及ANAC（国际健美操冠军联合会）世界锦标赛。1997和1998年，先后派出了8人次参加由FIG组织的国际健美操裁判员和国际健美操教练员培训班。通过国际间的交流和学习，使我国能够了解世界健美操发展的动向和技术发展的趋势，加深了我国对国际健美操规则、技术等方面的认识和理解。

目前，中国每年都要举办各种健美操比赛，有全国健美操锦标赛、全国大学生健美操比赛和全国职工健美操比赛等等。健美操更成为各大健身房的常规项目，是全国各大高校的体育必修课。



健美星光—— 简·方达

简·方达是20世纪70年代崛起的好莱坞影星。她并没有天赋的好身材，长到十二岁时又矮又胖。为了苗条，她采用了节食、呕吐、服用可卡因、利尿剂等方法，但这些方法后来被证实对身体十分有害。痛苦的失败经历让她认识到“健康的美才是真正的美”。从此，她走上了体育锻炼的道路，通过健美操来保持身体健康和体态苗条。60多岁仍然保持着少女的身形，与詹尼佛·洛佩兹联袂出演《怪兽婆婆》（Monster-In-Law）时，依然光彩照人，一点也不输给洛佩兹。



Lesson two

真正让你 享『瘦』的

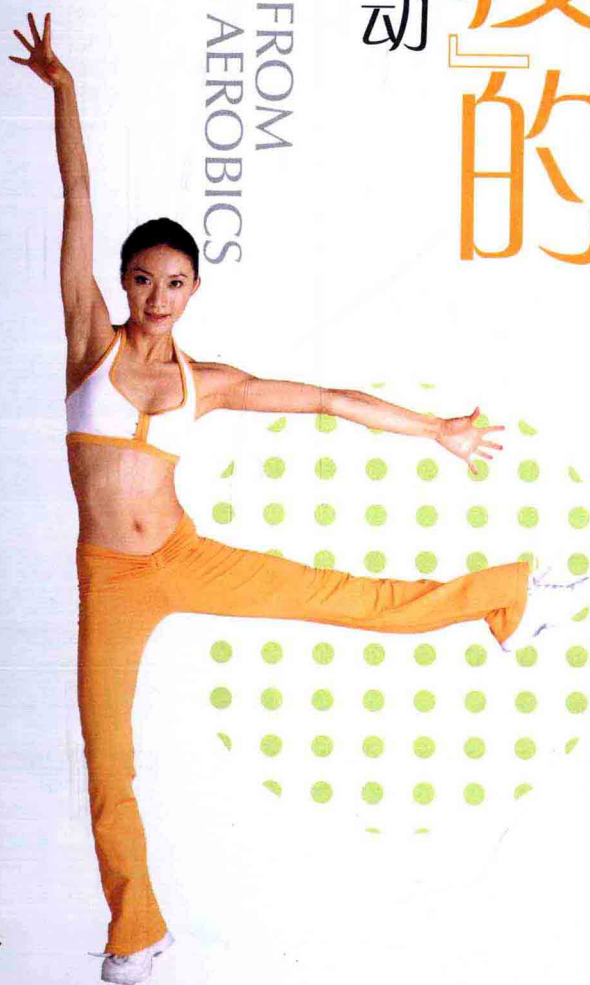
氧气美女
课堂

活力有氧运动

REALLY ENJOY

THE SLIMMING FROM

THE VIGOROUS AEROBICS





健美操以健身为基础，融健身和健美于一体，既注重外在美的锻炼，又强调内在美的培养；动作朝气蓬勃、简单大方、有力度，又要求准确到位，通过有效训练使人体匀称、和谐发展，有利于塑造形体美。它的节奏变化一般表现在力度的强弱和动作的速度上。练习者可以根据自身情况选择刚、柔、绵、脆等多种动作形态，在力度上可选用大小、强弱、快慢的表现形式。

健美操是最典型的有氧运动。所谓有氧运动，就是通过有氧代谢来获得身体所需的能量，也就是说，如果能量来自细胞内的有氧代谢（氧化反应），就是有氧运动；如果能量来自无氧酵解，就是无氧运动。有氧代谢时，充分氧化1克分子的葡萄糖，能产生38个ATP（能量单位）的能量；而在无氧酵解时，1克分子的葡萄糖仅产生2个ATP。有氧运动时葡萄糖代谢后生成的水和二氧化碳，可以通过呼吸很容易被排出体外，对人体无害，而无氧运动在酵解时产生大量丙酮酸、乳酸等中间代谢产物，不能通过呼吸排除。这些酸性产物堆积在细胞和血液中，就成了“疲劳毒素”，会让人感到疲乏无力、肌肉酸痛，还会出现呼吸、心跳加快和心律失常，严重时会出现酸中毒以及增加肝肾负担。步行、跳绳、骑自行车、登山、游泳、瑜伽、健身操、打羽毛球等都属于有氧运动。

心率是测定有氧运动效果和强度的直接指标。计算方法是 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% - (220 - \text{年龄}) \times$

80%。美国健身研究会的运动生理学家的研究表明，当运动量达到最大心率的60%时，身体消耗的脂肪比糖（糖元）或蛋白质（肌肉）要多。但如果运动强度再大一些，达到最大心率的80%，身体就会直接将脂肪、糖、蛋白质全部作为能量来源，只有维持在这个范围内，才能提高脂肪的燃烧率。一旦超过这个范围，就变成了无氧运动，而脂肪在无氧状态下会停止分解，脂肪不燃烧，怎么能达到想要的减肥效果？

在进行有氧运动时，人体吸入的氧是安静状态下的8倍。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。

人体的肌肉和脂肪的比例是此消彼长的。有氧健美操通过中高以上的运动强度，有效地提高了肌肉比例，并不断提高肌肉的质量，保持新陈代谢功能的活跃性。荷兰学者的最新研究表明，长1.8公斤（4磅）肌肉可使机体的能量代谢率在18周内持续增长9%，即使在睡眠时也是如此。进行健美操运动时，机体需要大量摄取氧气，促进肌肉毛细血管的发达和扩展，这样，更多的氧气被供给肌肉运动，肌肉中的肌血红素和腺粒体的数量随着运动不断增加，从而提高了氧气的储藏和消耗能力。



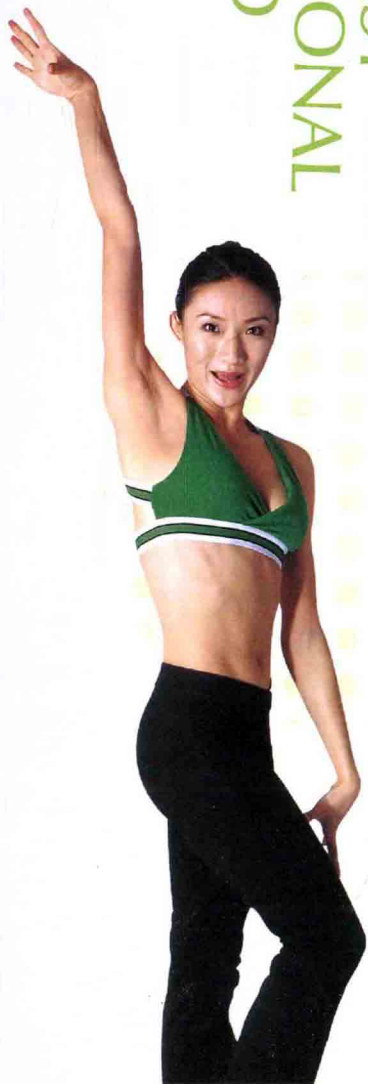
Lesson three

氧气美女
课堂

有氧健美操时尚——

全新国际标准套路

THE NEWEST
INTERNATIONAL
STANDARD
SUITE



自有氧健美操诞生至今，
30多年来，健身界的时尚风向已不知转换了多少次，
东风袭人的印度瑜伽，西风劲吹的普拉蒂，
拉丁风猛刮的LATIN舞，嘻哈风狂飙的街舞……
而有氧健美操为什么依然能够在健美界引领风潮，
在健身房稳坐头号交椅呢？
秘密就是：它自身也在不停地新陈代谢、推陈出新。

当传统有氧健美操在与多种时尚健身运动、
舞蹈元素或者器械运动嫁接联姻后，
成为了一个繁盛的有氧健美操大家族：
热情奔放的有氧拉丁操、妩媚性感的有氧爵士操、
超强燃脂的有氧哑铃操、帅气“野蛮”的有氧跆拳道、
立体动感的有氧踏板操……
而根据不同的年龄、锻炼目的、持器械与否、锻炼部位的不同，
还有不同的分类！

依据目的，分为健身健美操和竞技健美操；
依据性别，分为女子健美操和男子健美操；
依据年龄，分为老年健美操、中年健美操、青年健美操、少儿健美操；
依据人体解剖结构，分为腹部健美操、腿部健美操等；
依据参加人数，分为个人健美操和团体健美操……
但无论冠上何种名词或是形容词，都只能说明一个问题：
有氧健美操是真正的全民减肥塑形运动。

FISAF（国际有氧运动与体适能联合会）

每隔几年就会推出全新的标准有氧健美操套路。

新套路体现的是“准”。

过去我们中国的健美操教练们对动作完成的完美程度追求不够，
在“准”字上和欧洲教练们相比差了很多。

“准”是身体各个部位的动作非常准确、到位，器械运用也准确无误，
新的国际套路将“准”的分值提高了一倍以上，
中国的教练们也要引起高度重视。

新套路突出的“美”有更新的内涵，
在艺术感染力、音乐选用、基本编排上加分多了。



“美”体现在创新之中，由一批欧美顶级健身教练、专业健美操运动员、运动生理学专家根据练习者的生理和心理特点编排而成，

动作全面、科学，融合了体操的韵律感及民族民间舞、芭蕾、芭蕾爵士舞、现代舞等舞蹈的舞步、旋转，让简单重复的动作变得流畅优美、活泼有趣。搭配节拍分明、时尚动感的流行音乐，让人仿佛置身于一场POP音乐会，充分调动身体里的HIGH元素，让你不由自主爱上它！

这套操还创新了令人意想不到的花样组合、连接动作及优美造型，音乐风格与动作特点非常一致，而这些恰恰是我们国内健美界不够重视的方面。

新套路属于低冲击健身操（低冲击的概念是针对因健身操动作的冲击性所造成的伤害发展而来的）的一种，删除了双脚同时离地的跳跃动作，取而代之的是其他有节奏而双脚不同时离地的动作（如低踢、小弹跳、大踏步、左右旋转、前后弓步等）。由于减少了下肢大肌肉群的活动，上肢动作的编排相应增加，甚至加强了躯干肌肉的活动来弥补运动量的不足。虽然动作较缓和，但由于持续运动15~30分钟，因此能保持运动的强度（最大心率的60%~80%），提供足够的刺激来锻炼心肺，增强心肺功能，预防心血管疾病。

新套路主要依靠身体各部位的重量，通过多次重复练习达到一定负荷，从而全面雕塑体型。

有资料表明，一套约5分钟的中等节奏健美操中，全身头、颈、肩、肘、腕、指、脊柱、膝、踝等各关节活动达千余次。它练习密度大，在练习时要求保持较大的强度，这对全身关节、韧带、肌肉力量训练都卓有成效。音乐节奏适中的新套路健美操还使人精神焕发、心情愉悦，并能使大脑反应更加敏锐！

所有渴望通过有氧运动来燃烧脂肪、增强肌肉弹性、雕塑魔鬼身材、延长青春期的你，这套全新国际标准套路，都能让你更健，更美，更年轻！崇尚个性运动的你，在跳拉丁操、爵士操或者HIP-HOP操的同时，也建议你追本溯源，从标准套路中找到“有氧”和“健美”的真髓！



Lesson four

氧气美女
课堂全新标准套路的
流行热力元素THE POPULAR DYNAMIC
ELEMENTS

半个世纪以来，健美操风潮从来没有停止过，
一直是最受大众欢迎的健身方式。
全新标准套路更是以『新式』魅力
虏获了潮流浪尖上的时尚人士。
但是，对于它的热力元素，
你了解多少呢？

