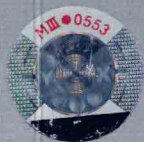


Jazz Beauty

Heartthrob Charming Body JAZZ



爵士美人 JAZZ

柔情魅力JAZZ塑身

朱霓 编著

全国冠军教练
有氧爵士操快乐自学版
蓝调魅力“舞”力塑身
打造“爵”色美人!
BOOK+DVD

赴一场蓝调爵士的盛宴
体验身材·肌肉·肺活量·力量
心情·仪态·气质
的全方位质变

成都时代出版社

蓝调魅力“舞”力塑身

爵士美人 JAZZ

柔情魅力JAZZ塑身

朱霓 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

爵士美人 / 朱霓编著. —成都: 成都时代出版社,
2007.10

ISBN 978-7-80705-571-6

I. 爵… II. 朱… III. 健身运动—图解 IV. G831.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138785 号

爵士美人

Jazz Beauty

朱霓 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	蔡冠文
责 任 校 对	曾绍东
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	2007年10月第1版
印 次	2007年10月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-571-6
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)28650886

“ 打造 爵士 色气质美人



男人最希望在女人身上找到什么？气质！

气质，一种修炼和沉淀，不会随着时光的流逝而消失，

反而会在时间深处散发出愈加持久的芬芳。

就像奥黛丽·赫本，60岁的时候依然让世人在她的笑容里沉迷，全然忘记了她的皱纹；

就像张曼玉，40岁的时候还让人感觉她的举手投足是那般的无限风情。

当岁月带走了姣好容颜，

那一回眸的风情，一转身的优雅将依然熠熠生辉。

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本。

健康是一种气质——加里宁说：“没有结实健康的身体，就不可能有人体之美”。没有人能否认林黛玉的柔弱之美，但也没有人能长期忍受一个病态的女子。现代的女性具有同时代特征相宜的审美观，追求的是健康之美。

性感是一种气质——妩媚性感是女人的一种气质，是女人骨子里渗透出来的诱惑。缺少性感的女人寡淡无味。

高贵是一种气质——女人的高贵并非是出身豪门或地位显赫，而是一种发自女性内心深处的低调性感，经典，却充满了诱惑。

快乐是一种气质——男人欣赏乐观自信的女人。这个世界上自强自立的女人多了，男人背负的精神压力就会比较小。

没有女人不想成为一个气质美女，令人生更加精彩。没错，气质是由内而外散发的，但绝不是天生的，还需要后天的熏陶和培养。而且，这也不是幻想，JAZZ能帮助你实现蜕变的梦想！

JAZZ是时尚健身新宠。器械和一般的大众健美操是通过循环练习来刺激肌肉，以局部为主；而JAZZ健身操对肌肉的刺激则是全面性、综合性的，它的动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位，且对小关节、小肌肉的运动较多，这些地方是平日健身不太容易活动到的地方。坚持跳爵士操，必定能拥有健康的身体。

丰满而有弹性的美胸、适度的腰围、结实的臀部以及修长的大腿，就算不是国色天香，也是个性感女神。JAZZ健身操不仅可以雕塑女性婀娜柔美的曲线，还令女人的性感、妩媚尽在舞动中得以绽放。



有别于其他加入了大量有氧成分的健身舞，JAZZ健身操艺术感很强，主要是锻炼个人的表现力，着重培养一种感觉、一种姿态。而且，协调性在爵士操中非常重要，除了手和脚的配合，还有头、躯干和四肢的动作配合。经常跳JAZZ健身操，一举手一投足都会更加协调，迷人的优雅姿态就是这样练成的！而且JAZZ操汲取了JAZZ音乐和JAZZ舞蹈的艺术精髓，潜移默化中提升了女人的气质内涵。

教练们都把JAZZ健身操称为“带着笑容去训练的项目”。优美的舞姿能让人忘却烦恼，远离忧郁，投入到舞的世界中，全身心得得到放松，找到属于自己的那一份心的宁静，任凭心自由地飞舞！

我们大家一起来吧，用JAZZ这个来自异国的时尚元素，激情释放东方女性蕴藏的气质美！



爵士操成为都市健身一族的新宠，
其魅力在于它摆脱了传统健身操的单调，
采爵士舞之长，

既娱乐又健身！

伴着活泼欢快的健身音乐，
刺激兴奋的荷尔蒙分泌，唤醒跳动的欲望，

情不自禁地舞动起来，
在音乐中释放情绪、缓解压力，

在舞动中秀出婉转线条、妩媚性感……

于是，不由自主地向往，
不由自主地周身发烫，

不由自主地掉进爵士漩涡。

PART 1

都市健身新宠——JAZZ塑形操

The New Favorite of City Fitness

2 一、爵士操，塑造气质女人

Build Charming Ladies

◎舞动中的妩媚性感 ◎轻松拥有曼妙身姿 ◎纾压放松，给心灵放个假

7 二、以“舞”之名的爵士操

In Name of Dance

◎自由奔放的爵士舞 ◎爵士操，开启快乐健身之门

PART 2

爵士操初体验

The First Experience

16 一、跳爵士操需具备的五大素质

Five Key Words

◎心肺耐力 ◎肌耐力 ◎协调性 ◎柔软度 ◎平衡力

17 二、爵士操三大要领

Movement Points

◎站立要领 ◎地面运动要领 ◎负重运动要领

20 三、爵士操基本舞姿

Basic Movements

◎UP DOWN BEND ◎LUNGE ◎WAVE ◎KICK ◎BALANCE ◎COXA MOTION



PART 3 激情共舞——爵士操有氧吧

Dance Together With Ardor

26 一、活力四射，热身爵士
Warm-up Jazz

30 二、欧陆风情，纯爵士
Pure Jazz

54 三、妩媚性感，激情爵士
Passionate Jazz

86 四、自由洒脱，轻爵士
Light Jazz

JAZZ 爵士
Beauty 美人

PART 1

都市

健身新宠

——JAZZ

塑形操

——THE NEW FAVORITE
OF CITY FITNESS



爵士操, 塑造

气

质女人

BUILD CHARMING LADIES



作为健身圈新的流行时尚,
爵士操正在浮出水面。
热衷体验新奇感受的健身男女
一定已经嗅出其中的时尚味道吧,
赶紧一起加入这种爵士舞+健美操的运动!
在热情高涨、时尚动感的音乐当中,
在充满变化、挥汗如雨跳动当中,
打造完美形体,
舞出性感妩媚,
放飞疲惫心灵,
体验自己身材、肌肉、肺活量、力量、心情
及整个气质的变化,
这是一种完美的享受!

DAINTY AND SEXY

舞动中的妩媚性感

妩媚是一场盛宴,
动作是其中的色香味。
运动能令女人变得性感,
如果停止运动,
我们的身体将失去肌肉、柔软、敏感,
最终变得麻木而乏味。
运动的身体更敏感,敏感的身体更性感。



舞台上，布兰妮热情起舞，女人的性感、妩媚尽在流畅的舞步中得以展现，这就是爵士舞的魅力。健身房的爵士操保留着这种魅力，每一个动作都透露着女人的妩媚与性感。

妩媚是现代女性追求美的集中点。性感妩媚的女人就像一朵绽放的玫瑰，鲜艳娇滴。德国著名美学家莱辛说：“媚就是在动态中的美。”他把“媚”比喻为一种“稍纵即逝却令人百看不厌的美”。

我们凭什么夸耀自己妩媚性感？因为我们够柔韧！当你弯腰伸手向下够时，能够到脚趾？脚踝？还是膝盖？你能脚尖向前转过腰向后看保证不会“闪了”吗？你的双手能绕过头顶接触到对侧的耳朵吗？柔韧于女人，如同硬朗于男人，是当上帝创造亚当和夏娃的时候，就已经注入到骨子里的性别特质。柔软的身体于女人而言是自信的源泉，于男人而言则是一种强烈的吸引力，因为柔韧的身体蕴含着热情和敏感，有着如水的温顺和柔美。只有柔韧的女人，才会有丝绸般水滑的身段，才会有顾盼摇曳的姿态。常说的“美女如蛇、水做的女人”，都是在强调“越柔韧才越女人”。所以，努力锻炼自己的柔韧性，是漂亮女人一辈子的事。

爵士操属于有氧运动，是一种全身性运动，其动作本质是直接把自己的内心感受用身体的颠、抖、扭等肢体动作表达出来，主要锻炼腹部、臀部、腿部和腿后肌，因此能增强肌肉弹性、韧带柔韧性，协调人体各部位肌肉群，还可以改善健身者的身体平衡能力、柔韧度、协调性等。

此外，爵士舞吸收了芭蕾、现代舞、街舞、拉丁舞的元素和技巧，要表达的是火辣辣的风情，送胯、扭腰、身体呈波浪形扭动，无一不透露着女人的妩媚与性感。而爵士操保留了这一特质，经过爵士操的锻炼之后，舞者会显得柔软灵活、婀娜多姿，还能很好地培养女性的气质。这种针对女性的舞蹈，让起舞中的女人风情万种，让起舞后的女人身体语言丰富多彩！

WONDERFUL FIGURE

轻松拥有曼妙身姿

随着丰乳、细腰、肥臀的回归，

我们终于又回到了经典的窈窕淑女时代，
回到了玛丽莲·梦露、伊丽莎白·泰勒、索非亚·罗兰的时代，

身体婀娜、线条婉转的萨尔玛·海耶克

取代平时随意邋遢、

上下一般细像支铅笔的格温尼斯·帕特罗，成为新时代的偶像……
如何轻松拥有曼妙身姿？

那就是爵士操！

这是现代白领喜欢爵士操的口号。

科学的塑身方法使她们的身材焕然一新！



出色的JAZZ DANCER都拥有健美的肌肉，身体的脂肪量比较少。优美的爵士舞蹈动作与减肥运动因素结合在一起的爵士操能减少体内多余的脂肪，起到减肥塑形的效果，为女性的青春和美丽开启了一道方便之门。在强劲的爵士操节奏中任意摆动全身，手脚腰臀并用，跳10分钟可消耗50卡路里热量。每周跳3~5次，每次时间在30~50分钟，便会塑造出魔鬼身材。随着时间的延长，脂肪的供能比例也在增大，所以想到到更好的塑身效果，就应适当延长锻炼时间，并且持之以恒。

纤腰：摇曳的美丽

在男人的眼里，女人的腰是位居胸部、臀部之后的第三性感符号，因为它适当地在黄金分割比例上把身体的线条收紧了，就像是身体乐曲的变奏，格外吸引人的注意力。时至今日，不会扭动腰肢的女人不光是解风情，而且身体僵硬笨拙，没有女人味儿。

对长期保持坐姿工作的女性而言，腰部并不如想象中美，不仅偷偷地囤积脂肪，而且腰椎时常疼痛，腰部僵硬，离“性感”的意义已经越来越远了。

爵士操以腰腹为中心，让力量蕴蓄之后从四肢散射开去，身体的每一个关节、每一块肌肉都在随之舞动，灵活自如，像刚刚擦了润滑油的机器。在动作过程中要始终有意识地收腹，这样可以锻炼腹横肌；摇摆的幅度越大，越刺激腹肌，增加腰背力度。经过爵士操的锻炼之后，腰不仅纤细了，而且显得柔软灵活、婀娜多姿，充满青春的美丽与生命的活力。



美腿：自信资本

露出秀腿，有信心吗？

秀腿标准：脚踝纤细、小腿修长结实、膝盖长圆形、大腿圆润无橘皮。

秀腿榜样：玛丽莲·梦露在纽约地铁口来不及按下裙摆时露出浑圆紧实的玉腿。

秀腿，梦寐以求；秀腿，梦寐难求。

美丽的双腿曲线是美女身上最为重要、不可或缺的美。拥有一双纤纤玉腿，散发迷人光芒，是现代女性值得自豪和自信资本。谁不想拥有一双纤纤玉腿，像T型台上的模特一样，潇洒自如，在众目睽睽之下，扭动着纤细的腰肢、修长的双腿，挥洒青春的朝气，书写灰姑娘式的童话……

跳爵士操能起到理想的美腿效果，是获得腿部力量和线条的极佳方式。脂肪的多寡和肌肉的比例，虽然有一部分是由基因决定的，是天生的，但另一方面也可以通过运动来“重新雕塑”。爵士操要求舞姿优美挺拔，可锻炼大小腿的肌肉、拉长肌肉的线条、增强肌肉的柔韧性。爵士操练习者的大腿和小腿纤细合度、膝关节和腿踝之间的肌肉结实、曲线修长匀称。美腿的魅力，的确动人心弦。

翘臀：性感的符号

一个仪态万方的女子缺不了一个完美的背影，一个完美的背影缺不了一个魅力的翘臀。美臀总是最性感的部位，不管对于男性还是女性而言。人们已开始立体的美容，不仅让你在前面看不够，在身后也是流连忘返。所以对美臀的追求是无可非议的，难怪时装设计师们除了在露与透之间大作文章外，还少不了突出臀部之美，企图把美臀塑造得惊心动魄。而许多女影星，不仅注重她们的面部表情，也特别注意自己的臀部“表情”。名模辛迪·克劳馥的臀部上了《花花公子》的封面，当记者们围着她追问为什么“露”时，她很坦然：“我的身体就是我的品牌，我要把它当作我的一个公司来经营。”

亚洲人的臀部最高峰一般偏低，并且随着年龄的增长会逐渐松垂，很难产生结实上翘的视觉美感。怎样才能拥有如西方人那样的俏臀？我们要知道，臀部的构成不光有脂肪与肌肉，而且有主导人体运动的重要关节，因此，臀部的美丽是在运动中散发出来的。跳爵士操，随音乐扭动臀部，使臀部肌肉结实、丰满而有弹性，同时防止臀部脂肪堆积和臀肌下垂，具有显著的提升和紧绷的效果。因此，爵士操对于从事办公室工作，臀部肌肉得不到锻炼，已形成脂肪堆积或下垂的白领来说是很好的锻炼方式。此外，通过臀部的摆动还能增强臀部的柔美感，使你的背影更加婀娜多姿。



RELAXING AND STRETCH

纾压放松， 给心灵放个假

在这个世界上没有压力的人是很少的，写在脸上的生活压力、藏在心中的情感压力……

对于时刻感受着生存压力的都市人来说，减压是生活中的一个永恒主题。你是白领，衣着光鲜，工作体面，收入不薄；你兢兢业业、业绩卓越，上司准备给你大展拳脚的机会，一切似乎都向着美好的明天发展……可有一天你突然发现，所谓“白领”的光圈映照出了更大的阴影：生活节奏太快，疏忽了与亲友的联系；工作量太多，常常加班到凌晨；责任感太强，明知不可能却想把事情做到十全十美。慢慢地，你积郁的阴影产生了“化学反应”：心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁，你甚至对工作产生了厌倦的情绪。

专家认为，运动能缓解压力，让人保持良性的、平和的心态。当运动达到一定量时，身体产生的腓肽效应能愉悦神经。腓肽是身体的一种激素，被称为“快乐因子”。腓肽效应让人感觉到高兴和满足，甚至可以把压力和不愉快都带走。很多男人都会在特别烦躁的时候去运动场流汗，发泄情绪。我们女人呢？烦的时候，又吵又闹又摔东西，也是为了达到情绪宣泄的效果。运动，可以让我们将这种被迫发泄变成主动发泄。于是，都市白领开始热衷跳健身操、爵士操、搏击操、杠铃操等便是时下的热门之选。

爵士操自由流畅、不拘一格，伸展性比较大，符合不愿受束缚的人的本性。每当工作累了或者是遇到了不开心的事，只要跳跳爵士操，随着节奏，扭胯、转头、扭腰，全身自由舞动，任由肢体做出各种动作，忘却失意与压抑，感受全身的活力带来的激情澎湃的感觉，使身体和心灵都在音乐和动感中得以充分释放……

以

爵士操之名的

WITH THE NAME OF DANCE

健身风潮一浪高过一浪，
越来越多的人选择以舞蹈来健身塑形。
自由奔放的爵士舞、
雍容高雅的交谊舞、
浪漫狂野的拉丁舞，
都已经成为大家的健身宠儿。

激情帅气的爵士舞与活力健美的有氧操联姻，
诞生了有氧健身家族最完美的优质成员——爵士塑形操。
踩着JAZZ风格的音乐节奏，
在自由的舞动中快乐享“瘦”。

全世界，
每周有5000个指导员在教授19000个训练班；
38个国家，
超过450000人在进行锻炼；
过去的25年时间里，
15000000人受益于这种以舞蹈为基础的健身形式。

自由奔放的爵士舞

JAZZ健身操是健身房改编后的爵士舞，
因此，学跳爵士操之前我们先来解读一下爵士舞，
这能帮助你更准确而迅速地掌握跳爵士操的秘诀。

爵士舞蹈是一种充满活力与创造性的舞蹈。

伴随着富有动感的音乐自由舞动，
让人从身体到心灵都得以充分释放。

爵士舞特有的开放性和包容性，

使它在发展过程中不断接纳、吸收各种文化，
从而始终走在流行的最前端，

演绎出不同的风格，表达着丰富的情感。

FREE AND OUTBURST

爵士舞是由非洲黑奴带到美国的舞蹈，因此它的舞姿如同非洲人的性格一样：原始、热情、奔放。长达约300年的奴隶交易，非洲的黑人被遣散到美国及世界其他地方。但是，过着悲惨生活的他们从未忘记自己的音乐与舞蹈，在人生的喜、怒、哀、乐或拜神的集会里，只要有机会，他们就会唱起故乡的歌曲，大跳其民族舞蹈。美国人也逐渐对这些充满韵律节奏感的黑人舞蹈产生兴趣。于是，久而久之它便在美国逐渐演变成一种本土化、大众化的舞蹈，并在舞台上大放光芒，成为最受欢迎的舞蹈。1917年，班顿·欧尔斯崔写了一首《The Jazz Dance》，这就成了爵士舞蹈的永久代名词。

爵士舞特有的开放性和包容性，使它在发展过程中不断接纳、吸收各种文化，从而始终走在流行的最前端，演绎出不同的风格，表达着丰富的情感。经历了20世纪30~40年代的却尔斯登舞、摇滚狂舞，又迎来了20世纪50~60年代的摇摆舞、队列舞，到了20世纪70年代，爵士舞的主要风格是迪斯科舞，20世纪80年代是以太空舞为主要代表，20世纪90年代最耀眼的爵士舞是街舞，而21世纪，衍生出以“舞”之名的时尚爵士操！

发展到今天，爵士舞的风格涵盖层面极广，其中包含有传统爵士(CLASSICAL JAZZ)、芭蕾爵士(BALLET JAZZ)、现代爵士(MODERN JAZZ)、拉丁爵士(LATIN JAZZ)、街舞爵士(HIP-HOP JAZZ)、新潮爵士(NEW JAZZ)、雷鬼爵士(REGGAE JAZZ)、酸爵士(ACID JAZZ)……



CLASSICAL JAZZ

CLASSICAL JAZZ, 在歌舞剧里面很常见。要了解CLASSICAL JAZZ, 任何语言的描绘都比不上歌舞剧中演绎得形象。

作为一部由舞台剧改编而成的歌舞片,《芝加哥》可以算是最完美地还原了舞台剧表演精髓的作品,将爵士舞、探戈舞、踢踏舞等多种舞蹈形式有机地融入其中,并且借用了百老汇不同发展时期的歌舞类型,将百老汇经典歌舞赋予了全新的视觉与听觉享受。女主角之一凯瑟琳·泽塔琼斯用《浮生若梦》为影片开场,虚幻迷离的歌词配以爵士舞的演绎,让她的舞蹈才能展露无疑的同时,更使爵士舞的魅力深入人心。

MODERN JAZZ

在演唱会或MTV中看见的伴舞,也是爵士的一种——MODERN JAZZ。

MODERN JAZZ限制较少,所以自由度较大,舞步变化多,以配合音乐节拍为主。

MODERN JAZZ中包含芭蕾舞和现代舞的动作特质。除了典型爵士风格的角形动作和明快的肢体、躯干动作外,流畅而持续的动作也被用来强调修长的线条和曲线。

MODERN JAZZ舞者皆具有芭蕾舞训练背景,使他们能够自如地把单足转、曲腿平衡等与爵士步行和滑拼步等动作结合起来。舞者能高度协调头、肩、躯干和臀的准确摆动和扭动,使这种爵士风格很有观赏价值。

BALLET JAZZ

BALLET JAZZ 并不是由爵士乐来的,而是因舞蹈潮流结合在一起——1936年爵士舞并入芭蕾的领域里。

芭蕾是种动作优美并且需要一定功底才能发挥出美感的舞蹈,而爵士属于大众化的舞蹈,其特点是比较随性,注重节奏感,较芭蕾更有爆发性,像是pose的定格、跳跃、踢腿等,是芭蕾所没有的。BALLET JAZZ 将两种舞蹈结合并加以综合,形成了独特的风格,在保留芭蕾优美的动作外,加入奔放、充满活力的爵士元素,让人能够有种别样感受。

BALLET JAZZ 有助改善体型,增加身体的协调性。

LATIN JAZZ

拉丁爵士融合了拉丁舞的热情与爵士舞的柔美,充分展现肢体与线条的美感,为双重舞蹈元素融合之舞蹈风格、音乐类型与动作性质偏重性感风情的呈现。

拉丁爵士节奏轻快,在扭腰摆臀的森巴、恰恰、伦巴节奏之间,逐渐解放禁锢的身体,自由挥洒内在狂野的激情。

