



Charm Electric & Burning Hot Dance

BASIC ELEMENTS BODY-SHAPING



★ 热辣塑身舞



高温燃脂
超激KEEP FIT
BOOK+DVD



宋扬 编著
秀出最酷最炫热辣舞姿
变身时尚舞后
舞出劲爆火辣S身型

成都时代出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章

BASIC ELEMENTS
OF BODY-SHAPING

热辣塑身舞

宋扬 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

热辣塑身舞 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80705-749-9

I. 热… II. 宋… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第020650号

热辣塑身舞

RELA SUSHENWU

宋扬 编著

-
- | | |
|------|--|
| 出品人 | 秦明 |
| 责任编辑 | 张林 |
| 责任校对 | 都玲玲 |
| 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 | 4 |
| 字 数 | 100千 |
| 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 978-7-80705-749-9 |
| 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

Hot Dance

热辣塑身舞

TO GIVE YOU A PERFECT
FIGURE!



让灰姑娘脱胎换骨成“万人迷”

“美丽是一种生活态度。假如连自己的都不爱，你还爱什么？”
“要成为魔女，就必须找对方式，确定奋斗的方向！”

曲 线条玲珑的高挑身材、骨感而精致的脸庞、深邃而迷人的眼睛，如水蛇般扭动的舞姿，宋扬现在的美丽，就连亚姐选美评审都称赞为美女中的“极品”。她拥有香港风情热舞表演团团团长、肚皮舞专业教练及美国有氧体能协会专业健身指导员等多重身份。面对宋扬，你不得不感慨于造物主对她的慷慨，更惊讶于这个女人除外表之外，本身具有的内在特质。

可要知道，宋扬也并非天生的美女哦，25岁之前，她的身材也没现在这么完美：手臂、大腿外侧有多余脂肪，胸部不及现在丰满，连脸蛋也不引人注意。

是跳舞让宋扬逐渐从“灰姑娘”变“公主”——气质和性感都翻了番！

魔鬼身材，天使脸蛋，变成“公主”的她，还暗地透露自己尤其偏爱甜食，且来者不拒：“我真的超级爱吃哦，一次能吃很多很多，享受美食是我最大的快乐。”吃甜食，不管吃多少依然纤瘦？这听起来真令不少MM扼腕。可美女背后鲜为人知的运动量，不知是不是每个MM听了一样可以扼腕呢？

身为专业教练，为了维持身材的高质感完美水准，精通多种舞蹈的宋扬，尤其爱跳现在最受年轻人欢迎的、风靡全球迪吧舞厅的超HIGH时尚魔体热舞，它激情、狂野、自由、随性，将Disco的动感，Jazz的节奏，Latin的热情，肚皮舞的Sexy，Lounge的放松，HiP Hop的酷炫……世界流行最激舞风共冶一炉！热辣的音乐、扭动的身躯、放肆的呼吸，它能调动你全身的跳舞神经，让血液高温沸腾，全身细胞都燃烧起来，是keep fit的最佳途径！

跳时尚魔体热舞，坚持两个星期，保证让MM们小小腹变成小蛮腰，小肚臍也变得平坦，再去酒吧和迪厅跳舞，随便来个一招半式，轻摆纤腰，扭臀送胯，舞动几下，哗呀，一定了不得，你一定会吸引全场男男女女的所有眼球！看到没，男人的眼神里面都是仰慕，女人眼睛里面满是嫉妒和艳羡！然后，你的舞姿越发轻盈和自如起来，随心所欲的舞动，进入完全忘我的境地。同时，你一定会领悟到这种热舞的宗旨就是：即兴而舞，随意而舞，让自己变得柔软放松，想象自己的上臂就是天使的翅膀，腰肢就是随音乐而舞的蛇，下身就是水中自由游曳的鱼……由此你还会得出一个结论：原来女人一定要有自信，内在的气质和涵养，才能吸引异性!!!你的石榴裙下会出现众多追求者。

不过，你可是要记得是怎样从一个灰姑娘变成白天鹅的，记得和所有的姐妹们都来分享极速提升女人魅力和塑身减肥的秘密哦！





*Electric
& Burning
Hot Dance*

Club of the "in" dance



Chapter
O.C.
'Club of the "in" dance

1

Club of the "in" dance

01

CHAPTER ONE 最IN激辣热舞俱乐部

Club of the "in" dance

- 02 ★超HIGH时尚热舞，挑起你的跳舞神经
- 06 ★即兴自由的舞步动作特征
- 07 ★风靡全球的时尚魅力
- 08 ★潮流最前线——热舞服饰
- 08 ★时尚热舞负荷与强度
- 09 ★热舞守则

11

CHAPTER TWO 美体塑身，热身运动

Basic elements of body-shaping

- 12 ★“靓”出玉脖美颈
- 14 ★同手同脚舞起来
- 16 ★雕琢完美胸部
- 20 ★美形加倍做人腰臀
- 22 ★塑造勾魂美腿
- 25 ★柔姿美体全身放松

29

CHAPTER THREE 热舞串串烧——基础舞步练习

Basic movements

- 30 ★媚力四射头部转动功
- 34 ★婀娜款摆柔臂舞步
- 36 ★波浪起伏酥胸舞步
- 52 ★激辣运腹扭腰舞步
- 55 ★动感弹性抖腿舞步

63

CHAPTER FOUR 完美风暴——舞蹈组合练习

Suites of dance

- 64 ★组合一 动感GO GO GO
- 78 ★组合二 妖媚性感

3. 风靡全球的时尚魅力

跳出活力，
快乐健身！

Worldwide
fashionable charm

Worldwide fashionable charm

晶莹

的汗珠，折射的是青春的光彩、健康的气息！经常跳时尚热舞具有明显的减肥塑形效果。在如狂风暴雨般迅猛的节奏里，如风卷落叶般扭动着腰肢，伴随着腰肢舞蹈的是髓，髓在这热情到了疯狂的旋律里，固执地合着拍子，那蜿蜒的剧烈的动作把整个人都点燃了，体内的脂肪在燃烧，人体的吸收与消耗在平衡，臀部和大腿变得更加具有诱惑力。这是降低体重、保持体型的绝佳方式。

时尚热舞能使身体各部分的关节、韧带、肌肉得到锻炼，提高肌肉的弹性和关节的灵活性，减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程，将机体所需的营养、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官，使身体永葆青春活力。

放松心情，
宣泄情绪！

Worldwide
fashionable charm

Worldwide fashionable charm

无所

顾忌。淋漓尽致是时尚热舞的秉性，如同一瓶窖藏了多年的红酒，感觉越是浓烈，舞者就越能放开所有牵绊，在音乐中释放身体，宣泄了当地表达出所有的情绪。累了，在家里播放舞曲音乐，扭动的身体让自己血液奔腾，在狂吼中让氧气充满每一个细胞，让呼吸变得顺畅无阻，把积蓄内心的牢骚都在自我陶醉的方式中发泄出来。惊天动地的音乐，使我们的身体犹如冬眠于心中的一只蝉，经过了漫长的等待与封锁，终于见到了阳光，从而释放了心中所压抑的一切一切！一路蹦蹦跳跳，激情洋溢，与青春共舞，即使岁月流逝，心将永远年轻，对未知世界孩童般的渴望、对快乐人生的追逐也终将不老。

时尚魅力，
舞出自信！

Worldwide
fashionable charm

Worldwide fashionable charm

跳时尚热舞是一个可以充分展示自我魅力的时尚生活方式。它吸取时尚劲舞精髓，展示最新魅力舞姿，随心所欲地调动全身动感细胞，将火辣青春、生命激情演绎得淋漓尽致。

有热舞陪伴的生活时尚而不奢华，尽情地扭动是对“原生态”的追求，是表现真实个性的生活，是一种健康悠闲、充满激情而有节制的生活。在时尚热舞的世界里，到处充满了水晶的通透感和空间的想象力，烦杂的心灵在瞬间被净化，并被引向空灵。伴随着这样的生活，你会发现更多的生活真谛。

跳时尚热舞不仅使业余生活色彩斑斓，还能锻炼交际能力。劲歌热舞中，人与人的心灵也会在尽情的宣泄中更加接近，没有猜忌，没有隔阂，任何人都能用肢体语言进行交流，在舞蹈中感受彼此心灵的贴近。

舞动中，身体和灵魂渐渐蜕变，你会更加了解自己的身体，建立前所未有的自信。你的一举手一投足都会更加协调，进退之间愈发妩媚多姿，个人魅力大大加分！

这一切的一切，都会让你成为人群中的焦点。只要你把自信与活力充分地融入到一个动作中来，舞场皇后或王子非你莫属！

4.潮流最前线——热舞服饰

1977年，随着电影《周末的狂热》的上映，Disco被带到了人们的日常生活之中，其明快的曲调，强烈的节奏，律动的舞姿，散发着无法言喻的魅力，使年轻人到了如痴如醉的地步。

与此同时，喇叭裤的裤腿愈来愈宽，愈来愈长；迷你裙（超短裙）愈来愈短；衬衫胸前的第1和第2颗纽扣敞开不扣……宽大的T恤，袜套还有头箍和半截式手套都成为当时最流行的装扮及配件。与Disco无拘无束的旋律和舞姿动作相一致，自然、舒适成为当时时髦一族穿着打扮的最大特点。

80年代歌坛上升起了迈克尔·杰克逊与麦当娜两颗耀目的巨星。迈克尔以牛仔牛仔T恤衫，或整套的慢跑装在年轻人中风靡一时。麦当娜是被全球FANS狂热崇拜的性感女神，她在舞台上那大胆而出位的着装对当时的服饰产生了深远的影响。她不仅使胸罩等女内衣变成了外穿的时装，还有那露出腹部紧裹臀部的蕾裤，镂空无袖上衣、黑色齐肘的长手套、鞋跟带钉等细节，无不成为人们仿效的时尚。1984年，一家名为“麦当娜这样穿”的时装公司宣告成立。1990年，著名时装设计师让·保罗·戈蒂埃专门为麦当娜的“世界之旅”演唱会设计服饰。麦当娜以其独特的形象包装成为站在世界时装潮头的五位领潮者之一。

进入90年代，热舞服饰更加新潮，女舞者只穿短截比基尼式迷你裙，男舞者或背心或花衬衫，俨然如热带海滩常见的装扮。英国时装界还据此风格不失时机地设计出了系列服装在伦敦贸易中心展出，为世纪末的流行时装注入了新的活力。

21世纪是个崇尚个性魅力的时代，以开放的心态展示了更加自由的经典热舞服饰。那些一无所有、穿着破破烂烂的街头流浪汉摇身一变成为高级时装的灵感来源。人们穿着带有破洞的服饰，拿着酒瓶，跳起了最新潮的时尚热舞。这些服饰具有颓废的华丽，且不失实用性，容许时尚的都市人随心所欲，充分发挥未被开启的无限创意。

5.时尚热舞负荷与强度

运动负荷是进行身体活动时人体的生理负荷。决定运动负荷大小的主要是“量”和“强度”。“量”是完成动作的数量、次数、组数、时间和负重等；“强度”是完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度，包括整个动作的速度、练习密度、练习间歇时间的长短和负重等。一般情况下，练习时间越长，负重的次数就越多，负荷量就越大。运动时间是给予心脏适宜的刺激所需要的充足时间，一次运动所需要的时间根据运动强度、频率以及身体状况等条件所决定。运动强度和运动时间共同决定运动负荷。较轻的运动强度所需的运动时间较长，运动强度大，持续时间较短。练习次数与运动效果密切相关，运动次数越少，给予肌肉和心脏的刺激，达不到运动效果的积累；运动频率越高，收效就越大。

有专家对正在跳热舞的年轻人进行测试得出：时尚热舞的运动量，相当于每小时长跑8—9公里，每分钟游泳45—50米，每小时以20—25公里的速度骑自行车的运动量。这样的运动具有明显的减肥作用，且能愉悦身心，容易坚持。要想有效地达到跳时尚热舞的极限功效，请注意做到每星期至少要跳3次，每次连续跳25分钟，舞者心率每分钟要达到120—130次。

强度与持续时间的百分比：

持续时间 (min)	5	10	15	30	60	
练习强度	小强度	70%	65%	60%	50%	40%
	中强度	80%	75%	70%	60%	50%
	大强度	90%	85%	80%	70%	60%

6. 热舞守则

(1) 注重配合音乐表达感情。时尚热舞是美国流行文化的一部分，也是全球流行文化的一环。它会配合音乐，根据舞蹈动作把感情表现出来。平时尽量多听些各种类型的时尚热舞音乐，才能更易在舞蹈中找到感觉。

(2) 借助或仿效了其他舞蹈技巧。如在步法和动作上，应用了芭蕾舞的动作位置和原则，踢踏舞技巧的灵敏性，拉丁舞的舞步与摆臀以及东方舞蹈上半身的挪动位置等等。平时多领略一下这些舞蹈的舞步特色，综合发挥。

(3) 提倡模仿日常生活中的动作。这种舞蹈除了规定的一些步法之外，还可以根据节奏的变化即兴地模拟日常生活中的动作，显得更加自然、自由而奔放。

(4) 时尚热舞的特点是膝部随节拍颤动，身体中段松弛，力量主要用在胯上和膝部的快速屈伸上。这是舞蹈中必须掌握的。

(5) 自由处理节奏的拍数。节拍主要有重拍时身体往上的趋势或往下的趋势两种节奏性。由于即兴发挥的成分较多，尤其舞者有掌握和处理节奏的能力。根据节奏的变化使舞蹈更加优美和富有活力，花样更加翻新。

(6) 就双人即兴而言，男伴要以女伴为中心，根据女伴动作的变化配合动作，要注意动作对称。

(7) 为更好地体现时尚热舞的动感，最好选择比较宽松的服饰，这样可以使身体少点束缚，更加自由地摇摆。鞋子的选择可以鞋底柔软为重要。





Chapter
F.I.O.
Basic elements of
body-shaping

Basic elements of body-shaping



F110

Basic Elements of Body—shaping

美体塑身
热舞俱乐部

美体塑身 热身运动!

热身很重要，是跳出完美舞姿的第一步。适当的热身可以柔软筋骨、关节和肌肉，在预防运动伤害的同时也能起到塑身的功效；能舒缓情绪，使心情平和；能控制单一关节运动，练习神经系统的协调反应能力。

热身要做得好，诀窍在于千万不要对自己太好，要做就要做到极限，效果才会显著，但请注意动作时一定要慢，特别叮嘱大家在动作前要深吸一口气，再利用吐气的时候开始第一个动作。

To show your graceful neck

“靓”出玉脖美颈

有句话说，颈部是女人的第二张名片，关乎你的细节美感。人们常说从女人的脖子上去寻找年龄，确实，就算美丽如刘嘉玲，最害怕的恐怕也是娱乐报道中那句“脖子上的细纹无法掩饰”吧！这个热身动作可以通过重组颈部弹性组织，令脖颈的曲线更加平滑柔美。



1

Step

身体直立，
全身放轻松

To show your graceful neck



2

Step

吸气、吐气，
想象头部失去支撑，
受到地心引力吸引，
自动下坠，
但仍保持站立状态。

To show your graceful neck



1

3

Step

脖子偏向右转，
缓慢的围绕，
保持头部碰地心引力
吸引的自然状态，不要用力，
向右转一圈之后回到正中央。

To show your graceful neck



Step

4

想像身体右方有一根大管子，
要从臀部左边转到右边。
头略往下倾斜，
然后带动肩膀，慢慢回正，
再向反方向练习。

No down your graceful arch

DISCO

宋物舞语

这个热身动作是带动颈关节、肩关节到腰关节的动作，是上半截身体脊椎的热身。凡是牵涉到头部和颈部的运动，请记得一定要放松，让头自然朝着地板下垂，然后吸气，利用吐气的动作加上地心引力，身体就会自然下垂了，是最自然不费力的拉伸办法。

To dance coordinately

同手同脚舞起来

“同手同脚不稀奇，左右不分也露露”。这个“同手同脚”的热身动作主要是右手与右脚的同步训练。通过这个锻炼，可增强协调性和伸展性，使身体更加柔和。



Step

1

将右手向前平举，
与肩同高，
提起右脚，
让膝盖与臀部同高。

To show your graceful neck



1

Step

2

将右手向上延伸，
右脚向身体直伸弓箭步，
注意右脚跟必须着地，
这样才能拉到后腿筋。

To show your graceful neck



2



这套动作的目的在于伸展，动作要尽量拉大、拉长、拉远，但是往后伸展的时候请留心不要光移动颈椎，而是要连胸椎一起向后伸展，才能减少运动伤害。