

时尚塑身



医药学院 610 2 08022372



时尚 拉丁塑身操

刘荃莉 编著

热力起舞
性感瘦身
超完美自学教程
书+DVD

舞出完美曲线，塑造动感身形
当“拉丁”与我们相遇，让美丽尽情绽放

成都时代出版社



医药学院 610 2 08022372

时尚

拉丁塑身操

Charming
Latin Aerobics for
Body Slimming



刘莹莉 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉丁塑身操 / 刘荃莉编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80705-654-6

I. 拉… II. 刘… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175739 号

拉丁塑身操

LADING SUSHENCAO

刘荃莉 编著

出品人	秦 明
责任编辑	蒋雪梅
责任校对	龚爱萍
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	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-654-6
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

Prologue 序言

与“拉丁”激情邂逅

*Meet with
Latin Aerobics*

当浪漫、狂野的拉丁舞
与动感活力的有氧操激情邂逅，
碰撞而出的是最炽热耀眼的火焰，
这就是一种超越空间、需要意会的时尚——
有氧拉丁操，
成为了一种热情奔放、
自由随性的健身塑形新概念。

拉丁舞是什么？它是热带的阳光、火辣的激情、感性的气息……

拉丁舞最早起源于非洲，与欧洲南部的舞蹈音乐结合，并由拉丁语系的移民带入南美洲（又称拉丁美洲），与当地的土风舞相互影响融合，逐渐形成了今天世界广为流传的恰恰、伦巴、牛仔、桑巴、斗牛等新的舞种。它是以运动肩部、腹部、腰部、臀部为主的一种舞蹈艺术，能够完美地展现出人体优美的曲线、丰富的情感以及浪漫的情调。

拉丁健身操，便是这种火热动感的拉丁舞与极富活力的现代有氧健身操相结合的产物。它在动作细节上不苛求专业舞者那样的精准，更强调合理的热量消耗，注重身体各部位均衡的运动量和对髋、腰、胸、肩部关节的训练。所以，拉丁操在具备了欣赏价值以外，还具有瘦身减脂和美化身体线条的运动功效，可以让您同时领略拉丁的魔力与运动的乐趣，体验将身体“舞”动起来的绝妙感觉和神奇的健美效果。

激情四射的音乐响起来了，请跟随这浪漫而奔放的节奏，唤醒你体内潜藏的热情，与我们一起“拉丁”吧！让生命永远带着青春的乐章美丽绽放！

PART 1

魅力拉丁舞，活力塑身操 01

Charming Latin Aerobics for Body Slimming

I. 拉丁操 = 拉丁舞 + 有氧操 + 塑身纤体 03

Latin Aerobics = Latin Dance + Aerobics + Body Slimming

★拉丁有氧塑身操 ★有氧拉丁操，健康美丽通行证 ★领略拉丁有氧特色

II. 备受宠爱的有氧健身操 09

Latin Aerobics, the Favorite Choice

★有氧健身操 ★有氧健身操运动的特点

III. 媚影拉丁，舞影霓裳 11

Enchanting Latin Aerobics

★舞动多种拉丁风情 ★感受拉丁的炫舞飞扬

IV. 做个拉丁美人，进修变身秘笈 16

To Be a Slim Latin Beauty

★随意动感拉丁操着装 ★享受音乐，感悟生活





PART 2

有氧拉丁，释放极致动感活力 19

Latin Aerobics, Release All Your Energy

- I .热身，健身宣言 Warm up and Body Enounce 21
- II .柔情LATIN，风情派对 Heartthrob Latin Partye 30
- III .动感LATIN，欢乐聚会 Forgather with Energetic Latin 64
- IV .放松，舒缓心情 Relax Yourself 97

PART 3

有氧健身操，引爆健康塑形时尚风 103

Latin Aerobics, Break Our a Body Health Fashion

- I .时尚健身操，鲜活都市美体韵动 105
Fashion Aerobics, New City Body Slimming
- ★大众健美操 ★燃脂瘦身踏板操 ★英姿飒爽搏击操 ★蓝色“舞”媚爵士操
★热力塑形拉丁操 ★动感活力哑铃操 ★水中有氧操

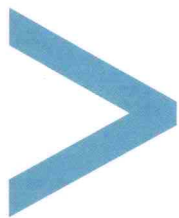
II .有氧拉丁有问必答 111

Q&A of Latin Aerobics

- ★一周要做几次LATIN有氧操练习才能保证良好运动效果？
- ★健身运动的营养原则 ★练习LATIN操前如何进食？ ★进行LATIN操运动如何补水？
- ★如何做好LATIN操受伤的预防工作？

PART

1



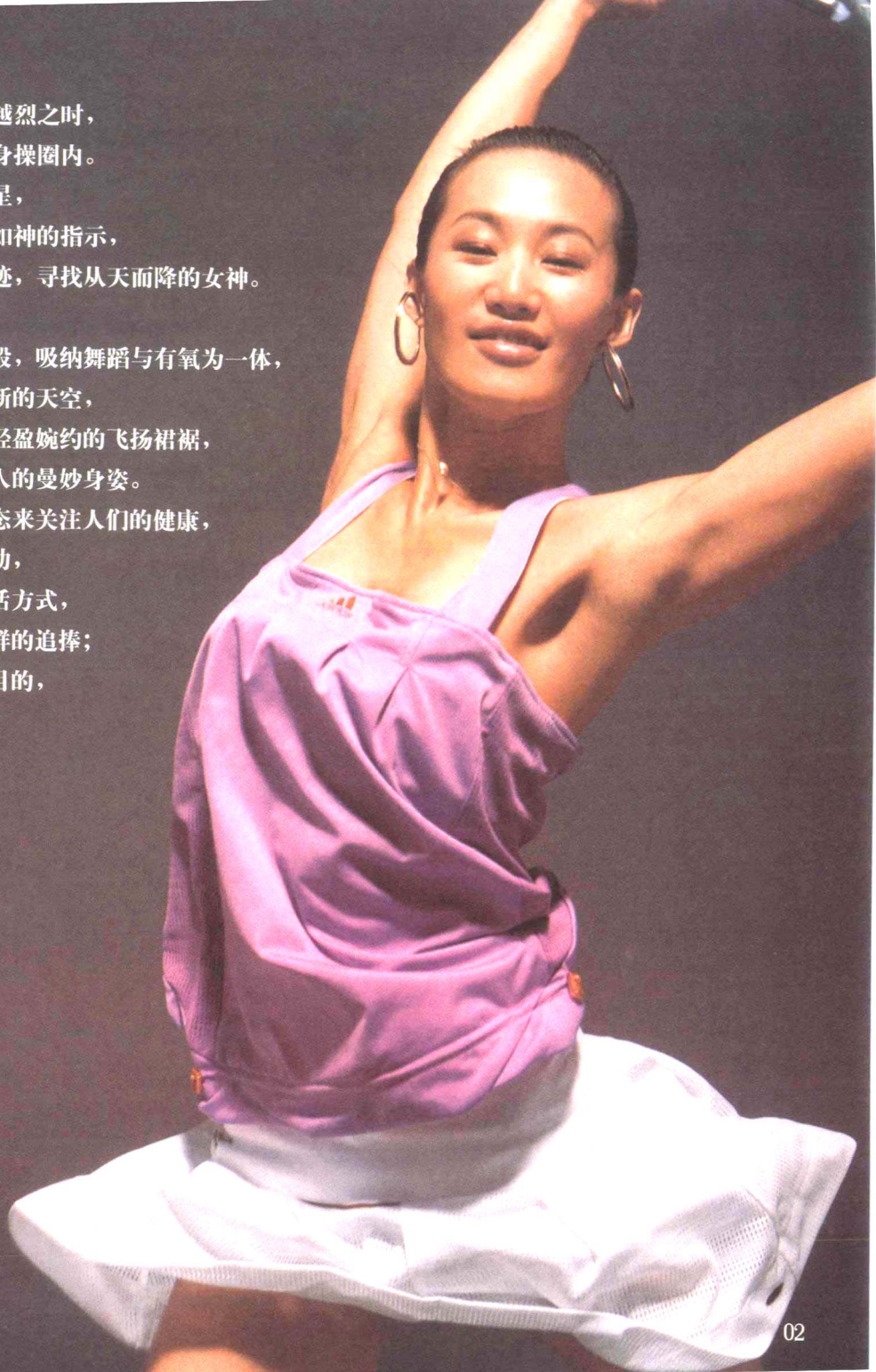
拉丁舞，

魅力
CHARMING

活力 Latin Aerobics
塑身操
FOR BODY SLIMMING

当时尚界复古风越演越烈之时，
它也已经悄悄刮到健身操圈内。
夜空中一闪而逝的流星，
划破心里的平静，宛如神的指示，
让我们沿着绚丽的痕迹，寻找从天而降的女神。

没有一类健身如她一般，吸纳舞蹈与有氧为一体，
有氧拉丁幻化出一片新的天空，
在这里你不仅能看到轻盈婉约的飞扬裙裾，
更能看到拉丁热辣灼人的曼妙身姿。
她正以一种时尚的姿态来关注人们的健康，
不再是一项单纯的运动，
更是一种时尚化的生活方式，
受到越来越多时尚人群的追捧；
不再仅局限于锻炼的目的，
更延伸到了
健美塑形、
放松身心、
提升气质、
娱乐休闲等各个层面。





Latin

Aerobics = Latin Dance

+ Aerobics

+ Body Slimming



I. 拉丁操=拉丁舞+有氧操+塑身纤体

把拉丁舞引入健身房以后，拉丁舞便成了“拉丁有氧操”，也就是将拉丁和有氧操进行嫁接，使之成为符合科学强度标准的有氧运动。

Latin Aerobics 拉丁有氧塑身操

拉丁健身操是结合了拉丁舞的动作、步伐与有氧健身操的动作，再添加一些手臂的动作组合而成的。拉丁健身操采用了拉丁舞狂热的

音乐，使健身者在激情的拉丁音乐中，展示自己美好的身段，并使健身者在疯狂的运动中，减去腰腿部多余的脂肪。拉丁健身操每一段的运动量都很大，可以让腰部两侧和大腿内侧得到充分锻炼，使人的体形更加优美。

拉丁舞里表达情感、性感的東西较多，过

于热情奔放；而拉丁有氧操则吸取了拉丁的奔放和健康，去掉了繁复和夸张，再加上有氧操的元素，让大家有似曾相识的感觉，便于接受学习。健身本来是件比较枯燥的事情，但拉丁有氧操可以增加健身的趣味性，尤其是拉丁有氧操的音乐和动作发出来的热力，对于都市人释放压力、放松自己特别有好处。

拉丁有氧操自由随意，热情奔放，节奏明显，非常适合年轻人和中年人。与HIP-HOP不同，它侧重在腰和髋部，对热情的张扬和对节奏的感应是其他舞蹈和健身操所不能相比的，它能令人舒展，在锻炼之外可以自我享受。更值得一提的是，由于拉丁动作强调髋部的摆动，因此对腰部有特殊的效果。

拉丁健身操虽然来源于国标中的拉丁舞，但它不强调基本步伐，而是健身操的一种，强调的是能量消耗，令人获得精神上 and 身体上的舒展。拉丁健身操要求动作多变且要合拍，难度上高于一般操类的健身运动，初学者难以迅速掌握，需要有一定的耐心和毅力。

不要担心开始时找不到感觉，只要开开心心地跳；也不要要求动作百分之百地准确，但要求情绪百分之百地投入，越能放得开，就越能淋漓尽致地把拉丁的感觉发挥出来，大胆再大胆些就对了。这样，拉丁的感觉便像一层窗户纸，一捅即破了。

Latin Aerobics, the Passport to Health and Beauty 有氧拉丁操，健康美丽通行证

用时尚的方式关注健康

随着现代社会的发展、生活节奏的加快和工作压力的增大，人们对自身健康的关注程度越来越高。作为一种有氧运动，拉丁健身操有它极强的健身功效。

●健康身体的良药

心血管方面 跳拉丁可令心跳由每分钟80次升到120次，有时甚至更多。它的功效等同于任何体力训练或有氧运动，可以增强心脏的强度和耐力。

关节 据医学报导，避免早期关节炎与治疗关节不适的最好方法是适度地使用关节。跳拉丁可使全身各关节如颈、肩、肘、髋、膝、踝等都得到有效的锻炼。

脊椎 常跳拉丁，弯曲的脊椎可以归正，椎间盘突出可以得到预防和治疗。

呼吸系统 很多研究资料显示，激烈的拉丁舞可使心肺强壮并增加摄氧量，快速地增加心律然后又降低，强壮的心肺可以更有效地预防心血管类疾病。

●自我魅力的提升

自尊 跳拉丁使别人对你刮目相看，使自

己对自己有更深一层自我价值的发现。

自信 许多人都曾有过因羞涩而怯场的经历，而“因为不够自信而怯场”已经被美国人列为十大恐惧症之一！通过跳拉丁能够逐步克服胆怯、恐惧，培养自信、自强，以坚定的信心和毅力去对付无数的考验与挑战。

轻松的社交 轻松的社交是个人四大需求之一。跳舞使你更善于处理人际关系，提高为人处事、公关社交的能力。

尽享拉丁塑身魔法

肥胖不仅让你失去了窈窕的曲线美，更重要的是会引起多种的疾病，极大地危害我们的身体健康。因此，减肥和控制体重一直以来都是人们非常关注的话题。

脂肪的减少可以通过两个方面来实现：

一是控制脂肪的摄入。这并不是指节食，而是科学、合理的饮食。

二是加大体内脂肪的消耗。要想加快体内脂肪的消耗，就必须依靠有氧运动充分地利用氧气来燃烧我们体内的脂肪，也只有有氧运动才能有效地减去体内多余的脂肪。

有氧操是有氧运动的一种，一堂有氧操课一般是45~60分钟，运动强度始终保持在中等强度，因此它除了具有锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外，对减脂和改善体形体态也有着特殊的效果。相比其他的有氧运动如快走、慢跑、骑自行车、游泳等等，它更加生动活泼、不枯燥、不乏味，还能提高身体的协调能力，增强韵律感。在动感十足的音乐伴奏

下，跳着各种各样、风格各异的有氧健身操，在不知不觉中脂肪就和你说“再见”了。

拉丁操的动作和舞步，能够充分运用到全身的肌肉群，尤其是腰、臀、腿等下半身肌肉适当的律动，可消减脂肪、健美肌肉，从内到外保持你的形态美。

●臂部脂肪

女性手臂脂肪较多，除了储存能量外，还有保护上臂内面和后面的浅神经和动脉的作用。拉丁中许多俏皮而利落的手臂动作，强调与腿部、脚部的配合，坚持下来，手臂的脂肪也就会在激扬、动感的音乐中随之消融。

●腰臀部脂肪

腰部脂肪堆积区与臀部脂肪相融合，适当的腰部脂肪群使臀部看起来高过腰部。拉丁操中的扭胯与摆髋动作，对腰部减脂与臀形的塑造相当有效，能够帮助女性形成梦寐以求的细腰翘臀的性感身材。每天只需花20分钟，坚持练一段时间，你会发现腰肢变纤细了，腹部更平坦了，身材更加健美！

●脐周脂肪

脐周脂肪也是女性特有的脂肪堆积区之一，消瘦的女性此区也会脂肪堆积，扭摆的动作能美丽你的脐腹部。

●大腿脂肪

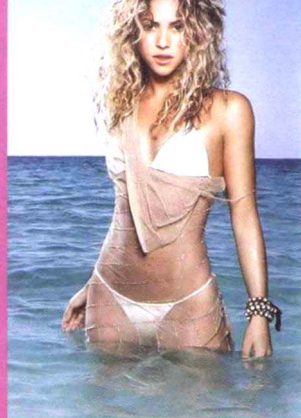
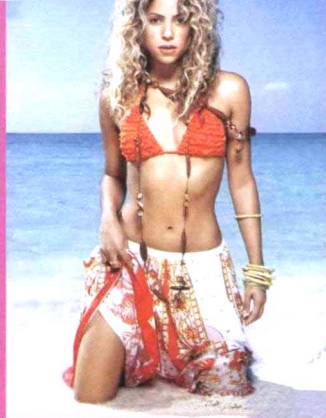
拉丁操还能让你的腿形越来越完美。看看那些拉丁美女的修长美腿，你就知道“怕腿会变粗”的担心是完全多余了！因为那些激烈、变换的脚腿动作足可让恼人的赘肉无可乘之机。

雕塑身形，展现美、好、挺

有的人瘦却不见得好看，为什么呢？最大的原因就是出在体型不正，或是体型不均匀，所以就算身上没有赘肉，体态看起来依然不协调。

何谓美、好、挺的体型？一般来说从身体侧面来看，身体成一直线，颈椎没有后倾或前凸，脊椎没有驼背，骨盆没有后倾，腿骨没有后倾或前凸，便是所谓美、好、挺体型。更简单地说就是，自然站立时，身体侧面成一直线，看起来自然呈现抬头挺胸、收腹夹臀的状态。

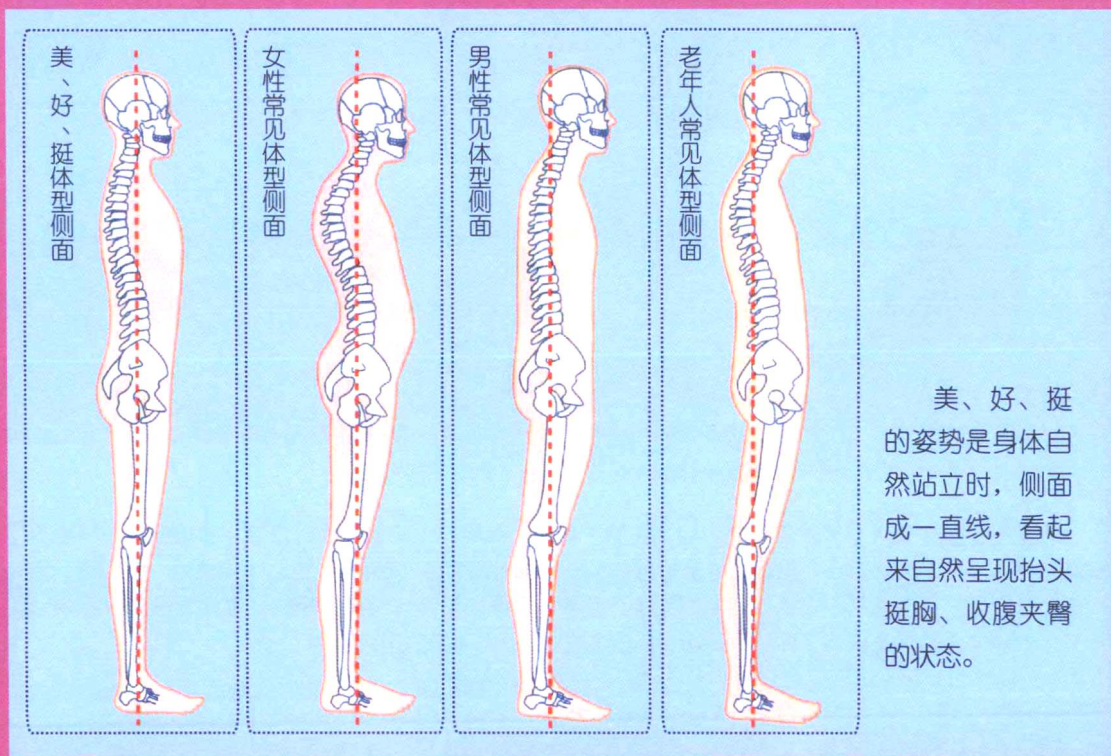
驼背、颈椎前冲，看起来不仅姿态不美，脊椎也容易受到压迫。



骨盆前倾，容易有腰酸的现象。

高低肩，脊椎也会跟着歪斜。

如何将自己的体型调整到美、好、挺比例或是接近美、好、挺比例呢？最简单的方法就





是利用运动来塑身。拉丁有氧操可以帮助矫正体型，让身体看起来“又美又好又挺”。

拉丁有氧操的每一个动作都要求身体各部位协调配合完成，通过完成许多的动作达到形体训练的效果。比如一个简单的踢腿动作，它要求做到上身向上挺直，主力腿向下蹬直，要踢的那条腿迅速向上踢起，手臂保持身体平衡，否则这个动作就不好看，也失去了锻炼的效果。这就要协调身体各部位来完成。身体协调运动其实就是骨骼肌对身体各部位的协调控制的过程，掌握这一控制能力，对于改善我们的形体尤其是身体形态的塑造尤为重要。

Tips

拉丁元素渗透了时尚界

如果说拉丁美人令全世界惊艳，而“优雅”的拉丁元素，更是渗透了时尚界。“优雅”一词原本就是来自于拉丁文Eigere，意思是“美的挑选”。法国时尚界泰斗Dariaux说：“优雅是一种和谐，它不同于美丽——美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。”拉丁血统的模特，在世界模特界称霸一方；世界各大品牌的服装、饰品、香水，都或多或少融入了拉丁的优雅元素……

Appreciate the Characteristic of

Latin Aerobics

领略拉丁有氧特色

热情奔放

拉丁健身操是拉丁舞和有氧操的有机结合，它将拉丁舞中一些颇具特点且有益健康的舞蹈动作吸收过来，同时与流行的有氧运动结合起来。与以往的健身操相比，拉丁健身操最大的特点是在运动中洋溢着拉丁舞蹈特有的欢快与激情。在音乐的伴奏下，这种热情奔放、自由随意的健身方式就成了一种享受。在热烈奔放的拉丁音乐中感受南美风情，同时在健身操中增加舞蹈元素，在锻炼之外更可自我享受。拉丁健身操要求百分之百的情绪投入，越是淋漓尽致地把拉丁感觉发挥出来，就越能放开，无所顾忌，在音乐中释放身体。

强调腰部和髋部的运动

由于拉丁健身操动作强调髋部的摆动，因此对于腰部的锻炼有特殊的效果。拉丁健身操的锻炼侧重点在于腰和髋部，同时也使大腿内侧得到充分的锻炼。拉丁健身操和国标拉丁舞不同，后者是体育舞蹈，对基本步伐的要求很高，而前者强调的是能量消耗，对动作的细节要求不高，只要能跟上节奏就好，注重的是运动量的大小和对髋、腰、胸、肩部等关节的活动。拉丁健身操尤其适合腰围、臀围过大的练习者。

趣味性、观赏性强

拉丁健身操是在有氧操里加进舞蹈的动作，体会桑巴、恰恰、伦巴、曼波等各种拉丁舞的趣味性，但它又没有拉丁舞的复杂规则，可以尽情释放自己的身体！因此，拉丁健身操与普通的有氧操相比，趣味性、观赏性更强。拉丁健身操能在音乐中释放情绪，缓解压力，是一种产生快乐、不易疲倦的健身操。



Latin Aerobics, *The* Favorite Choice

II. 备受宠爱的有氧健身操

Latin Aerobics 有氧健身操

有氧健身操是一种将俱乐部标准健身操和现代流行热舞相结合的崭新理念的有氧健身运

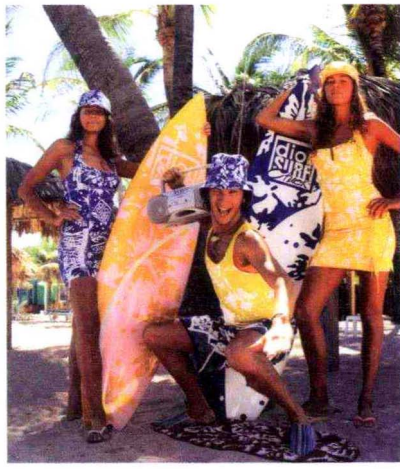
动，即在音乐的伴奏下，能够锻炼全身的健身运动。

英文“Aerobics”意为“有氧”或“有氧参与”。其实，有氧运动除了主要由氧气参与供能外，还要求全身主要肌群参与，运动需持续较长时间（一般大于12分钟），并且是有韵律

Tips

拉丁舞的艺术风格

拉丁舞的艺术风格很难表述，舞者的身体律动、音乐的强烈节拍以及一切表现形式都那样狂放不羁，与中国舞蹈的柔美与雅致全然迥异，但这并不影响你去欣赏和接受。至少，在扑朔迷离的灯光映照下，在欢快热烈的音乐节奏中，忘情的舞蹈就会让你情不自禁地跟着扭动起身体。



的运动。有氧运动能锻炼心肺，使心血管系统能更有效、快速地把氧传输到身体的每一部位。通过经常的有氧运动锻炼，人的心脏会更健康、发达，每搏输出量就更大些，身体每部分供氧就不需要很多的脉搏数。

网络改变了人们的生活方式，也带来了新的健康隐患。一些从事IT业或在办公室经常面对电脑的工作者，很容易患上不同程度的肩背肌肉酸痛等症状，如果不及时采取措施，很容易引起病变。因此，跳有氧健身操，是这一类人不错的选择。

进行有氧操的练习，首先是对心肺功能的锻炼效果非常好，减脂减肥的效果也很理想。同时，它也是一项充满“美”的运动项目，避免了像跑步、骑自行车等其他有氧运动项目的枯燥，使运动的过程充满了乐趣。有氧操有别于其他有氧运动的最大特点就是动作优美、变化多样，可以在相当放松的情态下愉快地燃烧脂肪，对身体协调性的锻炼有很好的效果。

Characteristic of Sport 有氧健身操运动的特点

● 有氧健身操运动锻炼者一般每周参加3次左右的锻炼，每次锻炼要求保持在12分钟以上，并且是连续不断的健身操运动。锻炼者心率保持在自己最大心率的60%~85%左右。

● 有氧健身操是有氧运动的一种，它强度适中、活动时间长，能有效控制体重、有效提高练习者的身体素质。

● 有氧健身操运动对场地和气候要求不高，一年四季都能进行。

● 有氧健身操对人体的心肺功能、耐力水平都有很大的促进作用，对提高人的身体和精神健康有明显的功效。

● 有氧健身操适合不同年龄、性别的人参加。

● 目前，有氧健身操锻炼有许多不同类型的项目选择。