



Satin

拉丁有氧塑身操

Latin Oxygen Shape-building Gymnastics

欢快恰恰 激情桑巴

狂野牛仔 柔美伦巴

拉丁美人



Contents

拉丁有氧塑身操
Latin Oxygen Modeling Gymnastics



1 席卷全球的拉丁风潮 Latin Trend That Engulfs the Entire World

3 惊艳全球的拉丁美人 Latin Beauties Who Startled the Whole Global

3 ☆ 拉丁天后珍妮弗·洛佩兹 (Jennifer Lopez)

4 ☆ 西班牙玫瑰潘妮洛普·克鲁兹 (Penélope Cruz Sánchez)

5 ☆ 超级名模亚米拉·迪亚兹 (Yamila Diaz)

6 ☆ 拉丁新天后夏奇拉 (Shakira)

7 当拉丁舞邂逅有氧操 When the Latin Dance Meets the Oxygen Gymnastics

9 风情万种拉丁舞 Variety of Charming Latin Dance

9 ☆ 伦巴舞 (Rumba)

9 ☆ 恰恰 (Cha Cha)

10 ☆ 桑巴 (Samba)

10 ☆ 斗牛舞 (Paso Doble)

10 ☆ 牛仔舞 (Jive)

11 激情塑形拉丁有氧操 Enthusiastic Shape-Modeling Latin Oxygen Gymnastics

11 ☆ 拉丁有氧操 = 拉丁舞 + 有氧操

11 ☆ 拉丁有氧操的优势

12 ☆ 拉丁有氧操的功效

13 MARY 有氧 FANS 日记大公开 Open Mary's Oxygen Fans Diary to Public

15 拉丁美人有氧健身房 Latin Beauties' Oxygen Gyms

17 拉丁美人，由热舞开始 Latin Beauties: Begin with Warming Up

23 俏皮活泼恰恰有氧操 Smart and Lively Cha Cha Oxygen Gymnastics

★抖肩 ★抖胯 ★拉伸 ★V字步 ★开合步 ★踢腿步 ★恰恰交叉步 ★恰恰举手步 ★恰恰扩展步

43 热烈奔放桑巴有氧操 Hot and Out-going Samba Oxygen Gymnastics

★美腹式 ★蝴蝶式 ★平衡式 ★横移步 ★转腰式 ★摆胯 ★抖臀 ★走步式

57 潇洒狂放牛仔有氧操 Enchanting and Wild Cowboy Jive Oxygen Gymnastics

★提膝步 ★扭转步 ★开脚步 ★摆臀 ★左右移动步

68 柔美元巴有氧有氧操 Tender and Graceful Rumba Oxygen Gymnastics

拉丁美人魅力进修课堂 Advanced Class for Latin Beauties' Fascination

81 拉丁音乐“疯” Crazy for Latin Music

81 ★ 风靡全球的拉丁歌星 Well-known Latin Singing Stars

83 ★ 火爆拉丁歌曲 Hot Latin Songs

84 ★ 动感拉丁中国星 Dynamical Chinese latin Stars

85 拉丁美人变身法宝 Latin Beauties' Magic Shape-Changing Secret

85 ★ 随意性感拉丁着装 Relaxing and Sexy Latin Clothing

86 ★ 风情拉丁饰品挑选 Stylish Latin Accessories

87 分享“舞”餐 Share the Dance Diet

87 ★ “吃一半、留一半”，时时刻刻量体重

“Eat Half and Leave Half”，Measure Your Weight Ever and Again

89 ★ “舞”餐推荐 Diet Introduction





PART 1

席卷全球的拉丁风潮

Latin Trend That Engulfs the Entire World

热情与性感，向来是拉丁美人的代名词。

无论是拉丁天后珍妮弗·洛佩兹，还是超级名模亚米拉·迪亚兹，抑或是使汤姆·克鲁斯和妮可·基德曼这对好莱坞模范夫妻劳燕分飞的性感明星潘妮洛普·克鲁兹，都是拉丁美人中的极品！

她们共同拥有的魅力武器是——美丽、性感、热情，

还有，拉丁舞蹈。

Latin

Latin
Latin

Latin
Latin

Latin

惊艳全球的拉丁美人

Latin Beauties Who Startled the World Global

拉丁天后珍妮弗·洛佩兹

从好莱坞、流行乐坛到时尚舞台，拉丁天后珍妮弗·洛佩兹的魅力无所不在。她立于拉丁风暴的中心，她的性感是一堆混和着南美神秘香草味的嗲声嗲气的音符，她的超强动能与创造力为她赢得各个娱乐领域的掌声与喝采。坐拥MTV电影奖，MTV音乐录影带大奖，全美音乐奖，世界音乐奖，全美青少年直选大奖，VH1时尚大奖等奖杯，也曾获得全球奖，葛莱美奖的提名。号称拥有“全世界最完美臀部”的珍妮弗，更数度赢得时尚杂志年度票选的“全球最性感的女人”，“美臀皇后”封号。在好莱坞，她就是“性感”的代名词，“时尚”的风向标。

无可否认，她的成功，是靠着天赋和才能，还有得天独厚的身材优势，以及不可抗拒的拉丁风情。珍妮弗·洛佩兹当年正是以与众不同的拉丁风情令好莱坞耳目一新的。她虽然出生于美国纽约，但却拥有纯正的拉丁血统，从小就学习舞蹈。后在福克斯公司的音乐剧《In Living Color》中，击败两千多名竞争者担任主要舞蹈演员，从而完成了从Dancer到演员的过渡。

喷火的性感身材、惊艳全球的绝世美臀，珍妮弗的美令人窒息。她坦言这完全得益于她从小就接受拉丁歌舞的训练，具有优于常人的节奏感和柔韧度。贵为天后的珍妮弗更是不敢有丝毫懈怠，保持完美S身形和减压的方式主要还是跳舞和运动。在接受时尚杂志采访时，珍妮弗坦言：“如果是为了拍戏需要快速瘦身，我会选择一些强度大的器械运动；至于每天坚持的运动，还是拉丁舞或拉丁有氧操。这比较轻松随意，不会给我造成心理压力。想跳的时候，只要有音乐，我就会来一段。它能让我的肌肉更加富有弹性，更有活力！”



西班牙玫瑰潘妮洛普·克鲁兹 Penélope Cruz Sánchez

潘妮洛普·克鲁兹，被人称为“西班牙玫瑰”，“西班牙辣椒”，出生于西班牙马德里。对大多数人来说，她无疑是“幸运”的象征，在很小的时候，她就已经决定要当一名专业舞者。不过却在一次试演会中，打败三百多名竞争者，并开始接拍西班牙的电视影集和音乐录像带拍摄。1991年，潘妮洛普正式跃上大屏幕，演出《The Greek Labyrinth》，之后她参与了惊悚电视影集《Framed》的演出，随后在《Age of Beauty》中演出一个与姊姊同时爱上一名逃亡军官的女孩。该片除了荣获当年奥斯卡的最佳外语片外，也同时获得西班牙奥斯卡，西班牙表演艺术学院等多项大奖，不但为她敲开好莱坞大门，也奠定她在西班牙一线女星的地位。而她接下来的演艺生涯真可以用平步青云来形容。

看见潘妮洛普，人们立刻会想到熊熊燃烧的火焰。这位黑发西班牙女星周身上下洋溢出的热情，足以令撞沉泰坦尼克号的冰山融化，更不用说阿汤哥了。比起太过苗条和略带冷漠的澳洲美女妮可·基德曼，她凹凸有致的完美身材和奔放火辣的性格的确有着难以抗拒的吸引力。当然，这些都与她深厚的舞蹈功底和醉人的拉丁风情密不可分。



超级名模亚米拉·迪亚兹

Yamila Diaz

来自阿根廷，24岁的亚米拉·迪亚兹全身散发的魅力令人心神荡漾。超级名模亚米拉·迪亚兹本来只是一位平凡的大学生，想不到有一次和同学逛街却改变了她的一生。美丽兼带点野性的亚米拉被星探看中，力邀她到米兰去当泳装模特。自从1999年成为《Sports Illustrated Swimsuit Calendar》的模特后，从此身价十倍。就连著名杂志《Elle》、《GQ》、《Max》等都邀请她当封面女郎。现在亚米拉除了为多个名牌当代言人外，也开始从事写作和拍电影，做多方面的新尝试。

她的美，将拉丁美女的狂野、性感与梦幻集于一身。她的眼睛如水般柔情，又如梦般飘渺；她的身姿如蛇般妖娆，气质却如圣女般纯洁，让多少人如痴如醉。由于模特界竞争的激烈，亚米拉尤其注重对身材的保养。而在这方面，拉丁美女可谓得天独厚，因为她们天生就会跳舞，热情桑巴、野性斗牛舞的因子早已融入亚米拉的血液之中。而把各种拉丁舞的动作与有氧健身操结合起来的拉丁有氧操，则给了亚米拉最大的放松与愉悦，“拉丁舞让我风情万种，有氧操让我充满活力，它们是我模特生涯的保障！”



拉丁新天后夏奇拉

Shakira

1977年2月2日出生于哥伦比亚的Shakira，是个集创作与演唱才华、性感热情与优雅于一身的天生艺人。她自10岁起便开始在各个地区性及全国性的音乐大赛中拔得头筹。未满13岁即与Sony唱片公司签下合约，而她的首张专辑《Magia》便是将她在8到13岁之间所创作完成的作品集结而成。而今，Shakira除了一再地获得各种音乐奖项的肯定外，更被极具影响力与极高荣耀指针的《Time》杂志选为杂志封面人物，被推举为当今Latin艺人的代表人物。

夏奇拉(Shakira)不仅代表着一个狂野中带有优雅，性感又不失纯真浪漫气息的女子，更传递出一种奔窜着拉丁血统的浓郁热情因子，蕴藏着充满侵略性的摇滚元素，同时又充满多样化诗词意境的独特音乐风格。而这样特异突出的组合成果，不仅已让Shakira成为拉丁音乐界的传奇，更已成为继Jennifer Lopez之后成功跃上全球流行音乐舞台最前端的女性拉丁艺人！在短短的数年间创下近2千万的专辑销售纪录，并获得葛莱美奖，拉丁葛莱美奖，MTV拉丁音乐奖所颁予的“最佳流行女歌手”、“最佳拉丁专辑”、“年度女艺人”等大奖肯定，建立了她如今无可取代的拉丁天后地位。

除了无可挑剔的歌喉，热辣的舞姿也是她战无不胜的秘诀！“拉丁热舞是让我通往演艺世界的护照。”Shakira骄傲地宣称。血液里奔放的拉丁因子让她展现出无可替代的魅力！每次演出时夏奇拉的喷火曲线、美丽性感的长腿，加上性感的拉丁舞演出，就是吸引千万歌迷的致命武器！



如果说拉丁美人令全世界惊艳，那么“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……

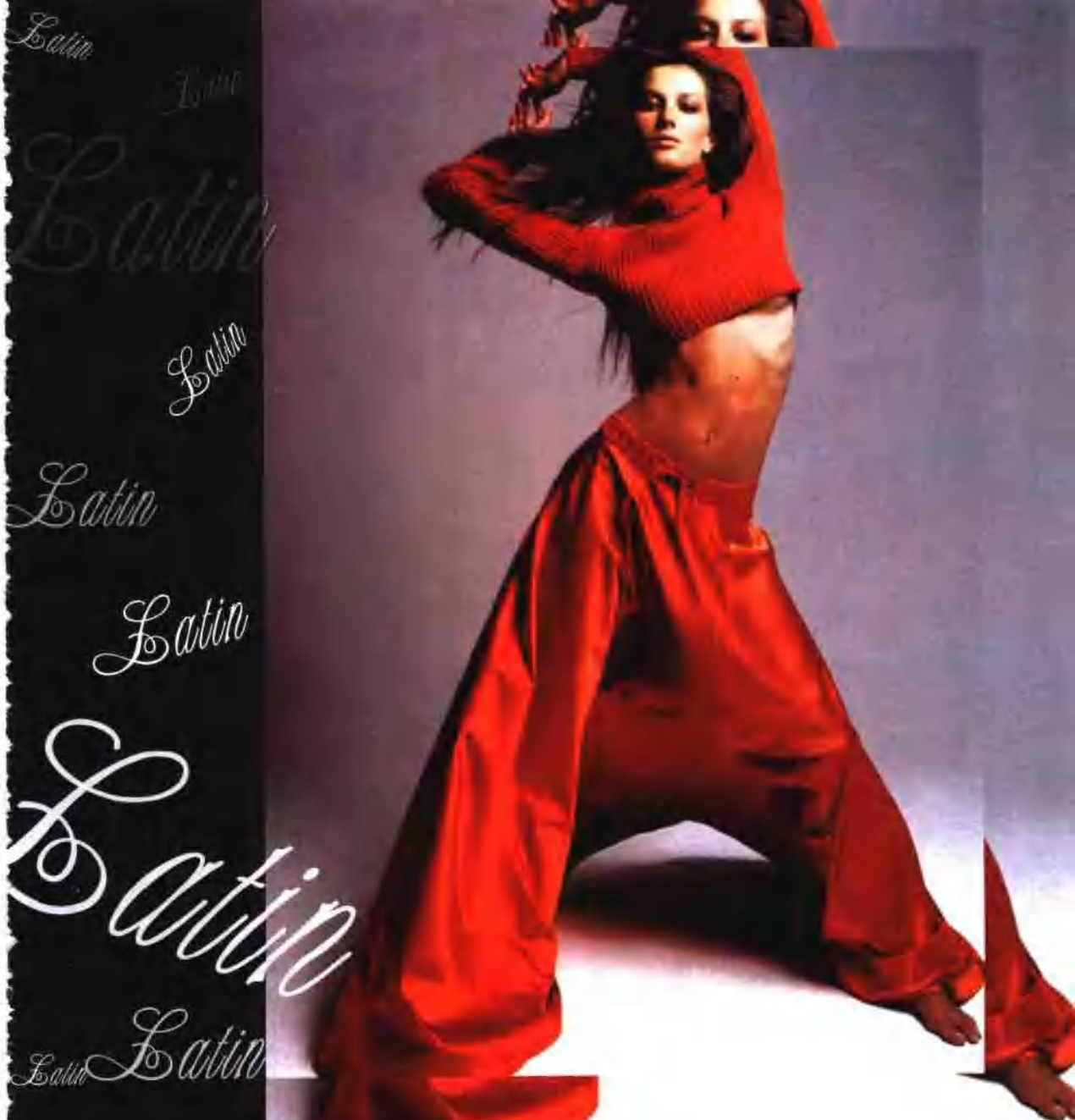


PART 2

当拉丁舞邂逅有氧操

When Latin Dance Meets the Oxygen Gymnastics

浪漫，狂野的拉丁舞
与韵律感十足的有氧操激情邂逅，
撞出了最炽热耀眼的火花。
这是一种热情奔放，自由随意的健身塑形方式，
随着拉丁音乐尽情地释放你的能量，
燃烧你的脂肪，
陶醉在无与伦比的舒畅感觉里！



风情万种拉丁舞 *Variety of Charming Latin Dance*

探索拉丁有氧操，当然得从拉丁舞开始。拉丁舞，依名溯源，拉丁美洲是它的发源地。拉丁美洲包括北墨西哥、中美地峡、南美大陆及加勒比海地区，原住民为印第安人。由于哥伦布发现新大陆后带动的移民热潮，使得拉丁语系的民族，如西班牙与葡萄牙人，大量涌进，再加上从非洲引进的黑奴，形成了白、黑、印为主体的混血新民族。由于各民族的音乐、舞蹈相互融合、影响，创造出拉丁舞的新形态，展现人体肢体舞动的性感极限，更牵引出情欲纠葛的灵魂之美！

拉丁舞主要有伦巴 (rumba)、恰恰 (cha cha)、桑巴 (samba)、斗牛舞 (paso doble) 和牛仔舞 (jive) 五大舞种。

起源于古巴。音乐为4/4拍，速度每分钟27小节左右。由于古巴人习惯头向左侧行走，并以脚步向两侧摆动来调节步伐，保持身体平衡，因此，伦巴的舞步就秉承了这一特点。伦巴被称为“爱情之舞”，性感、狂放不羁。浪漫的特质更使它享有“拉丁舞之王”的美名。它的动作舒展、缠绵妩媚，再加上充满浓郁古巴风情，仿佛带着甜味的音乐，再加上拉丁美洲特有的打击乐器，使得伦巴舞更富有罗曼蒂克的气氛。



起源于中美洲的墨西哥，古巴等地。音乐为4/4拍，速度每分钟31小节左右。这种舞主要给人一种明朗轻快的感受，能够激发人们全身的活力。它是曼波舞 (mambo) 的变形，但却将曼波的音乐演奏得更快，并加入打击乐器使之成为今日的恰恰。舞曲热烈奔放，舞步花哨利落，步调较快，动作上诙谐风趣，成为舞会、比赛和表演中最热门的拉丁舞种。

Rumba 伦巴舞



Cha Cha 恰恰



起源于巴西。音乐为4/4或2/4拍。速度每分钟51小节左右。传统桑巴可分为农村桑巴和城市桑巴两种。它是非洲人和南美人的综合产物，最早用吉他演奏。节拍较缓慢，带有点夜曲式的情调，丰富热情活泼的气氛。现代欧美所流行的桑巴，于1920年左右形成于巴西的里约热内卢。桑巴舞：音乐热烈，舞姿富有动感，舞步摇曳多变，深受人们的喜爱。



起源于法国，发展于西班牙。它的音乐为2/4拍。速度每分钟62小节左右。斗牛舞是受斗牛所影响而演变出的舞蹈。在斗牛竞技场入口上方的铜管乐队，总是不断地演奏着进行曲，即西班牙的斗牛士音乐。斗牛舞的灵感即来自于这种音乐。简言之，斗牛舞就是斗牛戏的一种诠释表现：男舞者的角色可比拟为斗牛士，女舞者则代表用以吸引公牛注意的红斗篷。斗牛舞音乐雄壮，舞态豪放，步伐强悍振奋，是人们对它情有独钟的原因。

Samba桑巴



起源于美国，是由一种叫“吉特巴”的舞蹈演变而来，其音乐节拍为4/4拍。速度与每分钟43小节左右。牛仔舞是一种节奏快、身体力较强的舞蹈，起源于美国的大西部山区。它与马场舞蹈、西部摇摆舞、踢踏舞和华尔兹、探戈等舞与牛仔拉伥，风格迥异。它也正适因为音乐欢快，舞姿风趣，才使它成为舞会中，为舞厅最受欢迎的舞。

Paso Doble斗牛舞



Jive牛仔舞



2 激情塑形拉丁有氧操

Enthusiastic Shape-Modeling Latin Oxygen Gymnastics

有人说，“拉丁”是催生爱情的魔法舞蹈；也有人说，“拉丁”很风骚，是穿着衣服的性挑逗。但这些都只是拉丁有氧操的附加功能，它本身是一项绝好的健身运动。如果你觉得单纯跳健身操太过乏味，如果你也喜欢拉美舞蹈热辣辣的异域风情，那么有氧拉丁操就不容错过！抖肩、扭胯、旋转，在热烈奔放的拉丁音乐中舞动心情、燃烧脂肪，这就是当前各大健身房中最为流行的拉丁有氧操了。它是有氧家族中的极品塑形运动！

拉丁有氧操=拉丁舞+有氧操

拉丁有氧操又称为拉丁健身操，是拉丁舞和有氧操的嫁接。它将拉丁舞中最具风情、最具纤体功能且有益健康的舞蹈动作吸收过来，和时下流行的有氧运动完美结合，让人们在感受拉丁舞蹈魅力的同时塑身美体，健康身心，可谓两全其美！

拉丁有氧操的最大特点是：运动时能吸进充足氧气，增强心肺功能，促进脂肪加倍燃烧；科学的动作编排能增强身体的协调性、灵活性、柔韧性，同时获得力量、耐力；每一个动作都洋溢着拉丁舞蹈特有的欢乐与激情，唤醒人体细胞活力，保持精力充沛、心情愉悦。

也许健身本来是件很单调枯燥的事情，但拉丁有氧操配合节奏感十足的拉丁音乐，对于都市人释放压力、放松身心特别有好处。用拉丁的热情，调动你的激情，变塑身运动为一种习惯，一种享受！

拉丁有氧操的优势

拉丁有氧操与拉丁舞有很大区别。拉丁舞里表达“情”的东西较多，过于热情奔放；而拉丁有氧操则保留了拉丁舞的“健康”和“燃脂”功效，去掉了繁复的规则和太过夸张的动作，更倾向于是一种运动。拉丁有氧操对动作的细节要求不高，不强调基本步伐，而强调能量消耗，追求身体线条，注重对胸、腰、臀、腿等人体重点部位的肌肉雕塑，对肩、手腕、髌、膝、脚等各关节的充分活动，尤其适合白领一族，但拉丁有氧操毕竟与拉丁舞一脉相承，伴舞的音乐含有充满异国风情的拉丁美洲音乐元素。



动感十足，让人一听就想扭动身躯。劲舞一场！拉丁有氧操不要求动作百分百正确，只要求百分之百的情绪投入。越是淋漓尽致地把拉丁舞的感觉发挥出来，就越能在音乐中释放情绪，缓解压力。

会跳拉丁舞可是现代人的一种时尚，而练习拉丁有氧操可以让你掌握一些拉丁舞的基本动作，培养节奏感和乐感，为以后学习拉丁舞打下坚实的基础。

拉丁有氧操的功效

美丽、健康和魔鬼身材，这些都要归功于高质量的新陈代谢功能。毕竟我们的新陈代谢功能——在我们身体内把食物转化为能量的化学过程，会直接决定我们的精力和体力。而要正常的新陈代谢，必须要通过“有氧”才能完成！

所谓有氧运动，是指人体在氧气供应充分的情况下进行的体育锻炼。也就是说，在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。因此，它的特点是强度低，有节奏，持续时间较长。这种锻炼，氧气能充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

脂肪的分解代谢是一系列复杂的生化反应，而心率反映的是交感神经的兴奋度，交感神经的兴奋促进了一系列脂解激素的分泌，从而活化脂解酶，使储存在脂肪细胞组织里的脂肪分解为游离脂酸和甘油。而拉丁有氧操就可以通过肢体的充分扭动，使脂酸在氧供给充足的条件下，分解成二氧化碳和水并释放大量的能量，从而达到减肥的目的。

拉丁有氧操采用的是间歇式锻炼法，以高心率（强度）持续一段时间，直到你开始感到疲劳后慢慢转为一些放松或慢速运动。这可以使你能轻松完成30分钟或更长时间的高强度有氧运动。这样不但达到减肥目的，也让你的耐力和心肺功能有了很大改善。

在练习拉丁有氧操时，通过在运动过程中的呼吸所得到的氧气，能够连续不断地供给肌肉。在酶的作用下代谢糖和脂肪以提供能量，维持不断进行的运动。有氧运动超过20分钟，血液中的血糖基本消耗后，身体就要调动糖和脂肪作为热源提供能量。所以每次进行20分钟以上的有氧运动训练对减肥是最有效的。



3 MARY有氧FANS日记大公开

Open Mary's Oxygen Fans Diary to Public

热力拉丁，的确能让我们的生活更阳光、更有氧。在这里，我还建议每一位真正懂得爱自己的朋友，尝试为自己的身心准备一本健康日记，把自己的健身过程、感受记录下来，那种感觉会更加美妙！

Shirly是我所有教过的学员中，给我印象最为深刻的一位。与拉丁有氧操近1年的亲密接触，她记录下点点滴滴，相信好奇的你也一定很想看到这其中到底发生了什么奇妙的改变吧？

2月2日

去年一年，遭遇了很多很多事情，整个人都变了，变得消极健忘。清醒的时刻，会猛地拍打一下脸侧，或者用冰凉的水冲洗身体，无数次告诉自己说“醒过来醒过来，回去回去，跳过那股时空，做原来的自己——那个快乐、那个自信、那个优秀的自己”，却也无济于事。仍然胡思乱想，萎靡不振。

丈夫斜睨着躺在摇椅中听音乐的我，“你堕落了。”我，确实迷失了自己，我，必须找回那飘高的晨曦，唯有运动是捷径。运动能使人精神饱满、精力充沛，运动能使大脑产生一种叫多巴胺的物质，有了这种物质后，人会觉得快乐。运动是治疗忧郁最好的良方。于是重新回到了健身房。

以前我也有过上健身房锻炼的经历，交了一年会费，却只去了几次。天气不好、加班、懒惰、约会……每一种理由都可以成为我坚持不下去的理由。

后来换了一家新俱乐部，离家很近，俱乐部又清静，我喜欢。

教练有个我喜欢的名字——“罗呈”，高大的身材着实让我羡慕不已！带着暗香的黑罗呈给我测试身体，体重是168米53公斤，现在的体重称指针晃悠了几下后稳稳地停在了150。大腿、臀部、小腹和手臂全部长了赘肉，唉——难怪最近穿衣服都没有风韵了，下定决心塑形、塑心，罗呈帮我制定了一套有氧训练计划。我们都有信心让那个窈窕优雅、神采奕奕的女人重现风采！

◎每天游泳1个小时，因为游泳可以让腰部线条变得更柔美。

◎练瑜伽，要早上一起床就做一套完整的“拜日式”，其他招式可穿插于运动之间。算是对身体进行放松的小练习，比如腰腹训练等。

◎器械操，必须在教练亲自指导下练习。

◎拉丁有氧操，每天20分钟以上。

◎晚餐节食，以青菜水果为主。

晚上读了余光中的《月光》和《找到那棵树》，伴随着电台一把温柔的声音把我送进梦乡。

2月5日

曾经做过一个心理测试，测试结果我是一个贪图感官享受的女人，所以不可救药地爱上了婉约的诗词，因为诗词里有水墨山水、才子佳人、有抑扬的物律和灵动的感悟。

可是愈是这样，我愈是容易陷入忧伤中，于是，我决定把更多的精力放在健身上。

晚上7:30，踏入健身房的时候，看见人明显地比平时多了。男孩子都练着劲爆肌肉，引体向上、扛杠铃，脸憋得红红的，女孩子跑步跳绳，充满着青春气息。

在女孩子的运动项目中，拉丁有氧操是强度最大的，但也是最有意思的！拉丁有氧操中，胯部的动作多，胳膊腿腰膀

要全面协作，跳好了，非常优美，我喜爱！而且对塑形、修炼气质都很有好处，学好了还能到舞厅秀一把~~~

通常一节健美操课程历时1个小时，分为3个阶段：40分钟的跳舞，10分钟的加强，10分钟的放松。

第一阶段：跳舞。10年前美体广播体操的动作已经过时了，现在的基本动作有：交叉步、V字步、恰恰、…配合左右、旋转，每次都有不同的组合。罗豆青春亮丽、活泼开朗，总是用激情和欢乐感染着每个人，她同时又是魔鬼，哪怕你汗如雨下，也不允许停歇。

第二阶段：加强。就是全身协调激烈运动，一般是伴随快节奏的音乐跳舞，同时胳膊还要上下左右挥舞。这时候，Mariya往往说：现在才是燃烧脂肪的时候，不要停，否则前功尽弃。这话极其美妙，减肥的人听了，咬着牙也能坚持下来，哪怕气喘吁吁。

第三阶段：放松。换上轻柔的背景音乐，模仿芭蕾舞或者伦巴舞舒缓的动作，舒展四肢，尽显女性的柔曼。紧张的肌肉经过松弛后，就不会疼痛了，通过拉伸韧带也增加了身体的柔韧性，韧带拉伸开了后，走起路来十分轻松。我最喜欢的曲子是“黑猪~~~~~”不知道是什么歌，呵呵~~~~

跳舞一个小时，也不累，惦记着家里的丈夫，还是早早回家了。

早上，从梦中醒来，老公说：昨天晚上起来看球，看见你睡得香甜，嘴角流淌着发痕。

太阳升起来了，又是新鲜的一天！

3月8日

健身房的窗户都开了，天气暖和了，春天来了，小区里的孩子们都出来了，他们穿着溜冰鞋，追逐着在地面上飞驰追风，宛如雨前轻快的燕子，你追我赶，好不快活！少年不识愁滋味，好生羡慕！

我已彻底爱上我的拉丁有氧训练。最让我开心的是，不需要去计算30分钟的运动究竟燃烧了多少脂肪，或是锻炼了哪块肌肉，而是想一想到跳得高兴与否。

记得初学的第一周，虽然大部分动作我都能够跟上，但总觉得没有跳出拉丁的味道。比如拉丁的基本动作——扭胯，标准的做法应该是提两边的髌骨，而我们大多数人只是扭屁股，真的很难看哦~~~也可能与鞋子有关，教条穿的是省钱的拉

丁鞋，身线自然拉伸舒展，我们穿着平底的运动鞋，怎么跳都觉得不得劲儿。现在，我已经掌握了伦巴、恰恰、牛仔的全部动作要领，已经能自己组合舞步了。

我最喜爱拉丁有氧健身操的音乐了，可以说是我的一帖“兴奋剂”！拉丁风格的音乐奔放而明快，只要音乐一响起，跳动的欲望立刻便被唤起，每个人都会情不自禁地伴着音乐扭动起来，只要踏准节奏，我就会感到身体仿佛被点燃！所有生活、工作中的烦恼压力都暂时不存在了，投入音乐，忘乎所以，这个时刻，是我要惬意的时刻！

6月15日

如果你将健身变为一种生活习惯，就像吃饭一样，你会发现坚持其实不太难。罗豆认为，锻炼的终极目标不是为了减肥，而是变成终身不会发胖的习惯。这个观念让我耳目一新。

拉丁有氧操不知不觉中已经成为我的一种习惯了。它并没有什么固定套路和锻炼时间、地点，空闲，我会上健身会所，在罗豆的带领下和一群MM练习，她们会和我一起大喊大叫，甚至第一排和第二排换位跳，抽不出整段时间，我会一个人在家里对着镜子独自自赏。

前天出差时，由于认床，一直到深夜都睡不着，打开电视，MTV台刚好在播许晓新的新歌，我跟着节奏跳了将近1个小时，跳累了，倒在床上，头一沾到枕头就睡着了，还做了个甜梦，梦到自己也成了歌手，呵呵！第二天清早去见客户，她大赞我气色好，身材好，那一整天我心绪都跳到极点，所有的事情都进行得比我想象中要顺利！

12月24日

今晚狂欢，晚宴交错间，花香似影，欢声笑语，白杨红的翘翘，勾起了透明的孤独，将醉未醉时，血液在身体里流淌，酒在心里弥漫。酒是一种催化剂，催化了优雅，真想一醉千里，却仍然愁思着，仍然面如桃花，把酒推盘，笑逐吟哦。

舞池中央，今晚的我还是舞队的公主，优雅摇曳，在《深深的海洋》中起伏欲荡；

今晚的我是最美丽的玫瑰，娇媚芬芳，在Latin圈中心旋转奔放；

今晚的我还是南飞的燕子，最后一次频频回首，兜兜那随风而逝的爱情，最后一次呢喃……