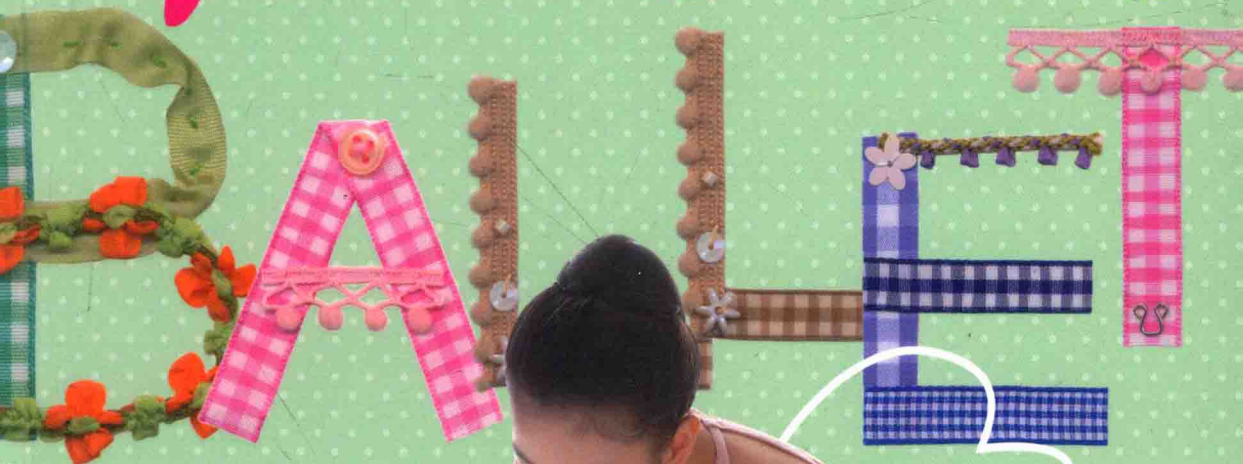



7日芭蕾轻松瘦



[韩] 金泫京 [韩] 崔银英·著



 中国纺织出版社

7日芭蕾轻松瘦



[韩] 金泯京 [韩] 崔银英·著

内 容 提 要

羡慕芭蕾舞演员那样窈窕的身体曲线吗? 渴望像芭蕾舞演员那样优雅? 本书就为您提供了实现这一梦想的方法!

本书以一周7日不同的芭蕾课程为线索, 通过一系列科学但简单的动作, 为您精心打造了针对身体不同部位、劳逸结合的芭蕾瘦身方案, 还配合了适宜的饮食方案, 让您即使没有芭蕾基础, 在日常生活中也能健康、轻松地瘦身, 并像芭蕾演员一样拥有挺拔纤瘦又高雅的身姿!

原文书名: 발레 다이어트

原作者名: 김민경, 최은영

발레 다이어트

Copyright © 2011 by Kim Min Kyoung & Choi Eun Young

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2012 by China Textile & Apparel Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Woodumji Ltd.

through Agency Liang

本书中文简体版经韩国Woodumji Ltd授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6505

图书在版编目(CIP)数据

7日芭蕾轻松瘦 / (韩)金泯京, (韩)崔银英著;
田蓉蓉译.—北京: 中国纺织出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5064-8614-9

I. ①7… II. ①金… ②崔… ③田… III. ①芭蕾舞
—基本知识②减肥—基本知识 IV. ①J732.5②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第088261号

责任编辑: 阚媛媛 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 110千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents

CHAPTER 1 塑造完美身材的芭蕾瘦身

为何芭蕾瘦身效果显著? 10 了解体形,拯救身体曲线 12 芭蕾瘦身 Q&A 14 提高芭蕾瘦身效果的6
个小贴士 14

CHAPTER 2 简单易学的7日芭蕾瘦身

熟练基本姿势 18 一目了然的每日芭蕾瘦身 22

周一 塑造纤长腿形

纤细脚踝 24 纤长腿部正面线条 25 纤长腿部后面线条 26 塑造有弹性的臀部线条 27

特别篇:身材窈窕的芭蕾舞女演员,她们的食谱是? 28

周二 塑造优雅上肢曲线的集中攻略 消灭小肚腩,让腹部光滑平坦 30 消除腰部两侧赘肉 31

让背部线条轻盈而现 32 塑造优美的上身曲线 33 特别篇:有助于瘦身的零食 34

周三 放松疲倦的身体 缓解小腿和脚的疲劳 36 舒缓僵硬的骨盆 37 扫除全身疲劳 38 有效

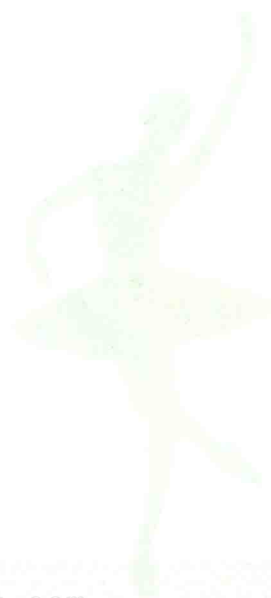
对付便秘的肌肉伸展运动 40 特别篇:有利于身体健康的饮茶习惯 42

周四 轻快地动起来吧！跳起来给疲惫的身体注入活力 44 有氧运动和肌肉运动同时进行 45
塑造富有弹性的大腿内侧线条 46 锻炼下肢的弹性和柔韧性 47 特别篇：初谈芭蕾时尚 48

周五 掌握身体平衡，蜕变曼妙身姿！矫正骨盆和脊椎 50 增强脚腕和脚背力量，塑造笔直的腿部线条 51
培养全身的平衡感 52 使上下身更加匀称 53 特别篇：芭蕾与时尚的结合 54

周六 吸引眼球的迷人背影曲线塑造美丽腿部后侧线条 56 塑造腰部曲线 58
美化臀部和大腿内侧线条 60 同时塑造富有弹性的上下身线条 61 特别篇：芭蕾按摩 62

周日 用芭蕾致礼动作完美收尾舒展大腿前侧线条 64 矫正肩膀不平 65 锻炼腹部力量 66 活动全身肌肉，完美收尾 67





CHAPTER 3

量身定制的精准分部位芭蕾瘦身

颈部六动作 轻松练出性感曲线 70

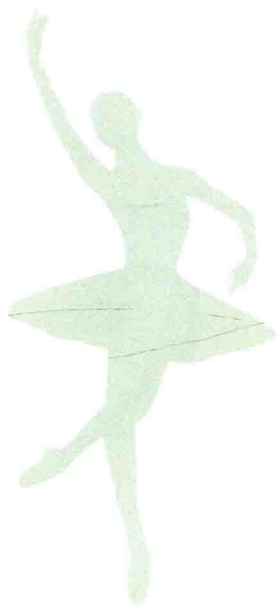
手臂六动作 伸展修长优雅美臂，炫耀女性之美 74 特别篇：颈部防皱的保养 80

腹部和腰部六动作 迅速瘦腹，增加腰部弹性 82

背部六动作 不用再担心穿衣服不好看啦 88 特别篇：提高体温 94

臀部六动作 紧致臀部，增加自信感 96

腿部六动作 所有女性的梦想——塑造修长笔直的双腿 102 特别篇：可有效瘦身的食物 108



CHAPTER 4 瘦身升级正规芭蕾训练动作

利用把杆的八种基本动作 112 五种基本地面动作 120 特别篇：不可错过的芭蕾舞剧 126

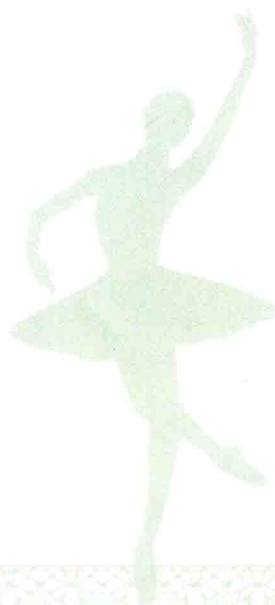
CHAPTER 5 24小时与芭蕾舞演员一起!

基本姿势三步骤 step1 站姿：保持身材匀称的基本 130 step2 坐姿：凭坐姿展露优雅 134

step3 行姿，塑身秘诀 136

生活中的芭蕾瘦身 上下班途中/办公室里 140 厨房里/沐浴中/睡前 141

后记 142



7日芭蕾轻松瘦



[韩] 金泯京 [韩] 崔银英·著

序

塑造富有弹性、优雅身姿的最佳运动——芭蕾

窈窕的身体曲线并不仅仅是减掉多余的赘肉就能拥有，即使减掉再多的肉身体也不能自行变得匀称。那么是不是瘦身和美体不能同时完成呢？最近备受关注的“芭蕾瘦身法”就为大家解答了这个疑问。

练习芭蕾不仅可以瘦身，还可以矫正体形、塑造身形。正因为如此，“芭蕾瘦身法”成为像崔智友、宝儿等韩国知名演艺人最热衷的运动，甚至连奥黛丽·赫本保持富有弹性的优雅身姿的秘诀也是芭蕾。

通过进行芭蕾舒展运动，身体那些平时不常用到的肌肉都会被锻炼到，所以芭蕾既能锻炼身体的柔韧性，还可以帮助身体减掉多余的赘肉，塑造纤长的肌肉线条。通过挺直腰、背和肩膀等这些能保持正确姿态的基本动作还可以矫正脊椎，使身形变得匀称，颈线、肩线、腰线等漂亮线条自然也就能显现出来了。而且如果身形变得纤瘦窈窕，那么个子也会显得高一些。大部分芭蕾动作会用到腿，所以对那些苦闷于大腿肥胖的人来说再没有比芭蕾更有效的瘦身运动了。既不需要激烈的运动，也不需要饿着肚子损害健康，伴随着每个动作的节拍，肌肉一张一弛反复练习，



慢慢地就会发现不仅可以减少多余的脂肪和赘肉，更能拥有窈窕身材、重拾自信!

伴随悠扬的音乐，配上优雅的动作，心情愉快地进行
芭蕾瘦身运动。

美丽身形，美丽心情

本书中介绍的芭蕾瘦身法都是一些简单的基本动作，即使在日常生活中也很容易照着做。轻便的连体紧身衣和连裤袜，可爱的蓬蓬裙与芭蕾舞鞋，光是想象一下身体就变得轻盈起来了。

Contents

CHAPTER 1 塑造完美身材的芭蕾瘦身

为何芭蕾瘦身效果显著? 10 了解形体,拯救身体曲线 12 芭蕾瘦身 Q&A 14 提高芭蕾瘦身效果的6
个小贴士 14

CHAPTER 2 简单易学的7日芭蕾瘦身

熟练基本姿势 18 一目了然的每日芭蕾瘦身 22

周一 塑造纤长腿形

纤细脚踝 24 纤长腿部正面线条 25 纤长腿部后面线条 26 塑造有弹性的臀部线条 27

特别篇:身材窈窕的芭蕾舞女演员,她们的食谱是? 28

周二 塑造优雅上肢曲线的集中攻略 消灭小肚腩,让腹部光滑平坦 30 消除腰部两侧赘肉 31

让背部线条轻盈而现 32 塑造优美的上身曲线 33 特别篇:有助于瘦身的零食 34

周三 放松疲倦的身体 缓解小腿和脚的疲劳 36 舒缓僵硬的骨盆 37 扫除全身疲劳 38 有效

对付便秘的肌肉伸展运动 40 特别篇:有利于身体健康的饮茶习惯 42

周四 轻快地动起来吧! 跳起来给疲惫的身体注入活力 44 有氧运动和肌肉运动同时进行 45

塑造富有弹性的大腿内侧线条 46 锻炼下肢的弹性和柔韧性 47 特别篇: 初谈芭蕾时尚 48

周五 掌握身体平衡, 蜕变曼妙身姿! 矫正骨盆和脊椎 50 增强脚腕和脚背力量, 塑造笔直的腿部线

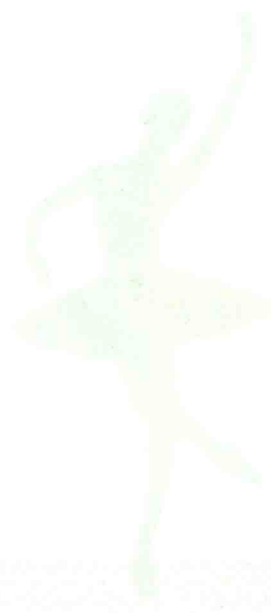
条 51 培养全身的平衡感 52 使上下身更加匀称 53 特别篇: 芭蕾与时尚的结合 54

周六 吸引眼球的迷人背影曲线 塑造美丽腿部后侧线条 56 塑造腰部曲线 58

美化臀部和大腿内侧线条 60 同时塑造富有弹性的上下身线条 61 特别篇: 芭蕾按摩 62

周日 用芭蕾致礼动作完美收尾 舒展大腿前侧线条 64 矫正肩膀不平 65 锻炼腹部力量 66 活动

全身肌肉, 完美收尾 67





CHAPTER 3

量身定制的精准分部位芭蕾瘦身

颈部六动作 轻松练出性感曲线 70

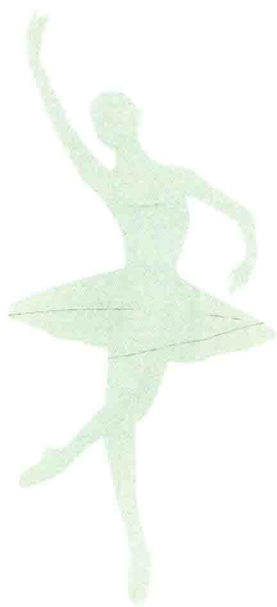
手臂六动作 伸展修长优雅美臂，炫耀女性之美 74 特别篇：颈部防皱的保养 80

腹部和腰部六动作 迅速瘦腹，增加腰部弹性 82

背部六动作 不用再担心穿衣服不好看啦 88 特别篇：提高体温 94

臀部六动作 紧致臀部，增加自信感 96

腿部六动作 所有女性的梦想——塑造修长笔直的双腿 102 特别篇：可有效瘦身的食物 108



CHAPTER 4 瘦身升级正规芭蕾训练动作

利用把杆的八种基本动作 112 五种基本地面动作 120 特别篇：不可错过的芭蕾舞剧 126

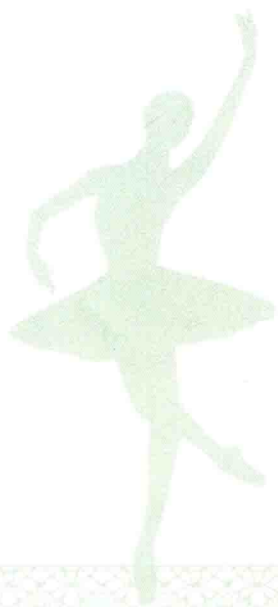
CHAPTER 5 24小时与芭蕾舞演员一起!

基本姿势三步骤 step1 站姿：保持身材匀称的基本 130 step2 坐姿：凭坐姿展露优雅 134

step3 行姿，塑身秘诀 136

生活中的芭蕾瘦身 上下班途中/办公室里 140 厨房里/沐浴中/睡前 141

后记 142







Chapter 1

塑造完美身材的芭蕾瘦身

只有芭蕾才能同时瘦身和美体。在正式介绍芭蕾瘦身法之前，先来感受一下连明星们都热衷的芭蕾瘦身的魅力吧！

为何芭蕾瘦身效果显著？

拉伸肌肉线条，塑造完美曲线

练习芭蕾时能锻炼到胳膊后侧肌肉、大腿内侧肌肉、小腿肌肉等平时不易锻炼到的肌肉，在让肌肉线条变得纤长、美丽上颇有效果。肌肉纤长了，身体线条也就变得窈窕、纤细了。

让体态紧致、匀称

只要耐心坚持完成挺直腰背、拉长脖子等芭蕾基本姿势并反复练习，就可以让脊椎挺拔并能很好地掌握身体平衡，让体态变得紧致、匀称。

简单易学，效果显著

芭蕾中简单的伸展动作不仅可以矫正体形，同时由于这些基础动作也是消耗大能量的有氧运动，其瘦身效果同样显著，可谓一箭双雕呢！

舒缓压力，唤醒美丽

很多刚生完宝宝的新妈妈们练习芭蕾后不仅身形恢复的较快，还远离了产后忧郁症。伴着清新的音乐，轻快地跳跃、优雅地舒展身体，芭蕾是一种比想象中更令人愉悦的运动，练习芭蕾的你会为自己的美而陶醉。

