

Oros 编著

律动精灵

9分钟健胸塑身翘臀

北京体育大学出版社



策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

律动精灵:9分钟健胸、塑身、翘臀/Oros 编著. - 北京:
北京体育大学出版社,2004.8
ISBN 7-81100-197-7

I. 律… II. O… III. 健身运动-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065850 号

律动精灵:9分钟健胸、塑身、翘臀 Oros 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 889×1194 毫米 1/24
印 张 4.5

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-197-7/G·175

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



律动精灵

9分钟健胸
塑身
翘臀

OROS 编著

北京体育大学出版社



前言

小学的时候,我的志愿就是当“医生”。理由很简单,从有记忆开始,我就患有严重的风湿关节炎、气喘;天气一变化,就得往医院门诊跑。最崇拜的当然就是医生。

少年的Onos身体虚弱。在父母亲过度的溺爱下,一切运动,游泳、足球、篮球、脚踏车都与我无缘。大学毕业以后,好运也没随我而来;十二指肠出血,先天性自发性气胸,让我成为医院住院部的常客……。

24岁那年,有一天,我下定决心,搬进香港离岛的山中,一个人独居。每天来回花三十分钟徒步上山;花一小时乘搭渡海小轮,享受维多利亚港的海洋SPA,Onos终于活过来。

45岁开始接受体适能重量训练,曾经拥有41, 30, 37的标准身材。我很了解身体的需要,知道自己除了年少时候身体虚弱;今天,尚有祖宗遗传的高血压、心血管的毛病。但是,我坚持运动,在专业的体适能教练协助下,53岁的我,拥有35岁的活力与青春。



Chapter 1

各类健身健美操简介 9

低强度的有氧操 / 高、低强度的有氧操

孕妇健身操 / 阶梯操基础课程

阶梯哑铃课程 / 阶梯有氧操课程

双阶梯有氧操课程 / 有氧热舞

有氧舞蹈 / 功率自行车课程

搏击健美操课程 / 瑜伽健身课程

瑜伽高级课程 / 伸展课程

水中有氧运动 / 健美课程

活力健美课程 / 局部健美课程

Chapter 2

运动也可以很easy 25

开始训练计划

有氧操课程 / step 阶梯有氧

呼吸健美操 / Fit Ball 运动简介

Fit Ball 的力量练习

弹力绳健美操 / 产后健美操

面部健美操 / 面部活力操





Chapter 3

随时随地 想做就做 59

伸展运动 / 胸部健美操

弹力绳胸部健美操 / 翘臀健美操

腰部健美操 / 美腿健美操

背部健美操 / 髋关节健美操

清晨床上健美操 / 上班族舒压操

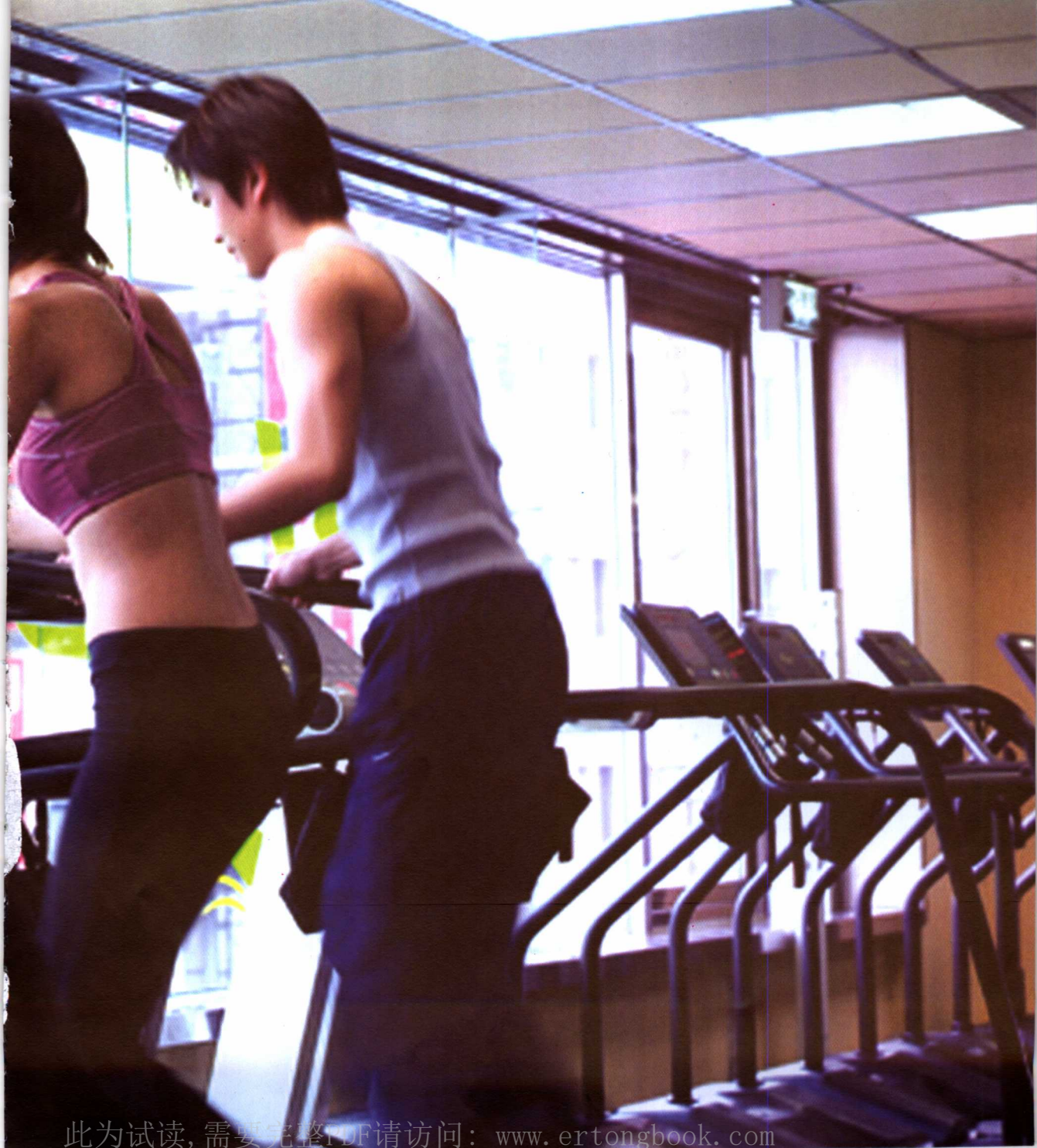
活动颈部操 / 男性腰部减肥运动

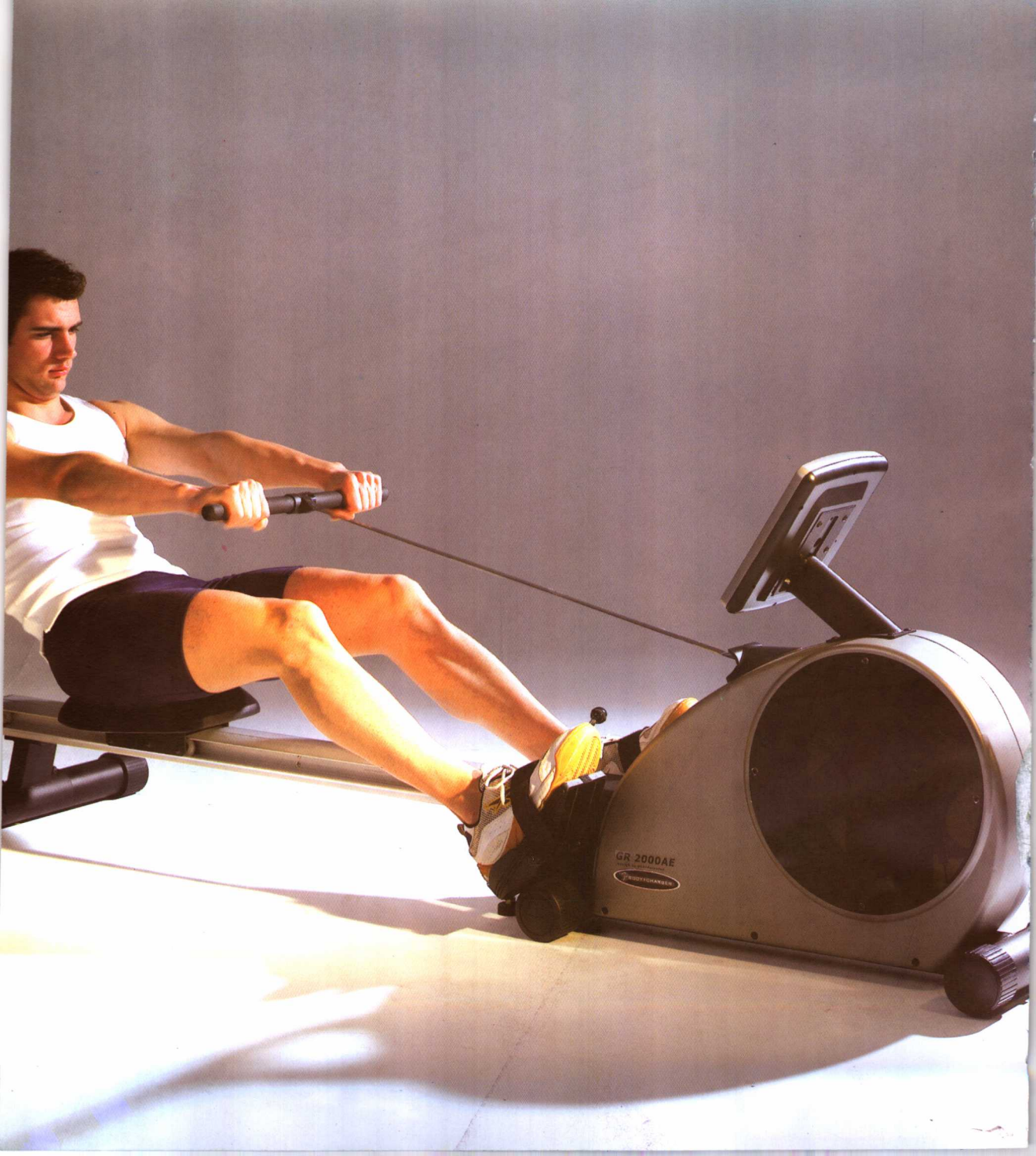
Chapter 4

瑜伽健美操 99

瑜伽的修持方法 / 瑜伽修持的八个阶段







Chapter 1

各类健身健美操简介

低强度的有氧操

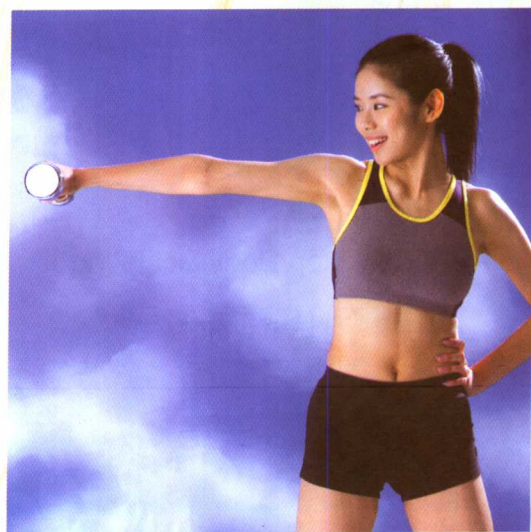
(Low Impact Aerobics)

在地板上进行的没有跳跃的有氧健美操运动（不包括阶梯操）。它也包括一些哑铃练习或地面垫上运动。比较适合中老年练习者和初级健美操爱好者。

高、低强度的有氧操

(Hi/Lo)

在地板上进行的有氧运动（不包括踏板操）。低强度有氧操简单，音乐速度较慢，在运动中始终有一个脚接触地面；高强度有氧操有难度，音乐速度快一些，可增加有腾空和跳跃的动作（双脚可以同时离地）高强度有氧操能量消耗更大些。





12

孕妇健身操

(Prenant & Post Natal Workout)

适应孕妇或产妇的健身操。内容主要有简单的有氧运动内容、肌力的恢复、柔韧等内容。

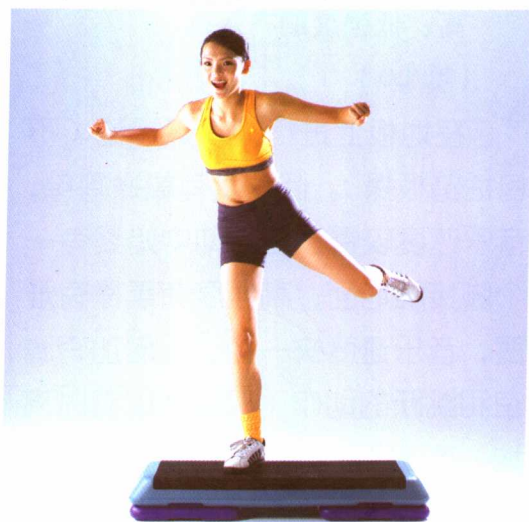
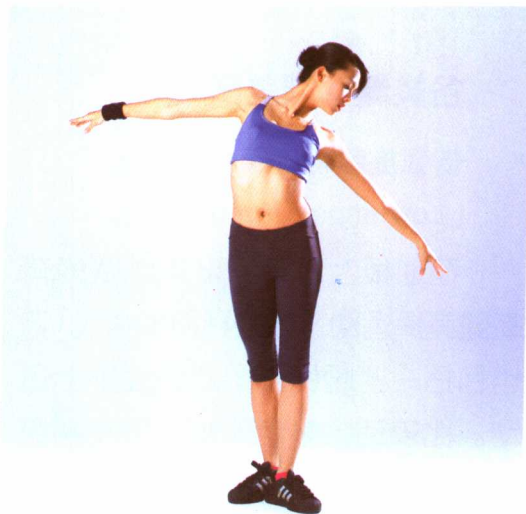
阶梯操基础课程 (Basic Step)

低强度的阶梯操课程，以学习简单的阶梯动作为主的阶梯有氧操。

阶梯哑铃课程

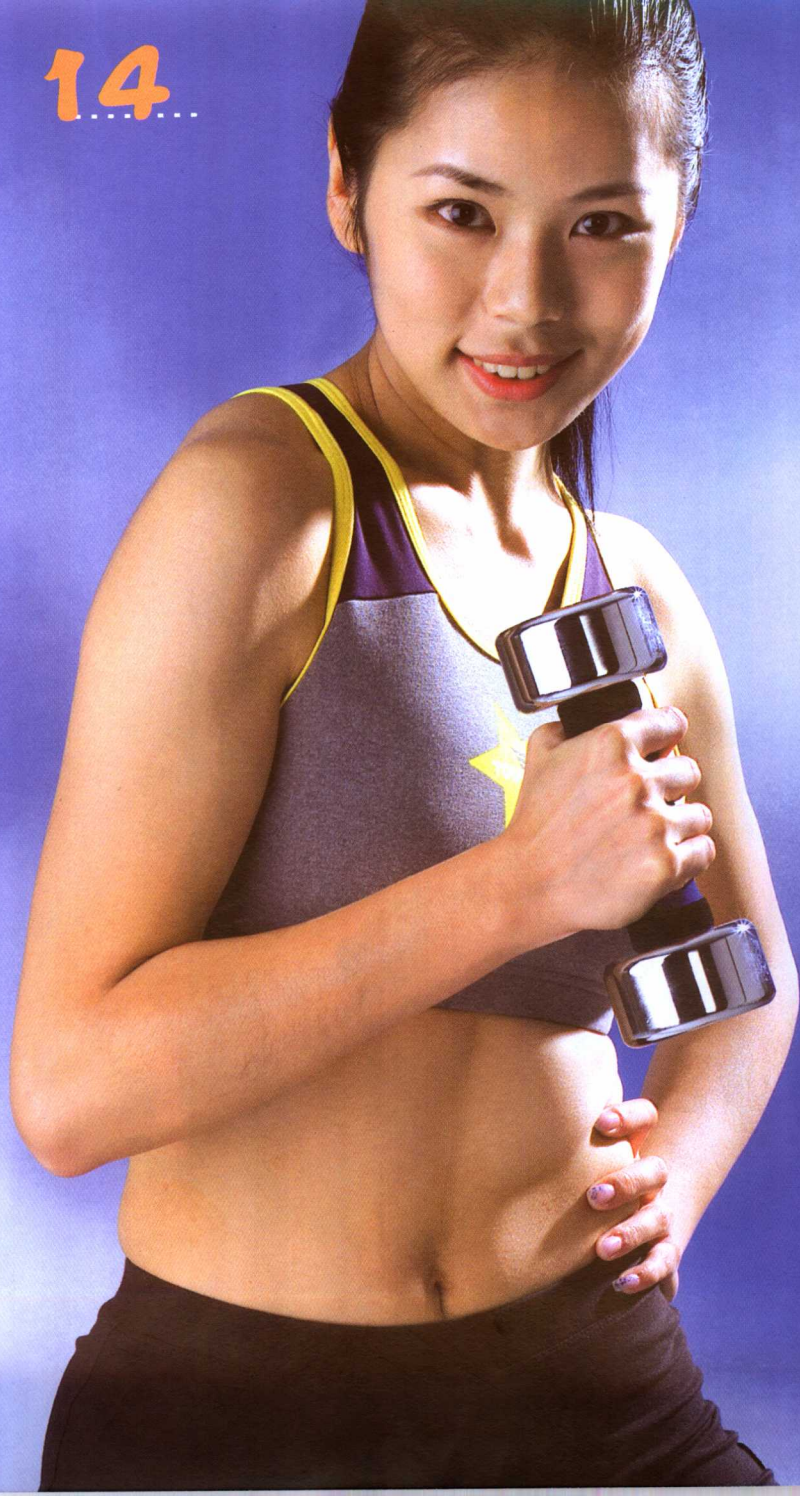
(Cardio Step Body Sculpting)

持哑铃的阶梯有氧操。在做阶梯练习时，同时手持哑铃，增加手臂的运动强度和总体强度。





14...



阶梯有氧操课程

(Step Aerobics /Step)

阶梯有氧在可调节的踏板上完成各种健美操动作进行锻炼的有氧运动。(锻炼时间可以是 30、45、75 分钟)

双阶梯有氧操课程

(Double Step)

使用双踏板的阶梯操课程，对练习者协调性要求较高，主要适合中级和高级健美操练习者。



有氧热舞

(Cardio Funk/Hipop)

有氧热舞或方克有氧舞是一种中等强度的有氧舞蹈课程，课程运用流行现代方克音乐，选择许多带有方克舞特点的动作。这种有氧舞能活动全身的许多关节（特别是小关节），在练习时，膝部要求放松、灵活，髋部动作也很多，并且动作幅度大，动作灵活、潇洒。

