

国家一级健美操裁判员 国家级社会体育指导员

苟昊书 双福◎主编



4周 绳操 打造完美曲线

超值附送
高品质
演示光盘

雾霾天不出门的简易瘦身法

4周瘦出小蛮腰

日韩明星流行的时尚瘦身运动

拒绝反弹 拒绝太累

快速实现你的美丽梦想

 中国纺织出版社

苟昊书 双福◎主编



4周 绳操 打造完美曲线



 中国纺织出版社

内 容 简 介

充满弹性的弹力带, 让我们在做动作的时候, 增加特殊阻力, 平时运动不到的部位也能得到锻炼, 充分拉伸全身肌肉, 提高肌耐力, 减少脂肪。本书精选简单易操作的弹力带瘦身动作, 既有针对全身各部位(颈、肩、背、胸、手臂、腹、腰、臀、腿)的练习, 也有组合套路练习, 可根据需要轻松选择, 达到瘦身、塑形、保健等功效。

书中以详细步骤图展示了每个动作的练习方法, 通过锻炼部位、流程与组数、要点(tips)、常见错误纠正、功效等章节内容让你快速掌握每个体式要领。同时还有贴心的徒手练习方法, 无论在家、办公室或户外, 随时随地都可以锻炼。

随书附赠精美光盘, 老师实景指导, 精准把握动作和时间, 方便大家轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

4周绳操打造完美曲线 / 苟昊书, 双福主编. —北

京: 中国纺织出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5180-1421-7

I. ① 4… II. ①苟… ②双… III. ①减肥-健身运动

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第041771号

责任编辑: 郭沫 特约编辑: 舒文慧 责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福文化·出版

封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 72千字 定价: 38.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

如何使用这本书 /6

写给初学者 /7

Part 1

弹力带绳操
——原来“卷卷”就能瘦

弹力带是何方神器 /10

什么是弹力带 /10

揭秘弹力带练习原理 /10

弹力带的选购与养护 /12

弹力带的选购 /12

弹力带的养护、保存 /12

女性为何偏爱弹力带塑身练习 /13

导致女性赘肉的主要原因 /13

弹力带对于女性塑身练习的优势 /14

弹力带瘦身的综合优点 /15



Part 2

超瘦身绳操快速入门

练习前准备工作 /18

练习前热身 /18

练习前先将弹力带固定好 /20

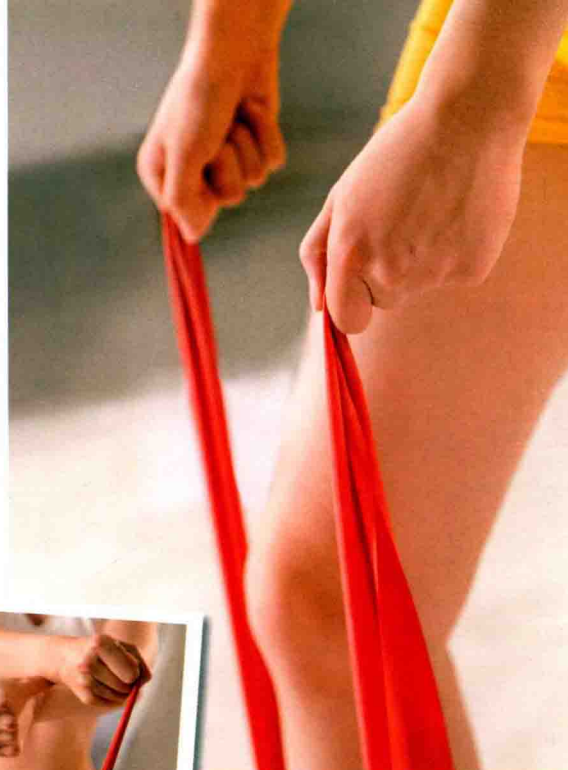
打结方法 /20

弹力带上肢固定方法 /20

弹力带下肢固定方法 /21

巧设辅助固定点 /22

弹力带瘦身注意 /22



Part 3

对症瘦身

——击退赘肉，塑造凹凸有致身材

消除颈部赘肉

颈前屈牵拉 /26

颈部后牵拉 /28

颈部侧牵拉 /30

紧致肩部，塑造美人肩

弹力带单臂侧平举 /32

弹力带肩上提 /34

弹力带俯身单臂侧平举 /36

打造迷人美背

弹力带坐姿划船 /38

弹力带站姿直臂下压 /40

弹力带硬拉 /42

丰胸，美化胸部曲线

弹力带直臂斜上牵拉 /44

弹力带卧姿推胸 /46

纤细手臂

站姿小臂弯举 /48

站姿俯身手臂屈伸 /50

站姿小臂屈伸 /52

站姿手腕屈 /54

告别小肚腩，紧实小腹

弹力带卷腹 /56

弹力带仰卧举腿 /58

甩掉脂肪，瘦出小蛮腰

站姿单臂侧牵拉 /60

屈臂侧转体 /62

提臀，塑造性感翘臀

侧卧弹力带外展 /64

弹力带站姿后摆腿 /66

站姿腿外展 /68

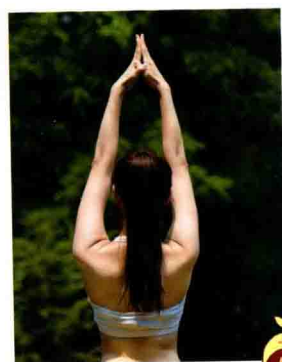
瘦腿，塑造完美腿形

站姿前踢腿 / 70

站姿内摆腿 / 72

站姿后屈腿 / 74

坐立脚踝下压 / 76



Part 5

随时随地

——绳操 + 徒手操瘦身技巧

清晨起床时

颈部 / 102

颈部侧牵拉 / 102

颈部侧拉伸 / 102

背部 / 104

弹力带坐姿划船 / 104

肩胛骨内收 / 104

俯卧背起 / 106

晚上休闲时

腹部 / 108

弹力带卷腹 / 108

站姿前踢腿 / 108

仰卧卷腹 / 108

平板支撑 / 110

交替举腿 / 112

Part 4

超瘦身组合

——完美曲线，全身燃脂

上肢绳操小组合

全程图解 / 80

分步详解 / 82

下肢训练小组合

全程图解 / 90

分步详解 / 92



臀部 / 114

弹力带站姿后摆腿 / 114

仰卧提臀 / 114

侧卧举腿 / 116

胸部 / 118

跪姿俯卧撑 / 118

办公室休息时间

手臂 / 120

站姿小臂弯举 / 120

站姿小臂屈伸 / 120

手臂支撑 / 120

肩部 / 122

弹力带单臂侧平举 / 122

肩上提 / 122

水平控臂 / 124

腰背部 / 126

徒手硬拉 / 126

户外锻炼时

腿部 / 128

站姿前踢腿 / 128

站姿后屈腿 / 128

原地交替弓箭步 / 128

深蹲 / 130

立踵 / 132

臀部 / 134

站姿后摆腿 / 134

站姿侧摆腿 / 136

附录：持久瘦，瘦身配餐与生活瘦身窍门 / 138

苟昊书 双福◎主编



4周 绳操 打造完美曲线



 中国纺织出版社

内 容 简 介

充满弹性的弹力带,让我们在做动作的时候,增加特殊阻力,平时运动不到的部位也能得到锻炼,充分拉伸全身肌肉,提高肌耐力,减少脂肪。本书精选简单易操作的弹力带瘦身动作,既有针对全身各部位(颈、肩、背、胸、手臂、腹、腰、臀、腿)的练习,也有组合套路练习,可根据需要轻松选择,达到瘦身、塑形、保健等功效。

书中以详细步骤图展示了每个动作的练习方法,通过锻炼部位、流程与组数、要点(tips)、常见错误纠正、功效等细节内容让你快速掌握每个体式要领。同时还有贴心的徒手练习方法,无论在家、办公室或户外,随时随地都可以锻炼。

随书附赠精美光盘,老师实景指导,精准把握动作和时间,方便大家轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

4周绳操打造完美曲线 / 苟昊书, 双福主编. —北

京: 中国纺织出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5180-1421-7

I. ① 4… II. ①苟… ②双… III. ①减肥-健身运动

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第041771号

责任编辑: 郭沫 特约编辑: 舒文慧 责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福文化·出版

封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 72千字 定价: 38.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

如何使用这本书 /6

写给初学者 /7

Part 1

弹力带绳操
——原来“卷卷”就能瘦

弹力带是何方神器 /10

什么是弹力带 /10

揭秘弹力带练习原理 /10

弹力带的选购与养护 /12

弹力带的选购 /12

弹力带的养护、保存 /12

女性为何偏爱弹力带塑身练习 /13

导致女性赘肉的主要原因 /13

弹力带对于女性塑身练习的优势 /14

弹力带瘦身的综合优点 /15



Part 2

超瘦身绳操快速入门

练习前准备工作 /18

练习前热身 /18

练习前先将弹力带固定好 /20

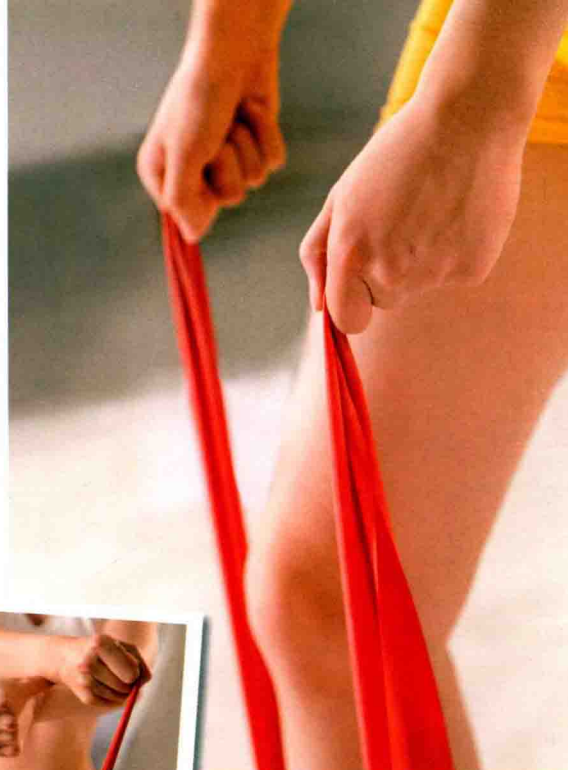
打结方法 /20

弹力带上肢固定方法 /20

弹力带下肢固定方法 /21

巧设辅助固定点 /22

弹力带瘦身注意 /22



Part 3

对症瘦身

——击退赘肉，塑造凹凸有致身材

消除颈部赘肉

颈前屈牵拉 /26

颈部后牵拉 /28

颈部侧牵拉 /30

紧致肩部，塑造美人肩

弹力带单臂侧平举 /32

弹力带肩上提 /34

弹力带俯身单臂侧平举 /36

打造迷人美背

弹力带坐姿划船 /38

弹力带站姿直臂下压 /40

弹力带硬拉 /42

丰胸，美化胸部曲线

弹力带直臂斜上牵拉 /44

弹力带卧姿推胸 /46

纤细手臂

站姿小臂弯举 /48

站姿俯身手臂屈伸 /50

站姿小臂屈伸 /52

站姿手腕屈 /54

告别小肚腩，紧实小腹

弹力带卷腹 /56

弹力带仰卧举腿 /58

甩掉脂肪，瘦出小蛮腰

站姿单臂侧牵拉 /60

屈臂侧转体 /62

提臀，塑造性感翘臀

侧卧弹力带外展 /64

弹力带站姿后摆腿 /66

站姿腿外展 /68

瘦腿，塑造完美腿形

站姿前踢腿 / 70

站姿内摆腿 / 72

站姿后屈腿 / 74

坐立脚踝下压 / 76

Part 4

超瘦身组合

——完美曲线，全身燃脂

上肢绳操小组合

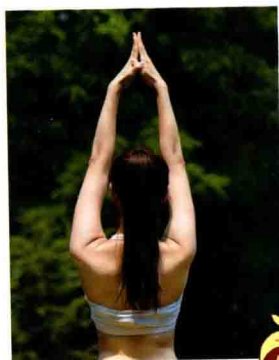
全程图解 / 80

分步详解 / 82

下肢训练小组合

全程图解 / 90

分步详解 / 92



Part 5

随时随地

——绳操 + 徒手操瘦身技巧

清晨起床时

颈部 / 102

颈部侧牵拉 / 102

颈部侧拉伸 / 102

背部 / 104

弹力带坐姿划船 / 104

肩胛骨内收 / 104

俯卧背起 / 106

晚上休闲时

腹部 / 108

弹力带卷腹 / 108

站姿前踢腿 / 108

仰卧卷腹 / 108

平板支撑 / 110

交替举腿 / 112

臀部 / 114

弹力带站姿后摆腿 / 114

仰卧提臀 / 114

侧卧举腿 / 116

胸部 / 118

跪姿俯卧撑 / 118

办公室休息时间

手臂 / 120

站姿小臂弯举 / 120

站姿小臂屈伸 / 120

手臂支撑 / 120

肩部 / 122

弹力带单臂侧平举 / 122

肩上提 / 122

水平控臂 / 124

腰背部 / 126

徒手硬拉 / 126

户外锻炼时

腿部 / 128

站姿前踢腿 / 128

站姿后屈腿 / 128

原地交替弓箭步 / 128

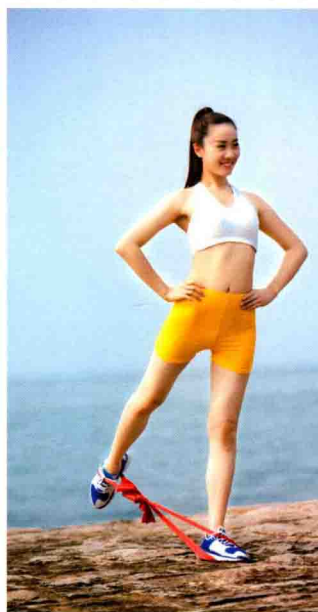
深蹲 / 130

立踵 / 132

臀部 / 134

站姿后摆腿 / 134

站姿侧摆腿 / 136



附录：持久瘦，瘦身配餐与生活瘦身窍门 / 138

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

>> 如何使用本书

弹力带练习能在短时间内让身体能量得到最大限度的聚集和发挥，你可以结合图书动作详解、碟片、流程浏览练习，让你的弹力带练习更简单、更快捷。

◎分步图解

全景图片指导，每个动作都有细节步骤图解。

锻炼部位：

清楚练哪里。

流程与组数：

老师首创方法，配有小图，让练习流程一看就懂。

大图：

大图是主要动作。

消除颈部赘肉

颈前屈牵拉

锻炼部位：

流程与组数：

大图：

另一个角度看：

小图：

常见错误纠正：

Tips:

拉伸放松：

◎选择方便

既有 Part3 针对全身各部位（颈、肩、背、胸、手臂、腹、腰、臀、腿）的练习，也有 Part4 组合套路练习。在练习过程中，选择适合你的时间和方法，持之以恒就好。

◎更多徒手瘦身技巧，随时随地轻松瘦身

如果手边没有弹力带，Part5 为你准备了徒手练习技巧，可以根据自己的需要、场地条件随时练习。



◎组合流程图

在 Part 5 的每一套组合动作前面，贴心设置了流程图预览。

应用流程图练习可以让我们方便体会它的连续性，更加快速地熟悉动作，效果明显而不觉得枯燥。

◎瘦身餐

让练习效果加倍的美丽瘦身餐。



◎随书附赠光盘

光盘实景演示，方便跟随老师的语音指导练习，这样，时间、动作易把握，效果也更好。



>> 写给初学者

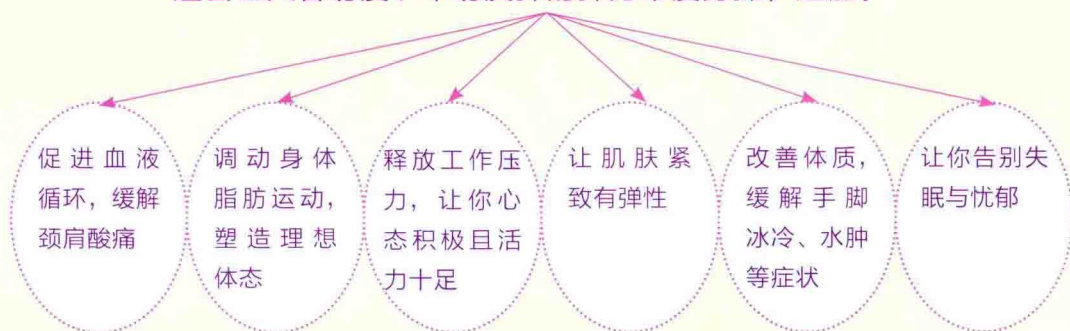
对于初学者来说，弹力带练习易于被接受。

这里要提醒大家在进行弹力带练习初期，不要急于去寻找练习时的肌肉感觉而盲目加大弹力带的阻力，这会极大地降低肌肉的适应能力甚至会造成不必要的拉伤。

正确的方法是，先用小阻力或者徒手练习来掌握动作的轨迹、角度要领，在确保动作正确的前提下，再循序渐进地进行弹力带阻力的增加。此时就会慢慢感觉到身体肌肉的力量变化，从而达到预期中的练习效果。

只要坚持练习，每天付出一点点的努力，积少成多，就会得到你理想的完美体形。

这套让人容易瘦、不易反弹的弹力带瘦身操，还能：



Part 1

弹力带绳操

——原来“卷卷”就能瘦

用什么来辅助做减肥动作，提升瘦身塑形的功效呢？你只需要一条弹力带即可！

为什么弹力带减肥塑身会如此风靡，让我们来看看它的独特性能与瘦身特点，还有正确选购、保存弹力带的方法。



弹力带是何方神器

为何弹力带塑身会如此风靡？曾有练习过的学员这样描述：

“每个动作都轻松好记！练完后往包包里一收，很方便。”

“用这根带子练习，瘦身简单，好开心。”



什么是弹力带

弹力带通常是由天然乳胶制成的，配合简单的力量、柔韧、拉伸、弹跳，就有很好的减脂作用，并且可以有效改善肌力、身体活动能力和灵活性。

弹力带分为两种，一种是有两个手柄的管状，一种是带状。弹力带的这种材质使得它非常轻便、易携带，对场地也没有什么要求，一小块地方就可以练习，可以选择在家里或是空气新鲜的户外进行锻炼。正好满足了我们的日常生活节奏紧张、运动时间有限的需要。

管状弹力带



带状弹力带



利用弹力带进行练习的方法不仅受减肥人群的喜爱，并已被广泛运用于专项练习以及康复练习。同时，弹力带练习难度相对较低，易于从基础开始，更多的私人健身教练也开始运用弹力带使私教训练更具多样化与针对性。

揭秘弹力带练习原理

◆ 增加阻力，带动肌肉锻炼

弹力带练习是自由力量练习的一种，强调在练习过程中克服自身重量与其他额外负重进行一种无固定轨迹的力量练习。



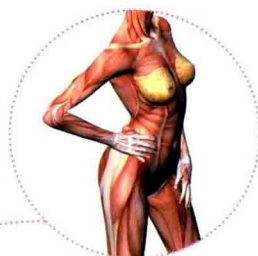
弹力带通过抻拉产生一定的阻力，当肌肉克服阻力完成特定的练习动作时，会进行向心收缩，还原时会进行离心收缩，使参与运动的肌肉得到加强。

弹力带被拉长的比例是与肌肉的伸长比协调递增的，从而使肌力练习更高效。同时阻力的方向不会受地心引力影响，完全由弹力带的拉力方向决定。



◆ 锻炼平时其他动作练不到的部位

弹力带通过拉伸所产生的阻力来进行多样化的抗阻力练习，不仅可以进行大肌肉群的练习，同时对较小的肌肉群也有明显的练习效果。



◆ 强度、角度自由控制

通过控制弹力带的拉伸距离可以调节其所产生阻力的大小，阻力随弹力带的不断拉长而不断增大，动作无固定的轨迹，能有效控制练习量，进行不同强度、不同角度的练习。



◆ 增强肌肉耐力，提高身体机能，有益康复保健

弹力带练习具有较高的模仿性，可以模拟众多专项运动的发力特点，进行抗阻力练习，以增强特定肌肉的肌力与肌耐力，从而提高身体机能。

