

悦读纪
ENJOY READING ERA
乐活馆

芭蕾，
一种优雅的
瘦身态度

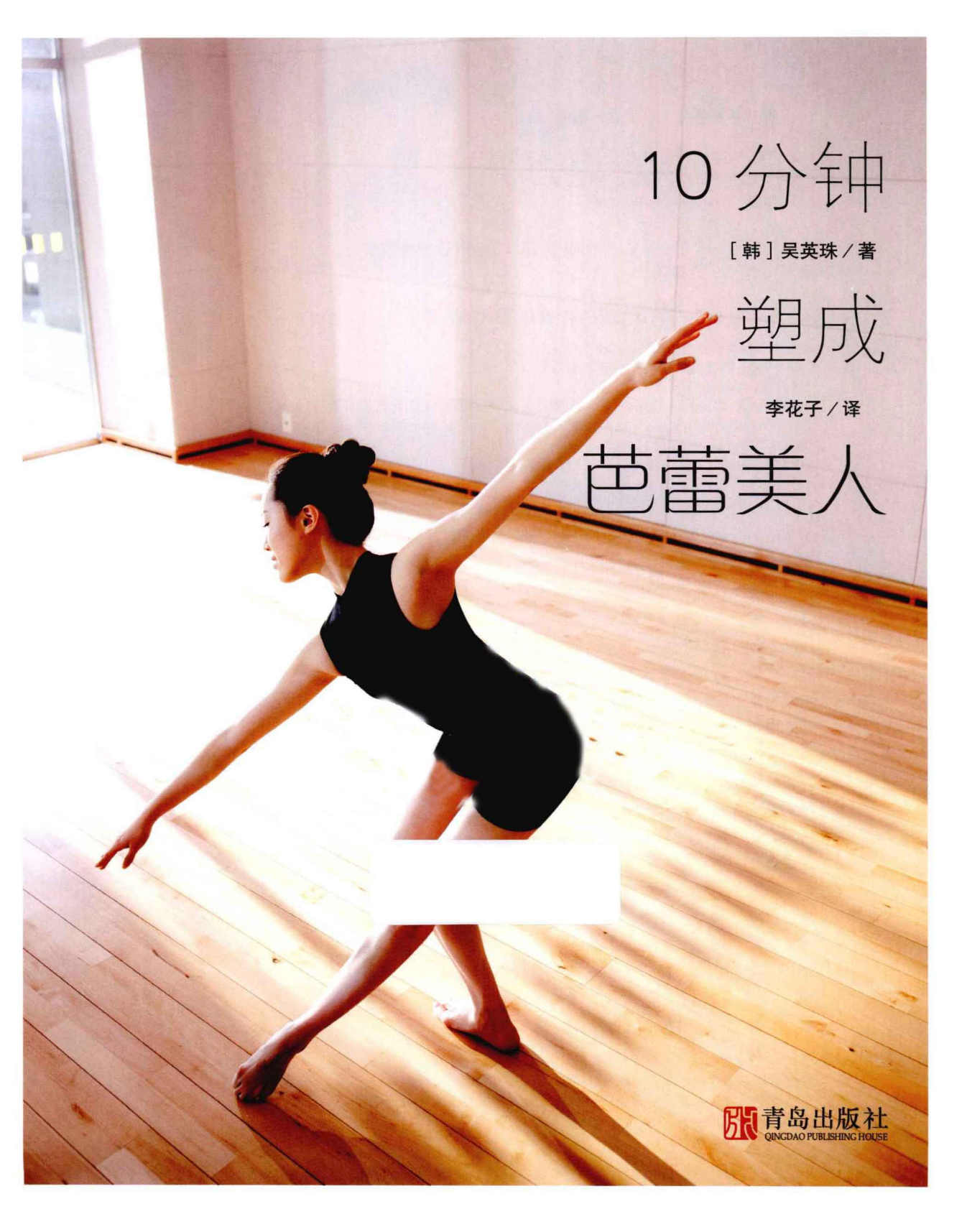
10分钟塑成 芭蕾美人

[韩] 吴英珠◎著
李花子◎译

Barre
au
sol
Diet

芭蕾零基础，身体不柔软NO问题！
摆脱赘肉、优化曲线、消除疼痛、延缓衰老！
英法美韩女性亲身见证的塑形瘦身奇迹！
每天魔法10分钟，变身气质芭蕾公主！

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



10 分钟

[韩] 吴英珠 / 著

塑成

李花子 / 译

芭蕾美人

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

10分钟塑成芭蕾美人 / (韩) 吴英珠著 ; 李花子译
— 青岛 : 青岛出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5436-9482-8

I. ①1… II. ①吴… ②李… III. ①女性—健美操—
基本知识 IV. ①G831. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第125641号

바오솔 다이어트 (Barre au sol Diet)
Copyright © 2012 by Oh, Young Joo
All rights reserved.
Traditional Chinese Copyright © 2013 by 西藏悦读纪文化传媒有限公司
This Traditional Chinese edition was published by arrangement with
LEESCOM Publishing Group
through Agency 上海曦若文化传播有限公司

山东省版权局著作权合同登记章 图字: 15-2013-119

书 名 10分钟塑成芭蕾美人
作 者 (韩) 吴英珠
译 者 李花子
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublx@126.com
特约编辑 赵思佳
封面设计 四维艺创
版式设计 刘珍珍
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 9
字 数 108千字
书 号 ISBN 978-7-5436-9482-8
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

序言



塑造 S 身材的轻松芭蕾
芭蕾瘦身体操

Barre au sol

近年来，芭蕾开始走向大众化，拉近了与我们的距离，出于兴趣想学芭蕾的人也开始增多。可对于一般人来说，芭蕾依然是不敢轻易接触的运动。柔软的身体是学习芭蕾的基础，然而，昂贵的服装费用和学费也是令人止步的一部分原因。那么，不如在家挑战容易学会的芭蕾瘦身体操吧！它不需要你身体柔软，也不需要昂贵的芭蕾服。芭蕾瘦身体操是坐着、躺着或趴着进行的芭蕾运动，动作简单，很容易学习。发起法国时尚风的女性们，之所以选择了芭蕾瘦身体操，全因它是既简单又具有突出效果的瘦身运动。

芭蕾瘦身体操的效果，不仅在法国，在美国和希腊也得到了肯定，早就受到了人们的喜爱。法国著名健康杂志《TOP SANTE》在 2005 年 12 月刊中写道：“芭蕾瘦身体操不单能瘦身，还能纠正扭曲的姿势，矫正脊椎，改善各种关节痛和神经痛，使沉重的双腿变得灵活。最终，它会塑造出优美的体形。”

芭蕾瘦身体操是有氧、无氧的复合运动，能量消耗很大，对减肥很有效果。它又使肌肉得到了锻炼，从而变得光滑并富有弹性。它还具有良好的矫正姿势的效果，使你拥有优雅的姿态和完美的 S 形身材。

如果你是梦想着拥有完美身材的女性，那么，不要犹豫了，现在就开始吧！
通过芭蕾瘦身体操，谁都可以拥有芭蕾舞女演员的身材。

吴英珠



很高兴芭蕾瘦身体操得以传播

安润姬

韩国首尔高等学校舞蹈部部长

芭蕾走进韩国不过 60 余年，时间虽然不长，但是韩国的芭蕾艺术有了飞跃性的发展。韩国的芭蕾可以和具有数百年历史的原产国芭蕾相媲美。随着大众对芭蕾理解的加深与关注程度的提高，甚至有人纯粹因为个人兴趣开始学习芭蕾。不过，也经常看到专业芭蕾舞演员由于身体条件的劣势而感到吃力或负重伤的现象。我认为之所以会产生这些问题，主要是因为有人以通过芭蕾进入高等院校或者获得成功为目的，从而进行超负荷训练。好在学习芭蕾瘦身体操课的专业芭蕾学生，可以补学芭蕾的技巧，使骨盆与脊椎维持正确的姿势，通过这个体操强化身体，从中获得不少的帮助。

芭蕾瘦身体操在国内仍属于新运动，作为舞蹈人的一员，令我感到欣慰的是，芭蕾瘦身体操即将通过本书得到宣传。很高兴大家可以认识从芭蕾舞中衍生的芭蕾瘦身体操。我确信，芭蕾瘦身体操将给现代人的身体带来健康，也把最响亮的掌声送给即将进行芭蕾瘦身体操的所有读者。

芭蕾瘦身体操让你美梦成真

金顺正

韩国诚信女子大学舞蹈艺术学科芭蕾专业教授

韩国也将出版芭蕾瘦身体操书，这点让我感到无限欢喜，将真诚的掌声送给热情的作者。创造芭蕾瘦身体操的 Boris Kniaeff 受到妻子（即被誉为“俄罗斯芭蕾史上最美女子” Spessivtseva Olga）的影响，为了帮助舞蹈演员们，防止她们受伤，Boris Kniaeff 特别开创出这项运动。我还记得在国家芭蕾舞团任首席舞蹈演员时，常忍着髋关节、腰部和脚腕的疼痛表演的情景。庆幸的是，我遇到了 20 世纪 80 年代在美国掌握了这个技巧的高人，他向团员们传授了芭蕾瘦身体操的技术，因此我才得以熟练地掌握它。直到接触了芭蕾瘦身体操，我才知道这项运动有多可贵。

近来，也常看到热切盼望变美的女性们，想通过芭蕾塑造出专业芭蕾舞女演员一样的身材及优雅的气质。这项运动，也是我除了在诚信女子大学讲授芭蕾专业课以外特别专注的领域，即专为普通人定制的芭蕾项目。当我给一般人教授芭蕾快满一个学期的时候，看着她们像芭蕾舞女演员般挺直的腰身，不禁联想到优雅的天鹅。这要归功于在芭蕾课初期实行的芭蕾瘦身体操，它使骨盆与脊椎得到矫正。

随着时间的推移，局限于舞蹈演员的芭蕾瘦身体操，逐渐在普通人群中传开，现在作为瘦身与矫正姿势的运动，深受喜爱。不论是专业的舞蹈演员，还是一般人，通过芭蕾瘦身体操独特的技巧实现了身体的平稳与匀称，运动过程中还能收获意想不到的瘦身效果。芭蕾瘦身体操将会帮助渴望变美的各位实现梦想。

C O N T E N T S
目 录

序言

001 塑造 S 身材的轻松芭蕾——芭蕾瘦身体操

推荐词

002 很高兴芭蕾瘦身体操得以传播

003 芭蕾瘦身体操让你美梦成真

Chapter 1

芭蕾瘦身体操减肥又塑身

012 什么是芭蕾瘦身体操？

013 芭蕾瘦身体操的优点

013 姿势容易，动作简单，效果最佳

013 塑造完美 S 身材

013 身心发生显著变化

014 芭蕾瘦身体操的原理

014 通过矫正脊椎塑造 S 身材

014 通过矫正骨盆找回曲线美

015 芭蕾瘦身体操的 3 种效果

015 1. 减肥效果

015 2. S 曲线效果

015 3. 小脸童颜效果

016 开始运动前和结束时的准备与收尾运动

016 1. 脊椎拉伸

017 2. 提腰

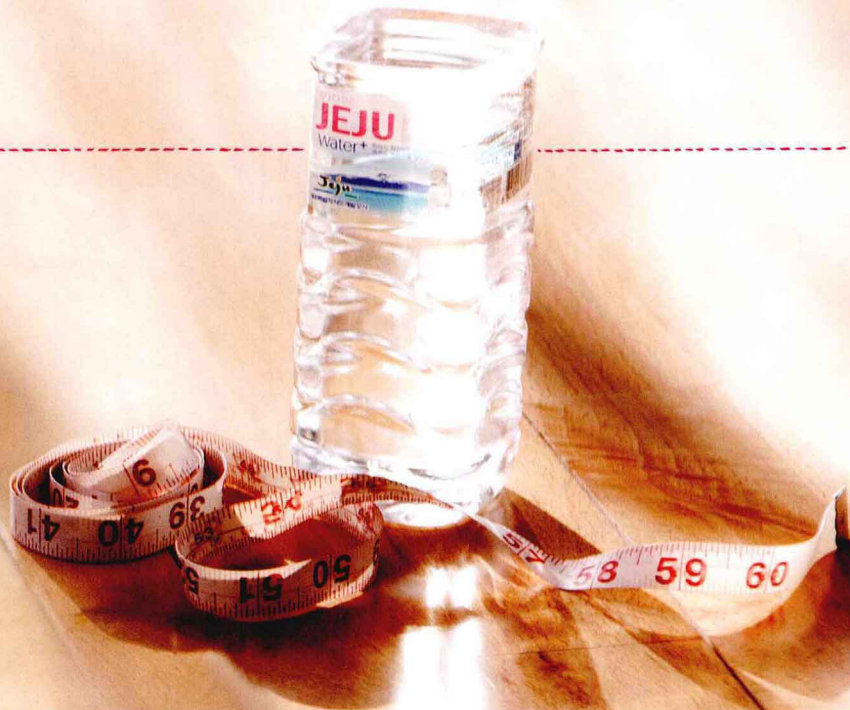
017 3. 伸懒腰

018 4. 腿脚伸展

018 5. 掌握正确姿势

019 6. 骨盆放松

019 7. 全身拉伸



Chapter 2

塑造最棒的身材——用芭蕾瘦身体操来减肥

022 芭蕾瘦身体操基本姿势

026 4 阶段塑造苗条曲线

027 第1阶段：塑造S身材

030 第2阶段：塑造魅力后身

034 第3阶段：消除赘肉

040 第4阶段：保持身材匀称

048 繁忙时短暂而有效的 10 分钟芭蕾瘦身体操

048 1. 自然向里

048 2. 向外盛大舞步

049 3. 脚尖点地，弯曲

050 4. 后退

051 5. 跳跃

052 6. 空中屈膝

053 7. 大踢腿

Chapter 3

专挑局部减肥

056 腹部减肥

057 塑造紧致下腹

058 塑造纤细腹肌

059 锻炼上下腹肌

060 下体减肥

061 塑造苹果般的臀部和修长的双腿

062 塑造紧致的大腿

064 塑造性感的骨盆曲线

069 塑造没有赘肉的膝盖

072 消除大腿和腿内侧赘肉

074 塑造纤细脚腕

076 塑造让模特羡慕的曲线美

081 上身减肥

082 塑造富有弹性的、灵活的手臂

084 塑造优雅的肩膀

085 塑造凹陷的腰身

086 塑造纤细的颈部

088 塑造苗条的腰部

092 塑造迷人后身

095 塑造魅力背部线条

096 从体内开始的美丽的 5 种条件

096 1. 呼吸

097 2. 体温

097 3. 营养

097 4. 身体平衡

097 5. 休息



Chapter 4

改善症状，维持健康

100 针对不同症状的芭蕾瘦身体操对策

101 颈部僵硬

102 容易扭伤的脚腕

106 僵硬而酸痛的膝盖

108 紧绷的小腿

109 一整天紧张的脊椎

110 僵硬而沉重的腰

112 僵硬的腕关节

115 跳动微弱的心脏

116 僵硬的肩膀

118 被电脑摧残的手腕和手肘

120 腿部保健法

121 长久站立受累的双腿

126 长久站立时

129 长时间坐着时

专题：关于芭蕾瘦身体操的疑点解析

136 芭蕾瘦身体操有哪些长处？

136 与芭蕾的差别在哪里？

137 身体不柔韧也可以进行吗？

137 芭蕾瘦身体操比瑜伽和普拉提好的理由？

137 要做多久才有效果呢？

137 年幼和年长人群也可以做吗？

后记

138 对我苗条的模样既惊讶又羡慕

138 身体曲线变美，腿痛消失了

139 肚子时常发胀的感觉消失了

139 产后，恢复从前的身材

139 我摆脱了恼人的下体肥胖

本书特征有

本书由4章构成。

Chapter1 是对芭蕾瘦身体操的基础说明；

Chapter2 讲瘦身程序；

Chapter3 讲局部升级瘦身；

Chapter4 具体讲改善生活中各种症状的芭蕾瘦身体操疗法。

每个部分都可以单项独立完成，可根据个人需要挑选不同部分。

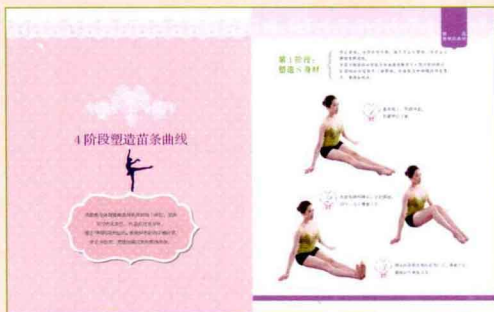
请这样活用

- 1 运动开始和结束时，必须做准备与收尾运动。
- 2 正确掌握Chapter2的基本姿势。
- 3 每天进行运动或至少一周运动2~3次，使身体适应。如果时间有限，可以选择简便的10分钟芭蕾瘦身体操。



Chapter1

正确理解芭蕾瘦身体操的定义,让运动变得积极有效。分别整理准备动作和收尾动作,便于没有教练时,能够自己圆满完成芭蕾瘦身体操的动作。

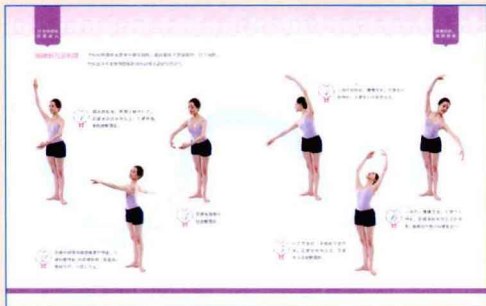
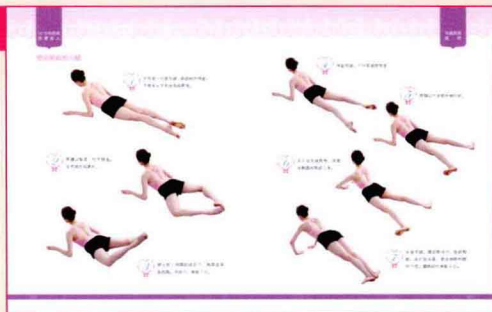


Chapter2

针对瘦身与身材矫正的主要程序,在进入正式运动之前,必须首先熟练掌握基本姿势。正规的芭蕾瘦身体操运动,根据难易程度的不同分为4阶段进行。也可以根据个人体力和对运动的适应能力的不同,分阶段进行运动。

Chapter3

强化主要程序效果的局部瘦身动作,先分上身运动和下身运动,再细分局部类别运动。通过学习 Chapter2,熟练了分阶段动作之后,挑选自认为不足的局部进行运动,可以在短时间内塑造出完美身材。



Chapter4

这是芭蕾瘦身体操特有的、改善痛症的有效动作。对脚腕扭伤、小腿易肿及腕关节僵硬等有很好的效果,还可以预防和辅助治疗生活中经常出现的痛症。是专为长时间站立或坐着的人群设立的特别项目,负责塑造人体曲线美。



Barre au sol

Chapter 1

芭蕾瘦身体操 减肥又塑身



芭蕾瘦身体操是在减肥的同时塑造优美身材的首选运动。从芭蕾中衍生的芭蕾瘦身体操,是通过矫正姿势以减掉赘肉、塑造身材的运动法。首先,来了解芭蕾瘦身体操是什么样的运动。了解了原理和效果之后,再进行运动,效率会加倍。



什么是芭蕾瘦身体操？

芭蕾瘦身体操（Barre au sol），是坐着、躺着或趴着进行的芭蕾运动，是从芭蕾中衍生出来的特别技术项目。1937年，由法国的 Boris Kniaeff 开创。开创初期，它是法国部分芭蕾舞演员们的芭蕾辅助技术，是一项帮助塑造体形（正确姿势）和强化身体的运动。之后通过英国的 Maria Piave 和美国的 Zena Rommett 在许多国家发展开来，现在已成为希腊与美国主要芭蕾舞团和芭蕾学校的必修课。

直到最近，芭蕾瘦身体操才涉及了健康、美容等领域。在法国等地，芭蕾瘦身体操作为在矫正身姿、瘦身、预防伤害等方面效果显著的运动项目，深受瞩目。它能塑造出正确的姿势，能达到单一的减轻重量的运动所不能及的效果。芭蕾瘦身体操作为使身材变得匀称、塑造优美线条的运动，得到了人们的肯定。

芭蕾瘦身体操的优点

姿势容易，动作简单，效果最佳

站立进行的运动，由于重心不稳，无法长时间维持正确姿势。比较而言，芭蕾瘦身体操是一项坐着、躺着或趴着进行的运动。脊椎贴地，容易维持平稳的姿势，因此能迅速察觉不正确的姿势，保持身体平衡。芭蕾瘦身体操的长处是：通过正确的姿势做出正确的动作。有了这个长处，能有效地让身体发生变化。

塑造完美 S 身材

芭蕾瘦身体操是以骨盆为中心矫正姿势、锻炼肌肉的运动，为此身体可以找回平衡，排除赘肉，拉长腿部肌肉，使腿变得细长，形成曲线美，还能使腰部纤细、腹部平坦。背与肩、臂的线条也会变得优美，脖颈得以伸长，因此就形成了完美的 S 曲线。

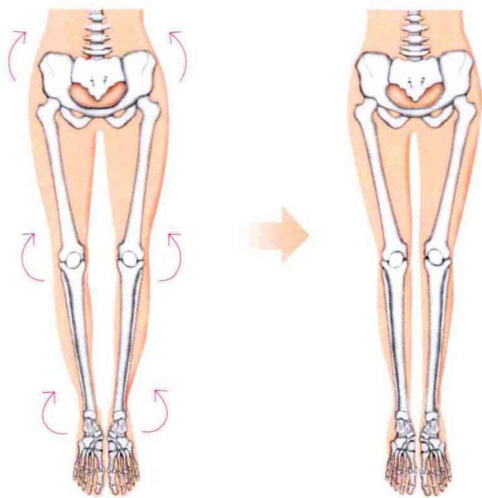
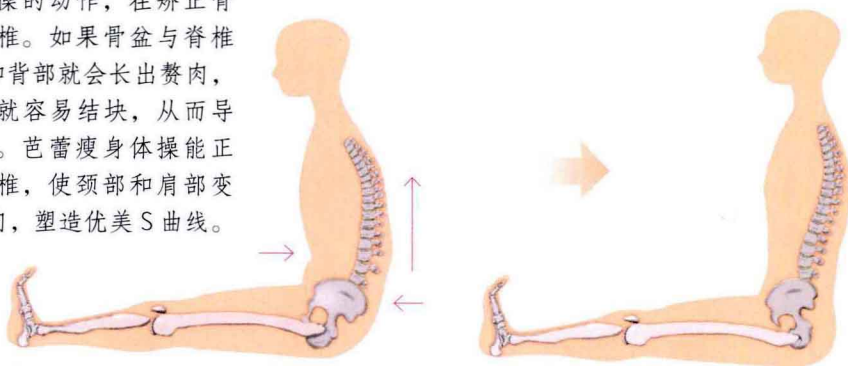
身心发生显著变化

身心疲劳、有压力时，进行芭蕾瘦身体操，能让身心轻松安稳。在松缓紧绷的肌肉、矫正扭曲的姿势的同时，还能刺激大脑，让紧绷的头脑和心变得柔软。伦敦皇家芭蕾舞学校校长 Arnold Haskell，针对性格粗暴、有暴力倾向的学生进行了芭蕾瘦身体操授课，据说，经过 6 个月时间，他们的心理和行为都有了显著的改善，性格也变得开朗而自信。

芭蕾瘦身体操的原理

通过矫正脊椎塑造 S 身材

芭蕾瘦身体操的动作，在矫正骨盆的同时扶直脊椎。如果骨盆与脊椎姿势不正，腹部和背部就会长出赘肉，颈部和肩部肌肉就容易结块，从而导致血液循环不畅。芭蕾瘦身体操能正确矫正骨盆与脊椎，使颈部和肩部变得柔软，消除赘肉，塑造优美 S 曲线。



通过矫正骨盆找回曲线美

通过芭蕾瘦身体操的动作，可以矫正骨盆，快速改善下体的不足。一旦骨盆得到矫正，弯腿就会变直，肌肉就会变得结实，赘肉也会消失，自然就会出现提拉效果。