

附赠
VCD
光盘

我形我塑

于晓红♥ 编著

向自己身体宣战健身进行时

打造美丽女人

军事医学科学出版社
金盾出版社

打造美丽女人

于晓红 主编

我形我塑
向自己身体宣战

健身进行时

军事医学科学出版社
金盾出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

我形我塑/于晓红主编.

-北京:军事医学科学出版社,2009.4

ISBN 978-7-80245-089-9

I.我… II.于… III.形态训练

IV.G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063402 号

出 版:军事医学科学出版社 金盾出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:889mm×1194mm 1/24

印 张:5.25

字 数:59 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版

印 次:2009 年 5 月第 1 次

定 价:20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

认识自己的身体	1
练习前的暗示	2
风采篇 - 美的诠释	
基本形态与舞姿	4
有氧舞蹈——在愉悦中耗脂	5
基本手位	6
姿态组合	7
美姿美质——用肢体语言诠释美	17
柔姿组合	18
力量篇 - 打造完美身材	
超强塑身体验——支撑人体运动的能量环节	34
力量素质的训练方法	35
优美身姿的 34 式简易姿势	36
减脂紧腹打造平坦小腹	50
不可忽视的地面联系	51
美臀新体验——让你的 PP 翘起来	58
体育锻炼对关节形态的影响	59
让我们的身体充满“柔情”	63
大腿内收肌群的锻炼	64
时尚篇 - 紧随时代的步伐	
HIP HOP 新体验——在舞动中“享瘦”	76
知识篇 - 答疑解惑	
判断一下你属于哪种体型	106
对自己你需要了解些什么	107
解读人体美	108
健身知识窗	109
女性修身秘诀	110
有氧健身操与科学锻炼	114

认识自己的身体

我们的身体是一个伟大的机器,每时每刻都在努力地工作,不停地运转,新陈代谢使身体充满生机。只有充分了解自己的身体才能驾驭身体,也只有学会识别自己的身体,正确判断自己的身体,才能制定出适合自己的锻炼方法。

一、人体的体质类型

人体分为三种典型的体质类型。

1.瘦弱型体质:这种体型的人从外观上看肩部较窄,皮下脂肪很少,肌肉不发达,肌肉比较松弛,缺乏力量,由于腰背力量不足通常会导致脊柱的变形、驼背情况的发生。对于身体瘦弱的人应该加强肌肉力量锻炼,从而有效改善形体。

2.运动型体质:这种体型的人,肌肉发达,骨骼粗大,肩部较宽,腰部较细,外部观察,体型匀称,身体健壮。属于运动型体质的人,肌肉和骨骼占有较强的优势,他们通常喜爱运动,力量强但柔韧性和耐力相对较弱,中等强度的运动就可以使他们保持较好的身材。

3.肥胖型体质,这种体型的人,消化系统占很强的优势,皮下脂肪厚,身体外形丰满,但是骨骼不够强壮,肌肉不够发达,腰部较粗,腹部偏大。具有肥胖型体质的人要通过有氧运动消耗脂肪,同时还要适当的控制饮食,以达到塑造身形的目的。

二、女性脂肪堆积的主要部位

臀部、腰部、大转子侧、大腿内侧、下腹部、膝关节周围、大臂内侧,这些部位是女性脂肪堆积的主要部位。

脂肪是由脂肪细胞组成,它的主要功能是储存能量,当身体需要时再释放,当脂肪细胞的储存大于其消耗时体积就会明显增大,造成脂肪堆积,诱发肥胖。

三、肌肉

肌肉是由心肌、骨骼肌和平滑肌这三种类型的肌肉组织构成的。其中骨骼肌是维持姿势,进行运动的源动力。肌肉通过肌腱附着在骨骼上,该附着点称为起点和止点。肌肉的起点一般靠近身体的中心线,在肌肉收缩时起固定的作用,而止点多附着于肢体的远端,是活动度较大的部分,在肌肉工作时被拉向起点。只有了解肌肉的起止点,才能更好地设计动作、分析动作和完成动作。



只要坚持，时间

练习前的暗示

我们所要打造的是美丽 S 女人，这种美丽包含着健康美、姿态美、气质美和心境健康。要想达到这种全方位的效果，应按照本书给出的提示，有条不紊地练习，在练习中要考虑自己身体的能力，要量力而行。

在每次练习时都要充分做好热身工作，使你的身心完全进入到运动状态。练习时认真品味每一个动作的进程，缓慢而谨慎地对待力量、柔韧与协调能力的练习，要用心去暗示自己，给自己信心！

每天花费 30 分钟进行全方位的锻炼，就是为健康积累财富。在繁忙的工作后去体会优美的动作，你会感到如释重负，心情豁然开朗。

练习时要坦诚地面对自己，给自己一个准确的定位，根据需要调整练习内容。坚持吧！要相信，你现在所付出的体力和时间是对未来的一种良性投资。

风采篇 | 美的诠释

塑造完美S曲线

姿态训练打造高雅气质



基本形态与舞姿

舞姿是借助于身体的形态、体态与动作,通过高度概括和抽象的肢体语言表现心灵的艺术。肢体语言如果离开舞姿所需要的基本形态、体态、动作和技巧,那么优美的肢体表现将无法实现。基础的姿态训练是从头、手、脚、腿、躯干等环节,从局部入手延伸至整体,按照一定的规律连贯交接、穿插组合而最终形成完整的形体语言。

站立是形态中的基础,站立的形态是显示是否经过专业训练的一个标志。作为基础的站立要求,主要是针对头部、颈部、肩部和躯干而进行规范。头要保持端正,颈要保持垂直,肩部要下垂,腹部要内收,提臀拔背,直膝沉跟。身体是在对抗和矛盾中保持均衡和谐的挺拔。

头部在肢体语言的表现中有两个主要作用,其一是传达情感,在不同的位置上,表达着不同的思想。低头表示思索,歪头表示活泼,抬头表达盼望,这些动作具有独立的表演作用。其二,头在旋转中产生动力与速度,使技术动作达到完美。头部位置的规范性在与人体整体动作的配合中使动作完整而和谐。所以,头部动作的好坏直接影响技术动作的质量和情感的表现。

在要求头部位置的规范中,要注意变换位置时的角度。中位:下巴与胸口正中线保持垂直。左右位:下巴与左右胸部保持垂直。旋转位:下巴与肩部保持平行。



有氧舞蹈——在愉悦中耗脂

有氧舞蹈是一项融音乐、体操、舞蹈为一体的,以有氧运动为基础的,以健、力、美为主要特征的健身项目。在社会上有着广泛的教学基础,因旋律优美、气氛活跃、舞步时尚而成为女大学生的最爱。经研究表明,有氧舞蹈对人体有着积极的影响,经过锻炼不但能够促进人体的全面发展,提高身体机能,更主要的是使练习者在有氧舞蹈的锻炼中学会欣赏美、创造美、享受美。有氧舞蹈的时尚和动感对人体姿态的发展起着不可忽视的作用。由于女性对形体美的渴求,所以有氧舞蹈更应该突出身体姿态,提高人体心肺功能,使练习者通过一段时间的训练,姿态更加优美,更富有动感和活力,实现自我审美和健康美的愿望。

只有说“我想、我能、我愿”的时候,才向目标又迈进一步!

基本手位

手型:自然手型,手腕自然放松,手与手臂成一弧线。

身体控制要点:脚成丁字步站位,紧臀立腰,收腹挺胸,头向上顶起,颈部拉长。



动作要求:心随舞动,动作流畅,手、眼、身体随动作的变化而变化。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合

体操、艺术体操运动员、舞蹈演员与普通人体态的最大不同之处在于“挺拔”，而这种“挺拔”源于不断的训练。处于生长发育期的女孩，经过科学的形体训练，能有效地控制不良姿态，建立起一个良性的姿态概念。通过训练可以使她们的形态协调优美，骨骼发育正常，躯体左右对称，四肢长短均衡，身体各部分匀称。与此同时，培养正确的行、走、坐、站姿态，让高贵、优雅、自信的气质在举手投足间自然流露。

预备：右脚前点地，左手背于身后，右臂自然下垂体侧。

1~4：右手经七位、三位、二位、一位到七位绕环一周。

预备

要求：手臂绕环流畅，眼随手动，肩关节放松。

推荐曲目 让泪化作相思雨

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合

5~8:一位开始,手臂经身体内侧绕环,经三位至七位再到一位。

动作要求

在做手臂绕环动作时肩膀放松,自然下沉,臂成小弧形,肘关节离开身体。无论手臂在哪一个位置,都要保持身体的自然直立。



5



6



7



8



9

提踵转 180 度
准备相反方向。



教练的话

头跟随运动的手臂而动,动作要求收腹、立腰、挺胸。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合



12

上右脚经右
转体 225 度,左手
缠头经七位还原。
要求: 转体时
紧臀立腰,保持重
心平稳。



11

左脚迈步,
七位手。要求动
作流畅,手臂位
置准确。

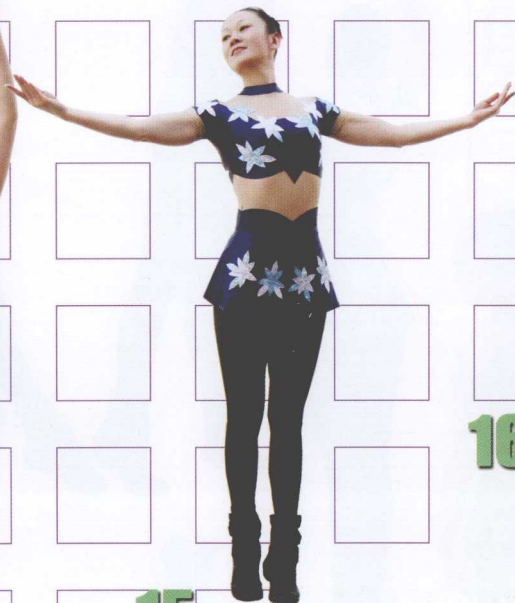


10

右脚迈步,
双臂二位手。要
求腿伸直,重心
平稳,身体保持
正直。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合



13 ~ 14: 8 点方向足尖步向前, 手臂从二位到三位。

15 ~ 16: 4 点方向碎步后退, 结束时转到 7 点方向, 手臂到七位, 还原到身体两侧。

要求: 认真体会行进间手位变化, 动作要准确。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合



这是一组相反方向的动作,要求做动作时重心平稳,收腹、立腰、紧臀、挺胸,保持正确的基本姿态,转体时,体会头的动作,动作结束时保持身体的正直,还原一点方向,准备下一组动作。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合



17



18



19



21



20

17 ~ 20: 左臂屈肘上提, 当时尖向上时, 打开小臂, 使手臂伸直, 手向上延伸, 经七位下落。

右臂前伸, 左臂胸前水平前屈, 手指于右肘关节下, 右肩略低, 眼睛注视右手。

COURSE FOR KEEPING SHAPE

姿态组合



22

立腰、挺胸



23

腿伸直侧点地

双臂经体前向左绕环至三位，身体向右侧屈体，拉长左侧旁腰，同时出右脚侧点地。身体要保持在一个平面上。

头抬起，颈部拉长

双手三位

左侧旁腰充分拉长

膝关节伸直

右脚侧点地



24