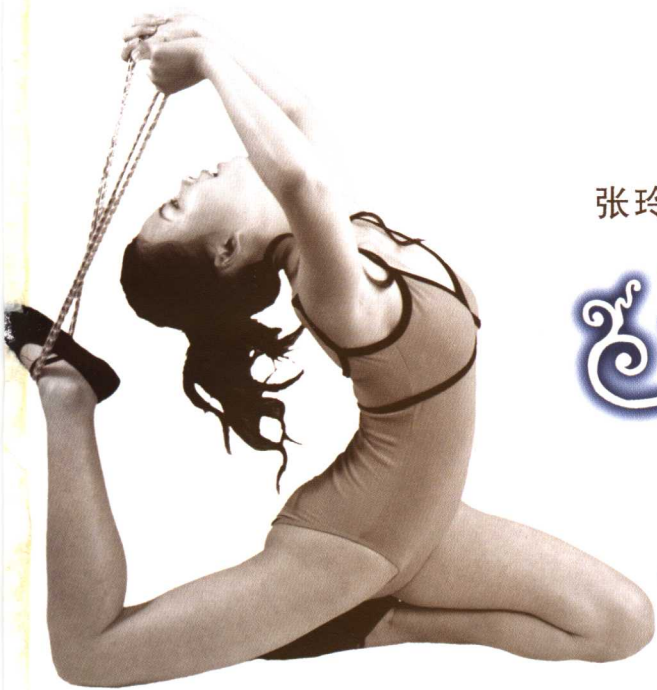


张玲 编著 熊昊天 摄影

绳★ 美人 形体训练



湖南科学技术出版社



张玲 编著 熊昊天 摄影

绳☆ 美人 形体训练



图书在版编目 (CIP) 数据

美人绳形体训练 / 张玲编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.4
(健康丽人馆)
ISBN 978-7-5357-4897-3

I. 美... II. 张... III. 女性-跳绳-健身运动
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 048856 号

美人绳形体训练

编 著: 张 玲

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/24

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-4897-3

定 价: 22.00 元

(版权所有·翻印必究)

健康丽人馆

健康与美丽在这里蔓延……



目录

一、准备篇

- 练习提示 2
- 专用术语解释 2
- 热身活动 3

二、美体篇

手臂……使玉臂纤纤的美人绳

- 单臂绕环细臂 6
- 体侧绕环紧臂 8
- 上举伸展纤臂 10
- 拉拉弹力绳 A 12
- 拉拉弹力绳 B 14

胸……使胸部丰满挺拔的美人绳

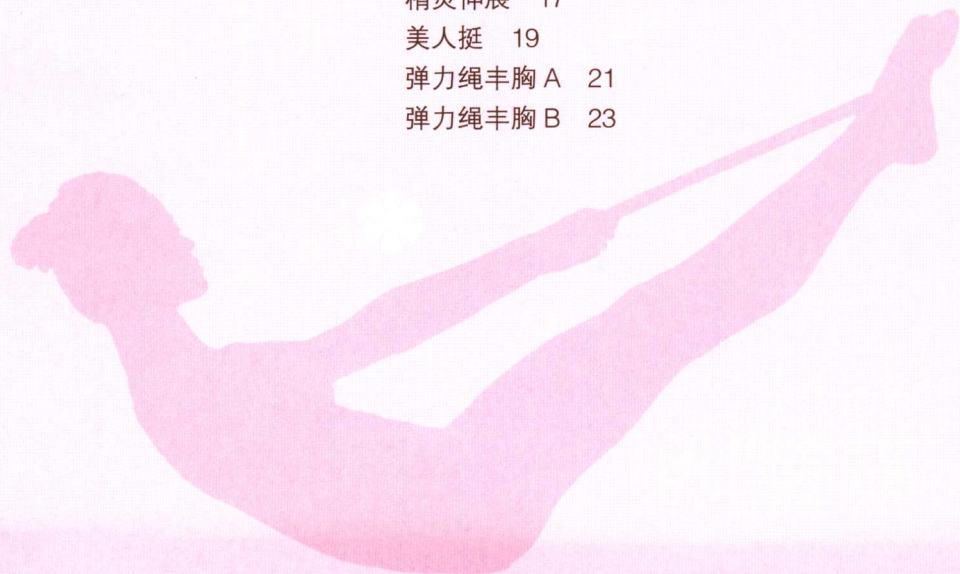
- 甩臂挺胸 16
- 精灵伸展 17
- 美人挺 19
- 弹力绳丰胸 A 21
- 弹力绳丰胸 B 23

腰……可以快速细腰的美人绳

- 拧身细腰 25
- 侧弯细腰 27
- 打圈细腰 29
- 俯卧挺身 31

腹……塑造紧实平坦的小腹的美人绳

- 仰卧起坐 32
- 两头起 34
- 前后弯腰 36
- 收腹屈腿 38
- 腿前举 40





臀……可以美臀的美人绳

翘臀形体操 41

侧抬丰臀 43

后摆翘臀 45

侧摆丰臀 47

腿……可以健美双腿的美人绳

勾绷脚 49

瘦大腿 51

仰卧纤腿 53

三、健体篇

增强身体柔韧性的美人绳

体前屈 56

缠螺旋绳 58

云雀式 60

美人弯 62

治疗肩部疼痛的美人绳

体后举 64

左右摆绳 66

转肩 68

擦澡操 70

提高身体耐力的美人绳

正跳过绳 72

反跳过绳 74

水平绕绳跳 76

增强体质的美人绳

前踢腿 78

交叉正过绳 80

跳花绳 82

治疗办公室综合症的美人绳

椅子上舒展下肢 84

前屈活动上半身 86

体侧拉伸 88

扩展胸膛弹力绳 90



准备篇



准备篇

练习提示



1. 练习环境：不受场地的限制，室内或户外练习都可以。在做地面练习时，最好在地上铺一张防滑的海绵垫子，或者直接在地毯或地板上做动作，练习时播放一些轻快、流畅的音乐，使运动变得更具趣味，心情也更舒畅。
2. 练习衣着：穿着贴身运动服或紧身、有弹性的健身服或舞蹈服。形体训练运动中，为了更好地展现体形，找到正确的形体感觉，建议您最好是穿着紧身、有弹性的健身服或舞蹈服练习。鞋子可选择轻便的体操鞋、舞蹈鞋，但是不要穿皮鞋、拖鞋哦！
3. 练习器材：家里准备一根跳绳、一根弹力绳。弹力绳也可以用家用的松紧带来代替。
4. 要求练习者按每个动作的图示和文字注解进行练习，并且要了解每组动作的“温心指导”，这是每组动作的关键，可以让练习发挥更好的功效。
5. 遵循循序渐进原则，练习的动作由少到多，数量由少到多，切不可急于达到塑身效果而贪多哦！
6. 本书中的形体练习动作大都可以用中速 2/4 拍或 4/4 拍的音乐伴奏练习。通过音乐伴奏，可以培养动作的韵律感、节奏感和美感，还可以激发您做动作时的内在情感和表现力，增加练习兴趣，避免因枯燥而产生放弃练习的念头，同时对提高练习效果和审美能力都有良好的作用，赶快随着音乐跳起来吧！有节奏地从 1 数到 8，即为 1 个八拍；2 个八拍是指从 1 数到 8 数两遍；3 个八拍、4 个八拍依次类推。

专用术语解释

在这里就本书所涉及的术语为大家做一些简单的介绍，以便在之后的自学中能更好、更准确的掌握动作。

一、基本方向

向前——向胸部所对的方向运动。

向后——向背部所对的方向运动。

向侧——向肩侧所对的方向运动。

向上——向头顶所对的方向运动。

向下——向脚底所对的方向运动。

向内——四肢由两侧向中线运动。

向外——四肢由中线向两侧运动。

二、完成动作方法的术语

举——手臂或腿向上抬起，停止在一定位置的动作。

屈——通过关节弯曲运动使身体某部位形成一定角度的动作，如：屈肘。

伸——指弯曲的关节伸直的运动，如：伸腿。

踢——腿部快速向上摆动的动作。

推——通过顶肩、伸臂动作使器械离开人体或人体离开地面。

拉——通过手臂动作使器械朝身体的方向移动。

摆动——手持器械，手臂以肩（肘、腕）为轴在一定的面上做小于 180° 的加速度弧线运动，器械随手而动。

绕环——手持器械，手臂在一定的面上以肩（肘、腕）为轴做 360° 或 360° 以上的弧线运动，器械作为手臂的延伸参与绕环。

弹性——身体某部位的各关节同时弯曲，并随之同时伸展的连贯动作，如两腿弹性屈伸。



肩绕环

三、动作之间相互关系的专门用语

同时——不同的肢体与器械在同一时间参与运动称为同时。

交替——对称的肢体有节奏地连续依次动作。

由、经、成、至——“由”指动作的开始；“经”指动作过程中经过的位置；“成”指动作结束势；“至”指运动路线的终点。

拍球——用手掌积极向下压球，使球从地上弹起的动作。

热身活动

活动一：原地踏步

美人功效：促进四肢以及躯干血液循环，使身体发热，促进身体新陈代谢。

活动二：肩绕环

美人功效：活动肩关节，消除肩部僵硬，增强关节柔韧性。

活动三：腰旋转

美人功效：活络腰部肌肉，预防腰部拧伤。

活动四：腿屈伸

美人功效：消除腿部的僵硬和疲劳，加强关节稳固性。



原地踏步



活动五：压指、腕

美人功效：活动指、腕关节，预防练习过程中指、腕关节损伤。



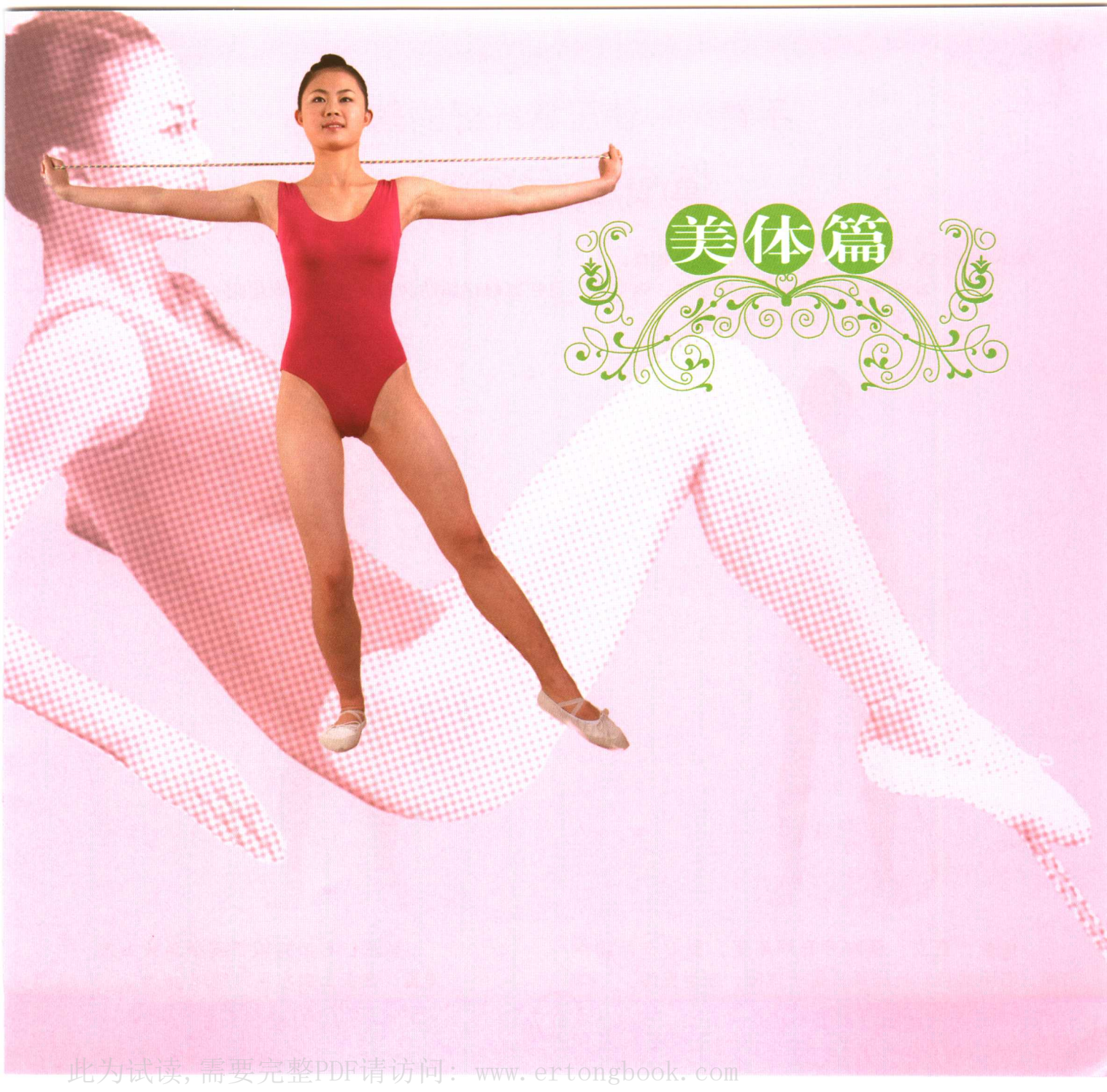
腿屈伸



腰旋转



压指、腕



美体篇



手臂……使玉臂纤纤的美人绳

单臂绕环细臂

- 美人功效：
1. 使上肢修长、健美，减少赘肉。
 2. 大幅度的绕环练习力量大、强度大，可快速燃烧脂肪和消耗热量，令粗粗松松的手臂立刻收紧纤细。效果很明显哦！



预备：直立，两脚分开同肩宽，重心在两脚中间，右手握持双折绳绳头置于体侧，左手叉腰。



做法：右手持双折绳举至头上方伸直，在头上做水平大绕环 50 次。



左手持双折绳在头上做水平大绕环 50 次。

温馨提示：以肘关节为轴做绕环动作，绕环时一定要保持上臂垂直高举。绳在绕环时幅度大，运动强度也很大，即使在感到肩酸、臂疼的时候，也要咬咬牙坚持完成数量哦！手臂变化就在这个时候开始啦。坚持！坚持！

难度指数：★★

人气指数：★★★★



体侧绕环紧臂

- 美人功效：
1. 紧实上臂肌肉，预防“蝙蝠袖”的出现。
 2. 修长上肢，强效收紧肌肉的显著功效令您无法想象。
 3. 加强肱二头肌、肩脾肌、肱三头肌，令手臂紧实富有弹性。



预备：两脚左右开立，右手握绳头于胸前屈肘，两手握绳中段侧平举。



做法：以肩为轴左臂做向前小幅度绕环 20 次，要将手中的绳子甩起来；然后做向后小幅度绕环 20 次；交换右手绕环练习。以上动作练习 3 组。



放松：将绳子放在地上，上体稍稍向前弯曲，让手臂自然垂下，抖动放松。

温馨提示：一定要保持手臂在侧平举的位置上做绕环，千万别掉下来，否则效果会大打折扣的！

上臂裹保鲜膜+单臂体侧绕环3组+单手水平大绕环3组，如能坚持这个套餐组合练习，在短短几天就能享受到练习的成果，手臂会细掉一圈哦！

难度指数：★★★

人气指数：★★★★★



上举伸展纤臂

- 美人功效：
1. 这是专门为臂膀粗圆或有肌肉块的女性设计的动作。使上肢修长健美，充分伸展肌肉纤维，增强肌肉收缩的力量。
 2. 可消除肩部疼痛，矫正挺胸的形体问题。



预备：两脚并拢站立，手握四折绳，收膝、立腰、提臀，头放正，目视前方。



两臂经体前向上举至头顶上方，两手贴住耳朵，停留4个八拍。



右手缠绳一圈两臂上举，停留4个八拍。

左手缠绳一圈两手靠拢上举，头放正，两臂在头部后方夹拢伸展，停留4个八拍。

温馨提示：上举的动作要伸直肘关节，并感觉整个手臂在向上牵引。别忘了，调整好自己的站姿，颈椎拉长，胸往前推。做完一组放松一下手臂（同Pg），然后再做一组。

难度指数：★★

人气指数：★★★★