

Wick-Bovine
fashionable
搏击操

时尚暴力VS健体塑形 打出美丽动人 踢出健康活力



又名: 跆拳道
Tae-Boxing

亚洲最佳(大型)健身中心



- 节目宣传：中航健身会
- 咨询电话：0755-25988861(健身) 0755-25999989(桑拿)
- 网站更新：<http://www.physicalclub.com>

- 出品人：梁 杂
- 策 划： 
- 设计制作：  卓文工作室
- 中英文编辑： 
- 出版社：大连音像出版社有限公司
- 垂 询 电 话：0755-26740758
- 电 子 邮 箱：LpWH2006@yahoo.com.cn

版权所有·翻版必究

The background is a solid black field. On the left, there is a large, dark silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or a martial artist. To the right of this, there are several thin, flowing, orange-gold lines that curve and swirl across the upper half of the image, creating a sense of movement and energy. In the lower right, there is a smaller, darker silhouette of a person in a similar dynamic pose.

我的野蛮教练

PROLOGUE



Kickboxing, “野蛮”塑形新宠

时尚圈中风云变幻，
淑女风方兴未艾，
野蛮风潮又登场。

一种来自欧美、风靡全球的健身运动

——**有氧搏击操 (Kickboxing)**

掀起暴力“减压+美体+塑型+健体”的**全新冲击!**

Kickboxing在**有氧健身操**的基础上融合了
拳击、跆拳道、泰拳、散打的搏击动作，
激情动感，节奏感非常强。
直拳、摆拳、前踢、侧踹……
每个动作都必须做得**迅猛、有爆发力**，
最好能达到**热血沸腾**的境界。

这些“野蛮”的动作让男人更酷、更帅，也令女人更性感。
还可以想象一个假想敌就在你面前，
大吼一声，出拳、踢腿，
将心中的不满情绪完全发泄出来，
让你找回生命最初的轻松和愉悦!

明星圈中也刮“搏击风”。

歌坛天后容祖儿、孙燕姿、宝岛美女徐若瑄、辣女名模徐子淇、辣妈钟丽缇……都是Kickboxing的忠实Fans，她们都是靠Kickboxing来保持良好身材和充沛体力的。

影视上的“暴力”热潮更是层出不穷，

性感女神安吉丽娜·朱丽走进“古墓”，倾情演绎享誉全球的“游戏”女英雄劳拉；

钻石女郎黛咪·摩尔、性感女星卡米隆·迪亚兹、

好莱坞华裔女星刘玉玲在《霹雳娇娃II》中，

大展拳脚，英姿飒爽，将“野蛮”秀到底；

楚楚动人的陶红出演影片《跆拳道》女一号。

在片中拳打脚踢，展示搏击操元素之一——跆拳道的武术精要……

Kickboxing的每一个动作都以腰为轴，需要全身协调用力，

并结合跳跃、躲闪动作，让全身都得到活动。

快节奏、中高强度、多重复性的有氧运动，

大量消耗体内的多余脂肪，

重塑MM“前凸后翘”的热辣身型。打造拥有完美肌肉的型男！

而且能增强呼吸系统与血液循环系统的功能，促进新陈代谢；

身体的弹性、柔韧性及反应速度也会得到前所未有的提高哦！

精心挑选、搭配的国际POP音乐，

让锻炼者仿佛置身于一场精彩的音乐会，

赶走枯燥和疲劳，

把健身和娱乐完美结合在一起！

赶快加入进来吧，

一起享受有氧搏击操的新新魅力！



CONTENT

KICK

时尚有氧搏击操



CHAPTER 1

有氧搏击操，“野蛮”也时尚 KICKBOXING, BRUTAL BUT FASHIONABLE

- 8** 一、劲爆搏击新登场 New Powerful Kickboxing Comes Up
- 10** 二、“Kickboxing”的激情元素 Stirring Elements of Kickboxing
- 12** 三、恋上搏击操的12大理由 12 Reasons for Loving Kickboxing
- 25** 四、有氧搏击操的安全向导 Safety Guide

CHAPTER 2

“拳打脚踢”来运动 FIST & KICK

- 30** 一、热身运动很重要 Dynamic Warm-up
- 38** 二、基本动作炫炫炫 Basic Movement
- 46** 三、格斗进行时 Fighting in the Process
- 65** 四、激情迸发酷泰拳 Scorching Thai Boxing
- 76** 五、活力超人力量特训营 Strength Training
- 84** 六、柔身美体深度放松操 Relaxing Stretch

第一章

CHAPTER 1

有氧搏击操， “野蛮”也时尚

青春是一场盛宴，
运动是其中的色香味。

运动能令 **男人更强健、
女人更性感。**

源于美国，风靡全球的
激情塑形运动——Kickboxing。

最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员所创，

它将**有氧健身操与跆拳道、泰拳、拳击、散打**

等搏击运动的动作技术融于一体，
动作刚劲有力、帅气十足，

在“野蛮”中COOL出镜，

成为都市运动的时尚“新宠”！



**KICKBOXING, BRUTAL
BUT FASHIONABLE**



劲爆搏击新登场——kickboxing

现代的都市年轻人，
个性不羁、时尚前卫，
健康的体魄时刻都散发着浓郁青春气息。

女孩要靓、男孩想壮，
运动也成为了生活中不可或缺的一环。

近来，一种新型的健身运动——Kickboxing（有氧搏击操）全新登场，
引发新一轮健身时尚风潮。

Kickboxing提倡“音乐+运动”的有氧训练方法，
所有动作都是根据音乐。

由顶级教练、舞蹈设计师、运动生理学专家和社会行为专家共同设计编排的。

音乐在有氧搏击操中最具煽动性，

无论是教练还是练习者，

在或激昂或舒缓，或是摇滚说唱，或是轻音乐的伴奏下，

做着力度十足或柔软舒张的动作，

都会体会到一种舞蹈般的美感！

健身运动也有潮流，

目前最时尚的健身运动不是舍宾、瑜伽，

而是有氧搏击操。

它提供的是一套针对练习者生理、心理的训练，

可改善或增强锻炼者的力量、忍耐力、

有氧运动能力、身体协调性、柔韧性和敏捷性。

帮助练习者保持生理、心理的健康状态，还可改善锻炼者的体型，使其更健美。

有氧搏击操是一项推崇“团队精神”的运动。

与普通的有氧健美操相比，更具专业性、指导性和针对性。

NEW POWERFUL KICKBOXING COMES UP

它的训练过程，更像是一个大派对。

练习时，教练与学员们面对面，一个眼神、一个细微的动作，往往会引来全场的呼应。

这种面对面的授课方式更具有人性化，

同时教练对学员的指导性也更强。

做Kickboxing实在是一件快乐的事情，快乐就快乐在人与人之间打破隔阂后的自然交流。

反过来，这也提高了运动的安全性与效率。

教练、学员之间“心心相印”，

运动损伤的可能性被降到最低，科学性却被发挥到最大。

时尚、活力、快乐、个性是有氧搏击操的核心，

其中最核心理念，就是“运动+快乐”。

在快乐中运动，在运动中体验快乐。

生活如果是一场轻松快乐的舞蹈，就意味着幸福，

Kickboxing就是这样一种“舞蹈”，它始终与音乐相伴，

而且选择与世界潮流同步的最时尚的音乐，令肌肉时时感受新鲜的刺激。

有氧搏击操最大的优点还在于它不仅能够帮助迅速燃烧脂肪，

强力减重，还可以强效雕塑体型，起到减脂又塑形的双重功效。

来源于不同搏击运动的多元化动作可以让全身各部位都充分受力，

多角度、全方位的锻炼，

让我们能瘦得匀称，

尤其对腰、腹部的减脂效果远远超过其他健身方式。

坚持锻炼，你会惊喜地发现：

手臂、腰、腹、臀、腿部的赘肉统统消失不见了，

取而代之的是结实富有弹性的肌肉、优美而又不失力度的线条！

我们在挥拳踢腿的时候，

能够痛痛快快地、彻彻底底地宣泄情绪、缓解压力，

从身心都畅快舒适，

是一种非常符合现代都市人的减压方式！

Kickbox
Come

Up

New
Powerful
Kickboxing
Comes
Up



“kickboxing”的激情元素

Kickboxing的动作从跆拳道、泰拳、拳击、散打等多项搏击运动中演化而来，删除了硝烟味，保留了紧张刺激。

一拳击打出去，音响会配合你发出击打的音响效果；

一脚踢出去，仿佛真有个沙袋被你踢上了半空。

一场练习下来，不但将顽固的脂肪“堡垒”统统攻破，还能让将生活中的压抑和烦恼击个粉碎。

它讲究“出拳要快，踢腿要狠”。

“出拳快”即击出后要能马上将拳收回，“踢腿狠”即攻击对方某部位的力量要重。

当我们在音乐伴奏下练习时，

只要注重发力的感觉，享受出拳、踢腿的过程，

不必全力击出。

搏击操动作多变，要求每个动作都迅猛、有爆发力。

因此，在锻炼全身肌肉的同时，身体的弹性、柔韧性及反应速度也得到提高。

现在，就让我们一起来认识Kickboxing的激情元素。

10

TAEKWONDO 跆拳道

跆拳道是韩国国技，奥运会运动项目，与中国功夫一样，它是东方传统文化的重要组成部分，具有浓厚的民族特色和传统精神。

跆拳道提倡“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的武士精神，这也是一种谦让和宽容的运动精神。就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，跆拳道的攻防技术与道德修养有着密切的关系。如果把跆拳道看作一个人的话，“跆拳道”是人的四肢，“道”就是人的头脑。如果学习跆拳道的人只练技术而不修道德，这种人也许具备发达的四肢，但往往头脑简单或未被开发。所以这种入虽有道，不知道应该向哪里走，就算掌握了一点武技，也会滥用走向歧途。修炼跆拳道，让你懂得谦虚，知道羞耻，诚实勇敢，有礼有节，自强不息，技术和道德境界将会不断提高。

跆拳道运动的特点是紧张激烈、对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵活性，肌肉的伸展和收缩能力。跆拳道运动不同于力量型运动，不强调大而凸出的肌肉，而是通过尽量减少机体的脂肪含量使肌肉更加强健，让身体变得轻盈敏捷，身材比例更加匀称健美。

跆拳道以丰富多变，优美潇洒的腿法著称于世，被称为“踢的艺术”。跆拳道的腿法对身体的柔韧性、稳定性和灵敏性要求很高，各种抬高，踢腿的优美动作，使臀部和腿部肌群的每一条肌肉纤维都能够参与锻炼，帮助塑造更加结实性感的臀部，更加硕长有力的双腿！有氧搏击操中前踢、后踢及肘击等动作就来源于此。

THAI BOXING 泰拳

泰拳是泰国国术，在泰国中叫做“摩里拳”，古时称“暹罗拳”，是经过五百年的演变发展而形成的一种风格独特的徒手实用搏击术，在世界武林上，泰拳以凶狠、残酷、神奇、惊险闻名，以铜腿铁肘著称，被誉为“八条腿的运动”，号称打遍天下五百年无敌手。

除了拳和脚之外，泰拳还另外加入了肘和膝，远距离的攻击可以拳脚并施，近距离的攻防更可以活用肘膝，将格斗技术发挥

STIRRING ELEMENTS OF "KICKBOXING"

得淋漓尽致，也为泰国拳博得了“八臂拳术”的美名。而正因泰拳还包含了“肘”和“膝”这两种尖锐的致命武器，拳拳选手往往必须将身体练得格外结实，以能承受对方犀利无情的攻势，并以此基础搭配上快、劲、稳、准的用招秘诀，结合技艺、气力、智谋及精神力等格斗四大元素，才能成就一个战无不胜的泰拳师。

在健身房里练习的泰拳称为健身泰拳，它在格斗过程中自始至终都有音乐相伴，鼓、笛、钹等乐器的高亢乐音让人瞬间获得燃烧般的激情，可以说是最像舞蹈的格斗术。它也是一种武术，但却充分体现了科学的有氧运动健身原则，动作强度相对较高，对体能的消耗很大，能够有效促进身体灵活性及肌肉力量的增长，全面提升身体素质，激发生命活力，具有显著的健身美体效果。持续的上下臂关节伸展运动，不仅可以使手臂的肌肉得到锻炼，而且还带动上背肌肉的运动；膝技的运用，使大腿更加发达有力，从而有效地带动下背肌肉的运动，只需要不长时间的锻炼，便会激发男人的生命活力，使男性身体迅速强健，成为肌肉健美、充满阳刚气的真男人。当女生练习并逐渐进入泰拳的精神领域时，她们不仅多了一层实际的自我防护，并将具有更强大的内心力量，会因此更柔和、平静，充满魅力。同时泰拳独特而均衡的运动方式，可以在不知不觉中将女子的身形雕塑得修长匀称，兼具力与柔的美感。有氧搏击操中的防守姿势、左右摆拳、上勾拳、肘法、冲膝都是泰拳的精华。

BOXING 拳击

拳击被人们称做“艺术化的搏斗”，是一项集竞技和健身为一体的体育运动。高水平的拳手在比赛时，拳法迅速快捷，攻势凌厉，令人眼花缭乱；动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感。拳击运动对抗性极强，需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术、战术，更需要顽强拼搏、勇于争胜的意志品质。因此，拳击又被称为“勇敢者的运动”。拳王阿里、泰森、史蒂文森都成为世界拳坛的传奇人物，泰森更是几代女性的“梦中情人”。

均衡、全面的健身锻炼需要实现力量、体能、耐力、敏捷性和柔韧性五大目标。在拳击训练中，快速出击打是主要的方法，并且要坚持到训练结束，这就需要超强的体能、力量和耐力来完成；随时根据进攻和防守的需要瞬息万变的形势中不断变换的各种动作，可以提高敏捷性；身体、四肢要随心所欲活动到最大范围，这锻炼了柔韧性；各种组合动作更是需要高度的协调性才能完成。此外，以出拳为主的进攻动作令肩背的肌肉、韧带都可以得到适度的锻炼，整个人都变得更加灵活。

拳击运动对人体肌肉的雕塑是全方位的。在训练中，经常要进行两臂屈肘抬起的动作来防备对手随时可能的进攻，并伺机给对方以重击，这样手臂肌肉就得到了很好的锻炼。张力不断增大，深层次地刺激上臂肱二头肌、肱三头肌的肌纤维，帮助男人们练就一副铁臂！而且，拳打脚踢、移步肘撞能激活，增强人脑综合运用意识和身体各处关节的能力，是男子自卫强身、女子防身塑形的首选。拳击的许多动作需要身体重心往上或下沉，有助于提臀、瘦腿、细腰、美肩，长期练习还有利于身体各机能的发展，使呼吸系统、心血管系统和神经系统的机能得到改善，进而改善体质。拳击对女性塑形的效果尤其明显，大活动量利于快速减脂；步伐灵活多变使小腿细、下肢长、臀位高。有氧搏击操最初诞生的灵感来自于拳击选手，因此拳击的最强效动作如上勾拳、刺拳、左右直拳等就大量被吸纳进来。

FREE COMBAT 散打

散打又称散手，它不拘泥于任何固定的套路招式，而是在实战中根据战况自由发挥肘、膝、拳、腿各部位，全面应用踢、打、摔、拿等技术，步法敏捷，拳法灵活，腿法多变，摔法快速，防守巧妙，强调简捷实效，以击倒、战胜对方为目的，具有极强的攻防性。它还具有独特的健身效果，通过对人体的肩、颈、腰、膝、肘的训练，能全面锻炼身体各部分肌肉，强效雕塑身形，使身体发展布局更加均衡、协调、合理。各种出拳、踢腿的动作，需要极佳的协调性和平衡性，长时间进行散打训练，身体的灵敏性、爆发力和柔韧性指数往往高于普通人。在训练中，要求练习者的大脑和身体必须保持高度协调性，能提高神经系统的灵活性和内脏器官的机能，增进人体的新陈代谢，而且具有练身心和练意的作用。所谓练身心，是指人的精神和性格方面的完善，久练散打可以使人体格健壮、精力充沛、提高修养，使人偏性情变得刚毅柔和，达到心理和生理的平衡；练意则是训练时要排除杂念，精力高度集中，用意操练使身体得到全面而系统的锤炼，特别是身体内部功能的提高。搏击操热身练习中的左右闪躲，格斗中的预备式、鞭腿、侧踹腿都来自于散打的基本技术。



恋上搏击操的12大理由

最IN! 最酷! 最帅!
在节奏强烈的音乐中,
双拳紧握,
在不停移动的步伐中,
有力地挥拳、踢腿……
劲爆的音乐,
酣畅的呐喊声使气氛火爆狂热,
宣泄、减压、健身、塑形一步到位!

12 REASONS FOR LOVING KICKBOXING

NO.1

大量消耗脂肪， 拯救都市丛林“坐坐族”

21世纪的都市丛林里衍生出一个新的部落族群——“坐坐族”。工作劳心伤神，每天长时间盯着电脑屏幕操作，上下班都“车来车往”，或是习惯窝在沙发上看电视，这是坐坐族真实的生活写照。整日禁锢在城市里的高楼大厦中，大部分时间活动范围不超过方圆20米。现代坐坐族的许多毛病大都是长期坐出来的，缺乏运动让坐坐族几乎无可避免地终日与腰酸背痛等文明病为伍，而且身体各部位的脂肪也越堆越厚，赘肉逐日增多，蝴蝶袖、游泳圈、大象腿、西洋梨身材……像噩梦一样缠着不放，甩也甩不掉。

有氧搏击操便是噩梦终结者。它采用了有氧供能的原理。有氧供能，即运动时能量主要来自糖元（脂肪、蛋白质）的有氧氧化。由于运动中供氧充分，糖元可以完全分解，释放大能量，利于消脂减肥。

运动时，首先消耗的是肌糖原，肌糖原被大量消耗后，血糖便参与供能；再下去才动员肝糖原和脂肪，作为燃料，脂肪只是备用“油箱”。当主油箱（糖原）消耗到一定程度时，才会启动备用“油箱”。一般来说，只有当运动时间超过30分钟，脂肪才被动员起来与肝糖原一起供能，随着运动时间的延长，脂肪供能的比例逐渐增加。因此中低强度运动开始阶段，机体并不立即动用脂肪供能，只有持续时间长，才能消耗体内过多的脂肪。有氧搏击操就是采用了长时间、中低强度的运动频率，因此需要动用体内大量的糖元与脂肪，去去除体内多余的赘肉。

13

Kickboxing FANS 档案

我结婚一年半了，结婚后，就没上班了，安安心心在家里做全职太太。没结婚的小姐妹都说我太好福气，从此不用再看上司的脸色。很快我就进入了角色，每天早上起来给老公做早餐，送他出门后继续上床补觉，睡到10点多才爬起来，然后去超市买一堆零食，对着电视看到晚上，再做晚饭等他回来。天天这样重复，比上班还有规律。刚开始还不觉得有什么，觉得这小日子挺好的。半年后，老公公司组织去海南旅游，我把结婚前的泳装找出来一试，我的天哪！腰上的肥肉哪里能见人呀？都是天天吃零食又不运动惹的祸，加上在家里都穿宽松的衣服，身材走样了也不怎么觉得。那次去是去了，可是一点兴致也没有，拍照也免了。肥嘟嘟的我才不要呢！回来后，就去办了张健身卡，练搏击操是老公选的，他说这个好，他朋友的太太就在练，效果很不错。果然也是这样，很有效果，腰上的肉肉全瘦回去了，以前的泳装是连体的，现在换比基尼了。老公说，好身材就不该藏起来，看把他得意的……

Name: 魏若兰

Age: 26

Career: 全职太太

Practice Time: 1年

Oath of Personality:

只要美丽不要脂肪



NO.2

调节新陈代谢， 促进脂肪代谢酶的分泌， “彻底根除肥胖根源”

城市上班族天天朝九晚五，看似非常有规律，其实不然，从我们见面时的寒暄由“吃了没？”被偷换成“加班吗？”就知道了。自由随性的SOHO族也是如此，整天白天黑夜不分，不规律的工作时间影响了神经系统的正常工作，打破了内分泌系统的平衡，从而导致脂肪代谢功能的紊乱，使人体脂肪消耗无法维持正常。

生理学研究表明，人的体重之所以能保持相对恒定，主要是神经系统对新陈代谢进行合理调节的缘故。从脂肪代谢原理看，脂肪要分解成糖原后才能参与供能，脂肪分解由神经和内分泌系统调节。我们常听人说“喝水都会胖”，就是因为脂肪代谢发生了碍碍。

经常进行有氧搏击操的锻炼，能刺激神经系统，恢复它对新陈代谢的调节功能，分泌脂肪代谢酶，进而促进脂肪代谢，彻底消除肥胖根源。



14

Kickboxing FANS 档案



Name: Cherry
Age: 25
Career: SOHO一族
Practice Time: 3年
Oath of Personality:

女人+力量=帅

我长得不算漂亮，皮肤黑黑的，但认识我的人都说我是“拥有最性感PP的女人”。我的BF是搏击操健身教练，在他的影响下，我三年前就开始练了。起初只是觉得女孩子练这种很有力度的动作很帅，谁知道慢慢就练出兴趣来了，身材也越来越棒。以前我要穿M号衣服，现在，XS的号都能穿了。所以，出去SHOPPING的时候，什么衣服都敢试，居然还有服装公司的老总问我想不想做他们的兼职模特呢。去参加派对，老有人问我保持身材是不是有什么秘方，有的还问我是不是拉丁教练……上次BF他们大学同学聚会，带着我去，把他那帮朋友羡慕得不行了（这是他后来才告诉我的），一直追问他是怎么达到我的（呵呵——）……现在，每周都会去练两三次，越练越有活力，一点也不觉得累，那是我最快乐，最畅快淋漓的时候！



节奏强烈，刺激动感，
使每一根肌肉纤维都调动起来参与运动

NO.3

现代人生活太过舒适安逸，出入一般都以车代步。安逸舒适的现代生活方式导致我们的肌肉运动量远远不够，而且常常重复同一个动作，使一些肌肉群过劳，另一些又得不到锻炼。如长时间坐着打电脑就会让始终紧张的颈部肌肉反向牵拉骨骼，导致颈椎病和颈顽症。如果

能每天运动1小时，不仅能很好地减轻肌肉的疲劳，还可以延长2小时的寿命。

而有氧搏击操的节奏感强烈，具有猛烈的刺激性，更能使平常不易兴奋的肌纤维被调动起来参与用力。这样，每周只要锻炼3-4次就能达到极佳的效果。它的训练时间较长，参与用力的肌纤维甚至高达90%。加上练习时要求发力迅速有力，收缩自然，放松一张一弛，大幅度，全方位的反复伸缩练习，可使肌肉的力量与弹性得到增强，反应速度更快。除此之外，几乎搏击操的每个动作都要求腰腹平衡发力，可以说腰腹练习贯穿整个练习过程。大量的腰部扭动与腹肌的收缩，将使你的腰肌更加灵活有力、腹部变得紧实、平坦！

15

Kickboxing FANS 档案

我属于偏瘦的体型，以前的女朋友就是嫌我太“排骨”了（这是她的原话）把我甩了，我们在一起都快7年了，可是他还是走了。听说他现在的男朋友是散打教练，我见过一次，确实很有肌肉，那次真是太受打击了！她说如果我也能练成那样的肌肉，她就不会离开我了……其实我真有点不明白：肌肉真那么重要吗？连7年的感情都比不上？但现实就是这样，散打我是不会去练的，跟着他现在的男友后面练，多丢人啊！我就去报了跆拳道班，可坚持了两个月就不行了，太累了，我的体能还没达到。两个月前，认识了一位顾客，是拳击教练（他那肌肉一点也不比那散打教练少），建议我去试试，就去了，一练就喜欢上了，比跆拳道轻松，而且手臂上的肌肉开始鼓起来了，下面就得轮到腹肌了。前几天一个好久不见的老顾客来店里做美发，说我比以前有型多了，连五官都认不出来了，相信下一个女朋友不会再因为我没肌肉离开我了，哈哈——



Name: 秦军

Age: 26

Career: 发型设计师

Practice Time: 两个月

Oath of Personality:

有肌肉更自信