

健身你要知道：塑形 > 减脂

时尚 健身操

A4腰

马甲线

0.7的腰臀比

一个都不能少

《健身私人教练》编写组 / 编

BODY SHAPER



化学工业出版社

健身私人教练系列

健身你要知道：塑形 > 减脂

时尚 健身操

《健身私人教练》编写组 / 编



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身操 / 《健身私人教练》编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2016. 7

(健身私人教练系列)

ISBN 978-7-122-27138-9

I. ①时… II. ①健… III. ①健美操-基本知识
IV. ①G831. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第114384号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 程晓彤

装帧设计:  溢思视觉设计 / 周亚娟
E-mail: isstudio@126.com

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张4 字数135千字 2016年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

运动不等于无限度地减脂，塑形远比减肥更重要，根据身高、体重、年龄、三围等人体数据，制订针对性的训练计划，实现内在健康的同时，获得视觉上的外在美，才是健身塑形的终极目标。

《时尚健身操》想要与你分享的是：

- 怎样利用健身这把“整形刀”给自己“裁剪”出好身材；
- 怎样才能正确开启“健身计划”，拥有紧致的身形。

《时尚健身操》告诉你其实每个人都可以用最简单的方法变美：

- 不论你的年龄是大还是小；
- 不论身体的柔韧性是好还是坏；
- 不论你是否经常进行健身锻炼。

目录

CONTENTS

第一部分 完美身形终极体验 | 01-42

了解自己的身高、体重、年龄等关键数值，然后有针对性地制订塑形计划，哪怕辛苦也坚持去执行，用内在的健康支撑起外在的俊美，这才是健身的真正要义。塑形远比减肥重要，全身性的健身操可以调动身体内绝大多数的运动细胞，消耗脂肪的同时，也能够对局部肌肉起到塑造作用。

哪怕是时尚光环下的名模，也不是光靠饿肚子就能瘦下来的。用不吃饭的方法去减肥、塑形，又怎么有体力去工作呢？饮食当然要控制，但最重要的还是运动。

第二部分 芭蕾放松操 | 43-59

不论处在哪个年龄段的女人，心中都有一个与芭蕾相关的公主梦。零基础的成人芭蕾放松动作，既不需要特别的装备，又能修身且培养气韵，是女性白领的又一减压神器。

芭蕾带给练习者的仪态、精神面貌的改观是其他运动实现不了的，从前总觉得高高在上的芭蕾，其实也可以离我们很近很近。大汗淋漓后来一段芭蕾放松操，在一举手、一投足间，让自己感受到那份由内而外的优雅。



哑铃操



第一部分

完美身形终极体验

预备姿势

自然站立；

双手握紧哑铃，双臂自然下垂放于

身体两侧；

两眼平视正前方。



第一节

4个8拍

1

2345678

1

左脚上步，脚尖点地；
同时双臂向上，成前平举；
扭转腕关节，手心相对。



2

右脚上步，靠向左脚，脚尖点地；
左脚脚掌着地，重心下沉；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



3

右脚后撤一步，脚尖点地；
双腿伸直；
双臂前伸，手心相对。



4

左脚后撤，靠向右脚；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。





5 左脚上步，脚尖点地；
同时双臂向上，成前平举；
扭转腕关节，手心相对。



6 右脚上步，靠向左脚，脚尖点地；
左脚脚掌着地，重心下沉；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



7 右脚后撤一步，脚尖点地；
双腿伸直；
双臂前伸，手心相对。



8 左脚后撤，靠向右脚；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



1 左脚上步，脚尖点地；
同时双臂向上，成前平举；
扭转腕关节，手心相对。



2 右脚上步，靠向左脚，脚尖点地；
左脚掌着地，重心下沉；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



3 右脚后撤一步，脚尖点地；
双腿绷直；
双臂前伸，手心相对。



4 左脚后撤，靠向右脚；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



5 左脚上步，脚尖点地；
同时双臂向上，成前平举；
扭转腕关节，手心相对。



6 右脚上步，靠向左脚，脚尖点地；
左脚脚掌着地，重心下沉；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。



7 双脚后撤一步，脚尖点地；
双腿伸直；
双臂前伸，手心相对。



8 左脚后撤，靠向右脚；
屈肘，双臂内收，肘部横向打开；
手心向内，尽量贴近胸部。

1-2

左脚向前一步，脚尖点地；
向右侧身，头部保持不动；
伸直双臂，左臂顺势往前，右臂向后。



3-4

身体左转 $\geq 80^\circ$ 度；
变成右臂在前，左臂在后。



7

原地踏步击打哑铃。



5-6

右转 60° 度，身体回正；
屈肘，双臂收于胸前；
手握哑铃在胸前击打。



8

双脚落地；
双臂屈肘，手握哑铃在胸前相碰。





1-2

右脚向前一步，脚尖点地；
向左侧身，头部保持不动；
伸直双臂，右臂顺势往前，
左臂向后。

3-4

身体右转 90° 度；
变成左臂在前，右臂在后。



5-6

左转 90° 度，身体回正；
屈肘，双臂收于胸前；
手握哑铃在胸前击打。



7

原地踏步击打哑铃。



8

双脚落地；
双臂屈肘，手握哑铃在胸前
相碰。

第二节

8个8拍

1

2345678



1 左脚向左侧上步，右脚脚尖点地；
身体左转；
双臂伸直上举，扭转腕关节，手心朝前。



2 屈左膝，重心下沉；
双臂下落；
双手在左侧大腿前方停止，手心相对。



3 左脚蹬地，提起重心；
向右侧身，重心移至右脚；
双臂伸直上举，手心朝前。



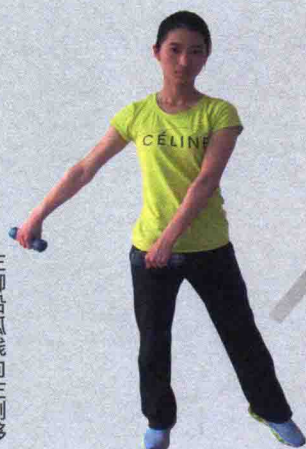
4 屈右膝，重心下沉；
双臂下落；
双手在右侧大腿前方停止，手心相对。



5 右脚蹬地，提起重心；
向左侧身，重心移至左脚；
双臂伸直上举，手心朝前。



6 左脚划弧线移动到右脚后方，
落地后脚尖点地；
身体左转；
双臂由上往下右摆。



7 左脚沿弧线向左侧移一步，脚尖点地，
向右送髋；
双臂向上划圈，再摆向右侧。

8 收左脚，双臂收回。

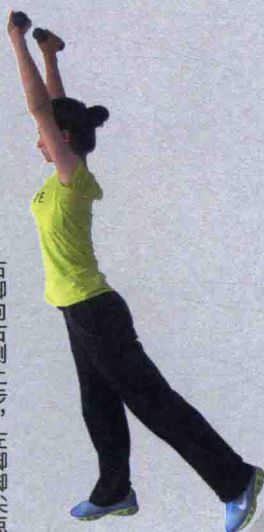


1

双臂伸直上举，扭转腕关节，手心朝前。

身体右转；

右脚向右侧上步，左脚脚尖点地；



2

双手在右侧大腿前方停止，手心相对。

双臂下落；

屈右膝，重心下沉；



3

右脚蹬地，提起重心；

向左侧身，重心移至左脚；

双臂伸直上举，手心朝前。



4

屈左膝，重心下沉；

双臂下落；

双手在左侧大腿前方停止，手心相对。



5

左脚蹬地，提起重心；
向右侧身，重心移至右脚；
双臂伸直上举，手心朝前。



6

右脚划弧线移动到左脚后方，落地后
脚尖点地；
身体右转；
双臂由上往下左摆。



7

右脚沿弧线向右侧移一步，脚尖点地，
向左送髋；
双臂向上划圈，再摆向左侧。



8

收右脚，双臂收回。