

激情

健身流行风

北京市健美协会推出

拉丁操

赠VCD
教学片

北京健身小姐大赛冠军
著名拉丁操指导教练
肖晶 / 编著 演示

- 》柔情的伦巴健身操
- 》活泼的恰恰健身操
- 》热情奔放的桑巴健身操
- 》诙谐欢快的牛仔健身操
- 》西班牙风情的斗牛健身操
- 》火热动感的南美风情舞蹈
- 》活力四射的有氧健身操的完美结合



健身·健美·健美操



激情拉丁操

肖磊 / 编者

编者演示

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

激情拉丁操 / 肖品编著. —北京: 农村读物出版社,
2003.8

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4261-3

I. 激... II. 肖... III. 健美操—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第063103号

出版人 傅玉祥
责任编辑 刘宁波 李振卿
出版 农村读物出版社
(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 889mm × 1194mm 1/24
印张 3.5
字数 110千
版次 2004年3月北京第2次印刷
印数 8 001—13 000册
定价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版
社发行部调换)





丛书编委会

- 主 编** ★郭庆红：北京市举重协会、北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员、中国健美协会理事，《中国举重》杂志副主编，举重国际一级裁判，国家级健美教练。
- ★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。
- 编 委** ★刘令妹：1996年首届中国健身小姐大赛总决赛冠军，1999年全国健身小姐大赛冠军。1995年以来在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。
- ★张 菁：1999年全国健身小姐大赛亚军和最佳形体奖，2000年首届全国体育大会健身小姐比赛季军和最佳形体奖，2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。1998年以来在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。
- ★易海燕：1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。自1999年至今在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。1998年以来在中央电视台《健美5分钟》、《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。
- ★宋 扬：2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999—2003年北京市健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任搏击操示范教练。
- ★吴 保：中国健美协会一级健身指导员，1999年北京市健身小姐大赛冠军。在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。
- ★肖 晶：中国健美协会一级健身指导员，2002年北京市健身小姐大赛冠军，2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。2002年全国健身小姐大赛十佳运动员，1997年长城艺术节古典舞独舞优秀奖。
- ★郭激扬：中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。
- ★郭克欧：主任医师，按摩专家，著名中医学资深顾问。
- ★王 鸿：平面设计师和服装设计师，女子美容美体资深顾问。
- ★徐晓茹：北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。
- ★贾 勇：高级摄影师，举重健美运动专家。

关于拉丁操

激情四射的拉丁音乐响起来了，浪漫而奔放……穿上你美丽的衣裳，唤起你久违的热情，翩翩起舞吧！让生命永远带着青春的乐章美丽绽放！

风靡健身界的拉丁健身操来源于国标中的拉丁舞，它是火热爱感的南美风情舞蹈与富有活力的有氧健身操有机结合的产物。拉丁健身操在动作细节上不像专业拉丁舞那样要求准确到位，它强调能量的消耗，注重运动量和对颈、腰、胸、肩部关节的训练，所以拉丁健身操不但具备了欣赏价值，而且还具有减脂和美化身体线条的锻炼价值，它可以让您同时领略拉丁的魔力与健身的乐趣，体验将身体“舞”动起来的绝妙感觉和神奇的健美效果。让我们一起来健身吧，一起来了解拉丁，请您从平凡中走出来吧，与我一起共舞美好人生！！



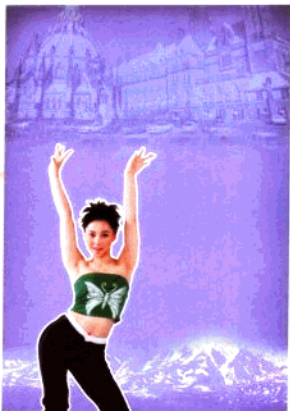
拉丁是什么？它是热带的阳光，火辣的热情，性感的气息……拉丁的热浪正在席卷整个地球。拉丁的音乐和舞蹈有如此的魅力，因而它走进健身房成为一种必然。人们在感受拉丁热力的同时强身健体，可谓两全其美。拉丁舞全称是拉丁美洲舞，是流行于拉丁美洲的民间舞蹈，其舞步和风格源自该地区的土风舞，拉丁有许多变体，品种繁多，受人们青睐的有恰恰、

伦巴、桑巴、斗牛、牛仔、拉丁舞以奔放热情的风格、充满激情的音乐、优美舒展的舞姿、多变的舞步征服着人们。拉丁展现了人体曲线美和丰富的感情及浪漫的情调，它就如立体的画、流动的诗、活的雕塑般美丽。拉丁的浪漫热潮是否也在感染着您呢？那就来一起跳拉丁健身操吧！

人们觉得拉丁舞跳起来难度高，所以又是爱又是怕。不过请您放心，拉丁有氧健身操不要求有专业拉丁舞的运动强度和动作规范，是比较容易掌握的。原则是在一定的花样舞步基础上避免使心率起伏过大。只有在心率平稳的有氧运动中才能充分地减去人体中多余的脂肪，从而真正达到健身减肥的目的。拉丁健身操要求有现代的时尚特点，又要展现拉丁舞的舞蹈特点和情调，并从另一方面改善一般健美操在躯干部的运动不足。拉丁健身操注重对髋、腰、胸、肩部关节的活动，自由随意，节奏明快，要求舞者百分百地投入，舞出自己的激情和对拉丁的感受。拉丁健身操对于一些腰、腹、臀围度过大的女性有非常好的塑体效果。在本书中，我详细讲解了各种类拉丁的气质特点和动作要求，并由图片对照由浅入深地逐步教授，从单一动作到套路组合顺序井然，易于掌握。

现代时尚人类不仅要有健康的身体，还要有线条美丽的身材、旺盛的精力和肢体自我表现能力。希望本书能够带给您对健身的新感受，通过科学的健身知识和锻炼方法帮助您完成对美丽的追求。实现你的愿望将是我最大的欣慰。

肖 晶



健身新风目录

关于拉丁操

Part 1

热身准备——结束调整 ... (1)

美体热身操 (2)

伸展韵律操 (6)



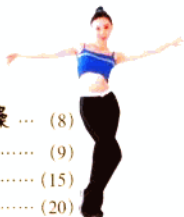
Part 2

柔情的伦巴健身操 ... (8)

单一动作和基本步伐 (9)

组合训练 (15)

花样组合 (20)



Part 3

活泼的恰恰健身操 ... (25)

单一动作和基本步伐 (26)

组合训练 (32)

花样组合 (36)



Part 4

热情奔放的桑巴

健身操 (41)

单一动作和基本步伐 (42)

组合训练 (45)

花样组合 (50)



Part 5

浪漫欢快的牛仔

健身操 (55)

单一动作和基本步伐 ... (56)

组合训练 (61)

花样组合 (64)



Part 6

西班牙风情 (斗牛)

健身操 (67)

单一动作和基本步伐 (68)

组合训练 (72)

花样组合 (75)



Part 1

热身准备—— 结束调整

热身准备

热身是健身课开始前5分钟的准备活动。热身会给大脑以刺激，使您的身体为较强的运动做好准备。热身还可以避免运动中突然用力而拉伤肌肉。许多其他的损伤也可以通过正确的热身运动来防止。所以，热身是健身操中必须的环节。

结束调整

结束调整即肌肉的伸拉训练，是健身操课结束前5分钟的放松调解运动。它的作用是使因运动而紧张疲劳的肌肉得到缓解和恢复，使我们在兴奋中的心跳平和下来，我们的肌肉经过运动后伸拉线条会更加修长流畅，更有减肥降脂的效果。那么，让我们在幽雅的音乐伴随下给我们的健身操课程画上一个完美的句号吧。



美体热身操



呼吸



1

双脚开立，深吸气，同时双臂体侧上举，双臂充分向身体的正中线伸展。身体感觉向上拔起，胸腔充满气体。

3

重复呼吸动作4次。要充分感受吸气时身体的伸张和呼气时肌肉的松弛。



2

缓缓吐气含胸，手臂经由身体两侧慢慢放下，同时微屈膝，身体放松。

作用：充分的呼吸可使身体进入运动状态，增加血氧含量，提神醒脑。

头、肩部运动



2

头部做左右半移动作。8次为一组，做两组。



1

双脚开立，双手叉于腰，膝盖微屈，头颈做顺时针运转4次。同样逆时针运转4次。



3

吸气，耸肩；呼气，压落肩。重复动作做8次。



4

保持双脚开立、膝盖微屈，双肩做交替前后弹动练习。8次为一组，做两组。



作用：提高头、肩部肌肉灵活性和柔韧度，使肌肉进入运动状态。

腰部运动

1

双脚开立，双臂平行打开，左臂向右伸展下旁腰，控制住，数10，放松还原。同样，反方向向左伸展下旁腰。左右交替重复4次。



2

双脚开立，双臂侧平举，向右转身，提腰收腹，双臂尽量平行展开，保持，数10，还原。反方向重复动作。左右交替重复4次。



3

双脚开立，膝盖微屈，双臂向前伸，同时含胸弓腰。然后手臂高举，同时挺胸塌腰。依次交替重复8次。



4

双脚开立，俯身抱腿，躯干和腿尽量伸直靠近，控制住，数10。起身深呼吸。



作用：训练腰部柔韧性和力度，收紧拉长肌肉，为进一步的训练做好准备。

腰胯的活动

1

双脚开立，双手叉腰，膝盖微屈，臀部做前后弹动运动。



2

双脚开立，双手叉腰，膝盖微屈，臀部划顺时针平圆。与逆时针平圆交替进行活动。

3

双脚开立，双手叉腰，出左脚侧点地，顶左胯。重复8次。右侧同。



作用：提高腰部灵活性和律动感，使肌肉收紧有韧性。

腿部肌肉运动



1

双脚并立，双手叉腰，右腿正前屈膝抬腿，落下时脚绷直向前，脚尖点地。感觉腿部肌肉向脚尖充分伸展拉长。



2

由脚尖带动右腿向右侧划弧点地。



3

向右移重心双脚并立，或连5次做抬脚跟练习，感觉小腿肌肉逐渐的紧张。



4

收右腿双脚并立，进行左腿肌肉运动，重复动作。左右交替练习8次。

作用：训练腿部协调能力 and 肌肉素质，增加小腿力量。

调整动作

1

双脚并立，双臂打开，重复呼吸动作2次。



2

吸气，双臂举至头顶，移重心到右腿，同时上体右转，使身体充分向上伸张，挺胸腰，感受腰背肩臂的紧张和伸拉。左右重复动作4次。

5

双脚开立，双臂打开，重复呼吸动作2次。热身结束。

3

自然呼吸，静态蹲立，双臂伸直，并掌于头顶，保持此动作，感受脊柱向上的伸拉和腰臀腿部肌肉的收紧。数10，放松。重复3次。



4

双脚开立，吐气，向左俯身，双手抱左腿，身体尽量贴近大腿。数10后换腿。左右交替重复8次。



作用：伸展肌肉，拉长韧带，调节身体协调能力，进入运动兴奋状态。

伸展韵律操



我们选择垫上静态伸拉操，这套操不但可以作为放松调整训练，也可以作为肌肉素质的单独训练课程。它的动作优美，有韵律感，并且安全而容易掌握，有减肥瘦身和收紧肌肉的效果。

要点提示：自然呼吸，拉伸时一定要缓慢，避免突然用力，被拉伸的那部分肌肉一定要放松，不要用力。

以下介绍针对一些肌肉的伸拉方法，可根据自己的能力选择练习。

1 拉伸肩臂肌肉的方法



1 上身挺直，盘坐于垫上。右手在上，左手在下，交叉抱握于头后。挺胸，感觉背部肌肉和手臂有伸拉酸痛的感觉。数10，放松，然后重复3次。换左手在上，右手在下重复。

2



2 上身挺直，盘坐于垫上，双臂伸直，合掌于头顶，头抬起，感觉双手指尖向上无限伸展。数10，放松吐气。然后重复3次。

1 拉伸大腿内侧肌肉的方法



1 坐姿，双脚脚底相互交贴，膝盖向外撑，并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数10，放松。然后重复3次。

2



2 坐姿，右腿由右手抬起，伸直勾脚，尽量贴近于体侧，伸拉右腿内侧韧带，左手扶于地面支撑。保持这个姿势，数10，放松。然后左右腿重复2次。

1 拉伸腿后侧肌肉的方法

1

1 坐姿，双腿并拢平伸，勾脚，俯身，双手握脚掌。保持这个姿势，数10，放松。然后重复3次。



2

2 坐姿，上身挺直，双腿并拢平伸。双手抬起，右腿贴近身体，勾脚。保持这个姿势，数10，放松。然后左右腿重复3次。

拉伸侧腰肌肉的方法

1



盘腿坐姿，双臂伸直，交合于头顶，挺胸拔背，保持姿势向右上旁腰，拉长左侧腰部肌肉，数10，还原。然后向右。左右重复3次。

2

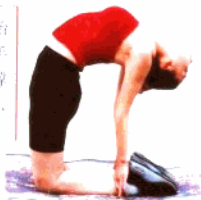


盘腿坐姿，挺胸收腹，伸长脊背向右后扭转身体，左手撑右腿外侧地面，右手向后撑地，头向后扭转。保持这个姿势，数10，放松。然后左右方向各重复3次。

拉伸腰腹部肌肉的方法

1

双腿开拢跪地，挺胸抬头，身体向后下腰，双手扶住两脚腕，手臂支撑保持这个姿势，数10，放松。然后重复3次。



2

俯身，双腿开拢伸直，双臂于腰部地面两侧伸直，撑起上身，挺胸抬头后仰，同时双腿向上屈抬起。保持这个姿势，数10，放松。重复3次。



结束动作

1

盘腿坐姿，吸气，双臂体侧展开向上举起，挺胸抬头收腹，向上拔，屏息数3。缓缓吐气放松，双臂慢慢由体侧放于地面，低头含胸弓背，吐尽身体浊气。重复4次。



2

盘腿，身体立直端坐，闭上双眼，双手自然放于双膝上。均匀呼吸，放松精神。保持这个姿势静养2分钟。



2

柔情的伦巴 健身操

Rumba(伦巴)起源于非洲北部苏丹黑人民间舞蹈,传入古巴后又吸取南美洲智利的莫卡舞成分。伦巴的风格特点是以柔为主,外柔内刚。腰胯部有节律的柔和和手臂的舞动充分表现了女性的婀娜多姿、柔美浪漫。因此Rumba又被称为爱之舞。

伦巴健身操比其他拉丁操的节律要缓慢,但它独特的塑身效果和流畅的动作要求可以让您体验身体如水般的流动。伦巴健身操的训练不但能带给您优雅高贵的气质,而且可修整身体曲线,使您的纤腰更加婀娜。

腰胯部“∞”字律动和手臂的“8”字舞动相结合,训练腰胯部的灵活性,表现力,肩臂部与身体的协调能力,充分表现女性的婀娜多姿。伦巴健身操有很强的塑身减肥效果,它的训练动作不但使您身材线条修长流畅,而且能培养优雅高贵的气质。

伦巴健身操的学习首先需要注意数节拍,这样,随着音乐的流动我们的舞姿才能够舒畅自然。本书中,针对每一拍的动作都进行了详细讲解,并配以图片对照,您只需按节拍顺序依次对照训练即可。所以,数节拍会使我们的学习更简单化,更轻松愉快。

愿伦巴健身操能带给您永远的青春和健康,在翩翩起舞间找到属于您自己的魅力。



单一动作和基本步伐

伦巴音乐是4/4拍，每分钟28~32小节，节奏缓慢、平稳，曲调明快略带忧郁。重拍在第四拍和第八拍。我们可以选择市面上的双人拉丁舞曲音乐，因为伦巴健身操动作较为柔和，所以用专业的伦巴音乐也可以。

手臂的舞动

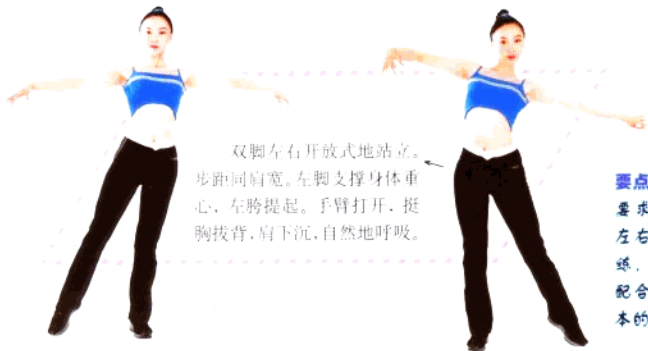
双臂自然地身体两侧平伸打开，高度略低于肩，手心向下，然后双臂在身前呈环抱状，即采用芭蕾舞的一位手势。



手臂的舞动是大臂带动小臂和手腕在腰际水平位置上做环形舞动，即划个竖“8”字。双臂要交替进行。

要点提示：舞动时要柔软，轻盈自然、大方舒展，并与身体相关部位律动协调配合，舞出自己的感觉。在拉丁健身操中要始终保持手臂的舞动。

伦巴的体态

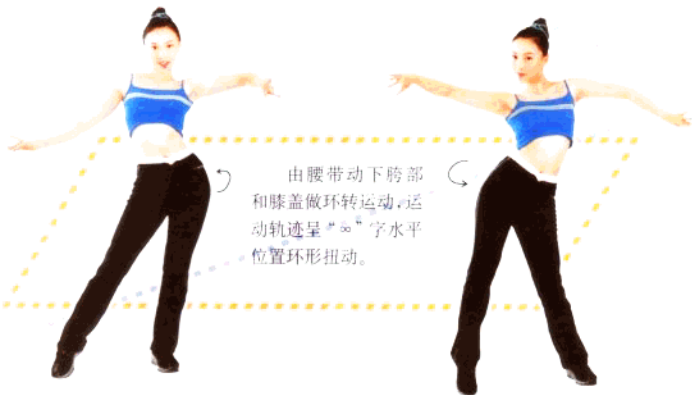


双脚左右开放式地站立。步距同肩宽。左脚支撑身体重心，左胯提起。手臂打开，挺胸拔背，肩下沉，自然地呼吸。

要点提示：练习时，要求在原地双腿做左右交替移重心训练，与手臂的舞动配合起来，感受基本的伦巴律动。

腰胯部律动

双脚左右开放式站立，手臂一位展开。



由腰带动下膝部和膝盖做环转运动，运动轨迹呈“∞”字水平位置环形扭动。

要点提示：腰胯部的律动是拉丁舞的主要特点，所以在伦巴健身操的动作中都是以腰胯动作为主，每一个动作都没有脱离其基本律动特点。