

<<动感活力健美操>>

图书基本信息

书名：<<动感活力健美操>>

13位ISBN编号：9787883527251

10位ISBN编号：7883527258

出版时间：2006-9

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：卓文工作室

页数：107

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<动感活力健美操>>

### 前言

70年代, 奥斯卡影后简·方达Jane Fonda让全世界认识了健美操Aerobics80年代, 超级名模辛迪·克劳馥Cindy Crawford用小哑铃+健美操的方式成为“全世界体型最美的女人”, 哑铃操成为全球女性首选健身运动!

21世纪, 好莱坞又掀起了哑铃运动新风潮——奥斯卡影后哈莉·贝瑞Halle Berry, 最新07女郎伊娃·格林Eva Green, 美国新生代玉女米莎·巴顿Mischa Barton, 好莱坞俏佳人斯嘉丽·约翰逊Scarlett Johansson这些好莱坞女郎, 无一例外都有着曲线玲珑、前凸后翘的身材, 她们的修身秘诀, 就是这套国际最新标准有氧哑铃健美操套路!

本套路由国际顶级的健身教练、专业健美操运动员、运动生理学专家共同研发, 经国际有氧运动与体能联合会(FIAF)认证并强力推荐, 是经过了精心设计和科学编排的运动体系: 针对性极强的强效组合, 将身体各部位的顽固脂肪“堡垒”各个攻破: 有氧呼吸供能原理使血液中的供氧更充分, 促进糖元完全分解, 释放大量能量, 使脂肪变肌肉, 改变易胖难瘦的坏体质。

芭蕾、芭蕾爵士舞、现代舞等舞蹈元素也在哑铃操中淋漓尽致地绽放生命的原色!

众多时尚元素的“加盟”, 把原本枯燥无味的哑铃操装扮得风情万种, 以时尚、趣味、美体、修型“诱惑”你!

有氧哑铃健美操是最典型的抗阻力运动, 具有无与伦比的燃脂效果: 活力动感、活泼有趣的动作, 增强行动的韵律感: 它也是最简单方便的轻器械运动, 不受时间地点限制, 随时随地动起来。

有氧燃脂套路针对手臂、腿部重点雕塑, 哑铃的负重+多样的腿部动作, 达成你拥有纤瘦紧实的玉臂、修长匀称的美腿的梦想。

全身曲线改变的惊喜, 更让你笃定练习的决心!

中低强度的运动模式, 使脂肪细胞更能释放脂肪酸, 加快脂肪的消耗, 更能在运动之后持续燃烧脂肪! 立体塑型套路动感十足、热力四射的动作, 激发体内的High元素, 急速燃脂, 塑造凹凸有致的完美身型。

中高强度的运动量, 提高脂肪的燃烧率, 紧致松弛的肌肤, 改善心肺功能, 提升耐力和抗疲劳度, 让你时刻精力充沛!

为哑铃美人定制的热身操, 活化关节、预热肌肉, 提高身体的灵活度, 有效预防运动伤害。

充分调动身体里的活力因子!

源于芭蕾的放松操, 节奏轻柔, 音乐舒缓, 抚慰运动后的身体, 缓解运动疲劳, 提高身体的柔软度, 培养优雅气质!

全彩精美图片详细展示分步动作。

细致入微的分析讲解, 让你学起来轻松简单: 准确到位的动作示范, 使锻炼效果加倍: 搭配节拍鲜明、韵律动感的时尚潮流音乐, 让身体每个细胞都体验运动的超快感, 更享受体型、气质的巨大改变, 炼成健康瘦美人!

!  
!

## <<动感活力健美操>>

### 内容概要

《动感活力健美操》是系列中的一本，所有渴望通过有氧健美操来燃烧脂肪、增强肌肉弹性、雕塑魔鬼身材、延长青春期的的人，这套全新国际标准套中，都能让你更健、更美、更年轻！

<<动感活力健美操>>

作者简介

朱霓ludy，第2届全国健美操锦标赛冠军，第3届全国健美操精英赛六人操冠军，全国体育学院风采大赛健美操形象大使亚军，健美操一级运动员，全国健美操锦标赛一级裁判。

<<动感活力健美操>>

书籍目录

Chapter1

柔韧平衡体操

Flexible Balance Aerobics

Chapter2

强效塑型黄金等级套路

Go Iden Ranking Suite

Section One

.....

Section Six

Chapter3

均衡灵活燃脂花样套路

Fat Burning Figure Suite

Section One

.....

Section Three

Chapter4

舒缓调息放松操

Stretching and Relaxing Aerobics

有氧健美操的不败魅力

The Irresistible Charming of Aerobics

真正让你享“瘦”的活力有氧运动

Really Enjoy the Slimming form the Vigorous Aerobics

有氧健美操时尚——全新国际标准套路

The Newest International Standard Suite

全新标准套路的流行热力元素

The Popular Dynamic Elements

健康塑身Follow Me !

Healthy Bodybuilding Follow Me

有氧健美操安全风向标

The Safety Vane of Aerobics

均衡营养帮助巩固瘦身成果

Proper Nutrition to Solidify the Slimming Fruit

健康美丽保卫战

The Safeguard Battle for Health and Beauty

远离减肥的重重陷阱

Be Far Away form the Traps of Fat Losing

健美明星，星光四射

Fitness stars, Charming and Shining

## &lt;&lt;动感活力健美操&gt;&gt;

## 章节摘录

音乐的速度应根据练习者的实际情况来选择。

音乐速度一般在18拍 / 10s ~ 23拍 / 10s之间, 除跳跃运动时音乐速度稍快外, 一般不超过23拍 / 10s。

乐曲的结构要接近哑铃健美操的结构。

尽可能选择有开始又有结尾效果, 并具有独特风格, 节拍比较完整的乐曲。

舞蹈Dance头脑、心灵和肌体相结合的艺术造型.在现代已经成为体育运动与艺术的纽带。

舞蹈分为形体舞蹈、民族民间舞蹈、芭蕾舞、芭蕾舞爵士舞蹈、现代舞等, 各种舞蹈与体育运动相互融合又衍生出新的种类, 它们或柔或刚, 既现代又古典, 以丰富的肢体语言倾诉内心情感。

芭蕾(队LLET)意大利文意为“跳舞”, 诞生于17世纪后期路易十四的法国宫廷, 距今已经有400多年历史。

芭蕾以“外开”、“绷直”、“直立”、“伸展”的造型特点著称, 以特有的脚尖技术, 展现了女子轻盈优美的体态。

芭蕾舞爵士舞(队LLET JAZZ DAHCE)将芭蕾动作的优美典雅和爵士舞的节奏激情巧妙结合, 形成了别具一格的独特风格。

在爵士乐配乐中, 可以用复杂变幻的阵形和激情四溢的舞姿演绎极具戏剧性的场景, 可以和着乐曲跳跃、享用, 以细腻的肢体语言诠释芭蕾的抽象, 也可以用轻松、纯和的舞蹈姿态营造出一派平和、静谧。

现代舞(HODERN DANCE)美国著名专职舞蹈批评家马丁评论现代舞是“一种观点而非技术体系”。

它是不同于芭蕾的新型舞蹈形式, 但它的训练离不开芭蕾, 现代芭蕾的产生就与现代舞密切相关, 它们相互影响, 一起成为现代舞坛的艺术奇葩。

有氧哑铃操就是汲取了芭蕾、芭蕾舞爵士舞、现代舞中的精华, 以灵活的肢体语言、对称和谐的动作、激情勃发的姿态同时吸引了偏爱运动和懒于运动、害怕运动的HH们。

如果你曾经练过舞蹈, 甚至是“派对女皇”, 练习有氧哑铃操对你来说, 简直是易如反掌, 有舞蹈基础垫底, 还怕不得心应手; 如果你是“舞盲”, 一进舞池就手足无措, 但练习哑铃操之后, 自嘲是“舞蹈白痴”的你也会越来越迷恋五光十色的舞池。

你看, 跟着音乐韵律, 挥舞小巧、色彩鲜艳的哑铃的健身, 已成为朝九晚五的上班族们沉闷的“两点一线”生活中别样的亮点!

有氧Oxygen有氧运动就是通过有氧代谢来获得身体所需的能量。

就是说, 如果能量来自细胞内的有氧代谢(氧化反应), 就是有氧运动; 但如果能量来自无氧酵解, 就是无氧运动。

有氧代谢时, 充分氧化1克分子葡萄糖, 能产生38个ATP(能量单位)的能量; 而在无氧酵解时, 1克分子的葡萄糖仅产生2个ATP。

有氧运动时葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳, 可以通过呼吸很容易被排出体外, 对人体无害。

然而无氧运动在酵解时产生大量丙酮酸、乳酸等中间代谢产物, 不能通过呼吸排除。

这些酸性产物堆积在细胞和血液中, 就成了“疲劳毒素”, 会让人感到疲乏无力、肌肉酸痛, 还会出现呼吸、心跳加快和心律失常, 严重时会出现酸中毒以及增加肝肾负担。

步行、跳绳、骑自行车、登山、游泳、瑜伽、健身操、打羽毛球等都属于有氧运动。

各类健美操, 包括哑铃操都是典型的有氧运动。

运动生理学家发现, 当运动量达到最大心率的60%时, 身体消耗的脂肪比糖(糖元)或蛋白质(肌肉)要多。

但如果运动强度再大一些, 达到最大心率的80%以上时, 身体就会直接将脂肪、糖、蛋白质全部作为能量来源, 只有维持在这个范围内, 才能提高脂肪的燃烧率。

一旦超过这个范围, 就变成了无氧运动, 而脂肪在无氧状态下会停止分解, 脂肪不燃烧, 怎么能达到想要的减重效果?



## <<动感活力健美操>>

### 编辑推荐

风靡全球的有氧塑身运动斯嘉丽·约翰逊、哈利·贝瑞盖特奈·特莉……林赛·罗恩…… 国际健身教练为好莱坞女星量身打造，四大运动程式完美收录，激瘦效果，立竿见影，坚持7天，速瘦1600g。

哑铃美人美胸纤腰操，收腹瘦腰，纤臂美臀，有氧燃脂操，完美终极，立体塑身操，柔软放松操，国际健身俱乐部，权威课程，锦标赛冠军带操，体验最强，塑身定型效果。

全球至IN的活力有氧健身运动，风靡好莱坞“不公开的瘦身秘诀”，魅力“惊”瘦，7天1600g。跟着锦标赛冠军一起舞起来，跳活力动感、激情四射的哑铃操。

哑铃美人活力瘦身操 最典型的抗阻力运动，有氧呼吸供能原理让血液中供氧更充分。

完全攻破顽固“脂肪”，彻底改变易胖难瘦的坏体质。

瘦腰、收腹、纤臂、美腿有氧燃脂操有氧燃脂套路，针对腰部、腹部、手臂、腿部重点雕塑，极速打造纤瘦紧实的玉臂、修长匀称的美腿、平坦紧实的腹部，练就柔软紧致的小蛮腰。

完美终极立体塑身操极速燃脂，向完美身材终极挺进，凹凸有致，完美锁定瘦身塑型效果。

流畅与优美动作，造就健美明星一般的完美身材。

柔软放松操融合芭蕾，节奏轻柔，动作舒缓。

能快速舒解疲劳，抚慰运动后的身体，让身体紧致有型同时更添柔软。

四大有氧塑身程式完美演绎，体验最强塑身效果。

每天跟随健美冠军的示范拿起哑铃舞动起来，连续不断40分钟。

体验超乎想象的激瘦效果。

强力瘦身，极速甩掉粗手臂、大象腿、水桶腰、大肚腩……活力动感，激情四射。

体验360度完美立体塑身，让身体柔软Q弹，窈窕有型。



<<动感活力健美操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>