

《刘畊宏本草纲目健身操爆火，一起来看看健身相关英语词汇吧！》

这段时间，若问谁最火？非刘畊宏莫属！“人鱼线马甲线我都要，腰间的赘肉咔咔掉。”这样激励人心的魔性语句，再配上周杰伦的《本草纲目》，在国内掀起了一阵刘畊宏毬子舞“打卡”热潮。

A large number of people in China now share a common routine: A fitness session with their new star personal trainer Liu Genghong. Liu is usually seen exercising to the fast-paced tune of pop singer Jay Chou's "Compendium of Materia Medica" and others.

现在中国很多人都会有一个共同的日常习惯：和他们的新星私人教练刘畊宏一起健身。人们经常看到刘畊宏跟着流行歌手周杰伦的《本草纲目》等快节奏的曲调锻炼身体。

Snippets of the workout where Liu appears in a red tank top and black slacks with his wife have since gone viral on social media, with people imitating the workout routine at schools, quarantine centers, and even while lining up for nucleic acid tests.

身穿红色背心和黑色休闲裤的刘某与妻子一起健身的小段视频在社交媒体上爆红，学校、检疫中心，甚至在排队做核酸检测时，人们都在模仿他们的动作锻炼。

下面，我们来分享一些关于健身的英语词汇：

1、人鱼线 V shape/V line/V cut

很多人会认为人鱼就是mermaid，所以人鱼线就是mermaid line吧。其实错了，不能直接按照字面意思翻译。

人鱼线是呈V字形状的，所以是V shape/line/cut。

2、马甲线 Firm abs abs=abdominal muscles

马甲线并不是vest line。

要练出马甲线，就是要练腹肌和肌肉，因为腹肌才是天然hold住腹部的马甲。一周锻炼腹部两次，那一周腹部都会是紧实的，像穿上天然马甲一样，不必穿人工马甲也能收紧。所以马甲线就是Firm

abs-紧致的腹部。

例句：

Her body is so well proportioned, especially her firm abs.

她的身材匀称极了，尤其是她那结实的马甲线。

3、八块腹肌 8-pack abs

abs是“ abdominals /æb d m n lz/腹肌 ”的缩写

He believes / that doing planks and sit-ups / can help him get 8-pack abs.

他相信平板支撑和仰卧起坐能让他练出八块腹肌。

4、健身操 bodybuilding

bodybuilding

就是健身运动的意思，进行健身运动的人，被称为bodybuilder。像我们平时只是业余玩玩健身操的人，是练不出施瓦辛格那样的体魄的。比较受女生欢迎的健身项目。

例句：

Bodybuilding is a form of body modification involving intensive muscle hypertrophy; an

individual who engages in this activity is referred to as a bodybuilder.

健身操是一种增进体型和肌肉的运动。

