

使您心曠神怡・身材苗條的……

有氧舞蹈

大眾書局編輯部編譯



有氧舞蹈



大眾書局印行



今日，美容體操已完全一般化，在報刊、雜誌上幾乎沒有一天看不到這些個字眼。

然而，大部分的女性卻以為所謂「美容體操」，祇是指為了減肥而做的運動。當然，過胖的人僅使體重減輕，對健康就有益處，尤其對於一個女人來說，更是一件可喜的事。但是，單為了減肥而努力，和為了變得健美而努力的結果，使體重必然地減輕，這兩者的意義大不相同。

各位也許會回答說：「這個，我非常了解。」不過，如果你沒有具體的計策，不知該選擇那一種運動的話，我建議你來做賈姬·蘇蓮生所創始的有氧舞蹈。

為了想快快樂樂地變得健康的你——讓我們來做有氧舞蹈吧！

在時代的潮流，逐漸由美容體操進入健身運動的今日，世界上有為數五十萬以上的女性在做有氧舞蹈。現在，讓我們也來試試吧！

Let's try Aerobic Dance!



目錄



第2章 伸縮（柔軟）運動

- 26 扭身
- 26 旋轉足踝
- 27 旋轉膝部與小腿
- 28 紅鶴獨立
- 28 小牛伸腿
- 28 向側方彎曲
- 30 伸展腿筋
- 32 伸展大腿

第3章 坐起運動

- 34 坐起
- 34 臥姿伸展
- 36 扭腰
- 36 抬腳輕敲，抬膝輕敲向
- 40 向前與向側方伸展

第1章 何謂有氧理論？

- 16 何謂有氧理論？
- 16 何謂有氧舞蹈？
- 16 有氧舞蹈的誕生
- 16 在舞蹈之前
- 20 依自己的水準快樂地跳
- 20 課程階段的順序
- 21 檢查體重
- 21 脈搏告訴我們什麼？
- 23 開始之前
- 23 如何利用本書
- 24 有氧舞蹈時間表

第4章 暖身運動

- 42 彎曲、響指
- 43 彎曲、兩手上下掃
- 44 抬膝推拉
- 45 向側方彎曲
- 46 交叉踏步
- 48 踏步搖滾

彩色頁

- 2 序言
- 6 賈姬、蘇連生的話
- 6 做為健身的有氧舞蹈
- 9 卡爾森、肯拉德先生的信
- 30 讓我們配合「名曲」來跳舞吧
- 30 在美國大受歡迎的有氧舞蹈





第5章 基礎舞蹈步法

- 66 踏步轉身
- 66 跳躍轉身
- 67 躍身拍手兩次
- 67 躍身拍手
- 67 兩慢三快躍身拍手
- 67 兩慢四快躍身拍手
- 68 躍身拍手轉身
- 70 步行繞轉
- 70 跑步繞轉

第6章 舞蹈步法

向著側方

- 72 手、腳、腕、膝、腕
- 72 投籃
- 72 側移伸手
- 72 向側方移動四步，手由下而上
- 72 擺手響指

向前移步

- 72 爵士舞步
- 80 昂首闊步
- 80 旋轉軸承
- 80 響指闊步

後退步法

- 82 湯姆·瓊斯式後退
- 82 換球式後退
- 82 小馬後退

慢跑

- 88 跑步始膝拍手搖
- 88 黑人式慢跑
- 88 鄉村式慢跑
- 88 旋轉手臂慢跑

跳躍

- 90 跳躍擦拭
- 90 剪刀式跳躍
- 92 旋轉、擺動、響指
- 92 跳躍水手
- 92 跳躍舉手，拍腿
- 92 跳躍水手加手的動作

踢步與恰恰

- 96 踢步
- 96 踢步舉腳
- 96 大踢步
- 96 踢步走動
- 96 恰恰

踏出

- 100 向側方踏出
- 100 向側方踏出，舉手
- 100 向側方踏出，上下指
- 100 向前踏出，脫帽
- 100 有氣舞蹈的特徵

踢與跳

- 102 前踢抬膝
- 102 斜踢響指
- 102 單腳跳，打腳跟
- 102 單腳跳，抬膝，舉手
- 102 踢、跳、抬膝、響指全部做
- 102 踢石戲擺擺

向著側方 II

- 106 觸地、擺肩、躍身拍手
- 106 轉身響指，展臂
- 106 踏出，交叉，響指
- 106 滑步，後退
- 106 滑動

伸展

- 106 傾斜
- 106 轉動腰部
- 106 流水
- 106 旋轉木馬

擺擺

- 106 鐘擺
- 106 擺擺，響指
- 106 迪斯科擺擺

組合的變化 1

組合的變化 2

第7章 回復運動

- 112 坐膝掛蕩
- 112 噴水
- 112 伸展
- 112 畫圓
- 112 獻花
- 112 轉動肩膀



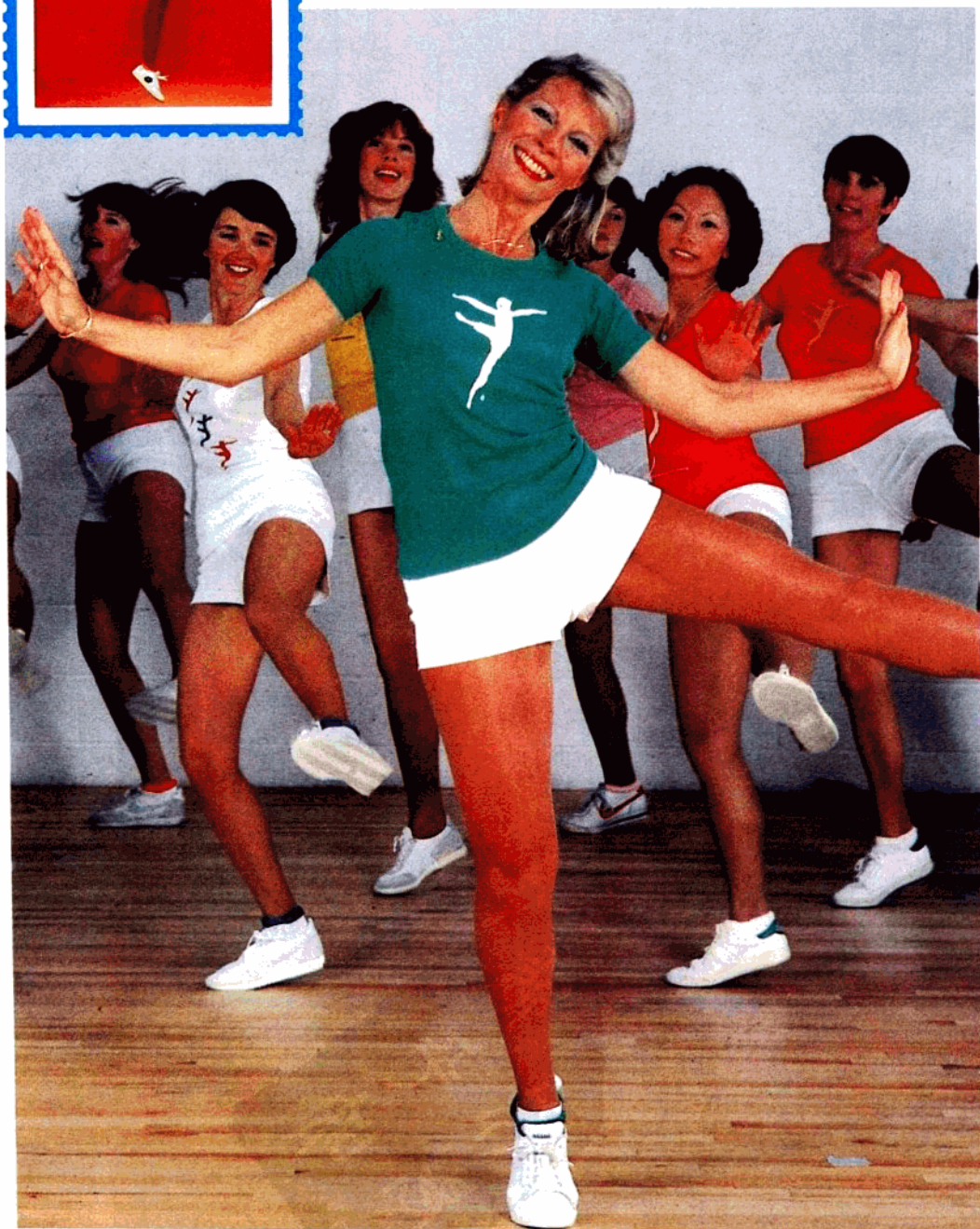
第8章 配合音樂跳舞

- 114 CALL ME
- 114 X ANADO
- 114 9點到5點
- 114 脈博數記錄卡





賈姬・蘇蓮生的話



Leisure time is increasing. We need to spend more of that time MOVING!
I challenge you to start moving today and to continue moving the rest of your life. It took years of not moving for your body to get out of shape and it will take time and plenty of huffing and puffing to get and stay in shape. Remember, you can store fat, but you can't store fitness. There's no effortless way to stay fit. But there is a fun, effective, challenging way — Aerobic Dancing.

You may not know it yet, but playing this fitness sport is one of the best things that will ever happen to you!

Now that you've been introduced to the facts, let's get on with the fun.



休閒活動的時間逐漸增長了，讓我們花更多的時間來活動身體吧！

我建議你，從今天開始活動你的身體，並且有恒地持續下去。身體沒有活動的時間越長，要做到減肥成功及保持苗條體型所需的時間就越多，於是就越令你感到焦急。請你別忘了，長胖容易，消瘦困難的事實。是否有維持苗條身材的方法呢？告訴你一個可以快樂地做，效果極高，而又能激發你去試試的方法吧！那就是有氧舞蹈。

也許你還不知道，這種以健康為目的而做的運動，將使你享受到過去所不曾經驗到的歡樂。

現在，你已經知道它的好處，讓我們快樂地開始吧！

賈姬·蘇蓮生

Jackie Sorensen

◎做為健身運動的有氧舞蹈

凡是實行健身運動的人，身體都充滿著活力，而精力充沛。這是為什麼呢？一般來說，身體健康最大的構成要素，有如下的三種，那便是心肺的健康、肌肉的健康，以及柔軟性。

心肺的健康

必須擁有強健的心臟與肺，使心臟血管系統能更迅速、更有效地把氧氣供給全身。

肌肉的健康

必須鍛鍊成強健的肌力，使一部分肌肉，或一連串的肌肉能在一定的時間內繼續不斷地活動，並能自行調整。

柔軟性

必須把關節充分地活動，使身體各部分能毫不勉強地動作。



有氧舞蹈的時間表，都含有使身體健康的以上三大要素。

有氧舞蹈
是效果最好的
健身運動





When Jacki Sorensen first demonstrated Aerobic Dancing to me in April, 1972, I knew immediately she had created a physical fitness program that was extraordinary. Her subsequent work as a clinic staff member working in elementary and secondary school physical education programs has become a highlight of our physical fitness clinics throughout the country.

Today's American woman is generally concerned about her figure and her fitness and is reasonably convinced that regular exercise is essential to living a healthy, vigorous life. Except for a dedicated minority, however, most women's efforts at exercise are too irregular and too feeble to bring success.

Jacki Sorensen has combined an understanding of the physiological basics of physical fitness with an activity that is physically and emotionally stimulating. It motivates because it changes and because it's fun. And motivation is the key to any physical fitness program.

Physical fitness is a lifetime pursuit. If you haven't found it yet, Aerobic Dancing may be your introduction to a richer, fuller more exhilarating life.

C. Carson Conrad

Executive Director President's Council
on Physical Fitness and Sports.

一九七二年四月，當賈姬·蘇蓮生第一次向我公開有氧舞蹈時，我立刻感覺到，這正是她所想出來的最高健康計畫。此後，她在中、小學的體育課裏擔任健康診斷的幹部，成為全美健身運動的話題。

現在，絕大部分的美國女性，都對自己的體型及健康表示關心，並覺悟到，為了過健康而充滿活力的生活，必須很有規則地鍛鍊身體，然而，實際上除了極少數意志堅強的人之外，大部分的女性都很少活動身體，所以沒有任何成果。

賈姬·蘇蓮生把健身在生理學上的基礎，以及對身體方面、精神方面能給與刺激的行動連在一起。種種刺激與樂趣，激發人產生幹勁。而這種幹勁，正是使身體健康的關鍵。

祇要你有生之日，健身運動就必須做下去，對於尚未產生這種實際感覺的人來說，有氧舞蹈將成為其走向愉快生活的動機吧！

C·卡爾森·肯拉德
健身運動聯盟主事

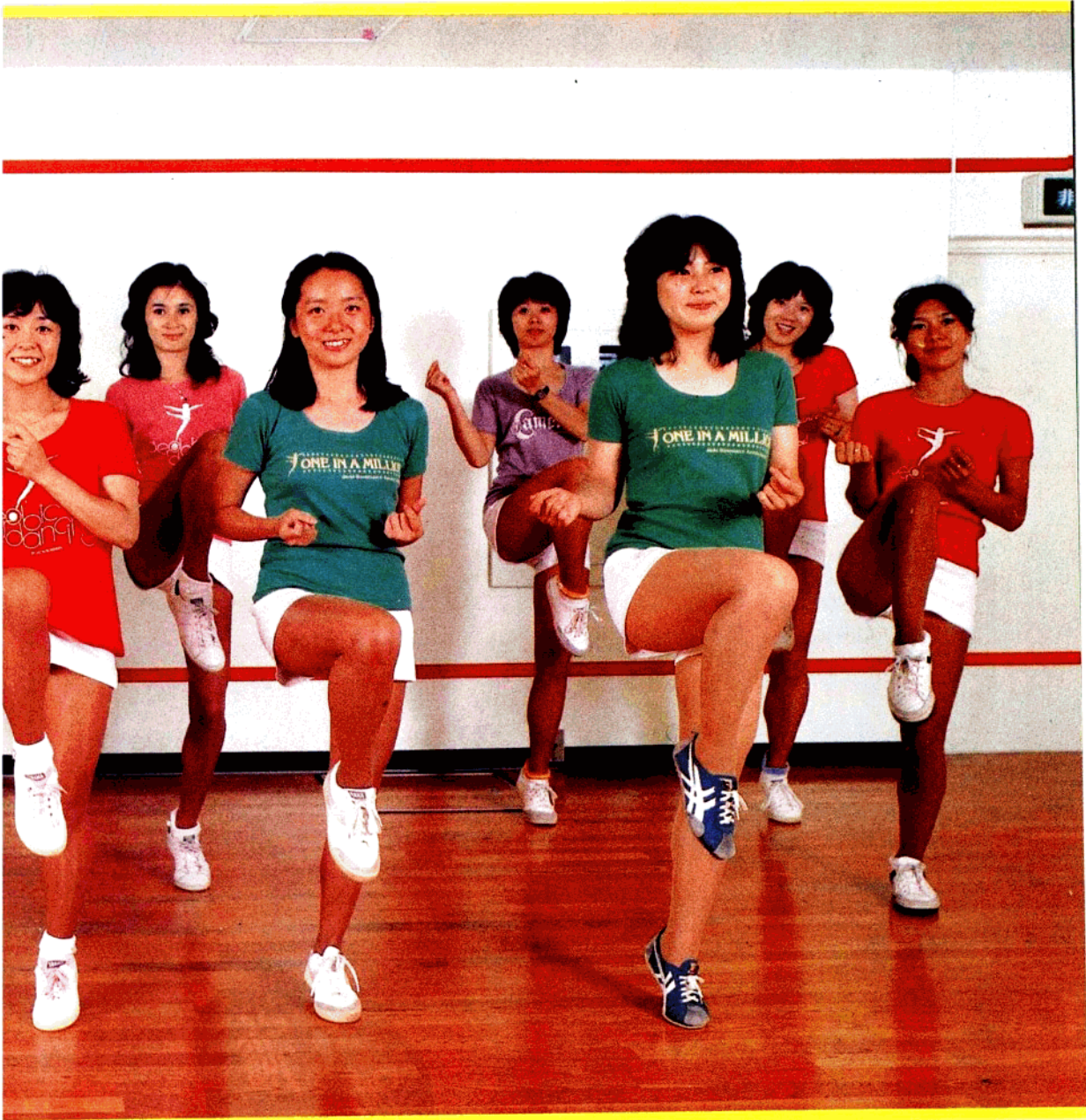


Knees-snap



賈姬·蘇蓮生的有氧舞蹈，是以健康而能鍛鍊身體的漫步及舞蹈的樂趣合併而成。因為手臂的擺動和步法配合得很好，所以對跳舞感到棘手的人，也很容易學會。

抬膝、響指



Lunge-it push right



向前衝刺，右手推出

Lunge-it push left



向前衝刺，左手推出

Lunge-Disco



前衝迪斯科



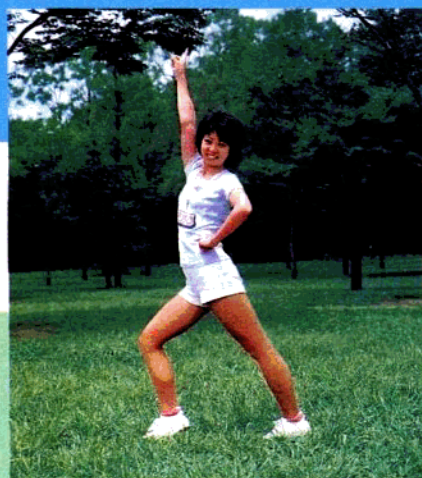
動作時數脈搏的情景

上課時間每星期二～三次，每次 45 分～60 分，使身體所有的肌肉都能活動，不需要技巧。做有氧舞蹈時，最重要的是開心及微笑。



MORE HEALTHY

變得更健康美



現在，一陣風像在舞蹈著
而我的身體也變成了一架滑翔機

自脚尖開始，成爲一種音樂的旋律



