

最佳畅销书

神奇的 卡伦健美操

——30天见效

- 每天花上数十分钟
- 身体结实而健美
- 每天花上数十分钟
- 身体结实而健美



卢晓萍 庞光琦 译
广西科学技术出版社

最佳畅销书

神奇的卡伦健美操

——30 天见效

每天花上数十分钟，身体结实而健美

(英)卡伦·平克尼 著
欧晓萍 庞光琦 译

广西科学技术出版社

(桂)新登字06号

神奇的卡伦健美操

——30天见效

欧晓萍 庞光琦 译

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张5.5 字数144 000
1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷
印数: 1—6 000册

ISBN 7-80565-635-5 定价: 3.50元

G · 171

忠 告

卡伦健美操是为健康的人而设计的。在开始这一健美练习之前,首先必须征得医生的同意或听取他的意见。浏览全书,熟悉全套健美操的各项练习,然后才开始进行锻炼。

孕妇谨慎

孕妇在前三个月的妊娠期中绝对禁止做书中的腹部运动。等三个月后再做才能确保安全。但是,动作必须轻柔,而且必须事先得到医生的准许,否则不能轻易地开始练习。医生在给予准许之前只看书是不行的。他必须做一做,亲身体验一下做这套健美练习时,肌肉的收缩程度是否很大。因为,初看上去,这套练习似乎很容易做,但在怀孕期间,做起来实际上是比较吃力的。

前 言

很高兴，我们将要共同来探索我们自己奇妙的机体。你将能采用《神奇的卡伦健美操》来帮助自己健美，并使它成为你生活中不可缺少的部分。这令我很高兴。我走遍世界各地，领悟到即使各民族对美的看法不尽相同，然而人们都同样关心人体的外在美以及内在的感受，即反映人体健康的各种特征，为健康的身体和良好的感觉而自豪。做到这一点是十分重要的。因为，你对自己的身体感觉如何也就反映了你对你自己感觉如何。

《神奇的卡伦健美操》会帮助你珍爱自己身体的每一部分。这套练习能很快地使你的肌肉结实，并去除所有下垂而松弛的肌肉。一旦这套健美操练习开始见效，你就会发现你对一切事物开始感觉良好了。但是，请记住，这一切全在于你自己——你必须持之以恒。我不能改变你的生活，但我希望我能帮助你改变对生活的看法以及对生活的感受。

在做这套健美操时，必须全神贯注，精力集中，才能收到满意的效果。这不仅仅是我亲身的体验，而且成千上万的人也曾告诉过我。他们经过《神奇的卡伦健美操》练习都从中感受到了健康和幸福。我曾目睹这套健美操有益地改变了无数人的生活，并希望人们应该共享这套健美操所能带来的健康和幸福。这正是我如此热情地推崇这套健美操的缘故。一旦你开始感觉到身体变得健美了，相信你也会像我这样热心的。

目 录

练就一副结实、健美的身材

- 1. 什么是卡伦健美操? 2
- 2. 怎样才是优美迷人的身体? 5
- 3. 使卡伦健美操成为你生活的一部分 9

操前须知

- 1. 三十天到底有多长? 12
- 2. 卡伦健美操能解决哪些问题? 13
- 3. 练习程序 13
- 4. 争取最佳效果 18
- 5. 服装和器械 19

第一阶段(第 1、2、3、4 天)

准备运动

- | | |
|---------------|-----------------|
| 健臂动作 22 | 颈肌伸拉动作 26 |
| 健腰动作 24 | 颈肌转动动作 28 |

腹部运动

- | | |
|------------------|---------------------|
| 屈膝仰卧折叠 31 | 仰卧转膝健腰肌 37 |
| 抱单膝仰卧折叠 33 | 头侧屈动作 39 |
| 抱双膝仰卧折叠 35 | 3/4 颈肌放松动作 41 |

腿部与大腿内侧运动

微蹲屈身动作	43
控制性微蹲屈身动作	45
抬腿屈身动作	47
伸拉肌腱动作	49

站立伸拉动作	51
大腿内侧肌肉的收紧动作 ...	53

臀部、髋部和大腿外侧运动

抬腿收臀动作	55
高抬腿收臀动作	57
髋部旋转动作	59

收腹动作	61
大腿前肌伸拉动作	63
仰卧屈膝侧摆动作	65

第二阶段(第5、6、7、8、9天)

准备运动

健臂动作	67
健腰动作	69

颈肌伸拉动作	71
颈肌转动动作	72

腹部运动

屈膝仰卧折叠	73
举单腿仰卧折叠	75
举双腿仰卧折叠	77

仰卧转膝健腰肌	78
头侧屈动作	80
3/4 颈肌放松动作	81

腿部与大腿内侧运动

微蹲屈身动作	82
控制性微蹲屈身动作	84
抬腿屈身动作	86
伸拉肌腱动作	88

站立伸拉动作	90
大腿内侧肌肉的收紧动作 ...	91

臀部、髋部和大腿外侧运动

抬腿收臀动作	92
高抬腿收臀动作	94
髋部旋转动作	96

收腹动作	97
大腿前肌伸拉动作	99
仰卧屈膝侧摆动作	100

第三阶段(第 10、11、12、13、14、15、16 天)

准备运动

健臂动作	101	颈肌伸拉动作	105
健腰动作	103	颈肌转动动作	106

腹部运动

屈膝仰卧折叠	107	仰卧转膝健腰肌	112
举单腿仰卧折叠	109	头侧屈动作	113
举双腿仰卧折叠	111	3/4 颈肌放松动作	114

腿部与大腿内侧运动

微蹲屈身动作	115	站立伸拉动作	120
控制性微蹲屈身动作	116	大腿内侧肌肉的收紧动作	121
抬腿屈身动作	117		
伸拉肌腱动作	119		

臀部、髋部和大腿外侧运动

抬腿收臀动作	123	收腹动作	128
高抬腿收臀动作	125	大腿前肌伸拉动作	130
髋部旋转动作	127	仰卧屈膝侧摆动作	131

第四阶段(第 17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30 天)

准备运动

健臂动作	132	颈肌伸拉动作	135
健腰动作	134	颈肌转动动作	137

腹部运动

屈膝仰卧折叠	138	举双腿仰卧折叠	142
举单腿仰卧折叠	140	仰卧转膝健腰肌	143

头侧屈动作 144

3/4 颈肌放松动作 145

腿部与大腿内侧运动

微蹲屈身动作 146

控制性微蹲屈身动作 148

抬腿屈身动作 149

伸拉肌腱动作 151

站立伸拉动作 153

大腿内侧肌肉的收紧动作
..... 154

臀部、髋部和大腿外侧运动

抬腿收臀动作 155

高抬腿收臀动作 157

髋部旋转动作 158

收腹动作 160

大腿前肌伸拉动作 162

仰卧屈膝侧摆动动作 163

结束语

体型的保持 165

真正的成功者 165

练就一副结实、健美的身材

自从我的第一本书风行以来，世界各地许多人都曾写信给我，要求我设计出一套更省时、更有效的健美操。他们都希望自己的身材健美，但似乎每天都无法抽出时间来进行定期的一小时卡伦健美操的训练。对此我表示理解。我们整天生活在一个忙碌而紧张的世界中——我也同样面对着这个问题。我还收到一些人的来信，他们询问我是否能压缩这套健美操，只需进行部分内容的训练——如大腿外、后侧的训练，或腹部训练，就能很快达到锻炼身体某个部位并获得令人满意的结果的目的。正是因为这些请求，我写了《神奇的卡伦健美操——三十天见效》一书。我认为，不论时间多么紧张，每个人都应该拥有一个尽可能完美的身材。我把这本书献给那些工作忙碌而又渴望拥有一个健美、迷人的身材的人们！

也许，你因为要“速见成效”面正准备开始做卡伦健美操；也许你正在度假，突然想起在这几个月中你将第一次穿上泳装；也许，你将在某种特殊的场合下要穿上线条优美的晚礼服。不管你出于什么原因而开始做健美操，我都希望，经过三十天的训练之后，你会喜欢你的身材和感觉，并使健康成为你生活中永恒的一部分！我致力于帮助你树立一个新的观念——一个如何对待身体，对待生活的观念。

与在你之前的许多人一样，你会发现卡伦健美操是一个循序渐进的过程。不论年纪大小、身体素质如何，做了这套操后，你很快就会发现你的肌肉力量增强了，能够做一些在以前似乎是不可能做到的事情。你还会发现，在身体某个有问题的部位，肌肉变得结实了，毛病也基本消除。三十天内，你将看到和感受到很大的变化。

1. 什么是卡伦健美操？

卡伦健美操的宗旨是不改变的；相反，随着《神奇的卡伦健美操——三十天见效》一书的诞生，我已经设计出一套新的练习操来达到健美的目的。

卡伦健美操是如何起作用的？

我所设计的健美操都有一个相同之处，那就是利用设计出来的一系列动作去运动身体的大肌肉块，使其结实却又不粗大。这曾被一些人称之为“无效练习”。但凡做过此操的人都会告诉你，它只是看上去“无效”，做起来也不困难，但是你能够感觉到肌肉在运动。随着大肌肉块力量的增强，做操的你就会感到肌肉像分了层一样，一层层地结实起来。通过运动，这些主要的肌肉很快就见效，使你拥有一个迷人而又富有弹性的身材。突然间，你起初做不到的那些动作，现在看来就像孩子们的把戏一样容易。

掌握卡伦健美操的运动方法

卡伦健美操始终强调动作的轻微、柔软和准确性。动作一定要缓慢——也就是我所说的“慢三拍”的动作。要使身体结实并富有朝气，这是一个非常有效的办法，也是极其安全的方法。一旦做过了此操，你就会发现它的重点是在动作技巧方面。这些动作技巧能使你免于扭伤腰部。实际上，在运动周围肌肉的同时，这些练习能通过伸展脊椎而减轻背部的压力。

卡伦健美操不采用任何冲击性的动作，如弹跳、强推、猛拉等动作，这些动作很容易因过分用力而拉伤肌肉。

我所说的“弹跳”包括跃、跳和弹跳。在我看来，这几个动作很突然、快捷而且幅度较大。在做卡伦健美操时一定要避免弹

跳或做任何快速的、过猛的动作。要明白卡伦健美操中的动作与“弹跳”不同，这一点很重要。卡伦健美操中的动作就像脉搏一样有节奏地跳动，使你能够控制对肌肉产生影响的力量的大小。动作幅度十分微小——只有十六分之一至四分之一英寸（即1.6~6.4毫米）。请拿把尺子来量一下它到底有多么微小——大多数人一定会为此而感到吃惊。这些动作幅度如此微小以致于它们似乎只是头脑中想象的动作。

很久以前，我就警告人们不要做那些有害的强拉猛摆动作，以免伤害身体。那些动作常常被人们错误地看成是增强体质的方法。实践证明我是正确的。令人高兴的是，现在的潮流已有所改变。一些认真的人们已经开始用缓慢的动作来做操了。这些动作对于身体来说是比较柔和的。当听说许多推行流行体操的教练员或医生现在也推荐卡伦健美操了，我的心情十分激动！然而不幸的是，还有一些人在锻炼时仍继续采用大幅度的冲击性动作，他们的受伤率是相当高的。今天，许多健美操都强调“小幅度冲击性”的动作，而卡伦健美操一直几乎是无冲击性的。小幅度且柔和的动作使你能够找到正确运用身体的奇妙感觉。一旦你获得了这种感觉，你就能够有所控制，而不是受动作控制。正因为这样，你才能知道身体的进展情况，才能获得身体向你发送的信号。因而也就能避免受伤。

尽管这些动作很微小，它们却能产生许多的小奇迹（有些可以说是大奇迹）。传统的仰卧起坐要求人们将上体强行抬起离地。这就意味着与地球引力要作一番可怕的抗争。但是，大多数人的腹肌力量很弱，无法做到如此大的运动。因此，为了弥补腹肌力的不足，他们动用了其它肌肉群——背部肌肉（尤其是柔弱的腰肌），甚至动用腿部肌肉。与此相反，卡伦健美操腹部运动中的那些微小、有限的动作，根据肌肉的特点给予腹肌的是只有腹肌才能够完成的任务，它不超出腹肌所能达到的水平。随着肌肉力量的增强，肌肉运动水平也就提高了。身体其它部位的训练也是如此。

训练时要彻底放松

在这本书中，我将反复要求你在做操时全身彻底放松。如果没有尝试过卡伦健美操的人是很难理解这句话的意思的。显然，同时收紧又放松正在运动中的肌肉是不可能的——我也不是这个意思。我所要求的就是不要强行收紧肌肉——无论是正在运动中的肌肉，还是其它部位的肌肉。肌肉紧张，以及任何不在动作要求范围内的肌肉的收缩，都将会增加肌肉的额外负担，并使肌肉疲惫，会妨碍你达到你能达到的训练水平。肌肉越放松，就越容易做卡伦健美操。

身体和大脑的放松程度必须一致。人们并不知道他们的肌肉有多么紧张。这都是因为每天紧张的生活和缺乏锻炼所造成的。人的身体不是天生注定要整天坐在办公桌后的。它需要活动。最近，一些新的研究表明，肌肉弹性的退化是很快的。在两天之内它就可以缩小。想一想病倒在床上一段时间后，身体的感觉是怎样的吧。你会感到浑身无力，颤抖不已！肌肉变得软弱乏力，这是因为它们已经有一段时间未得到使用了；同时，它们也没有得到所需的锻炼。

可是，人们也还没有意识到，他们整个外形变得多么的僵硬和呆板啊！这使他们脾气古怪、烦躁，并容易患上紧张性的头痛、肌肉痉挛以及许多其它的病痛。如果每一个人每天都能抽些时间好好地放松一下，反思一下，不是很好吗？然而，对大多数人来说，这是不实际的。因此，我们可以作另一种选择：利用锻炼的时间好好地安静一下大脑，并形成身体放松的习惯。把注意力集中在身体上，这有助于你忘记其它的一切事情。在训练中也就不存在肌肉紧张的问题了。身体越放松，这一训练就越容易见效。就像打个盹一样，通过放松，力气增加了，头脑中紊乱的思绪消除了，你就可以从不同的角度去看问题，并能更镇静地面对一切。在训练中，你要学会在控制的同时保持放松，动作要主动，这才是

真正健康的标志。例如，如果训练中要求抬腿，就要设法自如地将腿抬起，脚趾放松，膝关节自然放松，并尽量放松双肩。你会发现，放松的好处远远超出了训练所获得的直接效益。

2. 怎样才能是优美迷人的身体？

世界上不存在什么神仙，同样也没有最完美的身体。但是，卡伦健美操能帮助你获得一个比较理想的身体——一个你为之而骄傲的身体。

对于优美、迷人的身体，不同的人有不同的看法。有的人认为，优美迷人的身体就是指无论是穿上或脱去衣服，其身材看上去都很好看。另一些人——我特别喜欢这一类人，则认为拥有优美迷人的身体就意味着每天早晨能轻快地起床，做好了迎接新的一天到来的准备，而不是感到疲倦，并自语道“我再躺五分钟”。它表明一个人精力充沛，充满了活力，能迅速地投入生活，而不是慢腾腾地打发日子。衡量身体的优美与否并不局限于某一套既定的标准。无论体型怎样，健康状况如何，做了卡伦健美操后，你都会有所进步。摇摇晃晃的赘肉在任何人身上都不好看，也没有人在生活中能容忍它。

要想了解卡伦健美操到底能为你起到哪些作用的话，首先要弄清楚自己的体型。一般来说，有下列三种基本的体型：

瘦型 这种体型的人生来就很瘦。他们面容瘦削，四肢很长，关节细小。通常，他们的脂肪与肌肉的比值较低。卡伦健美操能使这一类体型的人线条分明，肌肉发达。

中型 这种体型的人身材匀称，体质强壮，相当结实。而且通常这种类型的人的肌肉也曾受过很好的锻炼。然而，随着年龄的增长，长期的不运动，他们的肌肉就趋向萎缩，并松垂下来。通过卡伦健美操的训练，能够收紧肌肉，并能将松弛的肌肉提回原处。

胖型 与上述两种体型的人相比，这类人的四肢较短，髋部

较宽，关节较大，脂肪与肌肉的比值较高。这种类型的人的体重比较容易增加。卡伦健美操通过紧缩肌肉，减少肌肉的松弛，可以重新塑造体型，无需节食就能使体重转向正常。

人的体型是无法改变的。也就是说，它并不是通过节食或运动所能改变的。它由人的基因所决定。但是，必须注意一点，那些不经过锻炼，而且不成样子的肌肉并不属于任何一类的体型。就我个人而言，只要肌肉结实、匀称并且强壮有力，我就不在乎是什么样的体型。

令人高兴的是，卡伦健美操对人们认为有问题的大多数部位，如腿、臀、髋和腰部的形状和粗细，手臂内侧肌肉的松弛以及其它部位的问题，均能起到一定的作用。

做了此操之后，首先能改进的就是人体的姿态。通过总共一小时的训练，你所看到的、感觉到的都将有所不同。这是因为卡伦健美操中所有的动作在运动肌肉的同时，使脊椎得到伸展。颈部和肩胛部位的肌肉缓缓地放松了，因此，比较容易向后伸拉，而且全身能进一步挺直。颈部看上去也就更长了，这就使你的个子显得更高挑。而大块头的人看上去骨架也不显得那么大了，因为肌肉力量增强了，全身肌肉收紧并向上，外形看上去就十分健壮和结实了。既使你原来很瘦，又常显疲惫，卡伦健美操也能使肌肉结实，增加你外表的魅力。

人体各个关节都是由两侧的肌肉群支撑着，并为肌肉所牵动。因此，强有力的肌肉能使粗大的关节免于脱位或造成韧带扭伤。随着肌肉力量的增强，你将带着一种新的舒适心情和新的风度，进行广泛的、各式各样的活动，脚步会变得更轻快。在我教学过程中，我能从学生进入课堂的脚步声中，测出他们的训练是否有进步。当他们经过长长的走廊进入训练室时，我虽看不见他们，但我却能听得到。当初，学员们蜂涌而入时，他们的脚步声就像水牛一样沉重。经过几节课的训练之后，他们的脚步就如鹿一样轻快了！

脂肪 (fat): 英文中三个字母合成的词

卡伦健美操与“减肥”、“消肥”等词汇是毫无关系的。在卡伦健美操中，我是不用这一类的词汇的。但是，我又很清楚地知道，这些词与体重的减轻有一定的关系。不过，对于减重我有自己的看法。

对于大多数人来说，他们的问题是肌肉松弛，而不是超重。我对数字不感兴趣，令我感兴趣的是身体的外观。做了卡伦健美操之后，许多人无须通过减肥就能拥有一个优美的身材。然而，如果你在开始做卡伦健美操训练的同时，也开始做减重运动，那么卡伦健美操将会使你达到这样的效果：你似乎减去了双倍的体重。因为卡伦健美操能有效地拉伸并收紧你的肌肉。

每当我这么说的时侯，我都会想起我的一个将别的学员。她相当超重了，所以她决定同时进行卡伦健美操与节食两项计划。结果，她成功地减去了 17.7 公斤体重。她看上去棒极了！与她在同一办公室工作的人们为此感到十分的惊讶。因此，他们当中的许多人都想知道她到底减去了多少重量。他们决定进行一次猜奖。22 个人参加了这次猜奖活动。你知道谁赢了吗？谁也没赢！每个人都认为她减去 36~38.5 公斤！

一个健康的身体，4 公斤肉中就有 0.9 公斤是脂肪。脂肪是一个不好听的字眼。而事实上每个人却又都需要它。特别是在寒冷的气候里，脂肪起着防寒的作用。脂肪使人的皮肤保持柔软和光滑。与男人们相比，妇女们肌肉中脂肪的比值天生就高一些。妇女身上的脂肪分布也是不同的。一般都积聚在腹部、髋部和大腿部位。人们常对妇女说，因为这些额外的脂肪层，妇女很难使这些部位的肌肉结实。然而，卡伦健美操对这些部位肌肉的结实和收紧有着特别显著的效果。因为，卡伦健美操比其它的健美操能更进一步地运动这些部位的肌肉。通过训练，你会发现，几乎所有有问题的部位，其肌肉都能收紧并结实。为此，我觉得“定点

减肥”这一术语是令人费解的。专家们认为这是不存在的事情。但是，如果某个特定的部位，其肌肉更结实了的话，那么，这种结果就是最好的证明。有一天，我收到一名妇女的来信。信中说，通过做卡伦健美操，她的整个腿围减少了230毫米。在我看来，这似乎有点儿像“定点减肥”了。但是，究竟用什么术语，这是否很重要呢？上述的那名妇女是我从来信中知道的最幸福的一名女士。

美妙的食物

我感到很诧异，为什么许多人为了健美而不得不饿肚子？人的身体是一个复杂的生物体，一个复杂的机制。它需要补充燃料，才能起到最大的作用。如果你希望拥有一个优美而迷人的身体。就必须明白，作为营养的食品和均衡的饮食都是身体所需要的燃料。卡伦健美操会关照你的体型的。

当我定期地做卡伦健美操，我就会发现根本不必去考虑节食的问题。我的许多学生也说，卡伦健美操教会了他们更进一步地了解他们的身体，因此，他们对食物的胃口开始有了改变。做操能消除紧张，并通过大脑产生一种起镇静作用的分泌物（使感觉良好的荷尔蒙）。不论科学上做怎样的解释，我的许多学生都发觉，一旦他们定期做卡伦健美操训练，大块的食物对他们就失去了吸引力。他们不再想吃糖了。他们开始关注所摄入的食品了。一些人少吃肥肉、煎炸食物、糖和精面，并且体重开始减轻了。这并非剥夺自己的享受——他们只是享用能促进健康的替代食物，如烤红薯和粗面粉做的面包。

一些人发现，晚上6点钟稍过一点吃东西，效果最佳。他们还饮大量的水，因为任何一位营养学家都会认为饮水是很重要的，它有助于排除体内的毒素。所有的人都反映，他们感到精力充沛，充满了活力。关键就在于节制，加上有利于健康的粗面食物，当然，再加上运动！