

简·方达女子健身操

【美】简·方达 著

JANE FONDA'S WORKOUT BOOK

晨华 编译 马维琳 校

四川科学技术出版社





简·方达女子健身操

【美】简·方达著

晨 华 编译

马维琳 校

四川科学技术出版社



前言

简·方达一九三七年生于纽约，是七十年代崛起的好莱坞电影明星，两次获得奥斯卡金像奖和金球奖，获得第三十一届戛纳国际电影节最佳女主角奖。近年来，简·方达不仅活跃于影坛，而且涉足体坛，她编著了《简·方达女子健身操》，此书英文版已行销一百五十万册。现在，简·方达的健身操同简·方达的电影一样，正在风靡全世界。但简·方达追求体形美的道路如同她走过的艺术之路一样，都是漫长而曲折的。

简·方达并没有天赋的好身材，十二、三岁时长得又矮又胖，街上的人见了她往往咋舌：“天啊，瞧那小姑娘胖的！”面对镜子里自己的矮胖形象，想着别人看自己时的眼神，简·方达急于要减肥。在学校读书时，每到期末考试，为了把讨厌的瞌睡赶走，她就悄悄地吸可卡因。当她发现可卡因能减轻体重时，是何等高兴。她用可卡因减肥，可卡因却损伤了她的胃口。医生告诉她用利尿剂减肥，她就整整服用了二十年！

从学校毕业后，简·方达当上了时装模特儿，并获得成功。一九六〇年，她在好莱坞拍摄了第一部影片《香饵钓情郎》之后，主要拍摄以爱情为主的娱乐片。她到法国拍电影时，与法国色情片导演罗杰·瓦迪姆结婚，接连在几部色情片中担任主角。这些影片使简·方达声名大噪，一时间她成为“性的象征”。这些影片也使简·方达陷入苦苦的思索，她写道：“我拍的影片深深地影响了我，我变成了我表演的角色。我不能不问自己。我给人们带来了什么？”此后，她开始探索严肃的艺术创作道路。

为了保持苗条的体型，她坚持服用利尿剂，排除体内水份，以达减肥目的。但她发现，体重减轻了，体力也下降了。而且随着服药时间增长，利尿剂的作用越来越小，不得不逐渐加大剂量。一九七六年，伦敦一位医生向她指出，长期服用利尿剂会造成身体缺钾，而引起严重的肌肉和肾脏功能衰竭，但这位医生也没有什么别的好办法。当时简·方达苦闷极了，她想喊：为什么没有一个医生在二十年前就告诫人们服用利尿剂减肥的害处？为什么没有一种好办法既能减肥又不损伤身体？

这时的简·方达，已经在《克卢特》一片中获得了第一次奥斯卡金像奖，正在拍摄《朱莉亚》，扮演一位被德国纳粹党杀害的反法西斯女战士。她必须保持苗条的身材，保持自己的艺术青春，继续向艺术的高峰攀登。但这时她已深深地认识到：健康的妇女的美，才是真正的美，持久的美！

简·方达感到庆幸的是，她学习了芭蕾舞。她二十岁出头的时候，爱上了一个在纽约教舞蹈的小伙子。她到他的课堂上课，开初就是为了见到他，看他跳舞，看他的一举一动。然而她也不知不觉被芭蕾舞吸引住了，她坚持了下来，年复一年，到处找名师请教。简·方达的同事们都奇怪：为什么在一天长达十四小时的摄影棚工作之后，简·方达不同他们一起喝一杯，非去跳芭蕾舞不可。

四十岁那年，简·方达在拍一部新电影时，将脚骨折断，打上了石膏。她知道，到这样的年纪遭受骨折，她的脚不可能再跳芭蕾舞了！她的继母雪莉·方达把她从这次打击中解救出来，带她来到一个健身训练班，陪她学练健身操。头三天，练得她的肌肉酸痛极了，连汽车也上不了。但她坚持每天到训练班练一个半小时，有时一天练两次，拍电影再紧张也不中止健身锻炼。

那一年秋天，简·方达到犹他州拍新片。那里没有地方可练健身操，也找不到健身训练班，但她发现了一个小俱乐部。于是她来到俱乐部要求每晚业余时间来教健身操，她说：“我从未教过别人，但我不收学费，我为我自己和任何感兴趣的人办这个训练班。”

简·方达没想到话一说出，小俱乐部每晚都挤满了人，有中学女学生、少妇、中年妇女，还有一位年过六十岁的老妇人，她患慢性病，已经连续服药整整十五年。在这个学习班里，经过锻炼，简·方达眼见这位老妇人的身体一天比一天好。一天晚上，老妇人兴奋地告诉简·方达：“我已经整整一个星期没吃药了，这是十五年来头一次。”

这个训练班持续了六星期，简·方达高兴地看到健身操使她的女学员发生了明显变化。有的说，健身操治疗了痛经，有的说健身操使自己减肥，有的说参加锻炼使自己身材变得匀称。更重要的是，简·方达发现这些学员的头高高昂起了，神采焕发了，对自己的身体更有信心了。简·方达决心让更多的妇女能够参加健身操锻炼，让她们经过锻炼后变得精力充沛、体态健美、神采焕发。她重新设计和编排了健身操的动作，并配上了节奏强而有力的迪斯科乐曲。一年后，她的第一所健身房开始招生，健身操从此成为简·方达生活和事业的一个重要组成部分。

青年时期的简·方达是不拘饮食的，抽烟也很厉害。三十岁那年，她第一次怀孕，她盼孩子盼了很久，所以第一次感觉到要对自己的身体负责，怨恨自己对身体的无知，从此开始研究营养学。积多年之经验，简·方达认为持久的锻炼必须配合适当的饮食，才能有良好效果。她明确提出了健美饮食七诀：

1. 以低脂肪食物代替高脂肪食物；
2. 减少肉食；
3. 尽量少吃盐和咸食品；
4. 减少食糖；
5. 多吃米饭（针对美国以面粉为主食）；
6. 戒酒；
7. 多吃新鲜水果和蔬菜，芝麻，黄豆，麦糖和麦芽食品以及酸乳酪。

简·方达说：“健身操给我青春和活力，而适当的饮食对于健美同样重要。”

读者在浏览本书时，会注意到动作示范照片中有一位戴黑眼罩的人。她叫贾尼思·达林，是简·方达健身房中的一位教练，也是一位演员。在拍摄这些照片半年前，达林正在一家电影院外面排队买票时，一辆飞快的小汽车开上人行道，把达林撞进了玻璃橱窗，造成达林骨盆粉碎性骨折、两腿骨折，左眼被玻璃碎片刺穿。在医院里，医生告诉达林，想在几个月之内站起来是不可能的。达林不相信，她让同伴送来特制的高蛋白食品和健身操音乐磁带。即使是躺在病床上，达林仍随音乐按健身操特别课程锻炼上体和躯干，为了锻炼腿部，她甚至给双脚捆上了沙袋。医生和护士无不将达林伤愈之快惊讶，伤后四个月，她就回健身房继续当教练了。又过了两个月，简·方达决心让达林同自己及其他健美明星一起为此书做示范动作摄影，还特别安排达林示范臀部运动。达林说：“健美的身体不光好看，还能在关键时刻提供保护，我这次没被汽车撞得粉碎就是证明，我浑身强健柔韧的肌肉救了我的命。”

当你在本书中欣赏和赞叹简·方达的风采神韵时，能相信这是位当时年已四十三岁，生过两个孩子的中年妇女？简·方达说：“我现在年纪大了，但健身操使我的身体更强壮和富有弹性，看起来更匀称，感觉更好，甚至胜过我二十岁的时候。”健身操使简·方达艺术生命长在，盛名不衰。健身操使简·方达有充沛的精力活跃于政治舞台，一九七九年底在美国评选十名最有影响力的妇女时，简·方达压倒了总统夫人罗瑟琳，名列第二。简·方达同健身操是分不开的。

成都体育学院体操系蒋美珍教授在百忙中审定了书稿，谨此志谢。

编译者 一九八五年四月十日

什么是健身操

对于大多数人（包括我在内），能到训练班或体育馆练健身操当然好，你在那里可以专心致志；你不会松懈下来，有老师和同学督促你；你们一起经受劳累、烦燥和快乐。

但也许这样做学费太贵，也许你家离训练班和体育馆太远。也许你经常出差，也许没人给你带小孩。我同情你，并把这本书献给你。这本书将为你做好健身操提供各种帮助，当然不包括时间、场地和你的决心，你必须自己提供这三个条件。

这意味着你必须约束自己，你必须暂时不顾你的孩子、电视、脏乱的屋子和其他家务。我就是这样过来的，我知道这是困难的，但却是值得的。

你如果能找到同伴一起锻炼，那是有帮助的。但无论你是独自锻炼与否，首要的事情是你必须坚持经常锻炼。你每周至少要随着音乐不受干扰地做三次。

我的健身操课程

下面要讲的课程基本上就是我自己做的健身操。健身操不是我发明的，但我在练习过程中修改了动作，并为我自己和到我的健身馆里来的人编排了这些动作。我安排和设计这些动作用以增进身体的力量、柔韧和耐力。毫无疑问，健身操能使你的体型健美而匀称、肌肉结实而富有弹性。不少练过健身操的妇女不仅一扫过去臃肿肥胖或纤小消瘦的形象，而且精神焕发、充满信心。要达到这样的效果，你必须积极地坚持锻炼，并有适当的饮食和足够的睡眠。

为使身体的每一部分都受到锻炼，因而精心设计了健身操的动作，并特别编排了顺序。你有时可能只选作其中某些动作，这在你时间很紧时是可以的，但却不符合健身操的根本意图。若要收效明显，必须积极地坚持全身锻炼，每次至少练习20至40分钟。健身操不仅锻炼肌肉，而且消耗热量、促进循环、排除毒素、增进心肺功能。

健身操的基本内容是重复某些特定动作，以便使用单独的一组肌肉克服你自身的重力作功。我们使每一组肌肉的运动量达到最大限度。接着这些动作之后是拉伸动作，以便增加肌肉的柔韧并保持肌肉的长度。拉伸动作同样重要。

酸胀

从现在起，我要经常提到“酸胀”并要求你“做到肌肉酸胀”。酸胀是你某一肌肉的运动量足够大以后的感觉。当你感到酸胀时会觉得难以收缩这部分肌肉做什么动作。刚参加锻炼的人常为此感到忧虑，这没有关系；酸胀只不过表明你积极有效、认真充分地锻炼了这些肌肉。

酸胀是你身体内化学反应的结果。在正常的代谢过程中，你肌肉中的碳氢化合物转变为丙酮酸脂。丙酮酸脂与氧化合，然后分解为二氧化碳和水，由血液带走并作为废物排出体外。

如果没有足够的氧与丙酮酸脂化合，丙酮酸脂就转变为乳酸。乳酸的生成引起酸胀的感觉并妨碍肌肉收缩。

但这绝对没有什么害处和危险，因为最多几秒钟，氧气再次供应上来，乳酸重又转变成丙酮酸脂。

如果你很健康，就能比别人锻炼更长的时间而不觉得酸胀。当我做第 48 页至第 53 页描述的臀部练习时，我的肌肉酸胀得那样厉害，在练习时我不得不停歇了三、四次。现在，酸胀感来得晚了，而且我再不用中途停歇。我甚至盼着这种感觉出现。因为这种感觉能让我知道我确实在努力地锻炼。

重 量

大多数开始锻炼的人在做重复动作时都深感自己身体很重，其实正是身体的重量带来运动的效果。当你开始健身操的高级课程时，或许你已习惯于这种运动，你将发现你的肌肉已经变得强壮，能够轻松地克服身体的重力。如果你能做完一套高级课程而不感到酸胀，则应增加双脚的负重，而不是单纯增加重复动作的次数。

肌肉是由肌纤维组成的，肌肉越大，包含的肌纤维越多。为了使肌肉得到充分锻炼，应该让所有的肌纤维参加动作。但你的肌肉从不肯动用过多数量的肌纤维。你最初作仰卧举腿时，会动员你全部的腹肌纤维，但当这些肌肉变得强壮之后，将只有部分腹肌纤维参加动作。不管你举腿多少次，情况都是如此。所以这时应该增加负重。

你应该为你的双脚准备 2.5 磅的负重，我的大多数学生是从这个重量开始，从腹肌练习开始把负重加在双踝处，直到锻炼结束。

刚加上负重时，你不可能做够重复动作的数目，这没关系。尽你的力量，能做多少就做多少，然后继续做下一个项目。做的时间短，但锻炼了全部肌肉，这要比只用部分肌肉做一百次重复动作好。

如果你担心锻炼后会长那种突出的肌肉块，那大可不必。女子——我们中间的 99.9%——没有那么多雄性激素，是男性荷尔蒙促使肌肉发达长“块”。不过你的肌肉线条会发生变化，这是好事。你读了这本书或许会喜欢我，或许会欣赏具有鲜明匀称的线条和韵味的女子体形。而这正是你通过坚持锻炼将要得到的。

准 备 工 作

1. 确定一个日常锻炼时间。我主张清晨锻炼，锻炼使我精力充沛地开始新的一天。但如果你坐在那里紧张工作了一天，工作后锻炼会使你感到轻松。或许，下午你的宝宝睡觉时，是你最好的锻炼时间。

傍晚锻炼可使你浑身放松，下午锻炼可使你精神焕发。选择一个最适合你的日程表的时间并把它固定下来。天天坚守时间就等于打了一半胜仗。但也不要因为有事偶尔耽搁了一次锻炼而丧气。

2. 开始锻炼前先关掉你的电话，以防止干扰。

3. 你要预备一个锻炼场地，天花板要高一些，以便你能举臂拍手跳跃。屋子要稍宽一些，以便你能自由挥臂而不碰到什么东西。

4. 准备一块体操垫、毛巾被或毯子，以备卧姿锻炼时用。如果你在地毯上练习，也要铺上毛巾被，以免弄脏你的鼻子和头发。

5. 服装。穿运动服锻炼很有必要，这可以把你的锻炼时间与其他时间区别开。我总是穿长裤，这可以给我的腿部肌肉保暖，同时使我象一个舞蹈演员。总之，要穿着舒适并能自由活动。

6. 如果你幸运，家中有一面大镜子，在镜前锻炼将带来许多方便。如果你没有镜

子，那也没什么要紧。

音 乐

经验告诉我，伴随音乐做健身操不仅轻松而且有趣。音乐能帮你经受疼痛，我无法在没有音乐的时候做健身操。

我制作了初级课程和高级课程的音乐磁带，在磁带中我随音乐喊出动作要领和重复动作口令。

健身操的每一部分都使用了不同的音乐，我采用了在健身馆常用的歌曲。音乐将帮助你掌握健身操的节奏。你应该试一试，使音乐成为你的健身运动的一部分。严格说，我并不喜欢迪斯科，但迪斯科节奏稳定有力，歌曲很长，我发现用它配健身操很好。

怎 样 做

开始时，看起来是非常枯燥的。你要边读说明边做动作，并想象如何配合呼吸。不要着急，要细读说明，掌握要领。动作正确十分重要，否则有受伤的危险。尽快记住连贯动作，然后丢开书本。健身操应一个动作连一个动作不停顿地做下去，捧着书本是很难做好的。所以要把每个动作要领多读几遍，然后慢慢地做，使自己熟习这些动作之后，再配合音乐。开始时要多花些时间，当你能够沉醉在自己的连贯动作之中时，你会觉得努力是值得的。

一旦你能连贯地做出动作，则应该按下列要求进一步提高自己。

1. 打开与你练习的部分配合的音乐，做好预备姿势——开始！
2. 从动作 1 到动作 2 继续下去，不停顿做完这一部分。
3. 停。
4. 转换音乐到下一部分。
5. 按规定顺序继续做下去。如果没有说明预备姿势，则意味着上一部分的结束姿势即是这一部分的预备姿势。
6. 保持势头，这极为重要。如果你停下来去接电话或做别的什么事，肌肉就会冷下来，这样肌肉很容易撕裂损伤。

选择初级课程还是高级课程？

除非你进行过相当多的锻炼，否则应该从初级课程开始。一旦你能轻松自如地做完初级课程并且仍有余力，便可升至高级课程，并逐渐增加重复动作的次数。一旦你能留有余力地做完全部重复动作，就增加负重。

量力而为，不要运动过量而伤害自己。但另一方面，如果一味轻松则效果不佳。你应向自己的身体挑战，要让你自己流汗。你的运动量应该比你想象的极限超过一点，你将为你蕴藏的体力和力量吃惊。

当你觉得不能再做时，再做上两个！做到肌肉酸胀，浑身流汗！

疼 痛

运动时，有一些正常的疼痛。我前面谈过的酸胀就是其中一种。但也有另一种疼痛表明有什么事情不对劲。要学会了解自己的身体，学会鉴别身体的疼痛。一旦发现问题，立即停止运动，找出原因，或请医生检查。

呼 吸

肺的功能是吸入氧气并送氧气进入血液循环，从我们的身体排出二氧化碳。我为每一个动作标明了正确的呼吸方法。一般来说，用力时呼气，放松时吸气。

几 点 说 明

1. 刚参加锻炼的人，肌肉猛然遇到强烈刺激，会肿起来，就象挨了打一样，我曾是这样。不必担忧，很快就会消肿的。
2. 因为肌肉比脂肪比重大，所以经过锻炼可能体重未变或略有增加，但身材苗条匀称了。
3. 最初你可能觉得浑身发僵。应在锻炼后，肌肉冷下来以前，洗个热水澡。身体发僵仍要坚持练习，一般在一周左右你的肌肉就会适应。
4. 切记锻炼前不要吃东西，这会造成你恶心。而且正当需要你的血液为肌肉输送氧气时，血液却被派去消化食物了。
5. 每次锻炼之前要解小便。

好，现在是开始的时候了。

集中精力于健身操

不要分心

以你自己为中心

现在是你的时间

目 录

前言	(Ⅱ)
什么是健身操	(Ⅴ)
我的健身操课程	(Ⅴ)
酸胀	(Ⅴ)
重量	(Ⅵ)
准备工作	(Ⅵ)
音乐	(Ⅵ)
怎样做	(Ⅵ)
选择初级课程还是高级课程	(Ⅵ)
疼痛	(Ⅵ)
呼吸	(Ⅵ)
几点说明	(Ⅵ)
初级课程	(2)
准备活动	(3)
臂部运动	(16)
腰部运动	(23)
腹部运动	(32)
腿、髋运动	(40)
臀部运动	(48)
放松活动	(54)
高级课程	(59)
准备活动	(60)
臂部运动	(75)
腰部运动	(83)
腹部运动	(95)
腿、髋运动	(105)
臀部运动	(119)
放松活动	(128)
特别课程	(131)
背部运动	(132)
小腿和踝部运动	(140)
月经问题	(144)





初级课程

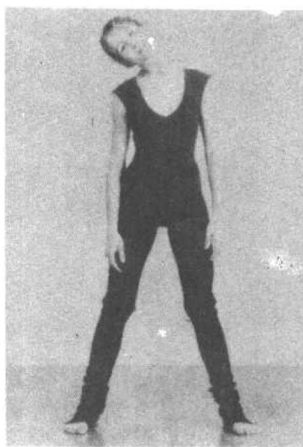
准备活动

准备活动 五分钟

目的：加速脉搏，升高体温，拉伸肌肉，使机体从平静的抑制状态逐渐过渡到活动的兴奋状态。没有哪一种运动不需要准备活动，不做准备活动肌肉很容易受伤。

一、头部绕环

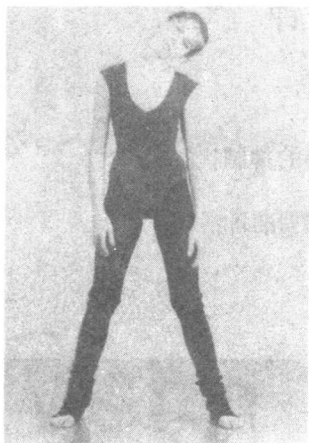
预备姿势：身体直立，两脚分开稍比肩宽，收腹，松肩，两臂自然下垂，臀部收紧。



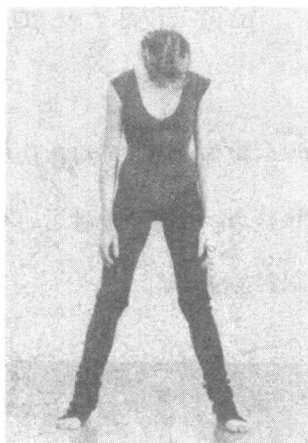
1. 头向右侧屈，一拍（指动作所用时间，下同）。使左颈绷紧，肩膀不要耸起。



2. 头向后屈，一拍。下颏向上，嘴张开。



3. 头向左侧 屈,一拍。



4. 头向下屈,一拍。
下颏指向胸部,使后颈
绷紧。

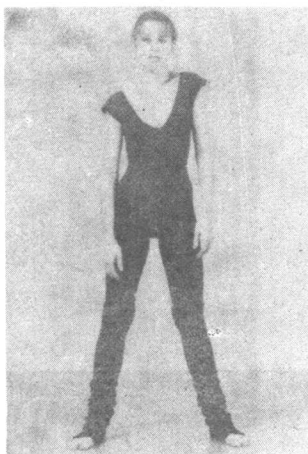
头向右屈,重复做动作
1—4一次(每个动作
一拍)。然后从头偏向
左肩开始,反方向绕环
两周。

呼吸: 正常

二、耸肩



1. 右肩耸起,靠近右
耳,一拍。

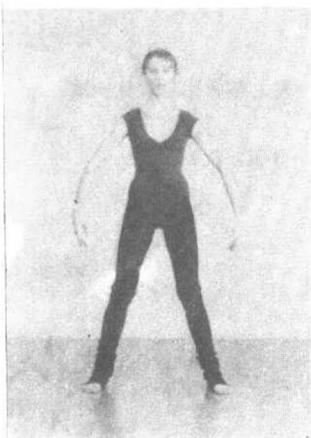


2. 右肩放下,同时左
肩耸起,一拍。

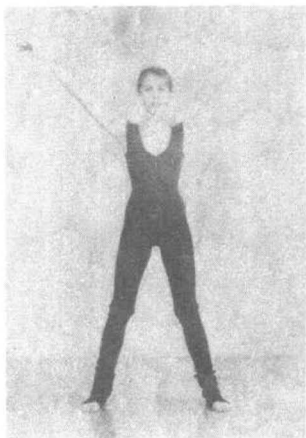
两肩交替耸起共八拍。

呼吸: 正常

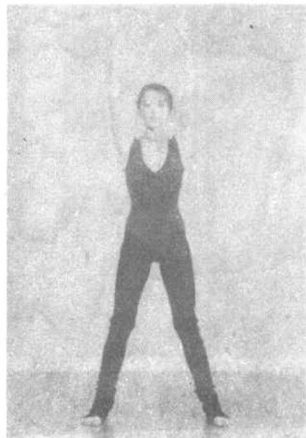
三、侧拉伸



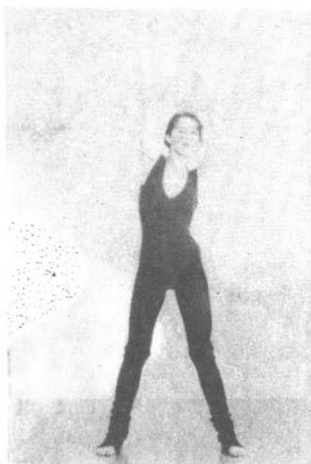
1. 两臂向两侧分开时
吸气。



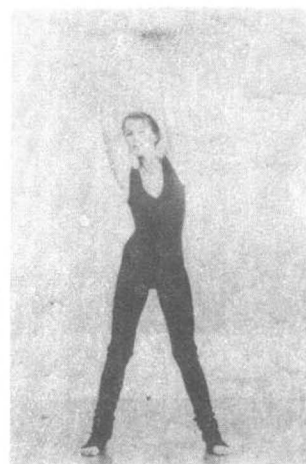
两臂举与肩平时开始呼
气…



…继续举臂至上举。



2. 右臂尽力上举，拉
伸右侧，一拍。

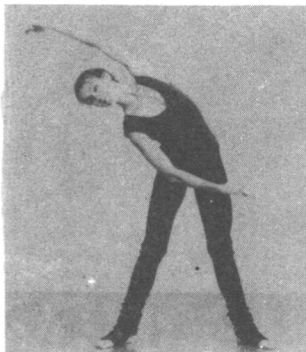


3. 左臂尽力上举，拉
伸左侧（同时右臂放松
还原），一拍。

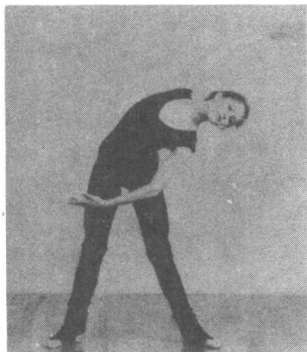
两臂交替重复左右侧拉
伸动作，共八拍。

呼吸：正常

四、腰拉伸



1. 向右侧屈体，左臂上举。保持两髋平稳，左肩向后，右臂在体前弯曲，上体向右振体四次（四拍）。

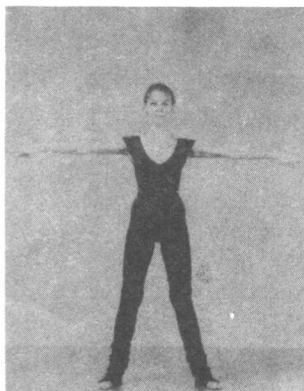


2. 向左侧屈体，右臂过头，伸向左方，左臂在体前弯曲，上体向左振体四次（四拍）。

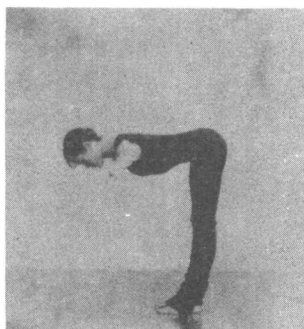
左右侧屈体各重复一次。

呼吸：正常

五、腿腱拉伸



预备姿势：当你做完上一个练习中最后一次向左振体后，还原直立，两臂侧举，与肩平，二拍。吸气。



保持两臂侧举，与肩平，向前屈体，要求背平，腿直，四拍。向前屈体时呼气。下颏向外伸，臀部向上，向下微微振腰，八拍。

呼吸：正常

六、腿腱拉伸

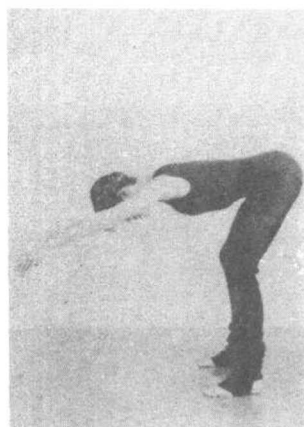


呼吸：正常。注意不要屏气。

如果可能，抱住踝骨，
不然抱住小腿，上身尽
量贴近两腿，八拍。

七、脊椎拉伸

呼吸：摆过两腿时呼气，
回到预备姿势时吸气。



预备姿势：躯干前屈与
地板平行，两臂伸出，
两膝弯曲。



两臂从两腿中间摆过，
再摆回到预备姿势，每
个来回用一拍。共八拍。