

幫您達成體質
不會變胖的生活目標

健康享瘦 啞鈴減肥

這次絕對會成功的！

主編
鈴木正成
譯者
趙 敏 / 劉春杰



健康享瘦 啞鈴減肥

幫您達成體質不會變胖的生活目標

這次絕
對會成功的！



主編 鈴木正成
譯者 趙敏
劉春杰



美の型態 327
健康享瘦・啞鈴減肥

出版者／TOP女性生活社

地址：台北縣中和市中山路二段350號5樓

電話：(02)2245-2239

傳真：(02)2245-9154

郵政劃撥／帳號：1697754-9

戶名：漢湘文化事業股份有限公司

圖書總代理／漢湘文化事業股份有限公司

原著／鈴木正成

譯者／趙敏・劉春杰

執行編輯／趙悠華

美術編輯／蕭守伶

行政秘書／黃鳳賢・沈秀美

印務／王美琪

企劃／薛至宜

國內總經銷／旭昇圖書有限公司

電話：(02)2245-1480

傳真：(02)2245-1479

法律顧問／文聞・黃福雄・蔡兆誠・王玉楚律師

電腦排版／峻晨電腦排版有限公司

初版一刷／1997年12月

原書名／きれいにやせる ダンベルダイエット

KIREI NI YASERU DUMBBELL

©SEIBIDO SHUPPAN CO., LTD. 1996

Originally published in Japan in 1996 by SEIBIDO SHUPPAN CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

定價／280元

I S B N / 957-9494-69-X

・版權所有，翻印必究・

・本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換・

網址：http://www.books.com.tw

E-mail: h1046@ms15.hinet.net

Printed in Taiwan



彩色圖畫

伸展運動Lesson2

啞鈴商品目錄8

CONTENTS

健康享瘦 啞鈴減肥

卷首附錄

一目了然的！啞鈴健美體操彩色美女示範圖

卷首語9



1 塑造苗條身材的減肥方法

漫畫／減肥為什麼會失敗？14



1 何謂正確的減肥法？

請檢查自身的減肥方式是否正確！24

用體重來衡量減肥成效是不正確的！26

胖・瘦的機械性原理32

飲食控制法的弊病36

不會使身體發胖的飲食要點38

漫畫／啞鈴運動塑造結實的身體 44

2 實踐！啞鈴體操

啞鈴體操的基礎知識54

完全圖解啞鈴體操62

無論在何處都能夠進行的肌肉力訓練84

身體各部位的減肥訓練運動86



2 減肥要訣：不怕挫折、積極行動！...93



1 積極減肥法 使你健健康康地瘦下來!!

積極與消極的減肥法是有大差別的！.....94

積極減肥法的八個要點.....96

2 為了巧妙地抑制食慾

抓住你的食慾的真面目！.....104

控制頭腦中感覺到的食慾.....107

控制心理所感覺到的食慾.....108

用形象訓練法來改變飲食習慣.....109

讓「為自己辯解」到此為止吧！.....110



3 「飲食、運動、水」 是成功的三要素

漫畫／成功案例之一 米雪兒的情況.....112

漫畫／成功案例之二 蘇珊的情況.....116

控制脂肪攝取量應在食譜上下工夫.....120

在外吃飯或參加宴會時應注意食量.....124

漫畫／成功案例之三 黛安娜的情況.....126

漫畫／成功案例之四 凱蒂的情況.....130

漫畫／成功案例之五 溫蒂的情況.....134

運動的五個優點.....138

為什麼不能長期堅持鍛鍊身體呢？.....140

鍛鍊應「每週三至四次，每次三十分鐘」.....142

進行鍛鍊有兩個目的.....144

漫畫／成功案例之六 希爾的情況.....146

「虛胖」的原因在於鹽分.....150

在飲食習慣上下工夫，告別「虛胖」!!.....152



3 必須了解的減肥情報.....153

在浴缸中輕鬆地減肥154

能顯出曲線美的內衣160

突顯苗條身材的服飾和髮型166

附錄

周遭各種食品能量一覽表 170



健康享瘦 啞鈴減肥

幫您達成體質不會變胖的生活目標

這次絕
對會成功的！



主編 鈴木正成
譯者 趙敏
劉春杰

塑造堅韌而富有彈性的身體

伸展運動 Lesson

為了擁有苗條健美的身材，適當的運動是必不可少的，這裡所介紹的伸展運動是一種非常輕鬆的體操運動，能夠使肌肉得到放鬆，對於塑造堅韌而富有彈性的身體以及消除多餘的脂肪等具有良好的效果，尤其對運動不足或時間充裕的人，我建議你做下面介紹的伸展運動，來作為啞鈴體操的準備運動。它不需費任何力氣，但也不能操之過急，應輕鬆愉快地做。那麼，就從現在開始吧！



腿部屈伸

使腿關節更靈活、肌肉更柔軟
且富有彈性

③兩肩向前傾，伸直膝蓋，用手壓腿，輕鬆愉快地反復做這種伸展運動。

②然後慢慢地彎曲兩膝，直到充分下蹲。

①雙腳站立，與肩同寬，在保持背脊直立的同时彎曲膝蓋，兩手放在大腿上。





腿內側的伸展運動

腳尖上勾是
做此運動的要點

①兩腳開立，寬度約
為肩寬的二倍，雙手
放在大腿上，右膝蓋
彎曲，左腳尖上勾，
並把左腿伸直。

②同樣的，這一次換
左膝蓋彎曲，重心向
左側放。右腳尖上勾，
並把右腿伸直。



伸展阿基里斯腱

經常做此運動，
可預防意外拉傷

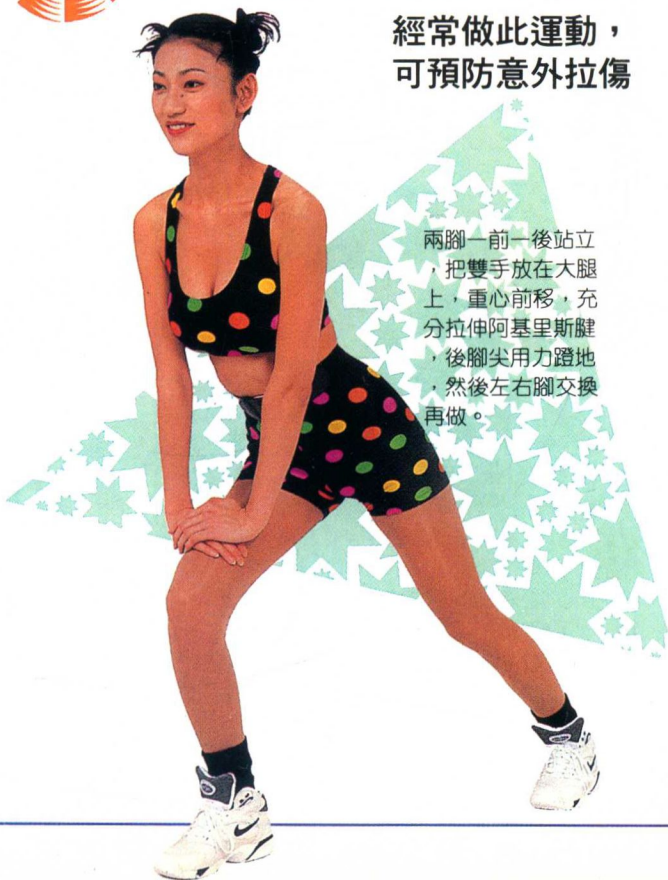
兩腳一前一後站立，
把雙手放在大腿
上，重心前移，充
分拉伸阿基里斯腱，
後腳尖用力蹬地，
然後左右腳交換
再做。



伸展的要領①

心情愉快地拉伸肌肉！

若忍住疼痛而強行拉伸，會產生反效果，結果容易受傷。因此不能逞強地與人的承受能力比賽，只需集中對身體的伸展部位稍微施加壓力，以輕鬆舒適的姿勢進行運動即可。如果在此基礎上，再放一曲優美的音樂，使全身逐漸放鬆，這樣效果更佳。





4

伸展手腕和後背

要輕鬆自然地伸直背脊



①兩腳張開與肩同寬，像照相一樣微微彎曲膝蓋，兩手交叉相扣，手心向外。然後往前拉伸手腕。

②略微彎曲膝蓋，並將手腕向前伸壓，使背部成弓形，讓肩部和背部得到充分的伸展。

5

上半身的伸展運動

要盡可能地向上伸展



兩腳開立，略比肩寬。一邊吐氣，一邊上舉雙臂，讓腰部得到充分伸展。



我認為“停止呼吸，再做伸展運動”這種做法並不能使肌肉得到放鬆，不能達到伸展的效果，首先應吸氣，然後邊吐氣邊伸展肌肉，這才是最基本的要點。

另外，並非一次呼吸伸展一次，而應以連續兩次呼吸伸展一次為準，這樣才能取得較好的放鬆效果。

先吸氣然後邊吐氣邊伸展，接著再吸一口氣，然後再邊吐氣邊做伸展運動，反複進行這種放鬆運動。

伸展的要領②
兩次呼吸後，再慢慢地做



6

伸展胸部與手腕前側

伸展到肩膀痠痛時才有較好的效果



①兩腳開立，與肩同寬，輕鬆地彎曲膝蓋，為了使肩胛骨互相靠近，兩手需交叉。

②為了使背部緊張起來，需挺胸，伸展胸部和手腕及肩的前側

7

側體伸展

將上體慢慢地向側面傾斜



①兩腳開立與肩同寬，右手緊握左手手腕，身體向右侧傾斜伸展，重心在左側。

②左手緊握右手手腕，上體向左侧傾斜，伸展右侧身體，請注意：左腳不能離地。

8

轉體運動

腰部輕鬆地與上體同時轉動

①兩腳開立，略比肩寬。含頸，雙手交叉手心向前，手腕向左前方傾斜伸展。

②兩手向前伸直，慢慢地轉體，並一直保持含頸狀態。

④體轉一次後，再向相反的方向轉動，為了避免依賴反作用力，請你慢慢轉動。

③慢慢恢復到準備動作後，再做與原方向相反的伸展運動。

伸展的要領③

全身伸展運動

集中於身體某部的伸展運動，或是每日改變不同的伸展部位，都會使運動的效果減半。

在伸展時，要全身伸展，而不是只伸展身體某一特定部位，這一點也很重要。

另外，同一部位，有不同的鍛鍊方法，並不拘泥於某一種形式，因為各式各樣的運動能使平常很少運動的肌肉也得到了伸展。

這裡所介紹的伸展運動，只需做一遍，全身的每一塊肌肉就都能得到伸展。如果持之以恆地天天堅持下去，效果會更好。





肩向前壓

以刺激肩、後背、腋下、腰

①兩腳左右開立比肩寬，膝蓋彎曲，雙手放在大腿上，身體前傾，右肩前伸至額下。

②接著，左肩前傾伸至額下，在伸展過程中，要保持下半身不動。



伸展肩

到肩膀痠痛時才停止



①兩腳開立，與肩同寬，稍曲雙膝，左手托住右肘，並用力往左拉。

②右肘慢慢地向左胸伸展擴張，伸展肩部，然後轉相反方向做相同動作。



幫你找到適合你的種類 啞鈴商品目錄

為了使啞鈴體操能夠持之以恆，
選擇你喜歡的種類也很重要喲！

500g



**重量不一
請選擇喜歡的！**

豔麗多彩的D字型啞鈴，按重量分有多種型號，最初使用時，選擇重量較輕的，動作熟練以後，可買重一些的啞鈴。不過，握柄不能過粗，應選擇與自己的臂力相適應的啞鈴。



1kg



2kg



3kg

五顏六色，魅力無限的啞鈴

這是一種美麗的能發光的八角型啞鈴。這種塑膠製的啞鈴表面塗有螢光劑，無論什麼時候都閃閃發光。另外，啞鈴的兩端呈八角形，放在地板上時不易滾動。



帶有把手，摩擦力大的啞鈴

與右下方介紹的啞鈴一樣，是用塑膠做的，表面塗有塗料，可以牢牢地抓在手裡。另外，因為這種啞鈴有把手，所以即使手很滑，也不會掉下來。

能夠任意 調整重量的啞鈴

這種啞鈴從2000g到5000g的重量都有，它由各種金屬板組合而成，重量可以根據情況自由調整，雖然價格貴了些，但家人都可使用，非常方便。



3kg

漂亮如木製啞鈴

一談到啞鈴，一般人都會認為啞鈴是用鐵或塑膠製成的。實際上，也有用木頭做的，木質的啞鈴，握在手中時，冬天感到溫暖，夏天感到涼爽，會使你有一種新奇的感覺，有自然色和橡膠色兩種，根據顏色的不同，價錢也不同。



1kg



2kg



1kg



3kg



2kg

握在手中 感到很柔軟的啞鈴

這種啞鈴能夠發出彩色螢光，非常可愛，因為它是用橡膠製成的，表面塗有顏料，所以摩擦力很大，易於握在手中，即使手垢把啞鈴弄髒了，只需用清潔洗滌劑就可以洗乾淨。



啞鈴體操 使人心情愉快、身體健康！

我想每一個人都會希望自己能健康地減肥，希望擁有美好的身材。

但是，爲了減肥而減少食量的減肥方法，反而容易把身體弄垮，即使暫時瘦下來，也會在不久的將來又再度胖起來，很難形成苗條的體質。

爲此，我向你介紹啞鈴體操減肥法。在這種減肥方法中，只要每天使用啞鈴進行運動十五分鐘，即能收到良好的減肥效果。

最初，在剛開始的第一週，你感覺不到有什麼變化，但請你繼續做下去，也許身體某一部位的肌肉會疼痛，不過，只要忍耐十天左右後，疼痛便會逐漸消失。而肩膀、腰、腿、手腕等部位，也會有一種很舒服、很輕鬆的感覺。

繼續堅持做啞鈴體操約一週後，你會發現裙子變寬鬆，且腰圍變細了。就這樣在肌肉逐漸增加的同時，身體各部位的脂肪就逐漸減少，引起了身材曲線的變化。

啞鈴體操使身心都健康，因此可以自由地進餐，不受飲食類別的限制。經過一年的鍛鍊後，身體就能更加結實，成爲健美的女性。





彩色圖畫

伸展運動Lesson2

啞鈴商品目錄8

CONTENTS

健康享瘦 啞鈴減肥

卷首附錄

一目了然的！啞鈴健美體操彩色美女示範圖

卷首語9



1 塑造苗條身材的減肥方法

漫畫／減肥為什麼會失敗？14



1 何謂正確的減肥法？

請檢查自身的減肥方式是否正確！24

用體重來衡量減肥成效是不正確的！26

胖・瘦的機械性原理32

飲食控制法的弊病36

不會使身體發胖的飲食要點38

漫畫／啞鈴運動塑造結實的身體 44

2 實踐！啞鈴體操

啞鈴體操的基礎知識54

完全圖解啞鈴體操62

無論在何處都能夠進行的肌肉力訓練84

身體各部位的減肥訓練運動86



2 減肥要訣：不怕挫折、積極行動！...93



1 積極減肥法 使你健健康康地瘦下來!!

積極與消極的減肥法是有大差別的！.....94

積極減肥法的八個要點.....96

2 為了巧妙地抑制食慾

抓住你的食慾的真面目！.....104

控制頭腦中感覺到的食慾.....107

控制心理所感覺到的食慾.....108

用形象訓練法來改變飲食習慣.....109

讓「為自己辯解」到此為止吧！.....110



3 「飲食、運動、水」 是成功的三要素

漫畫／成功案例之一 米雪兒的情況.....112

漫畫／成功案例之二 蘇珊的情況.....116

控制脂肪攝取量應在食譜上下工夫.....120

在外吃飯或參加宴會時應注意食量.....124

漫畫／成功案例之三 黛安娜的情況.....126

漫畫／成功案例之四 凱蒂的情況.....130

漫畫／成功案例之五 溫蒂的情況.....134

運動的五個優點.....138

為什麼不能長期堅持鍛鍊身體呢？.....140

鍛鍊應「每週三至四次，每次三十分鐘」.....142

進行鍛鍊有兩個目的.....144

漫畫／成功案例之六 希爾的情況.....146

「虛胖」的原因在於鹽分.....150

在飲食習慣上下工夫，告別「虛胖」!!.....152

