

JUBU JIANFEI

局部 减肥

7
天见效

〔日〕萱沼文子 著
赵 哲 译

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

河南科学技术出版社



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday



局部 减肥 7天见效

〔日〕萱沼文子 著
赵 哲 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

SOKKO! ISSHUKAN BUBUN-YASE EKUSASAIZU

By Ayako Kayanuma

Copyright © 2004 by Ayako Kayanuma

Illustrations © 2004 by Yukiko Yuze

All rights reserved

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/China National Publications Import & Export
(Group) Corporation

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2005—8

图书在版编目 (CIP) 数据

局部减肥 7 天见效 / [日] 萱沼文子著；赵哲译. — 郑州：河南科学技术出版社，2006. 1

ISBN 7-5349-3390-0

I. 局… II. ①萱…②赵… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090138 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028

责任编辑：刘欣

责任校对：徐小刚

封面设计：高银燕

印刷：河南第一新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：145mm×210mm 印张：3.375 字数：60千字

版次：2006年1月第1版 2007年2月第2次印刷

定价：16.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

前言

对于女性来说，每年都不止一二次进行突击减肥。在同学聚餐、同学会、朋友的结婚仪式、与朋友一起旅行、穿薄衫的季节，在年末年初容易长胖的时期等，像这样不得不减肥的理由真是像山一样多啊。

“局部减肥体操”没有高难度的动作和过分的饮食限制，是专门面向“想在短时间内变得苗条、收紧肌肉”的女性而设计的运动。

在从年轻的女性身上几乎看不到过多的脂肪堆积，苦恼的却是一些松弛的身体部位：软软的侧腹、凸起的小腹、臀部下垂、两臂软塌的肌肉。从我自身的指导经验来看，这些松弛是由于“浮肿”和肌肉缺乏弹性而引起的，与“体重虽然下降，可还不能收紧身体肌肉”相比，“体重虽然没有变化，消除身体肌肉的松弛，肌肉处于紧绷状态”肯定是正确的。

对于女性，不管是从健康方面，还是从美容方面来说，身体保持一定的脂肪量是必要的。即使体重稍有超重，也不能把脂肪当作“眼中钉”，真正的目标是消除肌肉松弛。

女性减肥的关键是缩小身体相关部位的尺码。仅仅只缩小一个尺码，体形看起来就会非常好，这是很重要的。消除松弛，收紧肌肉，即使体重相同，看起来也会与别人不同。随着年龄的增长，身体各部位就会随着地球引力而下垂。这就是所谓的“20岁是虚胖的转折点，30岁是肥胖的转折点”。要使身体松弛部位得到恢复，从而变得更苗条，首先要充分活动肌肉，增加肌肉弹性。

由于在进行7天的局部减肥体操中没有过分的饮食限制，身体的血液循环变得顺畅，脸色也会和往常不一样，不再暗淡无光，而是变得容光焕发。还因为有规律的生活，能够改善怕冷、肩部僵硬、腰疼、便秘等不良症状。

以7天为单位集中进行练习吧！如果是虚胖，虽说7天时间比较短，但身体部位的尺码缩小还是可能的。如果能够收紧肌肉，消除身体松弛，你减肥的意愿肯定会高涨。只要能收到些许效果，一定会使你坚定减肥的意志。

当你拿到本书的时候，正是拥有苗条身段和快乐人生的开始。不要忘记，消除松弛，是拥有健美身材的捷径。

荻沼文子

目录

第一部分

为什么 7 天之内局部减肥是可能的……………9

7 天之内尺码变小…………… 10

为什么能够局部减肥……………12

7 天局部减肥体操计划的实施……………14

7 天局部减肥体操的基本饮食生活规则……………16

专栏① 检查你的虚胖程度……………18

第二部分

每日坚持的 8 种体操……………19

基本姿势是收紧腹部，腰板挺直……………20

每天 30 分钟充足的散步……………21

走路的时候要迈大步，快速度……………22

遇到台阶是幸运的事……………23

要养成经常下蹲的习惯……………24

利用站立、坐下时 2 秒的空坐状态……………25

扭转上身，获得细腰身……………26

坐着的时候用手臂支撑，抬起臀部……………27

专栏② 检查你在生活中的运动……………28

第三部分

7 天局部减肥计划有利于收紧腹部……………29

收紧腹部计划的关键……………30

第一天

抬腿，扭身走路……………32

屈膝半坐后躺……………33

第二天

屈肘，手掌向前，扭转上身……………34

屈膝仰卧半起坐……………35

第三天

侧身执瓶……………36

提升臀部……………37

第四天

后抬腿，摆臂走路……………38

侧踢腿……………39

第五天

双膝上抬……………40

侧体拉伸……………41

第六天

屈体拉伸……………42

扭转膝关节……………43

第七天

摆动臀部……………44

双手执瓶，移臀代步……………45

专栏③ 检查你的饮食习惯……………46

第四部分

7 天局部减肥计划有利于收紧臀部、大腿、小腿肚……………47

收紧臀部、大腿、小腿肚计划的关键·····48

第一天 后抬腿，用力走路·····50

屈腿仰卧抬臀·····51

第二天 高抬腿走路·····52

后踢腿·····53

第三天 提脚跟，伸展肌腱·····54

下蹲动作·····55

第四天 抬脚尖，伸展肌腱·····56

双腿交叉拉伸·····57

第五天 上下运动膝关节·····58

双腿向前水平踏步·····59

第六天 伸展大腿·····60

双腿分开伸展·····61

第七天 空中蹬自行车·····62

空手跳绳·····63

专栏④ 虚胖的形成·····64

第五部分

7天局部减肥计划有利于收紧两臂、后背、胸部·····65

收紧两臂、后背、胸部计划的关键·····66

第一天 水平大甩臂，转动走路·····68

合掌挤压胸部·····69

第二天

向后大甩臂走路……………70

前勾手拉伸……………71

第三天

后抬腿走路，做扩胸运动……………72

屈臂交叉拉伸运动……………73

第四天

撑壁站立起卧……………74

单手执瓶，屈肘上抬……………75

第五天

单手执瓶，向后伸肘……………76

浴缸里的划船练习……………77

第六天

双手执瓶，做扩胸运动……………78

双手执瓶，肩胛骨向后收拢……………79

第七天

双手执瓶，向后压臂……………80

双手执瓶，伸展双臂……………81

专栏⑤ 怕冷症与虚胖的关系……………82

第六部分

7天局部减肥计划有利于收紧面部、颈部……………83

收紧面部、颈部计划的关键……………84

第一天

走路，眨眼睛……………86

后勾手拉伸……………87

第二天

高抬腿，伸展面部肌肉……………88

颈部伸展，做圆周运动……………89

第三天

后抬腿，吐舌头……………90

颈部运动……………91

第四天

走路，转动眼睛……………92

双手执瓶，伸展双臂……………93

第五天

快速运动，念绕口令……………94

双手执瓶，垂直上举……………95

第六天

微笑，放松行走……………96

双手执瓶，抬肘……………97

第七天

双手执瓶，做肩部圆周运动……………98

单手执瓶，做肩部大回旋……………99

淋巴按摩……………100

7天局部减肥体操每分钟消耗热量一览表——收紧腹部
……………104

7天局部减肥体操每分钟消耗热量一览表——收紧臀部、
大腿、小腿肚……………105

7天局部减肥体操每分钟消耗热量一览表——收紧两臂、
后背、胸部……………106

7天局部减肥体操每分钟消耗热量一览表——收紧面部、
颈部……………107

第一部分

为什么 **7** 天之内 局部减肥是可能的

7 天之内尺码变小

——能够实现臀围缩小 9 厘米，腰围缩小 7 厘米，大腿变瘦 6.5 厘米

●现代女性真的肥胖吗

在街上走路的年轻女性，看起来几乎没有超级肥胖型的，乍一眼看到的多是苗条、胖瘦适中的“瘦型”人。

事实上，根据统计调查，在 20 多岁年龄的女性中，与 BMI 正常值以上的肥胖者减少的趋势相比，BMI 正常值以下的人数正在急剧增加（20%）。

另一方面，我在健康减肥指导过程中感受到的是，虽然是标准体重或者体重更轻，但是两臂、腰部、臀部、大腿及小腿肌肉软弱无力、松弛，身体肌肉没有收紧、

欠缺爆发力的“苗条松弛型”的女性正在增加。

体重虽然没有变化，可腹部肌肉不紧绷，穿着运动短裤的大腿软塌塌的“松弛症候群”，在二三十岁的女性中是相当普遍的。

●根据相关媒体统计

那么，这种松弛是由于皮下脂肪堆积形成的吗？也不能完全说是因为这样。

实际上，在众多的电视节目和女性杂志的减肥特别栏目中，做做局部减肥体操，尽管只是在很短的时间里，臀围减少 9 厘米，腰围减少 7 厘米，大腿围减少 6.5 厘米，

BMI 肥胖程度的判断

$BMI = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)} \div \text{身高 (米)}$

$BMI < 18.5$

体重瘦

$18.5 \leq BMI < 25$

体重正常

$BMI \geq 25$

体重肥胖

例如：体重 65 千克，身高 160 厘米

$65 \div 1.6 \div 1.6 = 25.4$ (肥胖)

体重 45 千克，身高 160 厘米

$45 \div 1.6 \div 1.6 = 17.6$ (瘦)

上臂围减少 2.5 厘米，脚踝围减少 3.5 厘米，身体尺码都戏剧性的变小了。

虽然因人而异，但对于每次几乎 100% 的成功，不用说减肥的参与者和节目的工作人员，连作为指导的我也感到惊奇。

虽然常常被人认为局部减肥是很难的，理论上不可

能，但实际上局部减肥是可以实现的。但是，身体尺码缩小不是消除皮下脂肪而实现的，脂肪是绝对不可能在短时间内燃烧掉的。它的关键是消除松弛和恢复肌肉的弹性。

为什么能够局部减肥

●有九成现代女性都有身体水肿的烦恼

与从前相比，体重虽然没有太大的变化，如果身体各部位松弛，变得软塌塌的话，在没有变肥胖之前，首要的表现是不必要的水分积聚在身体的各部位，使人不禁产生疑问，松弛等于水肿肥胖吗？

水肿的原因有：摄取盐分过量、饮酒过量、睡眠不足、减肥过度、怕冷症、雌性激素分泌紊乱和由于压力导致的神经系统紊乱，等等。但根本原因是由于慢性的运动不足而引起的。

在一天当中，长时间坐着，肌肉运动不充分，造成血液和淋巴液循环功能降低，多余的水分就会从血管中渗出，聚集在皮下组织，导致身体水肿。

●收紧肌肉、消除水肿

以对着空调进行伏案工作的女性为例，右脚踝围的尺寸为26厘米，左脚为22.5厘米，这就是水肿在右脚的表现。用手指试着按一下右脚踝的周围，皮肤的弹性小，在皮肤上按下的凹陷不易恢复到原来的状态。

在进行7天局部减肥体操之后，充分活动小腿肚、

大腿肌肉，使淋巴液循环流畅，消除了右脚踝周围皮下组织里多余的水分。右脚踝围 22.5 厘米（减 3.5 厘米）、左脚踝围 22.0 厘米（减 0.5 厘米），水肿的右脚尺寸大幅减少，变得线条分明。

通过这个例子，是为了大家理解水肿就是水积聚在身体的各部位之后，身体呈现出的虚胖。

肌肉的作用是支撑、连接皮下组织，使皮下组织完全稳定。如果集中刺激下半身，收紧脚踝、小腿肚，锻炼平常不怎么使用的肌肉，一般情况下就会提高肌肉的韧性。

不管怎么说，令人担心的双臂、臀部、小腹、大腿、脚踝等的局部减肥不是不可思议的事情。



7 天局部减肥体操计划的实施

●通过每日体操提高运动量，充分运动全身的肌肉

为了在 7 天内成功地实现局部减肥，首先把第二部分中介绍的每日体操当成每天练习的重点。关键是，从早上起床开始到晚上睡觉之前，保持累了就休息的轻松心态，一点一点的进行。绝对不能把高强度的运动大汗淋漓、筋疲力尽地一下子全部做完，否则就会收到相反的效果。

每天适度地、持续地活动身体，使血液循环变得良好，是消除虚胖的最简便的办法。

在每日体操中，特别选择了一些无论何时何地，只要想起来，就能够立刻进行的类型：

“收紧腹部，腰板挺直”是所有运动的基本姿势。收紧腹部，燃烧内脏脂肪的效果也是不能忽视的。慢走 30 分钟、大步快速走路、爬楼梯，是提高血液循环、促进淋巴循环的活动。

还有屈膝、转动上身、手臂推举等动作，以及刺激处于虚胖状态的身体部位，也可以提高肌肉的牵引力，收紧身体。

每日体操，不仅是 7 天局部减肥体操的基础，还能

够改变容易肥胖的体质，是得到理想体重的最好办法。

●集中锻炼最令人担心的部位

虽然转动上身的运动可以有效收紧腰身，但是在日常生活中却没有大幅度转动上身的机会。还有，在持续坐着的日常生活中，从臀部到大腿后部也基本上不用力。

归纳起来说，就是不使用的肌肉就会衰老、松弛。反过来说，如果经常运动松弛的身体部位，更容易收到锻炼的效果。如在身体部位 3 ~ 6 中的部位 3 为腹部，部位 4 为臀部、大腿、小腿肚，部位 5 为两臂、背部、胸部，部位 6 为面部、颈部等。

针对上述部位每天进行 2 种体操，在 7 天之内就可

以进行 14 种体操。对于特别想缩小尺码的身体部位，可以在每日体操之外，再加上每天 2 种大幅度、大运动量的运动。

变换每天运动的种类，不仅能减少肌肉过度疲劳，还能够一直保持轻松感。

在有足够的精力和体力的情况下，最好不再进行其他体操，这样会进一步提高运动效果。

即便如此，每天安排的 2 种体操还是必须要进行的。

7 天局部减肥体操的基本 饮食生活规则

●练习局部减肥体操没有饮食限制

希望变得苗条，变得更美，而开始练习局部减肥体操的话，每餐只吃八分饱。减少高脂肪食物、控制零食、睡觉前不吃东西等这些饮食习惯当然是要遵守的。

单纯的减肥和一日一餐减肥，不仅是完全没有必要的，而且从我的指导经验来看，对局部减肥还有相反的效果。

实际上，通过极端的饮食限制进行减肥的话，无论在任何时候，松弛都是会进一步发展的。皮肤粗糙、暗

淡无光、失去弹性，给人整体上的感觉是失去活力，动作变得缓慢，缺乏集中力，这些都损害了女性特有的魅力。

练习局部减肥体操的目的，不是燃烧脂肪，而是排除在皮下组织中堆积的多余的水分，消除虚胖，达到体形苗条的效果。

为了这个目标，在饮食生活中应特别注意以下两点：

●注意不要过分地摄取盐分

如果过多摄取盐分，会增加钠在细胞中的含量，为了稀释钠的浓度，水分就从