



一天5分钟简单练习

美丽瘦腰法

日本美丽出版社 著
汇智天成 译

下腹

侧腹

上腹

谁都适合的简单体操

现在马上开始

减少3cm!

燃烧体脂肪

4种训练计划

找到肥胖原因!

腹部赘肉的成因

更加有效地瘦身

洗澡训练法

从今天开始实行!

不同场合的饮食

使你的体型
更加健美

中国书画出版社

Waist Shape

图书在版编目(CIP)数据

美丽瘦腰法/日本美丽出版社著; 汇智天成译. —北京: 中国画报出版社, 2006.10

ISBN 7-80220-071-7

I. 美... II. ①日...②汇... III. 腰部-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第122063号

TITLE: 「レディブティックシリーズ No.2413 一日5分 かんたんエクササイズウエストシェイプ」

by: 「ブティック社」

Copyright ©BOUTIQUE-SHA

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-5284



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 窦彦明

美丽瘦腰法

著者: 日本美丽出版社 译者: 汇智天成

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

责任编辑: 瞿昌林

开本: 787mm × 1092mm 1/24

印张: 5

图数: 390幅

字数: 27千字

印数: 1 ~ 10000

版次: 2006年11月第1版

印次: 2006年11月第1次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 7-80220-071-7

定价: 28.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

一天5分钟,美丽瘦腰!

本书为男士、女士量身定制了不同的瘦腰计划,并针对下腹、侧腹、上腹肌肉的特点介绍了不同的锻炼方法,以及沐浴时也可进行的练习,当然,还有通过饮食有效瘦腰的方法等,让你的瘦腰计划变得轻松、有效,立竿见影。





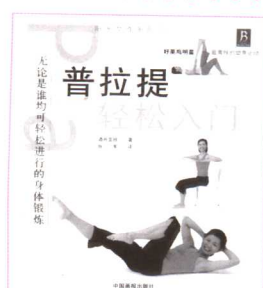
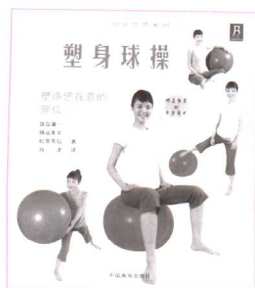
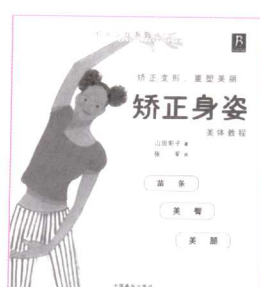
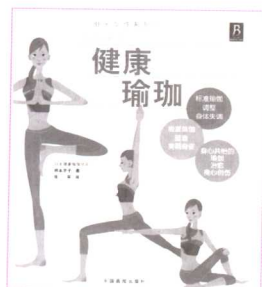
新书上市

Xin shushangshi



精品热卖

Jing pinremai



一天5分钟简单练习

美丽瘦腰法

日本美丽出版社 著

汇智天成 译

目录

关于腹部赘肉的8个要点 … 05

全身及腹部拉伸 15

训练前的拉伸 掌握正确的呼吸法	16
首先拉伸全身	18
腹部及周围部位拉伸	20

体操练习<女性篇> 21

腹部赘肉的主要原因	22
苗条女人一天的时间表	24
从循环训练开始！有效收腹计划	26
有效收下腹！	32
有效收侧腹！	42
有效收上腹！	52

体操练习<男性篇> 57

腹肌男一天的时间表	58
从循环训练开始！即刻见效！收腹计划	60
有效收下腹！	66
有效收侧腹！	76
有效收上腹！	86

一天5分钟瘦腰法



体操练习<合作篇>

91

借助伙伴力量收腹，快乐的家中训练! 98

洗澡训练法

99

有效利用洗澡时间训练..... 100
洗澡时的训练..... 104
边洗边练边按摩..... 107

饮食瘦腰篇

109

改变饮食生活的错误认识，美丽瘦身! 110
不同类型的饮食建议..... 113

注意事项

在开始本书的练习之前，请注意以下几点：

※有腰痛等老毛病的人一定不要勉强练习。腰痛比较严重的人，请和医生商量后再进行练习。

※请不要在饮酒时进行练习。

※进行练习时，要穿宽松的衣服。

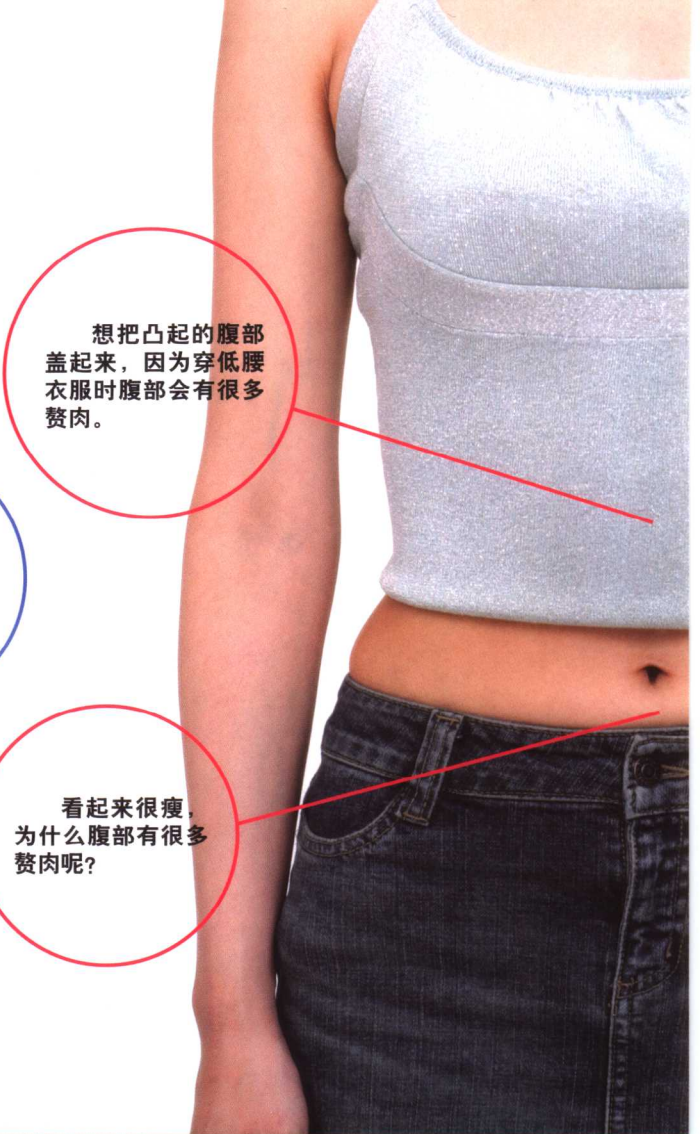
※进行练习时，请选择即使失去平衡也不会发生危险的地点。



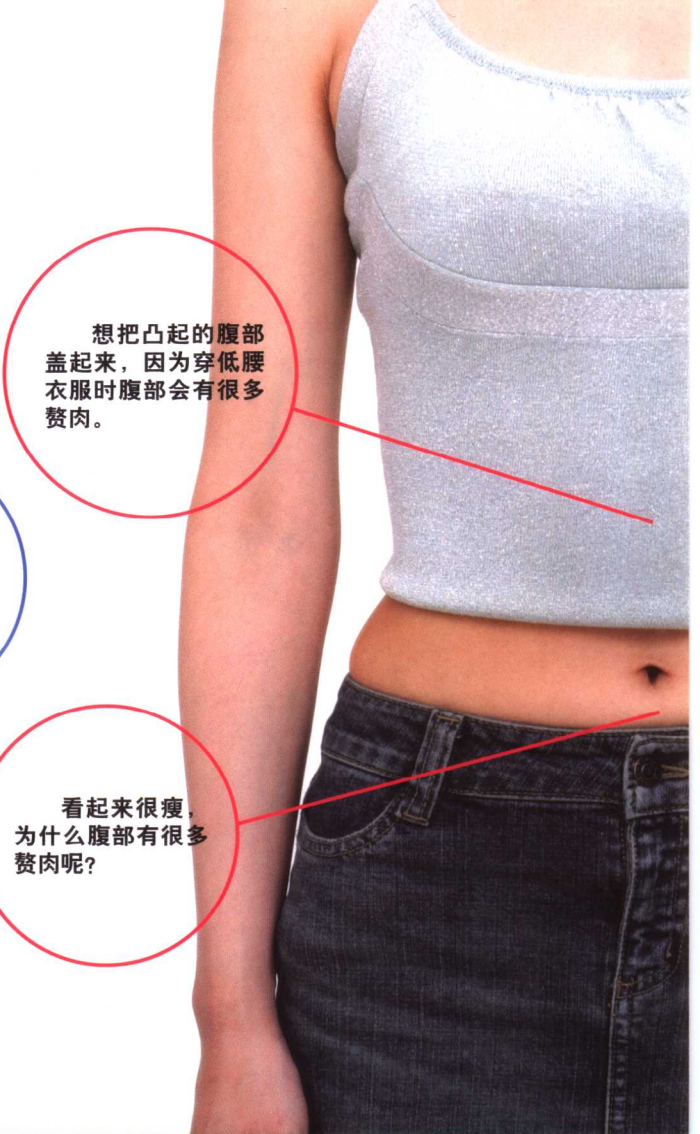
衬衫的扣子快要崩开了，穿上T恤，滚圆的腹部全都凸显了出来。



最近如果皮带不再松开一个扣眼，就会很难受，真是拿这个肚子没有办法。



想把凸起的腹部盖起来，因为穿低腰衣服时腹部会有很多赘肉。



看起来很瘦，为什么腹部有很多赘肉呢？

关于腹部赘肉的 8个要点

低腰内裤或套装的腰带上堆了很多赘肉，即使收腹还是拉不上拉链，还有啤酒肚等，腹部的烦恼真是无穷无尽。为什么腹部有这么多脂肪呢？怎样做才能有效地燃烧脂肪？解决这些问题后，就可以塑造完美的腹部。





Q1 为什么腹部总是有很多赘肉？

A1 因为腹部没有骨头支撑，所以脂肪容易堆积。

腹部松弛的原因有很多，从身体的构造上来说，因为腹部周围没有骨头，所以必须用脂肪来保护内脏。也就是说腹部是容易长脂肪的地方。

另外，人类生存所必需的最低能量和基础代谢量随着年龄的增加会不断减少，也是其中一个原因。基础代谢量由肌肉量决定，随着年龄的增加，肌肉量在不断减少，基础代谢量也会随之减少。

如果还和以前一样摄取相同的能量，能量就会剩余变为脂肪，堆积在容易长脂肪的腹部。

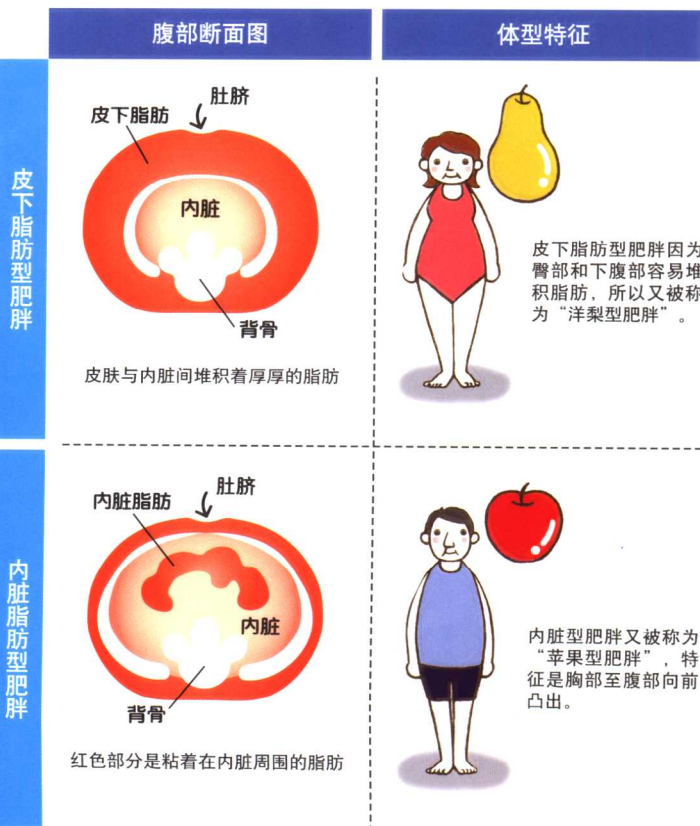
Q2 肥胖的种类有哪些？

A2 分为皮下脂肪型肥胖和内脏脂肪型肥胖两种。

肥胖分为“皮下脂肪型肥胖”和“内脏脂肪型肥胖”两种。这是根据脂肪的生长方法不同而分的。

“皮下脂肪型肥胖”是指脂肪堆积在下腹部，用手抓非常软。这种肥胖以女性居多。因为皮下脂肪很难减掉，所以必须通过运动和饮食长期控制。

“内脏脂肪型肥胖”是指脂肪堆积在肠等内脏上。这种肥胖以男性居多，不过可以通过运动很容易减掉脂肪。



Q3 肥胖怎么判断？

A3 通过体脂肪率和BMI值来确定。

现在，肥胖可以通过BMI计算方法来判断，BMI是Body Mass Index的缩写，用来计算身体脂肪比例。BMI可以通过自己的身高和体重得出。从最不容易生病状况来看，BMI22为标准值。

另外，市面上有一种体脂肪计，可以通过用它测定的体脂肪率来判断是不是肥胖。但是因为这种体脂肪计容易受体内水分的影响，所以请不要在饭后或起床后测量，每次在相同的时间和条件下测量，才可以得到正确的数值。

通过BMI判定

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身高(m)} \div \text{身高(m)}$$

$$\text{标准体重} = \text{身高(m)} \times \text{身高(m)} \times 22$$

清瘦	18.5以下
正常	18.5以上～25以下
肥胖1度	25以上～30以下
肥胖2度	30以上～35以下
肥胖3度	35以上～40以下
肥胖4度	40以上

BMI22为标准值，可以得出相对于自己身高的理想体重。

通过体脂肪率判定

	男性	女性
清瘦	15%以下	20%以下
正常	15%～20%以下	20%～25%以下
轻度肥胖	20%～25%以下	25%～30%以下
肥胖	5%以上	30%以上

尽量用同一个器械，在相同的条件下持续测定，才可以说是正确的数值。

Q4 内脏脂肪型肥胖怎么判定？

A4 通过腰围和身高判定。

通过BMI值判定正常，但体脂肪却非常高的人有可能是隐性肥胖。首先通过腰围来判定。符合下表的人是内脏脂肪型肥胖的可能性比较高。

另外，还可以通过腰围和身高的比率来判定。如果比率在0.5以上，内脏脂肪型肥胖的可能性比较高。

内脏脂肪危险值

通过腰围判定

男性	85cm以上
女性	90cm以上

通过腰围和身高判定

$$\begin{array}{l} \text{男女相同} \\ 0.5\text{以上} \end{array} = \frac{\text{腰围 (cm)}}{\text{身高 (cm)}}$$

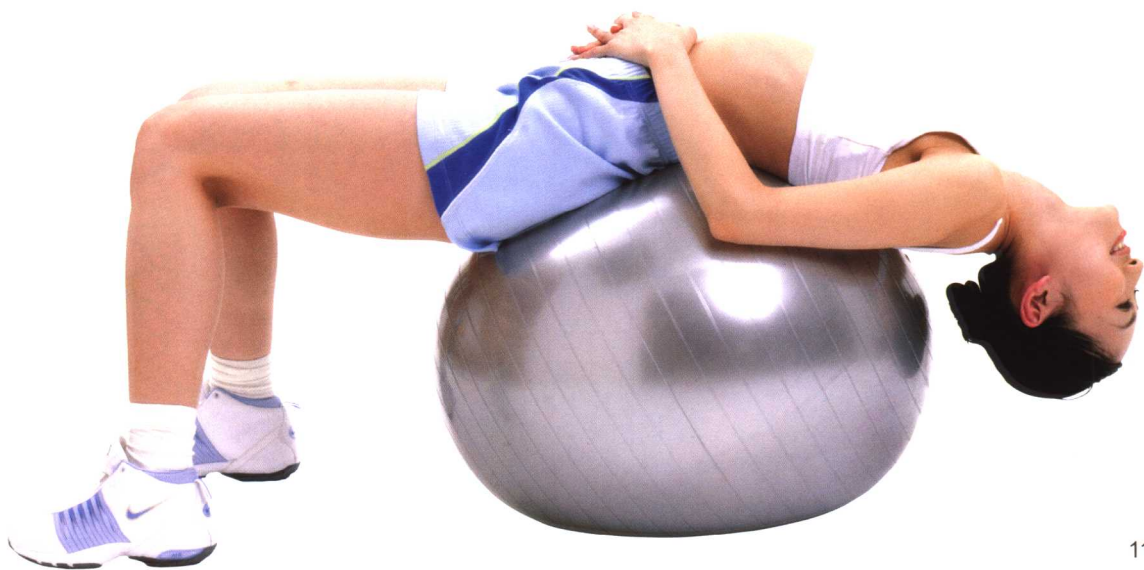


Q5 饮食控制很必要吗？

A5 饮食控制可以使消耗能量高于摄取热量。

成年男性一天平均摄取热量2500千卡，成年女性一天平均摄取热量2000千卡。只要消耗的能量超过摄取的热量就可以抑制脂肪积累了。虽然这样说，也不要经常吃脂肪含量很高的食品，要尽量吃一些低热量的食品，降低摄取的热量。

过度的控制饮食对身体不好，一定不要这样做。



Q6 内脏脂肪型肥胖的后果是什么？

A6 会引发各种生活习惯病。

脂肪影响糖分的代谢，使血液变得更加黏稠。内脏脂肪尤其具有这样的作用，可以引起糖尿病、高血压、高脂血症等生活习惯病。

内脏脂肪是在平时生活中不断积累起来的。如果符合下表的项目越多，内脏脂肪也就越容易储存。

但是，内脏脂肪和皮下脂肪不同，它的代谢活动非常活跃，可以通过有氧运动减掉。

比较危险的是外表很瘦但体脂肪率很高的隐性肥胖，因为不容易发觉，平时一定要注意。如果放任不管，有可能导致心肌梗塞，所以请尽早采取措施。

现在马上开始
确认一下！

【内脏脂肪型肥胖】危险要素确认清单

你有几项符合以下所列要素呢？这些都是内脏脂肪储存的主要原因，不要放任不管，从今天就开始改善吧。

- ☐ 吸烟
- ☐ 平时不经常运动
- ☐ 吃饭吃很快
- ☐ 经常吃快餐或甜食
- ☐ 几乎不吃绿色蔬菜
- ☐ 吃饱后还继续吃
- ☐ 鱼或肉总是吃一人份以上
- ☐ 经常吃零食或夜宵