

强身健体 活力操

轻松健身
系列

野泽秀雄 著
陈国平 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身健体活力操 / (日) 野泽秀雄著; 陈国平译.

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.1

(轻松健身系列)

ISBN 7-5341-2505-7

I. 强… II. ①野… ②陈… III. ①保健操

IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104660 号

KANTAN KINRYOKU TRAINING

© HIDEO NOZAWA 2002

Originally published in Japan in 2002 by IE NO HIKARI ASSOCIATION.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

(轻松健身系列)

强身健体活力操

编 著 者	(日) 野泽秀雄
译 者	陈国平
责 任 编 辑	朱 园
装 帧 设 计	金 晖
审核登记号	图字: 11-2003-129 号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4.125
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2505-7
定 价	12.00 元

强身健体活力操

轻松健身 系列

野泽秀雄 著
陈国平 译



浙江科学技术出版社

●序

◎通过运动锻炼来远离“老化”

“给我去找来长生不老的药！”古代中国的皇帝对仆人这样命令道。但是，让人的老化现象停止，使人长生不老的药是不存在的。

我们每天都奔走在通向“老化”的道路上，古往今来没有谁能躲得过去，但是，“老化”现象因人而异，这也是事实。

各位大都知道，促进身体活动的锻炼，能增进健康、延缓衰老、提高生活质量。现在我们正在逐渐步入“老龄化”社会，因此，以“健康寿命的延伸”这个新概念，开展塑造全民健康体魄的运动，十分有必要。我们特别建议中老年人和更年期女性都来参加轻度的体育运动和休闲放松活动等。

我是一名运动教练，在工作中接触了很多，男女老幼都有，确信一个事实：看起来比实际年龄年轻的人一般都是参加了运动锻炼的缘故。

◎“强身健体活力操”锻炼效果明显

运动有很多种。瑜伽和伸展疗法以伸展关节为主要目的；散

步、慢跑、游泳及其他有氧健身活动却是以培养耐力和强健体魄为主要目的。

本书介绍的“活力操”，以简单的肌肉力量锻炼为主，强调的是全身肌肉的运动。肌肉力量锻炼不仅能强化肌肉，而且同时也能强骨骼、健关节，消除疲劳，焕发活力。这是因为，一块一块的肌肉直接和骨骼相连接，运动时骨骼和关节都要受到刺激的缘故。

说起肌肉锻炼，很容易让人联想到使用杠铃、哑铃和其他一些运动器材吧。但是，活力操中的大部分肌肉力量锻炼，只需要利用自身的体重即可。如要使用器材的话，充其量也不过是家中的饮料瓶、伞和毛巾等。由于不受器材、场地和时间的限制，所以，无论是谁都可以从今天就开始进行锻炼。

也许有人会问“活力操中的肌肉力量锻炼会不会拼命增大肌肉呢？”经常使用沉重的杠铃和哑铃，再渐渐增加重量锻炼的话，肌肉就会增大。但是如果像马拉松选手那样，只是利用自身的体重进行长时间跑步锻炼的话，肌肉只会增强力量，却不会怎么变大。

“活力操”的锻炼方法，每天用相同的方法锻炼相同的肌肉，从而使肌肉内部的脂肪燃烧，使肌肉紧绷，增强耐力和持久力。这种锻炼方法十分适合正在减肥、想重返年轻状态的女性和中老年朋友。

●“活力操”的锻炼效果

消除全身疲劳:以令人意想不到的效果消除一天的疲劳。

减轻肩酸腰痛:缓解久治不愈的疼痛。

增强内脏机能:增强肠胃、心肺等内脏器官的机能。

激发大脑活力:改变大脑的疲劳迟钝状态。

使全身返老还童:每天坚持锻炼,可以促进人体细胞的新陈代谢。

减少脂肪:消除多余脂肪,塑造完美体形。

增强肌肉和骨骼:体力充沛,不易骨折。

●“活力操”锻炼的5项禁止事项

有时间就做,没时间不做:即使只有5分钟,也要把锻炼当作“必修课”,养成每天锻炼的习惯。

三分钟热度,不了了之:坚持锻炼3个月就能收到效果。不要急于求成,不要效果不明显就立刻放弃。

和别人相比较:不要受他人的锻炼次数和强度等影响,要根据自己的体力等状况做到适量适度,不要勉强自己。

锻炼时间过长:肌肉使用过度也不好。锻炼的时间要限定

在1小时以内。

对饮食不加关心：每天的膳食是增强肌肉和骨骼不可缺少的，注意营养均衡，认真吃好三餐饭。

◎本书的有关说明

本书目录前面的几页“身体健康状况确认表”，可以简单地判断你身体的“不足之处”。开始，可以试着填满这几张表格，仔细确认自己的弱点。

了解“自己的某一点上比实际年龄衰弱”后，可以根据对应的章节进行锻炼。在每一章节的开头，都有关于本章节内容的简单解说和一点建议。

另外，本书在锻炼顺序中还隐藏着一个秘密。

本书的每个章节，都是按照“站着做的活力操”→“坐着做的活力操”→“躺着做的活力操”的顺序组合在一起的。也就是说，各章节都有“锻炼菜单”，可以在自己最想锻炼的章节里，按照插图进行锻炼。无论哪一章节，只要从最初的锻炼项目一直做到最后的锻炼项目，当天的任务就完成了。整个过程大致要花半个小时。抽不出完整的时间时，可以分前后两部分完成。完成4个或者5个锻炼项目只要花15分钟，剩下的部分可在第二天做完。

对于一天中连抽出15分钟也办不到的忙人,只要在临睡前抽出5分钟,也可以做2~3项的锻炼。在自己喜欢的章节里,从第一项开始,按顺序每次两项进行锻炼,只要一天中能抽出5分钟的时间,就能一点点地按顺序完成。很多时候在不知不觉中一天就完成了一章的一半乃至全部。请各位愉快地尝试尝试吧!

在本书发行之际,谨向提了大量建议的家之光协会各位同仁、本书策划石井悠而先生、封面设计片冈秀夫先生、插图画家犬饲先生和参加锻炼体验的众位朋友表示衷心的感谢。

野泽秀雄

身体健康状况确认表

1 确认你的疲劳程度(第1章)

如果你在日常生活中的以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 早晨感到很倦困起不了床。
- ☐ 2. 嫌做饭、洗涤和打扫等太麻烦,不堪忍受。
- ☐ 3. 体育锻炼后,肌肉疼痛,却不知道怎么办。
- ☐ 4. 乘火车或公共汽车时,总是在寻找空位子。
- ☐ 5. 一不小心,背部就驼了起来。
- ☐ 6. 一到晚上,肩膀就会酸痛不堪。
- ☐ 7. 在车站或是大楼里,如果有电梯的话,必定利用它。
- ☐ 8. 每周饮用3次以上营养品,用以消除疲劳。
- ☐ 9. 每月接受两次以上的按摩或是推拿。
- ☐ 10. 视线朦胧,眼睛发红、疼痛。
- ☐ 11. 如果可以的话,不想参加会议或是聚会。
- ☐ 12. 在家务事或是工作上有很多烦恼。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……健康情况还过得去

4~6个:40~49岁的人……稍微带点疲劳

7~9个:50~59岁的人……疲劳已经引人注意了

10个以上:60~69岁的人……已经相当疲劳了

给你的建议

- 第3、4、7项都是肌肉疲劳引起的。进行第1章的肌肉锻炼后,会有所好转。
- 第1、2、11、12项和精神疲劳有关。进行靠拢肩胛骨、腹式呼吸等运动后可以转换心情、消除压力,使身体变得不易疲劳。
- 第8、9项费用太高,令人难以承受。采用双臂上下伸直、双腿上抬等方法锻炼,既能减轻经济负担,又可以消除身体疲劳。

② 确认你的肩酸、腰痛程度(第2章)

如果你在日常生活中的以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 长时间操作电脑后,肩膀会僵硬。
- ☐ 2. 在会见重要的人或是参加重要的会议后,肩膀一定会酸痛。
- ☐ 3. 不仅肩膀,而且手腕和背部都会疼痛。
- ☐ 4. 肩膀疼痛,不能完全地向后弯。
- ☐ 5. 做了按摩或针灸治疗后,肩膀的酸痛还是没好。
- ☐ 6. 从肩膀到头部都痛,整天无精打采。
- ☐ 7. 一到傍晚,腰就痛。
- ☐ 8. 腰痛渐渐加剧,连背部、脚和膝盖都痛。
- ☐ 9. 经常闪腰。
- ☐ 10. 接受了按摩、脊髓矫正术或是针灸治疗后,腰痛还是没有治好。
- ☐ 11. 腰痛反复发作。
- ☐ 12. 碰到下雨天或是寒冷的天气,腰痛就加剧。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……谁都会发生的情况

4~6个:40~49岁的人……稍微严重的状态

7~9个:50~59岁的人……状态已经相当严重了,不能再任其发展下去了

10个以上:60~69岁的人……状态严重。请到医院接受诊断和治疗

给你的建议

- 具有第1、2、7、9项症状的人,在坚持进行第2章的肌肉锻炼后,疼痛会减轻。如急性闪腰,趁早用第1章的“拱背”方法治疗。
- 具有第5、10、11项症状的时候,要花相当长的治疗时间。肩膀酸痛厉害的人用“双臂前后左右摆动”的方法治疗;腰痛厉害的人实施“弯曲膝盖”锻炼方法,可以起到效果。
- 具有第12项症状的人,为了不使腰痛转成慢性,要每天进行“鞠躬体操”和“上体向上”等方法锻炼。

③ 确认你的老化程度(第3章)

如果你在日常生活中有以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 不想去饭店吃饭。
- ☐ 2. 聚餐时不想喝酒,酒量减少。
- ☐ 3. 经常胃痛。
- ☐ 4. 经常放屁。
- ☐ 5. 排尿不畅
- ☐ 6. 口臭。
- ☐ 7. 容易呼吸急促、心跳加速。
- ☐ 8. 脸和指甲的颜色泛黄。
- ☐ 9. 容易感冒或过敏。
- ☐ 10. 容易发生目眩和头痛。
- ☐ 11. 血压变高。
- ☐ 12. 发现尿中有糖分排出。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……还不必担心

4~6个:40~49岁的人……要稍加注意

7~9个:50~59岁的人……稍微有点疲劳

10个以上:60~69岁的人……全身已经相当疲劳了

给你的建议

- 具有第1、2、3、6项症状的人,最重要的是强化肠胃功能。可用“提肛”和“扭转上身”的方法改善肠胃功能。
- 具有第8项症状的人,肝脏功能低下,严禁喝酒。每天用“上身横向弯曲”和“反抬上身”等方法进行锻炼。
- 具有第12项情况的人,是糖尿病的预备病人。每天要坚持节制膳食和进行“股关节开合”的锻炼。

④ 确认你脑细胞的老化程度(第4章)

如果你在日常生活中的以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 最近经常忘记事情。
- ☐ 2. 购物时,不会在付款处自己算价格。
- ☐ 3. 为了一点小事会生气。
- ☐ 4. 记不住5位以上的电话号码。
- ☐ 5. 不能把刚刚得到的5个数字倒念一遍。
- ☐ 6. 很难快速念出人名等固有名称。
- ☐ 7. 记不住操作电脑等程序。
- ☐ 8. 经常向同一个人重复说话内容。
- ☐ 9. 有一个月以上没去商店或是电影院。
- ☐ 10. 经常发生说错话或认错人等情况。
- ☐ 11. 读报纸不能坚持5分钟。
- ☐ 12. 熟睡时,尽是做梦。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……对于现在的情况还不必担心

4~6个:40~49岁的人……稍微有点疲劳

7~9个:50~59岁的人……全身已经相当疲劳了

10个以上:60~69岁的人……疲劳非常严重

给你的建议

- 具有第1、2、5、6、7项情况的人,需检查是否患有轻度的痴呆症。用“手指体操”等方法改善症状。
- 具有第9、11项情况的人缺乏向新事物挑战的勇气。可以快乐地进行“原地踏步”、“向后倒走”、“蟹式横向走”等锻炼,以恢复对生活的信心。
- 像第12项那样无法熟睡时,会影响大脑的功能。可以进行“活力操”中有关肌肉的锻炼,在短时间内达到加深睡眠的效果。

5 确认你的容貌体态(第5章)

如果你在日常生活中的有以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 以前买的裤子或裙子已经无法再穿了。
- ☐ 2. 脸变圆,下颌变松弛。
- ☐ 3. 稀稀落落的白发变得很显眼。
- ☐ 4. 手指和颈上皱纹变得很显眼。
- ☐ 5. 皮肤上老人斑、雀斑和瘰子增多。
- ☐ 6. 牙疼,去看牙医的次数增多。
- ☐ 7. 驼背,步履变得蹒跚。
- ☐ 8. 脱发增多。
- ☐ 9. 老花镜必不可少。
- ☐ 10. 脚步慢而小。
- ☐ 11. 完全绝经。
- ☐ 12. 也许是心理作用吧,觉得肌肉失去弹性。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……还可以为比实际年龄年轻而骄傲

4~6个:40~49岁的人……稍微有点年纪大了的感觉

7~9个:50~59岁的人……已经感到自己相当老了

10个以上:60~69岁的人……感到年岁不饶人

给你的建议

- 具有第1、2项情况的人,可以在“扭转上身”的基础上再加上第6章消除肥胖的“双腿上抬”、“脸部肌肉运动”进行锻炼。
- 具有第7项情况的人除了“前屈体操2”之外,还可用第1章的“靠拢肩胛骨”、“双臂上下伸直”等方法来改善姿势。
- 具有第10项情况的人可以在“单脚上抬”、“空中骑自行车”的基础上,再加上第6章的“下蹲式体操”进行下半身的体力锻炼。

⑥ 确认你的肥胖程度(第6章)

如果你在日常生活中有以下情况,请在□中打√。

- ☐ 1. 最近,连续多次说“变胖了。”
- ☐ 2. 弯腰系鞋带变得非常困难。
- ☐ 3. 体重增加,脂肪很多。
- ☐ 4. 脸和下巴变圆。
- ☐ 5. 肚子突出。
- ☐ 6. 臀部变大,大腿变粗。
- ☐ 7. 两手腕的肌肉出现松弛现象。
- ☐ 8. 最近,不知怎的,动作变得迟缓了。
- ☐ 9. 甘油三酯和胆固醇值高。
- ☐ 10. 很怕乘挤得满满的电梯。
- ☐ 11. 减肥多次均以失败告终。
- ☐ 12. 父母和兄弟姐妹中有肥胖的先例。

你在□内的打√数是……()个

3个以下:30~39岁的人……还不必担心,但必须注意了

4~6个:40~49岁的人……要稍微担心一下肥胖了

7~9个:50~59岁的人……已经相当肥胖了,要引起足够的重视

10个以上:60~69岁的人……无论谁见了都说胖,必须认真地减肥了

给你的建议

- 脂肪最先容易积蓄的部位就是肚子。必须要实施“双腿左右摆动”、“平卧抬身”、“双腿上抬”等方法来减肥。
- 有第6项下半身肥胖的人可以多进行“下蹲式体操”来改善体形。
- 虽然第12项是遗传的原因,但是还是要多多锻炼来改善体形。

7 综合评价…用表格表示出你的担心程度

根据①~⑥的打“√”情况,结合自己的年龄记入下面的圆形表格中,这样自己的不足之处便一目了然了。

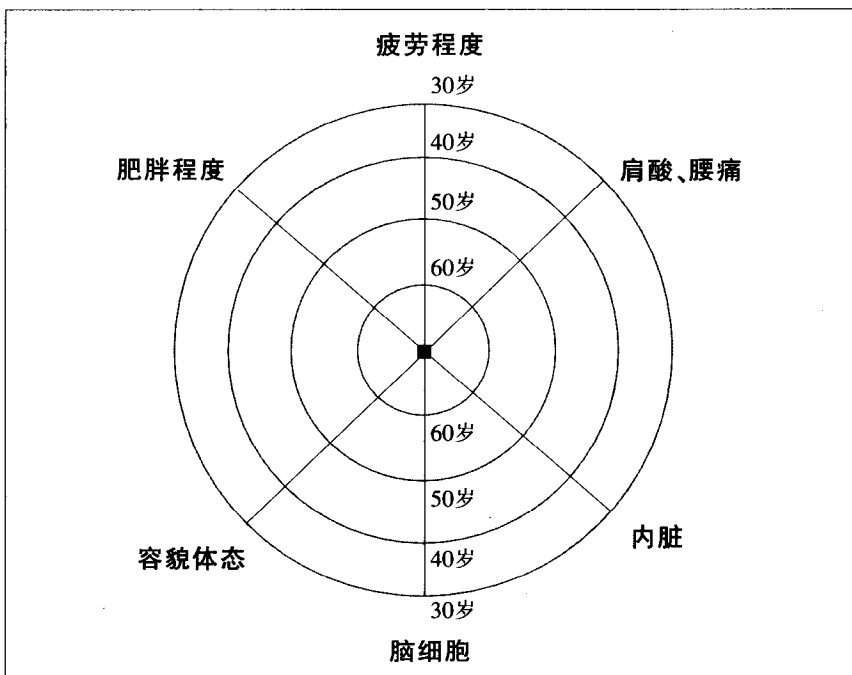
● 下表正确的应用方法

首先,确认各项指标,把握自己的健康情况。

可以从位于圆内侧的项目开始进行锻炼,当然也可以从自己最关注的项目章节开始锻炼。

3个月,再一次确认所有的项目指标,并把结果记录在表格中,比较自己的进步程度。应该可以感到自己的身体在渐渐地返老还童。

圆形表格中项目离圆心越远表示越健康。如果持续进行肌肉锻炼1年的话,体力的增加会令自己也不相信。



●目 录

序	2
身体健康状况确认表	7
第1章:消除疲劳的活力操	19
1 靠拢肩胛骨	22
2 腹式呼吸	23
3 弯腰体操	24
4 踮脚跟	25
5 双臂上下伸直	26
6 双腿上抬	27
7 仰面上抬腰部	28
8 拱背	30
9 全身放松	31
第2章:减缓肩酸、腰痛和膝盖疼痛的活力操	33
10 双臂前后摆动	36
11 上身左右转动	37
12 双臂扭转	38
13 双臂背后拉伸	39
14 双手抱单膝	40
15 鞠躬体操	41
16 上身前倾后仰	42
17 单腿前伸	43
18 双脚写“8”字	44
19 屈膝靠胸	45

20	单腿上抬	46
21	屈膝仰卧起坐	47
22	舒缓肩部	48
23	俯卧上抬四肢	49
第3章:增强内脏功能的活力操		51
24	撑壁俯卧	54
25	撑桌俯卧	55
26	左右弯腰	56
27	摆“锄头”形姿势	57
28	提肛	58
29	扭身上抬	59
30	双臂横向开合	60
31	俯卧抬身1	61
32	股关节开合操1	62
33	股关节开合操2	63
第4章:活化脑细胞的活力操		65
34	单腿站立	68
35	原地踏步	69
36	向后倒走	70
37	蟹式横向走	71
38	手指体操1	72
39	手指体操2	74
40	脚趾体操1	75