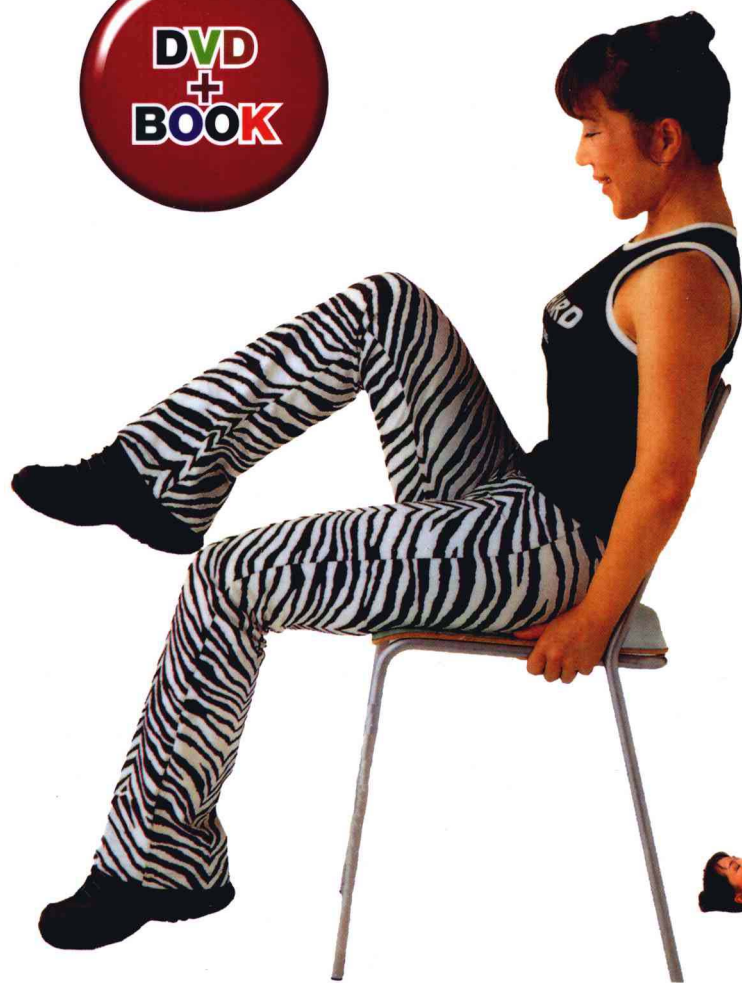
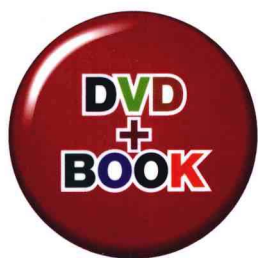


跟我做不老操

每天10分钟·不老体质革命 (附赠DVD光盘)

(日) 久野谱也 著
刘 方 译



TITLE: [10分で十分筋トレ]

BY: [久野 譜也]

Copyright © JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co., Ltd. 2006 printed in Japan.

Original Japanese language edition published by JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co., Ltd.

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 JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本放送出版协会授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第123号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

跟我做不老操 / (日) 久野谱也著; 刘方译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5381-5620-1

I. 跟 II. ①久 ②刘 III. ①中年人-保健操 ②老年人-保健操 IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第179572号



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

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 孙磊

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印张: 3

字数: 50千字

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-5620-1

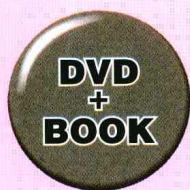
定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>



跟我做不老操

每天10分钟·不老体质革命 (附赠DVD光盘)

(日)久野谱也 著
刘 方 译

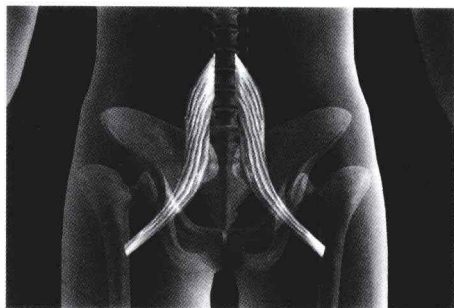


辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

什么是腰部肌肉

本书针对平时缺少运动的中老年人，详细介绍了一些可以在家里轻松进行的肌肉锻炼法。腰部集中了最多需要锻炼的肌肉。腰部肌肉位于腰的内侧，连接着大腿部分的骨头和脊椎骨。之所以把注意力集中在腰部肌肉，是因为在随着年龄增长而不断衰老的肌肉当中，腰部肌肉被认为是最重要的部位。



我们之所以可以保持站立的姿态和走路，事实上都是这部分肌肉在发挥最大的作用。

“走路时脚趟地”是肌肉衰老的开始

随着年岁的增大，与上半身的肌肉力量相比较，腰部肌肉和大腿前侧肌肉的力量明显地减弱了。那将会产生什么样的影响呢？走路的方式开始有些所谓的“脚趟地”。这就可以证明，由于腰部和大腿前侧肌肉数量的减少，走路时大腿部位被抬起来的高度也随之减小了。

开始出现这种情况时，很容易被类似小石子的突起物绊倒，摔倒的危险性增高。老年人，尤其是骨头比较脆的女性，摔倒了经常会引起大腿和骨盆的骨折。严重的情况下，导致长期卧床不起的案例也不少。另外，由于摔倒以后要卧床修养，会进一步减少肌肉的数量，所以即使修养、恢复健康后也会有无法正常走路的情况发生。不仅仅会造成肌肉数量的减少，也很容易患上其他疾病。这就是肌肉衰老的恶性循环。

行走能力从40~50岁开始下降

最近，有没有感觉到走路的速度开始减慢？随着年龄的增长，平时走路的速度开始减慢是极其常见的。虽然说会因人而异，但一般都是从40~50岁开始一点点地减慢。然而，几乎所有的人在日常生活中都没有察觉到这一点。因此，许多人到了退休年龄的时候，对自己体

力的下降会感到很惊讶。

从现在开始，增加肌肉的数量！

步行速度是由走路时的抬脚频率和步伐大小决定的。走路时的抬脚频率在20岁到60岁之间基本上没有差别。但是，步伐大小和步行速度却都是从40~50岁便随着年龄的增长开始直线下降。也就是说，由于衰老而造成的步行速度减慢是由于步伐的变小而引起的。

为什么步伐会变小呢？人们一直以来都认为这是由于下肢的肌肉力量减弱而引起的，其实腰部肌肉对其影响也是非常巨大的。由于肌肉数量的减少而造成了步伐变小，所以在预防的时候就必须防止肌肉数量的减少，或者使减少了的肌肉数量得到恢复。也许会有不少人在担心：“已经到了中老年还可以再增加肌肉的数量吗？”实践证明，经过不断的训练，腰部肌肉的数量会大大地增加，步行速度也会得到明显的提高。

每天坚持花10分钟锻炼肌肉

为了增强体力，或者是为了预防衰老，读者可以结合自身的实际情况采用书中介绍的不同体力级别的锻炼方法。如果由于繁忙而没有时间进行肌肉锻炼，那就在工作或者做家务时锻炼腰部肌肉吧。即使是在地铁站，或者是在大厦、商场里爬楼梯，也可以达到锻炼肌肉的效果。

久野谱也

（筑波大学研究生院人类综合科学研究部副教授）

目 录

前言…… 2

本书的使用方法…… 5

通过坐立练习，测试你的体力…… 6

初级肌肉锻炼法…… 8

中级肌肉锻炼法…… 20

高级肌肉锻炼法…… 32

有特别治疗效果的肌肉锻炼项目…… 44

消除肩膀酸痛和僵硬…… 44

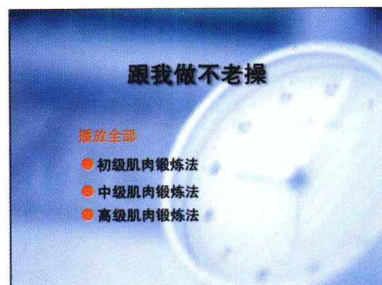
腰痛的预防…… 45

膝盖疼痛的预防…… 46

如果想减肥，除了锻炼肌肉，还要加强步行练习并且控制饮食…… 47

DVD光盘的使用方法

- ①将碟片正确放置到DVD播放机中。
- ②放置好碟片后，稍稍等待，将会自动显示如右图所示的“菜单画面”。
- ③通过DVD播放机的遥控键（▲）（▼），从菜单画面中显示的选择项目中选择自己想看的那部分，按下“确定”或者“播放”键，即开始播放。



※本书的内容和DVD光盘的内容基本一致，但是也会有表述方法不同的部分。事先说明一下，希望给予谅解。

本书的使用方法

● 首先，测试体力

根据体力的不同，“不老操”分为初级、中级、高级三个部分。首先请通过第6页的简单测试，了解你现阶段的体力状态之后，再选择符合自己体力状态的运动方式。另外，在一项运动持续了3个月后，需要再次测试体力状态，根据需要，可以适当增强运动量。

● 肌肉锻炼以每周3~5次为宜

肌肉没有必要每天进行锻炼。开始的时候，可以每周进行2次，在适应了以后，根据自己的身体状况可以每周进行3~5次。另外，如果觉得在锻炼过程中一次将所有动作做完比较吃力，可以在一天内将动作分多次完成。在不勉强自己的情况下，持续进行练习是最重要的。

● 在运动过程当中要有意识地使用肌肉

在介绍各项运动的篇章中，都将使用到的肌肉用解说图进行了标示。务必在练习过程中有意识地关注那些被标记出的部分。

需要注意的情况！

- 病愈身体刚刚得到恢复的情况下，在进行运动练习前，务必事先征求医生的意见，并且要充分考虑自己的身体状况。
- 患有糖尿病、心脏病、高血压、痛风等疾病的人，在开始进行运动练习之前，务必征求医生的意见。

●第6页和第7页的内容没有收录在DVD光盘中。

通过坐立练习，测试你的体力

即使是同一年龄段的人，体力也会因人而异。为了能够清楚地了解符合自己体力状况的运动，就通过简单的测试来检查一下你现阶段的体力状况吧。在这个测试中，通过测量在30秒的时间内能够进行多少次椅子的坐立动作来检查体力状况。请准备好结实并且稳固的椅子和秒表后再开始测试。

1

将两脚分开保持与腰部齐宽，两手在胸前交叉，站立在椅子前面。之所以要将两手在胸前交叉，是为了防止在起立时手会无意识地支撑椅子或者是大腿。



2

保持这样的姿势坐下去，臀部一接触到椅子面就马上站立起来。站立的时候，一定要保证髌关节伸直。这样就完成了一次动作。测量一下在30秒内可以完成多少次该动作。



你做了多少次椅子的坐立动作呢？

19次以下的人

你的体力状况相对来说比较弱。请采用初级肌肉锻炼法。→第8页

20~31次的人

你的体力状况基本处于普通水平。请采用中级肌肉锻炼法。→第20页

32次以上的人

你的体力状况相当好。请采用高级肌肉锻炼法。→第32页

初级肌肉锻炼法



- ① 伸展腰部和臀部A
- ② 锻炼腰部肌肉和腹部A
- ③ 伸展侧腹
- ④ 伸展腰部和臀部B
- ⑤ 锻炼大腿的前侧部分
- ⑥ 锻炼腰部肌肉和腹部B
- ⑦ 锻炼臀部和大腿的后侧
- ⑧ 锻炼小腿
- ⑨ 伸展胸部
- ⑩ 伸展背部

1 伸展腰部和

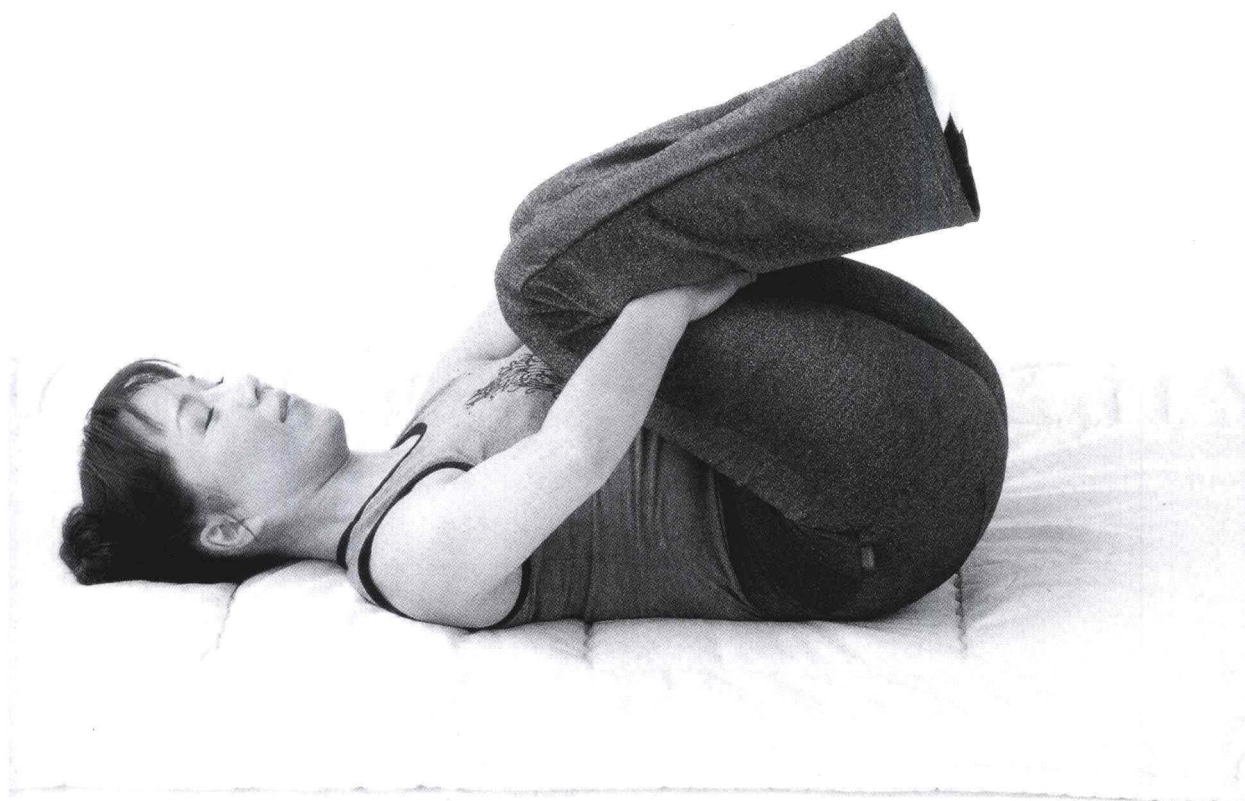
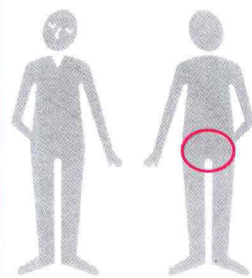
做1~3次

用手臂将两个膝盖拉到胸前，伸展腰部和臀部的一种运动。用鼻子吸气，然后用嘴慢慢地呼气，吸气的同时将两个膝盖拉到胸前。注意不要抬起下巴。

做预备体操，让身体能够得到松弛，
同时借用椅子适当地锻炼全身。

臀部A

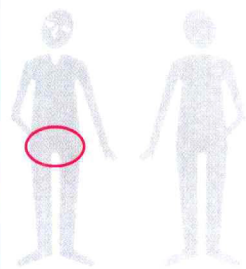
需要留意的部位



仰面躺下，两个膝盖弯曲，用两手抱住膝盖内侧。接下来，将膝盖慢慢地拉到胸前，保持15~30秒钟。

2 锻炼腰部肌肉和腹部A

需要留意的部位



进行5~10次

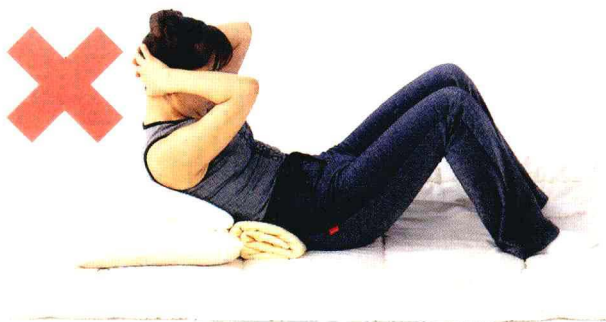
虽然这是最基本的腹部肌肉运动，但因为要从床上直接抬起上身比较吃力，所以在开始阶段可以在背部下面垫上枕头、坐垫或毛巾等有适当厚度的柔软物，然后再进行锻炼。

要特别注意的是，在上身起来的时候和回到原位的时候都要缓慢进行。

注意不要靠反作用的冲力抬起上身。



在背部垫上枕头或坐垫等，以舒适的姿势仰面躺下，将两个膝盖轻轻弯曲。两手抱于脑后，一边呼气一边慢慢地抬起上身。



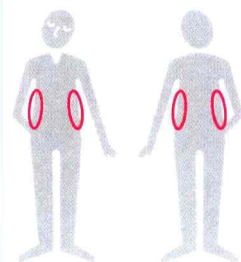
若是依靠手的力量抬头部，可能会造成头部的疼痛。如果觉得上身起来比较吃力，也可以将双手在胸前交叉。

3 伸展侧腹

左右交替各做1~3次

伸展侧腹，使腰部变细的运动。两个膝盖放下时，肩膀部分不要抬起。因为在练习过程中头部也跟着一起活动，所以也能使颈部肌肉得到放松，从而达到防止肩部酸痛的效果。

需要留意的部位

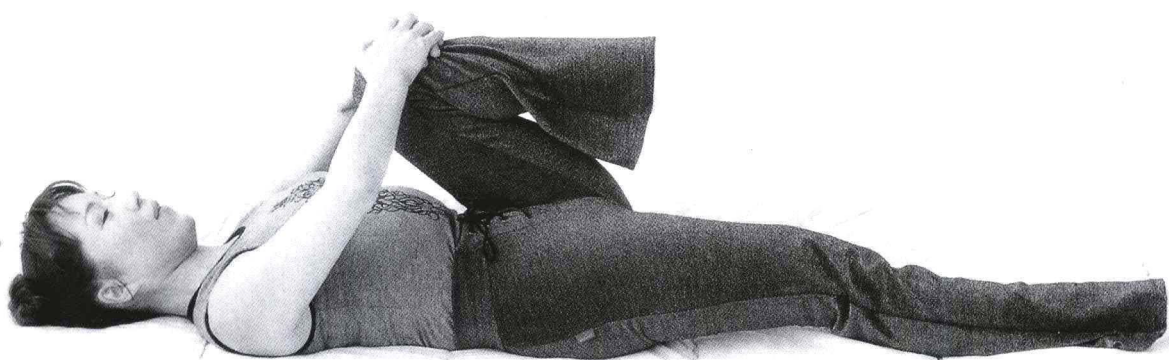


- ① 仰面躺下，将两手展开，保持和肩部平齐，手掌接触地面。两脚收拢，膝盖弯曲。



- ② 保持两个膝盖收拢的姿势，一边呼气一边慢慢地倒向一侧，停顿15~30秒钟。同时，头部转向与膝盖放下方向相反的一侧。然后缓慢地将头部和膝盖回复到原来位置后再进行反方向的练习。

4 伸展腰部和臀部B



- ❶ 双手抱住一侧的膝盖，
将另外一条腿伸直。

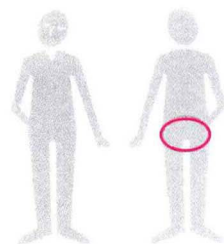


注意不要抬起下巴。如果髋关节比较硬，脚跟不能完全绷直，也不要勉强，在身体条件允许的范围内进行即可。

左右交替各做1~3次

将膝盖倒向一侧，伸展腰部到臀部的运动。鼻子吸气，抱住膝盖，嘴呼气的同时将膝盖放下。此时，如果能够感觉到膝盖好像被压倒接触到地面，也可以达到预防腰痛的效果。

需要留意的部位



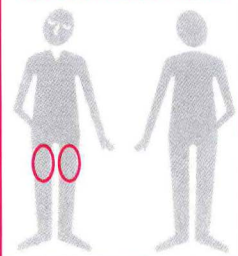
- 2** 一只手支撑地面，另外一只手将膝盖缓慢放下，停顿15~30秒钟。头部侧向和膝盖相反的方向。

5 锻炼大腿的前侧部分

左右交替各做5~10次

像踢腿一样把膝盖伸直，锻炼大腿的前侧部分。为了保证能够做好踢腿动作，就必须使用大腿前侧的肌肉，但是没有必要快速地进行，一边留意肌肉的用力状况，一边慢慢地踢腿即可。

需要留意的部位



1 伸直背部肌肉，坐在椅子上，双手扶住椅子两侧，将一条腿伸到笔直。



2 虽然在DVD光盘中没有介绍，但如果时间比较充裕，可以尝试在腿伸直后将脚尖稍稍向上钩起，然后再回复到原位。



6 锻炼腰部肌肉和腹部B

左右交替各做5~10次

靠在椅子的靠背上，通过收缩腹部，使腰部肌肉和腹部得到锻炼。边呼气，边收腹，练习时要感觉到肚脐部位在收缩，这是关键所在。如果时间充裕，可以尝试一边收缩腹部，一边做抬腿的练习。



- 1** 坐在椅子上，一边呼气，一边收缩腹部。

※虽说仅仅进行此项练习就会有很好的效果，但如果时间充裕，可以尝试2的练习。

- 2** 一边收缩腹部，一边将一侧膝盖抬起。膝盖停留的位置尽量贴近胸部。

需要留意的部位

