

BM魔法塑身

繪庭秀直 著
孟祥竹 译
宿 因

我们的
口号是:

呼吸塑造美丽身材

BM运动控制反弹

BM健身操让你轻松瘦



现代出版社

BM

魔法塑身

(日) 喰庭秀直 / 著

孟祥竹 宿因 / 译

 现代出版社

图字:01-2004-405

图书在版编目(CIP)数据

BM 魔法塑身/(日)喰庭秀直著;孟祥竹 宿因译

—北京:现代出版社,2004

ISBN 7-80188-382-9

I.B… II.①喰… ②孟… (3)宿… III.减肥-方法
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据(2004)第 084991 号

KETTEIBAN “BM” EXERCISE DIET

Originally published in Japan by Shunfunotomo Co.,Ltd. Tokyo

Copyright © 2003 Hidenao Aiba

本书由日本主妇之友社授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授权出版中文简体字版。未经许可,不得转载、复印,违者必究。

作	者	喰庭秀直
翻	译	孟祥竹 宿因
策	划	红色旌旗
责 任 编 辑		陈世忠
出 版 发 行		现代出版社
地	址	北京市安定门外安华里 504 号
邮 政 编 码		100011
电	话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电 子 邮 箱		xiandai@cnpitc.com.cn
印	刷	北京联华印刷厂
开	本	32 开
印	张	4
版	次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 7-80188-
定	价	20.00 元

版权所有,翻印必究



前言

以运动生理学为基础的减肥健身操

把体育运动选手的竞技状态作为课题进行研究,会提出各种各样有关减肥的话题。这类话题逐年上升,而且人们对于健康而又环保的瘦身法变得越来越关注了。

以运动员的竞技状态作为理论依据,以平时无论是运动还是不怎么运动的人作为研究对象而研制的办法就是“BM 拉伸练习”,它被电视等广为宣传,并且凭借它“基于科学,健康瘦身”的说法而深得大家的好评。但是,科学和运动生理学也在一天天发展着。我们抱着这样的疑惑进行不懈地研究,进一步研制开发出了“BM 对抗练习”和“BM 器具练习”。

所谓“BM”，取自英文“Body Maintenance”两个字的缩写，即“保持体形”，也就是通过调整身体状况，使其保持良好状态的意思。我们提出的基本做法是：通过新陈代谢让脂肪消耗掉，从而保持健美的体形。

“BM 对抗练习”可以改善皮肤的弹性，“BM 拉伸练习”会使皮肤变得更加柔韧、光滑。所以说，“BM 器具练习”除了消除疲劳，更可以达到促进身体各部分新陈代谢的作用。

这次，我在编纂此书之际，首次把三个健身操有效地结合在了一起。而且，作为最新的“健身攻略”，提出了以开发活动腹部侧面肌肉的独创呼吸法，以便使健身效果达到最佳。

要说本书是一部集大成的精华之作也不为过。对那些试用过多种减肥方法都没什么感觉的人，按照本书介绍的方法去做，也一定能体会到 BM 健身法的良好效果。

只要遵照书中介绍的三种方法去做，就一定会把体重减下去。这样说虽然听起来像神话一样，但实际上却完全建立在科学之上。本书所介绍的方法以运动生理学为基础，一举成为最先进的健身理论。

BM 瘦身法适用于运动员，也适用于平时不怎么运动的人，是一套大众化的瘦身方法。所以，从今天开始，马上行动吧！

BM 魔法塑身

目 录

前言

以运动生理学为基础的减肥健身操	1
-----------------------	---

Part 1

为什么能够变瘦？

关于 BM 运动瘦身法的全部	1
----------------------	---

错误的方法导致肥胖	2
-----------------	---

正确的减肥方法,关键是新陈代谢	4
-----------------------	---

基于运动生理学的 BM 减肥法	5
-----------------------	---

BM 对抗练习可以使肌肉拥有弹性	6
------------------------	---

BM 拉伸练习可以使肌肉拥有柔软性	7
-------------------------	---

BM 器具练习可以帮助排除疲劳物质	7
-------------------------	---

通过脣庭式呼吸法使氧气消耗量更上一步	8
--------------------------	---

每天 5 次的变瘦机会	10
-------------------	----

要让肌肉在短时间内变瘦	12
-------------------	----

消除身体的疲劳可以使局部瘦下来	13
-----------------------	----

检查自己的身体状况	16
-----------------	----

促进新陈代谢的呼吸法	22
------------------	----

脣庭式呼吸法	26
--------------	----



Part 2

BM 运动瘦身法

机能恢复	31
消除肩酸,营造不知紧张的易瘦体质	32
通过腰部肌肉的改善,能够燃烧内脏的脂肪	40
改善背骨的弯曲状况可预防体形变差	48
骨盆弯曲变形的矫正与保持高水平的新陈代谢的关系 - - -	56
发冷和浮肿的改善要靠血液循环的大幅度提升	64



Part 3

BM 健身操减肥

分部位有计划地进行减肥 73

轻松获得紧绷的小腹和显著变细的腰身 74

轻松获得紧绷上翘有形的臀部 82

轻松获得健美的双臂和挺拔的胸部 90

轻松拥有笔直健美的大腿 98

轻松锻炼使小腿在晚上也不会浮肿 106

飧庭式健身法 114

基本动作一览表 118

Part 1

为什么能够变瘦？

关于 BM 运动瘦身法的全部

随着人们对健康的珍视,各种各样的瘦身方法粉墨登场。

但是,我们无法很好地理解这些方法是如何奏效的,相反,我们总是弄巧成拙,搞坏身体或是遭遇反弹等等。

BM 瘦身法是在科学的基础上提出的减肥方法。

下面,我要详尽地向您介绍这一成功的减肥方法。

错误的减肥方法导致肥胖

在各个场合，充斥着形形色色的减肥方法。很多人都尝试过一些减肥的方法吧？

但是，你知道吗？用错误的方法达到减肥是很危险的。且不说变瘦与否，甚至连身体都搞垮了。所以说，要想减肥，掌握相关的正确知识是很有必要的。

提起人们最普遍使用的减肥方法，不用说，肯定是控制饮食。根据“国民营养调查”的统计显示，国民当中有 80% 是在意自己身体的。几乎有同样数量的人群在控制自己的饮食量。但即便如此，肥胖者的数量还是逐年增加。究竟是什么呢？

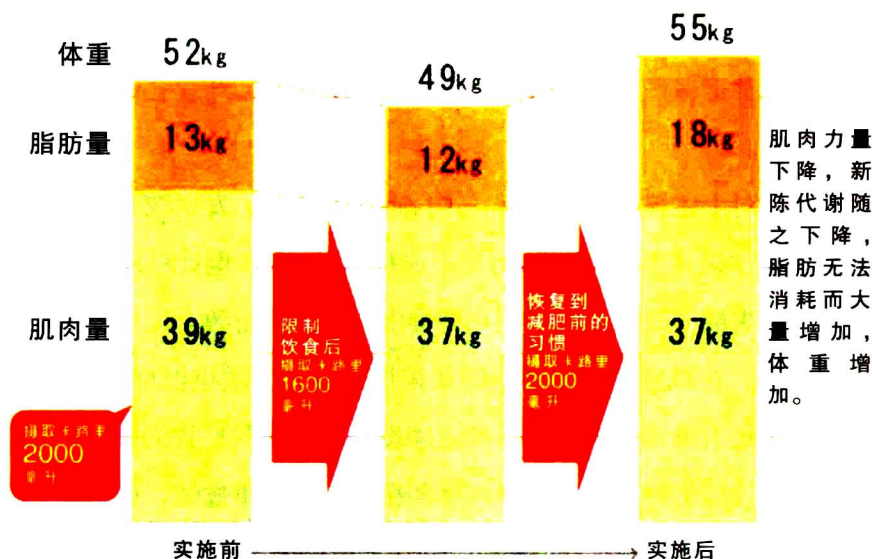
就在最近，有选择地节食，甚至是完全不吃东西的减肥方法似乎有风靡的趋势，这可以说是一种体重看似一时下降，实际上是在营造肥胖体质的自欺欺人的愚蠢做法。苹果减肥法也是如此，且不说变瘦与否，由于危害人体健康，所以是很不妥的。

如果不吃不喝的话，体重的确会下降，但这只是因为身体流失了大量的水分而已。人的身体中有 60% 是水分，如果水分流失的话，体重自然会变轻。但只要稍微一吃东西，一眨眼的工夫，体重又会恢复到原先的重量。在这样一个过程中，必然会引起一个反复的现象，这就是我们所说的反弹。

反弹，在一定程度上是由偏食引起的。人的肌肉是富含水分的，在控制饮食后，与其说是减脂肪，还不如说是肌肉的萎缩以及新陈代谢的衰退呢！新陈代谢迟缓的身体是无法正常地消耗脂肪的，因此，脂肪便开始一点点地堆积。正因为如此，人就变得比以前还要胖了。也就是说，如果反复地以控制饮食的方法来减肥的话，就会把自己的体质改变为易胖体质。

再有，根据其他数据表明，和 20 年前相比，现在的饮食中能量变少是一个不可否认的事实。也就是说，肥胖和体重的增加有时候并不是由于吃得太多所致。

反弹的原理及构造





正确的减肥方法，关键是新陈代谢

正确的减肥方法是什么呢？它的关键在于新陈代谢。现代人体重增加的原因并不是饮食过量，而是由于严重的缺乏运动造成的。所以，只有加速身体的新陈代谢，才能有健康而环保的瘦身。这是正确减肥的一个必要条件。

听说要加速身体的新陈代谢，作为读者的大家，也许在脑海中浮现的是坚苦卓绝的运动过程。其实，每天连续不断地进行大量的运动来减肥，是无论谁都不会成功的事。

减肥成功的关键是“没有挫折”，这是理所当然的事。但是几乎所有的人都遭遇过挫折，最终归于失败。于是，又继续尝试其他各种减肥方法。

我们对上述挫折加以分析，进行彻底的调查，发现减肥失败的主要原因是“肉体上的疲劳和精神上的疲劳”，这样也就可以得出，减肥之所以失败，是由于肉体上和精神上的超负荷所致。

的确，在减肥的过程中，即便采用正常的方法也很难坚持下来，何况其中还有麻烦的饮食方法和运动瘦身的方法呢！我们虽然明白要尊重科学，但仍旧可以感觉到肉体和精神上的双重疲劳，仍旧在不断地上演着“减肥失败”的惨剧。但方法无论多么正确，如果无法坚

持，任何减肥方法也都是徒劳无功的。

读到这里，你是不是觉得确实存在轻松而正确的减肥方法呢？是不是觉得减肥并非想像的那么难呢？也许你是这样感觉的吧？！

其实，减肥并不是特别棘手的事。因为在短时间内一旦轻松地提高新陈代谢，无论是谁都会渐渐习惯的。这就是我所说的 BM 运动瘦身法。



基于运动生理学的 BM 减肥法

BM 减肥法中介绍的练习包括 BM 对抗练习、BM 拉伸练习和 BM 器具练习 3 个种类，每种练习都按 1 分钟的程度进行，均是很简单的练习。但是这些练习都是将顶级运动员作为研究对象、将最新的运动热身练习理论作为基础开发出来的。也就是说，这是基于运动生理学的最新理论发展来的练习法。在这基础上，在我们通过科学手段预测的时段里，减肥的效果就会得到验证。

首先，在开始 BM 减肥之前，了解各个练习的目的是非常重要的，这些练习都是将“促进新陈代谢”作为基础的。促进了新陈代谢，从而加强体质，收紧身体，这就是 BM 减肥法。



BM 对抗练习可以使肌肉拥有弹性

肌肉由于缺乏运动而变得僵硬、老化。变硬的肌肉会压迫血管，由于血液循环状况恶化，无法正常地通过细胞载体输送氨基酸和营养物质，无法被运送到细胞的营养物质不断地堆积成脂肪，而氨基酸的不足使得导致肌肉疲劳的乳酸物质形成，使得脂肪无法被燃烧。这样反复发生，就会形成“易疲劳的肥胖体质”。

这些最坏的状况通过 3 种 BM 练习都能够很快被消除。

首先，BM 对抗练习的目的是使肌肉拥有弹力。肌肉由于具有在短时间内集中的力量，使得爆发力提高，这就使得弹性也提高了。弹性高的肌肉其氧分的供给量就高，因而也就促进了新陈代谢。另外在肌肉的力量方面，与“最大肌肉力”有关系。最大肌肉力在 20% 以下的运动时，肌力会下降，导致疲劳加剧。将很轻的筷子举起 1 万次也不会增强肌力，所以洗衣服等家事令人疲劳就是这个道理。BM 对抗练习则是安全有效地发挥最大肌力达 50%~80% 的练习。反复练习，则可以让你拥有代谢效率很高的肌肉，达到收缩身体的目的。而且通过反复紧张动作的刺激，肌肉紧张状态可以被消除。



BM 拉伸练习可以使肌肉拥有柔软性

BM 拉伸练习的目的是使肌肉拥有柔软性，因此肌肉的伸缩动作成为训练的中心。一听到拉伸就会让人想到伸展肌肉，BM 拉伸练习中收缩肌肉是非常重要的。那是因为肌肉在收缩时的动作比伸张的能时间更短更有效地使肌肉柔软。肌肉一旦被闲置，随着年龄的增长就会慢慢变硬，也就是说，失去柔软性的肌肉就会老化。柔软的肌肉可以提高血液的循环，达到燃烧脂肪的作用，这就是我们所说的高代谢的肌肉。要想时刻保持拥有高代谢的肌肉，其柔软性是很必要的。



BM 器具练习可以帮助排除疲劳物质

BM 器具练习是通过给肌肉压力把疲劳物质乳酸挤走的按摩。乳酸不仅会给肌肉带来疲劳，还会减慢新陈代谢，使身体发胖。而给予肌肉一定的压力，可以得到与通过运动活动肌肉一样的效果，也就可以把乳酸从血管和淋巴管中挤出来了。如果肌肉中没有了乳酸，氧气

和营养就可以被送到细胞，变成能量，达到促进新陈代谢的作用。而且在 BM 器具练习里，可以达到运动学中所说的有氧呼吸的效果，这就是我们常说的一种理论，在运动过后，有必要通过活动肌肉来恢复疲劳。BM 器具练习被认为是最适合有氧呼吸的，相当于氧气摄入量达到 40% 的运动。另外，这个练习还可以将泄露在细胞外的组织液挤回到血管或淋巴管中，消除浮肿。浮肿是代谢能力下降的证据，消除浮肿也是减肥的一步。



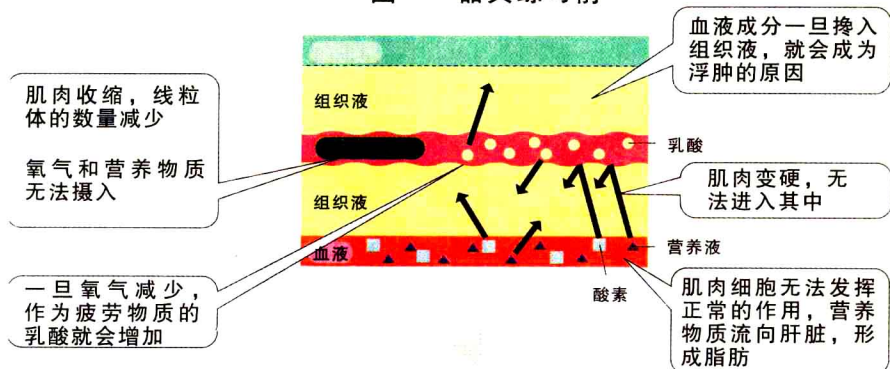
通过飧庭式呼吸法使氧气消耗量更上一步

BM 减肥法是由 3 种练习组合成的方法。首先，BM 减肥法在加强肌肉力量的同时，增加氧气供给量，促进代谢；然后，保持年轻而质感好的肌肉，改善血液循环，促进代谢；最后，通过慢性的疲劳和练习，用 BM 器具练习除去积存的疲劳物质，促进代谢。这 3 种练习反复作用，我们认为就可以达到明显的减肥效果。

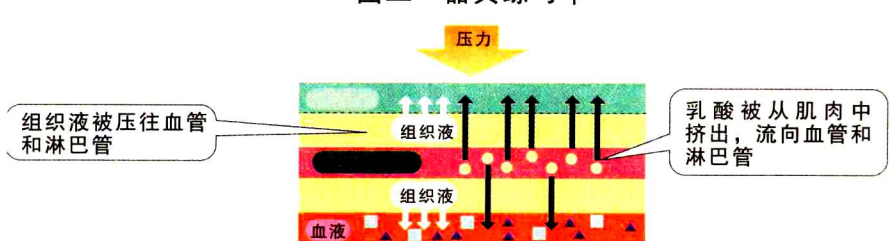
另外还有一项将这种练习效果达到最大限度的飧庭式呼吸法。代谢是一种用氧气去燃烧营养素、脂肪，产生能量的活动，吸收氧气越多，越能促进代谢。反复 3 种练习，肌肉这个氧气的大容器就达到了饱和的状态。

再进一步，加速氧气的摄入后，新陈代谢在一定程度有提高的可

图一 器具练习前



图二 器具练习中



图三 器具练习后

