

上半身に筋肉をつけると「肩がこらない」「ねこ背にならない」

10 分钟 极简健身

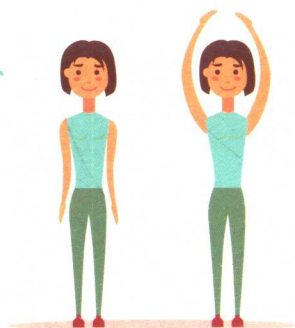
打造轻盈上半身

[日] 中野・詹姆士・修一 著

刘爱凌 译



日本王牌健身教练、
福原爱私教首度公开
健身秘诀！



每天10分钟，
练好上半身，
肩不痛，腰不酸，
好身材立马来！



日本狂销25万册！

从理念到方法，改变身材，改写人生。

江西科学技术出版社

上半身に筋肉をつけると「肩がこらない」「ねこ背にならない」

10 分钟极简健身

打造轻盈上半身

[日] 中野・詹姆士・修一 著

刘爱凌 译

 江西科学技术出版社

2018年·南昌

图书在版编目(CIP)数据

10分钟极简健身. 打造轻盈上半身 / (日) 中野·詹姆士·修一著; 刘爱凌译. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5390-6170-2

I. ①1… II. ①中… ②刘… III. ①健身运动 - 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296995号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2017146 图书代码: B17119-101

版权登记号: 14-2017-0498

责任编辑 魏栋伟

项目创意/设计制作 快读

特约编辑 周晓晗

纠错热线 010-84775016

JOUHANSHIN NI KIN-NIKU O TSUKERUTO "KATA GA KORANAI" "NEKOZE NI NARANAI"

Copyright © Shuichi James Nakano 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Daiwa Shobo, Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with Daiwa Shobo, Co., Ltd, Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

本书译文由台湾平安文化授权出版使用, 版权所有, 盗印必究。

10分钟极简健身: 打造轻盈上半身 (日) 中野·詹姆士·修一 著 刘爱凌 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话:(0791) 86623491 86639342(传真)

印 刷 天津联城印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6

字 数 120千字

版 次 2018年3月第1版 2018年11月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6170-2

定 价 42.00 元

赣版权登字-03-2017-442 版权所有 侵权必究

(赣版权图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 CONTENTS

【前言】

塑造上半身肌肉，打造轻盈体态 006



姿势不良

——导致驼背的真凶

导致驼背的原因——脊椎变形 012

非生理性弯曲也可以呈现正确姿势？ 016

日常生活就能破坏体态 020

姿势良好，自然就会长肌肉 024

核心训练的重要性 028

想要矫正姿势，只做仰卧起坐 = 做白工！ 032

只锻炼核心肌群？别闹了！ 034

办公族多属“外翻”体型 037

为什么健美先生都驼背？ 041

你知道自己颈椎前凸吗？ 045

靠“天然束腹带”预防腰痛、膝痛 048

姿势矫正带？根本没效！ 052

改善姿势就不会胖？ 055

高跟鞋站姿 = 腰椎前凸 057

姿势不良是遗传? 060

身体酸痛会使姿势恶化 062

COLUMN 1 呈现奇特姿势的彩妆师 064

PART

2



LIFE STYLE
TO GOOD
POSTURE

抗驼背运动

——日常极简肌肉锻炼法

“昂首”前行! 066

你是用双手拿包还是单手? 069

消除驼背——简易伸展操 & 肌肉训练 071

全身肌肉总动员——瑜伽球健身法 078

COLUMN 2 为什么跑步要逆时针跑? 082

PART

3



STIFF
SHOULDER

肩膀僵硬

——为什么肩膀总是硬邦邦?

肩胛骨外翻越严重, 肩膀越僵硬 084

导致肩膀僵硬的无形凶手: 压力 090

健身比按摩更轻松 093



消除颈部僵硬的首要工作：放松紧绷的

“橡皮筋”（韧带） 096

你是“肩膀僵硬体型”吗？ 098

用针灸治疗肩膀僵硬，不是对每个人都有效 100

勤游泳，远离恼人的肩膀僵硬 102

挑对寝具，让你不再当“肩硬一族” 106

睡觉睡得好，肩膀不僵硬 109

头痛想吐时请务必到医院就诊 111

伸展脖子得“慢慢来” 113

热敷？冰敷？对付肩膀僵硬，学问大！ 115

肩如“磐石”——“四十肩”“五十肩”问题 118

舒缓肌肉紧张就能治好肩膀僵硬吗？ 120

COLUMN 3 姿如其人？ 123



抗肩硬运动

——日常简易肌肉锻炼法

简单双阶段，轻松摆脱肩硬族 126

COLUMN 4 侧睡可改善肩膀僵硬？ 144



饮食

——吃出肌肉，身体轻松没负担

蛋白质不足将导致肌力变弱 146

碳水化合物不足将导致注意力不集中 150

糙米和白米，吃哪一种好？ 152

蔬果汁无法弥补身体缺乏的维生素 154

趁年轻强身健骨 157

酵素真的有益健康吗？ 163

生姜能暖身解肩硬？ 165

一天吃两个鸡蛋？没问题！ 167

COLUMN 5 专业运动员也会偷懒？ 169



抗驼背运动 & 抗肩硬运动

——持之以恒小秘诀

认清事情的价值与重要性 172

没有偷懒，只有休息 175

锻炼成效因人而异 178

【后记】

重拾原本的站姿 181



上半身に筋肉をつけると「肩がこらない」「ねこ背にならない」

10 分钟 极简健身

打造轻盈上半身

[日] 中野・詹姆士・修一 著

刘爱凌 译

江西科学技术出版社

2018年·南昌

目录 CONTENTS

【前言】

塑造上半身肌肉，打造轻盈体态 006

PART 1



姿势不良

——导致驼背的真凶

导致驼背的原因——脊椎变形 012

非生理性弯曲也可以呈现正确姿势？ 016

日常生活就能破坏体态 020

姿势良好，自然就会长肌肉 024

核心训练的重要性 028

想要矫正姿势，只做仰卧起坐 = 做白工！ 032

只锻炼核心肌群？别闹了！ 034

办公族多属“外翻”体型 037

为什么健美先生都驼背？ 041

你知道自己颈椎前凸吗？ 045

靠“天然束腹带”预防腰痛、膝痛 048

姿势矫正带？根本没效！ 052

改善姿势就不会胖？ 055

高跟鞋站姿 = 腰椎前凸 057

姿势不良是遗传? 060

身体酸痛会使姿势恶化 062

COLUMN 1 呈现奇特姿势的彩妆师 064

PART

2



LIFE STYLE
TO GOOD
POSTURE

抗驼背运动

——日常极简肌肉锻炼法

“昂首”前行! 066

你是用双手拿包还是单手? 069

消除驼背——简易伸展操 & 肌肉训练 071

全身肌肉总动员——瑜伽球健身法 078

COLUMN 2 为什么跑步要逆时针跑? 082

PART

3



STIFF
SHOULDER

肩膀僵硬

——为什么肩膀总是硬邦邦?

肩胛骨外翻越严重, 肩膀越僵硬 084

导致肩膀僵硬的无形凶手: 压力 090

健身比按摩更轻松 093



消除颈部僵硬的首要工作：放松紧绷的

“橡皮筋”（韧带） 096

你是“肩膀僵硬体型”吗？ 098

用针灸治疗肩膀僵硬，不是对每个人都有效 100

勤游泳，远离恼人的肩膀僵硬 102

挑对寝具，让你不再当“肩硬一族” 106

睡觉睡得好，肩膀不僵硬 109

头痛想吐时请务必到医院就诊 111

伸展脖子得“慢慢来” 113

热敷？冰敷？对付肩膀僵硬，学问大！ 115

肩如“磐石”——“四十肩”“五十肩”问题 118

舒缓肌肉紧张就能治好肩膀僵硬吗？ 120

COLUMN 3 姿如其人？ 123



抗肩硬运动

——日常简易肌肉锻炼法

简单双阶段，轻松摆脱肩硬族 126

COLUMN 4 侧睡可改善肩膀僵硬？ 144



饮食

——吃出肌肉，身体轻松没负担

蛋白质不足将导致肌力变弱 146

碳水化合物不足将导致注意力不集中 150

糙米和白米，吃哪一种好？ 152

蔬果汁无法弥补身体缺乏的维生素 154

趁年轻强身健骨 157

酵素真的有益健康吗？ 163

生姜能暖身解肩硬？ 165

一天吃两个鸡蛋？没问题！ 167

COLUMN 5 专业运动员也会偷懒？ 169



抗驼背运动 & 抗肩硬运动

——持之以恒小秘诀

认清事情的价值与重要性 172

没有偷懒，只有休息 175

锻炼成效因人而异 178

【后记】

重拾原本的站姿 181



[前言]

塑造上半身肌肉， 打造轻盈体态

解决驼背、肩膀僵硬问题的关键——肌肉

你有驼背、肩膀僵硬的烦恼吗？

想知道导致驼背、肩膀僵硬的真正原因吗？想知道如何解决这些问题吗？

其实，驼背、肩膀僵硬和姿势不良有关，而肌肉具有调整姿势、调节肩膀柔软度的作用。因此，肌肉锻炼正是解决驼背和肩膀僵硬的关键。

为什么肌肉这么重要？怎么运动才能强化肌肉？答案就在本书中！希望各位在看完本书后，能够了解锻炼肌肉的重要性，并一一实践书中所介绍的伸展操和健身运动。



此外，本书还教你如何靠饮食、运动改善驼背、肩膀僵硬等问题，并告诉你持之以恒的秘诀，帮助你摆脱三分钟热度，轻松打造充满活力的健康体质！

让经验丰富的体能训练师告诉你健身秘诀！

为什么你会拿起这本书呢？

是因为觉得驼背很难看，想要矫正姿势？

是想对硬邦邦的肩膀说拜拜？

还是想要知道怎么做才能拥有健康的生活？

身为一个体能训练师，我在健身房帮过无数学生（客户）强健体魄，因此，我对自己的“阅人经验”很有自信。

二十多年来，我教过各行各业的各种类型的学生，他们遍布各年龄层，从顶尖运动员、演员、模特、造型师、摄影师，到活跃于各界的商务人士，男女老少都有。

每天和各种各样的人接触，我发现了一个惊人的事实：每个人的姿势、肌肉增长方式都有自己的“个性”。每个人的肌肉形态和姿势千差万别，世界上没有哪两个人的体型是完全相同的，每个人都有各自的肌肉问题、训练计划 and 目标。

随着接触的人越来越多，我的指导方式也逐渐改进。



POSTURE



LIFE STYLE
TO GOOD
POSTURE



STIFF
SHOULDER



LIFE STYLE
TO STIFF
SHOULDER



MEAL



MOTIVATION

比方说，常有学生希望我能够帮他矫正姿势。以前每每有学生提出这样的要求，我都是很公式化地示范何谓“良好姿势”，并请他们以该姿势为目标，进行体态矫正。事实上，我就编写过相当制式化的“良好姿势指导手册”。

不过，当时我就觉得哪里怪怪的，却又说不出个所以然来。虽然我知道自己教的姿势并没有错，但每当教学生良好姿势时，却又觉得如鲠在喉，非常难受。

什么才是真正的良好姿势？

解铃还须系铃人。随着接触的学生越来越多，我才知道到底“怪”在哪里。

仔细观察后，我发现每个人的肌肉、姿势都有自己的特点，也就是说，什么是良好姿势？正确答案其实不止一个！

每个人的生活习惯、生活方式、价值观都不尽相同，从事的工作、进行的运动也因人而异。在不同的条件下，却要大家呈现一模一样的姿势，你不觉得哪里怪怪的吗？

那么，到底什么才是真正的良好姿势呢？这本书就是要助你追根究底，找出答案！

本书将颠覆过去你对“姿势改良”的观念。不过请别误

会，我写这本书并不是为了推翻其他书籍的说法。说老实话，当初我会动笔写这本书，只是为了精益求精，让自己的指导方式更加精进罢了。

本书的内容并非纸上谈兵，而是我在健身房亲眼见证、亲身体会的实战经验。书中所写的并非我对各位读者的“教诲”，而是我从学生身上得到的“所学”。我写这本书的目的，就是为了将这些“所学”简洁明了地传授给大家。

本书的重点在于锻炼上半身肌肉、打造轻盈的上半身。然而，想要顾及全身上下的整体健康，锻炼下半身肌肉也是非常重要的一环。若你对下半身锻炼有兴趣，可阅读本书的姊妹篇《10分钟极简健身：打造优美下半身》。

中野·詹姆士·修一



POSTURE



LIFE STYLE
TO GOOD
POSTURE



STIFF
SHOULDER



LIFE STYLE
TO STIFF
SHOULDER



MEAL



MOTIVATION

