

边做家务 边减肥

家务 + 减肥
轻松一次完成

超值12.80元

主 编 / 长野 茂 (日)

翻 译 / 徐 泽 崔玮玮 付 磊

这样做就能瘦

5 组运动, 一次**1** 分钟

东京电视减肥冠军——加藤惠子

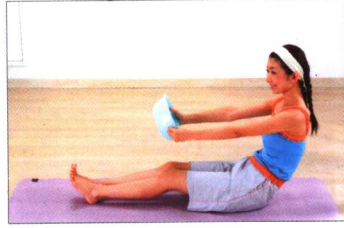
1 个月减**15.2** 斤

♥ 做饭时

♥ 洗澡时

♥ 购物时

♥ 看电视时



吉林科学技术出版社

本书由日本主妇之友出版社授权

吉林科学技术出版社独家出版、发行

吉林省版权局著作合同登记号:

图字: 07-2006-1583号

KAJI NAGARA DIET

© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

边做家务边减肥

主 编: 长野 茂

责任编辑: 赵沫 封面设计: 名晓设计

版式制作: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开本 5 印张 100 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 12.80 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3423 - 1

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431 - 85674016

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jlstp.com 实名 吉林科学技术出版社

边做家务 边减肥

主 编 长野 茂
翻 译 徐 泽 崔玮玮 付 磊



吉林科学技术出版社

边做家务边减肥

想要变苗条，强烈希望收紧松弛的肌肉，却没有做运动的时间。好不容易决心去健身房，去了又觉得麻烦，费力却得不到持久的效果。然而，只这样一味地苦恼就永远得不到快乐的人生。现在就将眼前的宝箱打开，一边做家务一边减肥，你一定会愉快地接受这样的减肥方法。



作者简介

长野先生是日本健身研究所、哑铃健康体操指导协会、日常生活运动推进协会、健身协会代表。

他将美国的健身俱乐部机构引进日本，普及了运动健身俱乐部事业。并且成为运动健身事业的理论指导者。也将有氧运动、健身机械、运动防护措施等介绍到日本。

他是在日常生活中运动的提案者、提倡者。将运动融入到日常生活中，通过哑铃健康体操，利用电视、杂志、讲演会、讲学会等展开了21世纪健康运动的启蒙与普及。作为“花丸市场”“NHK修饰工房 活泼道场 每天茁壮成长”的讲师活跃于日本。并且在“goo减肥”网站（<http://diet.goo.ne.jp/>）中连载。

日常生活运动推进协会/哑铃健康体操指导协会
<http://www.dumbbellers.net>

边做家务边减肥

CONTENTS



PART 1

一个月减7.6千克 腰围减18厘米

电视减肥冠军（东京电视系列）实例主妇

加藤惠的同步报告.....6

PART 2

边做家务边减肥 · 基本动作.....10

1●伸展背部 缩小腹部.....11

2●单腿直起.....12

3●空气椅子 修正美丽身型.....13

4●感谢楼梯.....14

5●缩紧腹部 首先扭转.....15

PART 3

边做家务边减肥 · 实践篇16

I 类

●踏脚底运动.....19

●吸尘时晃动膝盖.....20

●高抬腿走路.....21

●用脚尖走路22

●晃动手脚23



Ⅱ 类

- 跪坐滚动24
- 大步快走25
- 原地翘腿走26
- 原地思考状走27
- 浴缸里划船28

Ⅲ 类

- 缩紧臀部29
- 上下踮脚30
- 后抬腿31
- 取衣物半身运动32
- 双腿交叉前压33

Ⅳ 类

- 衣物分类摇摆舞34
- 藏猫猫时练腹肌35
- 浴缸里练腹肌36
- 上身后倾练腹肌37
- 抬膝盖练腹肌38

V 类

- 直立手臂俯卧撑39
- 将玻璃顶部也擦亮40
- 垃圾当哑铃向上举41
- 挤压肩胛骨42
- 双手腕前后挤压43

边做家务边减肥的选择方法	44
5组家务运动中选出喜欢的运动	45

PART 4

边做家务边减肥 · 伸展运动篇	48
● 头部伸展运动——头、肩	49
● 背部伸展运动——手臂、胸	50
● 方向盘伸展运动——背部、身体侧面	51
● 劈腿伸展运动——股关节、腿内侧	52
● 脖子伸展运动——脸、脖子	53
● 大腿伸展运动——大腿前侧、腰	54
● 抱膝伸展运动——腰、臀部	55
● 放倒膝盖伸展运动——侧腹、臀部	56
● 膝盖内侧伸展运动——小腿、腰、背、大腿内侧	57
● 肩部伸展运动——肩关节、胸、背部	58
其他减肥运动请在goo减肥网站上搜索	59

PART 5

边做家务边减肥 · 理论篇	60
● 边做家务边减肥的7个依据	65
● 长野式的BMI思考方法	70
● 边做家务边减肥计划表	72
● 边做家务边减肥的饮食技巧	74
● 灰心时继续下去的动力	76
● 经验谈	79



一个月减7.6千克 腰围减18厘米

电视减肥冠军（东京电视系列）实例主妇

加藤惠的同步报告

无论怎样的减肥方法都只能坚持三天的加藤，在尝试边做家务边减肥的方法后一个月间体重从63.2千克减至55.6千克，获得了减重7.6千克的大成功。直到现在加藤仍然保持着稳定的体重，她的减肥经验应该值得大家借鉴。



天气好的周末，和家人一起愉快的度过！
加藤惠、儿子干野、女儿友花。

产后的体重日渐增加

产后增重10千克、最高记录增重17千克

虽然一直觉得自己不是那种容易发胖的体质，但产后体重却开始慢慢的增加。生孩子之前体重50千克，产后重了10千克体重增至60千克。这之后养育儿女的紧张生活使得加藤暴饮暴食，体重最高有达到过67千克的情况。

暴饮暴食就是指明知自己已经吃饱了，但是仍然停止不了饮食的状态。在家里能够拿到什么就吃什么，两餐之间所吃的食物反而比正餐所吃的多。最重要的原因还是晚上进食比较多。虽然早上比较注意，但在白天吃零食的基础上晚上还加上一杯啤酒，每顿饭也不少吃，之后便洗澡睡觉。多余的热量就这样不断地囤积下来。我认为这些长期囤积下来的热量就变成了17千克的超出体重。

一天10次以上的跪坐滚动。
加藤说“这样的跪坐滚动是最好的边做家务边减肥的方法。”（参照本书24页）



由于意志薄弱无法坚持下去

我经常有想要减肥的心情，在电视或育儿杂志上看到将孩子向上举起等奇怪的半身运动，和调皮的孩子一起做运动看上去也很不错，可自己不是那种喜欢玩喜欢运动的人。

晚上6点以后不再进食，做半身运动和短跑，也尝试挑战腹肌运动，但就是三分钟热血，是那种只能坚持一周的人。也曾经穿着稍微高一些的拖鞋在厨房像上台阶一样练习过，但也是三分钟热血。惟一有些成效的就是控制饮食的减肥方法，那时2周减了4千克。但意志薄弱，实在没办法坚持下去。这样的事情一再的发生。

我比婚前重了10千克、之后又重了5千克，而且体重仍在不断地增加，当然也受到过丈夫的指责：“为了身体健康就不能瘦一些吗？”这样的语言真的经常可以听到。

在孩子小需要人照顾的时期，丈夫总是看了觉得麻烦。相反我觉得一味地以消极的心态来面对这件事会觉得更加苦恼。思考之后，我决定要选择一种快乐的生活方式。

这样的我决定减肥

一天无意识的看到一个“电视大赛”的节目在召集减肥计划的挑战者。参加招募时觉得能被选上一定难如登天，准备放弃时，却意外的被选中了。于是开始试用长野老师提出的“边做家务边减肥”的减肥方法，并马上开始组织挑战减肥计划。

老师的“边做家务边减肥”的减肥方法比起其他需要努力专心集中的运动，是将平常普通的运动转化为减肥运动的方法。

例如，洗衣服的时候、上下楼梯的时候、做饭的时候、洗碗的时候都可以同时配合做减肥运动，既省去了专门的减肥时间，又使做家务变得充满乐趣，真是一举两得。

减肥挑战前
63.2KG



电视大赛开电视大赛开始时的照片。左面是与长野老师共同主办这次活动的任本次挑战活动的合作者菅沼文子老师。



这两张照片是结婚当时在南岛所拍摄的。
“那时是丰满理想的
体形啊！”（照片由
加藤本人提供）

参加减肥电视大赛



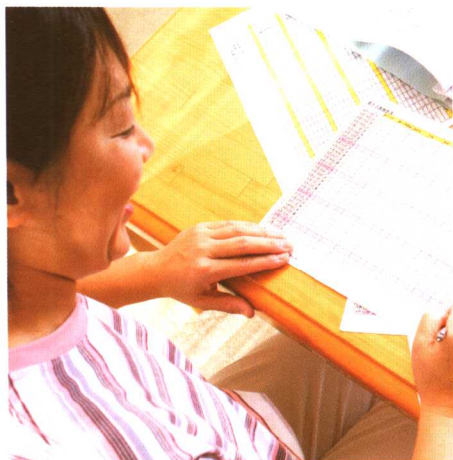
家务减肥同时挑战步行，目标是一天一万步，让自己变成能走的人。刚开始，仅仅20~30分钟就筋疲力尽要回家了。经过了一周的边做家务边减肥+步行运动，确实感到身体轻多了，数字上也有体现，体重减轻了，不可思议的是由以前想要走一万步到现在能够走一万五千步并且还想走，且不觉得辛苦，最终目标是三万步，已经完成了呦！

像拧干衣物时通常会做弯腰伸手去拿这样的动作，每拿一件就要弯一下腰再直立起来，再做拧干的动作。洗一次衣服通常要做30回这样的动作。吸尘器更是给膝盖一个伸展弯曲的好机会。在每天都会做的家务劳动中用到这样的动作上，真的是很简单方便。

食物由肉类转为蔬菜

长野老师说：“每天的饭量可以不减，但最好将细粮变为粗粮。”于是就这样一直坚持着。喝啤酒并不是因为特别喜欢的原因，所以很快就戒掉了。我原来喜欢肉类食物，减肥以来饮食转向以蔬菜为主。少吃一些主食，饮食上注意这些就可以了。

不需要注意哪些东西不能吃，也不需要计算所食的卡路里。我是那种计算卡路里很不在行的人，省去了计算卡路里很开心。即便这样，实施边做家务边减肥后的一个月，体重还是成功减去了7.8千克。



用长野老师准备的体重管理表每天检查体形



左：边看电视边可以做的腿部上抬运动。加藤说：“因为两脚一起抬是相当累人的。所以在开始阶段，可以单只轮流抬起。”

右：赛跑之后却伸展下臀部，又能运动又能放松心情。

减肥目标达成

我的腰围减了18厘米！没有控制饮食，三餐正常吃着美味，多亏了运动，并且也没有反弹。由于原来的身体状态由运动改变，睡眠的时间也相对多些了，但身体开始变的健康，体重也减轻了。感觉自己变成了不易肥胖的体质。在参加“电视大赛”挑战的一个月时间，电视上也直播出来了，我绝对不能泄气！抱着这种想法必然增加了减肥的决心，所以一直保持着高昂的状态。

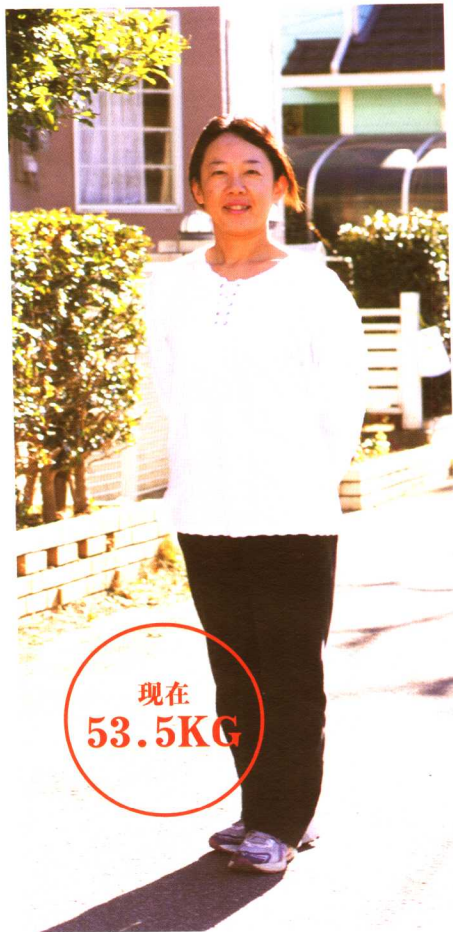
我现在一直持续减肥，体重在此之后减掉了2.6千克，变成了现在的53.5千克。腰围变为66厘米。目标是打破50千克，减至47千克。用这种不辛苦的减肥方式一定能够做到！期待愿望达成。

想要挑选衣服愉快地打扮

在此之前，因为羞于到商店里找L或XL尺码的衣服，所以一直喜欢穿M码的男式衣服，并且色彩也仅限定在白色或黑色。但现在无论哪一件都变得肥了，所以现在想到商店去挑选一下女士的服装。看到一件不错的衣服，没犹豫就去试了，试过之后果然很漂亮，很开心。即使打扮也变得自由多了。对我来说，真的做到了边做家务边减肥！



做饭、洗衣服、收拾屋子三大家务同时减肥，比方说这个“吸尘器晃动膝盖”运动（参照本书20页），手拿吸尘器感觉双腿的弯曲运动。



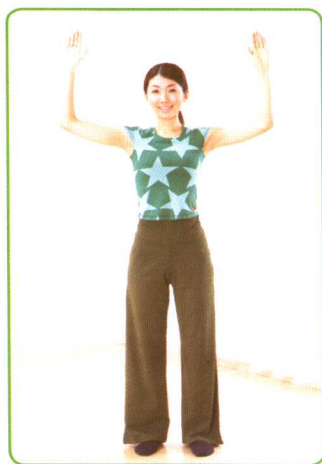
周围的人都说：“变漂亮了呢！”于是更加开心。丈夫对三分钟热血的加藤能有这样的成果并且持续坚持感到吃惊。

	体重 (kg)	BMI	腰围 (cm)
大赛前	63.2	26.7	87.0
大赛结束时	55.6	23.5	69.0
现在	53.5	22.6	66.0

边做家务边减肥

· 基本动作

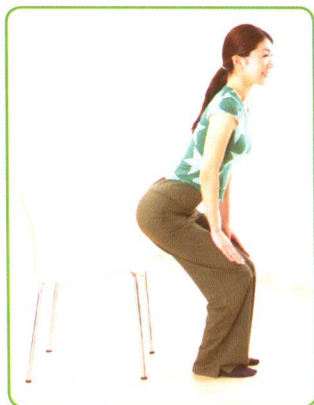
边做家务边减肥是由五大基本动作组成。五组动作对女性的腿部、腰部、腹部有特殊的强化效果，每天持之以恒就可以看到自己的改变。只要记住这五组动作，做家务以外的时间也可以用，任何时候任何地点增加“边做家务边减肥”的机会当然不会有错！！与PART3“边做家务边减肥实践篇”相比，为了能更好的理解这种减肥方法，首先从这一部分“边做家务边减肥”的基本动作开始。



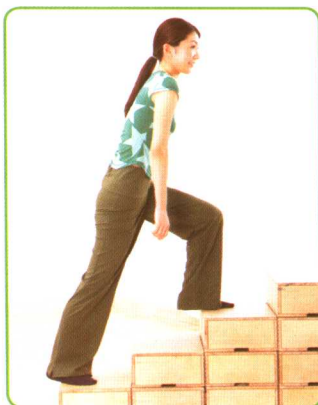
伸展背部，缩小腹部



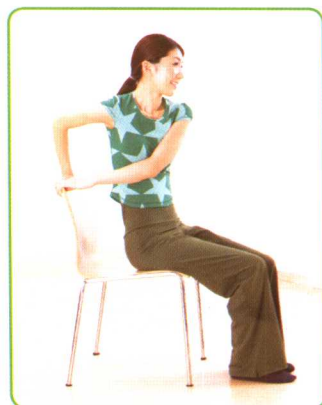
单腿直起



空气椅子，修正美丽身型



感谢楼梯



缩紧腹部，首先扭转

基 本 动 作 1 伸展背部 缩小腹部

打扫卫生或者在厨房站立的时候、坐着看电视的时候、步行去买东西的时候都可以做伸展背部运动，穿着上要注意裙子或短裤应将腹部紧紧的包围，确保养成收紧腹部的习惯是边做家务边减肥的“基本要素”，也是家务减肥运动意识养成的开始。坐、站立、步行时间应保持在一天16个小时以上，不仅仅对腹部、腰部、后背有伸展效果，还可以自然形成不易疲劳的体质。

维持这种姿势虽然只能消耗很少的热量，但“滴水可以穿石”，持续不停地消耗多余脂肪使其慢慢燃烧才是最好的减肥方法。



重

点

伸展背部、用腹式呼吸慢慢呼出气的同时应感觉腹部和背部之间的距离在慢慢的靠近缩小，自然呼吸的同时也要维持这种姿势，以每次30秒为目标，一天可做多次。

基本动作

2

单腿直起



重

点

腹部用力收紧，不要弯曲腰部，下腰的同时弯曲膝盖。这种动作还可以防止腰痛，一天可做多次。

收拾地上杂乱的报纸、杂志、垃圾，拧干衣物，从电冰箱里拿食物，在超市或电脑桌下取东西等的时候，保持背部伸展状态，慢慢地用2秒时间弯下腰部弯曲膝盖，慢慢地再用2秒时间直立起来，一定要养成这种“习惯”。

这种动作就是半身运动训练，半身运动可以使大腿前侧、后侧、外侧、内侧，臀部、腰部、腹部的肌肉都得到很好的锻炼，是收紧下半身的最好运动。半身运动原本的意思是弯下腰去，所以不要把它想的很难，可以在一切的生活场合里运用“下蹲、起立”这种动作组合。

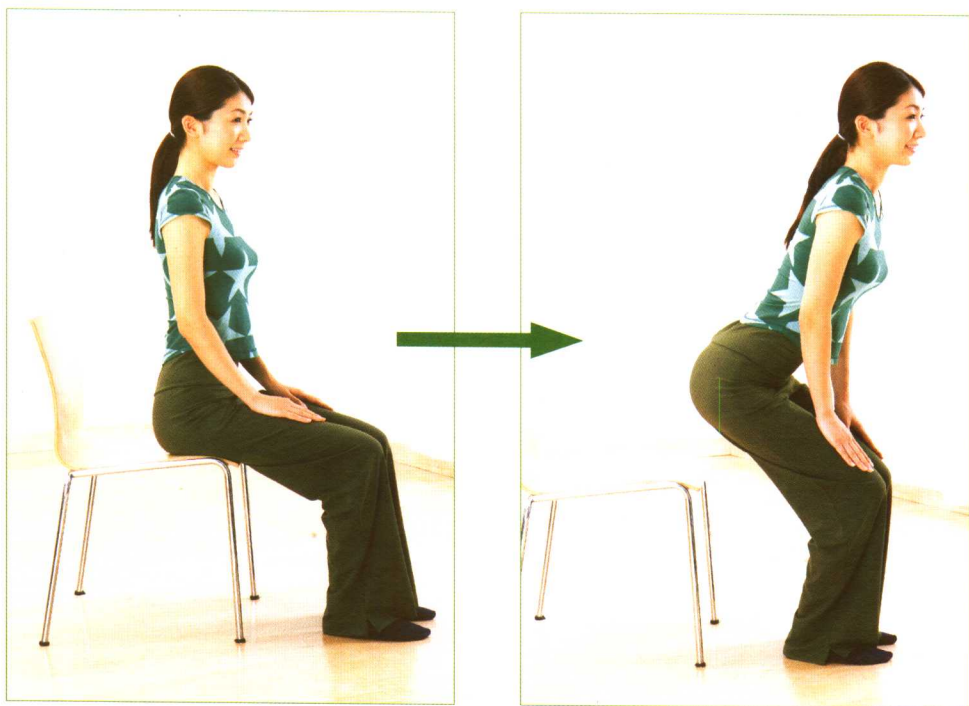
做多少次剧烈的运动也不如特意做100次这样的半身运动！

特意的去做在做之前就会感觉到厌烦，但是边做家务边运动的话没多长时间就做了50次、100次这样的运动。

基本动作

3

空气椅子 修正美丽身型



重

点

从椅子上站起来时，尽可能只使用腿部和腰部的力量慢慢地站起来，膝盖成直角静止2秒，做回椅子的时候也同样，不要泄劲将臀部一下子落下去，静止2秒后再坐回。一天可做多次。

现在大家享受着日常生活中的椅子、桌子、床、西式坐便所带来的便利生活，但下半身的肌肉却开始衰退，变的很容易松弛。

持续边做家务边运动的做法并不是要改变你的生活方式，而是在日常生活中想办法运动的同时取得减肥的效果。

只要大家在吃饭、看报纸、记账、看电视、发邮件、和朋友聊天、上厕所时等等，从椅子上多次的起来坐下，习惯于将臀部稍微的悬在空中做空气椅子运动。仅仅这样做就可以起到收紧大腿、臀部的作用。同时，这种在空气中起来坐下的运动还可以修正美丽的身型。

基本动作 4

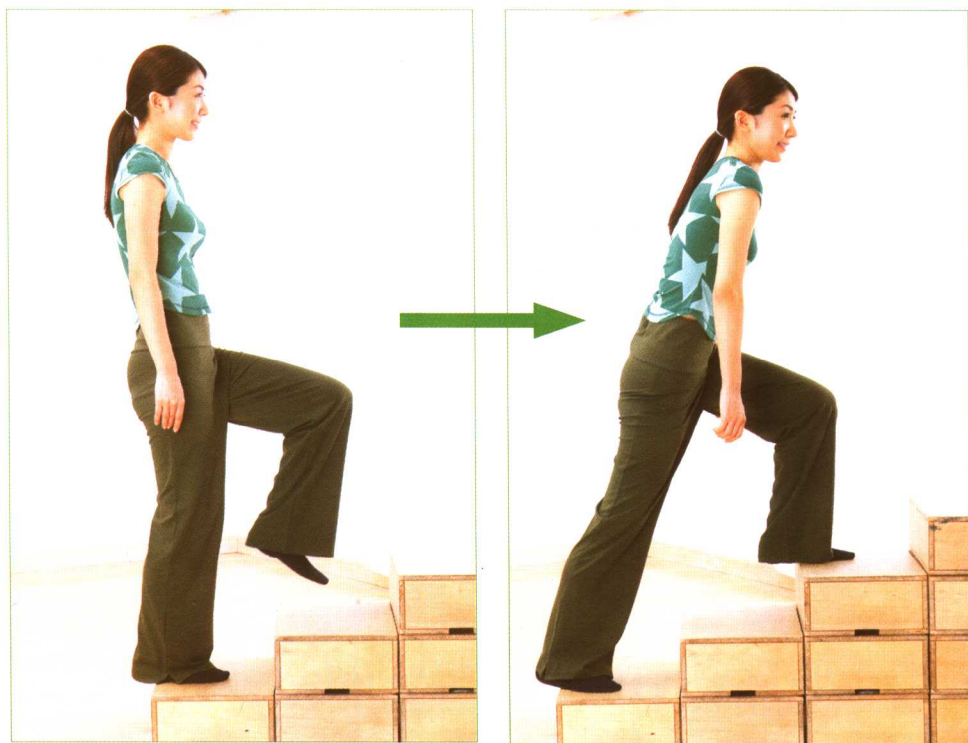
感谢楼梯

登楼梯是边做家务边减肥运动最有效的方法之一，在使下半身肌肉得到充分锻炼的同时，还能消耗比普通步行多2.5倍的热量。

无论在家中、办公楼、天桥、车站以及商业大厦，到处都有楼梯。

抬起脚尖时，臀部肌肉可以一直伸展到腰部。如果“一看到楼梯，就会想到锻炼腰、臀部的机会来了”的话，眼前的楼梯也会使人愉快起来。

基本上，“这是一项强力、优势的运动”。膝部稍稍抬起，全身的力量像压在脚心上一样上抬。台阶矮的情况下，索性就把上半身前倾越过一节台阶用力地登上去以锻炼臀部肌肉。与其勉强的看到楼梯就产生抵触的应激反应，不如抱着感谢楼梯的心情，反而更可以消除运动所带来的紧张情绪。



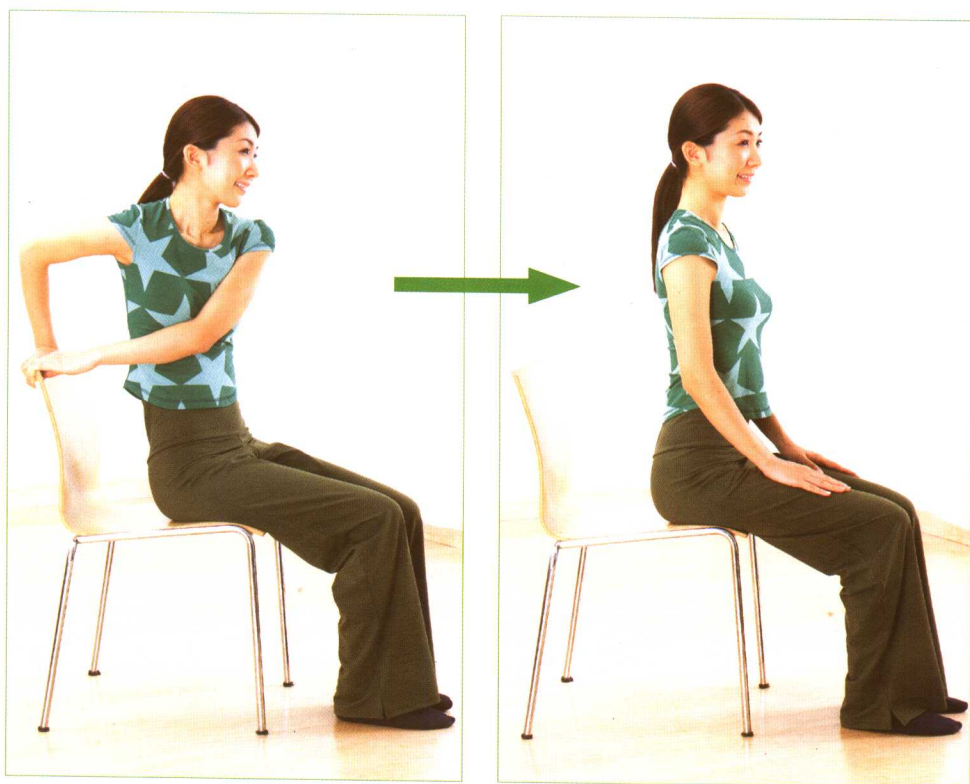
重

点

膝盖稍稍抬高一点，落地时只将前脚掌落在台阶上，然后再向上抬起，一次以15~30级台阶为目标。只要在上楼梯的时候就可以做。

基
本
动
作

5 缩紧腹部 首先扭转



重

点

坐在椅子上，脸一直朝向正面，慢慢的大幅度扭转上半身，感觉到身体向外，动作要尽量做到极限，之后再慢慢复原。一天可做多次。

所谓腹肌，首先就会联想到腹部正面的肌肉（腹前肌），其实腹部松弛需要收紧的部分应当是腹部侧面的肌肉（腹侧肌），这部分才是腹部锻炼的首要大事。腹前肌容易被注意到，所以大家会觉得它是代表腹部的肌肉。实际上有力支持腹部的肌肉是腹侧肌。

腹前肌主要是在上身前屈时起作用，而腹侧肌则与前屈、侧屈、扭转等一切动作有密切关系。

要想消除腹部赘肉、缩小腰围，不仅是在坐的时候，即使是在使用吸尘器、晒衣服、打电话时，也应用力地扭转上身来燃烧体内多余脂肪。