

何时开始都不晚

山本式训练法，让你体能倍增，更加有型

这样运动 不生痰

增强体质、改善身形的
健身运动法

[日] 山本圭一 著 王敏 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

这样运动不生病：增强体质、改善身形的健身运动法 / (日) 山本圭一著；王敏译. — 北京：人民邮电出版社，2016.10

ISBN 978-7-115-43358-9

I. ①这… II. ①山… ②王… III. ①中年人—健身运动—图解②老年人—健身运动—图解 IV. ①R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204687号

版权声明

BYOKI SHIRAZU NO UNDOU-HOU

Copyright © 2011 by Keiichi YAMAMOTO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc. This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内文设计：进藤绘里子

摄影：田中史彦 (studio23)

模特：小川亚纪 (SHREW)

发型化妆：市川良子

插画：高桥善则、中村知史、Satoko Miyakawa

编辑制作：株式会社 童梦

内 容 提 要

生命在于运动。运动的好处是让我们的身体保持健康状态。本书是专门为中老年朋友及处于亚健康状态想要改善身体状况、强身健体的人士写的图解式的运动书。书中的内容是作者近20年的运动经验总结，他带领你先进行科学的体能测试，在对你的身体状况了如指掌后，开始练习简单易学的“山本式训练法”，在练习的过程中，还可以定期记录训练结果。通过一系列科学系统、循序渐进的训练，使你的身体更加健康有活力，免受病痛的困扰，从而提升健康指数和幸福指数。

◆ 著 [日] 山本圭一

译 王 敏

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：10.5

2016年10月第1版

字数：229千字

2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-7481号

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告

- 前言 2
- 本书的使用方法 6
- 锻炼身体的正确顺序 8
- 本书中的方法可以锻炼到的肌肉 10

Introduction

欢迎来到山本圭一的 体能大本营

- 度过没有疲惫的快乐一天
- “山本式体能理论” 12
- “体能”知多少 14
- 肌肉锻炼对身体的好处 16
- 过低强度的运动，身体会松懈 18
- 这是最后的肌肉锻炼机会 20
- 训练初期关于调整身体状况的三个要点 22
- 你的锻炼方法正确吗？ 24
- 肌肉锻炼初学者提问箱 26

栏目1 锻炼身体的好处逐渐增多 28

Lesson

1

从现在起对自己的身 体状况了如指掌

- 写在正式训练前，一起来做个体能测试吧 30
- 体能测试 1~8 31
- 体能测试记录 39
- 体能测试诊断结果 40
- 关于今后的训练计划 41

栏目2 作息安排表范本（75岁 男性） 42

Lesson 2

无论外形还是内在，都让你重回健康的“山本式训练”

- 训练必备的三个阶段 44
- 训练前必须在此确认的项目 46
- 指导训练走向成功的10个要点 48

阶段 1

为了适应训练而做准备的2周 / 50

- 第一阶段训练的身体效果 51
- 阶段1的使用方法推荐 51
- 体操 1~18 52
- 平衡练习 1~6 70
- 训练台历 76

阶段 2

关于耐力和肌肉力量训练的2周 / 78

- 第二阶段训练后的身体效果 79
- 第二阶段训练的使用方法推荐 80
- 腹压练习 82
- 5种基本体操 84
- 快走 85
- 前弓步走 86
- 侧弓步走 87
- 躯干肌肉锻炼1（臀部升降和反弓起身） 88
- 躯干肌肉锻炼2（单腿伸展和手肘触碰） 89
- 训练台历 90

阶段 3

让身体变得更加健康，增强爆发力的4周 / 92

- 第三阶段训练的身体效果 93
- 阶段3的使用方法推荐 94
- 级别 1~4 98
- 运动后的拉伸 1~13 120
- 你所不知道的拉伸的突发状况 133
- 训练台历 134

栏目3 首先锻炼叫“脖子”的地方 136

Lesson 3

持续锻炼肌肉的练习清单

- 唤醒身体，头脑才能清醒，早操 1~10 138
- 改善身体不协调的练习 148
- [肩周炎 疲倦 腰疼 扭伤的后遗症（脚脖子）眼肌功能疲劳]

上下班时间也随时可以进行
在公交车内的单脚站立 156

栏目4 推荐早晨淋浴 157

新的级别
向专业运动发展的训练 158
[高尔夫 滑雪 网球 登山]

结束语 166



这样运动 不生病

增强体质、改善身形的健身运动法

[日]山本圭一 著 王敏 译

人民邮电出版社
北京

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

我为什么写这本书？

我想把关于中老年朋友对健身的基本思考和合理的解决方法以更易于理解、更简洁的表达方式传播给更多的人。

目前市面上针对中老年朋友的健身图书大多存在运动强度过低的问题，从指导运动锻炼的角度来看，所能起到的作用和实际情况相差甚远。

近年来，由于没有形成特定的方法，经常会有很多声称轻松又简易，并且可以在短时间内出成效的健身方法出现。随着介绍这些健身方法的图书的销售量不断地攀升（购买者多为中老年朋友），我们看到的却是参与人的健康指数并没有大幅的提升。究其原因，是每个人对于健身的判断标准有所不同，以及个人认知的水平也不同。

那么，对于“什么是健身”这一问题，您一定期待着明确的答案吧？

我的回答就是：

健身就是为了让入按照自身规律自由行动的一种必备教养。

没有病痛的困扰，不论何时何地都能按照自己意志的支配自由地生活，这就是其中的表现之一，而能够实现这一目标的，不是金钱、地位或名誉，

而是没有纷扰，自己可以自由支配的健康身体。

如果身体不听使唤，不但不健康，还很有可能会影响行动力。

因此，对于健身的认识，不再是以往那种以兴趣或者游戏为主的陈旧观念，在当今社会中，健身成为一个人不可或缺的必备教养。

如果您也有同感的话，那么就请您和我一起共同体验这套我用了近 20 年的时间精心总结的“山本式训练法”吧。

希望它对您的身体锻炼有所帮助。

健身训练倡导者

山本圭一

- 前言 2
- 本书的使用方法 6
- 锻炼身体的正确顺序 8
- 本书中的方法可以锻炼到的肌肉 10

Introduction

欢迎来到山本圭一的 体能大本营

- 度过没有疲惫的快乐一天
- “山本式体能理论” 12
- “体能”知多少 14
- 肌肉锻炼对身体的好处 16
- 过低强度的运动，身体会松懈 18
- 这是最后的肌肉锻炼机会 20
- 训练初期关于调整身体状况的三个要点 22
- 你的锻炼方法正确吗？ 24
- 肌肉锻炼初学者提问箱 26

栏目1 锻炼身体的好处逐渐增多 28

Lesson

1

从现在起对自己的身 体状况了如指掌

- 写在正式训练前，一起来做个体能测试吧 30
- 体能测试 1~8 31
- 体能测试记录 39
- 体能测试诊断结果 40
- 关于今后的训练计划 41

栏目2 作息安排表范本（75岁 男性） 42

Lesson 2

无论外形还是内在，都让你重回健康的“山本式训练”

- 训练必备三个阶段 44
- 训练前必须在此确认的项目 46
- 指导训练走向成功的10个要点 48

阶段 1

为了适应训练而做准备的2周 / 50

- 第一阶段训练的身体效果 51
- 阶段1的使用方法推荐 51
- 体操 1~18 52
- 平衡练习 1~6 70
- 训练台历 76

阶段 2

关于耐力和肌肉力量训练的2周 / 78

- 第二阶段训练后的身体效果 79
- 第二阶段训练的使用方法推荐 80
- 腹压练习 82
- 5种基本体操 84
- 快走 85
- 前弓步走 86
- 侧弓步走 87
- 躯干肌肉锻炼1（臀部升降和反弓起身） 88
- 躯干肌肉锻炼2（单腿伸展和手肘触碰） 89
- 训练台历 90

阶段 3

让身体变得更加健康，增强爆发力的4周 / 92

- 第三阶段训练的身体效果 93
- 阶段3的使用方法推荐 94
- 级别 1~4 98
- 运动后的拉伸 1~13 120
- 你所不知道的拉伸的突发状况 133
- 训练台历 134

栏目3 首先锻炼叫“脖子”的地方 136

Lesson 3

持续锻炼肌肉的练习清单

- 唤醒身体，头脑才能清醒，早操 1~10 138
- 改善身体不协调的练习 148
- [肩周炎 疲倦 腰疼 扭伤的后遗症（脚脖子）眼肌功能疲劳]

上下班时间也随时可以进行
在公交车内的单脚站立 156

栏目4 推荐早晨淋浴 157

新的级别
向专业运动发展的训练 158
[高尔夫 滑雪 网球 登山]

结束语 166

本书的使用方法

一起来做个体能测试吧

在实施训练计划之前，根据本书第 31 页至第 41 页提供的训练项目，对您的体能进行测试。即使您的测试结果不理想也没有关系，只要您按照本书中介绍的训练方法坚持锻炼，总有一天您会觉得这些测试只是小菜一碟。



在清楚了解各个阶段规定的次数和训练时间后，请进入下一个阶段

从第 43 页到第 119 页，是本书的主要训练环节，训练分为三个阶段。

三个阶段的训练，都分别设定有相应的次数和训练时间。在你完成一个阶段的训练目标后，才可以进入下一个阶段的训练。

如果上一个阶段没有认真执行训练计划或者没有完成，那么下一个阶段的训练结果是不能得到保证的，这一点是需要大家特别注意的地方。

※ 在训练和体能测试中，如果感到身体有任何不适或者出现异常的疼痛，请一定要引起重视，及时停止训练动作。运动前请务必阅读第 46 页至第 47 页的内容。

练习页的正确阅读方法

这个练习方法能锻炼到的肌肉

为了强化练习的部位对象，将会把锻炼到的肌肉以图画的方式在书页的右上方显示出来。

练习的效果

练习这个动作可以取得的效果。

练习的名称

这个练习的种类及名称。



重要建议

需要特别注意的事项, 或者是如果按照这些要点去做所能取得的最佳效果。

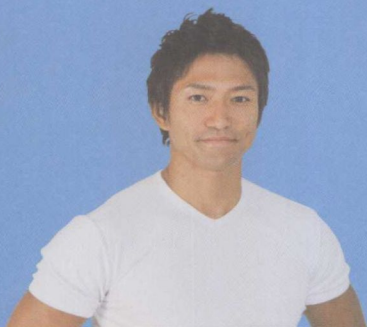


规定的次数、训练时间

如果不能达到规定的次数和训练时间, 将不能进入下一个阶段的练习。

错误姿势

如果姿势不正确, 也不能达到相应的效果。



锻炼身体的 正确顺序

锻炼前的 准备



锻炼的 开始

训练内容

用做体操或者其他方法进行全身的热身活动

效果

- 适应最低限度的柔韧性和体能
- 运动习惯化
- 让沉睡的身体苏醒过来

相应的生活习惯

改善生活节奏，固定吃饭时间

- 固定起床、睡觉时间
- 固定吃饭时间
- 固定运动时间

相对应 阶段 **1** (P50~75)

训练内容

快步走和针对腰部、腿部肌肉的锻炼

效果

- 提升全身耐力
- 强化腰部和腿部的力量

相应的生活习惯

调整食谱

- 不要摄入多余的卡路里
- 限制食用过度加工的食品
- 摄取精挑细选的食物

相对应 阶段 **2** (P78~89)

锻炼是有着正确顺序的，如果随便锻炼而不按照合理顺序进行，就不会达到预期的效果。

那么，应该按照怎样的顺序进行锻炼呢？请参照下表中的方法。

本书中就是按照如下流程，不断推进身体的训练的。

坚持身体 锻炼



锻炼身体 转移期

训练内容

在自己家中也可以进行的肌肉锻炼

效果

- 全身肌肉力量的基础提升
- 提高持续步行的能力

进行体育项目挑战

- 选择进行更高水平的练习方法
- 向你原来担心体能不够的体育项目挑战

相应的生活习惯

养成适合自己的生活习惯

- 形成针对自己的生活节奏
- 摸索可以持续坚持的生活节奏和模式

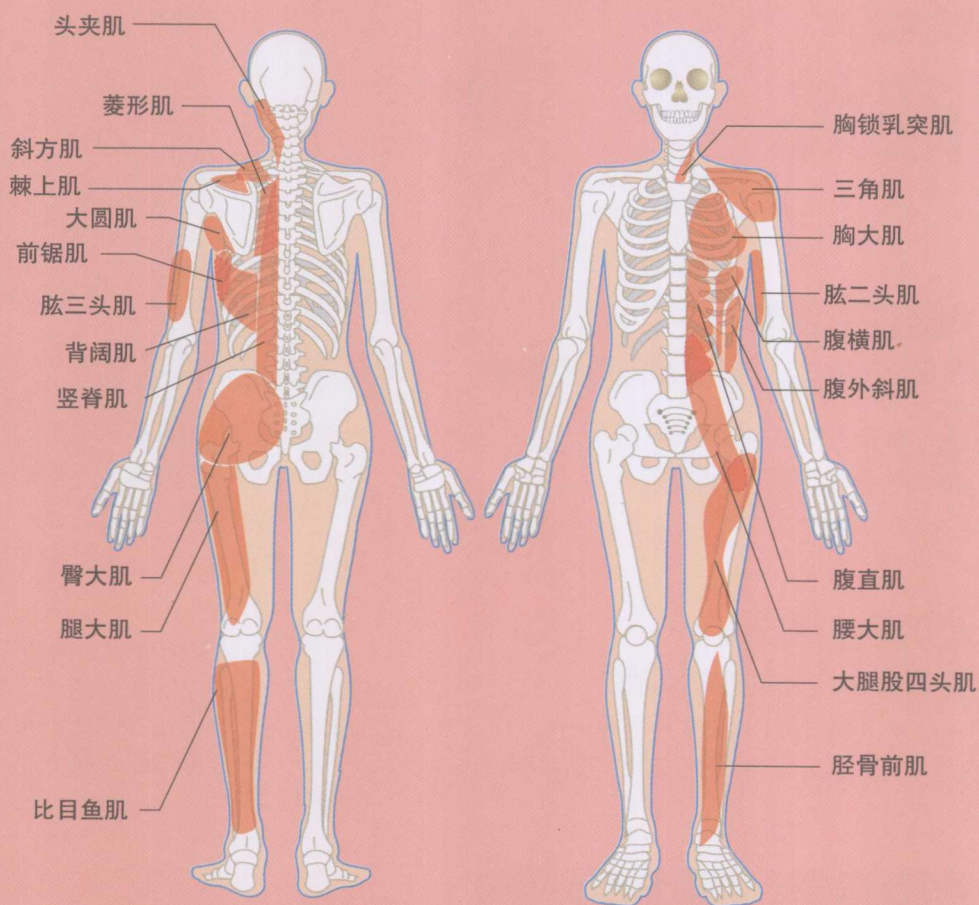
这个阶段需要的体能水平比较高，一定要保证在体能不下降的前提下坚持你选择的任何形式的训练，并且可以尝试挑战自己喜欢的体育项目。

相对应 阶段 **3** (P92~119)

相对应 **P158~165**

本书中的方法可以锻炼到的肌肉

人体是由约 600 块肌肉组成的，本书中的方法可以锻炼到的肌肉如下图所示，通过训练等方法，让肌肉有意识地动起来。这些肌肉统称为任意肌。



Introduction

欢迎来到山本圭一的 体能大本营

进行训练之前，
对于“锻炼身体到底是什么”，
听听“山本式体能理论”的说法。



度过没有疲惫的快乐一天

“山本式体能理论”

任何人直到生命的尽头， 不断使用的就是自己的身体

“每天如何度过才是人生”，这个问题对于度过有意义的人生是至关重要的。

现在的社会，老龄化趋势越来越严重。对于一个人来说，长寿不仅仅是比别人度过更长的时间，正因为如此，懂得“如何度过”更加重要。

有始终以工作和事业为重的人，也有把兴趣融入生活的人。当今社会，人们的生存方式是多种多样的。现在你所看到的不同人生，有一件事情人们的看法是一致的，那就是使用自己的身体来达到这样或那样的目的。

因此，如果你的身体“不能随心所欲地活动”且“非常容易生病”，就算你度过了很长的时间，坦率来讲，生活是否过得快乐充实都还是个问题。

本书的目的就是 “锻炼出使你快乐度过一生的体能”

本书中提出的概念是：

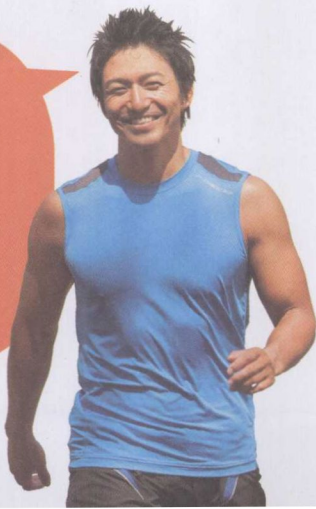
- 训练出一个灵活的身体；
- 训练出一个只要一想动就能立刻付诸实践的身体。

也就是养成对于想做的事情不需要犹豫就可以迅速行动的“标准体能”。

这种标准的体能，不是通过科学的统计结果得出的，而是通过我多年的运动指导经验总结出来的。

比如有朋友邀请你去登山，你却因为对自己的体能不自信而纠结，或者担心容易疲劳而踌躇不决，到处找借口却有苦难言。为了不让这样的情况发生，就要拥有健康的身体，这就是我所认为的标准体能。

没有“青春活力”这一自信的人，不论男女，都是体能不太好的人。



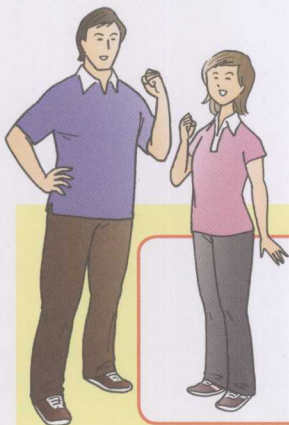
没有健康的体魄何来健康的精神

健康的精神建立在健康体魄的基础之上，这是由来已久的说法。这一说法，不管是从科学的角度还是从经验的角度，都是准确的。

“精神”这一概念是从“脑”中产生的，而“脑”也正是身体的一部分。身体是由肌肉、内脏、神经等互相配合，将全体细胞统一调配的平衡体。

如果其中任何一个部分失去机能，那么整体的平衡就会被破坏，对脑部有负面的影响，精神也会变得不协调。随着年龄的增长，激素的平衡也会变化，特别是40岁以上的人，精神面貌也会随之变化。这样看来，积极参加锻炼显得尤为重要。

健康的身体是生命运动的基础。



拥有充沛的体能才能快乐地度过每一天

保持年轻的外形

进入中老年阶段后，如果什么都不做，很容易形成脂肪的堆积，而不断锻炼，则能让肌肉活动，从而让身体保持协调，给人以朝气蓬勃的感觉。适度的运动，也可以有效地延缓皮肤的衰老。



享受户外体育项目带来的乐趣

如果体能充沛，可以享受体育运动带来的快乐，不断挑战自己想尝试的事情，人生自然也会变得更快乐。

原本的 体能



保持身心的健康

一旦形成运动习惯，就会变得不易疲劳，抗压能力也不断提升。根据对不易患忧郁症原因的研究结果显示，养成运动习惯的人，因为免疫力提高，对疾病的抵抗力也在不断提高。