

运动员 都在用的 无器械 肌肉锻炼法

【日】仲田健 主编 王爽威 译 王轩 审校

自重+旋转

提高肌肉锻炼效率
让人能够坚持得下来的锻炼方法

职业运动员亲身验证
专业体能教练把关全书



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【日】仲田健 主编 王爽威 译 王轩 审校

运动员 都在用的 无器械 肌肉锻炼法

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

运动员都在用的无器械肌肉锻炼法 / (日) 仲田健主
编; 王爽威译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-115-42211-8

I. ①运… II. ①仲… ②王… III. ①肌肉—力量训
练 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第145706号

版权声明

“JIJU x KAITEN” KINTORE METHOD Supervised by Ken Nakata

Copyright © Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd. 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care
of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内 容 提 要

通过在自重训练中加入旋转动作形成的自重和旋转肌肉锻炼法, 是一套源于运动员实践经验的高效肌肉锻炼方法。自重训练不要求大场地, 也不会给身体造成过重负担, 当需要提高运动负荷的时候, 再融入旋转运动, 即可通过刺激身体的相应部位, 获得运动水平的提高。

由于可以通过自重和旋转两种形式灵活调整运动强度, 且并不需要辅助器械, 这种训练方法也适用于非职业运动员, 无论练习者是以减肥塑形为目的, 还是旨在改善身体素质, 提高运动表现, 本书都能提供宝贵的知识和经验。

◆ 主 编 [日] 仲田健

译 王爽威

审 校 王 轩

责任编辑 李 璇

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.5

2016年7月第1版

字数: 212千字

2016年7月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8780号

定价: 42.00元

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

反盗版热线: (010)81055315

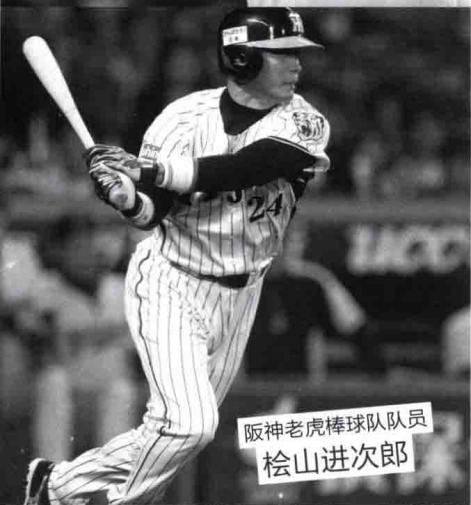
广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



柔道家
野村忠宏



职业高尔夫球选手
石川遼



阪神老虎棒球队队员
楢山进次郎



职业赛车选手
胁坂寿一

我曾经作为体能教练指导过很多职业运动员，由于每位选手从事的比赛项目不同，训练内容也各不相同。对于需要经常到客场进行比赛的选手，需要在很小的空间内进行肌肉训练。对于处于生长发育期的选手，则要求训练不会给身体发育带来太大负担。为了满足这些条件，我自然地形成了一套非常实用的训练方法，这就是利用自己身体的自重来进行肌肉锻炼的方法。

因为利用的是自重，所以不需要哑铃和杠铃等器具，也不用担心给身体带来太大的负担。而且不需要其他辅助器材，只要十几平方米的空间就可以练习。

但是同时出现了一个问题：有些运动员需要更大的运动负荷。因为已经通过自重对肌肉进行了锻炼，所以单纯增加训练的强度已经没有太大的意义。因此，我们在训练中加入了新的动作，这就是肢体的“旋转”动作。在身体自重的基础上，加入旋转动作之后，可以刺激身体的某些部位，最终获得运动水平的提高。

这些适用于职业运动员的训练方法，对于一般人的身体锻炼也可以起到很好的作用。采用这种方法不仅可以舍弃体育器具，缩小锻炼所使用的空间，同时可以提高一些基础训练无法改善的运动能力。

如果你以前对锻炼肌肉没有产生兴趣的话，请试一试本书中的练习方法。即使大家的兴趣是减肥，或者为了保持健康，或是为了提高运动水平，如果通过本书能够对自己的兴趣起到一点促进作用的话，我将感到非常的荣幸。

体能教练
仲田健

CONTENTS

坚持锻炼肌肉的人和不能坚持锻炼肌肉的人	4
“自重+旋转”锻炼肌肉的方法	8
“自重+旋转”提高肌肉锻炼效率的原因	10
第一章 锻炼肌肉之前的基础知识	15
根据自己的水平进行锻炼	
制作适合自己的练习清单	16
如果了解身体的肌肉，可以提高练习的效果	
因此我们要学习肌肉的基本知识	26
锻炼肌肉的要点	30
第二章 锻炼躯干的肌肉	31
第三章 锻炼下肢的肌肉	87
第四章 锻炼上肢的肌肉	104
第五章 拉伸	118
第六章 有助于锻炼肌肉的饮食	126
提高肌肉的生长速度	
科学的锻炼方法就是肌肉锻炼+营养学知识	128

【日】仲田健 主编 王爽威 译 王轩 审校

运动员 都在用的 无器械 肌肉锻炼法

人民邮电出版社
北 京



柔道家
野村忠宏



职业高尔夫球选手
石川遼



阪神老虎棒球队队员
楢山进次郎



职业赛车选手
肋坂寿一

我曾经作为体能教练指导过很多职业运动员，由于每位选手从事的比赛项目不同，训练内容也各不相同。对于需要经常到客场进行比赛的选手，需要在很小的空间内进行肌肉训练。对于处于生长发育期的选手，则要求训练不会给身体发育带来太大负担。为了满足这些条件，我自然地形成了一套非常实用的训练方法，这就是利用自己身体的自重来进行肌肉锻炼的方法。

因为利用的是自重，所以不需要哑铃和杠铃等器具，也不用担心给身体带来太大的负担。而且不需要其他辅助器材，只要十几平方米的空间就可以练习。

但是同时出现了一个问题：有些运动员需要更大的运动负荷。因为已经通过自重对肌肉进行了锻炼，所以单纯增加训练的强度已经没有太大的意义。因此，我们在训练中加入了新的动作，这就是肢体的“旋转”动作。在身体自重的基础上，加入旋转动作之后，可以刺激身体的某些部位，最终获得运动水平的提高。

这些适用于职业运动员的训练方法，对于一般人的身体锻炼也可以起到很好的作用。采用这种方法不仅可以舍弃体育器具，缩小锻炼所使用的空间，同时可以提高一些基础训练无法改善的运动能力。

如果你以前对锻炼肌肉没有产生兴趣的话，请试一试本书中的练习方法。即使大家的兴趣是减肥，或者为了保持健康，或是为了提高运动水平，如果通过本书能够对自己的兴趣起到一点促进作用的话，我将感到非常的荣幸。

体能教练
仲田健

CONTENTS

坚持锻炼肌肉的人和不能坚持锻炼肌肉的人	4
“自重+旋转”锻炼肌肉的方法	8
“自重+旋转”提高肌肉锻炼效率的原因	10
第一章 锻炼肌肉之前的基础知识	15
根据自己的水平进行锻炼	
制作适合自己的练习清单	16
如果了解身体的肌肉，可以提高练习的效果	
因此我们要学习肌肉的基本知识	26
锻炼肌肉的要点	30
第二章 锻炼躯干的肌肉	31
第三章 锻炼下肢的肌肉	87
第四章 锻炼上肢的肌肉	104
第五章 拉伸	118
第六章 有助于锻炼肌肉的饮食	126
提高肌肉的生长速度	
科学的锻炼方法就是肌肉锻炼+营养学知识	128

坚持**锻炼肌肉**的人和不能坚持**锻炼肌肉**的人

不能坚持锻炼肌肉的人

Q

肌肉训练必须要每天进行吗？

可以每隔两三天练习一次，每周练习2到3次。

考虑到肌肉的性质，每隔两三天练习一次、每周练习2到3次是合理的。肌肉进行锻炼之后要吸收必要的营养，并且得到休息。这个过程往往需要48到72小时，经过这个过程才会增加肌肉的力量。如果每周只练习一次的话，每次的练习量就会加大，这样有可能会超过身体承受的极限。

Q

去健身房或者买健身设备是否很贵？

我们倡导的练习是以身体的自重为工具，不需要添加任何设备。

如果在健身房锻炼的话，设备比较充足，还能得到专业教练的指导，练习也会比较顺利。但是另一方面费用比较高，有时无法按照自己的时间练习，还可能很快就会丧失兴趣。但是本书中的练习不仅不需要费用，而且在任何地点都可以进行。即使工作再忙也可以抽出短暂的时间练习。

Q

练习时容易偷懒怎么办？

在一周当中要进行补充训练。

不能按照规定的日程进行训练也是常见的。特别是刚开始练习时总是心气比较高，逐渐地热情就会下降。在锻炼肌肉时，基本上都是按照一周为单位确定练习量，每次的练习量应该是一周的1/3左右。如果没有完成的话，可以用周末的两天休息时间进行补充训练。

Q

锻炼肌肉后，为什么体形没有变化？

如果坚持2到3个月以后，一定会出现变化的。

从开始练习到身体有了明显变化为止，需要一段时间。大约两个月之后会明显感到身体的力量变化，而感到体形出现变化需要3个月左右。不可能一两个星期就出现效果，所以大家要把身体的肌肉练习作为一个长期坚持的项目，再根据自己的能力把它长期持续下去。

不是因为意志薄弱， 而是不了解锻炼肌肉的知识

Q

从哪里开始锻炼才好呢？

一般从大块肌肉开始锻炼。

大家在开始训练时，都会有这样的问题：不知道从哪里锻炼才好。原则上，上肢可以从背阔肌、下肢可以从大腿肌肉等大块肌肉开始练习。锻炼大块肌肉时，相应地需要更大的力量，因此，首先锻炼这些大块肌肉的话，不仅身体不容易疲劳，还可以有效地避免肌肉受伤。这是锻炼肌肉的主要原则。如果有特殊部位的话，也可以提前进行练习。

Q

锻炼肌肉非常辛苦，不容易坚持下去。

正因为辛苦，才能够很快见效！

练习肌肉确实是一项非常辛苦的运动，但是正因为辛苦，收获才会大。如果是非常轻松而且舒服的话，无论什么时候肌肉也不会得到锻炼。但是如果锻炼强度过大的话，有可能会损伤身体。所以最好制定一个长期的计划。如果觉得训练的强度过大，可以把整个计划延长一个月，将每天的练习量减轻一些。

坚持**锻炼肌肉**的人和不能坚持**锻炼肌肉**的人

坚持锻炼肌肉的人

坚持锻炼肌肉可以使身心出现变化

坚持锻炼一段时间后，不仅会发现身体的姿势变得更好，就连心态也会出现一定的变化。

身体后侧的斜方肌、臀大肌、股二头肌、比目鱼肌、腓肠肌等肌肉得到锻炼，身姿比以前更加端正，而且通过完成辛苦的日常训练，培养了自己克服困难的精神，以后自己面对生活中的任何困难都会变得更加积极。

增加骨骼密度，防止骨骼老化

肌肉与骨骼的密度有密切的关系。

如果肌肉的力量提高的话，骨骼的密度也会相应增加。老年人在跌倒时经常会发生骨折，这主要是由于肌肉力量下降、腿部和腰部的骨骼密度减小而造成的。虽然下肢的肌肉比较大，但是下肢的肌肉收缩的幅度也比较大，因此在骨骼的密度还比较大时，应该进行肌肉的锻炼，以保持年轻的状态。

通过锻炼肌肉，提高新陈代谢

在锻炼肌肉的同时，也增加了身体的运动量。

每公斤肌肉在一天消费的热量为13卡路里左右，如果肌肉增多的话，当然消耗的热量也会增多。多走楼梯，多步行，这样才能使身体的肌肉更加活跃。这也是消耗身体热量的一个重要手段。

身心都会得到健康的发展

在固定的时间锻炼肌肉

锻炼肌肉的时间最好保持一定的规律。

促进肌肉成长的激素在睡眠时分泌得最多，因此在晚上锻炼肌肉，随后通过饮食进行营养补充，这样对于肌肉的锻炼具有最好的效果。但是由于工作繁忙，很多人到了晚上身体已经非常疲惫，因此可以把早晨作为固定的锻炼时间。一旦固定下来，就要每天遵循这个规律，因为分泌生长激素也是按照固定的时间进行的。

根据自己的体质，选择锻炼的方法

每个人的肌肉类型各有不同。

人体的肌肉分为控制耐力的慢缩肌和控制爆发力的快缩肌。慢缩肌比较细小，而快缩肌比较粗大。如果善于长跑的话，慢缩肌比较发达，如果善长短跑的话，快缩肌比较发达。以慢缩肌为主的人可以增加训练的强度，以快缩肌为主的人要控制训练的强度。

“享受”艰苦的训练

在单调的训练中加入变化。

能够坚持集中训练的人不仅是因为意志非常坚强，而是通过艰苦的训练可以取得更大的收获。因此在感到单调时，可以在训练的内容中加入一些变化。在学习到后面内容后就可以发现，在锻炼内容中可以加入一些有氧运动，或者针对某个部位进行单独的训练。制定一套内容非常丰富的训练计划，也是能够坚持训练的秘诀之一。

锻炼肌肉的最好方法就是

“自重+旋转” 锻炼肌肉的方法

“自重+旋转” 的 肌肉锻炼方法



能够使肌肉练习坚持下来的最好方法，就是“自重+旋转”的练习方法。因为这种方法利用了自己身体的重量，所以不需要购置其他器材，而且在一个狭小的空间中也可以进行练习。如果需要加大力量的话，可以加上旋转的动作。只需这两条要素，就可以调整训练强度的大小。读者可以通过学习本书，制定适合自己的练习内容。



提高训练效率的原因 /

利用自己身体的自重，不需要设备投资

本书中介绍的练习基本上使用的都是身体的自重，所以不需要提前购买哑铃等设备。需要增加练习的力度时，可以加上身体的旋转动作。为了更好地提高锻炼的效果，我推荐使用平衡球、瑜伽柱和橡皮筋。

使用平衡球，可以保持身体稳定的姿势，并且可以锻炼平时不使用的平衡肌。还可以培养身体的平衡能力。瑜伽柱对于改善身体的姿态具有非常好的效果，增加锻炼的力度时也有相应的用处。皮筋可以利用伸缩的韧性，锻炼身体的深层肌肉，而且对身体关节的负担比较小。

提高训练效率的原因

2

不需要占用太大的空间，也不需要占用太长的时间

很多人愿意去专业的健身房锻炼身体，但是由于工作繁忙、家务繁重，很难抽出时间去健身房锻炼，或者去健身房的次数逐渐减少。但是本书中介绍的练习肌肉的方法，不使用特殊的器械，也不需要特殊的空间，可以按照自己的短暂空余时间进行练习。

如果因为繁忙而无法去健身房的话，最好选择不需要去健身房的练习内容。

此外，我们不需要杠铃等特殊器械，只要几平方米的空间就可以练习，就连在出差时的宾馆里也可以进行练习。

“自重+旋转”提高肌肉锻炼效率的原因

“自重+旋转”的训练方法已经得到了很多职业运动员的验证，这种方法不仅可以提高肌肉的力量，提高运动成绩，而且非常经济，效率也高。下面介绍一下这种训练方法的优点。

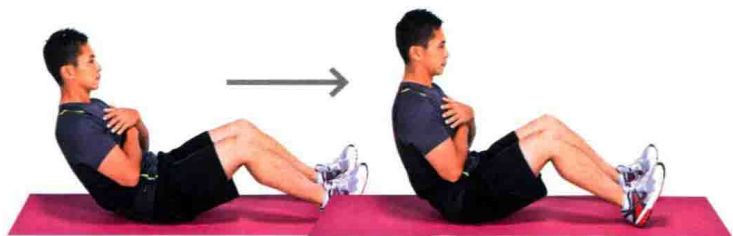


提高训练效率的理由 3

不分男女老幼，谁都可以练习

使用器械练习的最大的弊病就是，有时会给身体带来过大的负担，有时器械还会造成身体的伤害。在青少年时期，过度的器械练习会影响身体的发育，有时会造成腰痛等疾病。因此我们介绍的练习只需要利用身体的自重，无论是成长发育期的小学生，还是肌肉力量减弱的中老年，谁都可以进行练习。

本书中介绍的旋转动作可以给训练增加更大的强度，大家可以先通过自重练习，让身体逐渐适应，再通过旋转动作刺激平时很少使用的肌肉。这样不仅可以锻炼重点部位，而且可以



通过直线动作的肌肉练习，只能将肌肉向一个方向进行收缩；但是加入旋转动作以后，可以从多个角度对肌肉进行拉伸，并且给予刺激。

以锻炼周围的肌肉，使体形更加匀称。

锻炼身体的效果是看得见摸得着的，无论是青少年还是60岁以上的老人，不分性别，只要运用合理的方法，一定会得到完美的效果。

提高训练效率的理由 4

全方位对身体进行锻炼

通过旋转动作可以将肌肉转动360度。

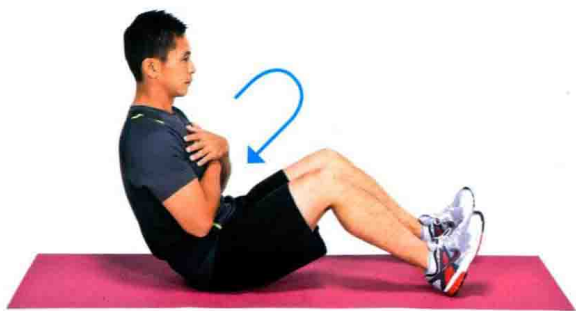
肌肉进行的拉伸动作，主要包括屈伸和伸展。例如双臂向上抬起杠铃的动作，就是以肘部为中心进行的肌肉屈伸和伸展。

如果加入旋转动作，双手会一边画圆一边举起杠铃。将杠铃放下时，双手也要画圆，进行360度的旋转。虽然这两个动作锻炼的都是肱二头肌，但是直线运动和旋转带来的负荷并不一样。

而且旋转可以使肌肉均匀受力。如果是直线运动，肌肉总是按照一个固定的方向进行拉伸。而加入旋转动作，肌肉会从各个方向受力。

身体在进行360度旋转时，由于受到各个方向的力量，因此会影响到每一条细小的肌肉，长此以往会塑造出非常匀称的体形。如果改变旋转的关节的位置的话，还可以提高锻炼的效果，关节的可运动范围也会加大。

肌肉在运动当中起到非常关键的作用，因此在锻炼中加入旋转动作的话，不仅可以提高肌肉的力量和速度，减少伤病，而且会提高综合的运动水平。



提高训练效率的理由 5

提高加压运动的效果

加入旋转动作的练习以后，可以提高锻炼肌肉的效率，这是因为运动中促进了血液循环。

现在最流行的训练方法当中，包括将手腕和脚腕用橡皮筋进行固定，在加上压力之后进行锻炼。这种方法可以短时间限制血液流动。在运动之后，除去橡皮筋，积累的乳酸会迅速在体内进行循环，加快分泌促进肌肉成长的激素。我们介绍的旋转动作不仅可以得到同样的效果，而且练习的方法更加自然。

人的肌肉往往形成束状，在束状肌肉中包括肌原纤维，只有锻炼肌原纤维才可以使肌肉更加发达。

为肌肉输送血液的血管往往处于肌肉的旁边，因此在进行身体旋转时，血管受到了压迫，短时间内血流会减慢。在运动结束之后，血管会重新变得通畅，这和加压运动的原理是相同的。通过血液流动速度的调整，可以为肌肉的强化起到非常好的促进作用。

但是在加压练习当中，有可能伤害到血管内侧的内皮细胞。内皮细胞是控制血流的重要组成部分。但是简单的旋转动作不会给血管带来过大的外界压力，因此不必担心血管受损。既然在运动当中血液流动是非常重要的，我们一定要尝试又安全又有效的练习方法。

提高训练效率的理由 6

提高身体的平衡感觉，预防伤病

旋转运动是非常不稳定的运动，因此加入旋转运动之后，可以将平时很少用到的部位进行锻炼，使身体的重心更加稳定。

旋转运动的不稳定性，还会促进身体的平衡能力。这样，练习者在运动当中更容易发挥出力量。

平时很少使用的肌肉更多的参与到练习中，可以预防这些肌肉的伤病，使身体整体的素质得到提高。

