



谁都可以锻炼出匀称结实的身材!

腹肌锻炼法



编著 (日)野泽秀雄(运动教练)

翻译 赵明 校译 彭曦

江苏科学技术出版社



可以做到

从现在开始也为时不晚!

为了使身材变得更优美

身体变得更健康

介绍各种有效的腹肌锻炼法

图书在版编目(CIP)数据

腹肌锻炼法/(日)野泽秀雄编著;赵明等译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2002.12

ISBN 7-5345-3728-2

I . 腹... II . ①野... ②赵... III . 腹—肌肉—
体育锻炼 IV . G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078719 号

合同登记号 图字: 10-2002-108 号

TSUYOKU NARU FUKKIN TRAINING

© SEIBIDOU SHUPPAN CO., LTD. 1998

Originally published in Japan in 1998 by SEIBIDOU SHUPPAN CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

腹肌锻炼法

(日)野泽秀雄 编著 赵明 翻译 彭曦 校译

责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

制 版 南京展望照排印刷有限公司

印 刷 通州市印刷总厂

开 本 880mm × 1240mm 1/32

印 张 5

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3728-2/G · 742

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

不论男女都可以锻炼出匀称、结实的身材

腹肌锻炼法

编著 (日)野泽秀雄(健美运动教练)

翻译 赵 明

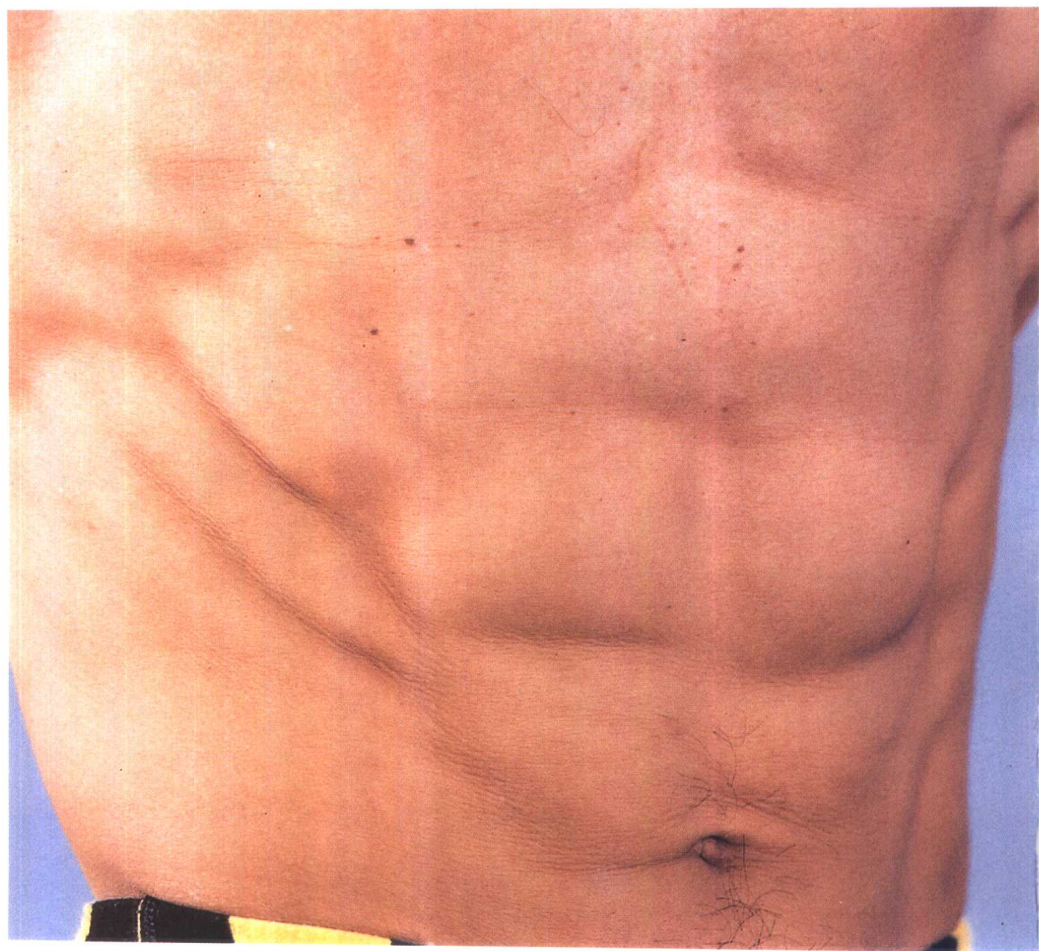
校译 彭 曦

G831.3

7



江苏科学技术出版社





★绪言

加油!

锻炼腹肌的令人钦佩的男士、女士 7

踢踏舞演员 / 消防员 / 音乐家 / 健美者 / 小提琴演奏者 / 拳击运动员 / 演员

★基本训练

腹肌锻炼 ·

实践、知识篇 21

你的腹肌有没有衰老?

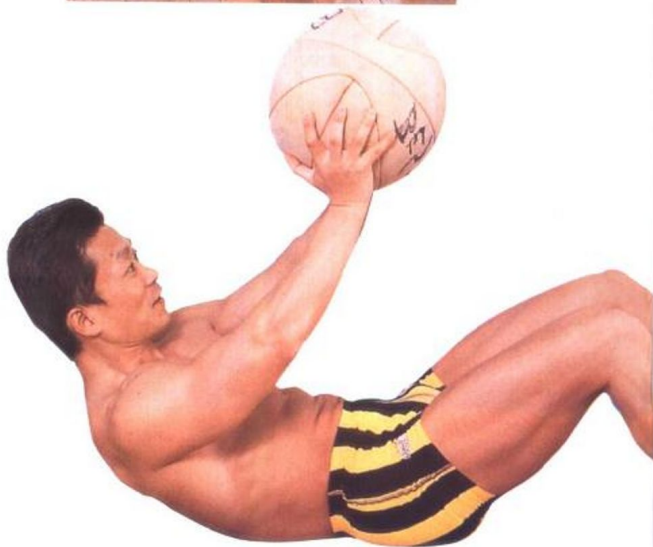
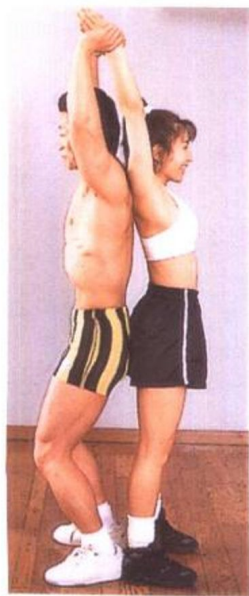
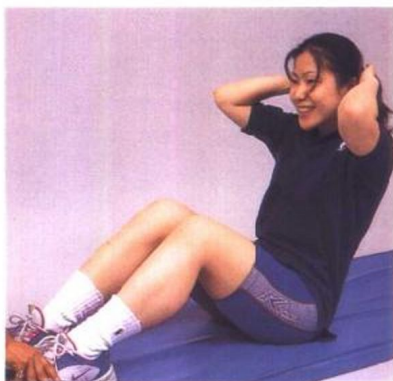
检查腹肌的状态 22

腹肌图解 24

这样你保证会成功!

开始锻炼之前

的心得 25





完全指导！60种腹肌锻炼法

完全适合于男女老少

让我们的腹肌变得更加强劲 ····· 26

入门 ····· 27

初级 ····· 30

中级 ····· 44

高级 ····· 54

忙碌的人也可以锻炼出健美的腹部！

日常生活中可以进行的

简单的腹肌运动 ····· 62

以步行、跑步、游泳来消耗脂肪！

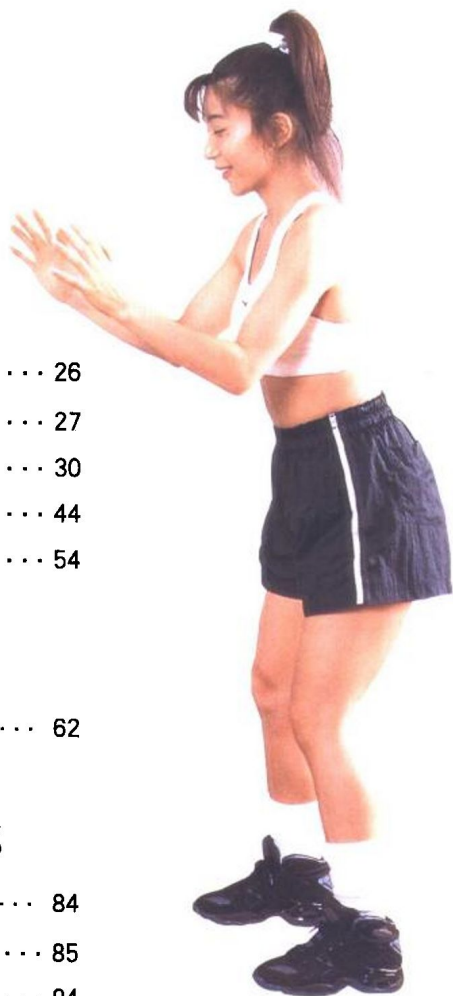
用 20 分钟的时间有效地使腹部

发生变化的有氧运动 ····· 84

步行、跑步 ····· 85

循环锻炼 ····· 94

游泳 ····· 102

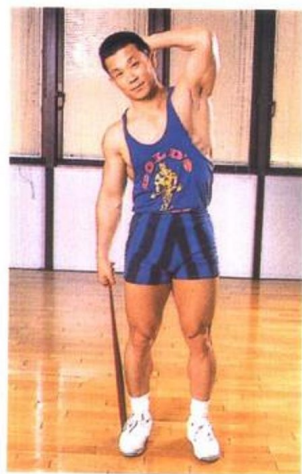


以东方式的传统方法来锻炼腹肌!

悠闲、舒适是东方传统

健身方法的根本，腹部和心情

都可以变得很清爽 112



想吃什么尽管吃!

不必减肥，靠运动增强肌肉，

使腰身更苗条 130

真的对腹肌有效吗？效果体现在哪里？

对任何人都有效，轻轻松松练腹肌——

彻底分析流行的

腹肌用品 138

腰痛、肩酸原来是因为腹肌有问题!

弄清楚健康问题与腹肌的关系 .. 144

难熬的疼痛是有原因的——

谁都难以避免的肌肉痛的

原理与克服的诀窍 154



绪 言

加油！锻炼腹肌的 令人钦佩的男士、女士

- 踢踏舞演员 8
支撑上半身体重的腹肌是舞能否跳得好的关键，
重要的是要充分认识到肌肉的重要性并坚持锻炼
- 消防员 10
用一根绳索攀援墙壁灭火救人时，
提起下半身的腹肌的作用最为重要
- 音乐家 12
一直将心灵与肉体的平衡保持在最佳状态——
以划船来锻炼腹肌，在海边陶冶性情
- 健美者 14
造型少不了用腹肌，
锻炼的最后练腹肌 100 次
- 小提琴演奏者 16
能否拉出优美的音色要看姿势对不对，
靠通过屈膝上举以及拉绳索屈胸练就的腹肌来长时间演奏
- 拳击运动员 18
用强劲的腹肌来防御对手的攻击，
不是靠次数，而是靠质量来练就匀称的身材
- 演员 20
起支撑身体活动作用的腹肌在表演时十分重要，
通过每周 4 次，每次 3 小时的彩排来保持强韧的腹肌

支撑上半身体重的腹肌是舞能否跳得好的关键，重要的是要充分认识到肌肉的重要性并坚持锻炼



练就“能派上用场的腹肌”乃是锻炼的目的。腹斜肌、腹直肌中部和下部，以及控制脚步的髂腰肌要坚韧才行。

用钉在鞋底的金属片来跳敲踢地板的踢踏舞，观众也许认为只要脚能灵巧地跳动作就行了。

“不，能否学会看你是否会用腹肌。舞蹈都是如此，特别是踢踏舞，只有靠腹肌、背肌支撑上半身，才能有节奏地敲踢地板。强壮的黑人踢踏舞演员在表演时之所以看上去像是在空中轻轻地飘舞，不是因为他们脚有力气，而是因为他们有强劲的腹肌、背肌。”

——如果腹肌无力的话会怎么样呢？

“因为踢踏舞不像芭蕾以及爵士舞那样靠手和上身来表演，所以身体的重心很容易往下跌，如果将上身沉甸甸地压在虚弱的腹肌上来跳的话，节奏会变乱，脚尖会渐渐不能动弹，还会引发可怕的腰痛、膝盖痛的毛病。”

锻炼安排

星期一	教爵士舞 2 小时
星期二	指导爵士舞， 教踢踏舞 2 小时
星期三	教芭蕾舞 2 小时
星期四	教芭蕾舞 2 小时
星期五	教踢踏舞
星期六	教芭蕾舞，指导爵士舞
星期天	教踢踏舞，舞台练习

——这么说腹肌运动是必不可少的了。

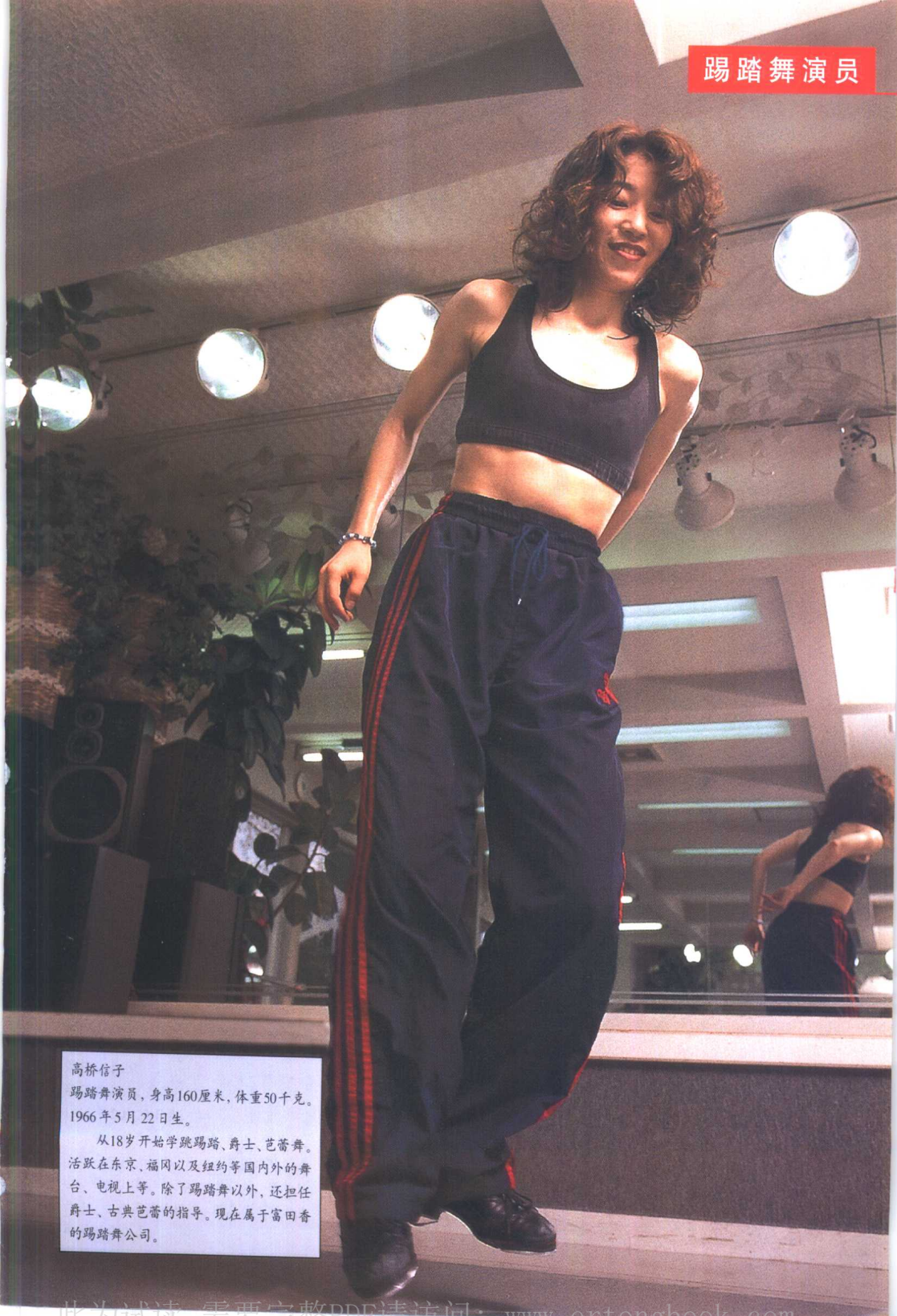
“当然是那样。用曲柄系列、屈膝上举来运动，再以跳摇摆舞来配合训练。舞蹈班的学员都说练腹肌时跟下地狱差不多(笑)。不管是做什么样的腹肌运动，最关键的是要能认识到肌肉的重要性。如果腹部不使劲，只是机械地完成任务的话，是没有任何意义的。”

——在锻炼以外有没有做些别的？

“一直坚持练芭蕾舞。因为芭蕾是最基本的舞蹈，可以掌握好腹肌的用法。想细腰的人不妨试一试。”

——还有没有其他建议？

“因为腹肌在走路时也要用到，我认为大家应该练好腹肌。要想使腹肌变得强劲，必须能持之以恒。不必一气呵成，要周期性地坚持。”



高桥信子

踢踏舞演员，身高160厘米，体重50千克。

1966年5月22日生。

从18岁开始学跳踢踏、爵士、芭蕾舞。活跃在东京、福岡以及纽约等国内外的舞台、电视上等。除了踢踏舞以外，还担任爵士、古典芭蕾的指导。现在属于富田香的踢踏舞公司。

用一根绳索攀援墙壁灭火救人时， 提起下半身的腹肌的作用最为重要



因为想对人有所帮助，所以选择了现在的工作。喜欢运动，有时参加马拉松比赛，有时骑自行车旅行。

锻炼安排

星期一	胸、肩、三头肌、腹肌的锻炼 2 小时， 骑自行车 30 分钟
星期二	跑步 1 小时
星期三	背、二头肌、腹肌的锻炼 2 小时， 骑自行车 30 分钟
星期四	跑步 1 小时
星期五	胸、肩、三头肌、腹肌的锻炼 2 小时， 骑自行车 30 分钟
星期六	休息
星期日	骑自行车 30 分钟

消防员是要冒生命危险的，特别是抢救队员经常要冲入大火中将家具以及木料搬起来救人。

“前几天又救出过一位被压在大木头下的人。因为做这项工作需要强壮的体力，所以每天都不敢松懈。”

——你具体是怎样做腹肌运动的？

“为了增强爆发力和耐力，在交互进行两种锻炼，即收腹起肩以及带重力的屈膝上举。为了增强耐力，将 120 次的锻炼重复做 3 组。主要是锻炼腹直肌上部和下部。中间插入摇摆舞锻炼腹斜肌。”

——这一来你应该对腹肌有自信吧？

“哪里的话，我觉得还很不够。有一种靠一个绳索攀援墙壁的抢救比赛，要想提起上身，必须使腹肌一直处于收缩状

态。但是我坚持不了，每次都在途中掉下来。必须进一步加强腹肌和背肌的锻炼才行。”

——是否做举重锻炼？

“休息日在健身房锻炼。我在念大学的时候学过格斗，因为觉得自己力气不够，于是开始了举重。举重也有两种，一种是锻炼胸、肩、三头肌等用于推的肌肉，另一种是锻炼背、二头肌等拉的肌肉。我将这两种锻炼交叉进行。”

——锻炼腹肌的诀窍是什么？

“必须持之以恒才会有收效。可以把锻炼看成一种休闲，不能太投入。开始时只要稍微有一点效果就可以了。然后再慢慢地增加负荷，这样便可以坚持下去。”



川村淳司

消防员

身高170厘米，体重67千克。

1974年7月3日出生。

从学生时代就开始练习柔道、空手道、综合格斗。在第1届业余格斗比赛上获得了轻量级的冠军，在第1届日本全国格斗拳击赛的62千克级的比赛中获得亚军，之后成为专业选手。现在作为千叶县的消防员、救助员活跃在第一线。

一直将心灵与肉体的平衡保持在最佳状态——以划船来锻炼腹肌，在海边陶冶性情



尽管没有专门做过腹肌的锻炼，但腹肌比较有力。因为在海里的运动量很大。

——你是如何从音乐家的角度来看待身体锻炼的？

“音乐是诉诸于感觉的艺术，演奏就像是在毫无拘束地、自由自在地编织传遍每一个角落的细腻感觉一样。要想将这种心情静静地磨练，将最珍贵的东西传达给听众，首先必须使身心处于最佳状态。

“我认为一个人不论从事什么样的工作，都需要健康的身体和顽强的毅力。从各种意义上来说，锻炼身体不仅可以自己找到合适的生活方式，还可以建立良好的人际关系。如果能始终保持一种积极向上的心境的话，就不会去苦

锻炼安排

星期一	冲浪 2 小时
星期二	无
星期三	冲浪 6 小时
星期四	冲浪 6 小时
星期五	无
星期六	冲浪 2 小时
星期日	无

思冥想，而是积极投入，通过积累经验最终由自己找到解决的办法。支撑着这种毅力的，关键时候能够帮自己解决问题的还是体力。”

——为什么选择了冲浪？

“尝试后才体会到，在冲浪过程中平衡感不知不觉地得到了锻炼。做这种运动肌肉长得快，运动时用腹肌支撑身体，因为要以翻转的姿势来划桨，所以对腹肌、背部肌肉特别有效。运动量比看上去的更大，而且是以大自然为对手的激烈运动，运动后的充实感和痛快感也不一般。

“一置身于海中，心灵和身体中所沉积的污垢全都被冲刷得一千二净，感觉非常惬意。”



平野 刚

音乐家

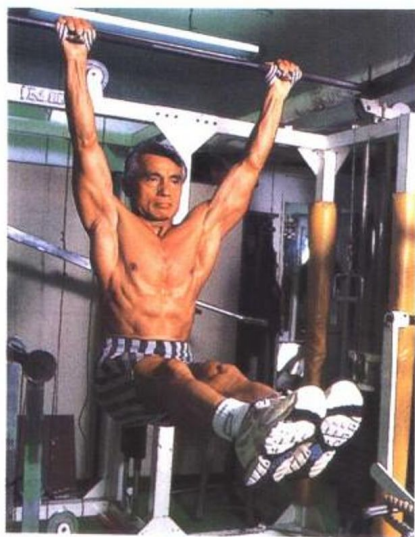
1968年9月8日出生。

身高178厘米，体重66千克。

从7岁开始学钢琴，师从桥本一子。从1989年至1991年在加拿大、美国等多个国家进行演出，结合自己的体验在摸索着身心一体音乐的可能性。现在主要活跃在加拿大，与位于加拿大东部魁北克市的“伯雷阿尔媒体公司”合作。主要演奏表现人与自然融洽相处的潺潺声响音乐。代表作CD“梦的反射”被誉为具有可以与E.吉门斯特的最佳作品相媲美的细腻以及丰富色彩感的作品。一直在接受国内外著名音乐家的指导。

登坂 勉

造型少不了用腹肌，锻炼的最后练腹肌 100 次



年轻时有过轻微的腰痛，所以锻炼时决不勉强自己。不过，因为在锻炼中腹肌、背肌增强了，所以腰痛也没有再恶化下去。

“我出生于 1935 年。我跟别人说起自己的年龄，别人都不相信。

“我是从 50 岁以后才真正开始练健美，应该说起步很晚。不过，我本来就比较爱动，站在镜子前面看到自己的身材不断地变化时，感到很欣慰。是不是有点像自恋者（笑）。”

——最喜欢锻炼哪个部位？

“男性一般比较喜欢锻炼容易看到的胸部，但我却喜欢锻炼不容易看到的背部。锻炼时用固定式提升机。也许是因为做惯了搬运工作的缘故，所以自然成了这样。”

——练不练腹肌呢？

锻炼安排

星期一	肌力锻炼 1.5 小时， 胸、三头肌、腹肌
星期二	肌力锻炼 1.5 小时， 背、二头肌、腹肌
星期三	无
星期四	肌力锻炼 1.5 小时， 脚、二头肌、腹肌
星期五	肌力锻炼 1.5 小时， 肩、三头肌、腹肌
星期六	无
星期日	无

“每次锻炼的最后，花上 10~15 分钟做斜板凳仰卧起坐、悬垂直腿上架、悬垂屈膝收腹 3 种腹肌锻炼，每回不下 100 次。有时也锻炼腹斜肌。健美者造型时，不能没有发达的腹肌。”

——保持健康体形的诀窍是什么？

“我觉得应该多做重量锻炼，因为那是所有体育运动的基础。体形变得健美是一件很开心的事情，在锻炼过程中会自然而然地养成有利于健康的饮食、生活习惯。

“当然，我也有偷懒的时候。但忙中偷闲总算坚持下来了。特别是老年人不宜自己摸索，要多向人家请教，不急不躁首先坚持 3 个月。”



登坂 勉

健美者

身高162厘米，体重65千克。

18岁开始击剑运动时就对重量锻炼产生了兴趣，以后一直坚持着。48岁时正式开始练习健美。49岁时在第2届健美比赛男子东京中老年组获得亚军，次年获得冠军，以后多次获奖。从1987年起在东京级别赛中获三连冠，1997年日本成人组获得第2名。职业为东京神田经营搬运公司经理。