

简单明了，人人都想马上开始

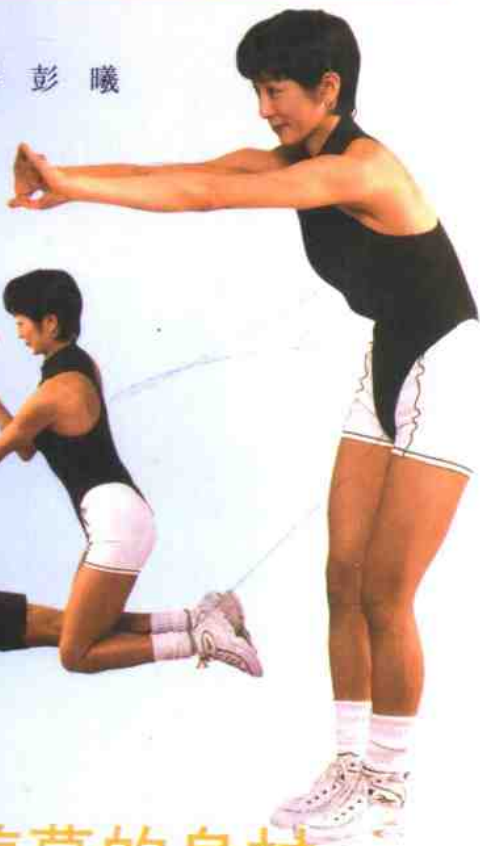
# 塑造形体 锻炼法



编著 (日)大河原久典

翻译 陆薇薇 徐 翠 校译 彭 曦

江苏科学技术出版社



## 完全指导

锻炼出惹人羡慕的身材

自由自在地塑造形体的方法

## 图书在版编目(CIP)数据

塑造形体锻炼法 / (日)大河原久典编著; 陆薇薇等译. —南京: 江苏科学技术出版社, 2002.12  
ISBN 7-5345-3730-4

I. 塑... II. ①大... ②陆... III. 健身运动—方法 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078711 号

合同登记号 图字: 10-2002-106 号

JYUUIZAI NI KARADA WO KAIZOUSURU 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

## 塑造形体锻炼法

(日)大河原久典 编著 陆薇薇 徐翠 翻译 彭曦 校译  
责任编辑 许礼光

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 6.875

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3730-4/G · 744

定 价 25.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

简单明了，人人都想马上开始

G883  
5

# 塑造形体锻炼法

编著 (日) 大河原久典

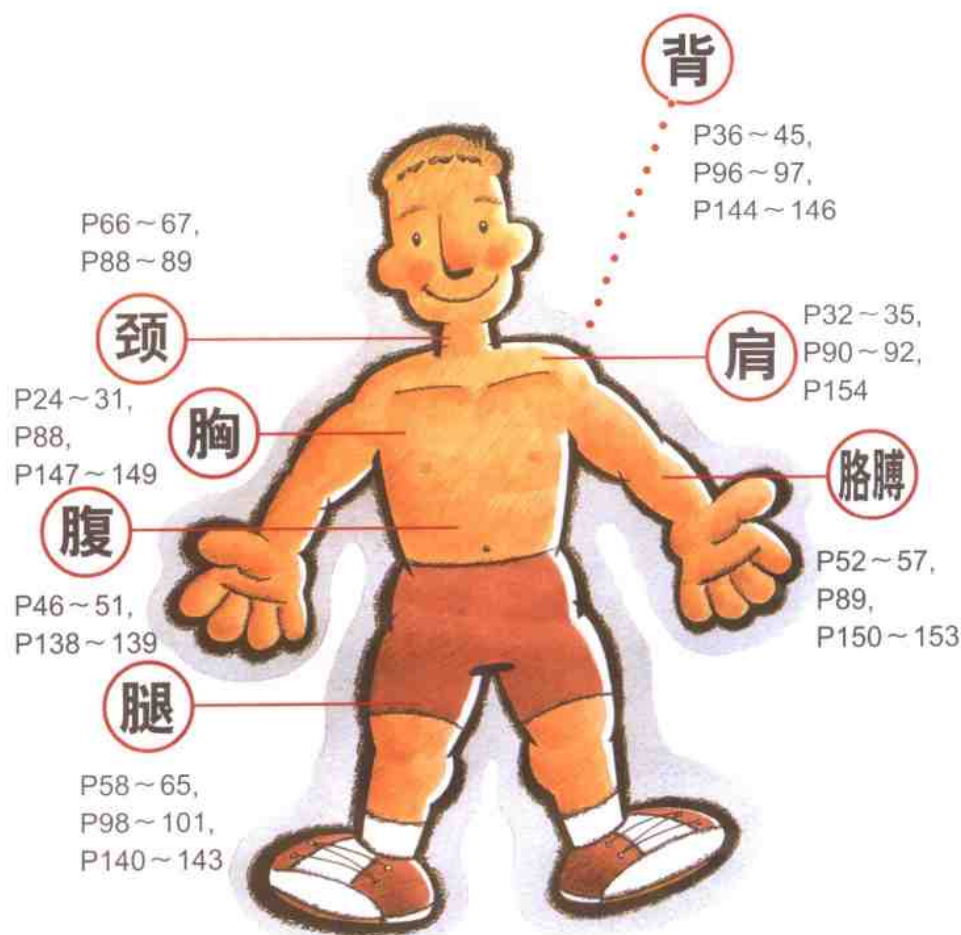
翻译 陆薇薇 徐 翠

校译 彭 曦



江苏科学技术出版社

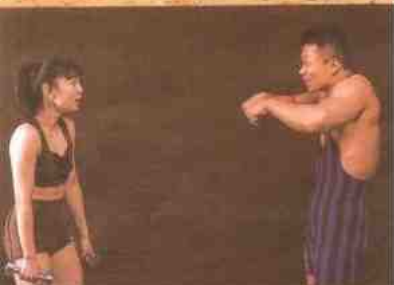
# 人体各部位 INDEX





C O N T E N T S

目录



# 目 录

## ●前言

## 追求更美的体形 ..... 7

爵士舞演员 / 吸氧健身运动者 / 健美运动者 / 田径短跑运动员 /  
救生员 / 空手道武术家 / 田径跳远运动员

## 第一部分

## 实践篇

让男人更加健壮，女人更加苗条

## 改变体形的锻炼方法 ..... 22

要想体格强壮，  
必须有一副宽厚的胸板 ..... 24

隆起的肩膀使强健的上身更加  
引人注目 ..... 32

宽阔的背部衬托出  
“倒三角形”的轮廓 ..... 36

绷紧的腰身塑造出不知疲倦的身体 ..... 46

粗壮的上臂、结实的肌肉块，  
才是力量的源泉和象征 ..... 52

因为是经过锻炼的大腿和小腿，  
所以有爆发力 ..... 58

结实的颈部塑造出坚韧的身体 ..... 66





如何锻炼身体的各个部位

**为了高效率地**

**锻炼身体而进行的自我检测 ..... 68**

告别“僵硬”，追求“柔软”——防止肌肉痛和受伤  
**应该掌握的**

**各个部位的伸展运动 ..... 86**

全身 / 身体侧面 / 上身 / 胸部 / 手腕 / 颈部 / 肩部 / 腰部 / 背部 /  
腿部 / 股关节

适合于想改善体力衰退以及腆肚子的人的锻炼

**强化心肺功能的锻炼 ..... 106**

〈野外篇〉散步、训练式步行、加重步行、慢跑、  
山路巡回慢跑、骑自行车

〈水中篇〉水中伸展、水中步行、水中体操、  
水中哑铃、打水板、自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳

只需3分钟！从早晨出门上班到睡觉前的锻炼

**随时随地都可以进行的**

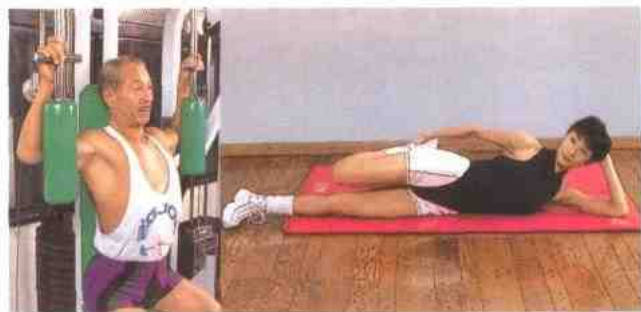
**身体锻炼法 ..... 124**

肌肉的锻炼永远都不会晚

你也可以变得年轻、潇洒、充满活力

**即使60岁了，**

**也可以开始“改变体形” ..... 138**



## 第二部分 知识篇

锻炼效果保证能提高 10 倍

**为初学者准备的**

**简单的“肌肉学”讲座** ..... 156

以收紧腹部、塑造苗条身材为目的的

**减肥入门** ..... 172

让肌肉锻炼变得卓有成效

**让你变得更强健的“滋补品”** ..... 184

腰酸脚痛是由不正确的姿势引起的

**强化肌肉，掌握正确的姿势** ..... 188

为什么会发生硬块、疼痛、抽筋呢

**彻底解释关于肌肉方面的问题** ..... 202

●附录 **关于健美的问答** ..... 217







# 追求更美的体形

爵士舞演员 / 吸氧健身运动者 / 健美运动者 / 田径短跑运动员 /  
救生员 / 空手道武术家 / 田径跳远运动员

锻炼出来的运动员。  
身体结实、毅力坚强的男男女女。  
他们那里很多地方值得我们学习。  
那些都是通过锻炼而实现的……

## 伊集院霞

舞蹈演员

身高：155厘米

体重：41千克

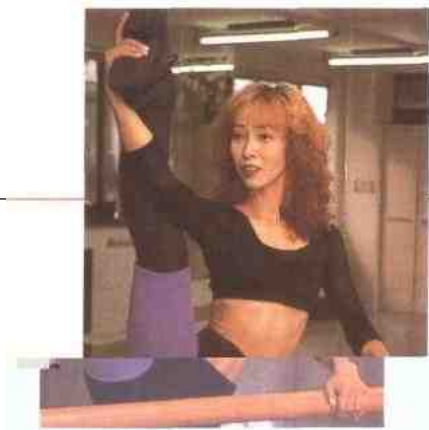
1964年2月3日出生

4岁起开始练习古典芭蕾，熟悉爵士、现代、踢踏等多种舞蹈。

除了自己演出之外还担任教练，有150名学生。在家里，她是一个孩子的母亲。

重点锻炼腹肌、背肌、内转肌  
锻炼必要的肌肉，去除多余的脂肪





在关节可以活动的范围内伸展肌肉是伸展运动的目标。在锻炼之后，用单杠进行全身放松。

在灯光下轻盈地跳跃、慢跑、旋转……舞蹈虽然看上去是很引人注目的职业，但舞台背后却是相当辛苦的。每天必须重复同样的舞蹈练习和肌肉锻炼，还要保持少女般的纤细身材。

“耐力和爆发力是在每天的舞蹈练习和彩排中锻炼出来的。跳舞时首先要用到的是腹肌、腹斜肌、背部肌肉，其次是大腿的内转肌和大臀肌肉。我主要锻炼用于保持身体的平衡以及跳跃的上身肌肉。无论是做提升还是别的动作，跳舞时腹肌等上身的肌肉一直处于伸缩状态。”因此，她在排练中安排了腹肌、胸肌、背部肌肉的锻炼，这样可以练就出适合于跳舞的肌肉。

每一组舞蹈的时间平均是3~5分钟，有时每次要跳几组。作为运动、与跨栏赛跑的运动强度差不多，需要相当大的耐力。

“因为在彩排时一组舞蹈需要反复地练习，所以相当需要体力。”她认为，全面的营养和7个小时以上的睡眠是保持旺盛体力的关键。然而更为重要的是能保持做出优美动作的身体的柔软性。

“伸展运动一般每天进行1个多小

时，在冬天则要认真做2小时。如果不充分伸展身体的话，不仅舞跳得不好，而且还容易受伤。”伊集院霞女士本人好像也有过肌肉损伤的经历。她说，“我曾经听到过咯吱的肌肉裂开声。”

“舞蹈演员实际上是背负着自己的体重而跳动的人。必要的肌肉要好好锻炼，多余的体重则应该除去。”脂肪当然不用说，没有用的肌肉也要去除。之所以能够进行激烈的动作和很高的跳跃，是因为严格地限制了体重。

### 锻炼安排

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 星期一 | 学习芭蕾舞2小时<br>指导芭蕾舞          |
| 星期二 | 学习芭蕾舞2小时<br>指导芭蕾舞、爵士舞      |
| 星期三 | 学习芭蕾舞2小时30分钟<br>按摩         |
| 星期四 | 指导芭蕾舞、爵士舞<br>肌肉锻炼(屈腿等)20分钟 |
| 星期五 | 学习爵士舞(2小时)<br>指导爵士舞        |
| 星期六 | 无                          |
| 星期日 | 彩排                         |

为了保持优美的体形，主要进行增强肌肉的运动，每天腹肌运动在120次以上



## 向山敬子

吸氧健身运动员、教练、  
竞技选手

身高：153 厘米

体重：46.5 千克

1964 年 8 月 1 日出生

初中时开始练习体操，  
大学毕业后为了减肥瘦身，  
开始做有氧健身运动，后成  
为教练。

1993 年在日本长野县的  
“新子杯”比赛中获得冠军，  
之后在各种比赛中多次取得  
好成绩：1996 年铃木日本杯  
第 3 名，1997 年铃木日本杯  
第 2 名，1998 年铃木世界杯  
日本选手等，在世界上有相  
当的影响。

吸氧健身运动员



学过体操对锻炼是有帮助的。以前曾热衷于舞蹈，现在也在练习古典芭蕾。



## 锻炼安排（空闲期）

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| 星期一 | 无（按摩、放松）                                         |
| 星期二 | 芭蕾2小时 有氧锻炼1小时 肌肉锻炼（胸、背、肩、腹） 课程锻炼×2 伸展运动30分钟×2    |
| 星期三 | 课程锻炼×2 肌肉锻炼（脚×4 大臀肌×3 腹×2） 伸展运动30分钟×2            |
| 星期四 | 课程锻炼×1 有氧锻炼（腹×2） 芭蕾2小时 伸展运动30分钟×2                |
| 星期五 | 课程锻炼×1 有氧锻炼40分钟 肌肉锻炼（胸、背、肱三头肌、肱二头肌、腹） 伸展运动30分钟×2 |
| 星期六 | 课程锻炼×1 有氧锻炼50分钟 肌肉锻炼（脚×4，大臀肌肉×3，腹×2）             |
| 星期日 | 吸氧健身运动锻炼2小时 伸展运动30分钟×2 有氧锻炼30分钟 肌肉锻炼（腹）          |

在有氧运动里，最引人注目而且最受欢迎的是吸氧健身运动。虽然它被认为是谁都可以尝试的有趣的运动，但是如果是专业比赛的话，要求就完全不一样了。

像弹簧一样的肌肉、到达极限的柔软性和体力、简单地讲，要求超乎常人的综合体力。

超人的锻炼从热身运动和30分钟以上的伸展运动开始。如果身体僵硬的话，根本就无法在做完跳跃运动后马上又在地板上去做俯卧撑这类激烈的运动。“侧腹、颈部等意想不到的部位的肌肉会痛。”

接下来是肌肉锻炼。空闲期每周锻炼6天，而且都是大运动量的项目。“为了在比赛时能取得好成绩，我把锻炼的重点放在增强保持姿势的肌肉方面，腹肌、腋下肌肉等每天要锻炼120次以上，还锻炼背部肌肉。我认为持重物锻炼的关键不在于重量本身，而在于所使用的肌肉。”

当然，跳跃时需要强壮的腿部和腰部。“单脚蹲起左、右各10次，蹲下起跳做10次，加起来一共3组，这样肌肉很快就变得很结实了。”上身和腰腿分开锻炼。从比赛前大约1个月左右开始集中锻炼表演技巧等，例如姿势以及相应的动作、技巧等。比赛时主要看熟练程度、技术、艺术性。“比赛吸氧健身运动是表演型运动，如何吸引观

众是一个非常重要的问题。要想表演好，不能没有强劲的体力。我是在临近比赛时通过反复彩排来增强体力的。”

一部作品表演时间不到2分钟。但是，要表演好并不是一件很容易的事情。在表演中绝不可露出体力不支的表情来。“我平时就注意锻炼形象。无论多辛苦我都要显得很快乐、很幸福。”不让每日的疲劳积累起来，尽量敞开心怀，这一类精神方面的锻炼也是必不可少的。

锻炼组数少，次数最多是∞次，  
超出极限以后再进行∞次



## 高桥欣弥

健美运动员

身高：172厘米

体重：75千克（比赛时）

1964年5月31日出生

从20岁起就在东京涩谷的体育馆进行足球、橄榄球的肌力锻炼。

1993年从东京男子75公斤级比赛获得了第3名以来多次获奖。1996年度在同一比赛中荣获冠军。现在在日本埼玉县川口市经营日光浴沙龙。

健美运动员



只要坚持锻炼就会有效果，这是健美运动的魅力之所在。刚开始时体重逐渐增加会使你惊喜。



## 锻炼安排

|     |       |            |
|-----|-------|------------|
| 星期一 | 肩     | 上举哑铃       |
|     |       | 两侧提举哑铃等    |
| 臂   | 下压    | 反转推压       |
|     | 撑双杠   | 仰卧起坐       |
|     |       | 屈腿收腹起坐     |
| 星期二 | 背     | 压背等 上举哑铃   |
|     | 颈     | 扭转颈部       |
| 腿   | 踮脚起重  | 仰卧起坐       |
|     |       |            |
| 星期三 | 无     |            |
| 星期四 | 胸     | 卧举哑铃 斜卧举哑铃 |
|     |       | 仰卧两侧开哑铃    |
| 臂   | 握哑铃屈肘 | 收腹起坐       |
|     |       |            |
| 星期五 | 腿     | 下蹲运动 压腿 反蹲 |
|     |       | 仰卧起坐 提腿    |
| 星期六 | 无     |            |
| 星期日 | 无     |            |

肌肉锻炼到达极限后就会发生“超恢复”现象，肌肉可以因此而得到增强。但是，维持这样的身体状况，进一步增强肌肉绝不是件容易的事。

健美运动者希望完全按照自己的意志来控制身体，但那是非常不容易做到的。

“我一直在摸索更有效的方法。学生时代只管拼命锻炼，几乎没有歇着的时候。”随着年龄的增长，恢复越来越慢，体力有些跟不上了。现在每周锻炼4天。

锻炼的组数以及次数跟以前也不一样了。“最近，以8次为极限进行锻炼，超过极限以后再做10次以上。锻炼的组数减少了。”过了一段时间以后，增加负荷减少次数，有时也减轻负荷增加组数，因为改变锻炼方式可以刺激肌肉。

在进行大运动量的锻炼时，要想一整年都使身体保持最佳状态是不可能的。“为了在比赛时保持最佳状态，将1年分为锻炼空闲期、冲刺期、减轻重量期、完成期这样4个时期。为使完成期能尽量长一些，平时要注意控制脂肪量，这样便可以不必为减肥而发愁。”即使是在锻炼空闲期也将身体脂肪率控制在10%左右，比赛时则控制在5%以下。

当然对于饮食也要十分注意。

“原则上是高蛋白低脂肪。主要吃嫩鸡脯肉和用开水烫过的蔬菜。除了

早、中、晚三餐以外，还吃高蛋白食品、水果以及氨基酸含量较高的零食等。”

不管怎样，锻炼身体靠的是自己的意志。如果自己的目标明确，而且能一心一意地锻炼肌肉，身体一定会发生变化的。“如果认为不行那就真的不行了。”我一直在想：哪怕是增加1厘米也行。5年、10年锻炼出来的健美身材，是因为有每一天、每一组的锻炼积累起来。只要有毅力坚持，就不会输给任何人。

既然自己是一个健美运动者，那么就要不断地向自己挑战。

在健身房主要锻炼股二头肌和股四头肌，然后，跑几次500米和1000米来调整全身肌肉

## 森 清

田径短跑运动员

身高：161厘米

体重：57千克

1932年7月22日出生

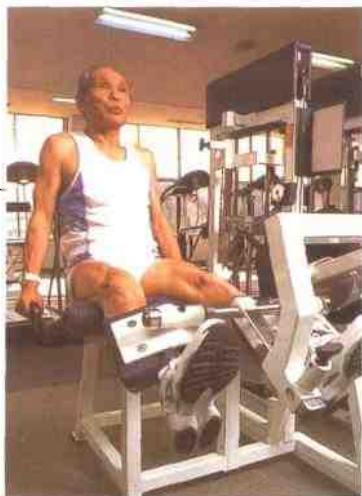
学生时代开始练习触摸式足球，毕业后打过橄榄球。

50岁时抱着试试看的心情参加了1982年全日本老年人运动会的100米赛跑，荣获第4名。从那以后多次获奖。在1997年全日本老年人运动会的100米赛跑中夺冠，另外在第10届世界老年人田径锦标赛的接力赛中夺冠，走向了世界。

现为日本千叶县老年人田径比赛联盟会员。

田径短跑运动员

比赛多的时候平均每个月两次，虽然走起路来膝盖都有些痛，但是跑步的时候好像什么事都没有一样，真是不可思议。



他是一位坚持不懈地、顽强地与时间做斗争的短跑运动员。50岁才开始跑步，至今已经有了15年的运动龄，这已经不单单是时间的问题了。体力、精力以及随年龄的增长而出现的肌肉衰弱……究竟是什么样的锻炼使他能够坚持跑步运动并在世界性比赛中获胜呢？

据说，他是在60多岁之后才开始借助器械进行肌肉锻炼的，因为当时想根治多次受到损伤的腿部，特别是大腿的肌肉、膝盖。在健身房里，以屈腿和腿部伸展锻炼为主，这些运动能够增强股二头肌和股四头肌。这样一来腿不痛了，原以为可以放心了，却又出现了新的烦恼。

现在的问题是内转肌。对于肌肉来说，均衡是最为重要的。只要坚持在田径场上跑步，小腿自然会变结实。在健身房里，以踮脚起重来增强腿部肌肉。

从5月的黄金周一直到秋季是最适合跑步的季节。在这期间，根据自己的身体状况进行热身、50米和100米短跑等锻炼，时间大约为1个小时。注意千万不要过于劳累。

“体育界至今为止还没有总结出适合中老年人的锻炼方法，所以还谈不

上哪种方法特别好。掌握适合于自己身体状况的锻炼方法是对中老年人的基本要求。”

在比赛较少的季节，田径场上的锻炼量减少了。这个时期保持体重是重点，因为体重的增加直接影响到跑步。

“在食物的品种上虽然不是那么考究，但是注意不要吃得过多。”他像少年一样，正期待着凭借自己的身体创造出新的记录。

### 锻炼安排

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 星期一 | 锻炼肌肉 1 小时<br>下肢（屈腿、腿部练习等） |
| 星期二 | 无                         |
| 星期三 | 锻炼肌肉 1 小时<br>下肢（屈腿、腿部练习等） |
| 星期四 | 无                         |
| 星期五 | 跑步 1 小时（反复练习 50 米、100 米跑） |
| 星期六 | 锻炼肌肉 1 小时<br>下肢（屈腿、腿部练习）  |
| 星期日 | 无                         |

注：此表为比赛较少时的锻炼安排