

家庭享“瘦”



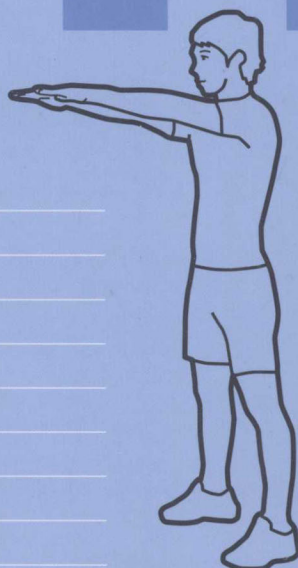
健身手册

HOME TRAINING

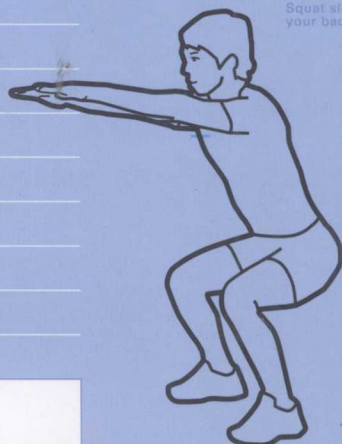
NOTE

森俊宪 著
万莹 译

Toshinori Mori



Start position
Raise arms to the height of the chest.



How to
Squat slowly, keeping your back straightly.



Point

Bending the knee until right angle, you will get more effect.

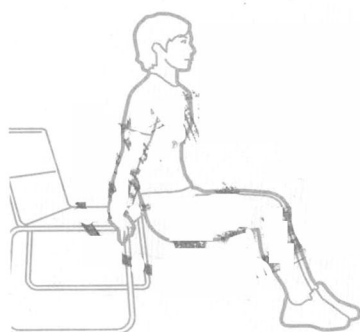
NAME

北京日报出版社

Home Training

家庭享“瘦”

健身手册



使用家中现有的家具、器材，
不用多花一分钱就能拥有理想身材！

图书在版编目(CIP)数据

家庭享“瘦”健身手册/(日)森俊宪著;万莹译.

北京:北京日报出版社,2015.9

ISBN 978-7-5477-1757-8

I. ①家… II. ①森… ②万… III. ①健身运动—手册 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215378号

HEYA TORE JISSEN NOTE by Toshinori Mori

Copyright © Toshinori Mori 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SHUFUNOTOMO Co.,Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

著作权合作登记号 图字 01-2015-3600

家庭享“瘦”健身手册

出版发行:北京日报出版社

地 址:北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮 编:100005

电 话:发行部:(010)65255876

总编室:(010)65252135-8043

印 刷:廊坊飞腾印刷包装有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

开 本:787毫米×1092毫米 1/16

印 张:8

字 数:200千字

定 价:32.00元

导 读

一听到“肌肉训练”这个词，很多人都会感到“好像很辛苦，总觉得很麻烦啊”。恐怕是因为人们脑中浮现的是费劲地举起沉重的杠铃、俯卧撑或锻炼腹肌那种单调重复的动作吧。

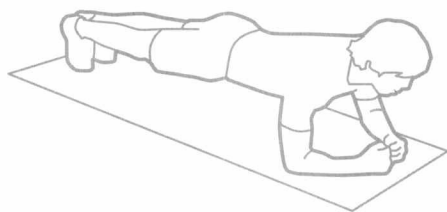
本书针对“肌肉训练恐惧症”或者肌肉训练入门新手，严选出在家里可以进行的、愉快而不会使人厌烦的、相对而言用时短且见效大的训练内容进行介绍。详细的解说放到后面，下面我们先来实践一下。请参照插图所绘的两种动作试着做一下。我认为，哪一种都是看似简单的动作，但是实际做起来的话出乎意料地吃力，这样才能够感受到对肌肉的锻炼。

“平板支撑”只是保持静止，“肘触膝式”是保持站立，它们不仅带给腹肌等同甚至超出一般运动的刺激，还可以综合锻炼核心肌肉、侧腹和下腹。如果既能够简单做到，又能够同时锻炼到好几块肌肉，那么迄今为止一直觉得很麻烦的肌肉训练似乎也可以坚持下去了吧。请活用本书，把肌肉训练从容地纳入日常生活中，无论到什么时候都保持健康、年轻、紧致的体型吧。

从 30 秒开始

平板支撑

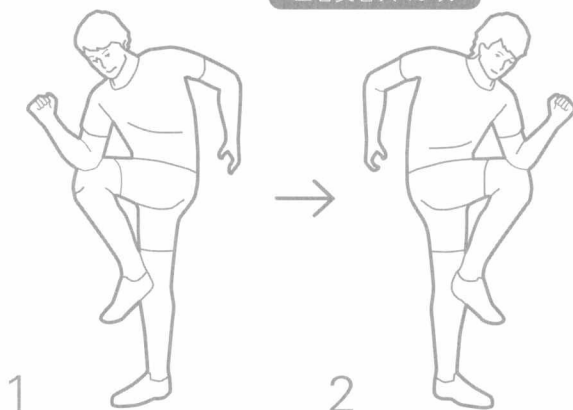
保持该姿势 30 秒



俯卧，双肘双膝触地，双肘支撑地面，抬起双膝，身体保持一条直线。保持该姿势 30 秒静止不动。

肘触膝式

左右交替共 10 次



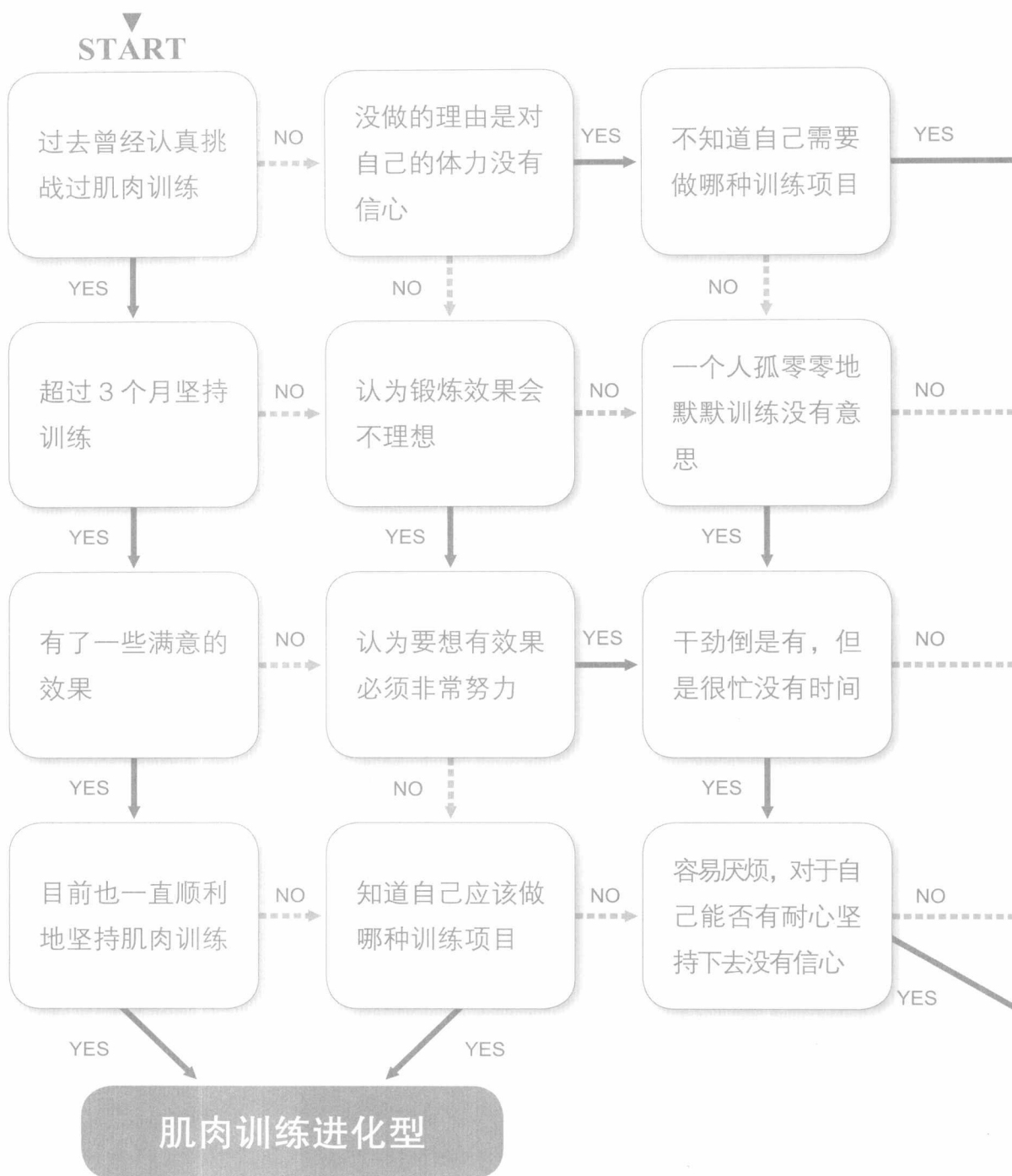
1
两脚与肩同宽，后背挺直保持站立，然后弯曲腰部使右肘和左膝互相靠近直至接触。

2
恢复原站立姿态后，反方向做同样动作。每次动作后上身要挺直，这一点非常重要。

按类型、
性格

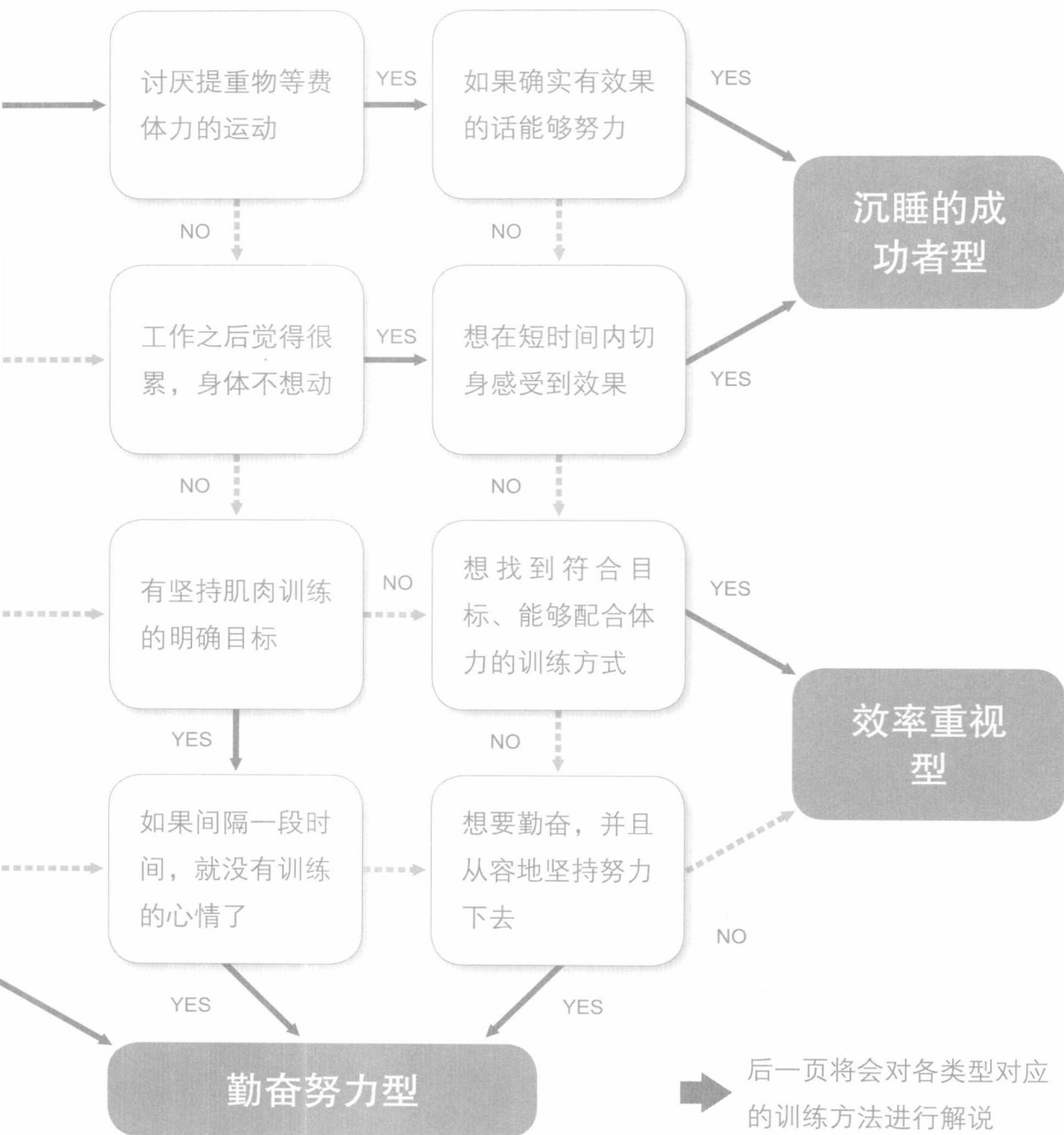
到达成功的最短路线

让我们确定一下从哪里开始训练好吗？先来测试一下吧。



测试图

请回答下面的问题进行测试。



你的类型及训练建议

潜力十足！ 沉睡的成功者型

因为工作的繁忙或者训练知识不足而畏惧肌肉训练……这样的你，实际上是肌肉训练的成功者预备军。现在因为是“肌肉正在沉睡”时的状态，如果可以给予目标肌肉以适当的刺激的话，那么就能比平时卖力运动的人更能感受到自己的“潜力”。对于这样的你，建议先把本书的肌肉训练项目从头到尾体验一遍。使身体感受到“这样的话很有效，能坚持下去”就最好了。醒过来的肌肉扎实地成长，能够给整个身体线条带来令人欣喜的变化。

推荐实践方法

每日训练记录本

想要精明地锻炼！ 效率重视型

在肌肉训练中没有信心能够练出成果，或者实际中坚持下来了却迟迟没有效果……这样的你，应该是希望付出最少的体力，从而获得最大效果的效率重视型。对于这种类型的人，成功的捷径是找到能正确进行符合自身目标、配合自身体能的训练。与过去的那种盲目训练不同，这次一定可以得到所期待的成果。不过，需要注意的是，不要对自己的体力过于自信。肌肉细胞的成长需要休息和补充营养。为了不使自己功亏一篑，请利用符合自身目标的项目来选择适合的方式塑造理想的体型吧。

推荐实践方法

目标导向 2 周 ~ 1 个月计划

➡ P.36 ~

坚持就是力量！ 勤奋努力型

我是容易厌倦的性格所以无法坚持下来，我因为没有耐性所以做不来……这种判断，实际上只是你一厢情愿的想法吧？这种类型的人，身体的变化一旦明确地体现在数值上，锻炼的动力就会提升，很多人都能够做到勤奋、坚持不懈。这样做很好，不过我还是推荐你一定要“记录”，即把每天的肌肉训练内容和成果用数据记录下来吧。通过把握实践状况和身体的状态，一边真实感受自己身体的反应，一边愉快地把肌肉训练坚持下去。对于意料之外的认真性格，你自己可能都会感到惊奇呢。

推荐实践方法

记录在实践笔记上

➡ P.62 ~

充满干劲！ 肌肉训练进化型

知道自己应该做什么，并且已经体会到肌肉训练的效果和乐趣，同时正拥有悄然而生的自信。这样的你，可能正在经历身体训练成果的停滞不前，只要越过了那个坎，等待你的一定是更进一步的“进化”。如果你有意识地试着挑战新的训练项目，或者根据自身情况改编训练内容，那么应该能够感受到肌肉训练的更多喜悦。此外，不仅仅是运动，如果你能够重视饮食生活和营养摄取搭配，那么肌肉训练的效果一定会成绩斐然。请从各个方面积极地提高自己吧。

推荐实践方法

目标导向 年训练计划

➡ P.44 ~

目 录

导读	1
到达成功的最短路线测试图	2
本书的使用方法	6

肌肉训练的绝佳效果， 如何贯穿始终地坚持下去

1. 肌肉训练看起来“麻烦”，但却是使人脱胎换骨的最简单方法	8
2. 肌肉训练到底是什么？	9
3. 肌肉训练无论谁都会有很好的效果吗？	10
4. 只要锻炼就会拥有发达肌肉的说法是真是假？	11
5. 居家肌肉训练也能获得和健身房一样的效果	12
6. 肌肉训练效果提高的关键	13
7. 用“记录”高效提升成果	14
8. 肌肉训练为什么坚持不下去呢？ （令人保持干劲的有效方法）	15
9. 瘦身与塑身的不同	16
10. 为什么上了年纪会发福	17
11. 肌肉训练号称具有“年轻 10 岁”的抗衰老效果	18
12. 在练完本书介绍的所有训练内容后该怎么做呢？	19

在自己家进行肌肉训练 “居家肌肉训练”全 28 种项目 介绍

■手脚指尖	20
■飞犬式	20
■单腿平衡	21
■抬肘训练	21
■交替俯卧撑	22
■哑铃侧平举	22
■手臂撑椅后伸	23
■抱膝仰卧起坐	23
■后踢腿	24
■夹球提臀	24
■平板支撑	25
■仰卧抬腿	25

■侧向平板支撑	26
■十字劈掌仰卧起坐	26
■椅上伸腿训练	27
■转体训练	27
■坐椅蹲起	28
■前弓步蹲	28
■慢速蹲起	29
■过头深蹲	29
■单腿俯卧撑	30
■支架俯卧撑	30
■引体向上	31
■撑椅臀部悬空	31
■肘触膝式	32
■滑轮健身	32
■坐椅单腿伸展	33
■侧滑蹲起	33

目标导向训练计划的介绍

~ 选择适当的训练期间和训练目标塑造理想
体型 ~

■尝试性训练（1 周内）	34
■短期集中瘦身训练（2 周内）	36
■瘦腹短期训练（2 周内）	38
■“穿衣显瘦脱衣有肉”体型训练（1 个月 ~）	40
■美丽曼妙体型训练（女性适用 /1 个月 ~）	42
■年训练计划（男性适用 /1~3 个月）	44
■年训练计划（男性适用 /4~6 个月）	46
■年训练计划（男性适用 /7~12 个月）	48
■年训练计划（女性适用 /1~3 个月）	50
■年训练计划（女性适用 /4~6 个月）	52
■年训练计划（女性适用 /7~12 个月）	54
■1 天 1 分钟 ~ 的“我行我素”训练计划 （中、老年人适用 /6 个月）	56

做到不发胖、变苗条的饮食生活需要知道的事情	58
每日训练记录表	62
每周 & 每月训练记录表	90

本书的使用方法

每日训练记录表 (P.62 ~ 89)

这是记录每天肌肉训练的表格。坚持每天累积记录，会对体型变化带来深刻的影响。

训练项目确认

训练表上记载着基本项目名称。在已完成的训练项目后打钩，填入训练组数。进行本书介绍的训练项目或其他的项目时，请利用表格下方的空白栏进行记录。

勾选每天的身体状况、饮食内容及其他训练项目等。

每周 & 每月训练记录表 (P.90 ~ 95)

这是以周或月为单位记录肌肉训练的表格。通过记录可清楚得知应以怎样的进度完成训练，以及明确体重、体脂肪率的增减。

训练实施日确认

在进行训练的日子处打钩，训练的进度就一目了然了。

填写一个月后的体重、体脂肪率的增减。

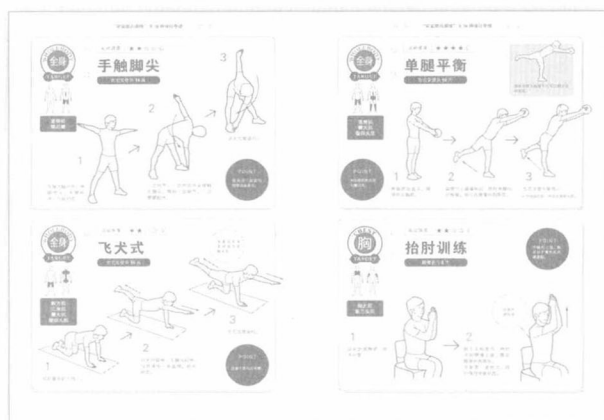
填写一周后的体重、体脂肪率的增减。

※ 训练表如用完,请复印原稿(特别附录的最后)继续使用。

本书的目的就是帮您将训练坚持下去。下面具体介绍一下本书的使用方法。

训练项目介绍 (P.20 ~ 33)

介绍共 28 种训练项目



训练计划介绍 (P.34 ~ 57)



介绍 8 种训练计划。
请根据自己的目标、
期望达到的体型进行
选择。

介绍 24 天的训练内
容。一天一种训练项
目，只花 5 分钟。24
天后便可完全感受到
训练成果。

特附录

每日训练记录本



导 读

一听到“肌肉训练”这个词，很多人都会感到“好像很辛苦，总觉得很麻烦啊”。恐怕是因为人们脑中浮现的是费劲地举起沉重的杠铃、俯卧撑或锻炼腹肌那种单调重复的动作吧。

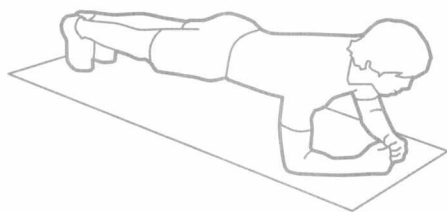
本书针对“肌肉训练恐惧症”或者肌肉训练入门新手，严选出在家里可以进行的、愉快而不会使人厌烦的、相对而言用时短且见效大的训练内容进行介绍。详细的解说放到后面，下面我们先来实践一下。请参照插图所绘的两种动作试着做一下。我认为，哪一种都是看似简单的动作，但是实际做起来的话出乎意料地吃力，这样才能够感受到对肌肉的锻炼。

“平板支撑”只是保持静止，“肘触膝式”是保持站立，它们不仅带给腹肌等同甚至超出一般运动的刺激，还可以综合锻炼核心肌肉、侧腹和下腹。如果既能够简单做到，又能够同时锻炼到好几块肌肉，那么迄今为止一直觉得很麻烦的肌肉训练似乎也可以坚持下去了吧。请活用本书，把肌肉训练从容地纳入日常生活中，无论到什么时候都保持健康、年轻、紧致的体型吧。

从 30 秒开始

平板支撑

保持该姿势 30 秒



俯卧，双肘双膝触地，双肘支撑地面，抬起双膝，身体保持一条直线。保持该姿势 30 秒静止不动。

肘触膝式

左右交替共 10 次



1
两脚与肩同宽，后背挺直保持站立，然后弯曲腰部使右肘和左膝互相靠近直至接触。

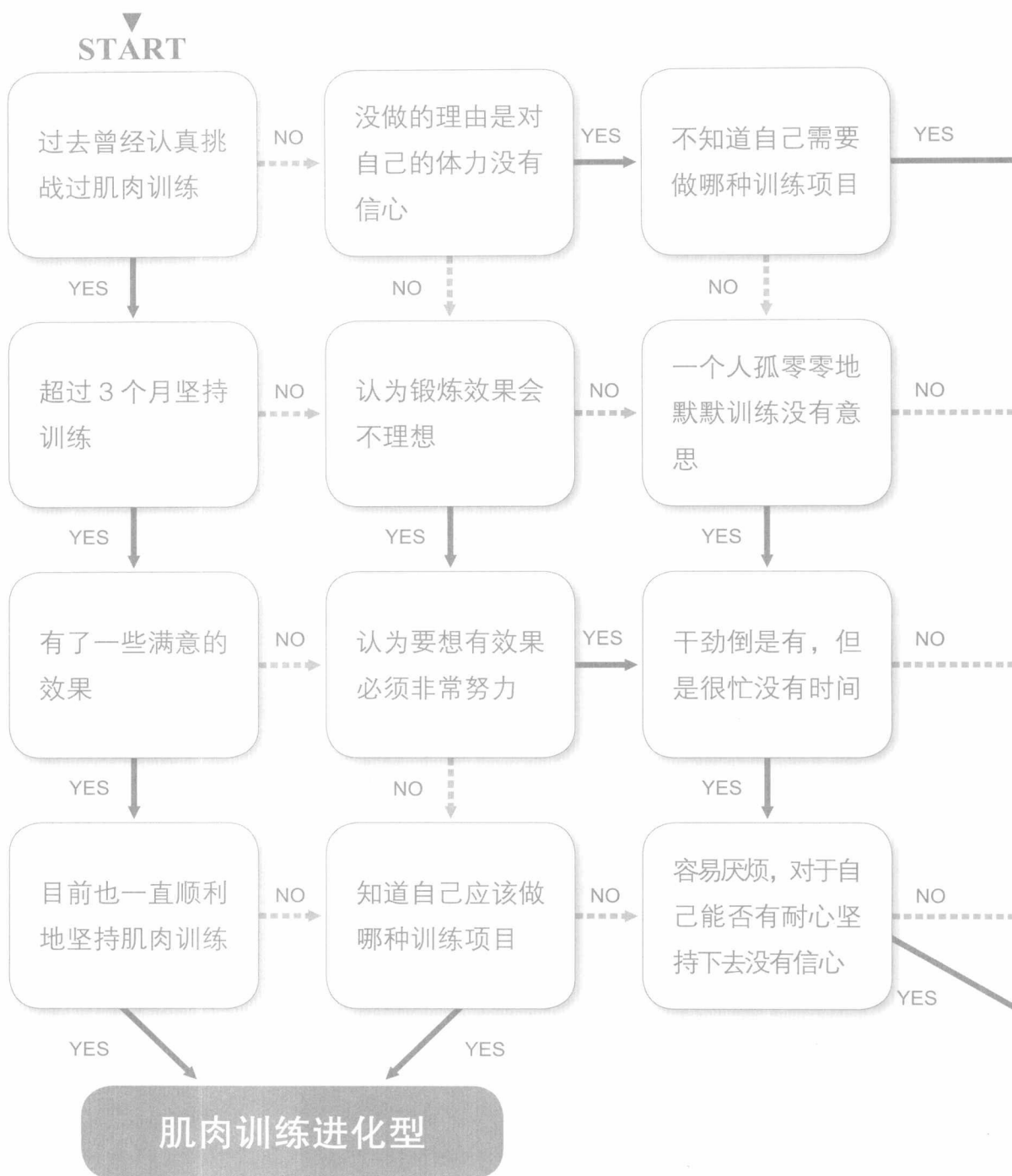


2
恢复原站立姿态后，反方向做同样动作。每次动作后上身要挺直，这一点非常重要。

按类型、性格

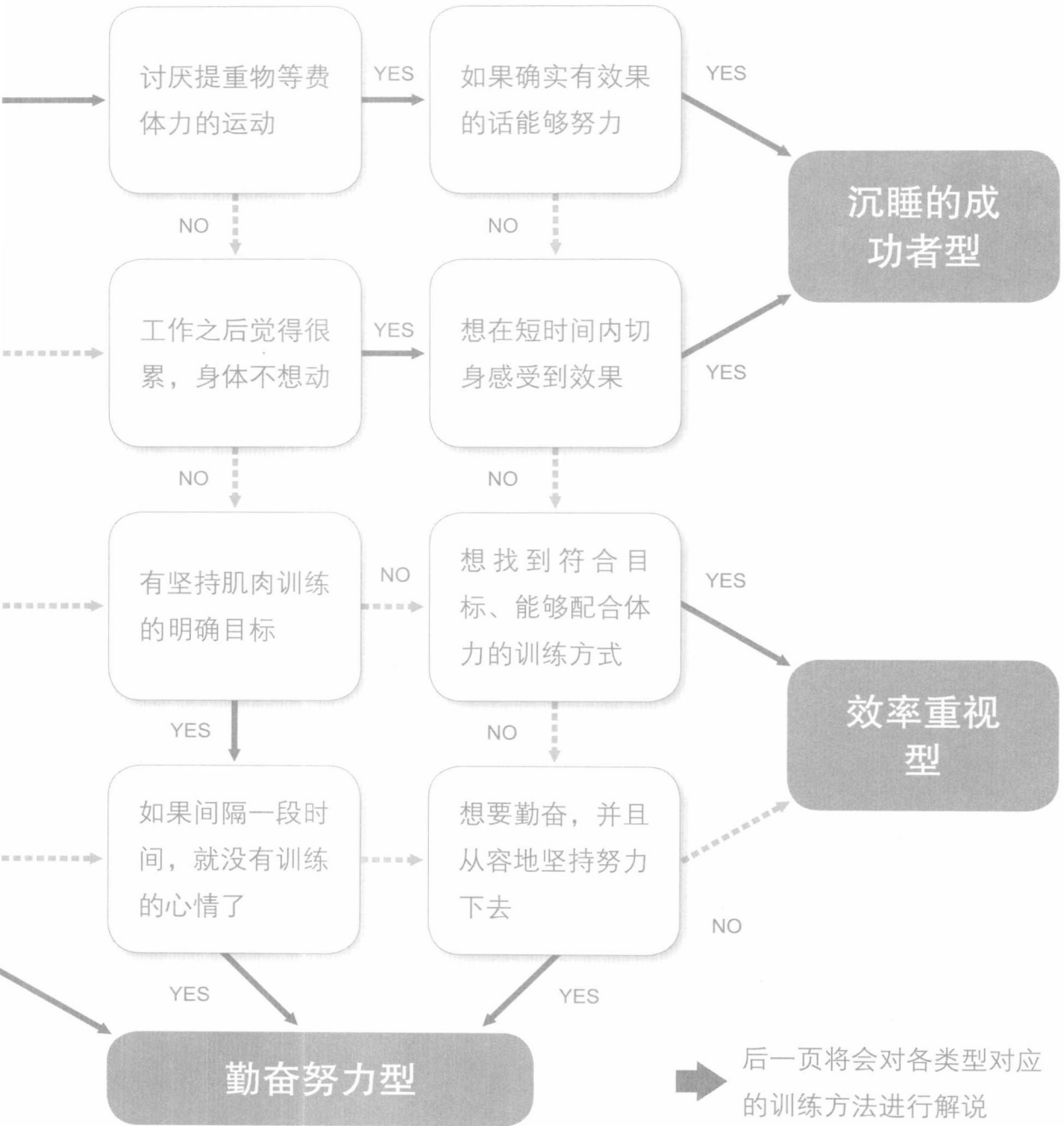
到达成功的最短路线

让我们确定一下从哪里开始训练好吗？先来测试一下吧。



测试图

请回答下面的问题进行测试。



➡ 后一页将会对各类型对应的训练方法进行解说

你的类型及训练建议

潜力十足！ 沉睡的成功者型

因为工作的繁忙或者训练知识不足而畏惧肌肉训练……这样的你，实际上是肌肉训练的成功者预备军。现在因为是“肌肉正在沉睡”时的状态，如果可以给予目标肌肉以适当的刺激的话，那么就能比平时卖力运动的人更能感受到自己的“潜力”。对于这样的你，建议先把本书的肌肉训练项目从头到尾体验一遍。使身体感受到“这样的话很有效，能坚持下去”就最好了。醒过来的肌肉扎实地成长，能够给整个身体线条带来令人欣喜的变化。

推荐实践方法

每日训练记录本

想要精明地锻炼！ 效率重视型

在肌肉训练中没有信心能够练出成果，或者实际中坚持下来了却迟迟没有效果……这样的你，应该是希望付出最少的体力，从而获得最大效果的效率重视型。对于这种类型的人，成功的捷径是找到能正确进行符合自身目标、配合自身体能的训练。与过去的那种盲目训练不同，这次一定可以得到所期待的成果。不过，需要注意的是，不要对自己的体力过于自信。肌肉细胞的成长需要休息和补充营养。为了不使自己功亏一篑，请利用符合自身目标的项目来选择适合的方式塑造理想的体型吧。

推荐实践方法

目标导向 2 周 ~ 1 个月计划

➡ P.36 ~

坚持就是力量！ 勤奋努力型

我是容易厌倦的性格所以无法坚持下来，我因为没有耐性所以做不来……这种判断，实际上只是你一厢情愿的想法吧？这种类型的人，身体的变化一旦明确地体现在数值上，锻炼的动力就会提升，很多人都能够做到勤奋、坚持不懈。这样做很好，不过我还是推荐你一定要“记录”，即把每天的肌肉训练内容和成果用数据记录下来吧。通过把握实践状况和身体的状态，一边真实感受自己身体的反应，一边愉快地把肌肉训练坚持下去。对于意料之外的认真性格，你自己可能都会感到惊奇呢。

推荐实践方法

记录在实践笔记上

➡ P.62 ~

充满干劲！ 肌肉训练进化型

知道自己应该做什么，并且已经体会到肌肉训练的效果和乐趣，同时正拥有悄然而生的自信。这样的你，可能正在经历身体训练成果的停滞不前，只要越过了那个坎，等待你的一定是更进一步的“进化”。如果你有意识地试着挑战新的训练项目，或者根据自身情况改编训练内容，那么应该能够感受到肌肉训练的更多喜悦。此外，不仅仅是运动，如果你能够重视饮食生活和营养摄取搭配，那么肌肉训练的效果一定会成绩斐然。请从各个方面积极地提高自己吧。

推荐实践方法

目标导向 年训练计划

➡ P.44 ~

目 录

导读	1
到达成功的最短路线测试图	2
本书的使用方法	6

肌肉训练的绝佳效果， 如何贯穿始终地坚持下去

1. 肌肉训练看起来“麻烦”，但却是使人脱胎换骨的最简单方法	8
2. 肌肉训练到底是什么？	9
3. 肌肉训练无论谁都会有很好的效果吗？	10
4. 只要锻炼就会拥有发达肌肉的说法是真是假？	11
5. 居家肌肉训练也能获得和健身房一样的效果	12
6. 肌肉训练效果提高的关键	13
7. 用“记录”高效提升成果	14
8. 肌肉训练为什么坚持不下去呢？ （令人保持干劲的有效方法）	15
9. 瘦身与塑身的不同	16
10. 为什么上了年纪会发福	17
11. 肌肉训练号称具有“年轻 10 岁”的抗衰老效果	18
12. 在练完本书介绍的所有训练内容后该怎么做呢？	19

在自己家进行肌肉训练 “居家肌肉训练”全 28 种项目 介绍

■手脚脚尖	20
■飞犬式	20
■单腿平衡	21
■抬肘训练	21
■交替俯卧撑	22
■哑铃侧平举	22
■手臂撑椅后伸	23
■抱膝仰卧起坐	23
■后踢腿	24
■夹球提臀	24
■平板支撑	25
■仰卧抬腿	25

■侧向平板支撑	26
■十字劈掌仰卧起坐	26
■椅上伸腿训练	27
■转体训练	27
■坐椅蹲起	28
■前弓步蹲	28
■慢速蹲起	29
■过头深蹲	29
■单腿俯卧撑	30
■支架俯卧撑	30
■引体向上	31
■撑椅臀部悬空	31
■肘触膝式	32
■滑轮健身	32
■坐椅单腿伸展	33
■侧滑蹲起	33

目标导向训练计划的介绍

~ 选择适当的训练期间和训练目标塑造理想
体型 ~

■尝试性训练（1 周内）	34
■短期集中瘦身训练（2 周内）	36
■瘦腹短期训练（2 周内）	38
■“穿衣显瘦脱衣有肉”体型训练（1 个月 ~）	40
■美丽曼妙体型训练（女性适用 /1 个月 ~）	42
■年训练计划（男性适用 /1~3 个月）	44
■年训练计划（男性适用 /4~6 个月）	46
■年训练计划（男性适用 /7~12 个月）	48
■年训练计划（女性适用 /1~3 个月）	50
■年训练计划（女性适用 /4~6 个月）	52
■年训练计划（女性适用 /7~12 个月）	54
■1 天 1 分钟 ~ 的“我行我素”训练计划 （中、老年人适用 /6 个月）	56

做到不发胖、变苗条的饮食生活需要知道的事情	58
每日训练记录表	62
每周 & 每月训练记录表	90

本书的使用方法

每日训练记录表 (P.62 ~ 89)

这是记录每天肌肉训练的表格。坚持每天累积记录，会对体型变化带来深刻的影响。

训练项目确认

训练表上记载着基本项目名称。在已完成的训练项目后打钩，填入训练组数。进行本书介绍的训练项目或其他的项目时，请利用表格下方的空白栏进行记录。

勾选每天的身体状况、饮食内容及其他训练项目等。

每周 & 每月训练记录表 (P.90 ~ 95)

这是以周或月为单位记录肌肉训练的表格。通过记录可清楚得知应以怎样的进度完成训练，以及明确体重、体脂肪率的增减。

训练实施日确认

在进行训练的日子处打钩，训练的进度就一目了然了。

填写一个月后的体重、体脂肪率的增减。

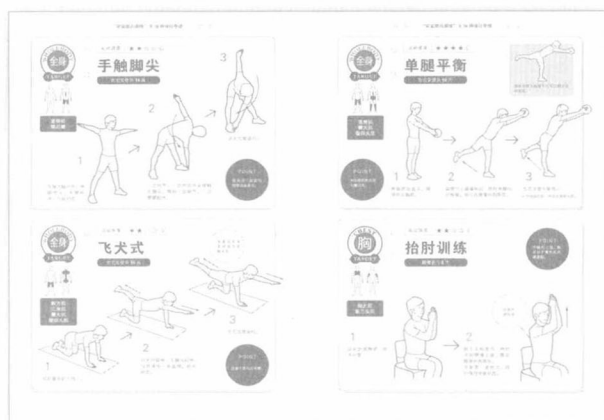
填写一周后的体重、体脂肪率的增减。

※ 训练表如用完,请复印原稿(特别附录的最后)继续使用。

本书的目的就是帮您将训练坚持下去。下面具体介绍一下本书的使用方法。

训练项目介绍 (P.20 ~ 33)

介绍共 28 种训练项目



训练计划介绍 (P.34 ~ 57)



介绍 8 种训练计划。
请根据自己的目标、
期望达到的体型进行
选择。

介绍 24 天的训练内
容。一天一种训练项
目，只花 5 分钟。24
天后便可完全感受到
训练成果。

特附录

每日训练记录本

