

从“一分钟BM伸展”
开始，一年减
掉20公斤

BODY Maintenance
BODY
Maintenance



BM伸展Do-Re-Mi

[日] 饗庭秀直 著 / 琴安实 译



中国轻工业出版社



BM伸展Do-Re-Mi

[日] 饗庭秀直 著 / 琴安实 译



中国轻工业出版社

在一年内可以减掉..... 20 千克的体重

近年来，电视台和出版社越来越多地向我咨询关于健康减肥的问题，并想请我做减肥与健康类的节目和专栏监制。现在每天都能感觉到人们对“健康减肥”的关心程度正在以超乎想象的速度增加着。

但是，事实上仍有让人“动心”的所谓健康法和虽说是以科学、医学为根基的，但不是很合乎现实的练习方法在流行着。据观众反映我长年实践着的调节理论“一分钟BM伸展”在电视节目中播出后，有幸得到了多方的关注与评价。很多人评价说，这是“使减肥变得快乐，并且是以科学根据为基础的减肥方法”。

在我监制的电视节目中，有一个TBS系列的节目叫“SPA SPA人类学”。在这个节目中彻底地证明了“一分钟BM伸展”可以加快新陈代谢，减肥效果也非常好。不仅得到了广大观众的好评，也创下了高收视率的记录。

在这个节目中，我请了6位身体比较僵硬的女士登场，由我为她们指导了10天。其结果，6个人屈体前倾的程度全部提高了15厘米，

有些人安静时的新陈代谢竟上升了500卡。如果以这500卡的热量来消耗能量的话，说明可以在一年间减重20千克。而且用“一分钟BM伸展”方法减肥，不用担心体重会反弹或危害健康，这是健康减肥的唯一的办法。

..... ·用消除腰部疼痛的体操····· 也可以减少体重 1.5 千克

从一开始，身体的柔软性与减肥就有着割也割不断的关系。如果身体柔软的话，肌肉摄取氧气的量也会增加，随之新陈代谢也会加快。对于运动不足的现代人来说，靠伸展运动使身体的柔软性提高，是加快新陈代谢、减少体重的捷径。

那些没有增加柔软性锻炼的人，由于使肌肉动起来的氧气、糖原质、脂肪等能量通过血液被传输到肌肉里，这样会引起肌肉运动困难，随之新陈代谢就会下降。而现代人容易发胖，并不是饮食量过多的缘故，而是因为新陈代谢能力差，营养素没有转化成能源，却变成体脂肪堆积在体内的缘故。加上老废物无法从体内排出，就

会有容易疲劳、肩周炎或寒大等现象出现。

在我监制的—个名为“有趣的电视”的节目时，曾做过—期以减轻肩周炎和腰部疼痛的节目。因为是现场直播，所以还没等节目结束，我的办公室就接到很多的咨询电话。也因为请了—位主妇在节目现场做了—周的“—分钟BM伸展”，她的肩膀和腰部酸痛的现象明显减轻了。加上可以用数值证明作为疲劳物质的乳酸值的减少、在自动温度记录器上的体温上升，还有安静时新陈代谢的加快等减肥效果。在做消除腰部疼痛的训练中，不仅消除了腰部疼痛，还减少了1.5千克的体重。

人们之所以会有肩膀和腰部疼痛的现象是和肌肉的深层部分也就是深层肌有很大的关系。作为具体的训练方法在“—分钟BM伸展”中介绍了可以保养这个部位的图，以前的方法远远不及这种消除方法。不仅—般观众，就连专业人士如：训练员、柔道师、按摩师等也赞叹地说“真是大开眼界了。”

所谓伸展运动，—般是运动前的准备运动的形式。但是“—分钟BM伸展”是更进一步的调节理论。因为它能恢复人体各项机能，从而导致新陈代谢的加快和达到减少体重的效果。这就是全新的训练方法。

连古巴的棒球队和卡尔·路·易斯都采用的理论

其实，“一分钟BM伸展”的理论已经运用在了古巴国家棒球队的投球手的训练中。这套训练方法是作为“停顿方法”，在“肩部锻炼”中有介绍。“肩部锻炼”的具体做法会在后面的“消除肩部酸痛”单元中详细介绍，这种训练方法是一种抵抗运动的培训。古巴棒球队把这种方法编入平时训练中，进行这种有意识的伸展训练，把容易产生故障的深层肌保持在最好的状态。他们之所以可以毫不费力地投出160公里/时的高速球，其秘密就是做了“一分钟BM伸展”的“肩部锻炼”。

人的身体里有长达10公里之多的毛细血管在扩张循环着。在安静时1毫升的血液要流过1厘米的毛细血管竟然需要5~7小时。“一分钟BM伸展”可使处在这种安静状态时的肌肉先是缩起来，然后再伸展。这样不仅使毛细血管内的血液循环加快，也使深层部位的肌肉能接触到更多的氧气，随之新陈代谢速度会加快，老化物质能及时地排出，发挥了其解除疲劳的功效。

因为我曾经是参加莫斯科奥林匹克运动会的选手，在400米的选拔赛中得过冠军，所以对当时被称为超级明星的短跑运动员卡尔·刘易斯的训练方法非常有兴趣。

他从来不做重量训练。只做当跃起后着地时怎样负荷自己的体重的训练，锻炼出柔软的肌肉。这种训练用专门的术语就叫“韵律学培训”，这和我为了达到提臀的效果而开发的“跳跃运动”是同一种原理。对于“跳跃运动”的有关内容，在后面会有详细的介绍。

与其练 100 次腹肌不如参加“窈窕”培训

在本书中介绍的训练方法，对于用传统方法很难减去赘肉的部位和对于肩酸腰痛等机能的恢复效果非常明显。并且，已经在电视节目上做了真人实验，证实了其效果。

下面举具体的例子来说明其效果。比如，在做培训之前乳酸值是4毫摩，做培训后减少到了1毫摩，四位接受实验的主妇的腰围都减少了4~7厘米。还用CT这样科学的方法验证了这些人的体内脂肪明

显减少，肌肉也更发达了。通过“一分钟BM伸展”，腰围发生了戏剧性的变化。“一分钟BM伸展”与众不同的地方就是在做伸展之前编入了一小部分的“resistance”运动。所谓“resistance”原意是指“抵抗”或“收缩”的意思，总的来说它是指肌肉的加强训练。编入“一分钟BM伸展”的“resistance”作用，就是可以把最大限度的负荷有效地利用到肌肉的收缩上，把在做“resistance”运动时收缩到最大限度的肌肉，再通过伸展运动将它伸展到最大限度来增加血液循环速度，这才是“一分钟BM伸展”的重点。

还有，以下的三点也希望各位有透彻的了解。

①如果一种训练对肌肉的负荷小于30%的话，反而会带来肌肉萎缩。次数虽然少，但是可以完成很多力量的“resistance”，这才是最有效的训练。使出很多力量做10次以内的伸展运动比做100次腹肌的运动都来得有效。

②肌肉在伸展的时候加上抵抗力比在肌肉收缩的时候增加更能使肌肉发达。

③“一分钟BM伸展”是伸展和“resistance”的合体。

为了不让减肥的结果变成 “上下一样粗的圆柱体形”

燃烧体内脂肪，不减少肌肉的减肥方法是保持健康不能缺少的条件。也就是说，单纯只做减肥的话只会变成幼儿时的“上下一样粗的圆柱体形”。要想拥有魔鬼般的身材是需要花点功夫的。

这本书介绍的“一分钟BM伸展”源于奥林匹克运动员的培训方法，现在已经改成不管是什么人都可以轻松且愉快地完成的强度。

但是，不管是什么样的减肥方法，如果没有效果的话是没有任何意义的。为了能使它充分地发挥其效果，我们要弄懂其窍门。

在本书中用插图的形式把正确的训练方法的重点和容易出现误区的部分给指正出来，希望大家能牢牢记住“没有用正确的方法锻炼身体，就不能得到充分的效果”。

可以消除压力的.....

“一分钟BM伸展”

“一分钟BM伸展”的各章节中介绍的各部位的缩减方法都分为初级篇和高级篇。

因为在初级篇中稍微减少了“resistance”的程度，所以作为训练，大家可能会觉得有些轻松。如果想“更加把劲”，“想早一点看到效果”的人就请挑战高级篇的训练内容。因为“扭转”运动可以加强对于深层部位肌肉的接近和抵抗的负荷强度，所以能得到更大、更有效的培训结果。像针对于腰痛、肩酸的按机能恢复的分类训练内容，可以从任何章节开始。对于每个人不同的症状，我们做一做相应的联系吧。

对于减肥计划中途夭折，每个人都有各自的理由，那就是压力。像对食欲的控制，这种根深蒂固的对人的本性加以抑制也是非常困难的，但是“一分钟BM伸展”恰恰相反，它可以缓解压力、解除疲劳，可以毫无阻力地进行减肥。比什么都重要的是，可以“继续”进行减肥计划了。

可使减肥成功的 三个基本因素

为了使减肥计划能彻底地成功，需要记住三个基本因素。

第一点：减肥方法一定是在任何地方都能轻松完成的运动。“一分钟BM伸展”对于场地没有任何要求。不管是在卫生间、浴室、椅子上或者是床上都能完成。体内脂肪的燃烧在安静时或空腹时会更加有效。就当作是换换心情，按照二三小时做一次、一天做五次的标准来做做看吧。你会发现你的新陈代谢加快了，身体机能也有所改善。

如果在吃早、中、晚饭之前的10分钟做“一分钟BM伸展”的话，会刺激交感神经，使你不会饮食过量，但是过分地节食反而会使你的新陈代谢速度减缓。虽然不节食的减肥是最理想的方法，但是要想在短期内减少体重，饭、面包、面的量还是要减少，但不要减少菜量。如果减肥期间减少菜量的话，减肥期过后很难调整，反弹率比较高。

第二点：在早饭前和就寝前量体重。如果站到体重器上变成了一个习惯动作的话，可使你每天活动的意识提高、也会使你暴饮暴食的习惯消失。这会给你带来意想不到的惊喜，所以请你养成这种习惯吧。

第三点：写日志。这样可使你的动力一直保持下去，然后再加上你的体重和体重的变化和看到体重变化的感想，这就是你“继续”下去的原因。要想继续维持高水平的生活状态的话，需要时常注视自己，不要忘记利用一下本书最后的“保持身材的日志”。

来吧，从今天开始为了成为窈窕美人，开始做“一分钟BM伸展”吧。

1

可使你变成“窈窕美女”的腹肌伸展训练

中周波健身器的危险	3
锻炼腹侧肌曲线的秘诀	4
初级篇 使人窈窕的三块肌肉	5
高级篇 在减肥的同时打造完美曲线	7
测试你的腰部曲线	10

2

打造臀部曲线成为“背式美人”

失去婴儿时浑圆臀部的原因	13
步子放大、走直线	14
初级篇 打造完美的臀部曲线	15
高级篇 有氧运动之“跳跃运动”	17
测试你的臀部曲线	20
专栏1 解除肩部酸痛的伸展运动	21
专栏2 消除腰部疼痛的伸展运动	26

3

锻炼大腿内侧的肌肉——变成“长腿美人”

- 日本人的腿显得粗短的原因 33
- 得到与世界顶级运动员一样的腿 34
- 初级篇** 对付“下半身肥胖”的肌肉锻炼 35
- 高级篇** 正面看细，从侧面看臀部很翘 36
- 长腿美人测试 39

4

从重力中解放双脚

- 膝盖下部——“第二心脏” 43
- 穿高跟鞋的日子要注意 44
- 初级篇** 用简单的锻炼来消除浮肿 45
- 高级篇** 在滚梯上做的美腿运动 47
- 脚踝美人测试 49

5

做臂部的伸展运动与“松弛”说再见

- 从纯种马和印度豹身上悟出的道理 53

日常生活中几乎不运动的肩周围肌肉 54

初级篇 健美手臂与消除肩部酸痛 55

高级篇 日本鼓鼓手手腕的秘密 57

测试手臂松弛度 59

专栏3 饕庭式走路法 60

专栏4 消除压力、失眠症的伸展运动 65

6 从胸大肌的伸展运动开始打造完美的胸部曲线

胸部健美的姿势 71

如果感觉稍微下垂的话就马上实行 71

初级篇 使肌肉和韧带合为一体 73

高级篇 驼背——美丽胸部的天敌 75

测试胸部挺拔度 77

7 做大腿和臀部的伸展运动来矫正O型腿

原因不在骨头而在肌肉 81

骨盆大的女性应特别注意 82

初级篇 走路重心集中在小脚趾处的人要注意 83

高级篇 传统的伸展运动无法彻底恢复机能 85

8

稳定骨盆、矫正体态

脊椎调整疗法的问题 89

稳定骨盆的肌肉是? 90

初级篇 要使骨盆稳定 91

高级篇 腹肌与腰大肌的锻炼 93

测试骨盆稳定度 97

专栏5 消除疲劳的伸展运动 96

专栏6 消除寒冷、浮肿的伸展运动 101

后记 105

—
可使你变成“窈窕美女”的

腹肌伸展训练