

Gravity

越重 越好减

[日] 坂詰 真二

主编 美丽·私房书

张炜 戴元成 译

——利用自身体重减肥

Gravity Exercise
超安全 超经济
的减肥方法



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书介绍了一种安全、实用、方便的瘦身方法,这种方法利用自身体重进行运动练习,不需要哑铃、低频理疗器等特殊工具或器具,避免了使用器械不当带来的身体损伤。有些动作可以在办公室完成,有些则可以在睡觉前或看电视时完成,方便易行。书中的营养膳食选择方法也是你瘦身的辅助指导。

本书可适合任何年龄、任何性别的欲瘦身人群。

作品名: **グラビティーエクササイズダイエット**

GRAVITY EXERCISE DIET

©2005 by Shinzi Sakadume /Fudobunkasha/Futabasha

All rights reserved.

First published in Japan in 2005 by Futabasha Publishers Co.,Ltd.,Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co.,Ltd.

Through China National Publications Import & Export (Group) Corporation.

本书中文简体版经日本株式会社双葉社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2006-1851

图书在版编目(CIP)数据

越重越好减:利用自身体重减肥/(日)坂詰真二主编;张炜,戴元成译.—北京:中国纺织出版社,2006.6

(美丽私房书)

ISBN 7-5064-3848-8

I.越… II.①坂…②张…③戴… III.减肥—方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第043978号

策划编辑:刘 磊 刘艳雪 责任编辑:陈 芳 责任校对:余静雯

责任设计:何 建 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:4

字数:55千字 印数:1-8000 定价:18.80元

ISBN 7-5064-3848-8/R·0080

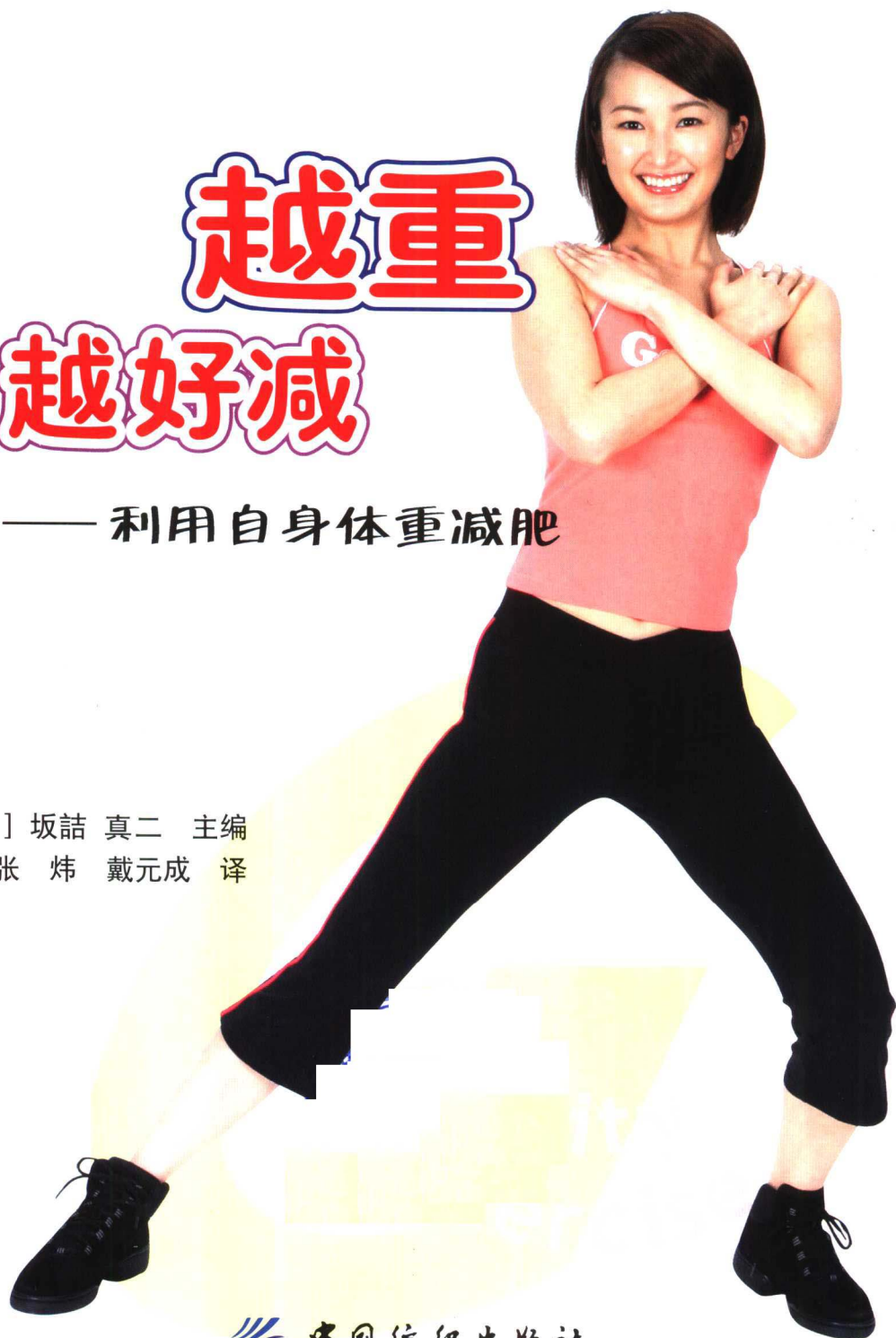
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

美丽私房书

越重 越好减

——利用自身体重减肥

[日] 坂詰 真二 主编
张 炜 戴元成 译



 中国纺织出版社

序 言

自重减肥法是利用自身体重瘦身的减肥法。

它不需要任何特殊装备，只需要用到自己的身体，可谓是安全又经济的瘦身方法。

本书就是要把这种能够在四个星期内达到瘦身目的的自重减肥法介绍给你。

为了让你能够在翻翻书页的同时愉快完成，本书内容做了精心安排，男女老少都可以来挑战哦！

另外，书中还有丰富的瘦身知识和理论，以及营养膳食的选择方法！

每星期只需进行三次，先来练习四个星期试试吧！

目录 CONTENTS

基础知识

成功瘦身不可少	
肌肉训练的必要性	4
理想瘦身不是梦	
何谓自重减肥法	6
重力减肥之	
重点要点大盘点	8
练习前的热身运动	10
练习后进行的恢复运动	12
本书阅读指南	14

4星期的集中训练！目标：减掉5公斤！

自重减肥法瘦身 15

1 Week

Lesson1 椅子蹲起	16
Lesson2 椅子仰卧起坐	17
Lesson3 前冲式推撑	18
Lesson4 拱形十字俯卧	19

2 Week

Lesson1 索车式单脚蹲起	20
Lesson2 侧冲	21
Lesson3 仰卧提臀	22
Lesson4 椅上推撑	23
Lesson5 仰卧起坐	24
Lesson6 体侧	25

揭开减肥谜底1

局部瘦身能否成功？	
探讨局部瘦身难以成功的原因	26

揭开减肥谜底2

出汗会减少脂肪吗？	
体内含水量和瘦身的关系	27

3 Week

Lesson1	弓步蹲起	28
Lesson2	膝上伸展	29
Lesson3	侧卧提膝	30
Lesson4	仰卧侧摆	31
Lesson5	后踢	32
Lesson6	盆状躬身	33
Lesson7	深蹲	34
Lesson8	反向推撑	35

4 Week

Lesson1	早安练习	36
Lesson2	单腿提踵	37
Lesson3	侧卧抬腿	38
Lesson4	侧卧起身	39
Lesson5	膝上推撑	40
Lesson6	低位划船	41
Lesson7	展腰	42
Lesson8	反向仰卧起坐	43
Lesson9	手扶式蹲起	44
Lesson10	压肩	45

读者挑战篇!

自重减肥法瘦身 展现四个星期的成果!!

揭开减肥谜底3

检查你的肥胖度和脂肪量	
了解自己的体形, 进行有效瘦身	49

各种场景下的小贴士

自重减肥法瘦身

●上班篇	50
●办公室篇	52
●酒会篇	53
●化妆篇	54
●购物篇	55
●家务篇	56
●看电视篇	58

营养与饮食结构之要点

控制营养的摄入是关键	59
掌控合理膳食之12条	60
与自重减肥法一起实行! 12项进食检验	63

用自己的体重来瘦身

越重越好减



成功瘦身不可少

肌肉训练的必要性

你是否很想“瘦下来”，而只不过没有去落实减肥事项呢？并不能因为体重减轻了，看上去苗条了，就可以说是瘦了。那么，为什么减肥就一定要进行肌肉训练呢？怎样做才能使身体健康地瘦下来呢？首先让我们来了解一下肌肉训练的基础知识吧！

20岁过后

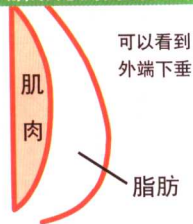
1 体形改变的原因

人到了30岁，再穿20岁时穿的衣服，就会感到很吃力吧。这是因为在人的成长过程中，肌肉的体积平均在20岁时达到最大，之后就开始减少了。从三十多岁到四五十岁，肌肉逐步衰减。这种衰减对减肥来说就是很大的问题。

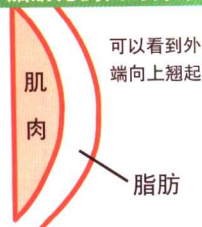
即使20岁时和30岁时体重一样，肌肉和脂肪的比例也有很大的变化。看左图就能明白，肌肉在脂肪里面，并承担着支撑脂肪的任务。

但是当肌肉变衰弱时，就无法支撑脂肪，脂肪因为缺少张力开始下垂。这就是20岁过后体形开始变化的原因。

脂肪比例高的臀部



脂肪比例低的臀部





2 减肥的关键在于“肌肉”

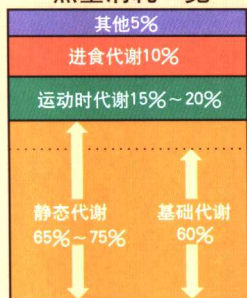
安静坐着所消耗的热量称为“静态代谢”，这种代谢，一天大概要消耗掉人体70%左右的热量，所以又被称为维持生命所需最小能量的“基础代谢”。而其他的能量则是伴随着运动或是进食消耗掉了。

“静态代谢”是包括睡眠时间在内的所有为了维持生命活动所进行的代谢，其中，40%的热量是在肌肉什么也没做的情况下消耗掉的。

顺便要说，每1kg肌肉可以消耗30kcal的热量，如果肌肉减少了，可以被消耗的热量当然也就减少了。

举例来说，如果减少了3kg的肌肉，每天就少消耗90kcal的热量，那么一年会怎么样呢？一年就会有 $90\text{kcal} \times 365\text{天} = 32850\text{kcal}$ 的热量没有被消耗掉！又因为每千克脂肪约等于7000kcal的热量，所以就相当于积累了 $32850\text{kcal} \div 7000\text{kcal} = 4.7\text{kg}$ 的脂肪。也就是说，一年什么也没有做，就多出了4.7kg的脂肪！由此可见，肌肉的确是消耗热量所不能缺少的！

热量消耗一览



3 体力低下与肌肉的关系

虽然都称作体力，但是体力实际上是分成抵御外界刺激侵害的“防御体力”和运动方面的“行动体力”两部分的。一般认为加强防御体力很困难，而行动体力则可以通过锻炼得到提高，并且在任何人身上都可以看出成效。行动体力中有三种力：

①肌肉力量——通过进行掰腕子、拔河这样的低速运动一点一点发挥出来的力量。

②肌肉爆发力——短跑或投掷所必需的瞬间发挥出来的力量。

③肌肉耐久力——搬运提箱或是行李需要的持续发挥的力量。

如果蕴含这三种力的体力下降，身体就会衰弱并失去耐力，很容易就会疲劳。

“可是，如果锻炼之后变成肌肉型人的样子了怎么办？”这么想的人也很多吧，确实有人对肌肉型的身材很反感。

其实，想拥有那样丰满的肌肉，必须要经过专门的运动并吃专门的饮食等，所以，一般的人是不会练成肌肉型人的。自重减肥法的目的不是要增加比必需量多的肌肉，而是要你恢复20岁时所应当有的肌肉量。

理想瘦身不是梦

何谓自重减肥法

所谓自重减肥法就是利用重力进行的运动，换句话说，就是利用自身体重进行的运动，是不需要哑铃、低频理疗器这些特殊工具或器具，靠自己的体重就可以达到目的的减肥方法。当然，它的方便性还不止这些，下面就详细地加以介绍。

1 重要的是抵抗重力

我们平时练习分为“重力”、“压力”、“张力”这三种力量。

重力训练：利用哑铃、杠铃、铅坠等器具的训练。

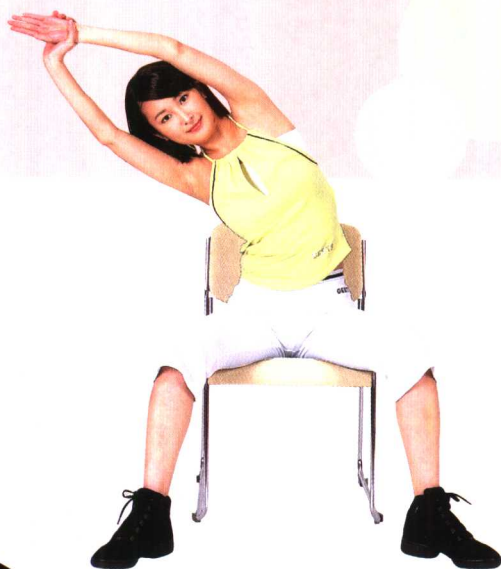
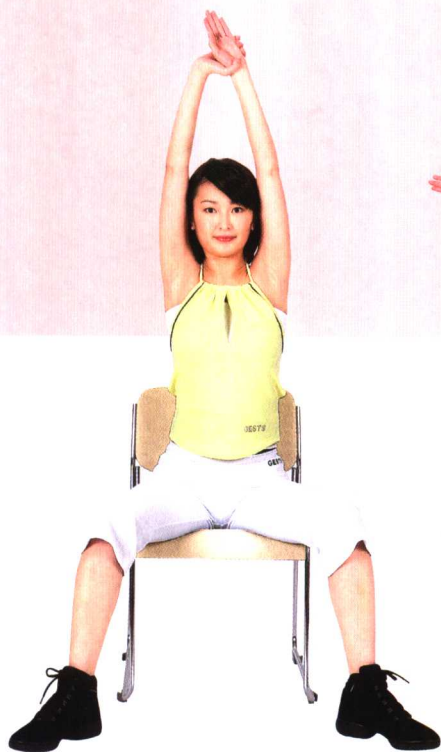
压力训练：利用气压和油压的训练。

张力训练：利用橡胶捏力器、拉力器之类的弹力的训练。

我们从出生以来就一直在重力影响中。这种重力和我们只用自己体重进行的自重减肥法都可以归到以上所说的“重力”一类。哑铃、杠铃等和我们生活中的负荷（对重力的抵抗）相似，但更相近的负荷还是自己的体重。

一般来说，人只要能支撑自己的体重，就可以做各种练习了。因为人在地球上的体重是1G，运动时只要承担1G的负荷就足够了。





2

不需要特别器具的练习

比如用哑铃锻炼身体，就需要用与脚、臀部、背、腰、手臂等每一个要锻炼的部位所需重量相适应的各种哑铃。但是，利用重力和自己体重的“自重减肥法”，则不需要任何特别的器具。只用倾斜身体，前后运动就OK啦。无论增加负荷还是减少负荷，只需靠自己的身体就可以完成。

同时也因为不用准备这些器具，所以既不会为买了高价器械却三天打鱼两天晒网而后悔，也不会受时间和地点的影响。不仅比任何一种运动都安全，而且不分年龄大小，谁都可以轻松入门。这应该是它最大的魅力吧。

3

不用担心过分增长肌肉

使用器械类进行的训练，在不断增加负荷的过程中，会增加比必需更多的肌肉。但是自重减肥法因为不用承担自己体重以外的负荷，所以根本没必要担心肌肉会变得过于发达。

另外，每个人的必需肌肉大部分在20岁之前就完成了与各自体形相适应的生长。正是因为必需肌肉只有自己的身体最清楚，所以回到20岁时的肌肉状态很重要，而自重减肥法正是恢复这种状态的最佳训练法。

重力减肥之

重点要点

大盘点

在开始用自重减肥法之前，让我们先来确认一下重点和要点吧。在充分认识和掌握了重点、要点的基础上再开始练习，效果才会显著提高哦！

1 关于项目数量

这里介绍的4星期自重减肥法的项目数量，按照第一星期4种，第二星期6种，第三星期8种，第四星期10种的顺序，逐星期递增。

练习的主要内容是平衡地锻炼全身的大块肌肉（大腿、小腿、臀部、腹部、背部、腰部等）。让大块肌肉上下、左右、前后平衡地锻炼，以提高全身基础代谢。该练习就是按这种方法设置的程序。

2 次数

自重减肥法基本上按每种10个x3组进行。短期高效的方法是“环状跑道法”，例如进行第一星期的练习时，如果按照环状法来进行其中的4种训练，那么就需中间间隔一分钟，做三次循环。



3 强度

至今为止的练习，常使用哑铃等重物增加负荷量，而自重减肥法就像前面说明的那样，不使用任何训练器械，以自己的体重作负荷。因此，承受多大负荷也可以由自己决定。记住，负荷过重会让你受伤，而过轻又不会有效果。

本书的每种训练不但有面向中级练习者的介绍，更有面向初学者的“easy”和面向挑战练习者的“level up”部分。对于平时几乎不运动的人，那么最好先从“easy”部分开始，等习惯了之后再尝试更高级别的练习。

4 频率

为了锻炼肌肉，如果要通过运动给肌肉刺激，使肌肉更好地摄入营养的休息就很必要。如果每天都进行练习，肌肉就没有休息的机会。自重减肥法根据肌肉的结构制定练习计划，理想状态是每隔一天训练一次，每星期训练三次。

自重减肥法之

Q & A

Q 什么时候做重力减肥练习效果最好呢？

A 饭后1~2小时，身体运动最轻松。一般认为，早餐后1~2小时的10:00左右，中饭和晚饭之间的16:00~17:00左右，晚饭后的22:00左右，这些时段都比较理想。晚上可以在入浴前先做练习，热水浴会使你的肌肉放松，睡一个好觉。做练习的日子里要尽量控制饮酒。

Q 训练目录的内容都做完了，减肥就结束了吗？

A 目录中第四星期的内容也完成了之后，为达到减肥目的，就要进入维持期。为了维持体形，将训练量减到原来的1/3。具体方法有下面两种：

①减少频率，即第四星期的内容每星期进行一次。

②减少组数，即第四星期的内容每星期做三次，每次一组。

选哪种方法由你来决定，当然选最适合你的方法啦。

Q 练习次数因人而异吗？

A 为给肌肉必要的刺激，如果最大极限能负荷为12个，锻炼时就要达到10个。也就是说，留下2个的力气，做10个×3组的练习可以有效锻炼肌肉，加快代谢。每种训练都有三个强度调节的选择，所以你可以选一个最适合自己的方式。

Q 间隔一天的训练真的会让身体瘦下来吗？

A 人们都认为每天进行剧烈的运动才会让自己瘦下来。其实热量的消耗是与“强度×时间”成比例的，所以说与运动是否剧烈无关，如果运动量相同，热量和脂肪的消耗量也是一样的。假如进行剧烈运动确实能在短时间内消耗热量，但因为很容易疲劳，所以是无法持续长时间的。自重减肥法每隔一天进行，对身心没有什么压力，如果可以长时间持续这种高频率运动，最后自然会看到显著的效果。从长远来看，只有这样消耗热量的总量多一些，消耗脂肪量才会更多。

练习前的

热身运动

突然运动会让肌肉和关节疼痛。因此在开始前要先做一些准备运动，让身体热起来。每一个准备动作都要保持10秒钟。



1

双脚与肩同宽，一只手臂扣在另一只手臂肘部，用外侧的手臂把内侧的手臂向胸部方向拉，同时伸展肩部和后背。反方向再来一遍。

2

单肩上扬，同侧的脚向后拉，腰部向上扬肩的异侧稍微扭转，同时做和1一样的准备运动。伸展脚跟的同时还可以让肩、腹部、小腿热起来。反方向再来一遍。



3

双脚与肩同宽，一只手臂肘部弯曲置于脑后，另一只手拉住弯过来的肘部，同时伸展后背和两个手臂。反方向再来一遍。

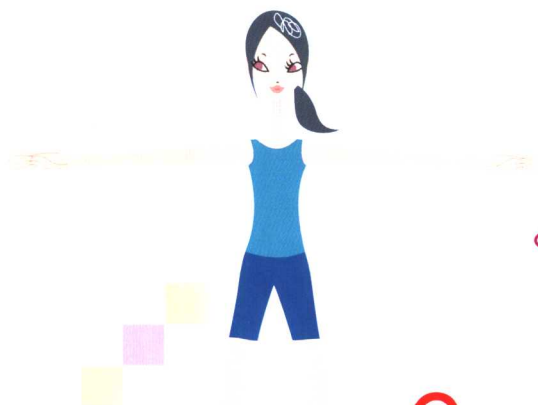
4

双脚分开一定距离，弯曲上扬肩部同侧的膝盖，一边将身体向反方向倾斜一边做和3一样的准备动作。尽量展开大腿内侧及肋部。反方向再来一遍。



5

两脚与肩同宽，双手交叉握于身后，稍屈膝，弯腰下俯。伸展胸部、肩部、臀部及大腿后侧。



6

双脚分开站立，两手侧平举，在摆动双手的同时左右扭转腰部。



*此准备动作
左右交换各做10次。

练习后进行的

恢复运动

为了放松运动后的肌肉，防止肌肉在第二天疲劳，练习结束后要进行恢复运动。每一个恢复动作都要保持10秒钟。



1

身体坐下，一只手臂肘部弯曲置于脑后，另一只手拉住弯过来的肘部，伸展后背和肩部。反方向再来一遍。

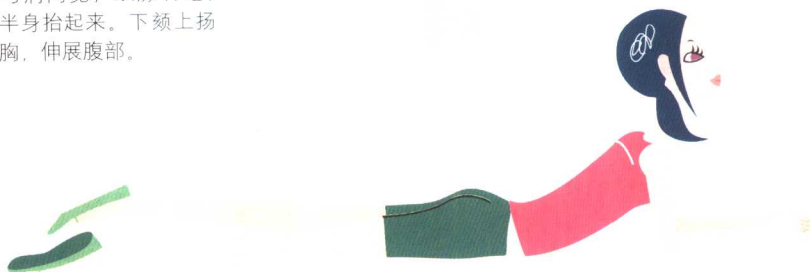
2

双膝着地，上半身向下弯，双手与肩同宽向前伸，将两肩略往里缩，伸展后背、肩部及臀部。



3

双脚与肩同宽，双膝着地，将上半身抬起来。下颏上扬并扩胸，伸展腹部。



4

身体侧卧用肘部支撑，另一只手拉住上侧的脚，伸展大腿前部。再换腿做。



5

身体仰卧，一条腿的膝盖抬起，用双手抱住另一条腿向上身方向拉，伸展大腿后侧。再换腿做。



6

身体仰卧，肩膀贴地，一边摆动腿一边扭转腰部，伸展肋部和肩部。反方向再做一遍。

本书阅读指南

星期次/练习的序号

1~4星期的练习顺序编号

练习名称

要做的练习名称

1 Week
Lesson 1

椅子蹲起

全部
下肢
效果

●●● 步骤1的状态中 视线略向上，双膝与肩同宽，脚尖稍向外偏。

在椅子前面，双脚与肩同宽站立。
① 双手交叉于胸前，与椅子保持一点距离，像坐在椅子上一样弯曲双膝。
② 从1的状态直立站起来。
反复进行1~2。

部位名称

此图标表示此练习对身体哪些部分有效。

注意点

注意点的说明。

呼吸法

当1→2运动时，1秒钟呼气；当2→1运动时，2秒吸气。自重减肥法中每一个练习的呼吸法都是完全一样的。



Level
up

不使用椅子来进行，可以将大腿弯曲到与地板平行的幅度，练习的效果会更好，做的时候要注意不要过于勉强哦。

Easy

站在椅子的背面，双手一边扶住椅背一边进行练习，因为手抓住了椅子，就可以分担体重，减轻大腿和膝盖要承受的力量。

Level
up

针对挑战者的

如果身体已经适应，感到对自己的负荷开始不足，就可以挑战“level up”形式。因为负荷增加了很多，所以练习也更有效。但是一定不要勉强，要根据自己的身体状况进行调节。

Easy

针对初学者的

所有的练习都是按一般的中级水平来介绍的，如果感觉这样的强度还是比较大，可以先试着挑战减少负荷量的“easy”形式。先从不勉强自己的方式开始，等适应了之后再尝试更高级别的练习。

所有的练习请按10个×3组来进行。

自重减肥法瘦身4星期的集中训练!

目标:减掉5公斤!

现在就要开始练习了!要进行的是逐星期练习的项目和项目数量都变化的四个星期集中训练。在“重力减肥之重点要点大盘点”(参照第8~9页)中也有说明,按照说明不要每天做练习:一星期三次,隔天进行最理想。星期一、星期三、星期五、星期二、星期四……考虑好怎样安排才能使自己的练习更方便,然后就立刻开始吧!

第一星期

(第16~19页)

4个项目

- 椅子蹲起 ●椅子仰卧起坐 ●前冲式推撑
- 拱形十字俯卧

第二星期

(第20~25页)

6个项目

- 索车式单脚蹲起 ●侧冲 ●仰卧提臀
- 椅子膝上推撑 ●仰卧起坐 ●体侧

第三星期

(第28~35页)

8个项目

- 弓步蹲起 ●膝上伸展 ●侧卧提膝 ●仰卧侧摆
- 后踢 ●盆状躬身 ●深蹲 ●反向推撑

第四星期

(第36~45页)

10个项目

- 早安练习 ●单腿提踵 ●侧卧抬腿 ●侧卧起身
- 膝上推撑 ●低位划船 ●展腰 ●反向仰卧起坐
- 手扶式蹲起 ●压肩



所有的练习都是10个×3组