

腹肌猛男 进化论

[日]高田一也/著
孙潭玲/译

30天抹平小肚腩

お腹が凹む！
高田式メソッド

1日1次

3分钟×1个月

轻松打造八块腹肌

腰围平均缩减 10cm以上

媲美腹肌撕裂者，打造无敌人鱼线

三届健美冠军

15年塑形实践经验



广西科学技术出版社

腹肌猛男 进化论

[日]高田一也/著
孙潭玲/译

お腹が凹む！
高田式メソッド



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-048号

ONAKAGA HEKOMU TAKADASHIKI METHOD

© Kazuya Takada 2010

Originally published in Japan in 2010 by SHINSEI Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图书在版编目 (CIP) 数据

腹肌猛男进化论——30天抹平小肚腩/(日)高田一也著;孙潭玲译. —南宁:广西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5551-0336-3

I. ①腹… II. ①高… ②孙… III. ①男性—减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第274295号

FUJI MENGAN JINHUALUN——30 TIAN MOPING XIAO DUNAN

腹肌猛男进化论——30天抹平小肚腩

作 者: [日] 高田一也

责任编辑: 孟 辰 钱 冰

版权编辑: 卢 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 孙潭玲

装帧设计: 古润文化·任熙

营销编辑: 芦 岩

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京尚唐印刷包装有限公司 邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 4

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0336-3

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

前言	006
高田式运动让小肚臍凹下去	008

每天3分钟

1个月让小肚臍凹下去的秘诀

Chapter

01

圆滚滚的腹部和脂肪之间的深层关系	011
高田式运动的5大特征① 分类型锻炼	015
高田式运动的5大特征② 1天3分钟的仰卧起坐	017
高田式运动的5大特征③ 正确的姿势	019
高田式运动的5大特征④ 1日3餐和水分摄取	021
高田式运动的5大特征⑤ 记录腹部变化	025
清晰模拟自己理想的体形	027
Column 不要忘记“身体检修”	029

Chapter 02

实践1个月 让小肚腩凹下去

用高田式区分类型，进行不同的锻炼，辨别你的类型	031
A类型、B类型的第1周，从腹部肌肉开始	033
A类型、B类型的第2周，对肚脐提高意识	035
顽固脂肪在上腹部，还是在下腹部？用手辨别腹部堆积的脂肪类型	037
A类型的第3周，双手在头后交叉	039
A类型的第4周，抬起双腿，再一次增加腹部负荷	041
B1类型的第3周，增加腹部的运动范围，有效锻炼上腹部	043
B1类型的第4周，抬高双腿，更艰难地接受挑战	045
B2类型的第3周，有意识地收缩下腹部	047
B2类型的第4周，更艰难的下腹部锻炼	049
养成锻炼习惯，小小努力让效果显著	051
5名体验者实践了高田式运动，1个月让小肚腩凹下去	053
Column 不要为自己找借口，明确习惯的重要性	065

Chapter 03

分部位锻炼 练出理想体形

锻炼各个部位，练出理想体形	067
拉伸提高运动效率，但请注意不要让自己受伤	071
分部位推荐的锻炼方案，让你拥有更均衡的身体	073

胸部锻炼，练出厚实的上半身（ 大胸肌、小胸肌、前锯肌 ）	075
脊背锻炼让你获得倒三角的背形（ 脊柱起立肌、广背肌 ）	079
上臂锻炼让你练出强壮有力的手臂（ 肱二头肌、肱三头肌 ）	083
前臂锻炼让手臂露出来的部分显得很性感（ 前臂伸肌群、前臂屈肌群 ）	087
肩部锻炼练出宽阔的肩膀（ 三角肌、僧帽肌 ）	091
侧腹锻炼成就完美腰围（ 腹斜肌 ）	095
大腿锻炼让你拥有强健的大腿（ 大腿四头肌、腓肌、内收肌 ）	099
臀部锻炼收紧臀部肌肉（ 臀大肌、臀中肌 ）	103
小腿锻炼让你恢复青春活力（ 腓肠肌、比目鱼肌 ）	107
Column “衣架”的真实含义	111

修正你的 饮食习惯

Chapter

04

假如你是真心想要改变，在饮食上也要多费心思	113
如果你需要经常在外就餐，对热量就应该有大致了解	117
适度饮酒有助于排解压力，正确地对待饮用量	123
为了实现理想体形要选择正确的食材，关键要素的掌握	125
后记	127

腹肌猛男 进化论

[日]高田一也/著
孙潭玲/译

お腹が凹む！
高田式メソッド



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-048号

ONAKAGA HEKOMU TAKADASHIKI METHOD

© Kazuya Takada 2010

Originally published in Japan in 2010 by SHINSEI Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图书在版编目 (CIP) 数据

腹肌猛男进化论——30天抹平小肚腩/(日)高田一也著;孙潭玲译. —南宁:广西科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5551-0336-3

I. ①腹… II. ①高… ②孙… III. ①男性—减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第274295号

FUJI MENGAN JINHUALUN——30 TIAN MOPING XIAO DUNAN

腹肌猛男进化论——30天抹平小肚腩

作 者: [日] 高田一也

责任编辑: 孟 辰 钱 冰

版权编辑: 卢 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 孙潭玲

装帧设计: 古润文化·任熙

营销编辑: 芦 岩

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京尚唐印刷包装有限公司 邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 4

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0336-3

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

前言	006
高田式运动让小肚腩凹下去	008

每天3分钟 1个月让小肚腩凹下去的秘诀

Chapter

01

圆滚滚的腹部和脂肪之间的深层关系	011
高田式运动的5大特征① 分类型锻炼	015
高田式运动的5大特征② 1天3分钟的仰卧起坐	017
高田式运动的5大特征③ 正确的姿势	019
高田式运动的5大特征④ 1日3餐和水分摄取	021
高田式运动的5大特征⑤ 记录腹部变化	025
清晰模拟自己理想的体形	027
Column 不要忘记“身体检修”	029

实践1个月 让小肚腩凹下去

用高田式区分类型，进行不同的锻炼，辨别你的类型	031
A类型、B类型的第1周，从腹部肌肉开始	033
A类型、B类型的第2周，对肚脐提高意识	035
顽固脂肪在上腹部，还是在下腹部？用手辨别腹部堆积的脂肪类型	037
A类型的第3周，双手在头后交叉	039
A类型的第4周，抬起双腿，再一次增加腹部负荷	041
B1类型的第3周，增加腹部的运动范围，有效锻炼上腹部	043
B1类型的第4周，抬高双腿，更艰难地接受挑战	045
B2类型的第3周，有意识地收缩下腹部	047
B2类型的第4周，更艰难的下腹部锻炼	049
养成锻炼习惯，小小努力让效果显著	051
5名体验者实践了高田式运动，1个月让小肚腩凹下去	053
Column 不要为自己找借口，明确习惯的重要性	065

分部位锻炼 练出理想体形

锻炼各个部位，练出理想体形	067
拉伸提高运动效率，但请注意不要让自己受伤	071
分部位推荐的锻炼方案，让你拥有更均衡的身体	073

胸部锻炼，练出厚实的上半身（ 大胸肌、小胸肌、前锯肌 ）	075
脊背锻炼让你获得倒三角的背形（ 脊柱起立肌、广背肌 ）	079
上臂锻炼让你练出强壮有力的手臂（ 肱二头肌、肱三头肌 ）	083
前臂锻炼让手臂露出来的部分显得很性感（ 前臂伸肌群、前臂屈肌群 ）	087
肩部锻炼练出宽阔的肩膀（ 三角肌、僧帽肌 ）	091
侧腹锻炼成就完美腰围（ 腹斜肌 ）	095
大腿锻炼让你拥有强健的大腿（ 大腿四头肌、腓肌、内收肌 ）	099
臀部锻炼收紧臀部肌肉（ 臀大肌、臀中肌 ）	103
小腿锻炼让你恢复青春活力（ 腓肠肌、比目鱼肌 ）	107
Column “衣架”的真实含义	111

修正你的 饮食习惯

Chapter

04

假如你是真心想要改变，在饮食上也要多费心思	113
如果你需要经常在外就餐，对热量就应该有大致了解	117
适度饮酒有助于排解压力，正确地对待饮用量	123
为了实现理想体形要选择正确的食材，关键要素的掌握	125
后记	127

前言

首先，感谢您选择了此书。您会从为数众多的减肥类书籍中选择这本书，已经是一种缘分。作为本书的作者，我将从最基础的知识讲起，在运动、饮食方面，需要做哪些事才能塑造自身，改变心情。现在，是时候改变各种各样不良的生活方式了。

其实，我小时候身体也不好，刚进入社会的时候还经常感冒。当时也不擅长运动，甚至到了逃避的地步。所以，对自己会成为一名健身教练，还写了一本健身类的书，自己也感到十分惊讶。

在饮食方面，我的观点和其他减肥书并无异。首先让大家摒弃喜欢的食物就一直买来吃的习惯，饮食管理很麻烦这一观点也要开始深刻反省。

首先你应该对塑造体形有兴趣，并且打算用行动来改变自己的生活 and 健康状况。我们应该坚定地告别“柔弱的自己”，并开始考虑“自己应该怎么做”、“真的打算那么做吗”，这样才会有所改变。

选择了本书的读者，多少都会对自己的身形或是健康有点不满意，因此才会寻找改变的方法。我觉得当你选择了这本书，就抓住了一个契机。

本书介绍的“高田式运动方式”，以普通人作为体验者进行塑形改造，并且获得锻炼成果，这其中绝对不包含困难的运动。因此，无论是谁，无论在哪里，都能轻松运动，并且切实可行，这一点是高田式运动的特征。

首先，请大家先把这本书作为一本普通的图书来阅读，随着锻炼，慢慢融入你的生活。当你已经坚定信念，打算用行动来改变现状时，恰好你又选择了本书，那真是最完美的相遇了。

努力伴随着坚定的信念，必然能结出良好的果实。如果本书能帮你达到需要的效果，那也将是我的荣幸。



高田式运动

让小肚腩凹下去

想要简单地让小肚腩凹下去，还要收紧全身肌肉？对此我的回答是“高田式运动”可以办到。我作为私人教练的同时，也是一个可以自如地控制自身肌肉的健美先生，提出使用“简单的、确实有效的”，不管是谁都能够做到的锻炼方式，对我来说再适合不过了。首先，1天锻炼3分钟，坚持1个月，就能看到小肚腩凹下去，收紧腹部肌肉同时显效。

5个特征

分类型 锻炼

根据体形、腹部肥胖的情况，分为3种类型。正因为锻炼严格按照类型区分，所以1个月内就能让你的小肚腩凹下去！

[→P.015]

1天3分钟 的仰卧起坐

接下来，轻松组合很重要。以收紧腹肌为重点进行锻炼，即使1天只进行3分钟的锻炼，也可以看到效果。

[→P.017]



正确的姿势

3

错误的姿势让受力分散，让想要见效的部分受力减轻，无法达到预期效果。而使用正确的姿势，可以在最短的时间内让小肚腩凹下去。

[→P.019]

1日3餐和水分摄取

4

为了能够持续有效，饮食上要简单注意两点。一日进食三餐，到晚餐时要减少碳水化合物的摄取；一天喝两升水。此外，可以喝酒。而且可以每周吃一次自己喜欢的食物。

[→P.021]

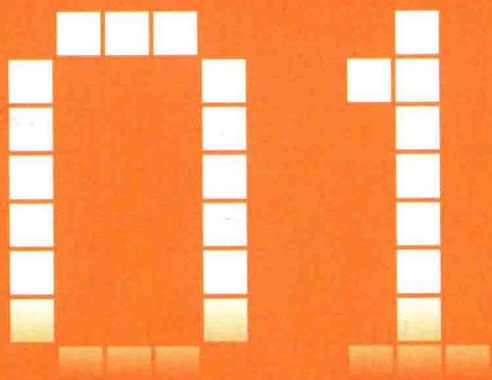
记录腹部变化

5

每天用眼睛观察腹部变化，并用数码相机或是手机拍摄下来。注意，请使用全身镜，这样可以勉励自己，保持锻炼的热情。

[→P.025]

Chapter



**每天3分钟
1个月让小肚腩
凹下去的秘诀**

圆滚滚的腹部和脂肪之间的深层关系

脂肪细胞分善恶两面

“这几年，腰带的孔又向外移了几格……”“刚进入社会时穿的裤子，现在已经不能穿了……”如果我没猜错的话，这些都是大家的烦恼。

对因为变胖、变圆而为身体曲线苦恼的人来说，最大的元凶是脂肪。因此，很多人一听脂肪这个词，就会用没有任何用处、多余、影响健康、损害美丽等词语来形容它。

实际上，被大家如此厌恶的脂肪细胞，它存在于人体内，一定有其存在的意义。

脂肪细胞的第一种重要作用是存储能量，储备让人体在饥饿的时候有能量可以消耗。可以说，我们从食物中获得的能量转化为脂肪，然后将它大量存储在身体中，是珍贵的能量来源。例如，在饥饿的时候，身体一旦陷入能量供应不足的情况，存储的脂肪就会比肌肉中的蛋白质更先作为能量来消耗，以保持身体的正常机能。

第二种是吸收物理性冲击产生的力。正因为有脂肪细胞，人体才能承受各种各样的冲击，能够使脏器所受的冲击减弱，从而更好地保护脏器。

第三种是防止体温下降，帮助人体的体温维持在一定的数值内。

不管脂肪细胞在充当哪个角色进行工作，那时的工作都是维系生命所不可欠缺的。

因此，脂肪细胞对人体来说是必不可少的。但是，如果储存量超过需要量，就会引起生活习惯的改变，反倒会引起身体内的各种疾病。因此，不要过度储存脂肪。