

恢復體力效果驚人

三分鐘運動

郭啟賢編



序

最近，民間對運動的興趣普遍提高，原因之一可能是了解到充沛體力的重要。

同時，另一原因可能是大家已發現運動不足的弊害。提出這項警告的，首推一九六一年美國醫師H·克勞士和W·勒普合著的「運動不足症」一書。兩位醫師指出，運動不足會造成冠狀脈性心臟病和高血壓、糖尿病、潰瘍、過度肥胖、腰痛和情緒不穩定等病症。同時，他們更把這些疾病總稱為「運動不足症」。

在當時，這本書引起很大的回響。

運動不足竟然會引起這麼多危害生命的嚴重疾病，難怪要廣受人們的注意。事實上，六十年代以後，舉世對運動的興趣都已顯著增加。

到如今，運動衫、運動褲、和女性韻律裝等，已經普及為全民的休閒服了。這點足以證明，運動和競賽活動已經融合在人們的生活中，和過去的情形大不相同。

然而，即使知道運動的重要性，還有很多人因為「沒時間」、「缺少運動場所」或「不知道運動的方法」等等理由，始終未能付諸實踐。

本書就是針對這些人而寫的。它的內容很淺顯，除了較特殊的部分（例如創造活力）以外，讀者一看就能明瞭。

全書以具體的方法，說明在萬事不備的情況下如何運動健身，剩下來就看大家實際去練習了。健康和精力充沛的身體，不但對自己有好處，就是對家人或工作單位也很重要。所以奉勸大家讀了本書，立刻「起而行」吧！

目錄

序

第一章 「馬上做」運動法

一、老化的徵兆

二、爬樓梯健身

●不提當年勇

●用腳尖爬樓梯

三、有氧運動

四、養狗健身

五、有志者事竟成

六、運動與歌唱

七、瑪麗蓮夢露的胸部

●女子健美比賽

八、親子運動

九、一舉兩得法

●動腦找道具

十、上班族體操

●改善環境的創意

一
三
三
五
六
九
二
五
七
八
〇
三
五
七
〇
二
一

- 源遠流長的肌肉鍛鍊法 三三三
- 鍛鍊肌肉的訣竅 三三七
- 十二、擠公車健身 三二九
 - 抬起脚跟 三二九
 - 一念之間 四〇〇
 - 各種公車運動 四〇二
 - 整體性鍛鍊 四四五
- 十三、浴室健身 四四六
- 十四、循環性運動 四四八
 - 循環的配合 五二二
 - 最適合上班族 五三三
 - 整體和局部的配合 五三六
- 十五、血液調理法 五三七
- 十六、姿勢糾正法 五五九
- 十七、自己動手做器材 六一一
 - 啞鈴代用品 六一一
 - 沙袋充當鐵球 六一二
 - 毛巾運動法之一 六一二
 - 毛巾運動法之二 六一三
 - 浴巾運動法之一 六一四

● 浴巾運動法之二	六四
● 酒瓶運動法	六七

第二章 每天只花三分鐘

一、腹部減肥	七一
二、減少脂肪	七二
三、加強握力	七五
四、豐滿臀部	七九
● 「力行」運動法	八〇
● 後踢運動	八三
五、纖腰健美操	八四
六、擴胸健美操	八八
七、創造男性美	九一
八、漸進式運動	九三
九、強心運動法	九八
十、脚力運動法	九九
十一、腕力運動法	一〇一
十二、完美的體型 變胖	一〇二

● 運動方式

一〇六

● 飲食須知

〇九

十二、完美的體型——變瘦

一一

● 運動方式

一一二

● 飲食須知

一一五

第三章 人人年輕十歲

一一九

一、適應環境

一一九

二、頸部僵硬的治療

一二一

三、肩部僵硬的預防

一二四

四、修身以養性

一二八

● 自願做運動

一三〇

● 適當的運動量

一三一

五、腰痛的預防

一三三

● 腰部鍛鍊法

一三四

六、運動以防止老化

一三八

七、過猶不及

一四一

八、兩種體力

一四五

● 東西方民族的比較

一四七

九、返老還童術

一四九

第一章 「馬上做」運動法

一、老化的徵兆

十年前我剛從歐洲出差回來，一家電視台邀請我上節目；因為有關健身運動，所以我就應邀參加。記得當時的主持人是N小姐，她本人對健康的問題也非常關心。

錄影結束，大家在一起聊天的時候，N小姐就對我說：「我的工作量太重，很需要體力。可是，我的工作又很忙，連睡眠時間都短暫而不規律。你有沒有一種既可以利用現有空間，又不需太多時間，就能培養體力的好辦法？」於是我就教她許多室內運動，並告訴她說：「這些運動大都可以鍛鍊腰部和腿部。」

像N小姐那樣的中年婦女，腰部、腿部的老化將日益明顯；自然會影響到健康。所以，N小姐告訴我說：

「事實上，我們夫妻都一樣，工作十分忙碌，也無法特別接受訓練。爲了能充分運動，我們在家裏建造了好幾座樓梯。覺得在上下樓梯時，就會有相當的運動量，或許可以強化腰部和腿部。」

我很贊成他們增建樓梯鍛鍊腰部以下的肌肉。但是，一般的家庭，可能很難擁有那麼大的房子，當然無法隨意在室內加蓋樓梯。也許只有N小姐那樣富裕的家庭才能辦得到吧！然而，腰部、腿部開始衰弱是人老化的最初徵兆。在我認識的老人中，大部分都是先從這兩處開始出現問題：先是不能自由地走動，最後又影響到其他的功能。

用不著多說，大家都知道，人既是動物，當然要多活動，全身的功能才能充分發揮；所以，經常多作活動是不可避免的。爲了達到這個目的，在樓梯上上下下是最簡便的方法；如果住在兩層樓的房子，則可利用家裏現成的樓梯運動；住在有電梯的大廈中，就得改走樓梯。

有一段時間，我對利用電梯和走樓梯的人分別加以測試，想看看到底有何種差異。搭電梯的人是一名電視台記者，走樓梯的則是一家公司的課長。

他們兩個人都是四十五歲左右。最初爲了要了解心跳的狀況，就用脈搏計測量脈搏的差異。還沒實驗時兩人的脈搏差不多，都在八十和九十之間；接著，請他們到樓梯級數最多的地下鐵車站內，下車時量一次，脈搏還是一樣。然後，要他們用普通的速度從樓梯走到地面上去。結果，電視記者臉色蒼白，脈搏升到一百六十左右。而平時訓練有素的課長脈搏則是一百四十左右。從這裏就可以看到首先出現的差異。

過了五、六分鐘，再測定這位課長的心跳速度，竟已經降到幾乎正常的狀況了。相反的，記者先生的脈搏却仍然跳得很快。他喘著氣，感慨地說：「經常練習就有這麼大的差異嗎？」

從這個實例我們就知道，受過訓練的人由疲勞恢復正常的速度比較快。所以只要耐心地做上下樓梯的運動，早晚會產生效果的。當然一天就想奏效是絕不可能的，這種簡易運動法，至少也要持續一個月才管用。

所有的運動訓練都要以循序漸進為原則；連上下樓梯的運動也不例外。請務必記住：運動程度和份量必須逐步增加，這一點非常重要。

有些人並不了解「逐漸」的意義，常會急速地加強訓練的程度，這是不對的。

這些人大概都這麼想：「今天做了這點運動，明天要做得更激烈才行。」或是「後天要徹底做好這項動作」等。

一般人都認為，無論運動多麼激烈，也不會對生命構成任何威脅。但是，像慢跑那樣的運動，也會直接增加心臟的負擔，有時甚至會導致死亡。事實上，如果目的只是要保持身體的健康，實在用不著如此勉強地運動；只要在日常生活中儘量利用樓梯舒活筋骨，就可以達到目的。

二、爬樓梯健身

我經常都把樓梯當成訓練體能的工具。我年輕的時候是一個舉重選手，所以經常出現運動過度的情形，也因為這個緣故，我犯了第四第五節椎間板赫尼亞症。

這是不久以前的事情，後來這個症狀變得很嚴重，我甚至無法從床上起來，一連躺了一

個月左右。結果怎麼樣呢？我的肌肉變得十分無力，體力也變得很弱，醫師雖然減輕了我的腰疼，但是因為我是體能訓練專家，所以沒有指導我做復健的運動。

也就是說，他想讓我自己選擇運動的方式。

因此，我就從爬樓梯開始做。因為已經躺了一個月左右，所以一次只能走一百二十公尺而已。常常想要多走一步，而腳却不聽使喚；因為脊椎豎肌和臀大肌、大腿四頭肌全然無力了。

所謂脊椎豎肌，是在背骨兩側的縱形肌肉，它的作用是讓背骨運動。而大腿四頭肌是在大腿前面的肌肉，讓膝伸展用的。

臀大肌為大部分覆蓋於臀部的肌肉，它的作用是把大腿舉向後上方去。這些肌肉都是站立或走路、跑步時所使用的重要肌肉。

我在復健起初，先從二樓下到一樓，再爬上二樓；然後由二樓爬到屋頂平台，再回到二樓床上休息，我用這種方法不斷鍛鍊發病後的腳和腰。

等到稍微能走路的時候，除了上、下樓梯之外，我也到屋頂上去繞行一段二十公尺的路線。一回繞六次，也就等於走一百二十公尺。採用這個方法時，當然是先由左方繞三次，然後再由右方繞三次。

步行運動結束之後，我就利用屋頂平台上的欄杆，做肘部的強化運動。

這個運動是把雙手放在左右的欄杆上，雙腳離地，緩緩地做肘部的彎曲伸展動作，這是

一個用來強化上身的運動。除此之外，我也用單槓做懸垂屈腕和強化腹、背肌的運動；另外也進行腰部的伸展運動。有關所有這些運動，我在預防腰疼的那一節裏會做說明，請讀者注意參考。

●不提當年勇

到了秋天的時候，日本都會舉行各種運動會，這對於三、四十歲，以前當過運動員的人來說，倒是一個得以再度活躍的大好機會。

不管是什麼人，包括那些志得意滿地說「我以前十一秒就跑完一百公尺」的人全都一樣，只要長期坐辦公桌，身體適應不活動的狀態，體力自然會因此降低。

所謂的適應，大部分人都會認為是，當我們有較充沛的體力時，身體的狀況就會改善。這是對「適應」這兩個字往好的方向解釋；也就是人們容易把適應解釋為正面適應。但是，要注意也有適應不良的情形，也就是所謂的負面適應。

縱使以前是一流的運動員，如果持久生活在坐著工作的環境裏，就會形成運動不足的負面適應，馬上出現功能衰微的情況。

例如滑雪的時候不小心骨折了；把骨折的部分用石膏固定起來，後來肌肉就會萎縮退化。這種情形不只是肌肉而已，連心臟、肺臟等的功能，都會逐漸降低，形成衰退的情形。

年輕時經常活動的人，如果改變生活方式，長久生活在椅子上，心、肺的功能就會趨於

退化的狀態。所以稍微快步走路，就會喘氣，甚至把阿溪里腱都弄斷。這是因為沒先做暖身運動，一下子就以從前十一秒跑完一百公尺的標準來運動，才會發生這種情形。

假如你的工作需要經常坐著，就要隨時利用樓梯來做訓練；這樣才能夠保持年輕時的體力。

● 用脚尖爬樓梯

現在介紹阿溪里腱的鍛鍊方法：把脚尖踩在樓梯梯面上站好，腳伸直；然後腳跟儘量往下放，維持足踝後側的緊伸，然後再舉起腳跟，用脚尖站著。重覆慢慢地做這個動作二十、三十次，就可以伸展並強化阿溪里腱。

如果想增加體力，就要利用超載的原理。也就是要比平時更強烈地來利用身體機能。如果果想充分發揮這項原理，我們可以在爬樓梯的時候做各種不同的訓練。例如在上樓梯時，每一步都故意用力把膝完全向上伸展，這也是一種很有效果的方法。

各位也可以改變成半蹲的姿勢，膝彎曲成猩猩那樣上下樓梯。因為樣子不太好看，所以這種運動不適合在戶外做。如果在家裏，不管是什麼姿勢就不著操心了。

另外介紹一種登山的人經常使用的方法：光用脚尖上下樓梯；或是每一次都跨二級，或是快步上下樓梯，都不失為極好的訓練方法。如果在平時養成習慣，就比較容易施行這些動作；事實上，它們作為強化腳、腰的訓練，都有非常卓越的效果。

常聽人說上樓梯時很吃力，而下樓梯就輕鬆多了，所以有些人就在下樓梯時才走樓梯。當然，單在下樓梯時才做運動也有效果。否則就會出現人在疲勞的時候，把一隻腳往下放，膝就會發抖那樣的無力現象。

在身體狀況很好的時候，不會有這種現象。但是一旦疲勞，為什麼膝部就會發抖呢？這是因為體重全部集中在一隻腳上。這時，膝彎曲的程度和平常的角度稍有不同，由於角度變大，帶給腳、腰的力量自然不小。所以只要常下樓梯，也會有改善體能的效果。

在這裏，我要對上下樓梯使用肌肉的差異，稍加說明：

當我們要舉起啞鈴之類的重物時，會特別對肌肉施力。往上舉時，這個動作的過程叫做「正向訓練」。另外，往上舉起重物之後，不要放鬆力氣，慢慢地放回原處的這種過程，就叫做「反向訓練」。據說，若能在這兩方面都慢慢練習，體力就會增加。

因此我們可以知道，上樓梯和下樓梯時，肌肉的使用有所不同。所以，最好是上下樓梯時都用走的比較好。有上就有下，一致性地運動才比較有效。

再提醒一句：不要忘記，如果多利用樓梯上下，就能強化腿部和腰部。

在這裏，我要稍微介紹一下前面所說「正向訓練」和「反向訓練」的例子。

比方說，在伏地挺身時，把肘伸直的時候是正向的。相反地，把肘慢慢彎曲到原來的位置，便是反向的。

另外，用一脚站著不動或蹲下來這種腳、腰運動時，蹲下去的動作是「反向訓練」，站

馬上做的3分鐘健身法



三、有氧運動

人在走路的時候，通常採用最輕鬆舒適的速度，也就是用所謂的「經濟速度」走。

像這樣，每個人很容易在長久的歲月中，學到不會增加任何負擔的走法。但是，如果要

把走路當成一種健身法時，用經濟速度走路就產生不了太大的效果。

前面已經說過，要創造體力必須使身體「超載」。爲了要達到超載的目的，從事走路運動時最好是採用「有氧運動」(Aerobics)的形態。

所謂有氧運動，就是能把氧充分地吸收到體內的運動，它有助於培養持久性的體能。爲了要讓這個運動發揮效果，要注意脈搏的速度；也就是要經由行走，讓脈搏速度上升到相當高的程度，連呼吸也要變快才行。同時要把這種狀態維持一段長時間，要不然就沒有意義。

那麼，要把脈搏增快到什麼程度才管用呢？在美國，他們認爲能提高到極限（做激烈運動所能提高的每分鐘最大脈搏數）的百分之七十到八十五即可。

最高脈搏速度，依各人情況而有很大的差異。如果體力好，脈搏能提高相當多；相反的，體力不佳的人只能到達很低的程度。同時，爲了要產生有氧運動的效果，至少要將最高脈搏速度的百分之七十維持十二分鐘以上。

但是，問題在於：爲了調查一個人的最大脈搏速度，而要一個運動不足的人，突然用很快的速度跑步，說不定會吃不消，甚至中途喪命。