

〔日〕 礒部明

刘玉玲 译

想瘦就瘦的
理想减肥法

华侨出版公司

想瘦就瘦的理想减肥法

[日] 礒部 明 著

刘玉玲 编译

中国华侨出版公司

内 容 提 要

身体健康而苗条是现代人所追求的最佳体型。优美的身材有助于进行工作、社交,使您更具魅力,工作效率更高。现代人的工作、生活均处于快节奏中,身心十分紧张,保持体型很有必要。我们特向您推荐一套简便易练,时间短收效好的减肥方法。您只需要付出三天时间,便可减去十斤体重。这种想瘦就瘦的理想减肥法,目前在欧美大为风行。您想在紧张的工作中保持身心健康,在各种社交场合仪态出众吗?请学习我们推荐的理想减肥法。

清里ペンション・ユートピアの減量教室

著者 磯部 明

1987 株式会社ナユタ出版会

想瘦就瘦的理想减肥法

〔日〕磯部明 著 刘玉玲 编译

出版者 中国华侨出版公司

北京北新桥3条4号

(邮政编码:100007)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷厂 天津市武清县永兴印刷厂

开 本 787×1092 毫米 32开本

字 数 31千字 1.5印张 2插页

版 次 1989年12月第1版

印 次 1989年12月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80074-128-1/G·36

定 价 1.10元

前 言

我不相信“轻率的减肥法”。

有一天，突然有位女客请求：“希望教教打拳减肥法。”我想，教不了那种减肥法，我打拳只是为了增强自己的意志。

我说：“若有三天，一定让你瘦下来，但要一切听我的。”

我指的减肥法，没有特别的命名，可不知什么时候，就被称为理想式了。“理想式减肥法”，绝不能说是轻松容易的，而是非常严格的。决心想瘦下来，唯有经得起短期的训练，但是致力于拼命减肥之中的女子们也能打扮。

来参加训练的有各种各样的人。有强壮的人，体弱的人，诚实的人，滑头的人，苦恼的人，低沉的人……然而，使我吃惊的是，从外表看去不算胖而自认为胖的女性却很多，还有，因为就业等环境的变化，在短期内突然胖起来的人也不少。但使我惊叹的是，她们都不是依靠运动去减肥，而只是单单想使自己瘦下来为目的地减肥。

现在，社会上流行着无数减肥法，但这些几乎都完全没有考虑实现人的健康和将来的后果，而只是为了赚钱。我不相信“轻率的减肥法”。在我的理想减肥课程中，不论对谁都严格，不过要了解学员的体力的限度，要诚心地责备，大声地说教，最大限度地活动身体来提高她们的体质。

只在三天的短期集中训练中，饮食也要限制。哪怕理想

饮食之外的水也要限制。有人说：“只喝一杯水是否好？”但是我认为，“喝一杯水也应该克服”。

据说，即使饮水也能改变体重的 250 克。与其那样，不如需要“自己的决心和不管怎样也要干到底的意志”。若是没有“干到底的决心”的话，那么，在人生的道路上，无论遇到什么事情都会面临着挑战而完全地失败。

精疲力尽时，虽暴露了自己的弱点，但要坚持。若经得起三天的训练，减掉 5—6 公斤是较容易达到的。

我认为，我的“理想式减肥法”的减肥价值必须抓住“勇气”和“自信”。此书中，我揭露了全部“理想式减肥法”的要素。用这种训练方法减肥，一年间一千多人实际燃烧掉了总计 5 吨的脂肪。因此我认为，只要诚心诚意地来实践，完全能收到你期待的效果。

磯部明

目 录

一、三天减肥 6 公斤的“周末训练法”	(1)
(一) 服装和物品的准备	(2)
(二) 准备体操	(3)
(三) 慢 跑	(9)
(四) 跳 绳	(10)
(五) 室内运动(下午)	(10)
(六) 室内运动(上午)	(22)
(七) 三天减肥期的饮食	(26)
二、部位减肥训练法	(28)
(一) 上体训练法	(29)
(二) 腰部训练法	(30)
(三) 臀部训练法	(32)
(四) 大腿部训练法	(34)
(五) 上臂和肩部训练法	(35)
(六) 双臂训练法	(36)
(七) 颈部训练法	(37)
(八) 下腭训练法	(38)
(九) 脚腕训练法	(38)
三、拳击式超级减肥法	(40)
附录一 减肥成功之后的注意事项	(43)
附录二 减肥饮食须知	(43)

三天减肥6公斤的“周末训练法”

“理想式减肥法”，是一项非常严格而又艰苦的体育运动。在参加“周末训练”之前，要检查一下自己的身体，是否具备下列条件：

1. 身体健康。
2. 心脏机能正常。
3. 能承受普通人体力的运动量。
4. 身体状况无异常变化。
5. 对三天的训练能有坚持下去的决心和毅力。

如果不具备上述任何一项时，就不要参加此项训练。已进行训练者，要停止，以免对身体有所损害。

参加训练的安排和日程，利用每周从星期五下午到星期一早晨，集中周末三天时间进行训练，也可把它称为“集中减肥期”。

“理想式减肥”训练，多数在健身房锻炼。如有条件能在自己家庭中进行，则更方便。

周末前，先调整体力，做好训练前的准备。除做些轻度体力劳动外，还要注意节食，进入周末训练期，按规定日程表上的安排，进行活动，以保证训练的顺利进行。

理想式减肥法训练日程表

第一天星期五	训练前测量体重	
	午后三点 午后六点	训练50分钟 晚餐
第二天星期六	午前七点 午后三点 午后六点	早晨训练50分钟 下午训练50分钟 晚餐
	午前七点 午后三点 午后六点	早晨训练50分钟 下午训练50分钟 晚餐
第三天星期日	午前七点 午后三点 午后六点	早晨训练50分钟 下午训练50分钟 晚餐
	午前七点	早晨训练50分钟
第四天星期一	训练后测量体重	

在训练期间除日程规定的活动外，尽量减少其它活动。如少做家务劳动和外出，除看书散步外看电视也要控制，以免过多消耗精力和体力。

为训练期间不受干扰，必须把生活物品备好，如采购主副食品等。饮食要减量。要抵抗美味佳肴的引诱，这虽有点伤脑筋，但必须下决心克制自己。其次是家属的支持和配合，也是三天减肥期的主要组成部分。

(一) 服装和物品的准备

锻炼者要备质地薄而柔软的长袖运动服一套。薄膜或乙烯薄膜制品，衣服里贴胶的长袖雨衣雨裤。穿着时，先贴

身穿运动服再外套贴胶雨衣雨裤。其目的是阻断空气流通。当大量排汗时，汗水会象流水般从薄膜衣裤下淌出。如果是冬季训练，就要再外加一套运动服，以防冬季寒冷不利于出汗。另外要备厚袜、厚手套、白线手套（白线手套，套在厚手套上）。冬季要备帽子和厚底鞋（劳动作业靴更为理想）。

在思想上和物资上作好准备之后，就可以开始进行训练了。

（二）准备体操

在每次训练之前，必须先作准备体操。准备体操的作用在于人为地预先给全身各关节和肌肉群以伸缩活动，使全身活跃起来。

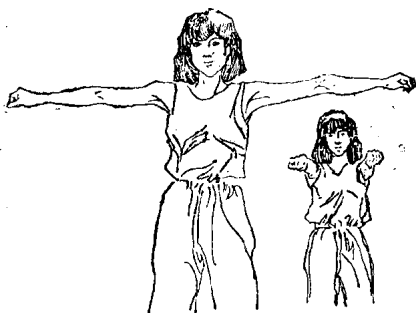
如双臂伸直上举，双腿和腰部向上提起，做到尽量抬高后，双臂慢慢大回转。这种较大的活动，能促使全身肢体处于兴奋状态。

体型肥胖的人活动起来，多数迟钝，动作不灵。要努力克服自己这一弱点，尽量伸展全身，放大动作，有的动作可反复多做几次，以期达到消耗多余脂肪的减肥目的。其次是作广播体操。一般整套体操一次8拍重复作两遍。“理想式减肥”训练中，安排一次8拍重复作三遍。动作可以缓慢些。使臂→腰→上体→腿→膝→手腕→脚腕→脖颈→背部等，全身得以放松、舒展，逐步进入训练前的准备状态。

准备体操均安排在每天早晨和下午的训练开始之前。

1. 扩胸运动

站立。1. 双臂抬起与肩平行；2. 在平行的位置上向左右摆臂扩胸；3. 双臂收回仍保持与肩平；4. 双臂笔直回放体侧。以上1—4动作，一次8拍，反复做3次。



要点是，两臂抬起、伸展、收回以及回放的每一动作，都要强调力度。摆臂扩胸，就要象用力拉簧那样展体扩胸。

2. 肩绕环运动

站立。1. 以肩为支点，双臂抬起与肩宽，两手如托天状高高上举；2. 双臂边开展边回转至肩平；3. 再绕向肩后，回放体侧；4. 因为(3)的动作，要作相反运动，两臂与肩宽，上抬至与肩平，以肩为支点止。先绕向肩后，再上举托天。以上动作一次8拍，反复做3次。



要点是，以肩为支撑点，两臂从前向后绕转，再做相反动作，从后往前绕转。动作要缓慢进行。

3. 体侧运动

站立。1. 两臂并拢于体侧，右脚向右侧开立；2. 以右腰为支撑点；3. 上体慢慢向右侧屈，左臂离开左膝，抬起绕过肩部，紧贴左耳；4. 上体正直，两臂回放体侧，再相反做一遍。以上动作一次8拍，重复做3次。两侧屈运动，使肋、腹肌经过反复的伸缩活动，改进腰部曲线。



4. 腹回环运动

站立。1. 腿向右，大开立；2. 两臂向左摆动；3. 整个上体转动如画圆圈状；向左→上→右转动；4. 再向右→上→左转动。此项上体回转运动，一次8拍，反复做3次。



要点，在回转移运动之前，两腿要尽量大开立。两臂

保持与肩宽。腰部以下要站稳，以构成回转的支柱。

5. 弓步转体运动

站立。1. 右脚向前大跨一步；2. 两手叉腰；3. 向右侧大扭转；4. 扭转后腰部恢复原位。

此动作反复做8次。接着做相反动作，异足异向重复1—4动作，同样反复做8次。



要点，两手要紧叉腰间，当上体向一侧扭转时，头部也要朝同一方向扭转。向前迈出的一腿，要用力屈膝，后腿用力绷紧伸直。

6. 侧压腿运动



站立。1. 双腿左右开立；2. 两手按膝，右腿用力伸直，左腿屈膝；3. 右腿直伸4次；4. 左腿直伸4次。

一次8拍，反复做3次。接着做下体伸屈运动，左右腿动作同上，面部朝向伸足一侧，下体深屈，伸足。右腿4次，左腿4次。一次8拍，反复动作3次。

7. 膝部运动(前屈伸)

站立。1. 两手按膝；2. 上体前屈，下体用力伸直；3. 双膝弯屈呈半蹲姿势；4. 双膝弯屈半蹲后，再用力直伸。1—4动作，一次8拍，连续反复做3次。



此动作，是为保护阿基里斯腱的腿部伸展运动。要认真

做好，如准备活动不充分，当训练进入剧烈活动时，阿基里斯腱易崩断。

8. 膝部运动(绕膝)

站立。1. 两腿直立；2. 两手按双膝；3. 两手按住双膝，向右侧进行弧圆形转动；4. 转动一周后双腿还原(1)姿势；5. 按同一要领再向左侧转动。1—4动作，一次8拍，连续反复做3次。



9. 手腕、踝关节运动

站立。1. 双臂松弛弯曲，慢慢转动两腕；2. 同时脚尖点地，脚后跟抬起，以脚腕为中心点，慢慢转动；3. 边转动两手腕，同时慢慢转动单脚腕。手腕转动50次左右。脚腕左右脚各转动20次左右。脚腕头10次从右侧转起，后10次从左侧转起。以上动作，应注意预防手和脚部的扭伤或骨折，尤其是冬季。

10. 颈部运动

站立。1. 以脖颈根部为起点，从头部开始进行弧圆形大转动；2. 开始从右到左；3. 再从左到右。以右→左，左→右，一次8拍，连续反复做3次。

凡参加“理想式减肥”训练的女性，多数为肥胖型。颈部和下颌肌肉下垂的较多。此动作能促使颈、颌部的减肥，使面部线条秀美。

11. 上体运动

站立。1. 两臂上举至头顶上方，两手交叉翻腕；2. 直立，上体用力向右侧屈；3. 还原直立，再向左侧屈。以上动作一次8拍，连续重复做3次。



训练进行到此阶段，减肥效果已有所显示。

(三) 慢 跑

准备体操结束后，即进入20分钟慢跑500米的跑步运动。跑步，一、能释放躯体内的大量热量；二、能提高心肺机能，促进毛细血管乃至肌肉细胞的充血，增加血流量。是早晨和下午训练开始前必须的运动项目。

慢跑的要领：(1) 用脚尖跑步，要有节奏感；(2) 两臂前后摆动时，要有力度；(3) 脚抬起时用力向前迈步；脚踏地时，要有弹性。另外，跑步时还要注意，下颌后收，两眼视前方 4~5 米远处，胳膊后拉时要加重力度，这样两臂和双腿的动作会自然放开，使全身加大活动量。

20 分钟慢跑 500 米，这就要跑跑走走，走走跑跑。要掌握要领，动作不能走样，否则会影响效果。

如果慢跑 500 米有困难，可以散步 50 分钟，代替慢跑。但动作要掌握慢跑的要领。

(四) 跳 绳

两臂收紧，双手紧握绳柄根部。

(1) 每跳三分钟间隔一分钟，共跳三次。如果体力允许，还可再连续加跳一次；(2) 握紧绳柄根部以固定转动的支撑点，跳起来会有节奏，不致转圈不灵而绊脚摔倒；(3) 跳绳时必须脚尖点地。可单腿跳，也可左右腿交替跳，如右、左，右、左。也可只右腿跳完再左腿跳。脚尖点地时要有弹性，这样变换双腿的多样跳法，会使令人疲劳的跳绳，变成象跳欢快的舞蹈一般。

(五) 室内运动(下午)

准备体操和 20 分钟慢跑或跳绳运动结束后，即转入室内运动。室内运动的种类有：伸展运动、柔软体操和环行减肥操等训练项目。

慢跑结束后多数人已疲劳不堪，但进入室内后决不能休息，把呼吸调整好后，马上进行训练，这样会提高减肥效果。

室内训练仍要照样穿运动服装。此刻如果有的训练者有不适感时，要暂停训练，慢慢走走步，使心率逐渐平稳下来。不能操之过急，太勉强会影响第二天的训练。

1. 伸展运动

室内训练，先从伸展运动开始。

① 肩肘运动

站立。抬右臂屈肘，用左手拉右肘置脑后，静止 15 秒。再抬左臂，用右手拉左肘置脑后，静止 15 秒。



此动作是肩部肌肉的伸展运动。做时要大吸气和吐气，进行机体的气体交换。