

國家圖書館出版品預行編目資料

屈蹲健康奇蹟／野澤秀雄著．

-- 初版．-- 臺北市：新潮社，2001〔民90〕

面：公分．--（生活VS.健康；3）

ISBN 957-754-925-X（平裝）

I. 運動與健康

411.71

90003734

生活VS.健康③

屈蹲健康奇蹟

NT\$200

野澤秀雄／著

2001年4月／初版

〔總代理〕成陽出版股份有限公司

發行所／台北縣樹林市佳園路3段219巷37-3號

訂書專線／(02) 2668-8242（代表號）

訂書傳真／(02) 2668-8743

郵撥帳號／19000691成陽出版股份有限公司

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 *傳真(02)2230-6118 *郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 *傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-925-X

スクワット超健康法（野澤秀雄）講談社
SQUAT CHOUKENKOUHOU Hideo Nozawa

© Hideo Nozawa 1999

Originally published in Japan by Kodansha Ltd
Published by arrangement with Kodansha Ltd.
through Bardou-Chinese Media Agency

只要強化足腰
就能創造健康

屈蹲

防止老化

增強精力

減肥效果

健康奇蹟！

●健康專業講師

野澤秀雄





本書主要內容

當社會邁向高齡化的同時，無法走路、臥病在床的人不斷增加。知道足腰衰弱的原因，鍛鍊下半身，才是長壽的智慧。

隨時隨地輕鬆的進行，正是屈蹲的最大魅力。走路和打高爾夫球前後進行屈蹲，能使身體爽快。本書配合年齡與體力，依照各種目的介紹毫不勉強就能展現效果的屈蹲法。

野澤秀雄〔著〕

屈蹲健康奇蹟

目錄

序章 屈蹲（蹲下運動）強化腳與腰／13

「蹲下運動」的三大特效／13

高齡化社會並不可怕／15

老化從腳開始／17

第一章 不能站、不能走的人目前急遽增加／21

跌倒後臥病在床的老人／23

五〇多歲無法走路的孀孀／26

從樓梯上掉下來，五四歲死亡的廠長／30

我利用屈蹲治癒滑雪扭傷的親身體驗／32

「今後臥病在床的人口會急遽增加」——根據日本厚生省資料／34

腳是第二個心臟／38

腳衰弱時腦也會衰弱／40

第二章 足腰為什麼衰弱？／45

體力年齡具有很大的個人差／47

我們的身體時時刻刻在產生變化／51

骨的強度／54

隨著年齡的增長關節會老化／57

無法順利走路是股關節的問題／60

形成腰痛與跌倒原因的肌關節肌肉／63

引起膝痛的膝關節問題／66

支撐人體的縫匠肌的作用／70

容易扭傷的腳脖子關節／72

腳趾關節與腳底疼痛的關係／75

因肌肉痛或肌肉拉傷有時無法走路／77

第三章 光靠走路無法強化足腰／83

走路運動不足的理由／85

下樓梯比上樓梯更需要注意／87

慢跑、馬拉松前後的屈蹲／90

游泳、水中運動前後的屈蹲／91

打高爾夫球前後的屈蹲／93

韻律體操是基本的自我訓練／94

啞鈴體操有很多優點／95

瑜伽、伸展運動、真向法、太極拳都是很好的關節運動／96

容易被一般人拒絕的健身效用／99

集中力量的舉重／100

第四章 屈蹲改變衰弱的體質與體型／107

基本屈蹲／109

第五章

屈蹲健康法的基本與應用的實踐訓練／133

基本的蹲下法——注意要點／135

- ① 印度式・屈蹲／141
- ② 部分屈蹲／144
- ③ 輔助屈蹲／146
- ④ 寬間隔屈蹲／148
- ⑤ 窄間隔屈蹲／149

任何人都能隨時隨地進行，最適合強化足腰／114

蹲下的動作是長壽原因之一／117

利用屈蹲防止跌倒／120

減肥效果極大的屈蹲／122

屈蹲創造運動員的基本體力／125

屈蹲是超動力健康法／127

屈蹲具有恢復精力的效果／128

- ⑥ 平行屈蹲／149
- ⑦ 雙腳跟屈蹲／150
- ⑧ 正面屈蹲／151
- ⑨ 後提屈蹲／152
- ⑩ 單腿屈蹲／153
- ⑪ ㄷ字屈蹲／154
- ⑫ 跳躍屈蹲／155
- ⑬ 全屈蹲／156
- ⑭ 金字塔式屈蹲／157
- ⑮ 力量舉重屈蹲／158
- ⑯ 前弓箭步屈蹲／159
- ⑰ 側弓箭步屈蹲／160
- ⑱ 小腿屈舉／161
- ⑲ 腿平衡測驗／162
- ⑳ 各套屈蹲動作間進行的體操／163
- ㉑ 屈蹲的團體課程／165

第六章 不幸無法走路時該怎麼辦？／169

由植物人狀態恢復普通生活／171

從倒下的日子開始活動關節／173

首先坐著進行訓練／175

如同嬰兒般站立／177

開始步行訓練後，就可以開始屈蹲／178

專欄 屈蹲的源流①／43

屈蹲的源流②／79

屈蹲的源流③／104

屈蹲的源流④／130

屈蹲的源流⑤／166

屈蹲的源流⑥／183

結語——讓屈蹲成為國民體操／180

序章——屈蹲（蹲下運動）強化腳與腰

「蹲下運動」的三大特效

本書介紹所有人都能輕鬆實行的「屈蹲」訓練法。大家可能不熟悉「屈蹲」這個名稱，其實「屈蹲」簡單的說就是——「蹲下的動作」。

所謂蹲下的動作，並非指坐在椅子上或盤腿坐，而是指利用雙腳支撐自己體重的動作。過去的人常在日常生活中不知不覺中納入屈蹲的動作，可身處現代文明社會中的我們，卻很少有機會屈蹲。

事實上，屈蹲具有很好的健康效果，以下即介紹二、三個代表例。

① 屈蹲動作有助於長壽

活到百歲以上有元氣的現代老年人日漸增加了。深入調查長壽者在何種土地、過著

何種生活時，發現大都是居住在鄉下傳統住宅中的人。生活起居都利用榻榻米式房舍，同時使用蹲式廁所。經常從事插秧、除草等田園工作。這種生活一天必須進行好幾次的蹲下動作，因此能強化足腰，形成不容易生病的健康的身體。

② 蹲下的動作能增強精力

精力強化藥「威而鋼」最近成為熱門話題。希望增強性能力的人何其多。然而，不須花費昂貴費用購買這類藥物，只要實行屈蹲，就能輕易的強化下半身。

以前的人不依賴昂貴藥物，憑藉蹲下動作就能謳歌性能力。

③ 蹲下動作具有極大的減肥效果

不僅年輕女性想去除多餘的脂肪，甚至從小學生，到六、七〇歲年齡層的人，想減肥的人都不斷增加。許多人購買昂貴商品減肥，結果失敗，或勉強減肥導致生理不順、貧血等而損害健康。

能自然減少熱量、健康消瘦最好的方法就是屈蹲。蹲下的動作能消耗許多熱量，去除下半身或全身的脂肪。尤其對於「下半身肥胖」的人最為適當。

包括上述三項要點在內，本書將詳細說明屈蹲（蹲下運動）的健康效果。以往的

「○○健康法」可能需要特別的健康器材，或利用特別的健康食品，而本書所介紹的「屈蹲健康法」無須特殊費用、時間、場所與器具。可說是完全吻合超經濟、節約時代潮流的健康法，是一個可以從今天開始立刻實行的方法。

高齡化社會並不可怕

一九九八年九月十五日時，報紙及各大媒體報導——「日本六五歲以上人口達二〇四九萬人，已正式突破二千萬人大關」、「占日本總人口的十六・二%，為有史以來最高的紀錄」、「預測到二〇二五年時，將增加為總人口的二七・四％」。

這是日本總務廳發表的估計數字。不過，你不必單純悲觀的認為——「兩個工作人口中就有一人必須照顧高齡者」。因為——「高齡者不等於病弱者」、「高齡者不等於需要被照顧者」。

事實上，以六五歲以上的老人為對象調查時，回答「健康狀態不佳」、「不太好」的人只占整體的兩成。大多數的高齡者都很健康。大約每一千名老人中，只有一九五

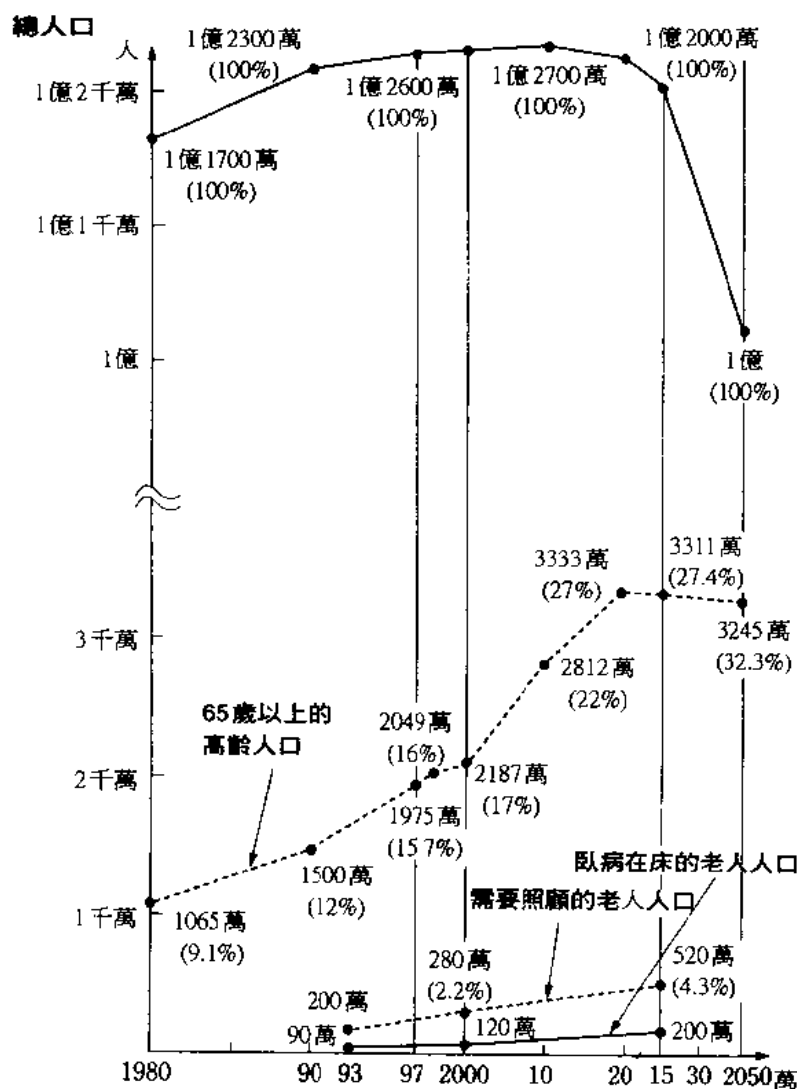


圖1 高齡化社會的現狀與將來預測

根據1998年度版『國民衛生動向』