



自由自在

超簡單，任誰都能馬上開始！

終極體態大追求！

男性威風、女性健美的

身體改造訓練術

提昇健身效率的自我檢視

需事先瞭解的部位別伸展性

心肺機能強化運動

不分時地的身體鍛鍊法

60歲也來得及的「身體改造」

初學者的簡易「肌肉學講座」

縮腹、塑身的減肥學入門

改造

令人讚嘆的

倒三角體型

成功塑身法的

全面大公開

身體



大河原久典〔主編〕



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

自由自在改造身體／大河原久典主編。

初版。-- 臺北市：智慧大學，2002（民91）

面：公分。--（健康新知；19）

ISBN 957-152-326-8（平裝）

1.運動與健康 2.塑身

411.71

91014768

健康新知 自由自在改造身體

NT\$320

大河原久典／主編

2002年10月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

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19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路3段141巷24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 957-452-326-8

自由自在にカラダを改造するトレーニング（大河原久典 監修）

JIYUJIZAI NIKARADA WO KAIZO SURU TORENINGU

Supervised by Hisanori Ookawara, Hideo Nozawa, Takeo Fukuyama & Miki Takeuchi

Copyright © 1998 by Seibido Shuppan Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

1200319579 -80

超簡單，任誰都能馬上開始！

自由自在 改造身體



1200319579

國立中央大學
圖書館

R161.1
129



部 位 別 INDEX

背部

P36~45,
P96~97,
P144~146

肩

P32~35,
P90~92,
P154

臂

P52~57,
P89,
P150~153

頸

P66~67,
P88~89

胸

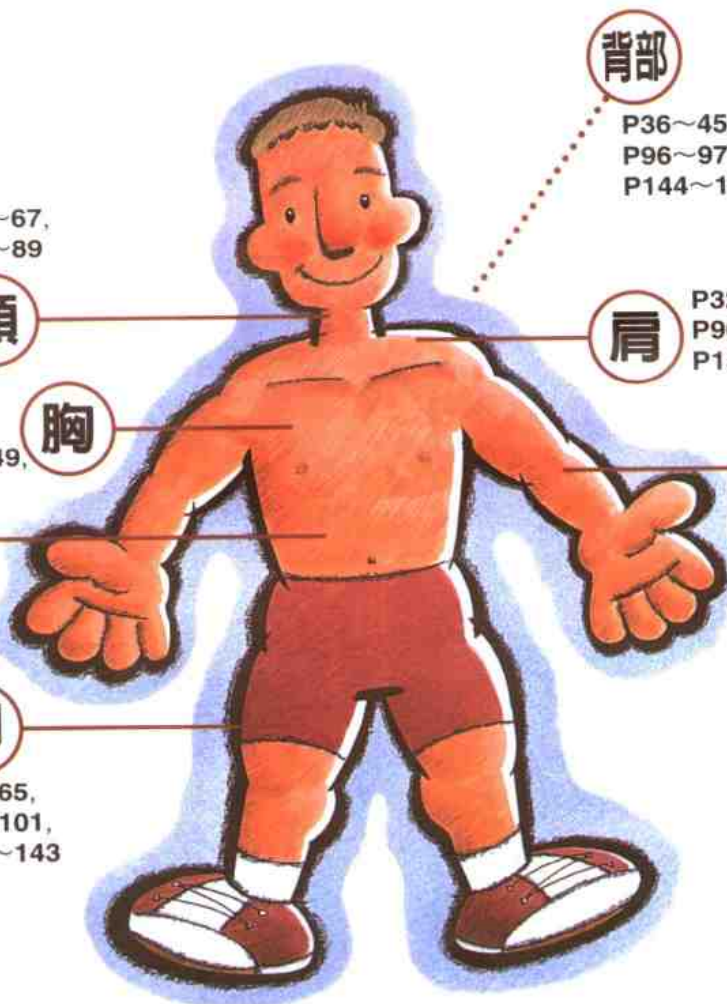
P24~31,
P88,
P147~149

腹

P46~51,
P138~139

腳

P58~65,
P98~101,
P140~143



CONTENTS

目錄

終極體態大追求！

●推薦

爵士舞者／有氧運動選手／健美者／短跑選手／救生員／空手道家／起跑跳遠選手



男性威風，女性緊實！

身體改造訓練術

展現威風、勇猛時不可或缺的厚實胸膛

挺拔的雙肩，威風的上半身

要鍛鍊出「倒三角」的輪廓，才能展現寬廣的背部

固定腳部，塑造出健美的緊實腰部身段

雙手彎舉啞鈴，象徵力量的壯碩上臂和肌肉

鍛鍊有成的大腿和小腿脛，充滿爆發力

結實脖頸，塑造完美體態

66 58 52 46 36 32 24 22

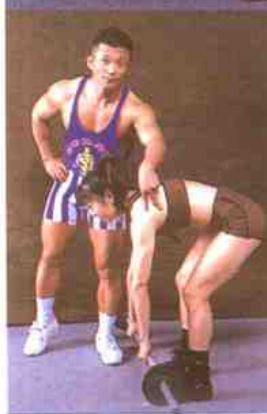
該鍛鍊何處？如何鍛鍊？

提昇健身效率的自我檢視

告別僵硬，迎向柔軟——不可忽視的肌肉疼痛和受傷預防！

需事先瞭解的部位別伸展性

全身／體側／上半身／胸／腕／頸／肩／腰／背／腿／股關節



最適合體力衰退和肥胖者的訓練運動！

心肺機能強化運動

《田賽篇》散步、競走

負重跑、慢跑、越野賽跑、腳踏車

《游泳篇》水中伸展、水中漫步、水中律動、水中啞鈴
浮板、自由式、蛙式、蝶式、仰式

3分鐘OK法！ 清早通勤到就寢皆可進行的運動

不分時地的身體鍛鍊法

肌肉訓練不嫌遲
讓您年輕、美態，充滿幹勁！

60歲也來得及的「身體改造」

可提昇10倍效果的訓練

初學者的簡易「肌肉學講座」

縮腹、塑身的

減肥學入門

改變肌力訓練效果！

使你更威風的「營養補給食品」

腰痛和腳傷是身體歪斜的原因！

強化肌肉，精通正確姿勢

為何會引發肌肉酸痛、抽筋和斷裂？

肌肉問題的徹底解說

●附章 身體改造Q & A

156

172

184

192

206

221



終極體態大追求！

爵士舞者／有氧運動選手／健美者／短跑選手
／救生員／空手道家／起跑跳遠選手

鍛鍊中的運動選手們——
肉體、精神皆強韌的男女，
不僅練習態度值得學習，
專一的明確目標更值得效法……

以鍛鍊腹肌、背肌和內轉肌為訓練重點。
鍛鍊必要的肌肉，就能消除多餘體重！

伊集院露

舞者

身高155cm 體重41kg

1964年2月3日生

4歲時開始學習古典芭蕾舞和體操，進而到爵士、現代和踢踏舞，她隸屬於DANCEFUSE COMPANY。

現活躍於舞台上，教導150名學生，同時還育有1子。

爵士舞者

伸展操的目標是在關節的可動範圍內，伸展肌肉至極限，不過可在做完熱身操後，利用橫木來進行。



那些在舞台上輕盈跳躍、奔跑、迴旋的舞者，看似既華麗又有趣，其實是非常嚴苛的職業，而且每天都必須鍛鍊肌力和保持少女體態。

「除了每天必須培養的持久力和爆發力之外，跳舞時也需要用到腹肌、腹斜肌、背肌、大腿內轉肌和臀肌，而最常處於伸縮狀態的上半身肌肉更是決定跳躍平衡的關鍵。」訓練的課程就是組合強化腹肌和背肌，使腹肌充滿變化，培育出跳舞所需的必要肌肉而設計的。

雖然一個作品平均只需3

5分鐘，但因舞台上需多樣化的演出，所以這種和跨欄相同激烈的運動，也同樣地需要持久力。

「因為光是1個作品，在上台前就需要重複的預演，所以耐力也是相當重要的。」均衡飲食和7小時以上的睡眠，也就是培養耐力的方法。

但是支撐柔美元動的柔軟度更是重要。

「每天需做伸展運動1個小時，而冬天則需要2個小時，如果伸展運動做得不夠的話，不僅會妨礙演出，也可能會造成運動

傷害。」

「因為舞者需負擔自己本身的重量來表演，所以除了鍛鍊必要的肌肉，也要防止多餘的重量負荷。」加上舞蹈都是一些激烈的動作和跳躍，所以更需嚴格地控制體重，除了脂肪之外，也要將不必要的肌肉排除。

訓練課程表

星期一	芭蕾舞課程2小時 指導課（芭蕾）
星期二	芭蕾舞課程2小時 指導課（芭蕾、爵士舞）
星期三	芭蕾舞課程2小時30分鐘 按摩
星期四	指導課（芭蕾、爵士） 肌肉訓練（腳、背等）20分鐘
星期五	爵士舞課程2小時 指導課（爵士）
星期六	休息
星期日	排演

體態要優美，強化體幹肌力為訓練重點，每天要做100次以上的腹肌運動。



向山敬子

有氧指導員，有氧比賽選手

身高 153cm 46.5kg

1964年8月1日生

中學開始學習體操，大學畢業後為了瘦身而成為有氧運動指導員。

分別於93年榮獲日本長野縣的FRESH LIGHT盃冠軍，94年入選KOSE盃，95年榮獲INGOOS盃優勝，96年日本鈴木盃第3名，97年日本鈴木盃第2名，98年鈴木世界盃日本代表。她是世界屈指可數的實力保持者。

有氧運動選手



體操的經驗，對有氧訓練助益頗大。以前曾醉心於芭蕾舞，現在則在學習古典芭蕾。

訓練課程表

星期一	休息（按摩&放鬆）
星期二	芭蕾2小時 有氧訓練1小時 肌力訓練（胸、背、肩、腹） 課程×2 伸展操30分鐘×2
星期三	課程×2 肌力訓練（腳×4、 大臀肌×3、腹×2） 伸展操30分鐘×2
星期四	課程×1 有氧訓練70分鐘 肌力訓練（腹×2） 伸展操30分鐘×2
星期五	課程×1 有氧訓練40分鐘 肌力訓練（胸、肩、背、三頭 肌、二頭肌、腹） 伸展操30分鐘×2
星期六	課程×1 有氧訓練50分鐘 肌力訓練（腳×4、大臀肌× 3、腹×2）
星期日	有氧訓練2小時 伸展操30分鐘×2 有氧訓練30分鐘 肌力訓練（腹）

這種任誰都能享受流汗快樂的超人氣有氧運動，若變成比賽時就另當別論了。

因為有氧比賽時，所需的發條式肌力和極度柔軟性及耐力，都是超乎常人所能負荷。

這種超人式訓練，是要先做熱身運動和30分鐘以上的伸展操，而後再進行跳躍和地上推押等激烈活動，若是身體僵

硬，就會使側腹、頸椎等意想不到的地方產生肌肉痛。

接下來就是艱辛的肌力訓練，一週要訓練6天。「而以保持優美體態的肌力訓練為重點，每天必須進行120次腹肌、腋肌和背肌訓練，至於舉重訓練也不是以重量為優先，而是以能鍛鍊到肌肉為優先。」

至於跳躍時不可或缺的強

健腳踝則要：「單腳左右蹲踞10次和交互蹲跳10次，共做3回合。」另外還需分日來鍛鍊上半身和腳踝，而到了比賽的前1個月左右，就必須集中於舞蹈的表現了。大會則是以技術、舞蹈內容和藝術性作為評分的重點。

「這種有氧比賽，是以引人入勝為目的的表現運動，比賽者不斷地透過作品，以達到表演的極致。」

雖然一個作品的表演時間只有2分鐘，但卻是超乎想像的辛苦。「表情訓練也是練習的重點，表演時臉部必須保持喜悅幸福的笑容。」所以，釋放每天的壓力，放開心靈，便是不可或缺的了。

減少回合數，一回合先以8次爲限，
之後才向10次挑戰——



高橋欣彌

健美先生

身高172cm

體重75kg（比賽時）

1964年5月31日生

20歲時為了訓練足球及橄欖球的肌力，在東京的「UNICON（獨角獸）」開始健身。

於93年得到東京先生75kg級第3名，96年得到優勝。目前在埼玉縣川口市經營日光健身沙龍。

健美者



只要肯付出就有收穫，這是健美運動的魅力所在，開始時的重量增加也的確令人欣喜。

「我最常犯的錯誤，就是學生時代自恃年輕，將基本訓練項目分成3部分（部位），一禮拜進行6回合訓練。」而隨著年齡增長，肌肉回復力變慢，所以目前將基本項目分

成4部分，每週練習4天。當然，回合數（SET數）和運動次數也就會有所改變。『目前我的運動次數以8次為限，而後再向10次以上挑戰，至於回合數就更少了。』一旦重量上升時，我就會減少訓練的次數，而當重量減輕時，就會增加回合數，並藉由設計上的變化來刺激肌肉。

這種嚴苛的訓練，是無法一整年都保持在最高點。

「為了比賽時能達到最高峰，就必須將一年分為休息、衝刺、減量和美化期，且為了

使美化期較長，必須注意減量期間的脂肪增加。」因此，即使是處於休戰期間，也要確保10%左右的體脂肪，而在比賽時則要減到5%以下。當然也必須徹底管理飲食。

「飲食要以高蛋白、低脂肪為準則，所以所攝取的食物主要是雞胸肉和燙青菜，且一天中除了早、中、晚餐外，還需間接的攝取蛋白質、水果和氨基酸等。」

不過，最重要的還是自我的意志，你必須在心中清楚地描繪出理想體態，並集中活動肌肉，長期以往，體態就會有所轉變。「絕不可放棄，即使只是要提升增加1mm，也必須持續地鍛鍊，而且即使是歷經5年、10年長期訓練的健美者們，他們的優美體態也是持續每天重複練習而成的，這自我鞭策的能力，是不能輸給任何人的。」這種健美運動就是永無止境的自我挑戰。

訓練課程表

星期一	肩 舉啞鈴、側身啞鈴等 臂 站立下拉、反手推舉 上體前傾等 腹 仰臥起坐、腳蹬起坐
星期二	背 硬舉 肩 立舉啞鈴 頸 繞頸運動 腳 舉臂踮尖等 腹 仰臥起坐等
星期三	休息
星期四	胸 臥舉、斜板跳舉等 臂 屈展啞鈴等 腹 仰臥起坐
星期五	腳 深蹲槓鈴、腳蹬升舉 深蹲背舉 腹 仰臥起坐 Legless（不用腳，只用 手如游泳般的划動法）
星期六	休息
星期日	休息

森 清

短跑選手

身高 161cm 體重 57kg

1932 年 7 月 22 日生

學生時代學習足球，
踏入社會後則開始練習
橄欖球

50 歲時獲得 82 年度
日本 Masters 100 m 第
4 名，97 年又得到同
比賽之優勝，而後得到
第 10 次世界盃長青短
跑接力賽優勝，並持續
向世界領域進軍。

現為千葉 Masters 短
跑競技連盟會員。

在室內以強化大腿二頭肌和四頭肌為主，
室外則持續以 50 m 衝刺和 100 m 衝刺來調整配合。





在短跑季中，每月會有兩次比賽，走路時活動不是很自由的膝蓋卻在跑步時，出乎意料之外地一點也感覺不到。

雖說短跑者必須持續、孤獨地和時間作戰，但對50歲才開始接受訓練的人來說，就不止是時間了，他還必須對抗體力、氣力和年齡的衰退。究竟是何種訓練，才能讓他在全世界持續地締造佳績。

他是在過了60歲以後，才開始接受肌力訓練的，這是起因於大腿肌肉鬆弛和膝蓋半月盤損傷，而使得腿部無法活動自如。

「在健身房中，他以彎曲和伸展腿部為主，來強化大腿二頭肌和四頭肌，這使得腿部扭傷的煩惱不翼而飛。」但他卻發現了新問題。

「……因為肌肉訓練的不平均，而導致內轉肌出現了問題。」所以這時最重要的是要讓肌肉產生平衡，於是他便在戶外以小腿往上踢的跑步，來自然地強健小腿脛。

從春天到秋天的短跑季節中，可依季節來自行調整50m衝刺和100m衝刺練習，但每次的練習時間絕不可超過1小時。

「由於中高年齡層的訓練法並無一定

標準，所以必須配合個人的體能來練習，這是基本原則。」

在休息季時，可減少競跑的練習量，但在此期間仍必須保持體重，以避免直接影響到跑步速度。

「不用太介意食物內容，只要注意勿食用過量即可。」讓我們期待他以年輕體態，再創新紀錄吧！

訓練課程表

星期一	肌力訓練1小時 下半身（腿部彎曲和伸展等）
星期二	休息
星期三	肌力訓練1小時 下半身（腿部彎曲和伸展等）
星期四	休息
星期五	競跑1小時（50m衝刺、 100m繞場訓練等）
星期六	肌力訓練1小時 下半身（腿部彎曲和伸展等）
星期日	休息

*休息季的課程。