

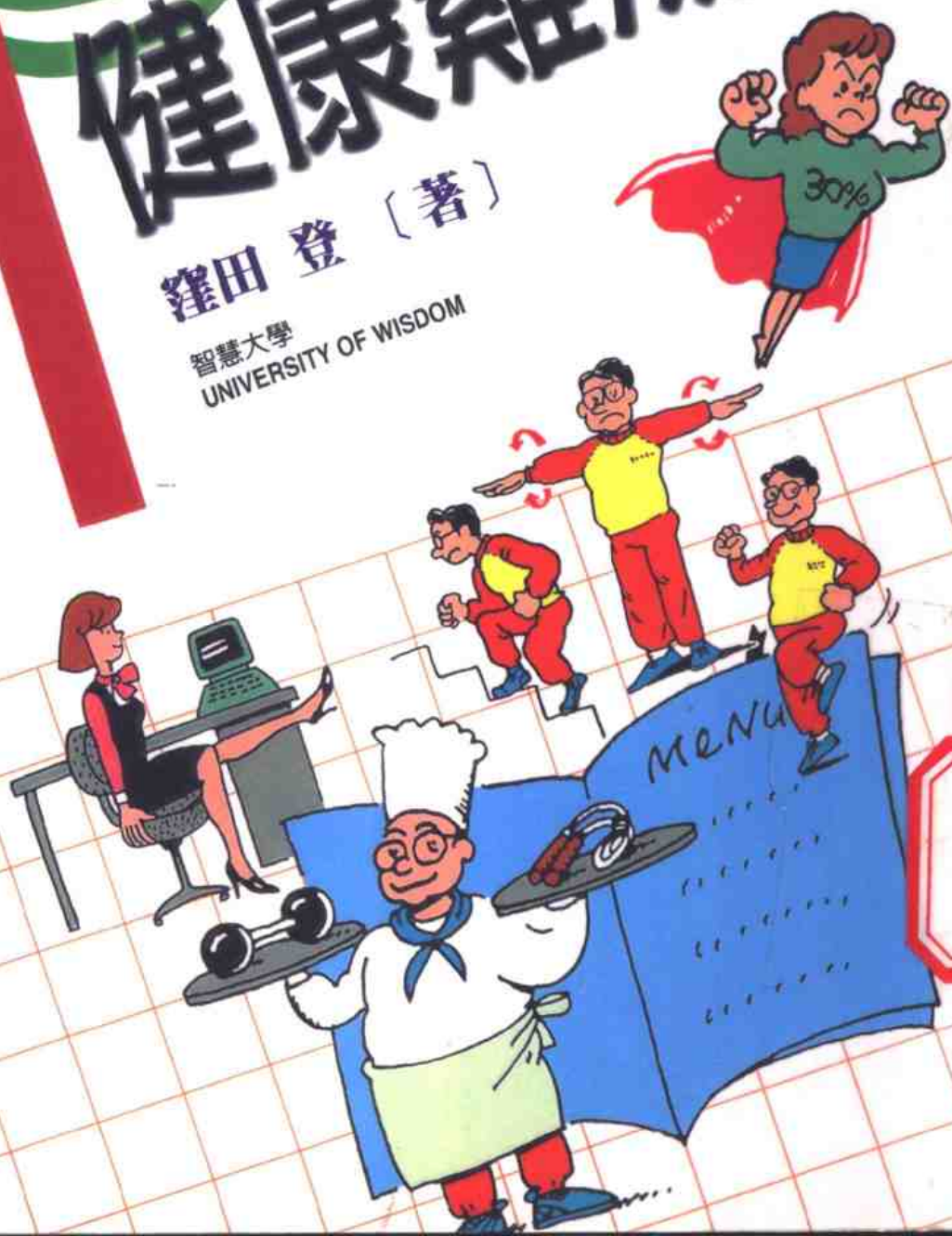
工作忙人、懶人一定能做到！

如何改造自己的身體！！

健康雞湯

窪田 登 [著]

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM



健康鷄湯, 1. 如何改造自己的身體. 窪田登著.

初版. 臺北市: 智慧大學, 1999. 188

面: 公分. (健康人生: 9)

ISBN 957-754-519-X (平裝)

1. 運動與健康

411.71

88005144

健康人生 ㊦ 健康鷄湯①

NT\$220

窪田登/著

1999年6月/初版

總經銷: 吳氏圖書有限公司

台北市中和市中山路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

發行人・翁尚緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部/台北市文山區萬安街21巷11號3F 電話 (02) 2230-0545

總管理處/台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南工專正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

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 957-754-519-X

原書名: 思いたら体力づくり

著者: 窪田登

原出版者: 大修館書店

OMOTATTARA TAIRYOKU-ZUKURI by KUBOTA Minoru

Copyright ©1986 by KUBOTA Minoru

Originally published in Japan by TAISUKAN SHOTEN, Tokyo

Chinese translation copyright ©1999 by Shin Chan She Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with TAISUKAN SHOTEN through ORION LITERARY AGENCY Bardon chinese Media Agency

運動指導專家

窪田 登

健康雞湯 1

如何改造自己
的身體

前言

健

康之於我們，就像空氣一樣重要。未曾感到不足，就不能瞭解它的珍貴。

我是在兩年前的六月間，因腰部椎間盤的痼疾入院，才有了這番體會。在這之前，醫院對我而言，只當是探望他人的場所，從沒想到它竟成了讓別人來探視我自己的場所。我在這兩個禮拜的住院生活中，得到了許許多多體悟。

回想起來，爲了爭取進級一九六一年度世界舉重選手權的目標，那年夏天，我一直持續著激烈的訓練。在前一年的羅馬·奧林匹克運動會輕重量級舉重賽（八二·五公斤）中榮獲第7名的我燃燒著高昂的鬥志，亟欲在這一屆的世界選手權爭奪賽中取得更好的成績。

在這類勝敗壁壘分明的運動中，挑戰的是體力的極限。就舉重而言，它是挑戰肌肉

的極限乃是當然之事。或許正因為這個緣故，選手只要稍一鬆懈，就會陷入被其他的競爭對手超越的危機中，這樣的不安會持續在心中揮之不去。所以，一般選手的情形是，即使疲倦到最好停止訓練的地步，也仍舊勉強堅持下去。

這種時候，腦中即使清楚地意識到不要勉強比較好，但難以理解的是，無論如何也控制不了做下去的思緒。

我也同樣陷入這樣的惡性循環。剛開始，由於體能狀況十分良好，因而訓練的效果也極佳。在一個勁兒從事著激烈訓練的過程中，不知何時開始，竟突然意識到腰部出現劇烈的痛楚感。

如果當時斷然休息一個禮拜就好了。但那只是事後諸葛亮，無濟於事。那時候，心中受到「若是暫停訓練，記錄可能就會降低」的不安所牽引，因此不顧腰椎的痛楚，依舊不願間斷激烈的訓練。結果可想而知，腰痛的情形變本加厲，導致最後不得不放棄上場比賽的念頭。

肉體的損傷並沒有到此就結束，往後每一年，我都會數度遭逢此一腰痛之苦。終於，前年夏天，落到必須住院的地步。情形就如前面所述。

入院就診爲時已晚的我同時明白了一件事——運動其實有兩條抵達的途徑：包括身爲選手者爲求出類拔萃的運動進階法，以及另一種以維護健康、增強體力爲目標的運動進階法。換言之，前者就是向體力的極限挑戰。因此，若要明白究竟該對身體施以何種程度的痛楚才是恰當的，就必須借助於「試誤法」尋求答案。從而，有些時候就會因爲運動太過強烈，造成肉體的傷害。也就是說，體力固然鍛鍊了，卻反而引發健康方面的負面影響，這種情形並非不可能。對於那些懷抱著遠大目標的選手而言，這種狀況或許是難以避免的。

依常理而言，在既不受傷、體能狀況又不崩敗的情況下，持續從事肉體所能負荷的極限之訓練或練習的選手能夠獲得勝利也是必然的吧。在這類選手誕生的背後，也決不可忘了有一些像我這樣因體能狀況的崩敗，被迫引退的選手存在。

儘管自己因腰椎之疾而陷於苦惱的困境，但我並不特別懊悔參與舉重之事。唔！其實毋寧說是感謝的成分居多，因爲我從這項訓練中獲益頗大。正因如此，現在，我仍維持著每週三、四回，哪怕只有三十、四十分鐘的舉重訓練。

但訓練方式和兩年前的作法已有若干不同。例如每當體力出現疲勞或是腰部感到不適時，縱使是已敲定的訓練日，也毅然將它取消。可別說：「不是本來就該如此嗎？」對於像我這樣從事了四十多年訓練的人而言，訓練這檔子事就像三餐一樣，已成了習慣，要暫停下來可是需要相當決心的。

就像這樣，我著手訓練至今已近四十年，終於在我心中湧起了一絲以健康為目的來從事訓練的企盼。儘管腦中總是叮嚀自己：「以儘量不勉強的方式進行訓練。」但年輕時的習性總難完全根除，因此偶爾還是會向重量級的槓鈴挑戰。不過，我的作法已經和過去不同了；我採取的是遠較極限的層級為低的挑戰模式。

請不要將我的經驗視為事不關己。

儘管一開始是以健康的目的為訴求而展開運動，但隨著時間的流逝，運動能力的逐步提升，不久就會不知不覺地沈浸在向當初從未想過的紀錄挑戰的樂趣之中。一旦愈熱衷於此一行為，就勢必會驚覺到一個埋首於像我所經歷的足以招致肉體傷害的劇烈運動中的自我。

這個時候，希望讀者務必想想我所經歷的事。請在疲勞之際，或是體能狀況不佳之

時，或是減少運動的分量與強度，或是暫停練習。

在這麼做的過程中，要不了多久，各位必然可以體會出一套適合自己身體的運動的進階方法。

可快樂從事的運動並非求勝的運動。這樣的方式在於維固健康、增進體力、調整體型、維持年輕，有助於精神壓力的解除，並且從工作的疲勞中恢復幹勁。

如果本書可發揮拋磚引玉的效果，將是筆者無上的快樂。

此外，本書是以一九七八年鶴書房所出版的《鍛鍊身體》一書為基礎，添加、刪減、修正之後所成的著作。這回承蒙大修館書店的盛情，並將此書更名，重新問世。諸方各界若能惠以賜教，筆者不勝榮幸之至！

目錄

前言／3

第一章 這種方式會縮短壽命／15

——充斥錯誤觀念的體力養成健康法

兩倍的運動可以獲得兩倍效果的誤解／16

一旦暫停運動，效果便會消失的錯覺／18

驟然進行馬拉松賽跑會危及生命／20

為減肥而賠上生命的例子／24

警戒蔚為風潮的健康法／27

・職業摔角風和健美風・沒有萬人共通的健康法則

跳繩跳得久不等於技術高超／30

2	1		11	10	9	8	7
將運動服當作日常衣著穿／64	與日遞增的半健康人，應該仍在睡覺的老婆竟…… 喝牛奶的人不如送牛奶的人健康的真理／60	——輕鬆可及的體能養成	從事配合目的的訓練／50	文明發達的同時，體力相形見絀／47	女性舉啞鈴，肌肉會變粗的謊言／41 創造女性美的啞鈴運動，雕塑美麗勻稱的體型	熱衷於肌力鍛鍊的大聯盟，難以自迷信中抽離的教練 棒球和拳擊選手無需肌肉訓練之說的錯誤／36	驟然實行是危險的作法，也有這樣的跳法 棒球選手不可從事游泳運動的錯誤傳說／34
		第二章					
		健康生活的建言／59					
		行動體能和防衛體能，補強較弱部分的訓練，預防疾病的訓練					

第三章

- 3 體型優良的人，健康度也高／65
 - 4 運動的人比不運動的人年輕十歲／68
 - 5 解除壓力的運動建言／70
 - ・運動的禮讚——我的體驗・測量壓力大小・勉強運動是下策
 - 6 運動可培養精神的專注能力／78
 - 7 練就跌倒了也不致受傷的身體／79
 - 8 改良姿勢的方法／82
 - 9 你也具備「火災現場的傻勁」／84
 - 10 使體育成績提升的訓練／87
 - ・以「超負荷」原理強化肌肉・肌力並非與生俱來
 - 11 從「實年」開始展開的運動／91
- ### 如此簡單的體能養成法／95
- 連懶鬼都做得到
- 1 搭車時讓孩子站著／96

邊看電視邊做預防腰痛的體操／98

· 既不需要器具，又不耗費時間，高齡者效果一樣迅速，腰痛是運動不足所產生的，任何人都能在榻榻米上輕易進行

預防駕駛員體能低下的方法／106

· 車內也是鍛鍊體能的場所，女性不可欠缺的胸部運動，增強頭部撞擊後遺症的抵抗力

執勤中也可從事此類運動／112

· 打大哈欠也是運動的一種，血液堆滯於腳部，會引起貧血

從椅子上站起來的同時鍛鍊體能／117

· 任由自己的體能下降的人，不以手撐地立起

慢跑時可兩人邊跑邊聊／122

· 交叉進行跑步、步行，以心搏數作為指標

利用午休時間鍛鍊體能／127

· 在椅子上鍛鍊腹肌，鍛鍊倒三角形的上半身，也有適合女性的伏地挺身

二·二五坪的空間也能做這樣的體操／136

第四章

9

· 無需抱怨沒有場地，即刻能做的全身性體能訓練

治療肩部酸痛的方法／142

10

· 為何會引起肩部酸痛，規律的運動帶來的效益難以估算
連懶鬼都會做的運動／146

11

· 疏於使用的肌肉會慢慢退化，適合於懶惰者的運動
舉踵走路，可強化阿奇里斯腱／152

12

· 比跑步更具效果的某些走路方式，鍛鍊阿奇里斯腱
利用一條毛巾鍛鍊握力／156

· 保住男性尊嚴的握力，上半身也變得魁梧

三個月改造身體／161

——造就驚人的體能

1

體能的養成，三個月是高峯／162

2

· 三個月期限的力道，半數以上堅持不到三個月，挺過三個月就沒問題了
增加體重——我在兩年間增加了二十六公斤／168

· 一停止鍛鍊就回復原狀· 就這樣，兩年的時間共增加了二十六公斤

減輕體重——減重二五九公斤的世界紀錄／176

· 不同於肥胖的超重體· 僅採食療法相當危險

使上半身呈V字形——一個星期鍛鍊三次就夠了／181

促進胸部肌肉的發達——創造女性美麗的胸脯／184

強壯肩部——同時強化上臂外側肌肉／187

鍛鍊臂力——任何人都可以做的毛巾法／190

· 在意外事故發生時捍衛身體· 鍛鍊上臂部的運動

強化腕力與握力——比腕力具有一石二鳥的效果／197

緊縮腰部——在床上也能輕鬆操練／200

· 只靠腹肌運動，腰身不會變細· 在床上也能妥善進行

提臀——利用通途中進行的運動／205

強壯腳和腰部——利用上下樓梯的運動效果顯著／207

強化阿奇里斯腱——何謂donkey calf raise.／210

使腰部肌肉舒展——兩人合作，效果超群／213

14 培養精力——同時提振性功能／217

第五章 使運動持久的要訣／219

——沒常性的人這樣克服

1	貫徹「今天開始做起」的主張／220
2	逆用自卑感／222
3	一個人做不到時，邀同伴一起來／226
4	互相競技，可以激勵自我／228
5	不要拘泥於眼睛看得到的成果／230
6	理解理論，幹勁才得以持續／232
7	記錄每日的訓練內容／234
8	開列自成一格的菜單／236

第一章

這種方式會縮短壽命

——充斥錯誤觀念的體力養成健康法