

名列日本健身类图书销售排行榜前茅

日本森永运动与健康研究中心 编著

10分钟 健身法



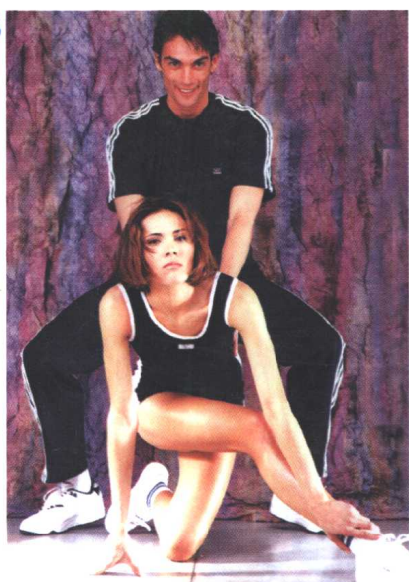
■ 为忙人指定的

■ 简单易行的

only take you ten minutes

1.3

学林出版社



图书在版编目(CIP)数据

10分钟健身法/日本森永运动及健康研究中心编著;
钱贺之译.—上海:学林出版社,2002.6
ISBN 7-80668-335-6

I.1... II.①日...②钱... III.健身运动
IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041386 号

本书由日本大地书物有限公司转授权,在中国独家
出版中文简体字版本。版权所有,翻印必究。



10分钟健身法

编 著——日本森永运动与健康研究中心
译 者——钱贺之
策 划——叶 刚
责任编辑——宋黎刚
封面设计——贺 强
出 版——学林出版社(上海钦州南路81号3楼)
电话:64515005 传真:64515005
发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路81号1楼)
电话:64515012 传真:64844088
印 刷——上海市印刷十厂
开 本——889×1194 1/32
印 张——5.625
字 数——150千
版 次——2002年6月第1版
2002年6月第1次印刷
印 数——10000册
书 号——ISBN 7-80668-335-6/G·129
定 价——19.80元

为忙人指定的
简单易行的

1.0 分钟健身法

日本森永运动与健康研究中心 编著

钱贺之 译



学林出版社

ISOGASHII HITO NO TAMENO KANTAN-NI DEKIRU,
10PUNKAN TRAINING GA WAKARU

Copyright © MORINAGA & CO., LTD. 2000

Originally published in Japan in 2000 by
MORINAGA & CO., LTD

Chinese translation rights arranged through
DAICHI SHOMOTSU

用 10 分钟练就强健的身体

“我知道自己运动不足,但我怎么也制订不了运动计划。”

“我试着练了一段时间,但不知什么时候中断了。”

“我有锻炼的愿望,但总坚持不了。”

有这样想法或经验的人应该为数不少吧。当上述这些“小挫折”反复数次之后,他们就开始远离健身运动了。

本书专为这样的人士设订“不像运动计划”的运动计划。为什么说“不像运动计划”呢?因为我们把“10 分钟——也许更短”和“简单”作为书中运动计划的基本方针。

虽然可称之为“短时间的、简单的”运动计划,但并不意味着它是我们随便设计一些运动内容凑合而成的。一般认为,强化体力的健身练习应该持续进行 30 分钟至 1 小时左右。但短时间的锻炼对增进健康和强化体力并非没有效果。根据不同的锻炼方法,我们可

以用很短的时间获得相当大的成果。

在本书中,我们以在运动医学、运动科学界著称于世的美国运动医学会(ACSM)提出的增强健康和加强体力运动的有关标准为基础,向大家介绍可在自己家里、工作单位或室外进行的简单易行的健身锻炼方法。

在日本,我们森永制果股份公司健康事业部最先为运动员及健身运动者开发了营养补助食品,并在日本广为宣传。特别是通过与在营养、健身领域处于世界领先地位的著名的“维达”公司的合作,我们吸收了最先进的有关营养、健身方面的信息,并使之与我们森永独自的技术相结合,然后我们通过营养分析顾问、健身指导、营养食品等途径,从日本的顶级运动员那儿获得信息反馈,从而生产出适合于从竞技运动员到一般大众的制品。

如果本书能成为读者达到他们理想中的健康体格的一个契机的话,我们将感到不胜荣幸。

目 录

前言 用10分钟练就强健的身体·····	3
----------------------	---

第1章 掌握要领,使短时间健身法获得成功

Q1 只有10分钟的运动,真能得到健身的效果吗?·····	12
Q2 不连续运动20分钟以上,脂肪就不会消耗吗?·····	16
Q3 不是高强度的运动,就改善不了身体条件吗?·····	18
Q4 如果是以改善体格为目的,就必须制定严格的运动计划吗?···	20
Q5 我缺乏体力,觉得应该进行运动。但我并非很胖,我确实需 要运动吗?·····	22
●体内脂肪越少越好吗?·····	23
●了解内脏脂肪型肥胖的危险性·····	24
Q6 我很想减肥,但因为条件限制进行不了运动。单靠节食来 减肥不行吗?·····	26
●如此有效的运动效果·····	28
Q7 我感到自己的体力在衰退,我应该进行怎样的运动才好呢?···	30
Q8 我无论如何都想改变松弛的腹部,通过锻炼腹肌能够消除 腹部的脂肪吗?·····	32
Q9 听说锻炼腿部能够使全身的体力得到增加,这是为什么?····	34
Q10 20多岁的女性,骨密度却是60多岁老年人的水准,怎 样才能增强骨质呢?·····	36
Q11 至今为止尝试过好几次锻炼都失败了,这次恐怕也坚持	

不了很长时间·····	38
Q12 对维持健康、增强体力的运动来说,最重要的要素是什么?···	40
●美国运动医学会(ACSM)有关有氧运动的最新指导方针·····	42

第2章 在家中进行的简单易行的提高肌肉力量的运动练习

锻炼肌肉的5个要点·····	44
10分钟增加肌肉力量战略1 不使用器械的全身锻炼的4个项目·····	46
10分钟增加肌肉力量战略2 两种项目一组,一周中交替进行·····	48
●查看运动锻炼日程表·····	49
●掌握正确的动作速度,提高体力锻炼运动的效果·····	50
●俯卧撑、仰卧起坐、俯卧后展练习的负荷量增减·····	52
●怎样设定动作的重复次数以及每个动作项目之间的休息时间·····	53
10分钟增加肌肉力量战略3 4种俯卧撑,强化胸、肩、臂·····	54
10分钟增加肌肉力量战略4 彻底强化腹部肌肉的3种锻炼项目·····	56
●腹部肌肉运动的5个要点·····	57
●确保锻炼的空间·····	58
●每天都进行健身锻炼更有效果吗?·····	59
10分钟增加肌肉力量战略5 彻底强化腿部的3种项目①·····	60
10分钟增加肌肉力量战略6 彻底强化腿部的3种项目②·····	62
10分钟增加肌肉力量战略7 利用椅子进行的3种练习项目·····	64
10分钟增加肌肉力量战略8 使用哑铃的4种项目·····	66
10分钟增加肌肉力量战略9 使用哑铃强化肩部的项目·····	68
●应该准备怎样的哑铃/●各种各样的哑铃·····	70

●设定合适的负荷(重量)是成功的关键	72
--------------------	----

项目解说

胸	半蹲式哑铃练习	80	上提式哑铃练习	86
俯卧撑(宽式)	前跨式半蹲	81	单臂上举式哑铃	
军队式俯卧撑	单腿后摆	81	练习	86
钻石式俯卧撑	脚跟上提	82	腹	
上斜式俯卧撑	单脚脚跟上提	82	仰卧起坐	87
下斜式俯卧撑	臀部上抬	83	仰卧提腿	87
利用椅子的俯卧撑	肩		交叉式仰卧起坐	88
上背	侧提式哑铃练习	83	侧向仰卧起坐	88
哑铃下垂练习	前提式哑铃练习	84	下背	
腿·臀部	耸肩式哑铃练习	84	仰卧后展	89
印度式半蹲	肩举式哑铃练习	85	早安式半体前屈	89
宽式半蹲	上臂		●健身运动前务必进行	
单侧半蹲	曲臂支撑	85	准备活动	90
前后式半蹲				

第3章 室内、户外简单易行的有氧运动

使10分钟有氧运动获得成功的5大要点	94
开始进行10分钟有氧运动吧	96
攻略法1 试着注意步行时的速度	96
攻略法2 不必进行让自己感到非常劳累的运动	98
●哪些情况下适合进行缓和的运动	99

攻略法3	利用看电视的时间·····	100
	●利用电视广告时间进行的短时间运动练习·····	101
攻略法4	把楼梯当作健身场所·····	102
	●10分钟的能量消耗·····	103
攻略法5	把运动时间加在一起计算·····	104
	●一天中的哪段时间最适合进行有氧运动·····	105
攻略法6	决定一种对自己有益的运动吧·····	106
	●寻找喜欢的练习项目/哪种有氧运动练习最适合自己·····	107
攻略法7	挑战真正的步行运动·····	109
掌握有效的步行技术		
	●正确的姿势是正确的步行法的基础/步行的基本技术·····	110
	检查自己的步行法·····	112
	●了解目标脉率的基准·····	113
	●为了舒适、安全地进行步行运动·····	114
攻略法8	设定自己的步行路线·····	116
	●关于步行的速度·····	117
	●让运动鞋增加步行运动的欢乐·····	118

第4章 简单易行的柔软性练习

	使提高柔软性的锻炼获得成功的6大关键·····	120
	●提高柔软性体操效果的要点·····	121
办公室柔软体操		
	每天长时间坐办公室的人·····	122

当你长时间使用电脑感到疲劳的时候·····	124
利用短暂的办公间隙时间·····	125
●预防腰疼的要点·····	126
●为了让柔软体操更有效①·····	127

自宅柔软
体操

清晨醒来,令你精神爽快的柔软体操·····	128
消除一天疲劳,令你心情放松的柔软体操·····	130
见缝插针,活用日常生活中的短暂时间·····	132
边看电视边轻松地做些伸展运动·····	134
让步行锻炼变得更舒适的柔软体操·····	136
●为了让柔软体操更有效②·····	138

第5章 维持健康、增强体力与饮食的关系

Q13	我痛感体力衰退, 怎样的饮食能让我变得强壮?	140
●	为什么蛋白质很重要?	143
Q14	我想减轻体重, 为了减肥成功, 饮食上有何要点要注意?	144
●	减少脂肪的饮食要点	146
Q15	为了健身的目的, 应该怎样有效地摄入早餐、午餐和晚餐?	148
●	关于不吃早餐减肥	149
Q16	改不了吃零食的习惯就瘦不了吗?	152
Q17	如果想要减轻体重, 应以不摄入脂肪为好?	154
●	脂肪的极其重要的作用	155

- 为了摄入身体必需的脂肪酸·····157
- Q18** 经常听到“抗氧化物质”一词,它对健康很重要吗?·····158
- 什么是活性氧·····159
- 色彩丰富的各种新鲜蔬菜和水果是抗氧化物质的宝库·····161
- Q19** 维生素、矿物质对健身起什么作用?·····162
- Q20** 我知道饮食的重要性,但要我规规矩矩吃每顿饭实在是太难了。这样的话健身就不会成功了吗?·····168
- 利用营养补助食品·····169
- Q21** 提高蛋白质摄入效果的营养补助食品有哪些种类?·····172
- Q22** 为了消除疲劳,或为了练就不易疲劳的体格,在饮食上有何要点?·····174
- Q23** 也许是容易得便秘,我的身体一直不太好。如何才能使身体变得“通畅”呢?·····176
- 什么是膳食纤维·····177
- 为什么膳食纤维对健身很重要?/膳食纤维含量丰富的食品·····179

第1章

掌握要领，使短时间 健身法获得成功



Q 1

只有 10 分钟的运动， 真能得到健身的效果吗？

对形体锻炼及保持、增进健康怀有兴趣的人，首先会提出这样的疑问吧。一般认为，所谓健身锻炼，需“制定适当强度和频度的锻炼计划，并根据计划定期进行练习。”更具体地说，对初习者而言，应该“每周 2—3 次进行全身强化的负重练习”，而中、上级程度者则需以相当强度“每周 1—2 次的频率，彻底地进行身体各部位”的运动练习。如果是以强化心、肺系统机能为目的话，更应进行“每周 3—5 次，每次 30 分钟以上的增氧健身运动”。我们可能不止一次地听说过，只有这样的方法才是健身锻炼及增强体力最为行之有效的。一次 10 分钟，如此短的锻炼时间，真能得到相应的效果吗？

当然，上述的一些方法，作为“运动计划”，确实能够取得很好的成效。但尽管反复提倡诸如此类的“有效的运动计划”，现实状况却是“运动不足”的人依然不断增加，运动锻炼的必要性依然必须被反复强调。也许正是因为“有效的运动计划”，实施起来既花时间又费力，才使得人们远离健身锻炼。



面对这样的现实问题,在健康科学领域,新的研究报告不断地覆盖着传统的“定论”,人们在很大程度上改变了对有关“有效的运动”的认识。

处于这一研究领域的中心、并具有领先地位的是美国心脏病协会(AHA)、美国运动医学会(ACSM)等团体。这些团体根据最新的运动生理学和健康科学的研究报告,对提高健康及其水准所必需的运动条件,提出了新的认识,并大幅修订了以前的健身指导方针。美国运动医学会在最新的指导方针中提出,以提高心肺功能、维持身体健康为目的,进行“一次至少 10 分钟、一天合计 30 分钟以上的有氧运动”^{*}是有效果的。它又指出,“在进行有氧运动的同时,加上负重运动(weight training)及柔软体操更为有效。”也就是说,即使不是以前一直认为是必须的连续 20—60 分钟,只要一天进行“总计”30 分钟以上的运动即可。另外,以前只将增氧运动置于重点,而现在则表明,作为维持身体健康的手段,负重运动也是很重要的。美国心脏协会也提出了同样的方针,并号召大家积极地在日常生活中做些“简便”的运动。该协会还特别指出,那些不在传统“运动”范围之列的“简单的运动,单靠身体活动也能得到效果”,提倡在日常生活中“有意识地活动身体”。

^{*} 以前的健身指南建议进行每周 3—5 次,每次持续 20—60 分钟的心肺运动。

不仅是 30 岁后到 40 多岁,即所谓“开始真正感到身体衰退”的那个年龄层,最近,在更年轻的年龄阶层,甚至在孩子中也出现了体力低下、“隐性肥胖”和“骨质松脆”等与以后的许多严重疾病密切有关的问题。即使在“运动”是维持健康所必不可少的手段这一点已经成为常识的今天,“运动”依然没有进入许多人的日常生活。那些虽然了解运动的重要性,但因觉得“挤不出一天 30 分钟的时间,所以做不了运动”的人,在掌握了有关健康科学的最新知识后,应该能更容易地下决心,踏出健身强体运动的第一步。

即使是零碎的时间也没关系，
暂且将运动练习的事放在心上。

