

【日】冈田隆 著 马娅楠 译

HIIT

燃脂训练手册

你的家，就是你的健身房！

无需任何器械，每组动作仅需 **4** 分钟

唤醒久不运动的身体，轻松开启燃脂模式

助你收获美好身材 赠送动作视频，扫码即可观看



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

HIIT

燃脂训练手册

【日】冈田隆 著 马娅楠 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

HIIT燃脂训练手册 / (日) 冈田隆著 ; 马娅楠译

— 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-115-46266-4

I. ①H… II. ①冈… ②马… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第165177号

版权声明

Original Title: HIIT体脂肪が落ちる最強トレーニング

Copyright © OKADA Takashi, 2016

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Chinese simplified character translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights ©2017 POSTS&TELECOM PRESS

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

HIIT 是高强度间歇训练法的简称, 它可以在短时间内帮助人们快速燃烧脂肪, 是世界公认的健康、高效的减脂方法, 目前已风靡全世界。

本书首先介绍了 HIIT 的减脂原理, 并为久不运动的人士提供了唤醒身体、摆脱僵硬身体状态的训练方案, 帮助他们为进行 HIIT 减脂训练做好准备。然后书中用分步骤图解的方式, 详细讲解了能够迅速降低体脂的 HIIT 训练动作, 每个动作均有教学视频, 扫码即可观看。书中不仅有正确、错误动作对比, 还有容易和困难两个版本的变式动作供读者选择。此外, 本书还配有饮食建议和拉伸训练, 是一本科学、全面的减肥指南。

◆ 著 [日] 冈田隆

译 马娅楠

责任编辑 裴倩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8

2017年12月第1版

字数: 134千字

2017年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-0535号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



- 2 随着年龄的增长，体能也开始在不知不觉中走下坡路——不可避免的衰老之路
- 4 “节食瘦身”缘何危险
- 6 通过 HIIT 燃脂，规划理想的健身捷径
- 8 最短健身路线！HIIT 让您在不知不觉中最快收获理想体形
- 10 选择 HIIT 的更多理由
- 15 本书视频的观看方法

17 CHAPTER 1

为何 HIIT 能甩掉脂肪

- 18 高效改造身体的最佳训练方式——HIIT
- 20 **选择 HIIT 的理由①** 热量消耗为跑步及肌肉训练的 2 倍以上
同时还能打开身体“燃脂模式”开关
- 24 **选择 HIIT 的理由②** 运动结束后，仍可消耗热量 800 kcal 以上
- 26 **选择 HIIT 的理由③** 每天仅需 4 分钟，高效塑造健美体态
- 28 **选择 HIIT 的理由④** 提高心肺功能，缔造不易疲劳的活力体格
- 30 **选择 HIIT 的理由⑤** 延缓内脏及骨骼衰老，为血管老化踩下急刹车
- 32 帮您实现理想体态的 HIIT 训练项目

35 CHAPTER 2

唤醒身体，要活力不要虚弱

- 37 温和唤醒身体 告别迟钝僵硬 恢复充沛体力
- 38 **第一步从这里开始 专为厌倦繁琐的您量身定制**
蜥蜴 & 蜘蛛爬行训练
 - 40 **蜥蜴爬行训练** / 42 **蜘蛛爬行训练**
- 44 **迅速改变虚弱体质的 HIIT 基础训练**
 - 46 **屈蹲平移** / 48 **俯卧撑抬腿** /
 - 50 **超人飞** / 52 **臀部辅助转体仰卧起坐**
- 54 **专栏 1** 什么是 TABATA 训练法

55 CHAPTER 3

脂肪堆积的原因与消耗原理

- 56 为何脂肪总是不期而至
- 58 脂肪以加速度堆积，同样以加速度消耗
- 62 极端节食是最糟糕的甩脂选择，容易造成“喝水也胖”的肥胖体质
- 64 膨胀的巨大脂肪细胞照样能缩小
- 66 进一步高效甩脂？血液 & 激素控制究竟是什么
- 68 腹部局部迅速燃脂究竟能否实现
- 70 **专栏 II** 易胖体质与易瘦体质

71 CHAPTER 4

通过 HIIT 迅速降体脂

- 72 持续甩掉脂肪，高效改造身体，刷新燃脂速度
- 74 专为厌倦繁琐的您量身定制
全方位燃脂 HIIT 跑步训练法
- 76 全方位燃脂 HIIT 四部曲
 - 78 **① 交替侧弓步** / 80 **② 俯卧交替伸手抬腿** /
 - 82 **③ 秋千俯卧撑** / 84 **④ V 字举腿 & 对角线举腿**
- 86 全方位燃脂 HIIT 八部曲
 - 88 **① 箭步蹲转体** / 90 **② 转体 & 桥式复合训练** /
 - 92 **③ 弓步侧旋** / 94 **④ 快速转体胸背触地** /
 - 96 **⑤ 尺蠖式运动** / 98 **⑥ 触脚趾抬膝** /
 - 100 **⑦ 原地爬山** / 102 **⑧ 仰卧起立**
- 104 收缩腹部的 HIIT 六块腹肌训练
 - 106 **曲线卷腹** / 107 **扭转卷腹** /
 - 108 **平板支撑** / 109 **风挡刮水动作**
- 110 **专栏 III** 燃脂 HIIT 的训练时机

111 附录 1

最大限度地发挥 HIIT 效率的饮食技巧

112 最大限度地发挥 HIIT 效率的饮食技巧

point ① 只在“必要”时摄取糖分

point ② 避免血糖急速上升

114 燃脂菜单推荐

114 您的早餐吃了吗？早餐篇

115 超大碗无一例外是脂肪的好伙伴

116 休闲时光来点蛋白质吧！零食篇

117 控制糖分的得力助手居然是它？晚餐夜宵篇

118 不知道该不该吃？看这里！您的饮食黑白名单

119 附录 2

助力 HIIT 训练更轻松！只留活力不疲劳！ 拉伸运动

大腿内侧（腓绳肌） / 大腿前侧（股四头肌） /

小腿肚（比目鱼肌） / 股关节周围（臀大肌、髂腰肌） /

腹部（腹直肌） / 背部（竖脊肌） / 侧腹部（腹斜肌） /

肩部前侧（三角肌前侧） / 肩部旁侧及后侧（三角肌旁侧、后侧） /

躯干 + 肩胛骨周围 / 胸部周围（胸大肌） / 大腿内侧（闭壳肌）

126 运用 HIIT 可以锻炼的肌肉位置分布图

HIIT

燃脂训练手册

【日】冈田隆 著 马娅楠 译

人民邮电出版社
北京

随着年龄的增长， 体能也开始在不知不觉中 走下坡路

——不可避免的衰老之路

现代社会，人们的日常生活中充斥着便捷。上下班有电梯，联系同事、客户使用邮件、短信，即使工作中出了什么差错，也不用像以往那样奔走于公司的各个部门之间。除了每天的长时间工作，如今甚至连短暂的休息时间也被形形色色的手机软件所占据，再也没了痛快挥洒汗水的机会，唯有每日拖着疲惫僵硬的身体久坐在办公桌前……

不仅如此，随处可见的超市更是让我们省去了做饭的烦恼，原本就不健康的生活习惯加上不规律的饮食，热量的摄取与消耗理所当然会出现失衡。随着人们生活的现代化与 IT 大潮的影响，患糖尿病、高血压、高血脂与肥胖等“死亡四重奏”疾病的人群数量也开始急速增长。

由于年龄的增长与运动不足，血管的柔韧性下降，再加上无时无刻不处于超负荷状态，长此以往则会造成血管壁受损、脆弱并逐渐加厚。若血液中的血糖及血脂成分偏高，更会减缓血流速度，甚至造成血管破裂。

心脏及血管疾病并无自觉症状，会在患者不知不觉中加重病情。如果要摆脱肥胖及亚健康，就必须尽快察觉出身体发出的不良信号，消灭致病的危险因素。

很多朋友可能都没有注意到，我们的身体其实是一种“消耗品”，而且关节和血管部位一旦发生病变，就无法再回到健康状态。因此可以说，适度的运动是为过度的身体损耗踩下刹车的唯一方法。

生活不规律已经令我们的身体变得逐渐脆弱。一个严峻的事实摆在我们面前——当今社会，需要护理的人群正在与日俱增，并逐渐呈现低龄化的趋势。（调研数据见第 3 页图表）

（本书所用热量单位为卡路里 Cal，1Cal=4.1859J）

70%的
20岁以上的人
无运动习惯

收入与生活习惯等个人情况 (20周岁以上的日本男性)

	家庭年收入 <200 万日元		200 万 - 600 万日元		>600 万日元	
	人数	比例 / 平均	人数	比例 / 平均	人数	比例 / 平均
饮食习惯	谷物摄入量	423 535.1g	1623 520.9g	758 494.1g		
	蔬菜摄入量	423 253.6g	1623 288.5g	758 322.3g		
	肉类摄入量	423 101.7g	1623 111.0g	758 122.0g		
运动	无运动习惯的人数 / 比例	267 70.9%	973 68.0%	393 68.2%		
	平均步数	384 6263	1537 7606	743 7592		

数据来自 2014 年日本“国民健康与营养调查”结果

受调查者中出现最多的 5 种症状

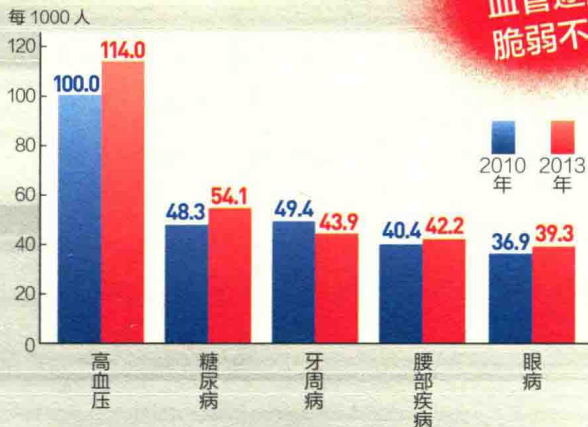
正当壮年，
血管和肌肉却
面临衰老



数据来自 2013 年日本厚生劳动省发布的“国民生活基础调查概况”

医院受理的患者中最多的 5 种症状

脂肪堆积的
血管逐渐
脆弱不堪



数据来自 2013 年日本厚生劳动省发布的“国民生活基础调查概况”

“节食瘦身” 缘何危险

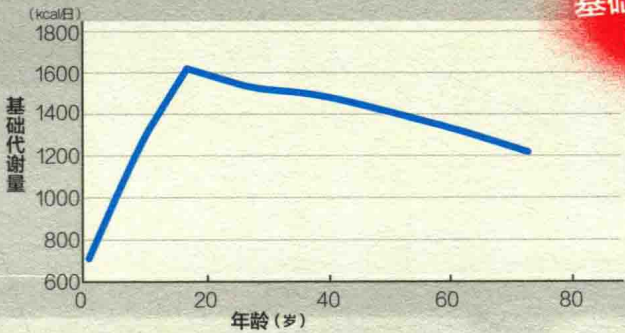
很遗憾，事实上几乎所有的人一过 20 岁，每年都会增加 1% 的脂肪。并且近年来 30 岁以上的日本男性中，每 3 人中就有 1 人的 BMI 指数（即身体质量指数，用体重“千克”数除以身高“米”数平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个指标）达到 25 以上，属于肥胖状态；其中一半的人还患有伴随健康障碍的“肥胖症”。

我们不能否认，意识到健康危机并积极采取行动，不失为一个正确的做法。然而，如果以“没时间、太麻烦”为由选择极端的节食减肥方法，则实在太过轻率。例如，有的朋友早餐只吃一个苹果或一个煮鸡蛋，午餐也只用简单的荞麦面打发，晚餐则不摄入任何碳水化合物。采取这样的节食方法，想必开始时体重确实能一下子减掉不少，要是一时兴起再辅以腹肌运动，可能肚子上的赘肉一下子就平下去了。

然而，这种饮食习惯不可能伴随您的一生。体重的下降总有一天会停滞不前，这时的您不仅没了减肥的兴致，还要背负着不可以吃东西的精神压力。而且，仅仅依靠节食来减肥不仅会减掉脂肪，肌肉量也会急剧减少。消耗能量的肌肉减少了，能量的消耗也会降低，最终演变成“不燃烧脂肪的体质”，造成脂肪一味地堆积。

那么，现在非常流行的低碳水化合物饮食的效果又如何呢？用优质的蛋白质与低糖蔬菜取代廉价的米饭与面包，这不能不说是一种圆滑的置换方法。然而，对于节食前每顿都摄入足量米饭或面包的朋友来说，至少需要两人份的低糖食物才会有饱腹感；这么一来，虽然餐费不至于翻倍，但必须做好付出高昂成本的思想准备。此外，这个年龄段正好是由于结婚、买房等原因而支出较多的年纪，除非经济上足够宽裕，否则很难持续下去。“少吃就能瘦”的瘦身原则只适用于代谢旺盛的 20 多岁的人群，随着年龄的增长，不仅代谢减缓，体质也容易虚弱，这个年龄段的朋友想要甩掉脂肪、保持充沛的活力，就有必要探索新的瘦身方式。（调研数据见第 5 页图表）

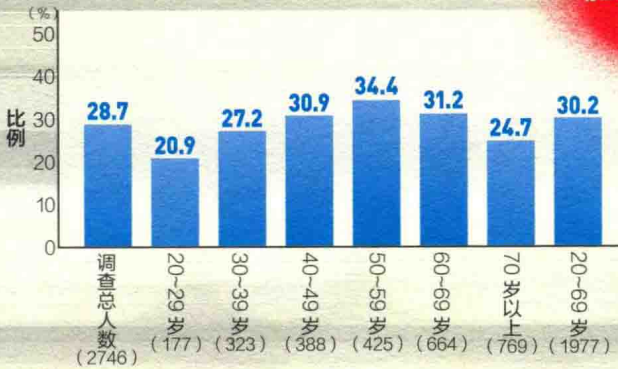
20岁以后，
基础代谢量开始
骤然下降



数据来自日本厚生劳动省“日本人营养所需量”

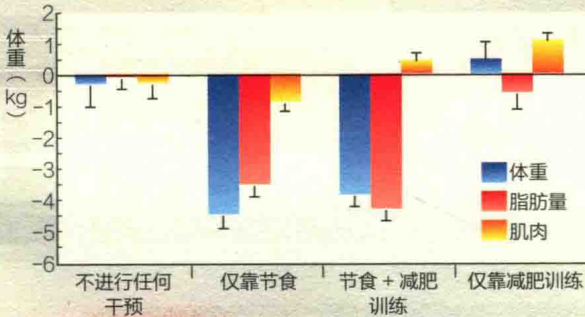
肥胖者 (BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$) 占比
(20岁以上的男性)

30岁以后
肥胖人群急剧
增加



数据来自2014年日本“国民健康与营养调查”结果

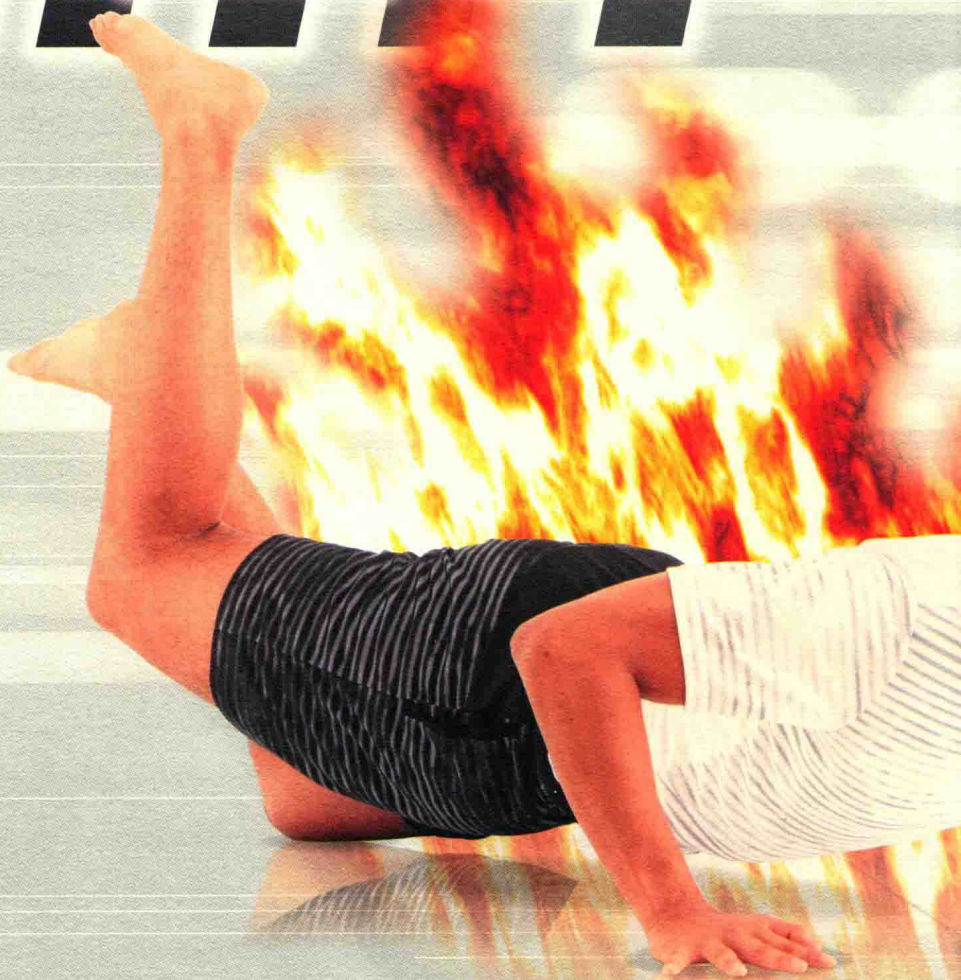
以 32.9 ± 1.5 岁的女性为对象，历时
8周的减重干预实验



仅靠节食减
重造成基础代谢
降低，反致发胖

通过 HIIT 燃脂，
规划理想的
健身捷径

HIIT
High Intensity Interval Training



现代男性的身体正受到衰老与丑陋的双重折磨，而为这一人群提供救赎的最强训练方法正是“HIIT”。

当然，不论什么运动，有利就有弊。就拿有氧运动的代表——跑步来说，跑步可以说是最适合燃烧脂肪和提升体力的一项运动；如果能够进入状态，还能消除精神压力。但要养成跑步的习惯是十分辛苦的，而且如果对自己的身体没有足够的自信就很难走出家门，踏上跑步之旅。还有很重要的一点：跑步并不能选择增长肌肉的部位。然而肌肉训练则不同，在家训练让我们不必在意别人的目光，还能选择特定部位进行训练。不过，要通过肌肉训练燃烧脂肪，不仅需要长期坚持，而且“正确训练”更为困难。当然，肌肉训练也会对身体造成负担，如果准备运动不够，甚至有可能造成韧带及肌腱的拉伤。

而本书向大家介绍的 HIIT 训练能够将这些缺点控制在最小的范围，让大家可以同时享受有氧运动与肌肉训练的双重优势。通过间歇重复伸展运动与肌肉训练的动作，在提升能量消耗的同时还能培养肌肉的柔韧性与力量，达到一箭双雕的目的。对于没有时间健身、身体素质也比较虚弱的现代人来说，可谓最合适的健身方式。习惯之后，可以与有氧运动配合进行，或者在想要着重锻炼的部位集中进行 HIIT 训练，通过捷径实现理想的健身效果。



最短健身路线!

HIIT 让您在不知不觉中 最快收获理想体形

除此之外，说 HIIT 对于忙碌的现代人来说是最为合适的健身方法的另一个原因是，它能够在超短的时间内收获令人惊异的效果。

一般来说，HIIT 重复 8 种“20 秒全力运动与 10 秒间歇”的运动项目，通过 1~3 组动作高效提升心肺与肌肉功能。每组动作不到 4 分钟，而在这短短的 4 分钟内，能够消耗约 100 kcal 的热量。

读到这里，可能有的朋友会有疑问：“只有 100 kcal 而已吗？”实验表明，HIIT 在训练结束后仍然能够保持高水平的脂肪燃烧率，可长时间持续将基础代谢量提升 20%。有报告证明，在 HIIT 运动后的 48 小时内，竟然可以轻松消耗将近 800 kcal 的热量；更有预测数据表明，运动 48 小时后仍能消耗至少 200 kcal 的热量。

HIIT 虽然只需几分钟的时间，但说实话，训练的后半部分确实比较辛苦。然而，比起用时较长且容易半途而废的肌肉力量及耐力训练，一鼓作气的强度训练更能压倒性地快速增强体力。

对于中老年朋友来说，肌肉训练会给身体的各方面带来积极影响。因此，希望大家不要抱着“已经不年轻了”或“反正都改变不了了”的陈旧观念而放弃，让我们一起通过每天不到 5 分钟的 HIIT 训练，一口气卸掉覆盖全身的“脂肪铠甲”吧！

HIIT 运动时的热量消耗
为肌肉训练和跑步的 **2 倍!**

通过 1 组 4 分钟的 **HIIT** 训练，
可消耗 **100 kcal** 的热
量，训练结束后还可净消耗
1000 kcal 热量



选择

HIIT

缓解肩膀酸痛
及腰痛 **1**

纠正驼背等
不良姿势 **2**

战胜代谢
综合征、运动
器官综合征 **3**

保持年轻与
活力 **4**

通过 HIIT 减脂，能够使血液循环流畅，因此除瘦身之外，很多其他优点也会随之而来。脂肪减少后，体态更加轻盈，不易疲劳。肌肉量的增加会减轻关节与韧带的负担，甚至还能纠正驼背及啤酒肚，轻松保持挺拔的身姿，相信整个人的精神状态也会自信不少。通过运动提升血流速度，会对血管的内皮细胞形成良好的刺激，使血管进行修复与生长，更加强壮。不仅如此，HIIT 还能改善大脑和心脏等心血管部位的健康，降低重大疾病的发病率。就连肩膀酸痛、腰痛和淤血的烦恼也能迎刃而解。



IT 的更多理由

5 增强肌肉力量
(肌肉耐力)

6 提升全身耐力，
保持充沛精力

对于 20~30 岁的朋友来说，想必最担心的还是肥胖，因为在这个年龄段，老了以后的问题似乎还遥不可及。确实，一部分幸运的年轻朋友虽然不运动、暴饮暴食却并不发胖，但请注意，这美好的表象下仍可能潜藏着危机。随着年龄的增加，酸痛可能会渐渐流窜到身体的各个部位，到那时，不要说肌肉训练，恐怕连低强度的慢跑都成问题，仅仅从家里走到停车场就大汗淋漓了。

每天让自己的身体保持最佳状态，这不仅是为了可以安心地在别人面前脱掉外套，更为我们指出了一条通往光辉未来的康庄大道，让我们不惧肥胖，不再担心自己有一个躺在床上的晚年。

7

防止关节疼痛