

[日]宫佃 丰/著
吴梅 等/译

55岁开始的 体力训练



外语是
说出来的
事业是
干出来的
身体是
练出来的
的来

什么时候开始都不算晚哟

中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS
中国轻工业出版社

责任编辑：寿乐英

装帧设计：北京中轻迪彩印务咨询有限公司

图书在版编目(CIP)数据

55岁开始的体力训练 / (日) 宫佃丰著；吴梅等译.

北京：中华工商联合出版社，2003.9

ISBN 7-80193-012-6

I .5... II .①宫... ②吴... III .老年人—健身运动

IV .G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089392 号

版权登记号：图字：01-2002-4331

55 SAI KARA NO KINRYOKU TRAINING

© YUTAKA MIYAHATA 2000

Originally published in Japan in 2000 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

中华工商联合出版社 出版、发行
中国轻工业出版社

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

北京圣彩虹制版印刷技术有限公司印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张：7.125 100 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数：1-8000 册

ISBN 7-80193-012-6/Z · 4

定价：18.00 元

G811.4

3026

55岁

开始的体力训练

[日] 宫田 丰 著 吴 梅 等译



成都体育学院图书馆



118616



中华工商联合出版社



中国轻工业出版社

318070

71305345 of

呵护身体的体力训练(序)

石井直方

日本目前正以高速进入老龄化阶段。相对于全国人口,65岁以上人口所占比率称作老龄比率。从老龄比率增长速度来看,日本是瑞典和美国的两倍以上。可以说是任何一个发达国家都未达到的速度。到2025年,日本将会成为4个人中有1人是65岁以上高龄者的“超高龄社会”。到那时之前,我们应该做些什么呢?前所未有的速度,恐怕没有哪个国家能够给我们提供可资参考的措施和策略。但是,从我国目前的现状来说,出生率持续低迷,医疗费削减,“老人病医院”中出现恶质医院等等,前景比较暗淡。21世纪是令人闻到死亡气息的世纪。

针对这样的暗淡未来,给我们带来希望光明的诸如埼玉县三乡市以高龄者为对象的体力训练教室——“老年健康学校”,它为高龄者自立健康快活地生活、恢复肌肉能力、进一步增强体质设定了理想目标。自己能够自立处理身边日常事物、以积极态度对待生活的人数增加,需要别人照顾的人数尽可能地减

少，这将是我们的国家将来最重要的对策。决不靠奖励“护理中心”做到这些。

一到过生日年纪就增大一岁，没什么了不起的，只要能保持年轻的“生理学年龄”，相反还能返回年轻。作为生理学年龄的指标，有骨密度、最大氧吸肌量、体力、柔韧性等。其中保持下肢与躯干的体力年轻化，不仅是自立生活的基础，也是返回年轻生理学年龄的主要因素。现在的老龄化率超过日本，十多年前就非常重视高龄者的体力训练。我们曾参加“老年健康学校”的人员，发现他们不仅头脑异常清醒，而且，全身呈现年轻状态，充满活力。可以这样说，体力训练是缔造高龄者光明的21世纪的关键。

本书的作者宫畑丰先生是体力训练中心“阳光训练”的会长，也是我学习健美的恩师。同时，他以日本最高水平为目标，伴随着汗水与泪水，一直勇敢地竞争着。之后，我一时中断了我的选手活动，专心致力于研究工作，根据自身的经验及实践的感性认识，对会长的体力训练的理论及指导法，从科学的角度认证了它的优越性。如果不是那样的话，至今也不会培养出数十名著名选

手的吧。

被称作“缔造身体的名人”的宫田会长，数年间以指导者的身份对“老年健康学校”注入了大量心血。但是，无论是什么样的会长，同时要指导数百人的高龄者，初始阶段恐怕都是一种难忘的体验吧。听会长先生说，当初是想都无法想像的那么一种境况，惊奇 感动、新的发现等等。

本书就是在这种创作构想的指导下，以“老年健康学校”实际进行的体力训练的事例，用平易 简洁 易懂的语言编撰而成。

体力训练，可以想像为握着哑铃，吃力地举起的情景。这不是勉强的，而是无论何地都可以进行的“呵护身体的体力训练”。呵护身体也就是体力训练的本质，如能从本书中读懂这一点，实在是我的幸运。

有关高龄者体力训练方面的书籍，世界各国都极少。仅从内容上来看，此书也可称之为开风气之先。“老年健康学校”的设立，在世界各国均未曾见过，可以说给迎接未来老龄化社会提供了对策借鉴。最后，希望本书能够为那些“呵护身体的体力训练者”提供实践的指导。

(本序作者为东京大学运动生理学教授)

前言

近几年来，中老年人群为了增强健康体质，参加体育运动及相关活动的人数有了大幅度增加。不仅如此，据日本厚生省调查资料显示，50年代至70年代出生的人群中，有50%至60%的人意识到自己缺少运动。

为了让这一人群更加积极地参与健康运动及体育项目，创建一个“轻松参与”的环境是很重要的。我们假设，诸如棒球、足球这样规模宏大的运动场是必要设施的话，那么“轻松参与”则有些勉强。即使单从体力方面来考虑也不能说无论谁都能“轻松参与”。我们国家许多体育设施都是为了那些体育运动员和年轻人而开设的。要创建中老年人健身的运动环境，就目前状况而言恐怕还要花费一定的时间。我提出“轻松参与”的想法就是在这种背景下产生的。

自埼玉县三乡市“老年健康学校”开设以来，我同这些中老年人就创造健康这一话题进行了多次对话。其中给我印象最深的就是，退休以后，人们再度开始运动，感觉非常辛苦。离开工作岗位之后的那种空虚感并不是轻而易举能被甩掉的。

反思我自己在48岁时也曾经历过一次退职。作为一名健美选手，我20岁时就位于日本第一线，之后20年间占据领先地位。35岁左右达到运动员生涯的鼎盛时代，直到49岁一直不懈地努力，可

以说是全身心投入。

可是，角色的转换也并不是那么简单的。本应毫无遗憾地从现役中退下来，但退役之后两至三年却失去目标，身心都遭受了巨大的震动。那种空虚感异常强烈。

真正使我重新恢复原状的契机就是体力训练。

在忙于指导的工作中，原本由于运动量的急剧下降而导致的身心不适再一次体验到流汗而带来的舒畅，不知不觉中无意识地恢复到过去状态。

我在这时有了非常重要的体会。我曾经举重超过5000次，运用自如，在体力方面绝对自信。可是，极度空虚之后的身体并不像你所想的那样能运动自如。要想锻炼出以前那样的身体，只能和大家一样，从零开始。在此书中所介绍的许多体力训练方法，就是在那段时期经验积累的基础上完成的。此书如能为读者，哪怕是一位读者在增强健康方面起到微薄的作用，我也会感到很欣慰。

此书出版之际，得到各界诸位的很多关照。如东京大学的石井直方教授为本书作序，并在概述第二章和第三章时列举了宝贵的研究数据，同时为我们提出启发性的建议。在此表示感谢。同时对在采访之际给予我多方支持的三乡市教员委员会的诸位，现场的运动指导教练、体育教练及参加“老年健康学校”的各位表示我衷心的感谢。

最后向策划本书的藤本肇先生致以深厚的谢意。

宫田丰

目 录

呵护身体的体力训练（序） 石井直方	2
前言	5

第一章 生气勃勃有活力 欢迎参加“老年健康学校”

受到全国瞩目的“创造健康高龄者”对策	17
市内五处场所合计 350 人参加	17
在市民抽样调查问卷中，“老年人健康”位于第一位	19
高龄者通过体力训练创造健康	21
老年人与专业运动员运动内容相同	21
运动强度根据每个人的体力进行调整	23
通过自身康复疗法，对运动效果充满自信	23
根据自身状况坚持训练最为重要	25
指导老师轻松的话语使参与者精力更充沛	28
解除肩酸、腰痛、膝痛——数例参加者自述训练效果	29
不输给年轻人的努力锻炼的最年长者	29
为了实现梦想要有更好的体力	32
步行随处可去，实感健康的宝贵	34
连翻身都困难的身体变得可以转动了	36
坚持运动可使血压稳定在正常值内	36
超越退休后的空虚，体验人生的快乐	39

让身心复苏的不可思议的力量	41
“老年健康学校”的体力测定数据	43
“老年健康学校”参加者身体变化情况	45

第二章 变得年轻又健康 体力训练为时不晚

加深对肌肉的认识，你会变得更健康	47
可随愿动作的肌肉及与意志无关的肌肉	47
对肌肉的认识也是重要的训练之一	49
即使是高龄者肌肉也会增强的	50
与运动无缘的人锻炼使体力增长幅度大	51
练就强劲的腰腿肌肉的方法	52
均衡锻炼肌肉	52
你可能用一条腿支撑着身体	54
人老先老腿	55
肌肉运动有利于预防跌倒	57
参加体力训练，创造老年人健康	59
日本的现状是很多老人都躺着	59
健康运动的新潮流来自美国	61

第三章 训练胜过上医院 防治中老年人常见病

创造健康的第一步，从消除运动量不足开始	64
多活动身体是长寿的秘诀	64
运动的人和不运动的人寿命相差5年以上	65
防治肥胖：体力训练塑造不易长胖的体质	66

“易长胖体质”和“不易长胖体质”的区别	66
随着年龄的增加,基础代谢量逐渐下降	67
防治高血压:养成运动习惯降低患病风险	69
运动使血压下降	69
通过运动可以恢复血管的弹性	71
使血压稳定的深沉、缓慢的呼吸	72
防治高血脂:良好的状况从清洁血液开始	73
高密度胆固醇与低密度胆固醇	73
防治糖尿病:运动对轻度患者有治疗效果	74
糖尿病的元凶是营养过剩和缺乏运动	74
坚持适度运动,血糖就能稳定	78
防治骨质疏松:运动给骨骼压力使骨骼结实	79
女性骨密度低下是激素造成的	79
加强锻炼,保持结实的骨骼,预防骨折	81
运动塑造肌肉就是锻炼骨骼	83
防治心脏病:充分运动肌肉可减轻心脏负担	83
腿部肌肉被称为“第二心脏”的原因	83
腿部血液循环变差增加心脏负担	85
防治癌:严重缺乏运动导致意想不到的结果	86
通过腹肌运动消除便秘预防直肠癌	86
保持适度的运动,保持正确的饮食	87

第四章 千里之行重起步 基础体力训练入门

开始运动时的注意事项	90
------------------	----

运动的顺序	91
准备运动	92
腹式呼吸	92
原地踏步	94
全身运动	96
跳跃	96
单腿站立	98
训练中需要注意的事项	101
腰腿运动	102
抬脚跟	102
抬脚跟 + 古巴体操	104
坐式抬脚尖	106
坐式抬脚跟	106
上下台阶	108
下蹲起立 (一)	110
下蹲起立 (二)	112
弓步	114
手臂运动	116
俯卧撑	116
斜俯卧撑	118
背后支撑	120
曲肘	122
压手掌 / 拉手臂	124

腹肌运动	126
仰卧起坐	126
抬腿	128
背肌运动	130
上身后仰	130

第五章 轻松有趣又管用 椅子操和伸展体操

轻松的椅子操	133
肩部运动	134
侧面运动手臂	134
身前运动手臂	135
两臂左右打开	136
腰部运动	137
左右扭腰	137
左右扭胯	138
左右侧弯	139
水平转动手臂	140
腹部运动	141
俯背	141
腿部运动	142
抬大腿	142
抬小腿 (小幅度)	143
抬小腿 (大幅度)	143
小腿交替打水	144

颈部运动	145
左右倒	145
前后倒	145
左右转动	146
左右扭动	146
手指运动	147
掰指运动（一）	147
掰指运动（二）	147
关于伸展体操的说明	148
伸展体操（腰痛体操）	149
摇篮操	150
膝盖左右倒	151
膝盖内倒	153
伸展大腿内侧及体侧转	155
伸展大腿内侧及体侧倒（一）	156
单腿盘曲及体侧转	157
伸展大腿内侧及下腰	157
伸展大腿内侧及体侧倒（二）	158
伸展大腿内侧及屈身（一）	159
伸展大腿内侧及屈身（二）	160
伸展体操（肩痛体操）	161
手掌梳头（一）	161
手掌梳头（二）	162
手放脑后前屈体	163

绕手臂	164
手掌朝下前屈体	165
前后脚叉开前屈体	166

第六章 有物无物均能练 哑铃操和神奇波浪操

哑铃操	168
1. 肩部上下运动	168
2. 肘部屈伸	169
3. 侧平举	169
4. 前方上下举	170
5. 身体前倾前后举	171
6. 振臂	171
7. 头部上方上下举	172
8. 左右打开	173
9. 肘部屈伸	174
10. 前屈后仰	175
11. 手腕屈伸(一)	176
12. 手腕屈伸(二)	176
13. 左右摇动	177
14. 前后摆动	178
15. 下蹲	179
16. 下蹲及头上方上举	180
17. 卧式上举放下	181
18. 卧式双臂左右打开(一)	181

19.卧式双臂左右打开(二)	182
20.卧式双臂左右打开(三)	183
21.卧式屈伸手肘(一)	184
22.卧式屈伸手肘(二)	185
23.触脚尖(一)	185
24.触脚尖(二)	185
25.齐肩举起放下	186
26.卧式上举	187
27.前屈提起放下	188
28.直立举起放下	189
29.卧式左右扭腰	190
30.体侧伸展	91
31.前举放下	192
32.后举放下	193
波浪体操	194
左右运动(一)	194
左右运动(二)	198
波浪运动	202

第七章 持之以恒见成效 训练菜单和训练日记表

老年健康学校结业者调查结果	209
体力训练安全忠告	210
用心跳次数测运动强度,坚持自己的标准	210
对付肌肉疼痛的措施是运动后的伸展体操	211

“在这种时候不能运动”	212
“和自己的身体商量，从较轻的运动开始吧”	214
“坚持就是力量，用运动记录代替日记吧”	215

训练菜单和日记表

体力训练菜单举例	217
指导要点	219
健康检查表	220
训练日记表（一）	221
训练日记表（二）	222
训练日记表（三）	223

分级别哑铃训练菜单

初级 A 训练菜单	224
初级 B 训练菜单	225
初级 C 训练菜单	226
中级训练菜单	227