

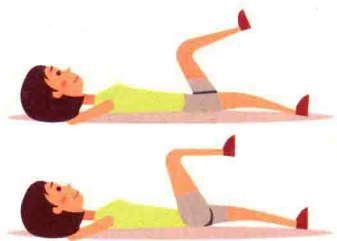
下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」

# 10 分钟 极简健身

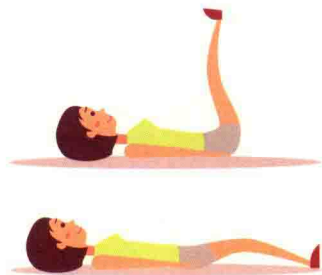
打造优美下半身

[日] 中野·詹姆士·修一 著

刘爱凌 译

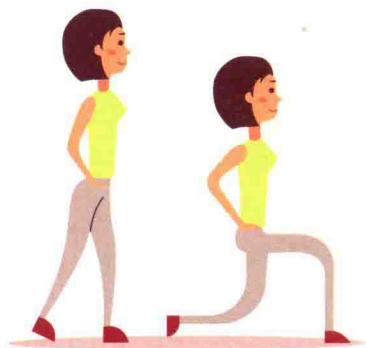


日本王牌健身教练、  
福原爱私教首度公开  
健身秘诀!

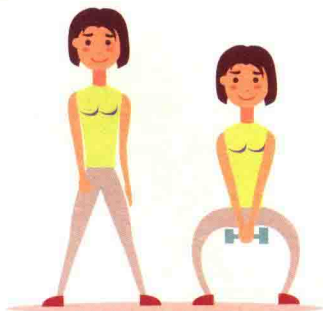


日本狂销25万册!

从理念到方法，  
改变身材，改写人生。



每天10分钟，  
练好下半身，  
马上变瘦、变美，变年轻!



江西科学技术出版社

下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」

# 10分钟极简健身

打造优美下半身

[日] 中野·詹姆士·修一 著

刘爱凌 译

 江西科学技术出版社

2018年·南昌

## 图书在版编目(CIP)数据

10分钟极简健身. 打造优美下半身 / (日) 中野·詹姆士·修一著; 刘爱凌译. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5390-6171-9

I. ①1… II. ①中… ②刘… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296996号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2017147 图书代码: B17118-101

版权登记号: 14-2017-0497

责任编辑 魏栋伟

项目创意/设计制作 快读

特约编辑 周晓晗

纠错热线 010-84775016

KAHANSHIN NI KIN-NIKU O TSUKERUTO "FUTORANAI" "TSUKARENAI"

Copyright © Shuichi James Nakano 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Daiwa Shobo, Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with Daiwa Shobo, Co., Ltd, Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

本书译文由台湾平安文化授权出版使用, 版权所有, 盗印必究。

## 10分钟极简健身: 打造优美下半身 (日) 中野·詹姆士·修一 著 刘爱凌译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话:(0791) 86623491 86639342(传真)

印 刷 北京华联印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 130千字

版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6171-9

定 价 42.00 元

赣版权登字-03-2017-441 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

# 目录 CONTENTS

## [前言]

保持青春活力的唯一方法：锻炼下半身肌肉 006



## 肌肉少，容易老

肌肉退化就是衰老的开始 014

三十岁后的保养，从体内开始 018

酒和啤酒肚的关系 021

别成为欧巴桑、欧吉桑体型 024

良好的姿势让你脱胎换骨 028

驼背会让你看起来更老 034

“容易长肌肉的人”和“不容易长肌肉的人”的不同 038

伸展操无法减重 042

理想的体脂率是多少？ 048

“象腿”和“美腿”的差别 051

COLUMN 1 肩膀僵硬的人怎么办？适当多拿重物才是解决之道！ 055

PART

2

Life Style

## 在日常生活中动起来

这么简单？爬楼梯就能练出肌肉？ 058

站着搭车，好处多多 061

你穿对鞋子了吗？ 065

越高级的椅子，让你老得越快 070

不坐沙发，锻炼下腹肌肉 072

改变夜生活，帮助肌肉“返老还童” 074

你是真累，还是假累？ 078

活动肌肉，改善“体寒” 080

肌肉活动的最佳时段 085

专注力有助养成运动习惯 089

美魔女、不老男，到底都过着什么样的生活？ 092

COLUMN 2 五分钟燃脂术 094

PART

3

Meal

## 吃出肌肉，甩掉肥肉

只吃蔬菜反而容易胖？ 098

明明戒掉米饭了，为什么还是瘦不下来？ 100

碳水化合物并不是减肥大敌 104

水果暗藏甜蜜陷阱 108



- 喝水真的能减肥吗？ 110
- 为什么食量没变，却越来越胖？ 112
- 嗜甜如命吗？你需要这个方法！ 115
- 肉对减肥是不可或缺的 118
- 你其实不缺维生素 122
- 低脂饮食有助内脏保养 125
- 一天一定要吃三餐吗？ 127
- COLUMN 3 控制热量，你买对了吗？ 130**



## **让你找回年轻活力的极简健身**

- 推荐给年过三十的你：极简健身 134
- 和宝贝一起极简健身 136
- 下半身极简健身：美腿运动 140
- 打造瘦子体质：三大肌肉训练 144
- 双腿浮肿也可靠练肌肉改善 148
- 为什么我怎么练都没增加肌肉？ 152
- 肌肉训练应以 2~3 个循环为单位 156
- 你的伸展操做对了吗？ 159
- 比跑步更消耗热量的走路法 166
- 努力扭骨盆，肚子还是瘦不下来 168

肚子上的肥肉无法仅靠腹部运动消除 170

COLUMN 4 创造零压力的快乐生活 174



## 极简健身该如何坚持

偷懒十次也能坚持到底的“三分钟热度应对法” 178

确立目标是为了累积成功 182

依照个性类型，找出持续运动的方法 187

运用“高低主义”，打造持续力 198

## 【后记】

越过“人生折返点”，跑出年轻健康的身体 200




下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」

# 10分钟极简健身

打造优美下半身

[日] 中野·詹姆士·修一 著

刘爱凌 译

 江西科学技术出版社

2018年·南昌

# 目录 CONTENTS

## [前言]

保持青春活力的唯一方法：锻炼下半身肌肉 006



## 肌肉少，容易老

肌肉退化就是衰老的开始 014

三十岁后的保养，从体内开始 018

酒和啤酒肚的关系 021

别成为欧巴桑、欧吉桑体型 024

良好的姿势让你脱胎换骨 028

驼背会让你看起来更老 034

“容易长肌肉的人”和“不容易长肌肉的人”的不同 038

伸展操无法减重 042

理想的体脂率是多少？ 048

“象腿”和“美腿”的差别 051

COLUMN 1 肩膀僵硬的人怎么办？适当多拿重物才是解决之道！ 055



## 在日常生活中动起来

- 这么简单？爬楼梯就能练出肌肉？ 058
- 站着搭车，好处多多 061
- 你穿对鞋子了吗？ 065
- 越高级的椅子，让你老得越快 070
- 不坐沙发，锻炼下腹肌肉 072
- 改变夜生活，帮助肌肉“返老还童” 074
- 你是真累，还是假累？ 078
- 活动肌肉，改善“体寒” 080
- 肌肉活动的最佳时段 085
- 专注力有助养成运动习惯 089
- 美魔女、不老男，到底都过着什么样的生活？ 092
- COLUMN 2 五分钟燃脂术 094



## 吃出肌肉，甩掉肥肉

- 只吃蔬菜反而容易胖？ 098
- 明明戒掉米饭了，为什么还是瘦不下来？ 100
- 碳水化合物并不是减肥大敌 104
- 水果暗藏甜蜜陷阱 108



- 喝水真的能减肥吗？ 110
- 为什么食量没变，却越来越胖？ 112
- 嗜甜如命吗？你需要这个方法！ 115
- 肉对减肥是不可或缺的 118
- 你其实不缺维生素 122
- 低脂饮食有助内脏保养 125
- 一天一定要吃三餐吗？ 127
- COLUMN 3 控制热量，你买对了吗？ 130**



## **让你找回年轻活力的极简健身**

- 推荐给年过三十的你：极简健身 134
- 和宝贝一起极简健身 136
- 下半身极简健身：美腿运动 140
- 打造瘦子体质：三大肌肉训练 144
- 双腿浮肿也可靠练肌肉改善 148
- 为什么我怎么练都没增加肌肉？ 152
- 肌肉训练应以 2~3 个循环为单位 156
- 你的伸展操做对了吗？ 159
- 比跑步更消耗热量的走路法 166
- 努力扭骨盆，肚子还是瘦不下来 168

肚子上的肥肉无法仅靠腹部运动消除 170

COLUMN 4 创造零压力的快乐生活 174



## 极简健身该如何坚持

偷懒十次也能坚持到底的“三分钟热度应对法” 178

确立目标是为了累积成功 182

依照个性类型，找出持续运动的方法 187

运用“高低主义”，打造持续力 198

## 【后记】

越过“人生折返点”，跑出年轻健康的身体 200



[前言]

## 保持青春活力的唯一方法： 锻炼下半身肌肉

### 增肌的重要性

身为一个专业健身私人教练，我帮助过许多女性朋友进行体态塑形，而多年来的经验告诉我：30~50岁的女性想要抗衰老，就一定要锻炼下半身肌肉。

无论男女，一旦年过三十，身体都会发生明显的变化。这个年纪有三大烦恼——



“越来越难瘦。”

“身材逐渐走样，皮肤失去弹性。”

“无精打采，疲劳难以消除。”

想要阻止身体继续衰老吗？想要重拾青春吗？最有效的方法就是锻炼下半身肌肉。

看到这里，相信一定有人会有这样的疑问：“抗衰老跟肌肉有什么关系？而且为什么是下半身？”这并非我胡乱编造，而是有根据的。首先我们来看看肌肉和抗衰老的关系。

先来说说大脑吧，要怎么做才能刺激脑部、活化大脑呢？进行“头脑风暴”？错，其实最有效的方法是“运动”。最新的脑科学指出，多运动、多使用肌肉能让脑部的神经生长因子（Nerve Growth Factor，简称 NGF）增加 35%。

减肥亦是如此，肌肉是最能燃烧脂肪的组织，一旦肌肉量增加，即使没有特别做什么，也能提高生活中热量的消耗，有效燃烧脂肪。

相反地，若肌肉量太少，就算没有暴饮暴食，热量也会因为无处消耗而囤积成脂肪。常听人说自己上了年纪后变成易胖体质，其实这和年龄没关系，而是因为肌肉量减少，导致人体基础代谢率降低的关系。只要多运动、锻炼肌肉，就



Body



Life Style



Meal



Exercise



Motivation

能恢复到年轻时吃多少消耗多少的状态哦！

不仅如此，增加肌肉还能解决易疲劳的问题。爬几层楼就会让你气喘吁吁吗？只要锻炼肌肉，爬楼梯对你来说再也不是难事，还能让你健步如飞，生活轻松不喊累。

### **永葆年轻的关键：大量分泌生长激素**

除了上述好处之外，锻炼肌肉还能促进生长激素分泌，而生长激素正是“返老还童”的灵药。

生长激素有助于肌肤保湿。从我们运动生理专家的角度来看，皮肤是人体的排泄器官，同时也是体温调节器官——汗水、角质等经皮肤排出，同时，体温经皮肤的调节维持在一定温度，防止肌肤出现问题。

从皮肤上的毛孔输入营养，真能产生美容效果吗？从皮肤学的角度来看，也许多少有一些效果。但就人体机能而言，这样的行为就跟为求肠道健康而从肛门输入营养一样。

你不觉得听起来哪里怪怪的吗？

饮食中的蛋白质等营养是打造肌肤光泽、弹性的关键。想要重新拥有年轻时水嫩紧致、吹弹可破的肌肤，一定要注意营养均衡，并配合多运动以刺激生长激素分泌。

若忽略人体的这套机能，只是一味花钱购买保养品，真是赔了夫人又折兵。

生长激素不但能促进脂肪代谢、打造易瘦体质，还可促进蛋白质代谢，减少皱纹产生，维持免疫系统正常运作——关于这点我们将在后面做更详细的说明。

总结为一句话：锻炼肌肉可促进生长激素分泌，让你“越动越漂亮”。

## 一起来强化下半身肌肉吧！

近年来，越来越多的专家提出锻炼肌肉对女性健康与美容的重要性，我认为这是个非常好的趋势。在全身肌肉当中，下半身肌肉最为重要。因此，我在帮学生安排健身课程时，也特别注重下半身肌肉的锻炼。而本书要告诉你的就是锻炼下半身肌肉的重要性！

为什么是下半身呢？理由有三点：

第一，有句话说“衰老从下半身开始”，人体肌肉的退化一般从下半身肌肉开始。当人体下半身肌肉开始退化，人就容易疲倦，进而陷入“因疲惫而少运动→热量消耗降低→易胖”的恶性循环。因此，想要打造“肌肉满满，充满能量”



Body



Life Style



Meal



Exercise



Motivation

的体质，首要任务便是锻炼下半身肌肉。

第二，人体的大型肌肉都集中在下半身，而活动大型肌肉有助消耗热量。也就是说，增加下半身肌肉量有促进人体代谢、促进脂肪燃烧，进而成为易瘦体质。

第三，下半身肌肉可以说是人体的第二个心脏。血液经由心脏流出后输送到下半身，再由下半身的肌肉进行收缩、伸张，将血液送回心脏。很多女性都有脚部浮肿、腿粗、腿酸等烦恼，锻炼下半身的肌肉可改善血液循环，进而解决这些问题。

## 唤醒沉睡中的肌肉

本书的主题为“抗衰老”，书中融合了我多年当私人健身教练的经验，包括运动方法、不可不知的健身知识、饮食方面的建议等，并且教你如何对抗衰老。此外，书中所介绍的运动，即使是平常不太运动的人也能够做得到，并且达到效果。

请各位务必尝试一下书中所介绍的方法，无须勉强自己，在有限的的能力范围内进行即可，例如“养成爬楼梯的习惯”“养成吃早餐的习惯”等。希望在本书的帮助下，大家能逐渐改