

《WALKING! 一生都受用的體幹住

图书基本信息

书名：《WALKING! 一生都受用的體幹走路法》

13位ISBN编号：9789863120499

出版时间：2012-12

作者：金哲彦

页数：111

译者：韩立祥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《WALKING! 一生都受用的體幹住》

内容概要

不说不知道，我们习以为常的走路，竟然有 97% 的人姿势都不正确！走路是如此重要，却又总是不被重视！您可知道，肩膀僵硬、腰酸背痛、基础代谢差、骨质疏松、容易变胖... 这些毛病多数都是因为错误的走路方式日积月累而来的吗？

就让平常普通的走路，转变成一项运动吧！

您走路的目的只是为了将身体从甲地搬到乙地吗？

搬久了、搬累了，身体也就痛了、病了，

如果将走路当成锻炼身体的健身工具呢？

那么，办公室、操场、人行道，就是你的免费健身房

不用另外安排时间，每一次走路，就是一次的体能提升

【给平常没时间运动的上班族】

经常使用电脑工作的上班族们，尽管您心里想着要运动，却被琐事缠身，始终没有实行的机会。其实您根本不需要额外安排时间，只要平常在办公室走动时或是通勤时提早一两站下车，就可以实践本书的体干走路法。想减脂的胖胖或是想身材苗条的 OL，都可借由体干走路提高基础代谢达到瘦身目的；想增重的人，借由体干走路也可以活化身体机能，增加吸收能力。更重要的是，您不必等到一年一年过去之后，才惊觉体能退化得这么快。

【给开始注重身体保健的年长者】

平时经常绕着学校操场走走路，或是喜欢登山健走的年长者，您一定知道要活就要动的道理，但是您知道为甚么多走路的结果，却是腿劲儿愈来愈差，愈来愈弯腰驼背，甚至有的人还需要靠拐杖撑著吗？其实错误的走路姿势不仅无效，还会伤害身体，让身体更疲累。良心建议您一定要学习体干走路法，让身体从肩膀到骨盆再到腿脚动作一气呵成，确实发挥体干的力量，如此才能提高身体的新陈代谢，达到减缓老化增进健康的目的。

【给有跑步习惯的运动爱好者】

您也许是有计划参加路跑比赛的跑步爱好者，或者是喜欢踏着跑步机超过半小时，为了消耗多余热量的人，您是否有抓到让自己跑得更有效率的诀窍呢？您懂得手臂牵引肩胛骨的重要性吗？您知道亚洲人的骨盆角度需要调整吗？您知道脚着地时应该如何将冲击力转化为向前推进的动力吗？其实跑步要跑得好，必须先从学会体干走路开始。只要走路姿势对了，跑步也就会跟着对了。想让运动更有效率，现在开始读本书都不嫌迟。

本书特色

1. 附「体干体操速习表」与「金哲彦秘诀传授运动课表」

2. 漂亮的森崎亚矢小姐以 step-by-step 的方式做示范，搭配金哲彦权威教练的耳提面命，一定做得到，一生都受用。

《WALKING! 一生都受用的體幹住

作者简介

金哲彦，专业跑步教练，NPO 法人 Nippon Runners 理事长

《WALKING! 一生都受用的體幹住

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com