

《走路圣经》

图书基本信息

书名：《走路圣经》

13位ISBN编号：9787512634501

出版时间：2015-4-1

作者：乔安娜·霍尔

页数：216

译者：姜贻娴,卫昱

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

《走路圣经》

内容概要

本书堪称是健走中的走路圣经，本书的目的就是帮助你增进健康、保持健美、塑造形体、激发精力以及拥有超级棒的运动感觉。它会耐心地教你怎么运动、做什么运动来达到以上的目的。但本书强调更多的、贯穿始终的一条主线是：走路圣经健走不仅仅让你瘦，所有的“获利”并不以背离正常的生活轨迹为代价。

《走路圣经》

作者简介

书籍目录

前言 其实你并不知道应该如何走路	
第1章最正确地行走——健步走	01
健步走，你走对了吗	03
健步走准备篇：自我检查走路方法是否正确	06
正确走路的三大注意事项，你知道吗	13
你正确使用肌肉了吗	14
健步走是一项“智能运动”	16
仅仅走路够吗？	17
第2章健步走，不是你想象的那么难	25
健步走，无需特别的装备	27
准备好，站稳了，开始行动吧	28
你的身体协调好了吗	46
5分钟就能学会技巧走	52
遭遇瓶颈，重新掌握的必备技巧时	54
第3章	
找到适合自己的速度	57
额外收获：速度与肌肉的百分百完美呈现	59
关注一下你的三个自然加速器	61
三种速度训练方法，15分钟就能学会	68
你的最佳行走速度（OWP）	76
我走得够快吗？	79
速度走——是时候动起来了！	80
第4章行动起来吧	85
3分钟学会正确开始时间的策略	88
心态：成功或失败的唯一筹码	91
“行动起来”的装备，让你说走就能走	94
设置好起始点，让你离成功更近一些	97
其实可以要多活跃就能多活跃	100
健步走与日常步数：这实际上是一门科学	101
确定目标，智慧让你离成功更近一些	103
你最看重的是什么？强身健体还是瘦身窈窕	106
选择适合自己的计划，坚持下去就会胜利	107
人人都是玩转健步走的高手	110
你真的可以	125
第5章健步走：身体健康的良药	127
健步走的九大益处	129
开始健走，是为你的将来投资	137
以健康为目的，健步走要怎么做	138
合理安排一天24小时	140
健步走，这些问题不可小觑	144
为健康选择健步走	148
第6章 健步走：增强体能的不二法门	149
是时候，制订你的健步走计划了	151
步速：速度真的会决定成败	152
准确掌握自身体能状况，是简单还是复杂	154
辅助性健身计划——一路三走法	158
更高级的健走法——间隔锻炼法	164

《走路圣经》

计时测试法，是挑战自己还是轻易放弃	167
给跑步者和健步走的几点合理化建议	169
健步走的三种进阶方法，你学会了吗	171
健身的四种常见问题	173
12周健身计划 将健走优势发挥到极致	176
第7章 健步走：最快让你瘦身的“环保疗法”	181
仅仅只是体重减轻吗	183
你的减肥计划	184
注意膳食平衡 如何征服小肚腩	197
为你量身打造的12周健步走减肥计划	210
监控进步 学会偶尔尝试变化	213
保持新体形的策略	214
结语	215
我对自己从事的事业始终充满热情	

《走路圣经》

精彩短评

- 1、行之有效~
- 2、2015年9月20日读，2015-297。
- 3、真不怎么样，唯一让人觉得了不起的是，太能掰了，明明一页就能写完的事儿，整了一本书，佩服，一股浓浓的电视购物风。
- 4、总共就2页的内容，不断罗嗦到18万字的书。
- 5、健身类书都有传销的潜质，一遍遍重复洗脑.....这本还算言之有物。
- 6、确实提供了一些有效的建议，实践中.....

章节试读

1、《走路圣经》的笔记-第5页

有这样一种可能，你目前从事的运动正在让你的肌肉变得更短。如果你已经在努力健身，那么你很可能会选择跑步、去健身房锻炼等运动方式。这些运动动用的都是位于腿部、臀部以及躯干上的大肌肉群——虽然能大量燃烧卡路里，改善你的体质，但与此同时，也有可能导致潜藏在身体里的一些问题恶化。

2、《走路圣经》的笔记-第15页

在运动的过程中同时收缩全身所有的肌肉，这会让肌肉紧张，给身体某些部位带来很大压力，从而限制身体的活动范围。健步走将教会你如何在正确的时间里收缩肌肉，并在肌肉再次收缩之前恢复放松的状态。

3、《走路圣经》的笔记-第4页

一直坚持下去，你的肌肉将逐步而全面地得到拉伸。而这也正是健步走可以让你整个人焕然一新的原因——你将变得更高挑、清瘦、苗条，姿态也会更加优美。

4、《走路圣经》的笔记-第1页

走路是最简单的运动方式，是其他一切日常生活的基础。而我就是要教你如何正确地走路，从而帮助你改变自己的身体。没错，我没有开玩笑。我就是要教你如何走路！

5、《走路圣经》的笔记-第3页

肌肉每收缩一下，便会引发不同的动作，肌肉变短便是其中最简单的一种。想象一下自己一手托着一定重量的物体，进行简单的肱二头肌训练：你弯曲手肘把重物抬起来，而当你把手抬向肩膀时，肱二头肌上的肌肉纤维就会随之变短，肌肉两端与骨头连接的部分会更加聚拢。在传统的运动方式，如慢跑、举重等运动中，我们的肌肉都会像这样一而再再而三地进行着收缩运动。

6、《走路圣经》的笔记-第1页

健走起源于欧洲，是介于散步和竞走之间的一种运动方式，主张通过大步向前，快速行走，提高肢体的平衡性，它不受年龄、性别、体力等方面的限制，属于低投入，高产出的一种健康运动。
——健走百科

7、《走路圣经》的笔记-第13页

健步走是重新与自己的身体建立联接的过程，因此你会发现现在学习健步走的过程中，你需要高度集中注意力。因为，你试图动用的那些肌肉，早已习惯在其他肌肉努力工作的时候，袖手旁观。所以一开始，这些肌肉一定很不愿意被你调动。它们甚至会无声地抗拒，不愿意主动参与到健步走中来。但只要你坚持，它们一定会参与进来；而最后你的身体将获得很大的益处。

《走路圣经》

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