

# 《走路健身法》

## 图书基本信息

书名：《走路健身法》

13位ISBN编号：9787550280525

出版时间：2016-10

作者：[韩]金哲彦

页数：112

译者：肖潇

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](http://www.tushu000.com)

# 《走路健身法》

## 内容概要

75%的人走路方法是错误的！  
高木直子的教练教你通过走路变得更瘦、更健康！  
走路进阶到跑步的最佳方式！

### 编辑推荐

走路是一项用到了全身肌肉的有氧运动，无论何时何地都能进行。预防疾病、保持健康、减肥、消除疲劳，这些目标都能通过走路达到。正确的方法会让走路的效果翻倍！“躯干走路法”正是能够最大限度提升走路效果的走路方式！

### 内容简介

这是一本运动爱好者必备的入门书。走路对于任何人来说都可以轻松开展，因此广受不擅长运动的人的青睐。作为有氧运动的代表，走路带给身体的负担较轻，实施起来较为方便，容易养成习惯，因此颇为流行。走路健身有很多益处，如预防疾病、减肥、消除疲劳、保持健康等。走路看似是最简单的健身运动，然而走路爱好者们的姿势却千差万别。你真的会走路健身吗？如果方法不对，走路也会让你受伤。作为专业的跑步教练，作者金哲彦总结了田径运动员的跑步秘诀，并灵活进行调整，教人用跑步的方法去走路，将走路变成了一门科学的运动入门项目。“躯干走路法”使你长时间走路也不会疲劳，膝盖和腰部不会疼痛，增加热量消耗，甚至能轻松进阶到跑步。这种走路方法还能矫正错误姿势，调理伤病，使走路的健身效果得到最大限度的提升。

# 《走路健身法》

## 作者简介

### 金哲彦

专业跑步教练，从奥运选手到业余跑步爱好者都对他信任有加。  
创立了日本第一家真正意义上的跑步组织“日本跑步者”。  
作为马拉松比赛的知名评论员活跃于电视和广播等媒体。  
著有多部跑步类相关图书，热销日本。

# 《走路健身法》

## 书籍目录

序章

走路是全民性的运动

走路的好处超出你的想象

正确的方法会让走路的效果翻倍！

正确走路方式的要点：躯干

第1章 什么是躯干？

第2章 用躯干站立

第3章 用躯干走路

第4章 利用躯干进行更高水平的走路锻炼

第5章 把躯干走路法变成习惯

后记 把日常的走路变成锻炼

附录

躯干体操

不同目标人群的走路计划表

# 《走路健身法》

精彩短评

1、五年前我开始跑步时，体会到运动带来的乐趣和改变，就不不断的像周围人推荐跑步。虽然已经有几个人完成了全马，并且热爱上这项运动，但跑步带来的风险让我更谨慎的推荐这项运动（今年一个跑友跑山时心脏出问题去世了）。通常会推荐周围的亲友、同事从走路开始，如果能接受跑步，再慢慢尝试。与跑步一样，虽然走路也是人生下来就会的运动形式，但能不能走好，时刻影响着我们的生活。我之前的走路知识，大部分来自部队训练的影响，还有就是零散的健身知识。这次读到这本《走路健身法》，感觉理念和跑步几年的感受一致，就是：利用身体核心。### 什么是核心？身体的核心在哪儿？本书英文名“Body Core Walking”就直白的指出，作者的方法论基于核心力量。书中讲到核心就是身体的躯干，也就是肩部和臀部之间的部分，躯干比四肢有更多更强大的肌肉，有效利用躯干的力量，会减轻手臂和腿部的负担；同样，利用好躯干可以纠正不良的姿势、避免受伤。这种理论也很好理解，可以想象一下，走路或跑步，源动力应该来自身体而不是四肢，过多依靠四肢带动身体前进，就本末倒置了。躯干的主要肌肉包括：肩部的斜方肌、腹部的髂腰肌、背肌、臀部的臀大肌、臀中肌，通过这些肌肉对身体的支撑，以及带动身体各部分肌肉运动，我们的身体就能活动起来。为什么我们看到专业运动员，或者模特、舞蹈演员的体态很美，而很多缺乏运动的朋友坐立行走看起来似乎不协调，就是核心肌肉的基础不同。### 错误的走路姿势本书总结的五种错误姿势是：\* 驼背走路。肩部颈部探出，脊柱S弯曲被破坏，颈部和腰部肌肉承重加大，造成腰痛、颈肩疼痛。伏案工作人群居多。\* 过度挺腰走路。腰部腹部肌肉不平衡，腹肌力量不足。穿高跟鞋女性、过度注意姿态的人容易造成腰痛。\* “罗圈腿”走路。膝盖和髌关节可能疼痛，罗圈腿很难纠正，需要刻意向前伸腿走路。\* 倾斜走路。因为左右两侧肌肉力量不均衡造成一侧膝盖、脚腕疼。\* 弯曲膝盖走路。老年人居多，躯干肌肉力量整体较差，导致大腿和膝盖疼痛。### 好的站姿走路姿势要从站立开始。站立的基本姿势，要注意几点：\* 夹紧肩胛骨。这一点很多伏案工作的人需要注意，个人理解就是避免含胸。作者给出的一个训练方法是：放松站立，举起双臂且手臂与身体在同一平面，肘部弯曲双臂向外放下，此时体会背部肌肉用力使肩胛骨夹紧，最后双臂自然下垂，肩胛骨的状态就是打开的状态。\* 使骨盆前倾。骨盆是连结躯干和大腿的轴心，骨盆前倾会使得走路自然优美，跑步时能使大腿摆动幅度增大。（作者专门提到日本人或者说亚洲人，与非洲人相比，骨盆的角度天然不同，不利于跑的更快）\* 重心置于丹田。丹田位于肚脐下方4-6厘米处，重心降低可以加强身体平衡，体态更容易笔直。两人一组练习，可以一人推另一人的肩部，如果重心过高则容易站不稳。### 好的走路姿势\* 摆臂。当肩胛骨打开，摆臂就自然的多，双臂交替自然前后摆动，避免左右摆臂过多、只在身前摆臂、肩部耸起这三种错误。肘部也要自然弯曲。\* 骨盆。骨盆活动自如，大腿肌肉才能自如运动，注意骨盆向前。\* 着地。整个身体保持轴心笔直，身体重心就在落地点正上方，注意脚尖不能内翻外翻，会导致伤病。\* 重心移动。本书的方法：重心沿脚跟、足部外侧、第一跖（zhi）趾关节移动。这样注意，姿势跑法讲落地点也是跖球部。### 与医生的对话书中加入几页访谈，以为内科医生兼跑者讲走路：\* 高血压、高血脂、糖尿病等患者，不宜突然跑步，应从走路开始。\* 保持健康的走路目标是每周消耗1000卡路里，每天走2-3km。\* 躯干强健，能避免摔倒骨折，改善血液循环，有氧运动有助于避免瘫痪。\* 注意保暖、选择空气清新的场地，肌肉疼痛就休息到疼痛消失。### 强化方式书中还提到几种进阶的走路方法：\* 走台阶和坡道。这两种都要注意重心，保持身体轴心笔直。\* LSD走路法。长距离慢速走路，可以用音乐来对抗枯燥，要注意体温和补水。\* 快走。肘部微微弯曲带动身体，膝盖微弯，喘不上气就减速。\* 走跑结合。在走路中加入慢跑，二者结合。结合本书的要点，我思考了跑步几年的动作变化，感觉一旦核心力量增强，躯干带动大腿摆动，会节约更多体力，并且腿部不容易疲劳。同时如果能练好核心力量，无论跑步走路，还是日常活动，都有很多好处。走路是比跑步更经济、更容易的运动方式，也更适合所有年龄的健身者，从走路开始，认真对待自己的身体吧。`20160926`

2、我知道这本书是因为看了《躯干跑步法》里那张书签上的介绍。看完那本书，有尝试着根据书里的方法跑过几次，相对来说真的能比以往跑得久，更省力一点。但是我还是无法喜欢上跑完步一身臭汗的自己（所以完全无法理解TVB里晨跑时间跑着跑着就遇到对象的情节，拜托，我一身臭汗，妆都花了耶）。作为一个健身爱好者，除了太注重形象，我还有很多阻力，比如膝盖有旧伤之类的，当然最大的阻力就是，懒。所以我看到这本书的时候心里万分激动！走路也能健身，简直就是懒人的福音啊。其实里面说的是注重躯干的走路方法，有意识地使用躯干，就能让走路这种简单的事情达到健身的效果。根据书里说的，有意识地后摆手臂，打开肩胛骨，骨盆向前，身体微微前倾，着地时脚掌

## 《走路健身法》

受力的方向稍加注意，这样长时间走路也不会疲劳，更不会觉得膝盖或者腰部感觉疼痛，还能增加热量消耗，很多马拉松运动员在准备马拉松的前期甚至用这样的走路方式来调节身体机能。书的最后还附上了针对不同人群的走路计划表和躯干体操，实操性非常高。对于任何一个不喜欢运动或者有伤痛的人来说，走路不用刻意准备，只要上下班，上下学的路上步行时稍稍调整一下姿势，就能起到事半功倍的效果。看这本书的那几天，我自己就开始调整走路的方式，刻意使用躯干，真的能感受到身体有着些许的不一样，有种赚到了的感觉呢！不用刻意练习，不用一身臭汗，不用担心旧伤，就能让身体变得美好一点，这是给懒人们最大的福音了。

3、一本健身书其实没有什么特别值得说的，不过这本不太一样。不管什么样的健身手法，不管是跳操推铁，还是游泳跑步，不管怎么说，这些活动都要在我们生活中选出专门的时间来锻炼。但是这本书提倡的不一样，它提倡的“走路健身”，是可以随时随地在生活中开展的健身方法。不管是多么忙的人，总归要走路吧。如果连走路的时间都没有却去健身房锻炼，那也够奇葩的。所以，这应该吃除了睡觉吃饭锻炼之外，最为融入日常的一种健身方式了。从车上下来走去公司就能锻炼，从楼下走楼梯回家也能锻炼，下楼去便利店买瓶汽水也能锻炼，这种无处不在的便利性，提高了这个健身法的普及度。有了这个随时可以健身的念头，就可以按照书中非常详细的介绍开始展开了。从最初的体能测试，再到详细的实践说明，最后到提高强化。图文并茂的对所有的细节都予以了展示，能够成为可以信赖参考的指南。在书的最后，还附有一个锻炼计划，可以为不同身体状态的人提供指导。按照书中所说的方法，在生活中时刻锻炼自己，一定能够收获一个更加健康强壮的身体。

4、近年来，随着生活节奏的加快，人们的生存压力也在不断加大，因此越来越多的人开始通过健身来达到保健养生的目的。健身的方法有千万种，但每天坚持走路却是最好、最容易实现的运动。专家表示，不同形式的大步走能调动全身肌肉、促进血液循环、刺激血管。并且，作为有氧运动的代表，走路带给身体的负担较轻，实施起来较为方便，容易养成习惯，因此颇为流行。国际卫生组织将行走定义为“世界上最好的运动”。研究表明，人体的各种解剖结构、生理机能、心肺的形成、人体骨骼、肌肉位置等方面最适合步行。温和的健步行走，有神奇的抗衰老功效，成年人只要坚持有规律地行走超过12周，就会达到体态端正、腰围变细的效果，而且身体结实，不宜疲劳。此外，走路还可以治疗头痛、腰痛、肩痛等，并可以促进睡眠。专家建议健康成年人每天步行锻炼，并作为一种规律性的终生运动方式。韩国专业跑步教练金哲彦在其编写的《走路健身法》一书中提出了“躯干走路法”，即在走路的时候，肩胛骨充分运动，着地的瞬间骨盆向前，身体稍稍前倾，这个姿势长时间走路，也不会疲劳，膝盖和腰部不会疼痛，增加热量消耗，甚至能轻松进阶到跑步。这种走路方法还能矫正错误姿势，调理伤病，使走路的健身效果得到最大限度的提升，可以达到事半功倍的健身效果。金哲彦总结了田径运动员的跑步秘诀，并灵活进行调整，教人用跑步的方法去走路，将走路变成了一门科学的运动入门项目。在书的最后还附上了躯干体操和不同目标人群的走路计划表，让健身随时随地都可以进行。当你置身户外，有规律地行走于大自然中，新鲜的空气和周围的美景能够让人产生非常愉悦的感受。利用躯干走路法进行行走锻炼，可以提高神经系统的兴奋性，抑制低落情绪，让人在行走之后精神状态良好，周身轻松，精力充沛。读过本书，可以在房间里试着练习，还可试着步行上下班，注意一下自己的动作姿势，从新的角度重新审视自己的行走方式，按照科学的方法进行锻炼。选择合适的正确的动作姿势，抬腿迈步向前，你会在不经意间拥有实实在在的健康体魄，也将会拥有健康愉快的人生！

5、还记得里约奥运会开幕式走秀模特吉赛尔-邦辰在台上走的1分钟吗？她是全球最赚钱超模榜单”以年收入4400万美元排行第一名。当你在电脑面前舔屏她走姿风姿时，你是否有感叹到：同样是走路差距怎么就这么大呢？人家走路价值千万美元，你走路不仅没钱还影响市容呢？因为健身运动关系，我开始关注自己的形体，也从运动达人，体态达人的帖子或者微博上知道了一些形体知识。其中最容易忽视的一个问题就是走路。其实有75%的人走路的方式错误，导致你整个人体态很糟糕。你以为两条腿走在马路上叫做走路吗？一个人走路的姿势可以看出一个人的形态。日本专业跑步教练出版了《走路健身法》书籍，这本书全面系统的介绍了关于走路的姿势，日常锻炼，图文并茂的方式告诉你到底该如何走路，改变你的走路姿势让你更瘦、更健康、更有气质。常见的错误走路姿势看完这本书后，我特意在上下班时候，留意周围人走路的姿势。我发现错误的走路姿势确实是书中5种。1.驼背走路根据我刻意观察，我发现10个里边9个都是驼背走路。以前我也是驼背走路，我家母上大人很早就告诉过我，但当时我没当回事，因为我真感觉不出自己有驼背。为什么你会感觉不出自己驼背呢？因为你经常坐在电脑前，背部弯曲，你的肩部和颈部都向前探。久而久之，你的背部肌肉长期拉伸，变得僵硬

## 《走路健身法》

，形成了习惯。驼背的人由于脊椎骨S形弯曲已经破坏，因此，为了支撑沉重的头部，就需要由颈部和腰部分担重量。过度挺腰走路这种情况主要出现在穿高跟鞋的女性，表面上看，好像腰板挺直，但仔细一看，会发现要不过度挺了，就像一般尺子，过度弯了就不直了。主要原因是没有做好腹肌和背肌的平衡。如果一直保持这样的姿势走路，时间久了就会觉得腰部很沉重，酸疼。罗圈腿”走路这种走路方式双腿向外弯曲，类似于外八字走路方式。根据观察，我发现女性这样走路有但比较少，绝大多数是男士，拿着一个包，双腿向外走路，然后摆着手臂，整个人完美地诠释了“暴发户”这个词。“罗圈腿”与骨骼的歪斜有关，很难矫正。所以建议大家在走路时有意识地把腿向正前方伸出。左右倾斜着走路这种走路姿势原因是肌肉生长左右不均匀，造成骨盆倾斜。我曾出门逛街时遇到过一个穿高跟鞋的女子，右脚倾斜严重，导致高跟鞋都是斜的，走路的路线就像喝醉酒的醉汉，倾斜状态。我在后面看她走路都为她捏把汗，就怕下一脚就崴了。你可以留意一下你的鞋子，看看那一侧的鞋跟部位磨损更严重。如果你是这种走路姿势，为了防止恶化，在平常生活中不要一直用同一侧的手去拎重物，也不要经常跷二郎腿。弯曲膝盖走路这种走路方式出现在老年人身上，由于年纪大了，躯干上的大块肌肉整体衰老，导致躯干无法支撑体重，膝盖弯曲，只能利用大腿前侧来支撑，进而导致大腿无法很好地抬起来，最后也许就不会走路了，形成恶性循环。以上五种常见错误走路姿势，你来检测一下自己是否存在。如果存在，那就说明你走路的方式就出现问题了，需要好好学会走路。正确的走路方式正确走路方式核心只有一个：利用好你的“躯干”。躯干是指身体的中心，也就是酮，如果把身体比作一棵树。酮体相当于树干，手臂、腿和手指与脚趾就相当于树枝。躯干是整个身体最中心，最重要的部位。躯干最主要的特征在于聚集了更大块肌肉，这些肌肉成为人体活动的动力。躯干与手臂和腿部相互连接，相互配合，可以减轻树枝的手臂和腿部负担。事实上，你去观察田径运动员，无论是竞走还是跑步运动员，他们依靠的是躯干，而不是仅仅活动手臂和腿部。你是否运用躯干，从你的站姿，坐姿，走路姿势就可以看出来。如图所示：躯干走路法，可以让你的体型更挺拔，整个人看上去更有活动。那么在平常生活中，如何锻炼呢？用9个字就可以概括：站直，肩胛骨，骨盆，丹田。站直是基础站姿就一个要求：站直了。如何确定自己站直了呢？很简单，把你的头、肩膀、臀部和脚后跟都紧贴在墙壁上。你会感觉跟你平时的站姿感觉完全不同。大多数人站姿存在肩膀和脖子向前探，腰部过度挺直，驼背等问题。当你背靠墙站坚持5-10分钟，觉得腰酸或者各种酸疼，那就说明你之前的站姿有问题。站姿训练在碎片时间就可以进行，在家看电视别坐着，对自己狠一点，靠墙站着。再狠一点头顶一本书，然后踮起你的脚尖，保持5分钟以上。一段时间训练下来，你会发现自己背就开始挺直了，在平时生活中，会有意识地观察自己是否站直了。肩胛骨是躯干走路的起点肩胛骨位于背部两侧，较为平坦的两块骨头。本来的肩胛骨开合自如。但你不懂得保养，导致你的肩胛骨变得僵硬，不灵活。打开你的胸部，记住肩胛骨夹紧的感觉。在碎片化时间里，可以做一些扩胸运动，让你的肩胛骨变得舒缓。本书提供了一些动作可供你参考：骨盆要前倾骨盆是指联结脊椎骨和大腿骨的一个结构。骨盆要保持前倾状态。有不少人骨盆僵硬，包括我自己在内没有太在意走路姿势跟骨盆有关系，有时候会出现前倾太过，时间久了腰部就有一点酸疼了，因为将全身重量都落在了腰部和腿部上。如图所示：保持稳定靠丹田想要稳住重心靠“丹田”。丹田在肚脐下方4-5cm位置。当你背靠墙，手，肩，臀部，脚都贴墙面时，你就会感知丹田处有点用力。如图所示：现在越来越多人处于亚健康状态，也明白运动健身的重要性。可是，道理我都懂，但我坚持不下去啊。永远都是三天打鱼，两天晒网。没关系，既然你无法坚持跑步，无法坚持有氧运动，无法坚持去健身房锻炼。那就从走路开始，你总不至于连走路都不走吧？利用好你上下班的时间，去各个部门跑腿走路的时间，好好地练习躯干走路，并且有意识地感受自己身体的变化，去感受自己用躯干走路法带来的好处。把“躯干走路法”当作一种习惯融入到你生活日常中，那样你就会喜欢走路。能让人坚持做一件事或者改变某种方式，不是依靠所谓的意志力，而是靠积极的改变带来的成就。不要让你走路姿势毁了你的颜值和气质。改变就从走路开始。也别把你形态糟糕怪罪到你没钱买化妆品，华丽的衣服上。在昂贵的化妆品，在漂亮的衣服，没有好的形态，穿在你身体就是糟蹋。

6、图文|海马都说现代社会最难做的事就是「减肥」了。其实，通过合理的饮食，再配合适量的运动，绝大多数的减肥都能成功，而且还没有什么大的痛苦。问题是这个适量的运动是什么呢？说起来可能很多人都不相信，这个适量的运动就是「走路」，没错，就是「走路」。《走路健身法》的作者是在日本的韩国人金哲彦，他参加马拉松个人最好的成绩是2小时12分35秒，做为一个专业的跑步教练，他认为走路带给身体的负担比较轻，同时对提升心肺功能、消除疲劳、改善睡眠等能起到相当好的效果。人们一般都认为走路应该很简单，况且只要是正常的身体，都应该会走路啊。其实利用走路健



## 《走路健身法》

身还是有很多技巧的，如果不能合理调节速度，即便是走路也会出现上气不接下气的现象，有时不用合理走路的姿态，可能还会造成伤害，那就不能起到健身的目的了。在《走路健身法》中，金哲彦提出了「躯干走路法」，经过练习都能很好的掌握这个方法。要想达到「躯干走路法」只要做到简单的四个步骤就行了。一、摆臂摆臂简单的说就是走路的时候甩动手臂，我们在走路的时候，更多的时候甩动手臂是大幅度向前面甩动，利用「躯干走路法」的时候，甩动手臂不要求大幅度向前甩动，而是特别注意要向后伸，摆臂的同时活动肩胛骨。这样的摆臂动作更多的是「拉动」的感觉，用金哲彦的话说，无论走路还是跑步，只要向后摆臂，使得肩胛骨得以活动，就像背部张了翅膀一样，身体就会变得很轻松。二、骨盆在走路健身的时候，应该使骨盆向前倾。这个说起来感觉特别专业，其实只要你第一个动作，也就是摆臂的动作到位了，肩胛骨的活动能被打开，骨盆自然就会向前，如果在练习的时候刻意去想怎么才能骨盆向前倾，可能会使得你的动作更加变形反倒效果不好。三、着地着地的时候上半身要笔直的落在腿的正上方，在走路健身的时候，不能驼着背或者猫着腰，脚尖尽量朝着正前方。四、重心移动当一脚落地的时候，最先和地面接触的应该是脚跟，脚跟着地后重心沿着脚的外侧快速移动，最后会落在大脚趾那里。这样的重心移动才是正确的姿势，采用正确的姿势就能感觉到身体轻松地向前移动。科学实践证明如果一个人完全不运动，只是过着普通的生活，体重也会以每年2斤的速度增加，难怪我们总是觉得自己瘦不下来呢，原来还是缺乏运动啊。根据计算，每周消耗1000卡路里的热量能有效的减少体重，其实每天只要走上2-3公里就能达到这个目的。我自十年前开始每天早晚坚持走路，还是取得了很好的健身效果。最明显的变化就是这十年来，我的体重基本稳定在70公斤左右，并没有大幅度的反弹。在坚持走路健身以前，我通过控制饮食把体重从80公斤降到70公斤，最低的时候达到了65公斤，体重减轻后正是由于坚持走路，才能把体重控制住，同时走路这一简单有效的健身运动形式，不仅能起到健身的作用，而且对自身也不会产生很大的压力。我们不用去专门的锻炼，利用「躯干走路法」的要领，认真的坚持走路，就能有效地保护好我们的健康。

7、平时运动基本靠心情，无意收到这本听起来有点土的书。打开看了下，还蛮清晰，不累人，于是就有兴趣往下接着看。看着看着，原本躺在床上的我，就站了起来，里边提到了“躯干走路法”，于是就按照书里边的动作试了下，果然无论走姿、站姿、坐姿，我都有很大的毛病，这让我有点不开心。我决定坚持试一下这本书的理念，看看效果如何。懒癌又想美的你，可以拿来看看。

8、《走路健身法》书评——你知道正确的走路方法吗？在提倡全民健身的今天，越来越多的人开始参与健身的活动中来，晨练的人、跑步的人、甚至走路的人越来越多了。对于没有毅力跑步的人来说走路是最好的选择，走路适合各种年龄段的人，不受时间地点的限制，可长可短，因自由性简单性而深受人们的喜爱。特别是年轻人更爱用手机APP来记录走路的步数，更热衷与在朋友圈晒步数，和朋友谈论走路的感受和心得，比如某人今天晒出走了13000步，排名第10。在谈论和晒步数的同时大部分人认为自己达到了健身的方法，非常满意自己的状态，往往更在意的是步数，而从来没考虑过这样的走路法是否正确。如果你仔细看看人们的走路健身法，你会发现什么样姿势的人都有，比如有些人走得太快，导致肩膀耸起，非常紧张；有些人走路时身体一直向一侧倾斜着；有些人的头和肩一直向前探，导致后被弯曲……大街小巷的走路爱好者的姿势千差万别，很多人的走路存在这样那样的问题。可以说75%的人走路的方法是不正确的，75%的人不会正确的走路健身。韩国的金哲彦的《走路健身法》这本书就是教给你正确的健身走路方法。有人可能还会问：“不就是走路吗？还有这么多讲究，走不就可以吗？”“走路还要学习吗？没这个必要吧！”可是笔者却告诉我们非常有必要，如果采用正确的走路方法会让走路的效果翻倍，也会避免因为走路导致的“膝盖疼”“腰疼”等。如果掌握了正确的走路方式，慢慢地，走路就会变成一件乐事，疼痛消失，走路也会变得轻松起来了。所以说走路方式非常重要，但是因为走路是谁都会的事情，走路的方式反而是容易被忽视。本书以那些走路锻炼的人和以走路为爱好的人为对象，介绍一些高效走路的思路以及运用身体的方法。本书的作者为专业顶尖跑步教练，个人全马最佳成绩2小时1分35秒，创立了跑步组织“日本跑步者”，从奥运选手到业余跑步爱好者都对他信任有加。是由专业人员编写的书籍，非常严谨科学，值得我们选择学习。既然75%的人的健身走路方法不正确，那么正确的走路方式是什么？作者坚定的告诉我们是：躯干走路法！并告诉我们躯干走路法的好处有如下几个：一、姿势变得好看。二、体型变得均匀。三、长时间走路也不会疲劳。四、膝盖和腰部不会疼。五、热量消耗增加。六、走路速度提升。七、体力得到提升。八、缓解肩部僵硬。躯干走路法的效果不仅体现在走路时，还会体现在日常生活中——站姿、坐姿、都会得到改善，体型变得优雅美丽。此外，由于身体的走形被逐渐矫正，颈肩僵硬的烦恼也会逐渐解除。此方法有如此之多的好处，看来是有必要好好学习与研究。躯干是身体的胴体部分，躯干能

## 《走路健身法》

够产生巨大的力量，如果把人比作树的话，胴体就是树干，手臂、腿和手指与脚趾就相当于从树干上延伸出来的树枝。所谓躯干就是指躯体的主干部分。观察顶级运动员的运动，就会发现，越是优秀的运动员，在跑、踢、投的时候就会用到躯干，而不紧紧是活动手臂和腿部。躯干能够产生令人惊讶的速度和惊人的力量。要想正确的利用躯干方法走路，必须先学躯干站立法和躯干体操，这样更容易让身体变得更柔软和谐，并能唤醒肌肉，起到热身的效果。然后才开始躯干走路——摆臂、盆骨、着地、重心移走。四个基本的步骤与方法开始正确的走路健身法。还可以有更高水平的走路锻炼法，如走台阶、走坡道、LSD走路法、快走等等。除了教授具体的方法以外还有贴心的鼓励，鼓励把躯干走路法变成习惯，彻底从走路改变生活，提高生活质量与意义。全书图文并茂，一看就明白，一学就会，书的后页还附赠了一张躯干体操图和金哲彦真传——不同目标人群的走路计划表。具有非常实用的价值，我从今天开始正式学习正确的躯干走路方法，改掉错误的走路方式。

# 《走路健身法》

## 章节试读

### 1、《走路健身法》的笔记-第15页

把几乎每个人走路的错误习惯都指了出来，让我不禁反思

### 2、《走路健身法》的笔记-第52页

走路运动的起点是活动肩胛骨的动作和摆臂。经常会看见有人为了拼命向前走，手臂大幅度向前摆动，这样并不能使肩胛骨得到运动。在“躯干走路法”当中，“向后方牵引摆臂”才是雷打不动的铁律。

### 3、《走路健身法》的笔记-第35页

在一连串的动作当中，躯干发挥最大作用是在着地的瞬间。在走路过程中，着地的瞬间会有来自地面的、几乎与体重大小相同的冲击力，这时如果能充分发挥躯干功能的话，这个冲击力可以得到腹部和臀部等处的大块肌肉的支撑，并能够在着地的下一个瞬间转化为向前的动力。

### 4、《走路健身法》的笔记-第47页

虽然我是女的但我对腹肌一直念念不忘 终于我也有了锻炼腹肌的小技巧了！

### 5、《走路健身法》的笔记-第36页

也许大家会不理解，“为什么要跑步之前让肌肉疼痛”，其实这对于唤醒处于沉睡状态的肌肉有着非常好的效果。预先做了这些练习后，在走路时就能够自然而然地发挥躯干的功能，走路的效率也就提高了。

### 6、《走路健身法》的笔记-第38页

人体的活动也需要开关的，就像汽车发动需要启动引擎一样

### 7、《走路健身法》的笔记-第34页

### 8、《走路健身法》的笔记-第9页

### 9、《走路健身法》的笔记-第48页

这本书不仅教你怎么走路，还教你走路前的拉伸和一些坏习惯的纠正以及把躯干走路法变成习惯的方法，看完这本书真的觉得减肥有希望了，真的是很不错的一本书，你值得拥有！

### 10、《走路健身法》的笔记-第38页

保持笔直的站姿，关键就在于肩胛骨。如果肌肉紧张的话，肩部就会向上耸起，或者向前探出

# 《走路健身法》

，导致肩胛骨无法充分活动。首先让我们通过练习来舒缓肩部的肌肉吧。

动作发挥作用的要点在于将肩部慢慢抬起直到极限后，使其迅速落下。请体会肩部肌肉慢慢变热的感觉。长期使用电脑导致眼睛、颈部和肩部疲劳的人请认真练习。

## 11、《走路健身法》的笔记-第8页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;  
运用躯干的好处

### 1、矫正身姿

走路时如果用到躯干，就会自然而然地做出肩胛骨向内夹紧、胸部打开的正确姿势。挺拔的身姿会让整个人看去都充满活力。

### 2、燃烧热量

躯干部分的大块肌肉所消耗的热量也很大。通过肌肉的运动能够大量燃烧热量，增强减肥的效果。

### 3、缓解疼痛

如果有效利用躯干的话，就能够减轻膝盖和腰部等处的负担。走路变得轻松，原来走路所带来的疼痛和疲劳感也会消失得无影无踪。

### 4、预防肩部僵硬和腰痛

通过均衡地支撑体重，能够缓解颈部和腰部的紧张状态，预防肩部僵硬和腰痛的发生。通过走路促进血液循环也能够预防肌肉僵硬酸痛。

## 12、《走路健身法》的笔记-第8页

如果习惯了使用“躯干走路法”，就能够在日常的走路过程中获得各种意想不到的效果，使身体发生积极的变化，能够塑造完美身姿，使腿变得纤细，走路变得轻松愉快，缓解因疲劳引起的疼痛和其他不适……最终使得走路变成一件轻松愉快的事情。

此外，“躯干走路法”使你在日常生活中也能够更加充分地发挥躯干的功能，使身姿更加挺拔，全身充满活力。通过走路引发身体的革命，连心情也会随之变得开朗乐观起来。

## 13、《走路健身法》的笔记-第4页

一直以为走路是一件很简单的事情，只要有双腿的人都会走路，看了这本书之后才知道走路也是一门大学问，这本书让我从新认识了走路。力荐

## 14、《走路健身法》的笔记-第79页

身高正常的人坐在普通办公桌前，往往由于椅子偏低，工作时手臂需要适当举起，结果就造成肩部上耸变得紧张，肩胛骨的活动能力变弱。在伏案学习或者工作的时候，把椅子的高度稍稍调高一些，使肘部与桌子的高度保持一致是比较合适的。

## 15、《走路健身法》的笔记-第76页

体会到了走路的乐趣后，有些人会开始想要“跑起来试试”，针对这些人，推荐在走路过程中夹杂慢跑的“走路&amp;慢跑”法。

此时的要点在于慢跑的速度。由于大部分人在这时都会想着“那么，就跑起来喽”，然后以冲刺般的速度开始跑步，很快就开始气喘吁吁了。

## 《走路健身法》

慢跑采取比走路稍微快一点的速度就可以了。即使速度很慢，也会取得比走路更好的运动效果，使得肌肉力量得到增强，心肺功能得到提高。

慢跑要从每天跑三五分钟开始，不要勉强自己。习惯了之后，再慢慢延长跑步的时间。

### 16、《走路健身法》的笔记-第31页

图文并茂是这本书的主要呈现方式，图片能让人产生兴趣也能让人更好的学习和领会，我们家的人体重都超标了，我把这本书给我爸他特别喜欢，说这本书真的很不错可以照着上面的图练习。

### 17、《走路健身法》的笔记-第72页

所谓LSD，是英文“Long Slow Distance”的缩写，指的是长时间的、速度缓慢的、长距离的跑步练习方法。把这种方法应用于走路，就是LSD走路法。

# 《走路健身法》

## 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](http://www.tushu000.com)