

《行走革命530》

图书基本信息

书名：《行走革命530》

13位ISBN编号：9787200054996

10位ISBN编号：7200054992

出版时间：2004-07

出版社：北京出版社

作者：盛基洪

页数：182

译者：权五奎,王金铎

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

《行走革命530》

内容概要

美国前总统罗斯福，仅通过行走就治好了哮喘；
艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈；
肯尼迪是个“行走狂”，一周要走80公里。

行走的妙处，超出你的想像。行走，是对人体最没有伤害的运动。世界卫生组织建议，没必要为了运动去那些收费昂贵的体育馆，单是爬楼梯或是跳舞已经足够。本书所介绍的行走运动也是一种非常适合的运动。

《行走革命530》

书籍目录

推荐辞 走路使你健康推荐辞 行走是长寿的捷径推荐辞 行走革命530的奇迹序言 行走革命，健康革命Chapter 1 像马萨伊人一样走 世界上最擅长行走的人——马萨伊人 要像马萨伊人一样行走 马萨伊人的词典里没有“成人病” 从现在开始重视行走吧Chapter 2 我行走，因为我是现代人 行走正掀起热潮 废弃的家园容易生杂草 想要长寿，请行走 世界上正在掀起一场行走革命 行走是最好的“补药” 行走是最好的有氧运动 不要比较行走和跑步 行走给身心带来喜悦和变化Chapter 3 科学地行走 坚持每周行走5天，每天30分 强力行走是健康行走 行走的准备 行走时的必需的用品 行走中的补水 错误的行走 怎样护理过劳的脚Chapter 4 减肥行走 肥胖是病 体重增加的原因 减肥热潮长盛不衰 行走为什么有利于减肥 减肥行走4要素 12周行走减肥成功记 行走减肥成功记 防止减肥成功后的反弹Chapter 5 以100倍的喜爱去行走专家荐语与读者感言

《行走革命530》

媒体关注与评论

现在，哈韩的人日益增多，因为韩国电影幽默温馨；韩国电视剧细腻严谨；韩国服饰多样新奇这一次，强力推荐韩国人所著的《行走革命530》一书，因为同为亚洲人，我们在体能，心态上都很接近，他们推荐的运动方式，中国人自然可以好好借鉴。本书出版后迅即畅销韩国，半年之内重印10余次，掀起了一场行走运动的热潮。行走的妙处超出你的想像。行走，是对人体最没有伤害、最物美价廉的优质运动。 ——《好主妇》

《行走革命530》

编辑推荐

《行走革命530》出版后迅速即畅销韩国，半年之内重印10余次，掀起了一场行走革命的热潮。行走的妙处，超出你的想像。行走，是对人体最没有伤害的运动。“运动，什么时候开始都不晚”。——英国医学杂志《柳叶刀》“行走是人类最好的补药”——希波克拉底 美国前总统罗斯福，仅通过行走就治好了哮喘；艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈；肯尼迪是个“行走狂”一周要走80公里。马上从座位上起来，迈出第一步的瞬间，从头到脚，你将体验到意想不到的变化！

精彩短评

- 1、相对内容，价贵了些，不过有东西，可看。
- 2、大师，这本书有给出一个详细的锻炼计划吗？
- 3、530就是每周5天，每天30分钟暴走啊。
- 4、慢点走行吗，我慢走常常走2小时。
- 5、读书大师啊
- 6、帮同事买的，还没有看内容，但感觉应该是讲有关行走对人的种种好处吧。
- 7、我的体会，早上暴走10分钟，一上午都神清气爽，胜过30分钟漫步。
- 8、作为一个每天步行10公里上下班的童鞋，我对此书观点极为认同。一天2小时的时间乍看起来也许比较长，但是边看沿途景色，边听广播的感觉，真的很棒。尤其是蒋勋老师的讲座。
- 9、真励志
- 10、实用小册子，却又和其他大多数此类册子一样，既不华也不实。前篇赘述太多，后篇打着健身的旗号说减肥的事，总体来说，拉拉杂杂一百八十几页只让我总结出两条：一、我现在走路的姿势不对；二、多走路好。
- 11、世界人口三分之二的人没有做到充分运动。过激的运动反而有害。低强度运动才能健康长寿。行走就是这样一种运动。一旦行走，血液迅速上升、体内脂肪分解、氧气供应增加。卢梭说，走路时才能沉醉于冥想。人们常常用没时间为借口不做运动，相对对保健食品很重视。每周5天，每天30分钟，花钱少、没负担、不受时间场合闲置。

马萨伊人的行走法：脚后跟着地后，身体重心沿着脚后跟、脚外侧、小脚趾附近、大脚趾顺序移动，就像鸡蛋的滚动一样。

促进血液循环、女人拥有挺拔的腰身、腰板挺直、挥动双臂有力、大步流星，每小时5-8公里。

人是应该在柔软而崎岖的路上行走，而不是坚硬而平坦的水泥路上，难怪会有腰疼和关节疼。马萨伊人高脂肪、高热量却没事。

12周体态端正、腰围变细。

罗斯福行走治好了哮喘。艾森豪威尔行走让心脏病得到痊愈。

每天坚持30分钟行走降低40%慢性病概率：心脏病、脑中风、肥胖、糖尿病、关节炎、忧郁症、癌症。

跑步对心脏负担大。

强力行走更好。

速度、步幅、挥臂、心率（220-年龄，然后乘以百分之75）、视线、呼吸

准备活动、伸展活动；时候整理运动

运动鞋、帽子、袜子、背囊、手套、太阳镜、撑杆、计步器、腰包、心率计、随身听、防晒膏、地图。

补水：超过20分钟时需要准备水瓶。口渴已经缺水。少量多次。不能太急。闷热需要更多水分。超过35度还是不运动为好。水尽量凉爽。

《行走革命530》

长时间行走后，脚抬起使血液回流。拳头揉较低、拇指按脚后跟和脚底内侧。冰水、温水（40-50度）交替泡脚。交替5-6次。

水泡消失前，停止行走。

丰满原因：不吃早饭、吃饭太快，不专心进食，喜欢刺激性食物造成大饭量、不准时进餐、暴饮暴食、酗酒、饭后就睡、运动不足

1、世界人口三分之二的人没有做到充分运动。过激的运动反而有害。低强度运动才能健康长寿。行走就是这样一种运动。一旦行走，血液迅速上升、体内脂肪分解、氧气供应增加。卢梭说，走路时才能沉醉于冥想。人们常常用没时间为借口不做运动，相反对保健食品很重视。每周5天，每天30分钟，花钱少、没负担、不受时间场合闲置。马萨伊人的行走法：脚后跟着地后，身体重心沿着脚后跟、脚外侧、小脚趾附近、大脚趾顺序移动，就像鸡蛋的滚动一样。促进血液循环、女人拥有挺拔的腰身、腰板挺直、挥动双臂有力、大步流星，每小时5-8公里。人是应该在柔软而崎岖的路上行走，而不是坚硬而平坦的水泥路上，难怪会有腰疼和关节疼。马萨伊人高脂肪、高热量却没事。12周体态端正、腰围变细。罗斯福行走治好了哮喘。艾森豪威尔行走让心脏病得到痊愈。每天坚持30分钟行走降低40%慢性病概率：心脏病、脑中风、肥胖、糖尿病、关节炎、忧郁症、癌症。跑步对心脏负担大。强力行走更好。速度、步幅、挥臂、心率（220-年龄，然后乘以百分之75）、视线、呼吸准备活动、伸展活动；时候整理运动运动鞋、帽子、袜子、背囊、手套、太阳镜、撑杆、计步器、腰包、心率计、随身听、防晒霜、地图。补水：超过20分钟时需要准备水瓶。口渴已经缺水。少量多次。不能太急。闷热需要更多水分。超过35度还是不运动为好。水尽量凉爽。长时间行走后，脚抬起使血液回流。拳头揉较低、拇指按脚后跟和脚底内侧。冰水、温水（40-50度）交替泡脚。交替5-6次。水泡消失前，停止行走。丰满原因：不吃早饭、吃饭太快，不专心进食，喜欢刺激性食物造成大饭量、不按时进餐、暴饮暴食、酗酒、饭后就睡、运动不足

《行走革命530》

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