

# 《健步塑身》

## 图书基本信息

书名：《健步塑身》

13位ISBN编号：9787501952267

10位ISBN编号：7501952264

出版时间：2006-2

出版社：中国轻工业出版社

作者：芭若芙

页数：159

译者：北京《瑞丽》杂志社

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)

# 《健步塑身》

## 内容概要

妮娜·芭若芙一直潜心研究身体与心理之间的平衡关系。

她发现动力步行是达到这种平衡的极好方法，同时还可以保持健康的身心和完美的身材。她在书所述的训练方法循序渐进，详细的解释和准确的技巧，会帮助你快速掌握这种简单且低冲击的有氧运动。在步行技巧之后，书中还提供了一套周密的训练计划，不受年龄的限制，可用于日常健身，也适合以参加竞赛性步行活动为目的的步行训练。

迈出充满自信的一步！保持正确的方法，每天只用30分钟，动力步行就可以增强你的力量水平，并帮助你快速得到健康美玉的身材。

# 《健步塑身》

## 作者简介

妮娜·芭若芙一直潜心研究身体与心理之间的平衡关系。她发现动力步行是达到这种平衡的极好方法，同时还可以保持健康的身心和完美的身材。她在书中所述的训练方法循序渐进，详细的解释和准确的技巧，会帮助你快速掌握这种简单且低冲击的有氧运动。在步行技巧之后，书中还提供

# 《健步塑身》

## 书籍目录

前言 步行的动力 什么是动力步行 为什么要选择动力步行 准备开始 选择合适的鞋 如何着装 基本装备  
开始步行 如何评估自己的身体状况 设计好步幅 计划步行路线 姿势与呼吸 腿和脚的运用 动力摆臂  
完整动作 常见错误伸展与力量训练 为什么要进行伸展和力量训练 双腿伸展 单直腿伸展 滚球练习  
桥 压球练习 高难度动作 上半身伸展 下羊身伸展 全身伸展 步行前后的伸展 热身和凉身 伸展与力量  
训练 计划内在的力量和外在的动力 呼吸的力量 积极的想法 面对挑战 冥想你的双脚 水的补充 健康  
的饮食 维生素的矿物质 适合健身的食物为自己步行 让步行融入你的生活 一个、两个或更多的人 步  
行减肥 步行与孕期 和孩子们一起步行 为慈善步行 竞赛性步行 户外步行 道路步行 野外小路步行 在  
不同的气候条件下步行 安全问题 身体护理 了解身体 足部按摩 保持无伤痛状态 训练计划 交叉训练  
初级训练 中级训练 高级训练 短距离训练 半程步行马拉松 全程步行马拉松 瘦身减肥 步行记录索引

# 《健步塑身》

章节摘录

插图

# 《健步塑身》

## 精彩短评

- 1、放在学校的教师休闲活动室里，老师们都很有兴趣
- 2、在当当买书还是非常愉快的一件事情。
- 3、示范和讲解和很平易，很不错！
- 4、纸质很好，内容一般啦。
- 5、写的内容，对于比较懒的来说，还是挺有用的
- 6、清晰明了，感觉可实施性很强，照片和需要注重的细节都很清楚。
- 7、这本书里的健步锻炼计划：自己只有适应最初级的锻炼计划！后面的锻炼计划太累人！
- 8、不要小瞧瑞丽哦，虽然是出版时尚杂志的，但是这个系列的四本书个个来头不小啊！看过原版就知道了！
- 9、这书挺不错的，写的很细，很专业。
- 10、很精致的，比16开的书窄一点。挺好的
- 11、不错的小书，给那些懒得跑步的家伙们一个相对容易一点的运动。
- 12、喜欢走路，一直都是，看见这本书就给了自己更爱走路的理由。给不喜欢走路的你，翻翻看，或许你会发现锻炼其实很简单。
- 13、这本书是在超市看见的，觉得很实用，搜到这本书就马上下单，已经开始行动了。物流很给力。
- 14、它还是我买回来的书最惊喜的一本，书里头的内容很丰富，包含各方面还附有很多讲解的插图，说得也很到位，最让人惊喜的是，这本书是全硬铜板纸的，纸张超厚超好，就跟杂志差不多，而且因为是活动期间买的，也很实惠，喜欢健身美体美容的朋友可不要错过这么一本好书哦，买回来是绝对有帮助的。

唯一想说的不好的一点就是书的发行日期有点旧了，可是品质却一点也不差！！~~~

- 15、很专业，而且对实际健身有很实用的指导意义，连穿什么鞋都说了
- 16、印刷精美，内容翔实全面。很好。
- 17、终于下决心走路了，已经走了一段时间，但看了这本书才知道，其实有益的行走不是我们像平时那样随便走走就可以了，掌握科学的行走方法，让健身事半功倍。这本书告诉我穿什么鞋，怎样摆臂，怎样呼吸，试了一下，很有用。薄薄的一本书，印制精美，图文并茂，让人受益匪浅。
- 18、我正在靠走步减肥呢，天天坚持，希望借助这本书，能多减点，减得更健康科学。
- 19、里面的装备也太多了吧
- 20、还买了给好友，非常实用的一本书，内容，配图，还有推荐的健步计划都非常人性化，好书一本！
- 21、买的时候还是有点犹豫的，因为看到是一本杂志编译的。看完之后，发现这本书真的很好。围绕着走路健身，把相关的内容很有体系的编织起来，走路的姿势、方法不必说，如何选鞋、如何做配套的健身运动、饮食的调理，可供参考的训练计划等等，都明明白白地放在那里，甚至连鞋带的系法都有一个带照片的小小的信息框放在那里，供你查阅。如果说有瑕疵的话，我觉得就是书名还是有点“花哨”，人家原文是“Walking for fitness”，翻译成“走路健身”挺好，现在非得说成“健步塑身”。另外，书的摘要中出现“动力步行”，也是一个比较唬人的“说法”，差点让我以为这书说的不是一般的步行呢！
- 22、介绍得很详细，科学可行，尤其各种工具的使用配合很科学，在“迪卡侬”能买到全部装备，非常适合减肥的朋友。书的印刷质量是好得没得说了，铜版印刷，图片清晰，专业。
- 23、很专业，堪称学院派~
- 24、刚收到随便翻了一下，看来应该还可以，希望看过以后能有所得益。

# 《健步塑身》

## 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)