



# WALKING FOR FITNESS

# 精益健走 手册 (升级版)

[英] 妮娜·芭若芙 著  
(Nina Barough)

徐红  
译

从零起步 科学走路 系统全面 收获健康

独创12周健走计划 快速健康瘦身  
适合不同年龄层和不同运动能力的人群

“文化生活”  
百科丛书

中国工信出版

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 精益健走手册

## (升级版)

[英] 妮娜·芭若芙 (Nina Barough) 著

徐红 译

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING



Penguin  
Random  
House

Original Title: Walking For Fitness: Make every step count  
Reprinted with revisions 2011, 2017  
Copyright © 2003, 2011, 2017 Dorling Kindersley Limited  
Text copyright © 2003, 2011, 2017 Nina Barough  
A Penguin Random House Company  
Simplified Chinese edition copyright: © 2017 Publishing House  
of Electronics Industry  
All rights reserved.

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予  
电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或  
抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-3082

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

精益健走手册：升级版 / (英) 妮娜·芭若芙 (Nina Barough)  
著；徐红译. —北京：电子工业出版社，2017.7  
书名原文：Walking for Fitness  
ISBN 978-7-121-31716-3

I. ①精… II. ①妮… ②徐… III. ①步行—健身运动—  
基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121026 号

策划编辑：张 冉 (zhangran@phei.com.cn)

责任编辑：张 冉 文字编辑：冉晓冬

印 刷：鸿博昊天科技有限公司

装 订：鸿博昊天科技有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：850×1168 1/16 印张：12 字数：266 千字

版 次：2017 年 7 月第 1 版

印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷

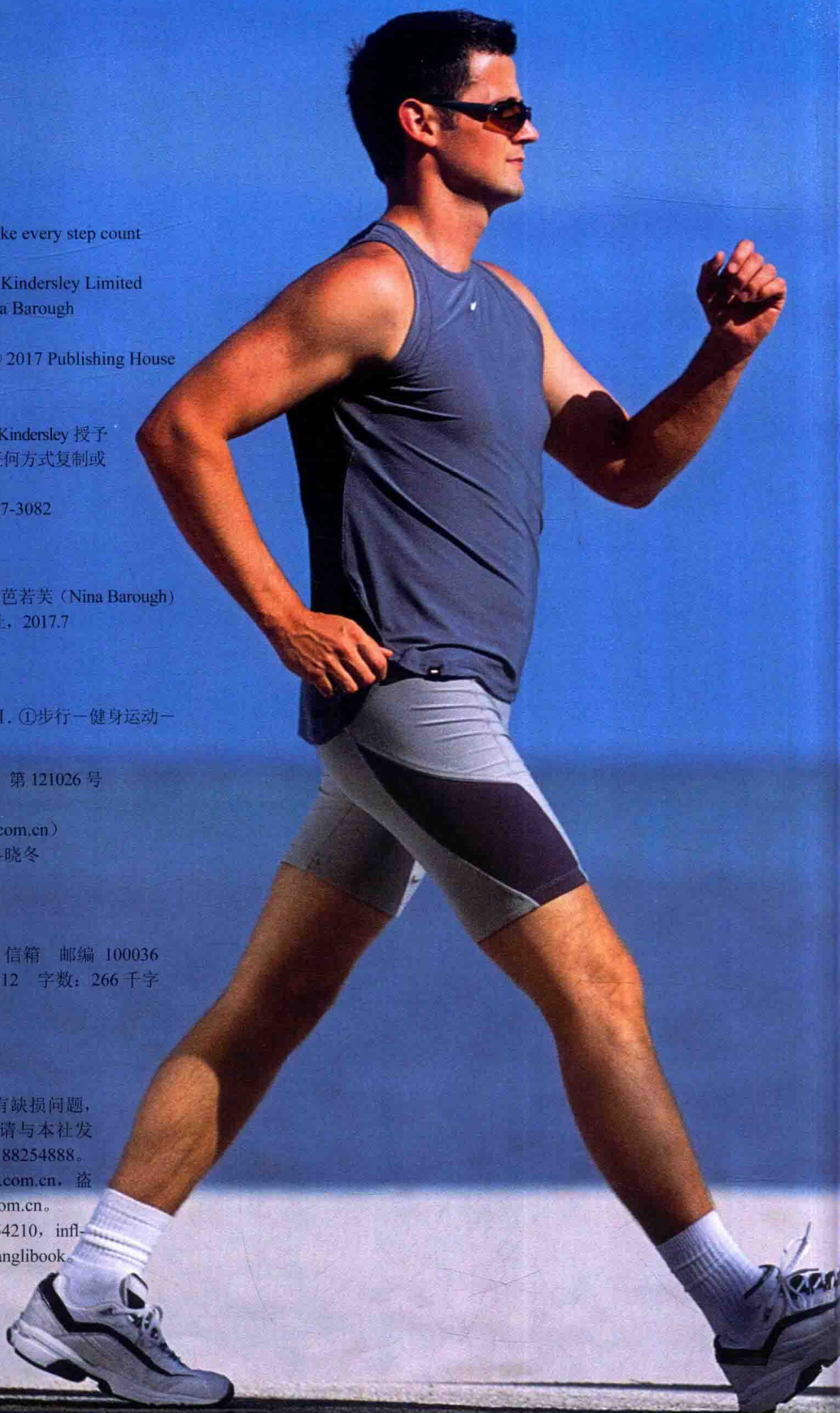
定 价：79.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，  
请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发  
行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗  
版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210，in-  
fluence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW  
www.dk.com



# 目 录

- 6 引言
- 7 9 健走的力量
  - 10 什么是快走?
  - 13 为什么要快走?
- 2 17 前期准备
  - 18 合适的鞋
  - 24 运动着装
  - 28 基础装备
- 3 31 开始健走
  - 32 健走适应性评估
  - 36 设定步长
  - 38 设计路线
  - 40 走姿与呼吸
  - 42 腿脚动作要领
  - 44 摆臂动作要领
  - 46 全身协调配合
  - 48 常见误区
- 4 51 拉伸与力量训练
  - 52 拉伸与力量训练的原因
  - 54 双腿拉伸训练
  - 55 单腿拉伸练习
  - 56 瑜伽球练习
  - 57 平衡桥
  - 58 卷腹练习
  - 59 “超人”练习
  - 60 上半身拉伸
  - 64 下半身拉伸
  - 66 全身拉伸
  - 68 健走前后
  - 72 热身与放松
  - 73 拉伸与力量训练计划
- 5 75 外表强壮, 内心强大
  - 76 呼吸要领
  - 78 乐观的心态
  - 80 直面挑战
  - 82 健走式冥想
- 84 运动补水
- 86 健康饮食
- 88 维生素和矿物质
- 90 健身与饮食
- 6 93 合适的健走方式
  - 94 健走融入生活
  - 96 不同人数的健走形式
  - 98 减肥式健走
  - 100 孕妇健走
  - 102 和孩子一起健走
  - 104 慈善健走
  - 106 竞走
- 7 109 户外健走及相关内容
  - 111 道路健走
  - 112 越野健走
  - 114 不同天气健走
  - 116 安全健走
- 8 119 健走与保健
  - 120 了解身体
  - 122 足疗
  - 124 足部按摩
  - 126 远离伤痛
- 9 133 健走训练计划
  - 134 交叉训练
  - 140 初级健走
  - 146 中级健走
  - 152 高级健走
  - 158 短距离健走
  - 164 半程马拉松健走
  - 170 全程马拉松健走
  - 176 减肥健走
  - 182 终极健走
- 188 有用的资源
- 190 索引
- 192 致谢
- 192 作者简介

try it!

Nina Barough

# WALKING FOR FITNESS





# 精益健走手册

## (升级版)

[英] 妮娜·芭若芙 (Nina Barough) 著

徐红 译



Penguin  
Random  
House

Original Title: Walking For Fitness: Make every step count  
Reprinted with revisions 2011, 2017  
Copyright © 2003, 2011, 2017 Dorling Kindersley Limited  
Text copyright © 2003, 2011, 2017 Nina Barough  
A Penguin Random House Company  
Simplified Chinese edition copyright: © 2017 Publishing House  
of Electronics Industry

All rights reserved.

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予  
电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或  
抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2017-3082

#### 图书在版编目(CIP)数据

精益健走手册: 升级版 / (英) 妮娜·芭若芙 (Nina Barough)  
著; 徐红译. —北京: 电子工业出版社, 2017.7  
书名原文: Walking for Fitness  
ISBN 978-7-121-31716-3

I. ①精… II. ①妮… ②徐… III. ①步行—健身运动—  
基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第121026号

策划编辑: 张冉 (zhangran@phei.com.cn)

责任编辑: 张冉 文字编辑: 冉晓冬

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

装订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海港区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 850×1168 1/16 印张: 12 字数: 266千字

版次: 2017年7月第1版

印次: 2017年7月第1次印刷

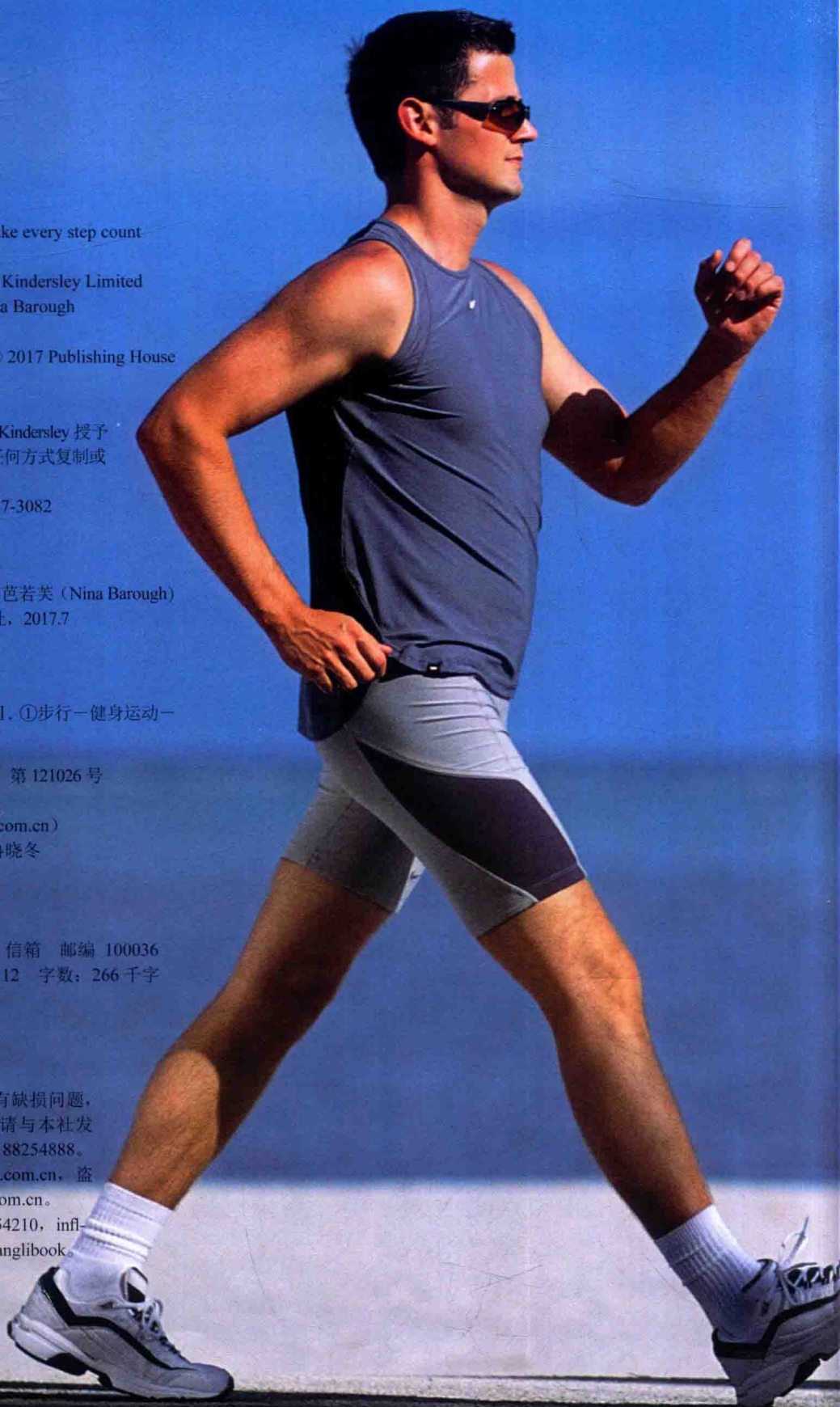
定 价: 79.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,  
请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发  
行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗  
版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254210, infl-  
uence@phei.com.cn, 微信号: yingxianglibook。

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW  
www.dk.com



# 目 录

- 6 引言
- 1 9 健走的力量
  - 10 什么是快走?
  - 13 为什么要快走?
- 2 17 前期准备
  - 18 合适的鞋
  - 24 运动着装
  - 28 基础装备
- 3 31 开始健走
  - 32 健走适应性评估
  - 36 设定步长
  - 38 设计路线
  - 40 走姿与呼吸
  - 42 腿脚动作要领
  - 44 摆臂动作要领
  - 46 全身协调配合
  - 48 常见误区
- 4 51 拉伸与力量训练
  - 52 拉伸与力量训练的原因
  - 54 双腿拉伸训练
  - 55 单腿拉伸练习
  - 56 瑜伽球练习
  - 57 平衡桥
  - 58 卷腹练习
  - 59 “超人”练习
  - 60 上半身拉伸
  - 64 下半身拉伸
  - 66 全身拉伸
  - 68 健走前后
  - 72 热身与放松
  - 73 拉伸与力量训练计划
- 5 75 外表强壮, 内心强大
  - 76 呼吸要领
  - 78 乐观的心态
  - 80 直面挑战
  - 82 健走式冥想
  - 84 运动补水
  - 86 健康饮食
  - 88 维生素和矿物质
  - 90 健身与饮食
- 6 93 合适的健走方式
  - 94 健走融入生活
  - 96 不同人数的健走形式
  - 98 减肥式健走
  - 100 孕妇健走
  - 102 和孩子一起健走
  - 104 慈善健走
  - 106 竞走
- 7 109 户外健走及相关内容
  - 111 道路健走
  - 112 越野健走
  - 114 不同天气健走
  - 116 安全健走
- 8 119 健走与保健
  - 120 了解身体
  - 122 足疗
  - 124 足部按摩
  - 126 远离伤痛
- 9 133 健走训练计划
  - 134 交叉训练
  - 140 初级健走
  - 146 中级健走
  - 152 高级健走
  - 158 短距离健走
  - 164 半程马拉松健走
  - 170 全程马拉松健走
  - 176 减肥健走
  - 182 终极健走
  - 188 有用的资源
  - 190 索引
  - 192 致谢
  - 192 作者简介

# 引言

本书讲述了如何科学地进行健走运动，以及该运动给人们带来的惊人益处。书中不仅讲述了人体的运动机理，还让我们明白了如何利用心态、饮食与饮品甚至呼吸等方式来重新塑造自己。试过后你会发现，坚持健走不仅是生活方式的改变，还能对自己的健康、健美和生活质量产生巨大影响。

1997年，我发现自己患上乳腺癌。我的整个世界都崩塌了，曾经一贯坚持的信仰和信念忽然受到挑战和考验。很难说清楚，当时究竟是我苦苦支撑着刚创办几个月的慈善机构Walk the Walk，还是这个机构默默地支持着我。但有一点我能确定，当健走给我带来前所未有的美妙感觉时，我变得尤为关注自己的健康了。

在治疗的几个月中，我利用健走、饮食、维生素、积极乐观的生活态度和精神疗法来帮助自己控制和克服癌症，结果我的身体变得更加健壮，精力也更加充沛。我甚至觉得比生病之前更有活力，达到了最好的生理平衡。

对我来说，健走运动太神奇了。刚开始走几分钟，我就觉得肩膀很放松、胸腔被打开、深度呼吸、肺里充满了汨汨流动的气息。更奇妙的是，我有一种如释重负的感觉，一天的劳顿变得无影无踪。健走30分钟之后，我感觉生活中遭遇的困难都变得没有以前想象的那样可怕了，这种感觉非常棒。希望这本书不但能让你走出家门开始健走，而且能鼓舞你积极面对生活中的所有事情，这是我最大的希望。

接下来就请好好享受健走吧！





# 7

# 健走的力量

变得更加健美、苗条、强壮，健康而浑身充满活力，是我们每个人的愿望。而健走可以使我们如愿以偿。要想使自己的身体得到彻底的锻炼，健走是一种简单有效的方法。同时，你会和其他人一样，发现健走给你带来了新的人生体验，不仅是身体健康方面，还包括精神层面的。

“20年后，让你觉得遗憾的不是你做过的事情，而是你没有做过的事情。所以，解开帆索，从安全的港湾扬帆启航吧。乘着信风，去探索，去梦想，去发现！”

——马克·吐温

# 什么是快走？

行走是人类最自然最基本的行为。当将一只脚跨到另一只脚前方，并且胳膊前后摆动时，就能够获得约5公里/时（约3英里/时）的前进速度。加上“快”字，意思是改变自己行走时的关注点，调整行走技术，能使速度提高到8公里/时（约5英里/时）甚至更多。快走是一项将全身所有肌肉都调动起来的有氧运动，能够让你变得更健康、健壮。

很多人将健走当做一项业余爱好或锻炼方式，因为健走非常容易入门，它属于低强度的锻炼方式，不会像其他运动那样对人体关节造成过度冲击。健走受伤的风险较小。同时，健走不会像其他运动那样，有让人痛苦的门槛需要跨越。健走运动挑战性的的大小完全根据自己的意愿决定。

## 健走分类

健走主要分为5种类型。尽管它们伴随着一些迷惑性的称呼（比如，快走有时也叫比赛走、健康走和活力走等），但是这5类健走可以根据速度和动作要领来明确定义。

**散步走：**一种闲散式的行走，步频比一般走路时慢，1公里大约需要20分钟甚至更多的时间（1英里用时30分钟或更多）。

### 健走：一项大众化运动

健走一直被认为是体育运动中比较容易的一种，完全可以看成是从起点到终点的一次旅程。对于所有年龄段的人，健走都是非常受欢迎的。全世界有不计其数的健走爱好者，他们要么独自健走，要么成群结队健走。目前这项运动的受欢迎程度甚至超过了跑步。

**正常走：**生活中每个人正常走路时都有自己的配速，但大致都在5公里/时（3mph）。也就是说，正常走1公里的时间大约是12分钟（或说成1英里20分钟）。但说实话，绝大多数人很难维持这个速度超过1小时。

**快步走（简称快走）：**散步走和正常走可以简单地用速度来定义和区分，一般不需要考虑动作要领，只需要双腿前后运动时，与之对应的胳膊向相反的方向自然地摆动，就可以在走路中获得平衡及向前的推力。但对于快走来说，动作要领就显得非常具体且重要了。

快走的速度可以达到8公里/时（约5英里/时），这意味着走1公里的时间不到8分钟（1英里的时间不到12分钟）。为了获得向前的推力，快走者需要用脚趾发力，同时用更大的劲儿让后腿打直并保持稳定。快走时动力的源泉就在于此，这也说明了快走过程中腿部向前推送的重要性。胳膊的运动对快走同样至关重要，肘关节成90度弯曲，手臂活塞式地前后摆动，具体技术细节见42~49页。

**速度走：**速度走需要比快走更加用力，速度也更快，在8公里/时（约5英里/时）之上。可以这样来理解速度走，它与比赛走（竞走）的差异如同慢跑与跑步的差异。一个长期坚持快走的人



最终可以达到速度走的程度。

**比赛走（或称竞走）：**比赛走同样被称为奥林匹克竞走，算是健走的终极速度。比赛时运动员速度一般在14.5公里/时（约9英里/时）甚至更快，他们主要关注速度和竞争（更多信息见106~107页）。他们有自己的动作要领和严格的动作规范，并且要像大多数人快走时那样提臀送腿和摆动胳膊。快走的动作要领可以看成是竞走运动动作的雏形。

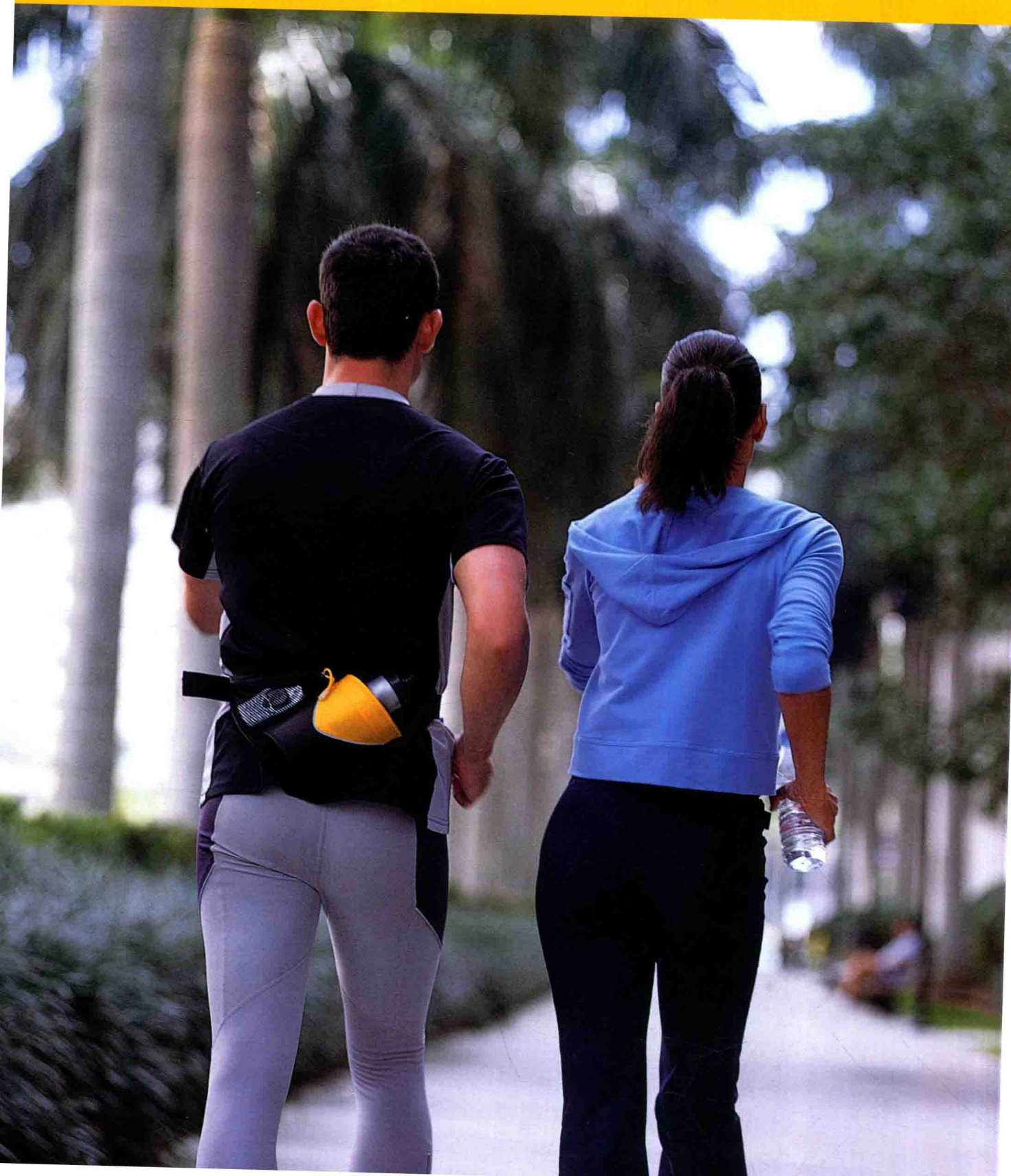
## 提升速度

快走的美在于可以在几周时间内从正常走进阶到快走。快频健走，而不是悠闲地散步，可以使心率提高。用这样的方式锻炼心脏，使快走成为一项有益于心血管的有氧运动。快走可以更好

快走者总是给人这样的感觉，他们有宏伟的目标并下了很大的决心。事实上，大多数情况也的确如此。

地保持身材匀称和健康（见34~35页）。快走可以消耗与跑步一样多的热量（卡路里）。很多人希望像跑步者那样让身体得到锻炼并收获健康的体魄，但又不想给自己的身体太大的压力，那么快走就是满足这些要求的最佳选择。

快走的益处很多（见12~15页），使它在很多国家成为主流运动方式，非常受欢迎。它是最自然的运动，需要的运动装备非常少，却好处很多。



# 为什么要快走?

运动与健康方面的研究人员指出,快走是最接近“完美运动”的一项运动。这似乎很难令人信服,因为走路是每个人几乎不用思考就能完成的动作,怎么可能有如此重大的意义。当更多地了解自己的身体及健走的好处时,会发现事实就是如此。快走尽管简单,但它对身体和日常生活的影响却是深远的。

我们的社会压力越来越大,生活中久坐不动的现象也越来越多。我们宁愿坐汽车,不愿意步行;工作时坐在办公桌前可以几小时纹丝不动;我们选择坐在电脑前网购,也不愿意出门逛街。越来越多的人抱怨因坐姿问题导致的各种病痛就不足为奇了。如果我们每天都在为寻找生活的动力及兴奋点感到迷茫,那这样的生活又有什么乐趣呢?我们往往忽视了一个关键点,那就是:运动对我们的生活是必不可少的,而不是可有可无的,因为运动能产生极大的生活乐趣。

## 许诺健身

一般人认为,运动可以消除啤酒肚,有利于瘦身塑形,能穿上更小尺码的服装,这对夏天的着装尤为重要。我们并不常听人说,运动是为了让自己头脑变得更加清醒或是更快乐。但实际上,健康的思想、身体和精神状态之间有着千丝万缕的关系。想象自己是一个三角形,每个角都是一个支点。如果失去了其中一个支点,其他两个支点就很难使我们达到平衡。生活中,我们一直面临身心失衡的挑战,而快走可以帮助我们保持身

心平衡。

许诺自己好好健身,就会像对待新知那样如饥似渴,运动的冲动一浪接一浪地袭来。我们都曾有过这样的经历,清楚自己应该运动,但没有调整好心态,没有充满热情和期望去改变自己。我们去健身房或者按照某个数星期或数月的健身计划锻炼并立志完成它,但总是因为某些原因被中断,这样我们又回到了起点,又重新开始健走。

对于大多数人来说,运动就像一次又一次的节食计划,变成无解的循环,达不到想要的效果。为了改变这种情况,首先需要做的一件事是反问自己:“运动为什么没有效果?”答案通常是无聊的,且不是你想要的,也不能用来解决问题。如何选择一项你一生钟爱的运动,关键在于选择那些有趣的、变化多样的且自己有冲动去做、对完善自我有一定挑战性的运动。这样的运动容易融入生活,使你拥有健康的身体,完美的身材。坚持运动能够维持身体健康,能让你在80岁甚至更高的年龄时仍然选择这项运动,享受完美人生。

## 在正确的道路上迈出第一步

在踏出快走第一步之前,需要思考你的快走

独自或结伴健走是强壮肌肉、锻炼心肺、塑形健体、保持头脑清醒和集中注意力等最有效的运动。