

全民健身
系列

快乐健步走

(第2版)



Fitness
Walking
Second Edition



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

【美】特丽萨·埃克努 著
于 兰 译



快乐健步走

(第2版)

【美】特丽萨·埃克努 著
于 兰 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

Fitness walking/Therese Iknoian.-2nd ed.

ISBN-10:0-7360-5608-4

ISBN-13:978-0-7360-5608-3

Copyright© 2005,1995 by Therese Iknoian

All rights reserved.Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,mechanical,or other means,now known or hereafter invented,including xerography, photocopying,and recording, and in any information storage and retrieval system,is forbidden without the written permission of the publisher.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-3881

图书在版编目(CIP)数据

快乐健步走 / (美) 埃克努(Iknoian,T.) 著 ; 于兰译. — 2版.

— 北京 : 电子工业出版社, 2013.3

(全民健身系列)

书名原文: Fitness walking, 2nd Ed.

ISBN 978-7-121-19405-4

I. ①快… II. ①埃… ②于… 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(2013)第003627号

责任编辑: 王 维

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

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: 787×980

1/16

印张: 12.5

字数: 200千字

印 次: 2013年3月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题, 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。

服务热线: (010) 88258888。

目录

第一部分

要点概述



第1章

自身评估

徒步对健康的意义	10
评估你的健康和强壮水平	13

第2章

徒步健身技巧

身体下半部分	23
身体上半部分	24
针对不同地形的技巧调整	26
竞走的额外要求	27
纠正常见步行错误	29
安全考虑与规则	30

第3章

服装和装备

好鞋的重要性	33
选择正确的服装	37
天气准备	38
杂碎、小玩意儿和其他配件	40
补充体力	42

fitness
working

目录

第4章



训练指导

制订徒步训练计划	44
选择你的徒步健身场所	47
利用训练方案和图表	51

第5章



补充性的训练程序和活动

给心脏、大脑和肌肉做热身	62
放松和伸展	64
力度和肌肉强化训练	71
交叉训练	79

第二部分

训练



第6章



“短易行”训练方案

训练方案1	94	训练方案7	100
训练方案2	95	训练方案8	101
训练方案3	96	训练方案9	102
训练方案4	97	训练方案10	103
训练方案5	98	训练方案11	104
训练方案6	99	训练方案12	105

第7章



中级稳健型训练方案

训练方案1	108	训练方案2	109
-------	-----	-------	-----

目录

working

fitness

第8章

训练方案3	110	训练方案8	115
训练方案4	111	训练方案9	116
训练方案5	112	训练方案10	117
训练方案6	113	训练方案11	118
训练方案7	114	训练方案12	119

中级快速型训练方案

训练方案1	123	训练方案7	129
训练方案2	124	训练方案8	130
训练方案3	125	训练方案9	131
训练方案4	126	训练方案10	132
训练方案5	127	训练方案11	133
训练方案6	128	训练方案12	134

第9章



“短平快”训练方案

训练方案1	138	训练方案7	144
训练方案2	139	训练方案8	145
训练方案3	140	训练方案9	146
训练方案4	141	训练方案10	147
训练方案5	142	训练方案11	148
训练方案6	143	训练方案12	149

第10章

长途稳健型训练方案

对“长途”		训练方案6	158
的定义	152	训练方案7	159
训练方案1	153	训练方案8	160
训练方案2	154	训练方案9	161
训练方案3	155	训练方案10	162
训练方案4	156	训练方案11	163
训练方案5	157	训练方案12	164

目录

第三部分

计划

为什么要遵循徒步计划	165
计划的三个层次	166
选择你的计划	167

第11章

徒步计划

训练计划图例	170
灵活地利用计划	170
健康型徒步计划	172
强健型徒步计划	174
运动员型徒步计划	176

第12章

徒步交叉训练计划

如何选择活动	180
交叉训练计划样本	182

第13章

自定义计划

基本原则	189
针对特定级别的原则	191
制订你自己的计划	193
克服生命中的障碍	195

关于作者



第一部分

要点概述

过去十年，徒步健身已经在全世界普及开来。徒步，简单地说，就是走路。甚至德国人在说“徒步健身”的时候都会使用Walking这个英语单词来表达。有一次在德国一家俱乐部的布告栏上，我看到“Ich gehe walking”这样的话。这样看来，当你选择走路的时候，你实际上已加入到世界各地的人们都在从事的一项活动中。

关于徒步健身，你可能还听过许多其他的叫法：能量徒步、踏步徒步、技能徒步、有氧徒步、速度徒步、强健徒步、运动徒步、健康徒步、减肥徒步、韵律徒步。你可能在想：它们之间有区别吗？在20世纪90年代初的一项研究中，研究人员一共找到关于走路的200多个不同名称。你也许有些困惑——我到底该怎么“走”？我进行的是有氧徒步吗？我该试一试踏步徒步吗？或者我更像一个健康徒步者？

我们还是一切从简。走路就是走路。无论你是走向车库要去开车，绕着小区遛狗，还是准备沿着一条小径走上6千米，你都是在“走路”。你可能走得快，也可能走得

慢，还可能时快时慢。你可能随身携带了些小玩意儿，可能顺山路爬坡，或者沿市中心大街走，或者绕附近的购物商场走。不管是哪一种，技术上都是一样的。至于手臂姿势、脚的位置、大腿和髌部的运动等方面的变化，它们的目都是为了满足速度变化的要求。竞走是个例外。在竞走比赛中，裁判会检查运动员身体各部位的姿势是否符合规则要求，不符合的会被取消参赛资格。那些规则以及竞走运动员的徒步速度，是一套专门的技术，我将在第2章做简单介绍。以本书的写作目的为基础，按速度快慢，我把徒步分成以下4种。

- 健康徒步。健康徒步步伐较慢，适合入门者或中级水平的人，高级徒步者也可以用它来进行简单的运动前热身。你的心跳速度将朝着训练区域（细节请参见第4章）的低端渐渐平缓下来。当然了，健康徒步比你逛街的步伐要快。如果你是入门者，这种徒步方式能帮你慢慢进入更有活力的徒步方式。

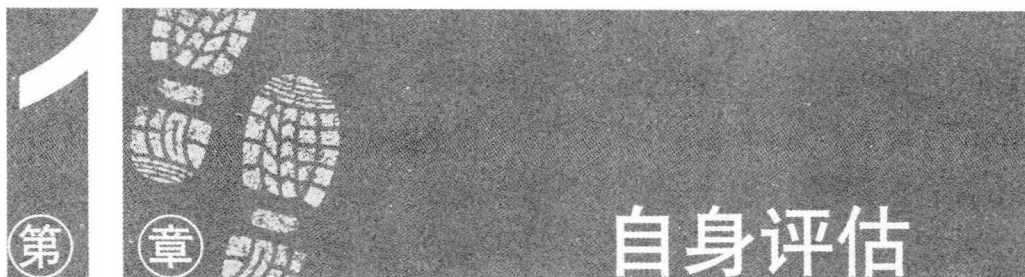
- 强健徒步。强健徒步的步伐速度快到正好可以将你的心跳速度提高至训练区域。这意味着对不同的人群，因其身体水平的不同，强健徒步的速度也不同。此种徒步方式可以满足锻炼身体的所有需求。

- 运动徒步。此种徒步方式开始加入一些竞走技术，你可以加快步伐，将心跳速度提升至训练区域的中游甚至最高端。如果你想挑战自我的话，这种方式倒是很理想的，但同时请忘掉那些竞走规则，不要把运动徒步当成比赛。运动徒步也可以作为速度演练，在一次徒步中不同难易程度的训练可以轮流交替进行。

- 竞走。竞走有其自身的技术要求，它是一种竞技性运动，可能需要与专业运动员相似的训练计划。重点在于改善技巧以战胜自我和对手。你不必急急忙忙地开始竞走这一方式，但是一旦你参加比赛，就必须遵守规则，别忘了，裁判在盯着你呢！

无论你理想的徒步方式是以上4种中的哪一种，本书的第一部分将告诉你应该如何起步。无论你能力如何，希望达到怎样的目标，你都可以通过徒步改善你的体质、健康状况，变得更加有活力并延长寿命。一旦你沉浸其中，徒步将成为一种信念，你会告诉你遇到的每个人两脚不停交替徒步的乐趣。徒步带给我们的好处是其他运动难以企及的。一旦你做好准备开始徒步，请事先了解一下徒步对人的健康的意义，以及如何评估你的个人体质。了解了这些后，你将迈出正确的一步。

读完第1章后，你会确定自己属于哪一种徒步者，以及你所需要的训练计划种类。你还会了解到如何改善徒步技术、热身、放松和伸展运动，还能了解到天气对徒步运动的影响和你的感受，以及如何安全徒步、保持体力、选择正确的服装和鞋子，如何测量徒步步伐和距离。事实上，从第1章到第5章，我系统地阐述了不同水平的徒步计划的要素精髓，这将在你今后几年的徒步生涯中给你具体的指导和参照。



我想我没有必要在这里再告诉你走路有益健康。感谢过去十年的研究让大多数人已经了解了走路对身体健康的意义。从本书的第一版出版到现在，研究者们就走路对身体健康的好处这一话题做了大量的工作，不仅仅局限于技能和生物力学领域。时至今日，徒步健身的益处已经被科学证实：有规律的走路可以改善并保持健康的身形与体魄。

徒步对健康的意义

徒步可从以下5个方面影响健康。

1. 身体构造。一个普通人如果每周走4次，每次45分钟，坚持一年，他可以减掉16斤，而饮食不必有任何改变。这是马萨诸塞大学医学院的一项早期研究得出的结论。关键信息：走路不仅可以减掉脂肪，还能帮助强健肌肉。

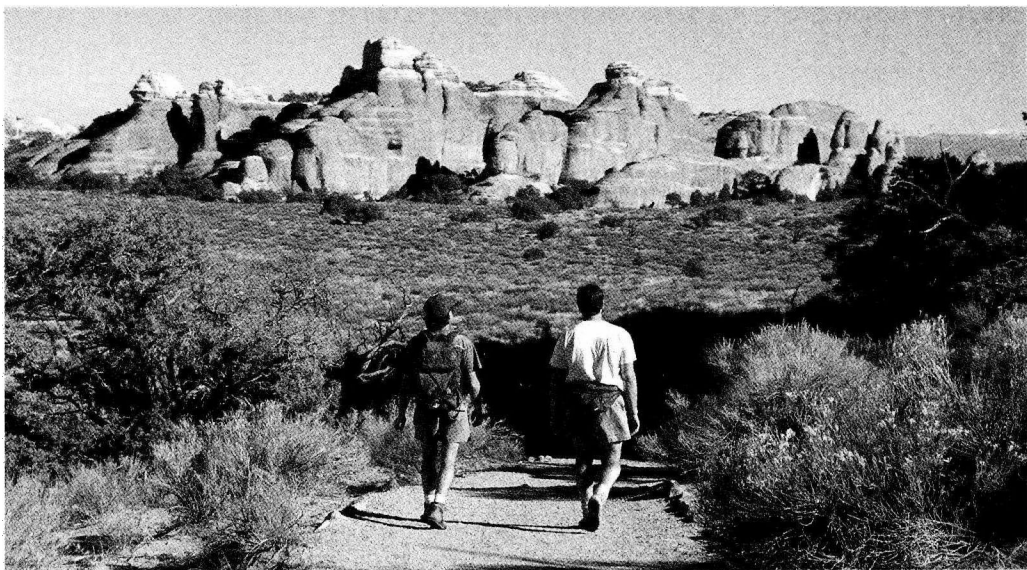
2. 心血管健康。每周走路2~3次，每次至少20分钟，速度随意，就可以起到改善心血管强度的作用。关键信息：通过改善心脏和肺部功能，你不仅能够延长锻炼时间和提高锻炼强度，而且能更圆满地完成日常工作而不感觉累。

3. 灵活度。与其他耐力活动一样，走路不会大幅度地提高你的身体灵活度。每种活动都使用特定的肌肉群。因此，如果你没有拉伸走路时用到的肌肉群，它们就会变紧，

而且一直保持紧张状态，结果就可能导致疼痛甚至扭伤。关键信息：灵活度锻炼对于保证肌肉免于受伤来说至关重要。请参照第5章中的徒步特定的灵活度锻炼。

4. 肌肉耐力。所有徒步者的耐力都会得到不同程度的提高，从而使他们在精疲力竭之前可以锻炼的时间更长。竞走者的耐力堪比马拉松运动员。关键信息：走路提高身体耐力，在疲劳之前，你可以工作更长时间。

5. 肌肉力量。走路使你的肌肉变得更结实，当然并非对所有的肌肉都有帮助。在徒步过程中得到额外锻炼的肌肉群是双腿的整个后部肌肉，其中包括腓肠肌、肌腱和臀部。当你摆动双臂的时候，还会用到背部和肩部肌肉。登山能帮助你锻炼大腿和髋部肌肉；如果你在单纯走路的基础上加入了其他相关的方法技巧（将在第5章讨论），那么还能提高背部、胸部和手臂肌肉的力量。关键信息：走路能够锻炼特定肌肉群，而有意识地锻炼其他肌肉群有助于平衡全身肌肉力度。



▲ 走路既乐趣无穷又充满挑战

走路对身体的益处非常多。其他运动往往伴随了对身体的各种伤害，而走路对身体不造成伤害，因为不必过度拉伸或扭曲骨骼和肌肉。走路时双脚交替，每走一步只需承受身体重量的一半，而跑步时这个数字则飙升至3~4倍。不断重复的冲击大大减少了受伤的概率。

研究表明，走路通过迫使身体承受其自身重量，能够促使骨骼健壮，骨质紧密。骨质疏松（一种骨头变脆的症状）在老年人中非常常见，骨密度的改善与保持需要从年轻时做起。疏松的骨质会导致髋部和脊柱骨折。四分之一的妇女会出现髋部骨折，之后6个月的生存率比心脏病发作的情况还低。男性也并非对骨质疏松完全免疫，他们只是出现的时间较晚一些。

运动可以改善你的免疫系统。在北加州阿帕拉契州立大学的戴维·尼曼博士所做的一项研究中，一组每天步行45分钟的妇女和一组不爱运动的妇女比较，前者着凉或患感冒的概率只有后者的一半。当然，步行对人体免疫系统的改善和提高适合于每个人，并非仅对妇女而言。

步行可以改善你的空间意识和平衡能力，因为你每走一步都要用一只脚平衡身体。避免身体失去平衡、绊倒、扭伤脚踝、跌倒的能力都涉及对本体感受的控制和训练。这是较小肌肉群（比如小腿下部以及脚踝处的肌肉）发送准确信息给神经和其他肌肉群以保持身体直立的能力。虽然平衡有时候看起来理所当然，但它实际上是需要训练和练习的，就像所有别的事情一样。

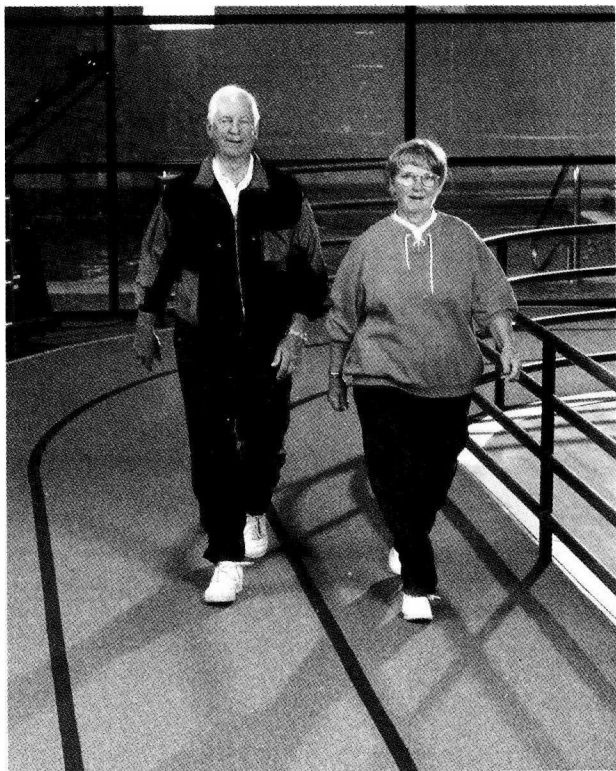
从休闲玩家到奥林匹克运动员，步行对大家来说都是挑战。步行是闲庭漫步，可以保持体形、陶冶身心，步行是陪孩子到处游玩，步行还可以帮助病后初愈者恢复体力。步行可以是保持一生的日常健身活动，也可以是高水准、充满挑战的体育运动。对于你

来说，步行可以是所有这一切，完全取决于你当天的心情和体力。

评估你的健康和强壮水平

在你开始一项新的运动之前，即使是像走路这么简单的活动，也需要弄清楚两件事：一是自己的健康状况；二是对于将要从事的这个活动来说，你的身体的强健度水平如何，这是非常重要的。比如，虽然你骑单车非常厉害，但是你可能不具备长时间或快速步行活动所需要的肌肉力量和耐力。另一方面，即使你长时间不锻炼，也可能通过日常活动，比如整理花园、遛狗之类使腿部肌肉变得强壮有力，所以你可能根本不需要从简单的入门训练开始。

记住，健康和强健并不总是一回事。从医学角度讲，也许你是健康的，没什么病，但是你浑身没劲儿，身体不灵活，稍一运动就感觉疲乏。另一方面，你孔武有力，但由于基因或者不良生活习惯，身体却显现出疾病的征兆。即便你经常运动，但这也不能成为你可以大吃大喝、随心所欲生活的借口。热爱运动的你身体一样会出毛病，而且可能是以你最不愿意看到的方式。



▲ 从一般的健身到预防受伤，步行带给我们诸多益处

无论你的身体状况如何，你是否足够健壮，以及目前的运动水平如何，在开始新的运动项目之前一定要重新评估一下身体状况，这点很重要。记住，要想得到精确的评估结果，关键是在回答问题的时候要诚实坦率。撒谎最终欺骗的会是你自己和你的未来。回到我们的话题，一个不怎么诚实的答案可能会导致运动伤害，而不是获得最大的提高和最多的享受。乐趣是我们所追求的。

虽然走路是一个无伤害的活动，但当你加快步伐、尝试新技巧或者采纳新的训练计划时，你身体的某个部位或某一块原来从未用过的肌肉和组织就会突然被赋予额外的压力。走路时，有这样一种可能，就是你原先没怎么在意的一处旧伤严重了，或者你发现了自己的基因缺陷或身体力量的不均衡。这些在原来的运动中未被察觉，或者你原来根本就不运动。

与从事任何一项运动一样，在开始更高水平的步行锻炼之前应放松心态，保持警醒，时刻倾听自己的身体。本书会教你如何避免走弯路，告诉你如何调整进度和步伐。归根结底，轻松、安全是最基本的。

徒步健康/强健度评估

如果你要开始徒步健身了，那么你需要把运动和徒步本身都考虑进去进行评估。下面的调查表是一个针对徒步运动的评估表，用于检测你的健康史、强健度背景 and 水平。评估涉及10个领域，从每个领域中选出与你最贴近的数字，然后将其加起来得到一个分数，这个分数代表你的基线水准属于高、中还是低。

徒步健康/强健度评估

心血管健康

下面哪一条陈述最佳地描述了你的心血管健康状况?

无心脏或循环系统病史 (3)

过去曾有小恙, 现已治愈 (2)

有这方面的问题, 但无须治疗 (1)

正在接受心血管疾病的治疗 (0)

在你开始充满活力的运动之前, 一定要做一下这个关键的安全评估。

警告: 如果你有心血管病史, 那么只有经过医生许可, 并在健身教练的密切关注下, 你才可以开始本书中的各项徒步健身活动。

伤痛

下面哪一条陈述最佳地描述了你的受伤状况?

目前无受伤情况 (3)

有点疼, 但活动不会受到限制 (2)

伤痛限制了活动水平 (1)

无法从事繁重训练 (0)

这一项检测你的肌肉骨骼状况是否适合进行徒步健身。

警告: 如果你的伤是暂时的, 那么等痊愈后再开始徒步计划。如果是长期慢性的, 应调整计划以适合你的个人情况。

疾病

下面哪一条陈述最佳地描述了你目前的健康状况?

目前无任何疾病 (3)

有些问题，但活动不会受到限制 (2)

疾病限制了活动水平 (1)

无法从事繁重训练 (0)

某些急性或慢性病会推迟甚至阻碍你的徒步健身计划。

年龄

你属于下列哪个年龄段？

20岁及以下 (3)

21~29岁 (2)

30~39岁 (1)

40岁以上 (0)

通常来说，你越年轻，身形越容易改变。

体重

下面哪一项对你体重的描述最贴切？你距离你的理想体重还有多远？

处于理想体重上下3斤的范围内 (3)

距离理想体重还有10斤，包括过轻和过重 (2)

距离理想体重11~19斤，包括过轻和过重 (1)

距离理想体重还有20斤甚至更多，包括过轻和过重 (0)

多余的脂肪意味着不健康的活动方式，它在身体瘦弱的人身上也可以层层堆积下来。当然，体重过轻也不是什么好事儿。诚实地回答上述问题。