

中野·詹姆斯·修一_著

王雪_译



How to Burn Your Body Fat in the Most Effective Way

跑步瘦身法

“啊，如果你今天真的不想跑，那休息一下也没关系。”



How to Burn Your Body Fat
in the Most Effective Way

跑步瘦身法

[日] 中野·詹姆斯·修一_著

王雪_译



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步瘦身法 / (日) 中野·詹姆斯·修一著 ; 王雪译. -- 海口 : 南海出版公司, 2018.1
ISBN 978-7-5442-6569-0

I. ①跑… II. ①中… ②王… III. ①减肥—健身跑—基本知识 IV. ①R161②G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292871号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-093

SEKAIICHI YASERU HASHIRIKATA by Nakano James Shuichi

© Nakano James Shuichi 2015

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

All rights reserved.

This Simplified Chinese language edition is published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

跑步瘦身法

〔日〕中野·詹姆斯·修一 著

王雪 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 张 锐
特邀编辑 黄莉辉
装帧设计 李照祥
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 640毫米×960毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 114千
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6569-0
定 价 39.50元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

新经典文化股份有限公司
www.readinglife.com
出品

目录

序 / 1

第一章 回答无法坚持跑步者的疑问

“我之前一直是个运动白痴，现在开始还能跑步吗？” / 6

“我太胖了，没有自信去跑步……” / 8

“说起来，以目前的身体状况，突然练习跑步可以吗？” / 11

“一跑步，马上就会累。” / 14

“我跑了几次，但很难坚持下去。” / 14

“快跑就应该会瘦很多！” / 16

“跑步会让腿变粗，是真的吗？” / 17

“跑步会增进食欲，反而更容易变胖吧。” / 20

“只要出许多汗，就会瘦！” / 22

“不能穿瘦身鞋跑步？” / 23

“每周跑两次，每次都跑到极限，这样会很有效吧。” / 25

“跑了几次后，膝盖和脚踝很痛，好害怕……” / 26

“已经四十多岁了，感觉不会瘦下来了。” / 27

“下雨天，实在不想跑步啊！” / 30

“老实说，跑步前后的拉伸运动真麻烦。” / 31

“每次跑步都以三天打鱼两天晒网而告终。” / 33

“虽说要跑步，但跑步时究竟该做些什么？” / 34

第二章 转眼就让体脂肪率下降的跑步瘦身法

把想瘦的理由刻在心底 / 40

选鞋的秘诀，在于“穿着舒服” / 41

脂肪燃烧率会因衣服而提高 / 44

一周跑几次，才能最有效地瘦身呢？ / 47

最有效的跑步瘦身时间段 / 48

有没有特别有效的呼吸方法？ / 52

要知道跑一公里会消耗与体重相同数字的卡路里 / 53

制订有效的瘦身计划 / 54

适合脂肪燃烧的慢长跑 / 55

如果想要更快速瘦身，该怎么做？ / 57

请不要过于在意姿势 / 58

越跑身体越轻松时，证明你到了决胜时刻 / 60

增加成功体验的模式 / 62

“少做总比不做强吧？”不，倒不如不做 / 63

一旦习惯了跑步，是不是就不会再瘦了？ / 64

让脂肪燃烧最大化的心率仪是什么东西？ / 65

如果你跑了一个月，体重还没有减轻…… / 71

第三章 更高效瘦身的加速瘦身法大公开（健身篇）

- 体重具有“想回到原数值”的习性 / 76
- 跑步前做肌肉锻炼，可高效分解体内脂肪 / 78
- 有没有最有效的瘦身训练器材？ / 81
- 负重跑步可以锻炼肌肉？ / 82
- 跑步跟半身浴结合的话，会加速瘦身？ / 83
- 傍晚跑步，瘦身效果更好？ / 85
- 在健身房实践跑步瘦身法的方法 / 86
- 一旦感到疼痛或筋疲力尽，须立即护理 / 87
- 夺走身体力量的可怕的屈伸动作 / 88
- 侧腹绞痛时，可以做拉伸动作 / 90
- 定期检查血液，预防运动过度 / 91
- 想要短期内瘦下来，要请私人教练吗？ / 92
- 任何人都会遇到瓶颈期 / 94
- 有的人即便一个月跑一百多公里，皮下脂肪也不会减少 / 96

第四章 更高效瘦身的加速瘦身法大公开（饮食篇）

- 吃下去的食物三天后会转化为体脂肪 / 102
- 一天吃几顿饭最容易瘦下来？ / 103
- 最有助于瘦身的食物摄取方法 / 104
- 用“扔掉的勇气”重置你的饮食习惯 / 109
- 把吃东西当成犒劳自己的人，注意啦！ / 110

氨基酸饮料和蛋白粉，喝哪个更容易变瘦？ / 116

酵素减肥的真相 / 118

请冷静对待饱腹感与困乏 / 119

在节假日里不知不觉吃多了 / 120

第五章 当你坚持不下去的时候

跑步过量有伤身心 / 124

坚持不下去的时候，就去看看身边瘦身成功的人 / 125

鼓励和朋友让你长久坚持下去 / 126

如果跑步怎么都不适合你，别拘泥于它 / 128

附录 / 131

练出不给膝盖增加负担的腿部肌肉 / 135

这样锻炼腿部相当于跑了二十公里 / 141

预防膝痛 / 146

预防腰痛 / 147

基本的拉伸动作 / 150

拉伸可能出现问题的部位 / 153

结语 / 159

序

买下这本书，可以说你的选择非常正确。你一定会非常开心。

为什么我会如此断定？因为就瘦身而言，跑步的人比只是节食的人、痛苦地尝试激烈运动的人更容易获得压倒性的成功。

跑步，就可以瘦身。无论采取怎样的跑步方法，只要坚持，身体就会有变化。这一点毋庸置疑。

但是，当我看到许多有瘦身诉求的跑者时，脑海中总是会跳出诸如“啊，太可惜了！”“换一种方法可以更有效瘦身”等想法，多得数不清。这么说并不是夸张，其实只需要了解些许跑步的知识，掌握相关窍门即可轻松实现瘦身。

虽然书名是“跑步瘦身法”，但身为作者的我，既不是马拉松选手，也不是跑步专家。

我是塑身专家。我一直在美国从事健身教练一职，美国的健身业十分发达，我也因此积累了丰富的经验。二十多年来，我作为教练，

给许多学员提供了身体、精神两方面的指导。跑步方法之类的指导自不必说，我还会运用运动医学、运动生理学、心理学、营养学等相关知识，提出最适合学员的训练方案。

在我的学员中，既有体重超过 100 公斤的超重人士，也有仅重 30 公斤的苗条人士；既有年过七旬的老人，也有十几岁的孩童；更有在奥运会或箱根驿传^①上大显身手的顶级运动员，我都尽己所能地给予了他们支持与帮助。

幸运的是，我还会接到很多艺人、模特和企业家的委托。他们一般都要求必须在一定期间内看到瘦身成果。

在认真地逐个解答他们的烦恼、改变他们身体的过程中，我将其中一部分经验总结成跑步瘦身法。现在，我就将这套方法介绍给正在阅读此书的你。

虽然总是说要自我克制……实际上，我以前十分讨厌跑步。不仅如此，在美国时，虽身为教练，有段时期却胖到体重超过 90 公斤。如今，我仍旧喜爱甜点，奶油是我的最爱。出差时，定会沉浸于一心一意寻找美食的乐趣之中。所以，我能够深深地体会节食者的心情。

从某种意义上来说，跑步瘦身法是为既是塑身专家又不愿戒掉美食的我自己而研究出的方法。

跑步瘦身法分为三步。

^①全名为“东京箱根间往复大学驿传竞走”，是日本历史最悠久的长跑接力比赛。

首先，迈出第一步。

对于抱有想要变瘦诉求的学员，跑步是我建议的最有效手段之一。

因为，跑步是最简便并且可以切实燃烧脂肪的运动。然而，如果被问及“今天试着跑跑步怎么样？”，一百人中会有一百人当即回答：“啊！不，不跑！”一开始就说“我喜欢跑步，想认真地开始！”的人，在迈出起跑的第一步前是不存在的，完全是零。

听我这样说，也许有人会产生些许不安，认为“也许我不适合跑步”。可是，适合不适合，不尝试跑一跑，又怎么会知道？顺带一提，刚才所说的那类学员，很多人已经开始享受跑步，乐在其中了。

其次，变成习惯。

据说，能够坚持跑步一年的，四人中仅有一人。大多数人无法坚持下来。特别是对于没有运动习惯的人来说，坚持跑步更是一道难以逾越的障碍。

刚开始跑步的人有着各种各样放弃的理由。“试着跑了一次，实在是吃不消。”“工作繁忙，没办法坚持。”“膝盖和腰好痛。”

如果是这些理由让你无法跑下去，那绝不是因为你缺乏毅力和耐力。

将跑步习惯化，需要分阶段进行。首先最重要的，是从最合适的级别开始。如果把这一点搞错了，就无法顺利跑下去。

最后，给予身体必要的刺激。

许多人虽然会定期跑步，但他们并不清楚如何根据自己的身体情况调整，有效减掉脂肪。“这样做会瘦！”他们自顾自地想着，开始全

力以赴。但或许他们使用的方法毫无意义，甚至还会给身体造成负担。

当然，养成了跑步习惯后，都会迎来一段体重、体脂肪率不再变动的瓶颈期。为了克服这一瓶颈期，我给大家介绍了需要从各个方面注意的“瘦身关键”。

从我提供的信息中，逐个尝试现在的你能利用的方法，找到最适合你的最有效的跑步瘦身法。只要你掌握了它，你的身体将一生受益。

希望本书可以激励在瘦身过程中遇到挫折的你，如私人教练般给你提供许多有用的信息，引导你塑造理想的体形。

既不是为了“快跑”，也不是为了“跑完全程马拉松”。现在就和我一起开始更高效地跑步瘦身吧！



第一章

回答无法坚持跑步者的疑问

“我之前一直是个运动白痴，现在开始还能跑步吗？”

——其实，这类人往往最终沉迷其中。



“虽然想试着去跑步，但最终肯定连 100 米也坚持不了。”“身为一个运动白痴，跑步真是相当困难啊。”

有许多人在谈到跑步时，都会说出类似的话语。听到他们这么说的时侯，我总是会立即回答：“你被骗了，为什么不试着去跑一跑呢？”我之所以会这么说，是因为上学时在体育课上掉队的人，即被叫作“运动神经迟钝的人”，往往会渐渐沉迷于跑步，令人大跌眼镜。

“啊，你又在信口开河了。”

你一定会这样怀疑吧。

但是事实上，有很多为了瘦身或保持健康而开始跑步的人，最后完全成了马拉松的俘虏，这样的例子并不罕见。在我的众多学员中，也有很多这样的人，甚至还有五十多岁才开始跑步，却挑战了 100 公

里马拉松的女士。

本书介绍的跑步瘦身法，既不需要有优秀的运动神经，也不需要运动经验。详情之后会为大家介绍，在此我想强调的是，想要充分燃烧脂肪，慢跑是最有效的方式，它就如同走路一样，是任何人都可轻松掌握的运动。

要想熟练掌握游泳、网球或滑雪等运动，必须具备一定的技巧。许多人虽然尝试着去挑战，但往往还没练一个小时，便遭受打击——“啊，果然还是不行！”

然而，如果尝试着慢跑又会如何呢？即便是一直被看作运动神经迟钝的人，只要下定决心，就可以在当天立即开始。

不仅如此，通过慢跑，每周都可以切实体会到锻炼成果，也是很好的体验。每次跑步，心肺功能都会有所提升，耐力在不知不觉间渐渐提高。这周比上周更好，下周比这周更强，呼吸急促的情况渐渐消失，向前迈出的脚步越来越轻松，每周都可以感受到自身体能水平的提高。

如果练高尔夫球或者网球，就算再怎么努力练习，一周也不可能速成。唯有历经4~5年的训练，才可切实感受到进步。对于不擅长运动的人来说，恐怕需要花费更长的时间。如此一来，运动的热情恐怕会被慢慢磨光。

在运动方面没有留下什么美好回忆的人，似乎更容易沉迷于跑步给身心所带来的巨大变化之中。其实，如增田明美女士和尾崎好女士这样参加过奥运会的马拉松选手，就说过“其实，对于马拉松以外的运动，真的不在行”。

只要开始跑步，不管是耐力、肌力，还是卡路里的消耗量，都会

收到令你惊喜的效果。

在发起挑战之前，请不要放弃，迈出第一步吧！

你会惊奇地发现，自己竟然可以做到。

“我太胖了，没有自信去跑步……”

——用快走来改变身体吧！



运动可以瘦身。想必谁都懂这个道理。

但是，晃动着笨重的身体跑步，无论如何也无法坚持下去。“那个人是想瘦身吧。”——一定会被旁人这样看待，并承受他们无所顾忌的打量，实在是难为情……正是由于这样的不安和难为情，许多人始终无法踏出最开始的那步。

“等瘦一点再跑吧……”于是就这样改变了想法，结果始终无法抓住变瘦的机会。

好不容易有了干劲，却一拖再拖，最终只能拖着肥胖的身体度过一生。如果无论如何也无法拿出自信，那么，外出时，试着把走路的速度稍微调快一点怎么样？

作为指导者，我绝对不会对超重的学员直接说：“接下来，努力跑步瘦身吧！”因为对于没有运动习惯的人来说，在超重的状况下跑步瘦身，将会承担伤病等巨大风险。

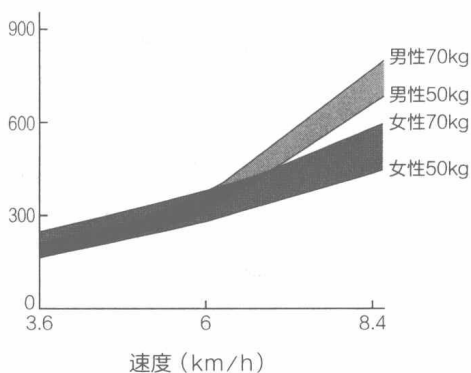
跑步时，双脚有一个腾空的瞬间。在这个瞬间后，单脚着地时所承受的重量，约为体重的3倍。体重若为60公斤，则须承受180公斤的冲击；体重若为100公斤，则须承受300公斤的冲击。如果还没有具备可以承受巨大冲击的肌肉便开始跑步，膝盖、脚踝、脚掌和腰部将会承受巨大的压力，极易导致瞬间的疼痛感。如此一来，可就不是瘦身的问题了。

对于超重的、没有运动习惯的人，首先给出的建议是：塑造可以跑步的身体。最佳方法是：散步。

“散步什么的，是老年人才会做的吧。太弱了。”肯定有人会这么想。

实际上，那些被誉为跑步精英的马拉松选手，在认真地开始跑步前以及伤病复出之后，为了锻炼基础的肌力、体力，都会从散步开始

快走，可消耗更多体脂肪



慢走（时速3.6公里）1小时可消耗150~200千卡能量，稍微快走（时速6公里）则消耗的能量可倍增至300~400千卡。进一步提速，以小跑的节奏步行（时速8.4公里）则可飞升至500~750千卡。