

[德] 克劳斯·施万贝克 (Klaus D. Schwanbeck) 著 朱禹丞 译

越野行走 终极指南

(全彩图解版)

越野行走是任何人都能参与的、低强度的健身运动。
只要你能走路，就能越野行走！

the ultimate
Nordic Pole
Walking book

300余幅高清图

细致讲解越野行走的装备、技术
益处、进阶训练计划及常见问题



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

the ultimate Nordic Pole Walking book

越野行走终极指南

(全彩图解版)

[德] 克劳斯·施万贝克 (Klaus D. Schwanbeck) 著

朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

越野行走终极指南：全彩图解版 / (德) 克劳斯·施万贝克(Klaus D. Schwanbeck) 著；朱禹丞译. —
北京：人民邮电出版社，2016.10
ISBN 978-7-115-43292-6

I. ①越… II. ①克… ②朱… III. ①步行—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206917号

版权声明

Original Title: the ultimate Nordic Pole Walking book

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

越野行走正迅速成为世界上最受欢迎的健身运动形式之一。本书是越野行走的终极指南，为读者介绍了越野行走的概况、历史以及如何选购正确的装备、越野行走对身体的诸多益处、越野行走健身计划的10堂课程等内容，用浅显易懂的指导教会读者正确的持杖行走技术，达到健身的目的。其中，还有专家关于减肥的建议与指导以及为不同级别的步行者打造的越野行走健身计划。本书适合不同年龄段的健身人士阅读和参考。

◆ 著 [德] 克劳斯·施万贝克(Klaus D. Schwanbeck)

译 朱禹丞

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14.75

2016年10月第1版

字数：211千字

2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0752号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

致谢	6
1. 越野行走——全球增速最快的健身运动	9
2. 越野行走的历史	15
3. 越野行走对身体的益处	19
了解越野行走的更多健康好处	21
4. 学习越野行走技术的6个步骤	37
5. 越野行走可使全身得到锻炼	55
6. 越野行走装备的选购	77
6.1 手杖	80
6.2 步行鞋	85
6.3 功能性服装	86
6.4 水瓶腰带/腰包	88
6.5 其他装备	89
7. 越野行走是可持续减肥的运动	93
7.1 柏林减肥理念	108
7.2 3周内见证身体的变化	116
7.3 3条黄金法则	117
7.4 营养丰富的低卡路里食物	118
7.5 3天的低糖食物	119

8. 越野行走有益于增强心肺功能	121
9. 越野行走有益于预防和战胜糖尿病	133
10. 越野行走有益于预防和战胜高血压	143
11. 越野行走有益于预防和战胜关节炎	149
12. 越野行走有益于预防骨质疏松症	155
13. 越野行走有益于静脉健康	163
14. 减压良方：越野行走有益于心理健康	169
15. 改变生活方式的伟大工具	175
16. 越野行走健身计划的10堂课	185
16.1 第1课 介绍和技术	187
16.2 第2课 提高心血管系统功能的技术	194
16.3 第3课 越野行走 + 颈部和肩部增强锻炼	196
16.4 第4课 越野行走 + 背部增强锻炼	198
16.5 第5课 越野行走 + 腿部增强锻炼	200
16.6 第6课 越野行走 + 25%的高级心血管锻炼	201
16.7 第7课 越野行走 + 高级颈部和肩部增强锻炼	202
16.8 第8课 越野行走 + 高级背部增强锻炼	204
16.9 第9课 越野行走 + 高级腿部增强锻炼	205
16.10 第10课 越野行走可连续60分钟燃烧脂肪	206
17. 越野行走健身计划助您成功	209
17.1 健身活动身体基础调查问卷	212
17.2 健康计算器——检查您的健康水平	213

17.3 根据健康计算器划分步行者级别	214
17.4 如何使用基础健身计划	216
17.5 新手/初级步行者	221
17.6 中级步行者（达到10千米）	222
17.7 高级步行者（达到半程马拉松的距离）	223
17.8 比赛级步行者（达到马拉松的距离）	224
17.9 给新手/初级步行者的健身计划建议	225
17.10 给准备参加马拉松的比赛级步行者的健身计划建议	226
18. 越野行走的常见问题	229
19. 网络资源	233
关于作者	235

the ultimate Nordic Pole Walking book

越野行走终极指南

(全彩图解版)

[德] 克劳斯·施万贝克 (Klaus D. Schwanbeck) 著

朱禹丞 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

越野行走终极指南 : 全彩图解版 / (德) 克劳斯·施万贝克 (Klaus D. Schwanbeck) 著 ; 朱禹丞译. —
北京 : 人民邮电出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-115-43292-6

I. ①越… II. ①克… ②朱… III. ①步行—健身运动—指南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206917号

版权声明

Original Title: the ultimate Nordic Pole Walking book

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

越野行走正迅速成为世界上最受欢迎的健身运动形式之一。本书是越野行走的终极指南,为读者介绍了越野行走的概况、历史以及如何选购正确的装备、越野行走对身体的诸多益处、越野行走健身计划的10堂课程等内容,用浅显易懂的指导教会读者正确的持杖行走技术,达到健身的目的。其中,还有专家关于减肥的建议与指导以及为不同级别的步行者打造的越野行走健身计划。本书适合不同年龄段的健身人士阅读和参考。

-
- ◆ 著 [德] 克劳斯·施万贝克 (Klaus D. Schwanbeck)
 - 译 朱禹丞
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 14.75 2016年10月第1版
 - 字数: 211千字 2016年10月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-0752 号
-

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

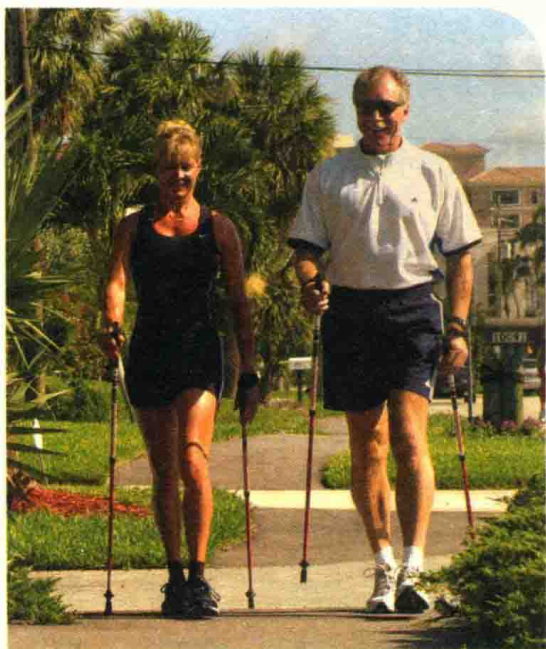
目录

致谢	6
1. 越野行走——全球增速最快的健身运动	9
2. 越野行走的历史	15
3. 越野行走对身体的益处	19
了解越野行走的更多健康好处	21
4. 学习越野行走技术的6个步骤	37
5. 越野行走可使全身得到锻炼	55
6. 越野行走装备的选购	77
6.1 手杖	80
6.2 步行鞋	85
6.3 功能性服装	86
6.4 水瓶腰带/腰包	88
6.5 其他装备	89
7. 越野行走是可持续减肥的运动	93
7.1 柏林减肥理念	108
7.2 3周内见证身体的变化	116
7.3 3条黄金法则	117
7.4 营养丰富的低卡路里食物	118
7.5 3天的低糖食物	119

8. 越野行走有益于增强心肺功能	121
9. 越野行走有益于预防和战胜糖尿病	133
10. 越野行走有益于预防和战胜高血压	143
11. 越野行走有益于预防和战胜关节炎	149
12. 越野行走有益于预防骨质疏松症	155
13. 越野行走有益于静脉健康	163
14. 减压良方：越野行走有益于心理健康	169
15. 改变生活方式的伟大工具	175
16. 越野行走健身计划的10堂课	185
16.1 第1课 介绍和技术	187
16.2 第2课 提高心血管系统功能的技术	194
16.3 第3课 越野行走 + 颈部和肩部增强锻炼	196
16.4 第4课 越野行走 + 背部增强锻炼	198
16.5 第5课 越野行走 + 腿部增强锻炼	200
16.6 第6课 越野行走 + 25%的高级心血管锻炼	201
16.7 第7课 越野行走 + 高级颈部和肩部增强锻炼	202
16.8 第8课 越野行走 + 高级背部增强锻炼	204
16.9 第9课 越野行走 + 高级腿部增强锻炼	205
16.10 第10课 越野行走可连续60分钟燃烧脂肪	206
17. 越野行走健身计划助您成功	209
17.1 健身活动身体基础调查问卷	212
17.2 健康计算器——检查您的健康水平	213

17.3	根据健康计算器划分步行者级别	214
17.4	如何使用基础健身计划	216
17.5	新手/初级步行者	221
17.6	中级步行者（达到10千米）	222
17.7	高级步行者（达到半程马拉松的距离）	223
17.8	比赛级步行者（达到马拉松的距离）	224
17.9	给新手/初级步行者的健身计划建议	225
17.10	给准备参加马拉松的比赛级步行者的健身计划建议	226
18.	越野行走的常见问题	229
19.	网络资源	233
	关于作者	235

致谢



自从我相信健康的生活方式不是由付出而是由乐趣和朋友决定的之后，我就将撰写本书作为我的个人目标之一。我希望本书能够让大家喜欢上并坚持运动。这条实用、科学的建议是以我25年的健身运动经验为依据的。越野行走是任何人都可以参与的、神奇的、低强度的体育运动。我的口号“乐趣、朋友和健康”是过去这几年来数百万越野行走运动者的经验总结。

没有我的妻子萨宾的极力支持，就不会有最初在佛罗里达州那不勒斯和加拿大开始的越野行走，也不会有本书的诞生，是她帮助我审校了本书，并吸收了她作为运动医学家的经验。

此外，我还得到了美国和加拿大许多朋友的支持。我尤其要感谢海蒂·克利姆特在多方面提供的支持，同时她也是越野行走的教练员。我还要感谢美国越野行走协会的主席埃克哈德·格兰普博士，他夜以继日地帮助我们推广越野行走计划。

另外，还有几家佛罗里达机构为我的努力提供了极大的支持：NCH医疗保健系统在佛罗里达州那不勒斯的两位CEO埃德·莫顿和阿伦·韦斯，以及NCH保健中心的两位经理托德·蒙拉德和鲍比·李·格鲁宁戈，他们精力充沛地和我一起工作。

作为一名企业家，我得到了志愿者的鼎力支持。在加拿大多伦多市，

我得到了多伦多新宁健康科学中心的大力支持，尤其是来自温迪·摩根和凯伦·维歇特以及那些我曾经为其颁发证书的教练员的帮助。

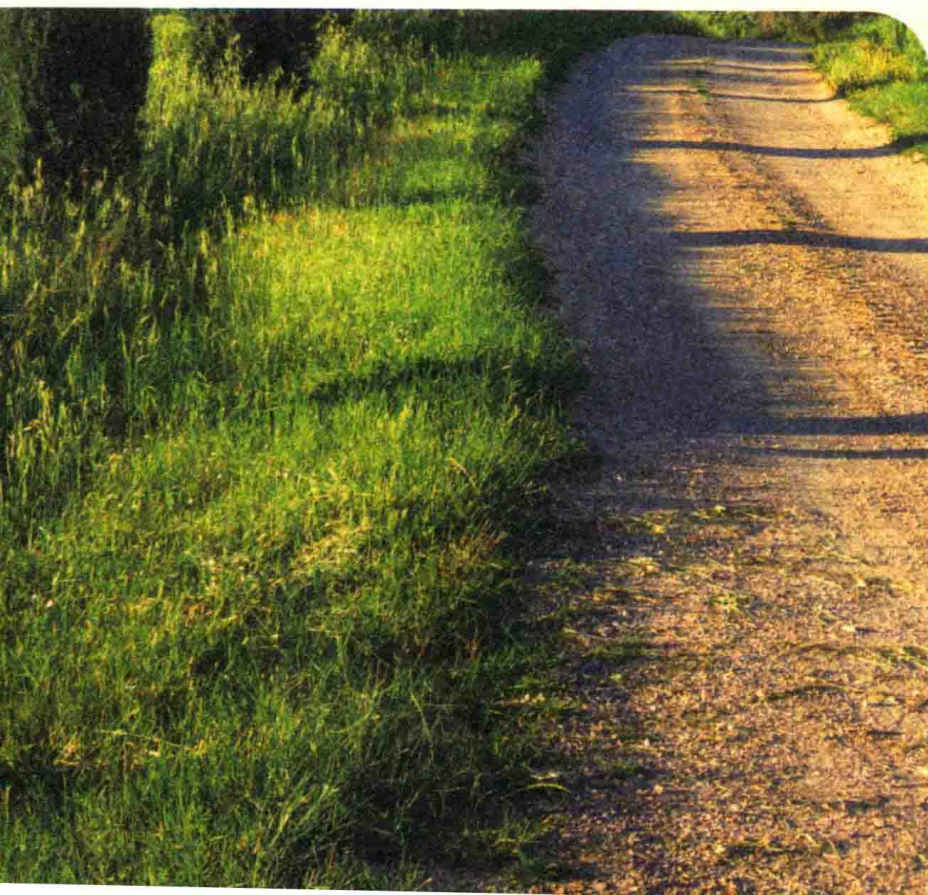
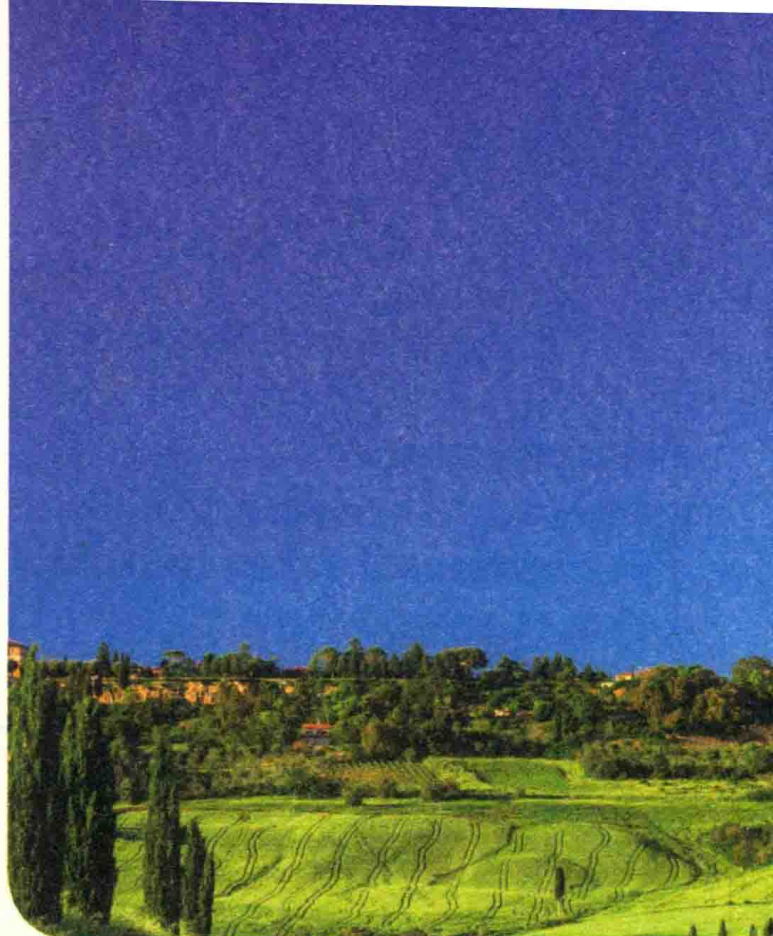
加拿大糖尿病协会的经理玛丽·德卢卡和她的同事最先感受到越野行走的乐趣，而这又帮助该运动首次获得加拿大民众的认可。在此之后，越野行走势如破竹，迅速传播开来。

我们在2010年5月成立了加拿大越野行走公司（Nordixx Pole Walking Inc.），而该公司的股东们让越野行走运动在加拿大获得了巨大的成功。我要特别感谢公司现在的总经理格雷格·贝拉米，他不遗余力地从各个方面推动公司的发展。

安大略省医院组织的经理谢丽尔·伍德曼在2009年开启了加拿大健康产业的大门。

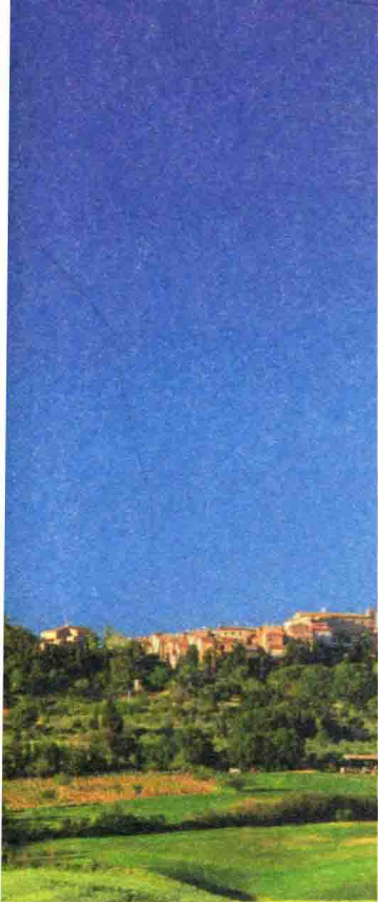
加拿大Connectus公司的唐娜·梅塞尔是位了不起的女性，她打通了遍布加拿大各地的许多机构的大门。如今，她认为越野行走是巨大的机遇。

只要你能走路，就能越野行走。

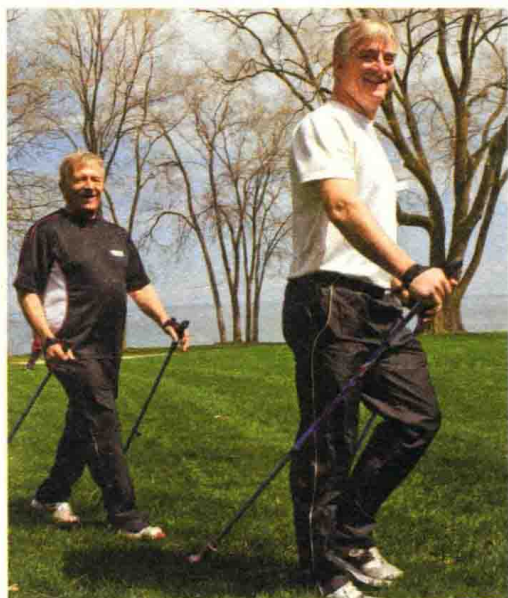


1

越野行走 ——全球增速最快的健身运动



1. 越野行走——全球增速最快的健身运动



越野滑雪者很多年以前就知道越野行走……这些年以来已有数百万步行者体验了越野行走……

越野行走和步行锻炼是最值得推荐的低强度健身运动。

越野行走是增长速度最快的户外运动，同时也是人人都可以参加的步行锻炼活动。广泛的科学研究表明，持杖行走比空手行走更有益于身体健康。

为什么越野行走在欧洲如此流行

许多欧洲人很快就认识到越野行走所带来的额外好处。不用手杖的步行锻炼只用到了全身45%的肌肉，而越野行走锻炼到了全身90%左右的肌肉。

也许您已经知道，越野滑雪是最有效的健身运动之一，它能够同时增强心血管系统功能和身体肌肉。在进行越野滑雪运动时，您利用双腿、双臂和上半身的肌肉推动自己在雪地上流畅滑动。

越野行走和滑雪所用到的技术几乎是相同的，只不过脚上穿的不是雪橇而是步行鞋。

对人体而言，超过55%的肌肉都分布在腰部以上，而越野行走可以锻炼到所有这些肌肉。当运用到身体90%以上的肌肉时，就有超过600块肌肉同时促进身体的新陈代谢。越野行走让上半身肌肉变得更加强壮，而且与未使用手杖行走相比，对心血管系统的锻炼效果要增加25%。

越野行走是全年都可以进行的健身运动。