

跑得越慢越健康！

超スロージョギング入門

惊人的 超慢跑

【日】梅方久仁子 著


游韵馨 译



惊人的
超慢跑 

[日] 梅方久仁子 著

游韵馨 译

 江西科学技术出版社

2018年·南昌

图书在版编目(CIP)数据

惊人的超慢跑 / (日) 梅方久仁子著; 游韵馨译

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5390-6489-5

I. ①惊… II. ①梅… ②游… III. ①跑-健身运动-基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第187044号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2017162 图书代码: B18138-101

版权登记号: 14-2018-0145

责任编辑 魏栋伟

项目创意/设计制作 快读慢活

特约编辑 周晓晗

纠错热线 010-84775016

CHO SLOW JOGGING NYUMON YUKKURI HASHIREBA KENKO NI NARU

©2010 Kuniko Umekata

First published in Japan in 2010 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through FORTUNA Co., Ltd.

本书译文由台湾采实出版集团授权出版使用, 版权所有, 盗印必究。

惊人的超慢跑 (日) 梅方久仁子 著 游韵馨 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话:(0791) 86623491 86639342(传真)

印 刷 北京华联印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 4.5

字 数 82千字

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6489-5

定 价 42.00元

赣版权登字-03-2018-310 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

序

所谓超慢跑，是指以与走路一样，甚至更慢的超慢速跑步的运动。

在极慢的速度下，大部分人不会感到痛苦，还能轻松跑步，享受大汗淋漓的畅快感。而且**一旦养成习惯，在不知不觉中身体就会变好，体力也会增强，让你在日常生活中充满活力。**

“我不喜欢运动，要我跑步简直是要我的命！”——有这种想法的人，请务必尝试一次超慢跑。

“我虽然不讨厌运动，但跑步好痛苦，我不喜欢。”——如果你是这样想的，超慢跑或许能改变你的想法！

如果你是很喜欢运动，而且是更喜欢跑步的人，请你一定要阅读本书。

自信体力很好的你，是否以为讨厌运动的家人或朋友根本没有毅力？其实他们只是一直没有找到自己身体能负荷的运动而已。超慢跑绝对也能让他们和你一样体会到运动的乐趣。

对于大多数缺乏运动且体力不足的现代人来说，速度慢到惊人的超慢跑才是最合适的运动。本书将彻底改变你对“慢跑”的固有印象，任何人都能轻松实践的超慢跑运动法，不仅能有效瘦身，还能帮你找回健康。

感受四季的变化，慢慢地跑步，真的是一件轻松又愉快的事情。希望本书能让更多人感受到这份喜悦。

梅方久仁子

目录

第1章

讨厌运动的人也能轻松超慢跑

01 真正的慢跑应当很轻松 // 2

运动会让人觉得痛苦，是因为身体负荷不了 // 2

以合适的速度跑步，就不会觉得痛苦 // 3

走路运动强度过于低微 // 4

02 超慢跑，让你摘掉“不会运动”的帽子 // 6

体育成绩不及格，也能轻松超慢跑 // 6

轻松慢跑的秘诀就在于保持与走路相同的速度 // 8

03 慢慢跑，谁都做得到 // 11

案例1 超慢跑让我爱上了运动! // 11

案例2 胖子也能轻松超慢跑 // 12

案例3 像上瘾般爱上超慢跑 // 12

案例4 只是试试看, 却得到令人惊喜的效果 // 13

案例5 90千克的中年男子, 也能轻松跑完15分钟 // 14

案例6 走路很吃力吗? 请体验一次超慢跑 // 15

案例7 把不可能变成可能 // 15

任何人都能轻松超慢跑 // 16

第2章

跑得越慢越健康

01 超慢跑是有益健康的有氧运动 // 20

有氧运动是健康的运动 // 20

有氧运动既轻松, 又能长时间坚持下去 // 20

有效运动, “持久力”是关键 // 22

让慢跑变成有氧运动 // 22

临界速度越快, 跑得越久 // 24

02 惊人的瘦身效果 // 25

超慢跑比走路更能燃烧脂肪 // 25

超慢跑能增加热量的消耗 // 27

腰腿零伤害，超慢跑更安全 // 29

03 超慢跑的惊人效果 // 30

不知不觉，越来越健康 // 30

让你有效维持健康的好运动 // 32

04 超慢跑能有效增强体力 // 34

“摄氧量”决定运动强度 // 34

温和的运动，也能强身 // 35

看起来温和的超慢跑，功效却很强 // 36

05 超慢跑，好畅快！ // 37

超慢跑让你告别肩膀僵硬、手脚冰冷 // 37

跑步还能放松大脑 // 38

讨厌运动的人也会爱上超慢跑 // 38

习惯超慢跑之后，请务必尝试“散步跑” // 39

第3章

超慢跑方法大公开

01 不用任何装备，随时可以开始跑 // 44

还等什么，现在就开始！ // 44

跑的方式与运动强度，比鞋子更重要 // 44

运动服也无须讲究 // 46

为自己选一双舒适的慢跑鞋 // 48

02 小步、定速，就这么简单 // 50

跑步之前，先做热身运动 // 50

热身操范例 // 51

拉筋操范例 // 52

准备好了吗？开始跑吧！ // 53

“小步跑”是超慢跑的秘诀 // 54

姿势正不正确？不重要！ // 55

除了热身操，“缓身操”也不能忘 // 55

03 最轻松的跑步姿势大公开 // 57

有效率的跑步姿势 // 59

04 不可思议的超慢速 // 61

一边跑步，还能一边哼歌、聊天 // 61

速度再慢，也没关系 // 61

从心跳快慢找出你的运动步调 // 63

心率的测量法 // 67

05 越慢越好，关键在于不伤腿 // 68

缺乏运动会使肌力变差 // 68

超慢跑对关节造成的负担极小 // 68

06 该多久运动一次呢？ // 70

每周3~5天的运动量刚刚好 // 70

别硬撑！运动20~30分钟就够！ // 71

真的太忙，也可用快走代替超慢跑 // 73

先从每周1~2次的频率开始，动起来吧！ // 74

第4章**超慢跑Q&A，解除你心中的疑虑****01 什么时候慢跑效果好？ // 78**

一定要在早上跑步吗？ // 78

没空慢跑怎么办？ // 79

02 哪些场所最适合超慢跑？ // 81

我家附近没有地方可以跑步，怎么办？ // 81

柏油路与砂石路，哪种路面比较适合慢跑？ // 81

是否可以在跑步机上超慢跑？ // 82

遇到坡道或楼梯时，该怎么跑？ // 82

03 哪种跑步方式才是正确的？ // 84

跑到一半，可以停下来吗？ // 84

可以顺便带着狗一起超慢跑吗？ // 84

超慢跑时要特别注意呼吸吗？ // 85

04 在意周围人的眼光，怎么办？ // 86

跑太慢，不会被人笑吗？ // 86

被别人嘲笑跑太慢怎么办？ // 87

正装配慢跑鞋，不会很奇怪吗？ // 87

05 不同的气候条件下，该如何享受超慢跑？ // 89

我不想被晒黑，该怎么办？ // 89

怕热的人怎样在盛夏坚持超慢跑呢？ // 89

很担心跑出一身汗时，会有汗臭味 // 90

06 超慢跑前后与运动期间可以进食吗？ // 92

是否要随时补充水分？ // 92

饭后可以立即跑步吗？ // 93

喝酒后可以跑步吗？ // 93

07 根据身体状况，不要勉强自己 // 95

一跑步就肚子痛，难道我不适合超慢跑？ // 95

跑多了，脚掌会长茧吗？ // 96

跑到大腿内侧擦伤疼痛怎么办？ // 97

腿都软了，是不是跑太久了？ // 98

08 针对女性特有的烦恼 // 99

长期超慢跑，会不会跑出“萝卜腿”？ // 99

胸部太丰满，跑起来不舒服怎么办？ // 99

超慢跑会不会导致脱妆？ // 100

生理期也能超慢跑吗？ // 100

第5章

七大守则，让你健康超慢跑！

守则1 千万不要忍着痛苦、勉强自己 // 106

守则2 生活即跑步，跑步即生活 // 108

守则3 为自己记录，你会跑得更有动力 // 111

守则4 一个人跑很轻松，两个人跑更愉快 // 115

守则5 设定目标，冲冲冲 // 116

守则6 给自己3周时间 // 118

守则7 别怕，随时都能从头来过 // 120

后记 // 123

第1章

讨厌运动的人 也能轻松超慢跑



01 真正的慢跑应当很轻松

● 运动会让人觉得痛苦，是因为身体负荷不了

你是否觉得运动就是要忍受痛苦？

如果你是乐于吃苦的人，当然没问题。不过，大部分的人都是因为感觉太累、太痛苦而不想动。

“我当然知道运动有益于健康，但一想到运动后整个人会好累、好痛苦，就不想动了！”——如果你有这样的想法，那就从现在开始重新思考，开始改变。

你之所以会觉得运动很痛苦，并不是因为你不善于运动，也不是因为你没有毅力。

原因其实很简单，只是因为你的身体负荷不了这个运动的强度而已。

适当强度的运动其实是很舒服的，不但没有喘不上气来的感觉，还能感受到温暖的血液流遍全身，让人通体舒畅。

那么，到底多大的运动强度才能让人感受到这种舒畅感呢？这一点因身体素质不同而有所差异。

还记得学生时代上体育课时的场景吗？一群人在一起运动时，就会看到体力好的人运动起来很轻松，而体力差的人没过多久就气喘吁吁了。

虽然不少运动专家建议“按照自己的步调慢慢运动即可”，但对于没有运动习惯，又不喜欢大量出汗的人而言，实在很难找到自己能接受并喜欢的运动步调。最后的结果往往就是过度忍耐，让运动成为痛苦的代名词。

● 以合适的速度跑步，就不会觉得痛苦

“每次慢跑，呼吸就会加速，到最后连100米都跑不了。”

——可能很多人都有过这样的经历。

“我算是能跑的人，但因为太痛苦了，反而讨厌慢跑。”

——我想有这种感觉的人也不在少数。

“因为太痛苦了，所以我讨厌慢跑。”

——这种说法实在令人费解，**因为慢跑本来就不是一种让人觉得痛苦的运动。**

之所以有这种感受，并不是因为你没有体力，而是因为你选择了不合适的速度跑步。

对于因缺乏运动而导致体力不足的大多数现代人而言，最适合自身步调的慢跑运动，其实是速度慢到惊人的超慢跑。超慢跑是一种缓慢且轻松的运动，其速度甚至比走路还慢。它将彻底改变你对“慢跑”的印象。

大部分人都能轻松完成的超慢跑运动，不仅可以让你感受到运动的舒畅感，还能有效瘦身。就算是完全没有运动细胞的人，也可以轻松掌握。对于忙碌的上班族来说，超慢跑更是一种新兴运动，对保持身心健康有着极大的功效。

● 走路的运动强度过于低微

或许你会想：“如果要做自己身体能负荷的运动的话，走路不就行了吗？”

走路的确是轻松愉快的运动，一点也不会让你觉得痛苦。然而，**对于大多数身体健康的成年人而言，走路的运动强度过于低微。**不仅不容易大量流汗，而且对热量的消耗也不足，花再多时间与精力也无法达到有效瘦身或增强体质的效果。（具体请参照第2章的内容）

那么快走呢？快走的确有相当的强度，但不习惯快走运动

的人，无法轻松地快速行走，于是便无法获得快感，也看不到成果，虽然不会感到痛苦，却会因过程单调无趣而无法长期坚持。

懒得运动、不会运动的你可以放心了，超慢跑是一种可以根据自己的体力适时调整强度的最佳运动。