

JOANNA HALL'S
WALKACTIVE PROGRAMME

走路 圣经

健走不仅仅让你瘦

最受欢迎的专业运动APP
乐动力推荐的高端健走课

欧美最时尚的高端健走圣
英国顶级健身专家乔安娜最新力



[英] 乔安娜·霍尔◎著
姜贻娴 卫昱◎译

团结出版社



延年益寿



矫正身形



减肥瘦身



走路 圣经

健走不仅仅让你瘦

JOANNA HALL'S
WALKACTIVE PROGRAMME

[英] 乔安娜·霍尔◎著

姜貽娴 卫昱◎译

 中国出版集团

图书在版编目 (C I P) 数据

走路圣经: 健走不仅仅让你瘦 / (英) 霍尔著; 姜贻娴, 卫昱译. —
北京: 团结出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5126-3450-3

I. ①走… II. ①霍… ②姜… ③卫… III. ①步行—健身运动—
基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 030920 号

JOANNA HALL'S WALKACTIVE PROGRAMME:
THE SIMPLE YET REVOLUTIONARY WAY TO TRANSFORM YOUR BODY, FOR LIFE
Copyright © Joanna Hall 2013.
First published in Great Britain in 2013 by Piatkus, an imprint of Little,
Brown Book Group Ltd, United Kingdom.
Exercise photography © Dan Welldon.
This edition arranged with LITTLE, BROWN BOOK GROUP LIMITED through Big Apple
Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright ©2015 Beijing Land Of Wisdom Books Co., Ltd
All rights reserved.

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-8527

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×880 1/16

印 张: 15

字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 4 月 第 1 版

印 次: 2015 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-3450-3

定 价: 35.00 元

(版权所属, 盗版必究)

抬腿迈步向前，

不经意间，

拥有实实在在的健康体魄，

享受美好愉快的人生！

其实你并不知道应该如何走路

你一定认为谁都会走路吧！那么，我必须要告诉你——其实你并不知道应该如何正确地走路！

也许有人教过你如何反手击打网球，打高尔夫时如何挥出完美的一杆，但我敢打赌，一定没人教过你应该如何正确地走路。事实其实很简单，绝大多数人走路的方式都是错误的。我们动用了错误的肌肉，使用着错误的方式，选择了错误的时间——我们错失了走路带给身体的无限益处，不仅如此，还可能因为错误的走路方式引发身体的各种问题。

走路是最简单的运动方式，是其他一切日常活动的基础。而我就是要教你如何正确地走路，从而帮助你改变自己的身体。没错，我没有开玩笑。我就是要教你如何走路！

我给我的方法命名为健步走，因为这是一种可以一劳永逸、彻底改变你的身体和健康状况，并最终改变你的心理状态乃至整个人生的积极方法。事实上，你早已将大把的时间花在双脚上面了——上下班、逛商场、追在孩子后面跑、遛狗——所有这一切都要用脚走路。但如果你走出的每一步都能帮助你瘦身塑形让你容光焕发，这岂不是一种革命性的变革？这正是健步走能够带给你的。健步走还能最大限度地帮助你改变体态，改善关节及健康状况。最主要的是，这些改变将映射到你生活中的方方面面——你将更有自信，更能体会到生活的乐趣，感觉全身生机焕发。但所有这些都不是一朝一夕的——因为健步走的方式将陪伴你一生，而健步走所带来的这些积极的改变也将永远伴随着你。

你也许会想：“等等！我都走了那么多路了，也没有什么不同。能真正锻炼身体的，看来只有去参加训练营或者去跑马拉松了。”你会这样想，真是太正常不过了。因为现在的你总是会使用那几块自己最常用的肌肉，而并不是有效地动用身体的每一块肌肉去完成这件辛苦的工作。这样一来，大量消耗卡路里、塑形、改善身体状态，也就无从谈起了。不仅如此，你的身体还会因此常常处在失衡、紧张的状态（也许你暂时还没有

出现背痛、关节痛等症状，但这一切症状的出现也只是迟早的问题)。这就是为什么你没从走路中取得任何成效的原因。

在本书中，我将教你如何把一只脚放在另一只脚前面——这样每走一步，你的身体在不断拉伸，你的身体状况在得到改善，你将变得更健康，更苗条，更精神，姿态更优雅，身体机能将得到更好的调整。我将通过简单的四个步骤，向你示范如何自内而外，从最深层次的内在组织开始，将整个身体调动起来。

当你读完这本书，学会了如何正确地走路，这将使你看起来棒极了。你的肌肉将会被拉长，也会更加紧致，你整个人看上去会灵动而活力四射。事实上，只要你开始健步走，立刻便会听到有人对你说：“你是瘦身了吧？”或“嘿，看上去不错哦！”

你很快还会看到健步走带来的其他好处：你的肤色，乃至你整个人的精神状态都会得到改善。但好处还不仅仅如此——健步走带给你的另一馈赠是更加健康而结实的身体。虽然没那么立竿见影，但它能让你将来罹患心脏病、高血压等疾病的概率大大降低；它还可以改善体内的胆固醇水平，身体的免疫力得到增强，使你的身体更有活力。健步走还能缓解和预防抑郁、

焦虑等情绪方面的问题；更有延年益寿的功效。简言之，健步走可以使你从头到脚、从内至外感到全身顺畅。

任何人都可以健步走——无论你是什么体形、身体状况如何、年纪多大、健康状况如何。那么，我又是如何知道健步走真的奏效的呢？很简单，健步走的奇迹在我成百上千的客户身上已经一次次地得到了印证。他们中最大的90岁，她告诉我说自从开始健步走后，感觉自己年轻了20岁。他们中有社会名流、知名运动员、军人、上学的孩子，以及病后或伤后复健的人。他们有人仅仅用了四周腰围就减了5英寸；有人受体重问题困扰多年，但健步走短短几个月后就穿上了自己梦寐以求的理想尺码，而且体重一直保持了下来，并没有反弹；有些天生对运动不感冒的人瞬间就变成了忠实而疯狂的健步走粉丝；顶尖运动员通过健步走刷新运动成绩，并成功进行了伤病复健；还有一些对健美的体形痴迷的人通过健步走达到了更完美的状态。总之，我一次次目睹了健步走改变人生的案例。因此，在本书中你将看到大量的案例及案例分析——出于个人隐私的需要，我们把主人公的名字都隐去了，但健步走如何改变人生的故事的的确是货真价实的。

健步走不是另一种充满压力的常规强化训练，它只需要你努力练习一阵子，然后就可以成为习惯。我没有让你去健身房，或是特意每周3次，每次抽出1小时逼着自己去“锻炼”。我只是想要教会你在日常生活中如何正确地走路，从而改变自己。事情就是这么简单。听了这么多，你是否会跃跃欲试了呢？我希望如此——让我们一起走进健步走的世界吧！

“身为4个孩子的母亲，我一直都坚持运动。可以说什么办法我都试过：进行肌力与体能训练、一周4次去健身房练瑜伽。但都没有健步走这样有效果。如今，我的小腹平坦、腰肢纤细、臀部坚挺、腿部修长，衣服也从未如此合身。我丈夫说结婚后我的状态从没有这么好过。我现在总想告诉大家试试健步走，这是一种有趣、可行且真正行之有效的办法。”

——杰西卡，48岁，健步走俱乐部成员



前 言 其实你并不知道应该如何走路

第 1 章 最正确地行走——健步走 01

健步走，你走对了吗..... 03

健步走准备篇：自我检查走路方法是否正确..... 06

正确走路的三大注意事项，你知道吗..... 13

你正确使用肌肉了吗..... 14

健步走是一项“智能运动”..... 16

仅仅走路够吗..... 17

第 2 章 健步走，不是你想象的那么难 25

健步走，无需特别的装备..... 27

准备好，站稳了，开始行动吧..... 28

你的身体协调好了吗..... 46

5 分钟就能学会技巧走 52

遭遇瓶颈，重新掌握的必备技巧..... 54

第3章 找到适合自己的速度 57

额外收获：速度与肌肉的百分百完美呈现.....	59
关注一下你的三个自然加速器.....	61
三种速度训练方法，15分钟就能学会.....	68
你的最佳行走速度（OWP）.....	76
我走得够快吗.....	79
速度走——是时候动起来了.....	80

第4章 行动起来吧 85

3分钟学会正确开始时间的策略.....	88
心态：成功或失败的唯一筹码.....	91
“行动起来”的装备，让你说走就能走.....	94
设置好起始点，让你离成功更近一些.....	97
其实可以要多活跃就能多活跃.....	100
健步走与日常步数：这实际上是一门科学.....	101
确定目标，智慧让你离成功更近一些.....	103
你最看重的是什么？强身健体还是瘦身窈窕.....	106
选择适合自己的计划，坚持下去就会胜利.....	107
人人都是玩转健步走的高手.....	110
你真的可以.....	125

第5章 健步走：身体健康的良药 127

健步走的九大益处.....	129
开始健走，是为你的将来投资.....	137
以健康为目的，健步走要这么走.....	138
合理安排一天 24 小时.....	140
健步走，这些问题不可小觑.....	144
为健康选择健步走.....	148

第6章 健步走：增强体能的不二法门 149

是时候，制订你的健步走计划了.....	151
步速：速度真的会决定成败.....	152
准确掌握自身体能状况，是简单还是复杂.....	154
辅助性健身计划——一路三走法.....	158
更高级的健走法——间隔锻炼法.....	164
计时测试法，是挑战自己还是轻易放弃.....	167
给跑步者和健走者的几点合理化建议.....	170
健步走的三种进阶方法，你学会了吗.....	171
健身的四种常见问题.....	173
12 周健身计划 将健走优势发挥到极致	176

第7章 健步走：最快让你瘦身的“环保疗法” ... 181

仅仅只是体重减轻吗..... 183

你的减肥计划..... 184

注意膳食平衡 如何征服小肚腩..... 197

为你量身打造的12周健步走减肥计划..... 210

监控进步 学会偶尔尝试变化..... 213

保持新体形的策略..... 214

结 语..... 215

我对自己从事的事业始终充满热情

CHAPTER ONE

WALK RIGHT WALK AHEAD

第1章

最正确地行走——健步走

健走起源于欧洲，是介于散步和竞走之间的一种运动方式，主张通过大步向前，快速行走，提高肢体的平衡性。它不受年龄、性别、体力等方面的限制，属于低投入，高产出的一种健康运动。

——健走百科

“这种身体体验太奇妙了——我能真切地感受到这种明智的运动带给我自内而外的改变！”

在教你如何正确地行走之前，我想让你对健步走的科学依据有一定的了解。让你知道自己走路时究竟错在哪里，健步走为什么是正确的走路方式。这是你开始健步走之前最关键的一步。它将有助于你了解健步走与一般的行走方式的不同之处，以及为什么健步走能给你的身体带来彻底的变化。因此，请不要急于跳过这一章。这些知识和原理都至关重要。

你一定想知道自己是否适合健步走吧？想要知道答案，不妨问问自己是否存在下列情况：

- 每天都进行了合理的步行，但除了变得更健壮之外，身体没有其他变化。
- 走路之后，感到背部不适或疼痛。
- 快走或长距离行走之后，背部会有明显的不适感。
- 走路过后膝盖偶尔会酸痛。
- 你希望通过走路健身、塑型、减肥，但对走路是否能带来你所期望的改变持怀疑态度。
- 你喜欢运动，但时间上很难保证——一周去3次健身房，这对你来说，似乎是个不可完成的任务。
- 你想走路能取得卓有成效的锻炼效果，但又不想挥汗如雨。

如果你符合以上任何一条，那么，欢迎加入健步走的队伍。

“我天生不爱运动，但我知道自己得做点什么了，所以我报名参加了乔安娜为期一天的课程。要掌握这些技巧，一开始有些难，但只过了75分钟，我迈出的每一步便开始有了顺畅的感觉。我倒不是说一切有多完美，但在如此短的时间里，我的身体以及健走后的那种感觉真是棒极了。”

——克里斯，28岁，为期一天的入门课程的学员

健步走，你走对了吗

下面我们要抽丝剥茧，一起看看你现在的走路方式到底出了什么问题。而想要了解这些，就先得了解一下你的身体是如何运转的。

你的肌肉是如何工作的

肌肉每收缩一下，便会引发不同的动作，肌肉变短便是其中最简单的一种。想象一下自己一手托着一定重量的物体，进行简单的肱二头肌训练：你弯曲手肘把重物抬起来，而当你把手抬向肩膀时，肱二头肌上的肌肉纤维就会随之变短，肌肉两端与骨头连接的部分会更加聚拢。在传统的运动方式，如慢跑、举重等运动中，我们的肌肉都会像这样一而再再而三地进行着收缩运动。