

瑞丽
BOOK

健步塑身

简单易行的**有氧运动**，帮助你
快速**得到健康美丽的身材** **Walking for fitness**
The low-impact workout that
tones and shapes **低冲击的塑形健身运动**
保持身心的健康

【英】妮娜·芭若芙 著
北京《瑞丽》杂志社 编译

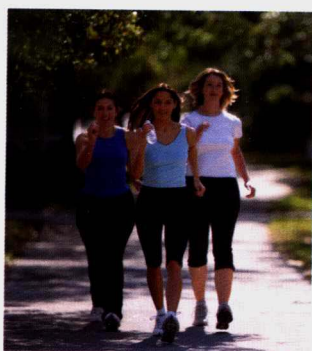


中国轻工业出版社

瑞丽
BOOK

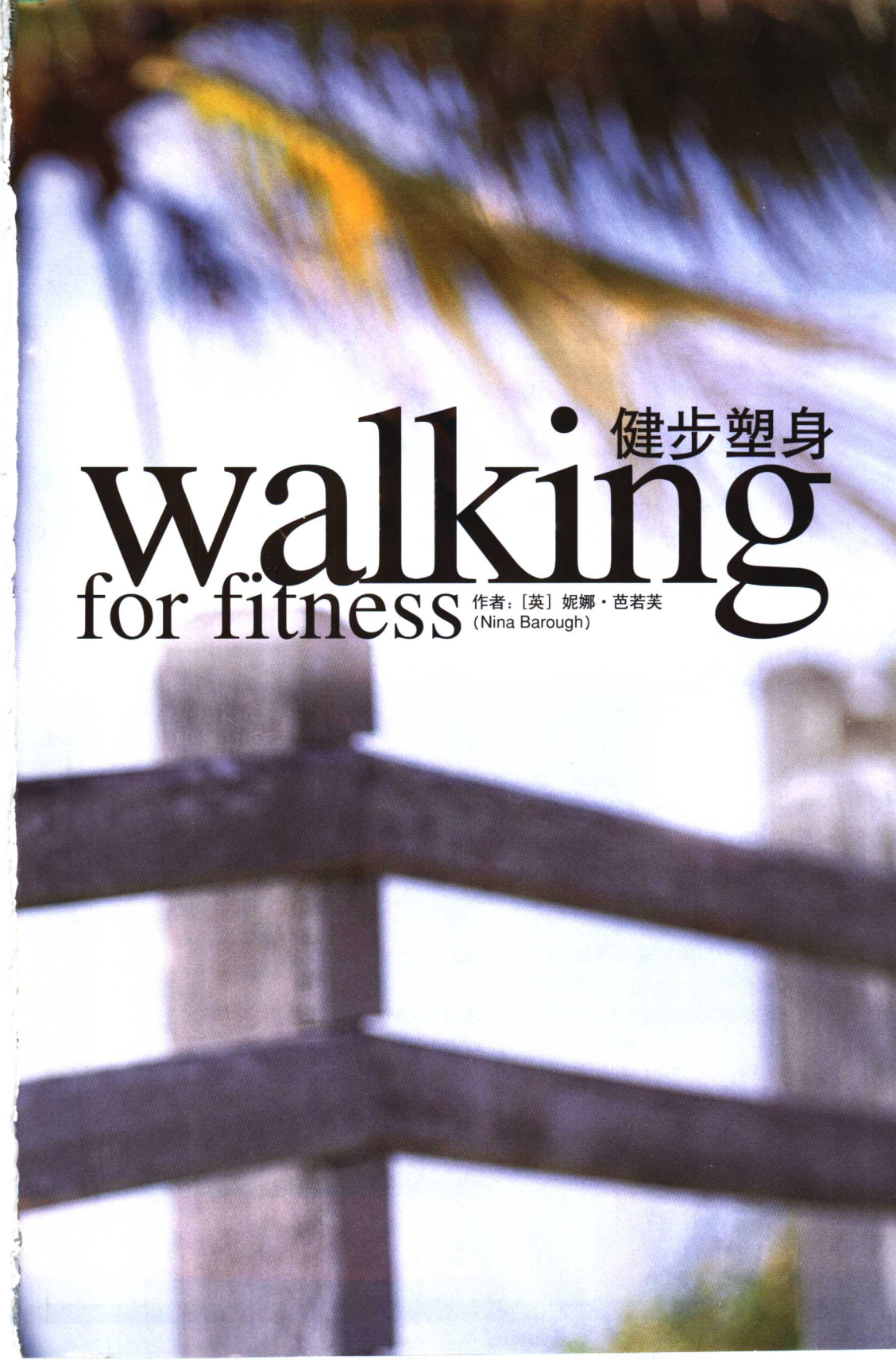
健步塑身

●[英] 妮娜·芭若芙 著 ●北京《瑞丽》杂志社 编译



 中国轻工业出版社





walking

for fitness

健步塑身

作者：[英] 妮娜·芭若芙
(Nina Barough)



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

健步塑身/(英)芭若芙著;北京《瑞丽》杂志社编译.—北京:
中国轻工业出版社,2006.2
(瑞丽BOOK)
ISBN 7-5019-5226-4

I. 健... II. ①芭...②北... III. 步行-健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第017157号

原文书名: WALKING FOR FITNESS

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 2003 Nina Barough

责任编辑: 李 烨

策划编辑: 李 烨

版式设计: 袁鸿雁

责任终审: 朱 骏

责任校对: 陈 莹

封面设计: 袁鸿雁

责任监印: 张冬洁

出版发行: 中国轻工业出版社(北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年2月第1版第1次印刷

开 本: 636×965 1/16 印张: 10

字 数: 210千字

书 号: ISBN 7-5019-5226-4/TS·3039 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0834

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-65128352

传真: 010-85111730 010-65129020

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51306SAX101ZYW

CONTENTS

目录

- 6 前言
- 9 步行的动力
- 10 什么是动力步行
- 13 为什么要选择动力步行
- 17 准备开始
- 18 选择合适的鞋
- 24 如何着装
- 28 基本装备
- 31 开始步行
- 32 如何评估自己的身体状况
- 36 设计好步幅
- 38 计划步行路线
- 40 姿势与呼吸
- 42 腿和脚的运用
- 44 动力摆臂
- 46 完整动作
- 48 常见错误
- 51 伸展与力量训练
- 52 为什么要进行伸展和力量训练
- 54 双腿伸展
- 55 单直腿伸展
- 56 滚球练习
- 57 桥
- 58 压球练习
- 59 高难度动作
- 60 上半身伸展
- 64 下半身伸展
- 66 全身伸展
- 68 步行前后的伸展
- 72 热身和凉身
- 73 伸展与力量训练计划
- 75 内在的力量和外在的动力
- 76 呼吸的力量
- 78 积极的想法
- 80 面对挑战
- 82 冥想你的双脚
- 84 水的补充
- 86 健康的饮食
- 88 维生素和矿物质
- 90 适合健身的食物
- 93 为自己步行
- 94 让步行融入你的生活
- 96 一个、两个或更多的人
- 98 步行减肥
- 100 步行与孕期
- 102 和孩子们一起步行
- 104 为慈善步行
- 106 竞赛性步行
- 109 户外步行
- 111 道路步行
- 112 野外小路步行
- 114 在不同的气候条件下步行
- 116 安全问题
- 119 身体护理
- 120 了解身体
- 122 足部护理
- 124 足部按摩
- 126 保持无伤痛状态
- 133 训练计划
- 134 交叉训练
- 140 初级训练
- 142 中级训练
- 144 高级训练
- 146 短距离训练
- 148 半程步行马拉松
- 150 全程步行马拉松
- 152 瘦身减肥
- 154 步行记录
- 156 索引

WALKING

前言

这是一本关于动力步行的书，它向我们展现了动力步行给人体健康所带来的诸多益处。不仅会让你了解到机体的运作机制，还会使你认识到生活态度、生活信念、饮食结构，甚至呼吸习惯都会对我们产生重要的影响。你将会发现那些微小而简单的变化最终会对你的健康、健美甚至生活品质产生巨大的影响。

1997年，我发现自己患了乳腺癌，当时我整个人都崩溃了，多年来我所坚持的信念和理想遭受到突如其来的挑战和严峻的考验。我不清楚是我在支持着几个月前我所组织的慈善步行，还是慈善步行在支持着我，但是我清楚一件事，那就是我在关注着自己的健康，并通过动力步行运动使我的健康出现了奇迹般的转机。

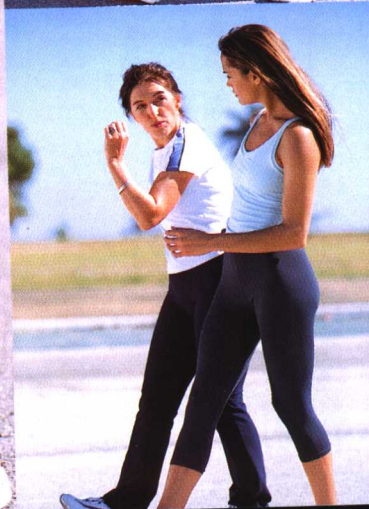
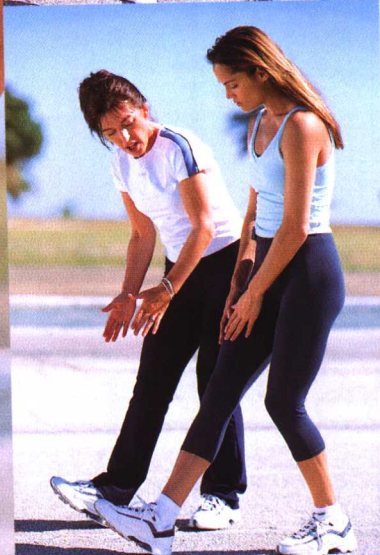
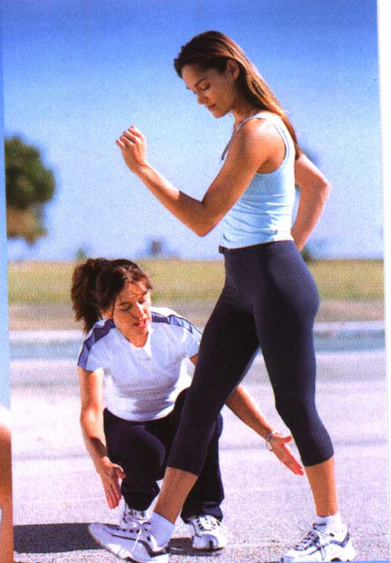
在几个月的治疗时间里，我采用了动力步行、饮食疗法，并通过服用维生素，建立积极的人生观和想像力来帮助我战胜癌症。结果我的身体变得更加强壮，精力更加旺盛，我感觉到我的一生中从来没有像现在这样充满活力。

步行是一件神奇的事情，行走几分钟后，我就感觉到肩部开始放松，胸腔打开，呼吸开始变得深沉，肺部充满了空气。最棒的是，感觉好像脱下了沉重的大衣，将一天的烦恼统统都丢掉了。动力步行30分钟后，一切的一切似乎都变得可爱起来，真是棒极了！我真诚地希望这本书不仅能激励你走出来，走过来，更希望它能启发你去审视自己生命的方方面面。

充分享受步行的乐趣吧！

妮娜·芭若芙







步行的动力1

THE POWER OF WALKING

我们都梦想着拥有完美的身材，

更加强壮、健康而精力充沛。

动力步行可以帮助你实现这个梦想。

这种简单又有效的运动可以使你的

整个身心都得到充分的锻炼。

与大家一样，

你会发现动力步行是一种新鲜的体验，

它为你带来了身体的健康和心智的强健。

什么是动力步行

步行是人类所有自觉运动中最自然、最基本的行为，一腿前，一腿后，手臂做相反方向的运动，这样你就可以以大约每小时步行5公里的速度前进。如果再加上“动力”，并且改变注意力，调整步行技巧，速度可以提高到每小时步行8公里以上。动员身体的全部肌肉来进行动态有氧运动可以帮助你实现理想的健美目标。

许多人会把步行作为一种爱好，或者作为健身运动，原因是这种运动简单易行。步行是一种低冲击的运动方式，它不会给关节带来过大的压力。也就是说步行对身体造成伤害的风险很小，也不存在进行其他运动时必经的痛苦过程，你可以根据自身情况进行适当的运动。

步行的种类

步行的方式主要有5种（虽然我们经常接触到的各种名称有些让人困惑，如运动员式步行、健身步行、动态步行，其实这些都是动力步行的名称），这5种步行方式在速度和技巧方面都有非常明确的界定。

漫步 以一种自然的步幅步行，速度慢于平均步行速度。漫步1公里大概需要20分钟。

平均步行 日常生活中每个人都有自己的步行速度，但是平均步行是指以5公里/小时

的速度行走。就是说平均步行者要用12分钟走完1公里，以这种速度步行，大多数人最多能坚持1小时左右。

动力步行 漫步和平均步行只有速度上的区别，没有多少技巧成分。只要手臂和腿自然地进行反方向运动，使身体保持平衡，帮助你向前移动就可以了。但是，在进行动力步行时，技巧的运用就十分重要了。

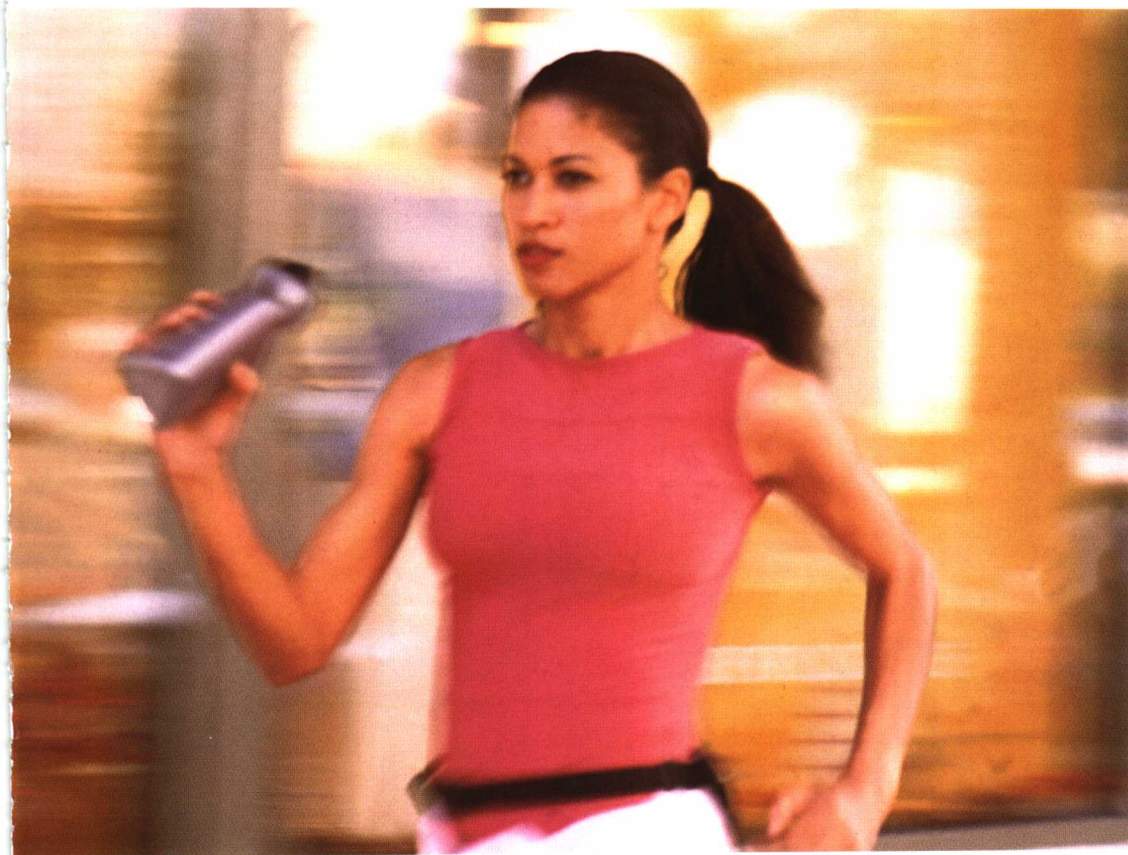
动力步行者的速度可以达到8公里/小时，相当于用不到8分钟的时间步行1公里。为了达到这个速度，动力步行者每迈一步的蹬地动作都要用到脚趾，并要通过向后直蹬腿来得到额外的力量和稳定性。这就是动力的来源和蹬地的重要性。手臂的动作也至关重要，两肘要保持90度，以活塞式的运动方式前后摆动（关键技巧详见42~49页）。

加速步行 在掌握了动力步行的技巧后才能进行此项运动，加速步行者的步行速度超过了8公里/小时。可以这样描述加速步行：它与竞走运动相比，就像慢跑相对于跑步一样。持之以恒的动力步行者最终会自然而然地过渡到加速步行。

竞走 也称为奥林匹克式步行，就步行速度来说是最高的境界。竞走者的速度要达到14.5公里/小时以上，重点在于速度和竞争（规则详见106~107页）。竞走有它的技巧和

流行的选择

步行习惯上被认为是一种简单易行的运动项目，无非就是从A点走到B点而已。现在，步行健身在各个年龄层都十分流行，全世界有许多人都在参加这项运动，有的独自步行，有的参加集体步行。动力步行或是健身步行如此流行，以至于它的普遍性要超过跑步健身运动。



严格的规则，主要是通过摆动腕部和快速摆动双腿来前进，这些都与动力步行的技巧有关。动力步行使用的技巧实际上就是简化的竞走技巧。

使步伐变得完美 动力步行的魅力在于你可以在几个星期的时间内就从一个平均步行者成为动力步行者。开始锻炼时就努力进行动力步行练习，而不仅仅是漫步，这会使你的心率加快到较高的水平。以这样的方法锻炼心脏，就是动力步行要达到的心血管有氧运动，是使你保持健康的好方法。动力步行与跑步锻炼所消耗的能量是一样的。很多人想

● 在人们的印象中，动力步行者在步行时总是有很大的决心和目标，而他们恰恰就是这样的。

通过跑步运动来健身，但又不想给身体带来太大的压力，动力步行完全可以达到这样的要求。

动力步行的益处（见13~15页）已经使它在许多国家成为主流的和最流行的运动。它是一种最自然的锻炼方法，几乎不需要什么设备，但是却能带来如此多的益处。人们自然更乐于选择这种方式来健身。



为什么要选择动力步行

体育和健身领域的研究人员将步行描述为“一种最接近完美锻炼的活动”，听起来似乎有些过于简单，以至于我们不能相信大多数人下意识使用的基本技巧竟然具有如此重要的意义。但是随着你自己的身体和步行益处的进一步认识，你会发现这样的描述是十分准确的。步行的动作可能是简单的，但它对你的健康和日常生活所产生的影响却是深远的。

现在，我们已经变得越来越习惯于坐姿，体重超标的人也越来越多。我们以车代步，许多人工作时会在桌前坐上几小时。因为有了电脑，我们足不出户就可以在商场采购。难怪越来越多的人会抱怨不良姿势所带来的疼痛。如果我们每天都在为恢复精力而搏斗，那生命还有什么乐趣呢？这是因为我们忽略了一个重要的问题，就是任何形式的锻炼都是我们生活中必需的组成部分，绝不是可有可无的事情。

下定决心

人们经常把锻炼看做是消除腹部脂肪、让自己能够重新穿上一件较瘦的衣服的一种措施，夏天时这种感觉更加强烈。你很少听到有人说为了醒脑而进行锻炼，或者是为了感到幸福而锻炼。事实上，头脑的健康与身体和心理的健康是密不可分的。假设你是个三角形，每个角之间互相支持，如果一个角消失了，剩下的两个角就要竭尽全力地保持平衡。这种事情常发生在我们的身体上，步行会帮助你保持这种平衡。

下决心锻炼就像下决心节食一样，会

有反复。我们都有过这种经历，知道应该去锻炼了，但是要有个下决心的过程，然后才会充满激情地去锻炼。在健身房里进行了几周或几个月的健身后，感觉好极了，并发誓要坚持进行下去。然而，不知不觉地，健身计划出了点儿问题，再后来，突然发现自己又回到了起点——想着必须开始健身了。

这是一种常见的情况，就像节食过程中出现的反复一样，以没有效果告终。想要持之以恒地锻炼，一个重要的方法是你所选择的运动应具有娱乐性、诱导性、变化性和满足自己要求的挑战性。除此之外，还要适合自己的身体状况，能达到良好的健身效果，同时又要符合自己的生活规律，使运动更容易被坚持下去。坚持是运动健身的共识，它可以确保你在健康地生活到80岁或是更久以后，仍能选择动力步行并充分地享受生活的乐趣。

迈出正确的第一步

在迈出动力步行的第一步时，你就要考虑到步行的姿势，因为正确的步行姿势会帮助你恢复强壮和柔韧性。步行是有氧运动，也就是说，步行可以将血液输送到肌肉，为肌肉提供能量。因为步行需要运用双臂、双腿、躯干和许多肌肉群共同完成，所以任何

● 独自或结伴步行是一种可以加强肌肉，使心脏健康，并能使你拥有好身材和清醒头脑的最佳锻炼方法。

一种运动量的常规步行都会增强心血管功能，从而增强人们抗疲劳的能力。加大运动量可以增强肌肉的耐力，为长时间的运动提供持续的能量，使你在经历了一天的繁忙之后仍然可以步行几公里。步行虽然不可能锻

炼所有的肌肉，但是会有效地锻炼到人体的背部，特别对腓肠肌、腓绳肌、臀部肌肉、躯干后上部肌肉群和肩部肌肉都很有好处。由于身体其他部位的肌肉也需要得到锻炼，本书还介绍了一些其他的日常伸展运动和活动方式以配合步行运动，这样就可以使你的全身得到充分的锻炼。

动力步行的益处

- * 缓解紧张、压力和焦虑，加强心智健康。
- * 调节和增加肌肉的力量。
- * 改善肌肉的耐力和灵活性。
- * 有助于控制体重和减少身体脂肪。
- * 增强免疫系统的功能。
- * 舒缓月经前紧张综合征。
- * 增加骨骼密度，预防骨质疏松症。
- * 减少罹患癌症的几率。
- * 改善心血管功能，减少患心脑血管疾病的危险。
- * 适合群体活动。
- * 帮助身体排毒，改善皮肤状况。
- * 改善睡眠状态。
- * 缓解关节疼痛和僵直。
- * 减少罹患Ⅱ型糖尿病的几率。
- * 提高血液内高密度脂蛋白水平，降低高血压。
- * 帮助戒烟，促进饮食健康。
- * 增加活力与自尊。
- * 缓解和预防背部疼痛。

预防疾病

步行时，人自身的重量会作用于关节和骨骼，可以使它们得到加强，达到预防骨质疏松症的效果。尽管这种病更常见于老年人，他们的骨骼变得脆弱，易发生骨折，但是早做预防，增加骨密度，对于任何年龄层的人都适用。

步行也可以起到加强体内循环和加速代谢的作用，不仅能够让你消耗更多的能量，还可以帮助你更有效地从食物中吸收营养，因此会促使你更多地饮水。许多麻烦都与饮水不足有关，多喝水可以帮助你改善消化和排毒能力，起到体内清理的作用。另外，它还可以使你的身体器官更有效地工作，让皮肤更有光泽。

这可能让人难以相信，但事实是，每天步行30分钟对你的免疫系统有极大的好处。你的免疫系统越好，抵抗疾病的能力就越强。它是你的身体在日常生活中抵御一切问题（如普通感冒、流感、污染，以及诱发心脏病和癌症的因素）的屏障。保持免疫系统的最佳状态是至关重要的。

身心的关系

如果你关注自己的身体，你一定会知道在经历了停滞、懒散的生活后，会感到身心俱疲。毫无疑问，这时甜美的睡眠十分难得。你很快会发现，动力步行的一大优点是可以让你酣然入睡。我们都需要一定时间的睡眠，充足的睡眠可以使你更平静、更有自制力、更加宽容和有耐心，对新事物和挑战更具热情，更加快乐和满足。甜美的睡眠是开启你生命质量之门的万能钥匙。

压力则是另一类可以影响我们健康的因素，它能导致各种病痛，如哮喘和高血压、抑郁和焦虑。步行已经被证实可以缓解压力 and 提高自信，它会为你提供思考的空间，弄清问题所在，并解决问题。在花园或其他景色优美的地方步行可以使你在困境中获得平和的心态。

月经前紧张综合征可能是生理变化造成的，大多数女性都有因它而影响心情的经历。然而，步行和锻炼却可以减轻这种症状，使你保持良好的状态。

美丽的生命

健康的体魄、充足的睡眠和清晰的头脑会使你步履矫健，感悟到生命的美好。运动中释放出的内啡肽通常被称做“快乐激素”，这就是你活动后感到快乐的原因。如果你是与家人或是朋友一起步行锻炼，那将会使你备感快乐。另一种方法是，如果你想更有创意，可以独自步行，享受大自然带给你的力量。

随着健康和健身水平的增强，你会开始寻找富有刺激和挑战性的运动。可能进行瘦身锻炼，也可能参加马拉松运动。每个人的选择不同，但是追求生命活力的目标是一致的，那就是让生命充满激情，让梦想成为现实。我有幸目睹并和许多人分享过他们的经验，这些人开始也只不过是把步行锻炼当做健身的方法而已。相信我，没有什么会比目睹花朵竞相绽放的情景更让人激动了！

