

只要 走路 就能瘦

只要靠走路就可以进行减肥
3个月体重减轻10公斤
腰围减少10厘米

日 高冈芳美 著
孙翠翠 译

指导 3 万人走路方式的作者
隆重推出新著作

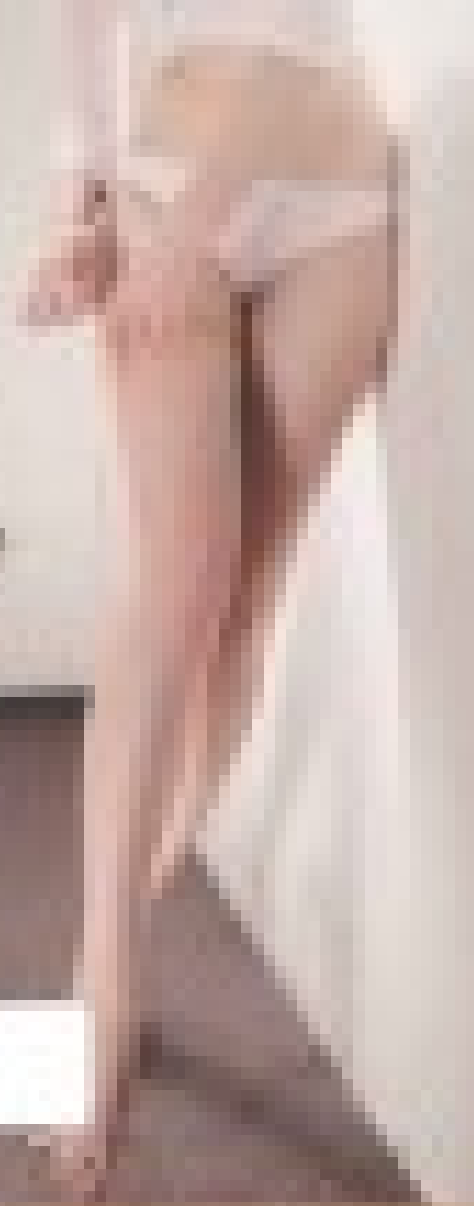
变身易瘦体质“只靠走路”

 中国纺织出版社

日本姿势与走姿协会理事长

每天步行30秒

只要 走路 就能瘦



只要每天走30分钟，
就能瘦10斤！
走路是世界上最简单、
最有效的减肥方法！

指导3万人走路方式的作者
隆重推出新著作

走路是世界上最简单、最有效的减肥方法！

——作者亲述——

走路是世界上最简单、最有效的减肥方法！

内 容 提 要

本书作者是指导过3万人走路方式和站立姿势的高冈芳美,教授大家不去健身房、不用节食,也不使用特别的器具和药物,仅仅靠改变习惯性姿势和步行就能轻松瘦身,变成易瘦体质的方法。走路是仅仅用自己的身体就可以完成的动作,并且很容易在日常生活中实行和坚持,希望大家通过这种无副作用的健康方式切实感受步行带给你体型变化的喜悦。

ICHINICHI SANJYUBYO RAKUSITEYASERU! DAIETTO WHOKINGU by Yoshimi Takaoka

Copyright © Yoshimi Takaoka 2011

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Transworld Japan CO., LTD. Japan Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Transworld Japan CO., LTD. Japan. Through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本书中文简体版经Transworld Japan CO., LTD. 授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-1079

图书在版编目(CIP)数据

只要走路就能瘦 / (日) 高冈芳美著; 孙翠翠译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8611-8

I. ①只… II. ①高…②孙… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第083428号

策划编辑: 李沁沁 张 程 版权编辑: 徐屹然

责任校对: 王花妮 责任设计: 何 建 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@e-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 3

字数: 43千字 定价: 24.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

只要走路就能瘦

[日] 高冈芳美 著
孙翠翠 译



 中国纺织出版社

前言

如今，我已年近50了，但与20年前相比，体重没有任何变化。曾经有一段时间我也胖过，那是我34岁时，生完孩子后的事情。在怀孕期间，最重的时候体重增加了14公斤，分娩之后我慢慢习惯了养育孩子的生活，当我再次站到体重计上时，自己都不敢相信自己的眼睛。怎么会这样，体重竟然比生孩子之前增加了9公斤！

我从20多岁就开始从事时尚模特的工作，做了大约有10年。那种穿着最流行的服装走



在T台的感觉充满了刺激。曾经我为了接触到国外高端品牌的创意，继续感受美的极致而不断努力，但现在面对自己身体如此大的变化，我感到愕然。本来我打算生完孩子后，在照顾丈夫和孩子之余，继续从事模特的工作，但我发现这个希望就要破灭，此时的我才开始意识到必须减肥了。

恰巧在这个时候，曾经工作上一直关照我的百货商店希望我在其庆典活动中针对顾客进行走路方式的指导。虽然我走过多次T台，但还没有过指导别人的经验，只是从模特的角度稍做讲解，得到百货商店的同意后我参加了这次庆典活动。活动获得圆满成功，得到了顾客们的高度好评。本来想就做这一次讲解，但鉴于如此好的评价，我当场接受了举办系列活动的邀请。从此，我开始定期举办指导走路的课程。

此后不到半年时间，我的体重在不知不觉中恢复到了孕前最佳体重。也就是说，我瘦了9公斤！

其实，期间我并没有做什么特别的训练，只是和学生们一起检查走路姿势，做一些纠正姿势的练习，然后一起训练走路而已。就在此时，我意识到减肥的关键在于身体的姿势和走路的方式。所以，随后在全国各地举办的走路方式指导活动或课堂上，我向约3万人讲述了身体姿势和走路方式的重要性。

这是我生完孩子后发生的事情。30~50岁原本是女性体型最易发生变化的年龄段，但我每天坚持走路训练，不知不觉中塑造了不易发胖的体质。

不用去健身房，也不必使用特别的器具，走路是用自己的身体就可以完成的动作。希望大家切实感受这种走路带给你体型变化的喜悦，同时我也真心希望大家能够看到至今从未发现的未来的自己。

高冈芳美



CONTENTS

目录

指导3万人走路姿势总结出来的经验

易胖体质的共通性——“习惯姿势” 6

只要改变走路方式就可以瘦身 走路

减肥的法则 8

变成不易反弹的体质 走路的“三大
益处” 10

本书的使用方法 12

美丽专栏

1.洗澡时间=打造好女人时间 26

2.比想象中重要的“角质”处理 38

3.挑选鞋子的技巧 56

4.行为举止中隐藏的含义 70

美容瘦身饮食大揭密 82

显瘦秘诀——服装挑选和搭配技巧 84

远离反弹！持续快乐的减肥 86

在家中不要懒散 87

我与鞋子的亲密关系 88

“日本姿势与走姿协会”举办的活动 89

走路减肥Q&A 90

后记 94

STEP 1 准备篇

自我检查身体

是否歪斜

错误的姿势习惯是导致肥胖的原因 14

导致身体歪斜的不良习惯 16

检测身体是否歪斜

背贴墙壁，肩膀放松站立 19

平躺睡觉 20

双手背后合十 22

观察鞋底的磨损部位 24

原地踏步 24

从服装检查身体歪斜 25

STEP 2 姿势篇

通过重点练习掌握

正确的姿势

注意身体的中心轴和重心，
时刻保持不会胖的姿势 28

掌握正确的姿势

注意身体重心 30

注意中心轴 32

塑造偏瘦型体质的重点练习

每天早上1次30秒钟 34

STEP 3 走姿篇

只走路就可以进行的减肥 走路减肥法

通过提升运动效果的走路方式
实现“只走路就可以进行减肥” 40

掌握瘦身的走路方法

基础走路法 42
快步走路法 46
美腿走路法 50
台阶走路法 54

STEP 4 应用篇

通过加号练习提高 脂肪燃烧的效果 UP

效果倍增！立即见效的练习 58

双臂旋转训练 60
双臂伸展训练 61
训练腰部 62
束腰 63
抬腿练习强化躯干 64
锻炼股四头肌强化髌关节 65
收紧臀部曲线 66
收紧下垂臀部 67
锻炼小腿&脚踝 68
燃烧全身的脂肪 69

STEP 5 日常篇

减肥存在于生活中的每一天 生活中的减肥练习

重新审视每天的生活，
挑战瘦身的生活方式 72

基本坐姿	锻炼大腿内侧	74
	锻炼小腿	75
	锻炼脚踝	75
挎包	锻炼双臂	76
乘电车	锻炼脊背	76
乘电梯	检查姿势	77
爬楼梯	锻炼小腿	77
刷牙	锻炼全身	78
等信号灯	锻炼腹部 & 臀部	78
叠衣服	锻炼体侧	79
晾衣服	锻炼大腿	79
用吸尘器	锻炼大腿	80
擦拭清理	锻炼大腿	80
做饭	大腿体操	81
	锻炼小腿	81



指导 3 万人走路姿势总结出来的 经验 易胖体质的共通性 ——“习惯姿势”

至今，通过各种走路课堂培训、活动演出和企业研修，我见过形形色色人的站立姿势和走路方式，算一下人数有3万人以上。正是因为我观察过这么多人，所以才能够总结出一套关于站立姿势和走路方式的“法则”。

我发现，易胖体质者有一些共通的“习惯姿势”。而且，人们一般比较在意的部位，如大腿、腹部、小腿等部位都很胖的人，他们有着同样的站立姿势和走路姿势。

可能这听上去有点不可思议，但反过来考虑一下，如果坚持正确的站立姿势和走路方式，就可以改变肥胖的体型。也就是说，只要不断了解正确的站立和行走方法，塑造苗条身材并



非遥不可及的梦想。从现在起，只要每天坚持书中所讲述的练习方法，抛去高强度的训练和不合理的节食也可以自然而然塑造出苗条身材。总之，“只要坚持正确的姿势走路”就一定可以做到！

只要改变走路方式就可以瘦身

走路减肥的法则

通过走路进行减肥，首先要树立明确的目标。请你明确地描绘出自己想要的形象，例如“我想变成这样”。可以将自己喜欢的演员或模特作为目标，也可以确定具体的减肥数字。如果确立的目标是一个月减掉2公斤，这不会太困难，而且发生反弹的概率也很小。

首先，我们要了解身体是否有歪斜的症状，因为这很可能是引发肥胖原因之一。了解之后我们就要开始训练，培养不会导致身体歪斜的生活习惯。为了保持正确的姿势，我们先要检查一下自己身体现在的姿势。然后，采用可以让身体变为易瘦体质的站姿和“重点练习”，锻炼出一种可以让身体充分活动的姿势。

“走路减肥法”是在正确姿势的基础上进行的，所以走路时要保持基本的姿势。一边注意身体的活动方法一边走路，这样步幅和双臂的摆动幅度就会变大，身体可以活动的范围也就变广。当你感受到迎着微风飒爽畅快的感觉时，在此基础上每天再坚持20分钟快走，效果会更加明显。因为骨盆和肢体的运动会进一步提高身体塑形的效果。

当你的体型或者体重开始发生变化时，那就尝试一下美腿走路法吧，它也可以提升形象。走路时把自己想象成苗条美女，这种想象训练也是瘦身不可或缺的方法之一。

STEP 1

身体歪斜会导致肥胖，
让我们来检查一下吧

首先，要彻底地了解身体是否存在歪斜现象。一旦出现这种状况，不仅会引起浮肿、腰疼，而且还会导致脚部肥胖和小腹凸出。这种身体歪斜的原因常常隐藏在日常生活中，早点觉察将有助于尽快达到减肥效果。



STEP 2

通过重点练习培养
“不易发胖的习惯姿势”

然后，通过调整姿势减掉多余的脂肪。在我指导减肥的15年间，教授步行瘦身课程或出席各种活动、研修会时，都会提到“重点练习”的方法。这种方法在调整站立姿势的同时，还具有使大家都比较在意的腿部、臀围、小腹等部位变紧致的效果。最开始的时候可以每天坚持30秒，在掌握流程和要领之后，可以每天多做几次。

STEP 3

通过正确的走路方式，
让脂肪充分燃烧

掌握了正确的站立姿势以后，在日常生活中也要坚持正确的走路方式。如果能够改变上下班、购物和做家务时的走路方式，运动量自然会随之增加。改变走路姿势后，如果每天坚持20分钟快走，就可以让身体燃烧更多的脂肪。这样一来，随着每一步运动量的上升，消耗的能量也就不断提高了。

STEP 4

通过“加号练习”
提高脂肪燃烧率

想尽快体验到瘦身效果，还需要做一些配合练习。如果同时进行所有的练习，肌肉就可以得到锻炼，基础代谢量也会随之上升。而基础代谢量一旦上升，即使不用太费力也可轻松塑造易瘦型身材。

变成不易反弹的体质 走路的“三大益处”

走路减肥法的益处大致分为三个。

第一，轻松减肥的健康效果。肥胖的最主要原因是人体摄取的能量与消耗的能量失去了平衡，如果坚持合理饮食，充分活动身体，就有可能塑造不易发胖的体质。而“走路减肥法”只要求我们用正确的姿势走路，更容易执行和坚持。

第二，心情舒畅的心理效果。据说以前释迦牟尼和修行的僧侣都做过“步行禅”。另外，瑜伽动作中有一个姿势叫做“拜日式”，即感受阳光的一系列站立姿势。如此看来，走路可以帮助人们集中精神、整理思绪。

第三，体型变化带来的美丽效果。通过“走路减肥法”瘦下来的身材会有适量的肌肉，美丽紧致，但只靠节食减肥是达不到这种效果的。当你变得姿势端庄、身材苗条，时装也能穿出品位，你给人的第一印象和周围人对你的关注度也就会随之上升了。



Diet & Health

- 变身“易瘦体质”
- 提升基础代谢量
- 促进体内废弃物排出
- 改善肩膀酸痛、腰痛、浮肿、便秘等症状

Relax

- 放松身心
- 心情舒畅
- 集中精神
- 整理思绪

Beauty

- 骨骼恢复原状
- 肌肤艳丽光泽、水润年轻
- 提升第一印象和受关注度
- 让你对化妆打扮乐此不疲



本书的使用方法

STEP 1 准备篇

自我检查身体
是否歪斜

STEP 2 姿势篇

通过重点练习掌握
正确的姿势

STEP 3 走姿篇

只走路就可以进行的减肥
走路减肥

STEP 4 应用篇

通过加号练习提高脂肪燃烧的效果 UP

STEP 5 日常篇

减肥存在于生活中的每一天
“生活中的减肥练习”

提升基础代谢量，
塑造难以反弹的
“易瘦体质”！

只做这一项练习，也可以
改变你的身体曲线

只要走路就
可以瘦身！



STEP 1 准备篇

自我检查身体是否歪斜

错误的姿势习惯是导致肥胖的原因！

首先，仔细检查自己的姿势，努力改正错误姿势。

下面我将介绍几种简单的自我检测方法！

错误的姿势习惯是导致肥胖的原因

前面我讲过，易胖型体质的人会有一些共通的习惯姿势，这是非常可怕的。

为什么呢？因为只要人活着，站立姿势和走路方式的问题就会伴随我们每一天。如果站姿不好，很容易造成局部肌肉非常发达的现象。例如，大腿外侧或小腿肌肉发达，不需要经过特殊训练，日常生活的习惯姿势就会让你的腿慢慢变得粗壮有力。另外，让许多人发愁的腰围和臀围问题，可能也与身体歪斜有很大的关系。如果你想要改变姿势，却又总是拖延，那这种导致身体变胖的姿势习惯会愈加严重。

为了塑造完美的身材，形

