

<<走路健身>>

图书基本信息

书名：<<走路健身>>

13位ISBN编号：9787801098900

10位ISBN编号：7801098900

出版时间：2004-5

出版时间：中央编译出版社

作者：黑田惠美子

页数：168

译者：魏满良

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;走路健身&gt;&gt;

## 前言

前言 您每天都走路吗? 您行走的方式符合健康要求吗? 为了身体健康,越来越多的人喜欢上了行走健身。

行走锻炼可以提高心肺功能,增强耐力,消耗体内脂肪、糖等热源物质,减少内脏和体表的脂肪,保持肌肉力量,提高免疫力等等,是一种能够使身体获得众多益处的有氧运动。

要想取得这些良好的效果,就要使行走锻炼成为生活的一部分,最重要的是坚持,要年复一年、几年、几十年坚持锻炼。

走路是我们日常生活所必需的,行走锻炼当然是最容易坚持的,也是最容易施行的一种健身方法。

不过,我在高轮医院自我治疗门诊和各地行走锻炼辅导班担任指导讲师期间,经常遇到高血压、糖尿病等患者以及为纠正不良生活习惯而参加辅导班的人,由于行走的动作、姿势不正确,反而使身体健康状况进一步恶化的情况。

有的即使取得了一些效果,也会在血压降低、体重减轻的同时,出现关节疼痛、行走困难等不良现象。

另外,有些人患病治愈后,想尽快恢复体力,又由于体力差、眩晕等原因,担心容易跌倒、摔跤,希望获得如何锻炼、如何行走等科学的专业的指导。

因此,我们在高轮医院自我治疗门诊每月举办一次“行走方式辅导班”。

在辅导班上,可以观察行走姿势,根据实际情况提出纠正的方法,并利用各种手段提供正确的行走动作、姿势训练。

经过辅导班的指导训练后,其行走动作、姿势等都得到明显改善。

同时,身材也变得优美了,走路也快捷了。

学员相互问发现彼此的变化有时还会感到十分惊奇。

仅仅是对其中某一点或某一个动作进行简单的指导纠正,动作就变得流畅漂亮了。

每一个人从开始会爬到逐渐站立,再到学会迈步行走,并没有人指导就自然形成了自己的动作。但是,近来也看到一些异常的情况,由于传媒介绍的各种各样的健身锻炼方法众多,有些人只是照猫画虎地模仿,选择的行走方法并不适合自己,结果事与愿违,不仅走路方式没有改善,连身体也受到了损害。

正确的行走方式不仅是改变一个人的外形和行走姿势,更重要的是还有益于人的精神、心情,可使人体避免过度疲劳影响健康,使人保持乐观、愉快、优雅、向上的心态。

并且,正确的行走方式,甚至会起到增强肌肉力量,使腰部变细,改善体形,预防跌倒,矫正脊柱弯曲等辅助治疗作用。

这也正是本书介绍科学行走健身方法的目的所在。

人随着年龄的增长,所谓的运动系统如骨骼、肌肉、关节等要比内脏器官衰老得早,一旦运动系统衰老,功能丧失,也就只有与床为伴了。

而我们共同的愿望是直到生命的最后也能自己照顾自己。

.....

## <<走路健身>>

### 内容概要

读过《科学行走健身法：走路健身》，你可以在房间里试着练习，还可试着步行上下班，注意一下自己的动作姿势，从新的角度重新审视自己的行走方式，按照科学的方法进行锻炼。

首先观察自己的行走特征，了解自己的行走方式，从纠正不良动作姿势开始吧！

最好问一问家里人或周围的人，或者用摄像来观察自己，能发现有什么特征吗？

行走时有什么不协调的地方吗？

如果有，那么就请到书中查找与自己相符的内容，试着自我纠正一下吧。

选择合适的正确的动作姿势，抬腿迈步向前，您会在不经意间拥有实实在在的健康体魄，也将会拥有健康愉快的人生！

## <<走路健身>>

### 作者简介

黑田惠美子，1963年生，东海大学体育学部毕业。  
日本健康太极拳协会教练，著名健身运动指导师、心理咨询师，多年从事健身运动及运动疗法的研究，积极参与普及预防生活习惯病的知识，推动大众健身运动，有《简易强壮体力法》，行走锻炼指导录像带《一日一圈走路健身》等面世，备受欢迎。

## &lt;&lt;走路健身&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 错误的行走方式      1 为什么说正确的行走方式是最重要的？  
 2 行走动作的科学解析      3 哪些是正确的行走方式？  
 4 如何掌握正确的行走方式？  
 久保明博士专栏（1）      适当的运动 合理的运动      第二章 纠正行走方式之前纠正站立姿势  
 1 检查身体各种姿势的重心      2 体态姿势练习      第三章 立即行动！  
 纠正行走方式      1. 趋行步      2. 职业女性步      3. 大摇大摆四方步      4. 水蛇腰、驼背步      5. 甩手  
 摇摆泼水步      6. 内八字步      7. “X”型腿步      8. 罗圈腿步      9. 变异模特步      10. 踮脚步（屈膝  
 型）      11. 踮脚步（直膝型）      12. 左右摇摆晃肩步      13. 平行步      久保明博士专栏      通过运  
 动治疗疾病 改善身体状况      第四章 改进行走方式 步法矫正练习      第五章 行动起来！  
 开始步行锻炼      第六章 什么症状是患病的征兆      第七章 制定增加步数的科学步行计划

<<走路健身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>