

<<快乐健步走>>

图书基本信息

书名：<<快乐健步走>>

13位ISBN编号：9787121194054

10位ISBN编号：7121194058

出版时间：2013-3

出版时间：电子工业出版社

作者：特丽萨·埃克努

译者：于兰

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>

## <<快乐健步走>>

### 内容概要

《全民健身系列:快乐健步走(第2版)》介绍了一项风靡当今世界的大众体育健身项目——健步走,具体内容包括健步走的技巧、种类、衣着与装备、训练原则,同时还针对不同人群提供了60种健步走训练方案,在每个训练方案中,还为读者提供了来自美国权威运动专家的贴心提示。读者可以根据自己的年龄和身体状况从中选择适合自己的方案,定制步行种类、持续时间、距离和速度,直到最终实现自己的总体健身目标,走出健康,走出苗条。

<<快乐健步走>>

作者简介

作者：（美国）特丽萨·埃克努（Iknoiab T.） 译者：于兰

## &lt;&lt;快乐健步走&gt;&gt;

## 书籍目录

要点概述 第一部分 第1章 自身评估 徒步对健康的意义 评估你的健康和强壮水平 第2章 徒步健身技巧 身体下半部分 身体上半部分 针对不同地形的技巧调整 竞走的额外要求 纠正常见步行错误 安全考虑与规则 第3章 服装和装备 好鞋的重要性 选择正确的服装 天气准备 杂碎、小玩意儿和其他配件 补充体力 第4章 训练指导 制订徒步训练计划 选择你的徒步健身场所 利用训练方案和图表 第5章 补充性的训练程序和活动 给心脏、大脑和肌肉做热身 放松和伸展 力度和肌肉强化训练 交叉训练 第二部分 训练 第6章 “短易行”训练方案 训练方案1 训练方案2 训练方案3 训练方案4 训练方案5 训练方案6 训练方案7 训练方案8 训练方案9 训练方案10 训练方案11 训练方案12 第7章 中级稳健型训练方案 训练方案1 训练方案2 训练方案3 训练方案4 训练方案5 训练方案6 训练方案7 训练方案8 训练方案9 训练方案10 训练方案11 训练方案12 第8章 中级快速型训练方案 训练方案1 训练方案2 训练方案3 训练方案4 训练方案5 训练方案6 训练方案7 训练方案8 训练方案9 训练方案10 训练方案11 训练方案12 第9章 “短平快”训练方案 训练方案1 训练方案2 训练方案3 训练方案4 训练方案5 训练方案6 训练方案7 训练方案8 训练方案9 训练方案10 训练方案11 训练方案12 第10章 长途稳健型训练方案 对“长途”的定义 训练方案1 训练方案2 训练方案3 训练方案4 训练方案5 训练方案6 训练方案7 训练方案8 训练方案9 训练方案10 训练方案11 训练方案12 第三部分 计划 为什么要遵循徒步计划 计划的三个层次 选择你的计划 第11章 徒步计划 训练计划 图例 灵活地利用计划 健康型徒步计划 强健型徒步计划 运动员型徒步计划 第12章 徒步交叉训练计划 如何选择活动 交叉训练计划样本 第13章 自定义计划 基本原则 针对特定级别的原则 制订你自己的计划 克服生命中的障碍 关于作者

## &lt;&lt;快乐健步走&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 插图： · 步伐。

步伐过大会把步行变成蹦蹦跳跳的飞奔，让人想起喜剧明星格劳乔·马克思的步态，而且这样的步态很浪费能量，而这些能量本来应该用在推动你继续向前的。

避免有通过大步伐来快走的倾向，跑步的人才这么做。

徒步者不是这样，他们加快脚步，提高每分钟的步伐数——“周转率”——而每一步的步长则保持不变。

适当的步长可以预防扭伤。

步伐过大导致伤痛的部位通常包括足弓、膝盖、髌部和脚后跟。

当步行速度较慢的时候，比如11~12分钟每千米，那么每分钟大约走115~120步；而典型的轻快步伐大约是每分钟135步，走完1千米需10分钟。

如果要8分钟完成1千米，则每分钟要走160步。

每分钟的步伐数随着步行速度的提高而提高。

这意味着你走路时会感觉像滑滑梯一样平滑有致。

另一方面，不要走向另一个极端，把步子变成小碎步，因为那样也会浪费你的能量。

· 髌部。

感觉一下，仿佛你的腿上升至腰部。

每迈出一大步，延长双腿至髌骨上方，这样你就可以解放骨盆，使之随着腿的动作向前旋转，在保持不做跳跃的情况下，你的步子就能更大。

避免过多的两侧动作，因为它会阻碍身体重心前移，而前方当然是你的目标方向。

摆动髌部也是浪费能量的做法，把能量留给前进动作。

放松髌部，自然下垂，让身体自然运动；髌部和背部紧张也会导致后背疼。

身体上半部分 你已经了解了身体下半部分的技巧，现在让我们移到身体上半部分。

无论步行速度和水平如何，你的身姿始终应保持直立挺拔。

下颏保持收回，双耳正好在肩膀上方，目光投注在身体前方3米处，肩膀放松向后，腹部收紧。

低头或者伸出下颏都会导致脖子后面和背的上半部分紧张或拉伤。

无论步行速度如何，正确运用身体上半部分的技巧都很重要，步伐加快时就更是如此。

· 肘部弯曲。

如果让你以一定的角度弯曲肘部，然后反复摆动，就像你在大街上经常看到的那些一脸严肃的徒步健身者那样，你会觉得害羞和发窘吗？

其实不要啦。

因为这样的手臂姿势能起到两个非常重要的作用。

其一，当你加快步行速度的时候，你会发现你无法以同样的速度摆动长长的伸直的手臂，勉强为之，会感觉很怪，而且还可能受伤。

伸直手臂会阻碍你发掘自己的速度潜力。

谁会因胳膊的问题而受到限制呢？

其二，如果你的手发胀，弯曲肘部可以阻止血液和体液因重力而流向双手。

· 手臂摆动。

无论手臂是弯曲还是伸直，肩膀的钟摆动作总是要发生的。

如果你选择手臂弯曲，那么肘关节的弯曲角度在摆动过程中不可改变。

否则会给韧带和肌肉带来额外的损伤，而且耗费能量。

控制弯曲手臂的摆动，它有力的同时还应贴近身体。

在动作的前一部分，双手摆动不要高于胸部，肘部贴在腰部，不要让指尖穿过身体的中轴线，保持在你前方25~30厘米的范围内。

动作的后一部分，肘部保持弯曲姿势，运用背部肌肉力量，而非肩关节部位的小块肌肉，帮助手臂摆动。

## <<快乐健步走>>

在手臂摆动过程中运用背部肌肉还有一个好处：用得越多，它们变得越强健。尝试快速摆动手臂，你的腿也会随之加快速度。

## <<快乐健步走>>

### 编辑推荐

《全民健身系列:快乐健步走(第2版)》由特丽萨·埃克努编著。读者可以根据自己的年龄和身体状况从中选择适合自己的方案,定制步行种类、持续时间、距离和速度,直到最终实现自己的总体健身目标,走出健康,走出苗条。

<<快乐健步走>>

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>