

<<女性跑步健体书>>

图书基本信息

## <<女性跑步健体书>>

### 内容概要

本书是为真正的女性而撰写的，所有的女性都有自己的事业，家庭和社会生活，但真正的女性还应有优美健康的体姿，因此也需要借助一些锻炼手段，诸如跑步之类的业余爱好来健体美肤。

如果你正在为自己瘦身塑体制定每周训练计划和严格的节食规定以及“快速进步”的图表，那么你在本书里会发现有很多你需要的解决方式，你可以利用这些方式来创建适合自己的个性化的跑步塑身健体计划。

本书以科学的研究，专家的建议以及各个能力水平层次的女性跑步练习者的健体经验为基础，从书中你将学会如何保持激情，找到从饮食中获取能量的方法，得到伸展身体、塑造体态的真谛，发现避免受伤的方法。

除此之外，你还会了解到与生命每个阶段相关的跑步知识以及如何保持跑步计划的平衡，符合实际并具有挑战性。

但是，最重要的是——你会同时拥有快乐。

## <<女性跑步健体书>>

### 作者简介

萨姆·墨菲 一位英国顶级健康和健身作家，定期为各大报纸和杂志供稿，包括《星期日时报》、《独立报》、《每日镜报》、《快报》等报纸和《形体》、《激爽》、《健康与健身》及《健康》等杂志。

2001年她赢得了在她运动和锻炼科学研究中的最高荣誉，目前正经营着自己的健身训练顾问公司Personal Best，向练习者提供锻炼的评估，计划和个性化训练等服务。

萨姆是一位有毅力的跑步运动者，她参加过的跑步比赛从5公里到160公里不等，她习惯在北德文郡的海边小路和沼泽小径上进行训练。

## <<女性跑步健体书>>

### 书籍目录

序言激励的跑步为生命奔跑：如何热爱跑步每个女性都应该跑步的12个理由：每月一个理由全新的跑步  
适合跑步：以正确的步伐出发最初的几步：7周跑步计划成为一名跑步者：当你开始跑步时你的身体  
发生的变化和原因明智的跑步怎样跑步：完美运动的指南运动前后：如何热身、冷身和伸展个人训  
练：如何制定你自己完美的跑步计划时间和场地：跑步的地点和时间实用的跑步选择运动鞋：如何选  
择最重要的运动鞋如何着装：各个季节基本的跑步准备准备就绪：用品、工具和跑步救护指导思想的  
燃料：跑步者的饮食良好的水合作用：跑步中的饮水平衡的跑步避免受伤：女性如何避免在跑步中受  
伤交叉训练：其他运动能否让你成为一个更好的跑步者难以坚持时：战胜疲惫和厌倦终身的跑步点燃  
生命之火：如何保持激情内心的宁静：应付危险和烦恼损害控制：损伤处理母子跑步：孕期和产后的  
跑步指导第二阶段：跑过更年期

## &lt;&lt;女性跑步健体书&gt;&gt;

## 章节摘录

为什么要跑步?这个问题会有101个答案。

我知道不少女性是想借助跑步 慰藉破碎的心灵,为了减轻体重,或是为了摆脱一天均紧张压力或是一段可 怕的困境。

我知道有不少女性跑步是为了娱乐,或者是为了胜利;不少女性 想通过跑步走入社会抑或是为了逃避现实;还有不少女性跑步是为了保持健 康,或者是已经在与疾病作斗争。

”你为什么要跑步?”对于这个问题所有 女性都有截然不同的答案。

如果你已经是一名跑步者,你可能也有你自己的答案。

至少你知道你目 前在做一件不错的事情。

(即使,在目前你更多的是在享受运动后的沐浴, 而不是跑步本身!)如果你仍然将跑步当做是一种运动形式,我想你至少会找 到比我后面要提到的更多的原因来说服你自己系好运动鞋,勇敢地出发。

我开始可能会告诉你,跑步如何会有助于减少女性患心脏疾病、糖尿病 、乳腺癌和结肠癌,以及早老性痴呆症和中风的危险。

或者我会给你解释, 跑步如何能够降低你的血压,或是提高你的高密度脂蛋白胆固醇的含量,促进血液对脂肪的吸收,并降低你静止时的心率。

我可能会告诉你,已经有结 果表明跑步在减轻日常疲劳,缓解背部疼痛,抑制便秘并保证良好的睡眠方 面发挥着重要的作用。

而且跑步甚至能够缓解经前综合征和更年期的症状。

也许你更感兴趣的是,跑步如何能够帮助你减掉身体的脂肪并保持体重,提 高你的肌肉质量和力量,强壮骨骼,促进血液循环,丢掉沮丧心情,让自己 充满激情和活力。

总之,就是如何让你更加年轻和健康。

所有这些都是选择跑步的最好理由,但是在我们进入这一健康内容之前 ,让我们看一下现实的好处——这对于那些有许多繁杂的事情需要处理的女 性来说的确是一个重要的问题。

跑步是一项方便、简单而且操作性极强的运动。

不同于其他运动,比如 说网球,你不必非得和其他人一起才能够进行;也不同于赛车或是健身操, 你不必提前预定一个地方或是在特定的时间内赶到;而且也不像滑雪或是单 道滚轴溜冰,不需要租用或是购买价格不菲的装备。

跑步不需要带上任何笨 重麻烦的着装或是用品——你只需要在车里准备一双舒适的运动鞋,你就可 以在任何时候随情绪带领去向任何地方。

跑步也不需要买门票或是排队,而 且公路是永远都不会关门的。

跑步的随意性也很强。

你可以独自一人跑步或是和一个集体一起进行。

你可以速度快也可以慢,你可以跑十分钟也可以是两个小时;你可以在平地 跑步也可以在陡峭的地方跑步。

你可以在户外也可以在室内。

不论你的选择 是什么,你都可以自己加以控制和决定——决定跑步的路线、速度、距离以 及你尽力的程度。

只要想一想:你走到体操室,换衣服,排队等候器械进行 练习,再换衣服然后回家,在这段时间里,你已经跑完步,沐浴完毕,并带 着焕发的精神和活力投入到你新的一天中了。

跑步是保持健康花费最少的方法。

只需要你花费一小部分钱购买一双舒 适的运动鞋,除非你想给自己配备最时尚的用品和装备。

本书115页中提到 的女性特殊的避免受损伤练习将会让你远离价格昂贵的运动损伤诊所。

从你精神正常的角度来看,跑步远比精神病患者的轮椅便利而且也更方 便。

早在20世纪60年代就有研究表明,喜欢跑步的人比那些惯于久坐的人更 能保持乐观、耐心而且平和的心态。

## <<女性跑步健体书>>

而且他们对于压力和沮丧具有更高的承受力。

就目前来说,跑步比抽脂更加便宜,而且也少了许多痛苦,也没有必要去测量你在今后的生活中所需的每一卡的热量。

如果你每周跑步三次,每次5公里,你会比你那些终日懒散在家的朋友多燃烧了大约1000卡的热量,所以你不必放弃巧克力饼干(至少,不是每一次都这样)。

跑步可让你的皮肤呈现健康的光泽,加快身体自身的循环、消化吸收以及新陈代谢,强壮腰以下的肌体,并有助于弥补肌肉群因年龄的关系造成的衰退,而这不可避免地会导致身体脂肪的增加。

作为一种有氧训练。

跑步恰恰不用怎么费力就能够和其他每一种锻炼形式一样。

为什么呢?主要是因为你在跑步中每一步你都必须抬起你自己身体的重量。

而在走路的时候,总有一只脚没有离开地面,所以相对来说走路时运动量就小一些。

在游泳和骑脚踏车时,你自己的体重有所支撑,所以这两项运动对能量的要求就会更低。

在本书36页上你会了解到更多的有关当你成为一名跑步者,你的身体所产生的积极变化,但是在跑步中每分钟你的身体会燃烧比其他任何运动更多的热量。

举例来说,如果保持每公里5.5分钟的舒适步速,一位体重为63公斤的女性仅仅20分钟就会燃烧250卡的热量。

如果加快步伐至每公里4.3分钟的话,你每小时将燃烧900卡的热量。

跑步有哪些不利方面呢?是的,当然会出现一间温暖而且干爽的健身室看起来比潮湿的冬天更具吸引力的时候,你更愿意参加一项社会的集体项目而不是自己独自一人在周日的上午漫长地跑步的时候。

但是,正如任何跑步者都知道的那样,只要你迈动了你的步伐,这些负面的想法就会随着步伐融入公路之中而消失殆尽。

还需要更多的劝说吗?下面的内容是我所听到的一些针对跑步最普遍的批评意见和我对此所做出的答复。

## <<女性跑步健体书>>

### 媒体关注与评论

你是否一直坚持在跑步机上练习跑步？

你是否开始热衷于练习跑步但不知道从哪儿着手，或是不知道跑步亦能瘦身塑体？

也许你曾经是一位跑步爱好者，却因为感到单调而厌倦.....如果上面的情况让你感到熟悉的话，那么你应该看看本书。

为了健康为了快乐为了身体，为了瘦身为了能量，为了精神健康为了幸福，为了探险为了平衡，为了信心为了你，为了生命——请跟我跑步吧！

## <<女性跑步健体书>>

### 编辑推荐

你是否一直坚持在跑步机上练习跑步？

你是否开始热衷于练习跑步但不知道从哪儿着手，或是不知道跑步亦能瘦身塑体？

也许你曾经是一位跑步爱好者，却因为感到单调而厌倦.....如果上面的情况让你感到熟悉的话，那么你应该看看本书。

为了健康为了快乐为了身体，为了瘦身为了能量，为了精神健康为了幸福，为了探险为了平衡，为了信心为了你，为了生命——请跟我跑步吧！

<<女性跑步健体书>>

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>