

<<只要走路就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<只要走路就能瘦>>

13位ISBN编号：9787506486118

10位ISBN编号：7506486113

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：高冈芳美

页数：95

字数：43000

译者：孙翠翠

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>

## <<只要走路就能瘦>>

### 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

## <<只要走路就能瘦>>

### 内容概要

《只要走路就能瘦》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。

<<只要走路就能瘦>>

作者简介

高冈 芳美

FABRIO株式会社代表、一般社団法人日本姿势与走路方式协会理事长曾从事宾馆工作，后转职做时尚模特，曾多次出演BIKUMEZON的高级时装新作发布会。

现在利用做模特时尚时期积累的经验，对企业员工进行走路方式和礼仪的创意演讲和培训。

为了帮助大家减肥、防衰老、调节心理平衡，作者希望将这种有效的走路方式的魅力传授给更多的人。

怀着这份信念，作者于2009年成立了“日本姿势与走路方式协会”。

作者还经常受邀担任电视节目或大型活动的特邀嘉宾、参加杂志的执笔活动等。

日本靴医学会会员日本靴子零售商联盟选鞋专家肥胖预防健康管理人中国推拿身体治疗师

## <<只要走路就能瘦>>

### 书籍目录

#### 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  
导致身体歪斜的不良习惯  
检测身体是否歪斜  
背贴墙壁，肩膀放松站立  
平躺睡觉  
双手背后合十  
观察鞋底的磨损部位  
原地踏步  
从服装检查身体歪斜

#### 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  
掌握正确的姿势  
注意身体重心  
注意中心轴  
塑造偏瘦型体质的重点练习  
每天早上1次30秒钟

#### 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”  
掌握瘦身的走路方法  
基础走路法  
快步走路法  
美腿走路法  
台阶走路法

#### 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  
双臂旋转训练  
双臂伸展训练  
训练腰部  
束腰  
抬腿练习强化躯干  
锻炼股四头肌强化髌关节  
收紧臀部曲线  
收紧下垂臀部  
锻炼小腿&脚腓  
燃烧全身的脂肪

#### serEP 5日常篇

减肥存在于生活中的每一天

<<只要走路就能瘦>>

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

基本坐姿 锻炼大腿内侧

锻炼小腿

锻炼脚踝

挎包 锻炼双臂

乘电车 锻炼脊背

乘电梯 检查姿势

爬楼梯 锻炼小腿

刷牙 锻炼全身

等信号灯 锻炼腹部&臀部

叠衣服 锻炼体侧

晾衣服 锻炼大腿

用吸尘器 锻炼大腿

擦拭清理 锻炼大腿

做饭 大腿体操

锻炼小腿

## &lt;&lt;只要走路就能瘦&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：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！

走路是一种有氧运动。

所谓有氧运动，即身体摄入大量氧气的运动。

运动过程中，脂肪燃烧，血流畅通，从而提升运动效果，放松心情。

想要减肥，必须要做一定量的有氧运动。

与代表性的有氧运动——跑步和游泳相比，走路相对比较轻松。

但是，通过走路来减肥需要掌握正确的知识。

如果减肥没有达到预期的效果，那可能是因为你没有掌握其中的要领，所以，不要以为走路减肥只是“简单的步行”。

如果明白了走路减肥法的要领，每天的生活就会变成减肥练习。

首先，理解最基础的“基本走路法”，然后学习“快步走路法”，最后掌握“美腿走路法”，提升你的优雅气质，塑造美丽苗条的身材。

专业模特为了追求视觉效果，一般采用可以显腿长且漂亮的走路方式。

看上去双腿重合的美腿走路方式就是其中之一。

掌握这种方式的关键是要提醒自己走在一条直线上。

把自己当成模特，来挑战一下吧。

美丽专栏 3.挑选鞋子的技巧 经常遇到有人跟我说，“没有合脚的鞋子”。

鞋子磨脚或脚趾关节被鞋子顶得痛等，鞋子给人们带来的烦恼多种多样。

脚的形状因人而异，甚至可以说一百个人有一百种脚型也不为过。

因为鞋子尺码间隔有0.5厘米，所以，想要买到一双合适的鞋子并不容易。

虽然这些问题不是一句话就能解决的，但感觉许多人穿的鞋子比自己脚的实际尺寸大，而且，其中绝大多数人都会因为脚痛而烦恼。

如果穿比脚的实际尺码大的鞋子，脚会在鞋子中向前滑动，从而碰到关节引起疼痛。

另外，鞋子大了脚跟自然不固定，脚容易翘起，所以鞋子会磨脚，甚至还会导致跖骨张开，引发拇指外翻。

试鞋子时，注意挑选脚跟不上翘，脚在里面不能活动的鞋子。

脚背有鞋带的设计可以防止脚跟翘起或脚在鞋子里乱动，具有安定感。

选择走路穿的运动鞋时，尽量挑选重量轻、脚趾弯曲部分柔软的鞋子。

另外，选择高跟鞋时，只要不是长时间穿着，可以挑选能够凸显苗条身材和时尚感的鞋子。

期待着以后能精心挑选满意的鞋子吧！

## <<只要走路就能瘦>>

### 编辑推荐

《只要走路就能瘦》编辑推荐：日本姿势与走姿协会理事长推荐只靠走路就可以进行的减肥方法，并附练习方法塑造不易反弹的“易瘦体质”！作者亲身实践证明，并有学员案列和亲身体会！



<<只要走路就能瘦>>

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>