

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<驚人的超慢跑瘦身法>>

13位ISBN编号：9789866228230

10位ISBN编号：9866228231

出版时间：2012-1-12

出版时间：采实文化

作者：梅方久仁子

页数：144

译者：游韻馨

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>

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

前言

推薦序 每天跑步30分鐘，是心臟血管保健最有效的方法 本書「驚人的超慢跑運動法」之作者原本不喜歡運動，卻能成為慢跑健將，足見「超慢跑」具有神奇的魔力。

自我加入「台灣大腳丫長跑協會」已十餘年了，凡我參加過的跑步比賽，所獲得的獎牌榮耀與其背後種種的辛苦訓練，仍歷歷在目、仿若昨日。

是什麼樣的原因讓我無論再忙也要堅持跑步長達數年之久；是什麼樣的理由讓我每說到跑步，我的眼睛就像國旗的國徽一樣散發出12道的光芒？

跑步的話題很多，先來談談為什麼我要選擇跑步，以及大家選擇跑步運動並認同的最佳理由。

1. 跑步是低消費的運動：不需要參加健康俱樂部，也不需要昂貴的設備，只需一雙跑鞋。

2. 跑步是最方便的有氧運動：跑步是減輕壓力最有效的方法。

不管任何時地，你都可以很方便地進行跑步。

3. 跑步是深具彈性的運動：你可以用自己的速度跑，可以單獨跑，也可以和大家一跑，更可以在一天當中任何時間運動。

4. 體重控制：跑步能迅速燃燒卡路里。

5. 健康的保障：每天30分鐘的跑步是心臟血管保健最有效的方法。

可治癒百病，瘦身美容，健康是任何財物都買不到的，擁有它勝過家財萬貫。

6. 跑步適合全家人參與：路跑賽都採分齡制，各種年齡都可以參賽。

全家一起參與，並且可認識同好，結交好朋友。

我們都知道水被太陽一照就蒸發了，只有跑步時，太陽照著水才會愈來愈多 - 所謂「流汗賺的錢不會跑，流過汗的孩子不會倒」，我希望藉由流汗讓大家體會跑步的好處，能夠保持好體力為自己的學業、事業打基礎。

今日的社會是高度競爭的社會，每個人面臨許多的困難與挑戰是難免的，跑步與運動，不但讓我們增加身體機能的抵抗力，更可以永保青春與活力，促進新陳代謝還可以紓解壓力，大家相聚一起、分享彼此的榮耀與跑步經驗。

「好東西與好朋友分享、好時光與好夥伴共度。

」這是我所秉持的信念，與大家分享！

台灣大腳丫長跑協會會長 劉金書

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

內容概要

跑步一定要流汗？

不累不喘、比「走路」還慢的跑步法，能「燃燒2倍」熱量？

！

- - 日本科學證實，史上最流行的全民運動 - - 電視節目「老師沒教的事」專題報導：不一樣的「慢慢跑」運動！

不流汗的龜速跑法，可以使腦部微血管增生，提高記憶力和判斷力 每天跑30分鐘，一年燃燒5公斤脂肪； 體重、腰圍、血糖、膽固醇、尿酸……，通通下降； 老人、小孩、上班族、家庭主婦，都適合慢慢跑運動。

你曾經有這樣的經驗嗎？

發誓天天早起晨跑，但總感覺力不從心，好累？

想慢跑，但又擔心膝蓋受傷？

有一種跑步法，不限地點（可以邊看電視邊跑）、不流汗、不喘不累，而且可以，「體重下降」、「改善高血糖」、「壞膽固醇減少」、「尿酸值下降」、「活腦強筋」……，跑越慢，竟然，更健康！

！

關於跑步，你認為哪些是對的？

1.要流汗才算健康 2.要在戶外跑 3.要跑很快 很多人以為跑步運動都需要具備上述三種狀態，其實是錯了。

跑太快反而傷身體，比走路還慢的跑步法，才能帶來健康！

「超慢跑」，是一種和你想的不一樣的跑步法！

真的嗎？

可是我覺得運動好痛苦！

尤其是跑步，總是會讓人上氣不接下氣！

我是運動白痴，跑步對我來說簡直是一項「不可能的任務」！

光是「走路」對我來說就很吃力了，更何況是跑步！

如果你有上述舊觀念，又有以下現象，請務必嘗試一次「超慢跑」！

連走路都會氣喘如牛的人 「超慢跑」讓你呼吸完全不失調，放鬆慢跑！

曾經在捷運被誤當成孕婦而讓座的人 「超慢跑」助你燃燒脂肪、體態變輕盈！

老人家、肥胖者、中年大叔 - - 讓「超慢跑」喚回年輕體力，幫助身體活絡、暢通血液循環！

給想運動，卻不知做何運動的你！

你覺得「運動」很痛苦嗎？

其實並不是因為你不善於運動，也不是因為你沒有毅力，只是因為你「選錯運動」！

「超慢跑」是一種「體力能完全負荷」、「跑起來輕鬆愉快」、「雖然溫和，但功效卻很強」、「能長久持續下去」、「增強記憶力與思考力」的有氧運動！

運動白痴、怕流汗、嫌麻煩的人一定會愛上的運動！

光是「慢慢跑」，就能讓你愛上運動，擁有百分百健康！

只要「慢慢跑」就能消除肌肉痠痛、改善便秘！

光是「慢慢跑」就能增加卡路里的消耗，成功瘦身！

真的，「小步」跑就夠了！

若是不能配合自己的體力的運動，跑再快都沒有用！

當步幅愈大，會導致速度變慢，反而就會愈難跑，過程中更容易感覺疲累困難。

所以只要「小小步」的跑，讓身體取得平衡，步伐就會在不知不覺變得輕盈！

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

作者簡介

梅方久仁子 1959年出生於兵庫縣。

從醫學系畢業後便進入藥廠工作，之後還擔任電腦雜誌編輯，現在則是活躍於健康與證照考試領域的自由作家。

曾經採訪過體育用品與健康器材製造商，以及慢跑與醫療專家，經驗十分豐富。

作者原本也很討厭運動，在即將邁入40歲時，朋友邀她一起慢跑，結果不但瘦身有成，還成為一位慢跑健將，創下15次跑完全程馬拉松的紀錄。

不僅如此，更連續六年成功跑完5次比全程馬拉松還長的55公里「利尻島一周悠遊覽人G」活動。就連東京馬拉松也在籤運的加持下跑完2次。

原本討厭運動的人竟然也能跑完馬拉松 - 作者從自身經驗體會到，每個人都有慢跑潛能，因此決定出版本書，大力推廣「超慢跑」對健康的益處，讓更多人感受到「超慢跑」的快樂。

亦在「日經TRENDYnet」網站，刊載多數跑步相關報導。

經歷 具備藥劑師、營養情報提供者（NR）等認證資格。

曾執筆多數介護福祉士、社會福祉士、介護支援專門員、醫療事務、地方公務員等醫療、福祉相關的證照取書籍。

著作 《取得醫療事務的專業證照》 - 週刊住宅新聞社 《40歲才開始的全程馬拉松征服經歷》 - 技術評論社 譯者簡介 游韻馨 熱愛翻譯、追求夢想的全職譯者。

譯作包括《說話有自信，老闆、朋友都挺你》、《跨越一步的勇氣》、《女設計師：她們的工作空間、創意和夢想》等。

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

書籍目錄

第1章 不一樣的慢跑運動 不是懶得運動、沒毅力，是你選錯運動！

「慢跑」很痛苦？

應該是你用錯方法跑步囉！

幫你擺脫「不會運動」的惡夢 運動白癡也會愛上的「慢慢跑」沒有運動細胞的人有福了「慢慢跑」居然讓我瘦了！

跑越「慢」就會越上手 真的只要「慢慢跑」，誰都做得到體驗談1 因為「慢慢跑」，我愛上運動了！

體驗談2 胖子也能輕鬆「慢慢跑」！

體驗談3 像上癮般愛上「慢慢跑」！

體驗談4 只是「試試看」，竟出現令人驚喜的效果體驗談5 90公斤的中年男子，也能輕鬆跑完15分鐘體驗談6 「走路對你來說很吃力」嗎？

沒關係，請體驗一次「慢慢跑」吧！

體驗談7 把不可能變成可能第2章 減重、活腦，「超慢跑」就對了！

做運動，有氧的最好！

「有氧運動」才是健康的運動做有氧運動不會累，還能長時間輕鬆運動？

有效運動，「持久力」是關鍵讓慢跑變成有氧運動，很簡單慢還不夠，還要「極慢速」才行 你還沒用過「超慢跑」瘦身嗎？

熱量OUT！

讓「慢慢跑」替你燃脂「慢慢跑」能增加卡路里的消耗腰腿零傷害，「慢慢跑」為安全加分 2倍力！

「超慢跑」的驚人運動強度在不經意中越來越健康讓你有效維持健康的好運動 「超慢跑」給你滿滿的體力氧的攝取量決定運動的強度不用激烈運動也行看起來溫和的慢慢跑，功效卻很強 「超慢跑」給你淋漓的快感！

「慢慢跑」治百病、保健康疏解腦部壓力，跑就對了怕流汗、嫌麻煩的人也會愛上的運動讓「慢慢跑」變成健康的捷徑第3章 「超慢跑」的跑步法大公開 不用任何裝備，隨時可以開始跑還等什麼，就開始跑吧！

即使只有10分鐘，先跑跑看再說第一次「慢慢跑」，跟我這樣穿慢跑鞋的選擇方法 「慢慢跑」的二要：步幅要小、速度要固定一、二、三……先來做個暖身運動5大暖身操&3大拉筋操準備好了嗎？

開始跑！

「小步」是慢慢跑的祕訣姿勢正不正確？

不重要！

除了暖身操，「緩」身操也不能忘 最輕鬆的跑步姿勢大公開「慢慢跑」重點Step by Step挺直腰背的小撇步有效率的跑步姿勢不可思議的極慢速一邊哼歌，一邊還能聊天的「慢慢跑」速度再慢也沒關係從「心跳」快慢找出你的運動步調心跳數的測量法 跑越慢，越健康注意！

缺乏運動會使肌力變差該多久運動一次呢？

別硬撐！

運動20~30分鐘就夠！

各種工作者的運動建議真的太忙，也可用「快走」代替「慢慢跑」第4章 「超慢跑」QA大解答Q1：家離公司很遠，每天都要花很長的時間通勤，回到家都很晚了，要怎樣才能找到空檔運動呢？

Q2：我家附近沒有慢跑步道，我應該去哪裡跑比較好？

Q3：我家附近沒有適合的柏油路，沒有鋪柏油的沙石路也能慢跑嗎？

Q4：晚上很暗，很不適合出門跑步，那能不能在跑步機上跑呢？

Q5：上坡好累、下坡時身體又會向前傾，偶爾還會遇到陡坡或樓梯，該怎麼跑比較好？

Q6：我知道慢慢跑運動最好能持續跑10分鐘以上，但如果跑到一半遇到紅綠燈，可以停下來嗎？

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

Q7：我有養狗，每天都要帶狗散步，很難另外再找時間跑步，我可以順便帶狗出門散步嗎？

Q8：「吸吸吐吐」的呼吸法，就是先吸兩口氣再吐兩口氣，慢慢跑運動時是否也要這樣呼吸呢？

Q9：我覺得慢慢跑的感覺好丟臉，因為擔心被人家笑，只好越跑越快，我該怎麼做才好？

Q10：在公園慢慢跑，卻被別人用異樣的眼光說：「怎麼跑那麼慢，好奇怪的人喔！」

Q11：想利用通勤的時間慢跑，但換衣服實在是太麻煩了，如果我穿著上班的制服，再配上一雙慢跑鞋，背著個背包，看到的人應該會把我想成個怪人吧？

我真的很在意別人的眼光。

Q12：很想運動，但很擔心會曬黑。

要怎麼做才不會曬黑呢？

Q13：我很怕熱，要怎麼做才能在盛夏時持續慢慢跑運動呢？

Q14：我是一個很會流汗的人。

原本想要在午休時間慢跑，但辦公室沒有淋浴設備，有什麼方法可以避免產生汗臭味呢？

Q15：我聽說慢跑時一定要補充水分，應該在什麼時間點、補充多少水分才夠呢？

Q16：大家都說「吃飯後立刻跑步對身體不好」，如果要隔一段時間再跑的話，應該

Q17：我很想在晚上跑步，但我習慣吃晚餐時喝酒。

喝酒後適合跑步嗎？

Q18：從小，我只要一跑步，側腹部就會感到疼痛。

我擔心從事慢慢跑運動是不是也會出現側腹部疼痛的症狀？

要是真的感到疼痛，怎麼辦？

Q19：有慢跑習慣的朋友跟我說：「跑步會長繭，腳掌會痛」，我也很擔心自己會不會有一樣的問題

Q20：由於慢慢跑真的好舒暢，不小心就跑了2小時，沒想到大腿內側因摩擦而變紅，而且還很痛，該怎麼辦？

Q21：稍微勉強自己多跑一點，沒想到晚上竟然因雙腿無力睡不好而失眠。

Q22：身為女性，我最擔心的是，長期從事慢慢跑會不會跑出蘿蔔腿？

Q23：我的胸部很大，一跑步就會晃得很厲害，我很困擾。

Q24：汗水會不會讓我的妝都花掉？

Q25：月經來潮時也能從事慢慢跑嗎？

第5章 7大守則，讓你健康「超慢跑」！

守則1 「再跑一下好了」的想法絕對不能有守則2 生活即跑步，跑步即生活守則3 為自己紀錄，你會跑的更起勁守則4 一個人跑輕鬆，二個人跑更愉快守則5 週年慶血拼的體力，就交給「慢慢跑」吧！

守則6 給自己3週的時間守則7 別怕，隨時都能重頭來過

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

章節摘錄

跑友們的真誠體驗分享 非常適合怕流汗、討厭運動、懶的運動的人（尤其是上班族）。

即使你的身材頗具「份量」，但是完全不用擔心「超慢跑」會傷害膝蓋關節！

動起來的感覺真的很好！

「超慢跑」讓我的思緒變靈活，記憶力也增強了！

因為驚覺到為了健康不得不減重，「超慢跑」真的讓我瘦下來了！

「超慢跑」讓我的排便變順暢，腰圍變小，皮膚粗糙的狀況也不見了！

原來真的只要「慢慢」跑，對於大腦和減重都非常有幫助，希望你像我一樣像上癮般愛上「超慢跑」！

* 因為「超慢跑」，我愛上運動了！

NM女士（45歲?女性） 我從學生時代就很討厭運動，因為罹患了高血脂症，醫生告訴我一定要運動，嘗試過「超慢跑」之後，我居然開始不討厭運動，現在我養成了每週3次的超慢跑習慣，而且比剛開始跑得更輕鬆，肌肉也不再痠痛了！

* 流汗的感覺真的很棒！

TF先生（49歲?男性） 整天對著電腦工作，運動經驗幾乎掛零，我是「光走路就很吃力」的人，結果嘗試「超慢跑」之後，發現比想像中的還要輕鬆，而且第二天並沒有不適的感覺，我想告訴大家的是：「流汗的感覺真的很棒！

」 * 把不可能變成可能！

YT女士（42歲?女性） 從小我就是個運動白痴，跑步對我來說根本是不可能的事，但是為了工作我不得不嘗試一次「超慢跑」，沒想到跑起來不但不痛苦，反而很舒暢，持續一個月之後我的體重就減少了一公斤，現在我每週都會至少都會從事3次的「超慢跑」！

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

媒体关注与评论

跑友們的真誠體驗分享 非常適合怕流汗、討厭運動、懶的運動的人（尤其是上班族）。

即使你的身材頗具「份量」，但是完全不用擔心「超慢跑」會傷害膝蓋關節！

動起來的感覺真的很好！

「超慢跑」讓我的思緒變靈活，記憶力也增強了！

因為驚覺到為了健康不得不減重，「超慢跑」真的讓我瘦下來了！

「超慢跑」讓我的排便變順暢，腰圍變小，皮膚粗糙的狀況也不見了！

原來真的只要「慢慢」跑，對於大腦和減重都非常有幫助，希望你像我一樣像上癮般愛上「超慢跑」！

因為「超慢跑」，我愛上運動了！

NM女士（45歲&middledot;女性） 我從學生時代就很討厭運動，因為罹患了高血脂症，醫生告訴我一定要運動，嘗試過「超慢跑」之後，我居然開始不討厭運動，現在我養成了每週3次的超慢跑習慣，而且比剛開始跑得更輕鬆，肌肉也不再痠痛了！

流汗的感覺真的很棒！

TF先生（49歲&middledot;男性） 整天對著電腦工作，運動經驗幾乎掛零，我是「光走路就很吃力」的人，結果嘗試「超慢跑」之後，發現比想像中的還要輕鬆，而且第二天並沒有不適的感覺，我想告訴大家的是：「流汗的感覺真的很棒！

」 把不可能變成可能！

YT女士（42歲&middledot;女性）

<<驚人的超慢跑瘦身法>>

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>