

跑步瘦身法



[跑步瘦身法_下载链接1](#)

著者:[日] 中野·詹姆斯·修一

出版者:南海出版公司

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787544265690

★《跑步瘦身法》是一本专业、亲切、高效的瘦身指南。与市面上绝大多数跑步书截然不同，这本书既不教授“跑得更快”的秘诀，也不提供“跑完全程马拉松”的指导，只专注于如何通过跑步瘦下来，如何通过跑步获得健康。

★很多人都希望通过跑步瘦下来，然而开始跑步后又因为各种状况而难以坚持。这本书告诉你，“跑不下去”或者“瘦不下来”时，绝不是因为你缺乏毅力和耐力，而是缺少正确的方法指导。

★在《跑步瘦身法》里，福原爱的私人教练、知名塑身专家中野·詹姆斯·修一真诚剖析17种无法坚持跑步的情形，提供17个让体脂率下降的方法，给出26种加速建议，用全彩内容图文并茂地细致讲解36种高效加速脂肪燃烧的辅助拉伸动作。

★对“跑步会让腿变粗”“跑到大汗淋漓就能瘦很多”等常见的误区，《跑步瘦身法》也给出了科学分析，指明正确途径。有日本读者表示，照着《跑步瘦身法》中的方法做，确实变瘦了。《跑步瘦身法》不仅提供了瘦下来的方法，还扭转了人们对跑步的消极看法。

★全书图文结合，书末附有四色全彩印刷动作内容，生动又实用。

《跑步瘦身法》是一本专门写给现代人、一看就懂的瘦身指南。作者中野·詹姆斯·修一，多年来担任乒乓球运动员福原爱的私人训练师，成功帮助隐退12年的网球运动员伊达公子复出并在国际女子职业网联（WTA）巡回赛上夺冠。

作者是知名塑身专家、体能专家，还是经美国运动医学会认证的健康管理专家，拥有一套独特、亲切又高效的运动指导方法。这本如专属贴心私教一样体贴又专业的《跑步瘦身法》，在日本上市2个月就售出20万册，让许多日本读者开心地表示不仅找到了变瘦的方法，还扭转了对跑步的消极看法。

对于许多想要变瘦的人来说，跑步是简便可行的方法。然而开始跑步后又会出现各种各样的状况：“试着跑了一次，实在是吃不消。”“工作繁忙，没办法坚持。”“膝盖和腰好痛。”“跑步会让腿越来越粗吧。”

《跑步瘦身法》告诉你，如果这些理由让你无法跑下去，那绝不是因为你缺乏毅力和耐力。要想通过跑步实现瘦身，需要掌握正确的方法。在这本书里，知名塑身专家、体能专家中野·詹姆斯·修一，真诚剖析17种无法坚持跑步的心声，提供17个让体脂率转瞬下降的方法，从健身、饮食、精神3个方面提出26种加速建议，更附有全彩印刷内容，图文并茂地专门讲解36种高效加速脂肪燃烧的辅助拉伸动作。

《跑步瘦身法》的目的，既不是让人“跑得更快”，也不是为了“跑完全程马拉松”，而是要通过跑步获得健康，通过跑步瘦下来。如果刚好你也是这么想，那么，就是现在，一起开跑吧！

作者介绍：

中野·詹姆斯·修一

1971年生于日本，知名塑身专家、体能管理专家，经美国运动医学会认证的健康管理专家。

凭借独特、亲切又高效的运动指导方法，多年来担任乒乓球运动员福原爱的私人训练师，成功帮助隐退12年的网球运动员伊达公子复出并在国际女子职业网联（WTA）巡回赛上夺冠。现在多地担任马拉松训练营教练，并在日本各地举办关于健康和瘦身的巡回讲座。

目录: 序

第一章回答无法坚持跑步者的疑问

“我之前一直是个运动白痴，现在开始还能跑步吗？”
“我太胖了，没有自信去跑步……”
“说起来，以目前的身体状况，突然练习跑步可以吗？”
“一跑步，马上就会累。”
“我跑了几次，但很难坚持下去。”
“快跑就应该会瘦很多！”
“跑步会让腿变粗，是真的吗？”
“跑步会增进食欲，反而更容易变胖吧？”
“只要出许多汗，就会瘦！”
“不能穿瘦身鞋跑步？”
“每周跑2次，每次都跑到极限，这样会很有效吧。”
“跑了几次后，膝盖和脚踝很痛，好害怕……”
“已经四十多岁了，感觉不会瘦下来了。”
“下雨天，实在不想跑步啊！”
“老实说，跑步前后的拉伸运动真麻烦。”
“每次跑步都以三天打鱼两天晒网而告终。”
“虽说要跑步，但跑步时究竟该做些什么？”

第二章转眼就让体脂肪率下降的跑步瘦身法

把想瘦的理由刻在心底
选鞋的秘诀，在于“穿着舒服”
脂肪燃烧率会因衣服而提高
一周跑几次，才能最有效地瘦身呢？
最有效的跑步瘦身时间段
有没有特别有效的呼吸方法？
要知道跑1公里会消耗与体重相同数字的卡路里
制订有效的瘦身计划
适合脂肪燃烧的慢长跑
如果想要更快速瘦身，该怎么做？
请不要过于在意姿势
越跑身体越轻松时，证明你到了决胜时刻
增加成功体验的模式

“少做总比不做强吧？”不，倒不如不做
一旦习惯了跑步，是不是就不会再瘦了？
让脂肪燃烧最大化的心率仪是什么东西？
如果你跑了一个月，体重还没有减轻……

第三章更高效瘦身的加速瘦身法大公开（健身篇）

体重具有“想回到原数值”的习性
跑步前做肌肉锻炼，可高效分解体内脂肪
有没有最有效的瘦身训练器材？
负重跑步可以锻炼肌肉？
跑步跟半身浴结合的话，会加速瘦身？
傍晚跑步，瘦身效果更好？
在健身房实践跑步瘦身法的方法
一旦感到疼痛或筋疲力尽，须立即护理
夺走身体力量的可怕的屈伸动作
侧腹绞痛时，可以做拉伸动作

定期检查血液，预防运动过度
想要短期内瘦下来，要请私人教练吗？
任何人都会遇到停滞期
有的人即便一个月跑100多公里，皮下脂肪也不会减少
第四章更高效瘦身的加速瘦身法大公开（饮食篇）
吃下去的食物3天后会转化为体脂肪
一天吃几顿饭最容易瘦下来？
最有助于瘦身的食物摄取方法
用“扔掉的勇气”重置你的饮食习惯
把吃东西当成犒劳自己的人，注意啦！
氨基酸饮料和蛋白粉，喝哪个更容易变瘦？
酵素减肥的真相
请冷静对待饱腹感与困乏
在节假日里不知不觉吃多了
第五章当你坚持不下去的时候
跑步过量有伤身心
坚持不下去的时候，就去看看身边瘦身成功的人
鼓励和朋友让你长久坚持下去
如果跑步怎么都不适合你，别拘泥于它
附录跑步瘦身法提倡的训练与拉伸运动
结语
• • • • • ([收起](#))

[跑步瘦身法 下载链接1](#)

标签

跑步

健身

减肥

我想读这本书

生活

瘦成一道闪电

跑步,健身

好书，值得一读

评论

像听作者聊天一样读完了这本书，感觉比《爱上跑步的13周》更实用。除了跑步和瘦身的指导，这本书最大的特点是超亲切超体贴。比起那些“今天也要去跑”“击败你的懒惰”的鸡血针，我更喜欢本书字里行间的温柔，“啊，如果你今天真的不想跑，那休息一下也没关系”，这种懂得和谅解在大牛林立的健身圈实在难得。

非常适合零基础！

前半部分是以问答形式解决大家的共同疑问，后半部分是告诉你如果置定跑步计划，如何坚持，怎么拉伸和强化肌肉。内容比较浅，但对初学者而言已经够用了~

很科学

虽然对跑步小能手的我帮助不大，但非常欣赏“啊，如果今天真的不想跑，那休息一下也没关系。”的随性态度。虽然我不跑步，但我如果想也能跑得很开心啊……

观念，方法，一点心灵鸡汤。五星点赞。

在西西弗的书架上看到这本书，忍不住把它翻完了…还是提炼出一些自己学到的东西，比如说阿迪达斯出的boost鞋子可以买，自己的跑鞋达到800公里可以换，跑步贵在坚持，三天打鱼两天晒网也好过不动，有意思。

很有用的一本书，对于急需减肥的我来说是刚需！！！！

提到是否需要节制饮食时，书里说“若下定决心今天喝扎啤，今天吃拉面。那么当然还是去吃去喝吧。因为这是不是大脑的故障，而是身体的需要。”因为这句话，来打call~

很有启发性，推荐给每个想要跑、喜欢跑的跑者们看！

还行

未读完

避免了很多误区

科学跑步瘦身～有一定的借鉴意义 但是都比较基础

全书都非常的亚萨西，基本就是按照你舒服的方法舒服的方式舒服的想法跑就好了，跑就比不跑强，饮食也是。

我是从爱上跑步的十三周开始的，跑了五年，瘦了15斤。再读跟这本书，觉得两本书各有长处，可以互相参照。十三周是让你放下预期，尽管去做，能怎么跑就怎么跑，快慢无所谓，坚持第一，持续进步，简单明了，像是在说跟我来就行。这本书是解决你脑中的一系列疑问的，让你方向感更强，让你能主导自己，知道为什么。
今年再瘦10斤应该没有什么疑问了。

有效。

#读书10月.02.89#2019年10月13日，读毕《跑步瘦身法》。这本书把跑步的知识点和关注点分了很多小节来写，所以我放在厕所里，每次看一节，就这样也花了快二个月的时间看完。很浅显，也很适合想通过跑步瘦身的人，给你说了如何开始跑，跑的时候姿势，步伐，装备注意些什么，还有很多人关心的，早中晚什么时候跑好，天天都跑吗，出汗多好吗，空腹跑吗，要穿不透气的衣服吗，等等的易犯难问题，也说了饮料要注意什

么，支撑跑步可以做些什么运动，拉伸做些什么。蛮好的，像个朋友一样，给你说让跑步成一个习惯而不是负担，太累了就别跑，出去旅行就好好吃好好玩，改变饮食习惯，不要盲目追求流行的瘦身食物，坚持不下去的时候，鼓起休息的勇气，效仿身边好友，结交跑步伙伴。想来，我也有7天没跑步了[偷笑]

非常适合小白，就这一本就可以入门。

又薄又亲切的一本书，很快就能翻完。像跟私教聊天一样，轻松地得到很多干货。

书如其名，很“瘦”的一本瘦身书，不过里面的内容一点也不水，很实用。印象最深的是作者对“饭后不能立即跑步”这个误区的讲解，嗯，以后再也没有理由吃完饭赖在沙发上看电视了。

[跑步瘦身法_下载链接1](#)

书评

在《跑步瘦身法》里，福原爱的私人训练师中野·詹姆斯·修一给忙碌疲惫又有瘦身需求的现代人提供了很多实用贴心、一看就懂的妙招。这些瘦身招数让20万日本读者爱上跑步并且越跑越瘦，希望对你也会有所帮助~ ■
解答你的跑步疑问 1.没有运动习惯、体重超重的人，首先要做的是塑...

[跑步瘦身法_下载链接1](#)