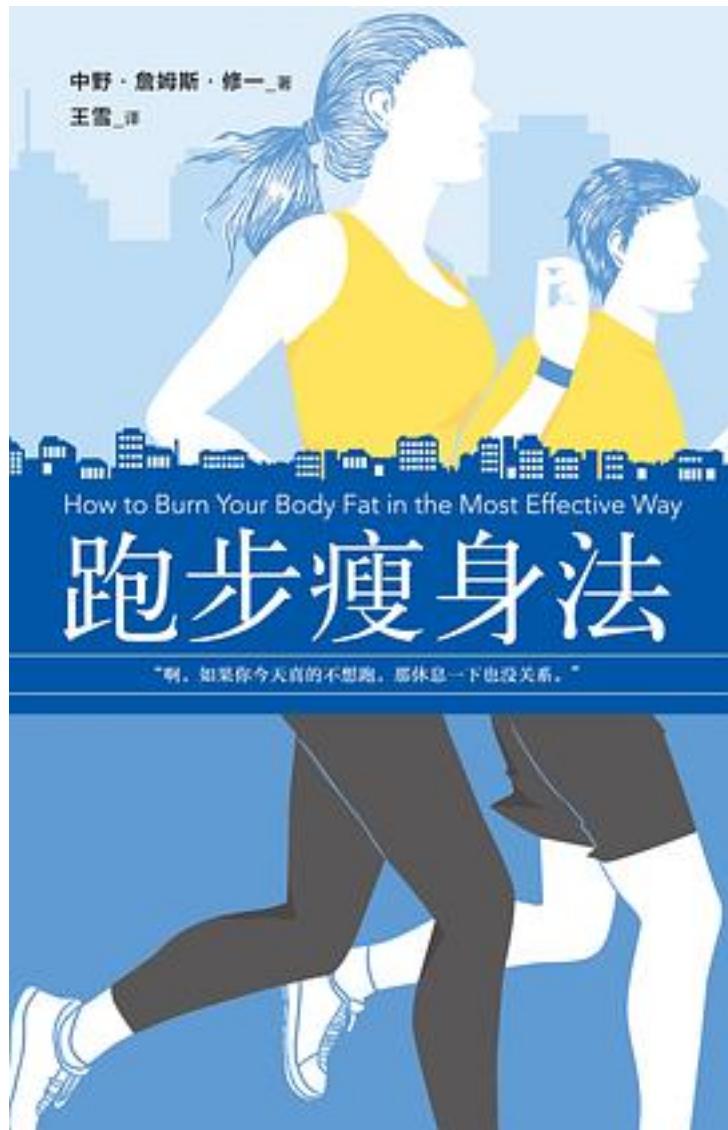


# 跑步瘦身法



[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个让体脂率瞬间下降的方法，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

#### 适合脂肪燃烧的漫长跑

#### 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](#)