

《腳踏慢運動》

图书基本信息

书名：《腳踏慢運動》

13位ISBN编号：9789571358967

出版时间：2014-3-16

作者：田中宏曉

页数：128

译者：張智淵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《腳踏慢運動》

內容概要

《腳踏慢運動》

作者簡介

田中宏曉

1947年生。東京教育大學體育學院畢業，醫學博士。現為福岡大學體育學院運動生理學研究室教授、身體活動研究所所長。

專攻運動生理學，主要致力於治療與預防肥胖、動脈硬化等疾病，以及進行與增進健康、提升競賽能力等相關的運動研究。自1970年起，任職於福岡大學體育學院運動生理學研究室，發表「慢運動」的訓練效果。自己也身體力行，利用慢運動在3個月內瘦了10公斤。並從46歲起，成為活躍的馬拉松跑者。

現任日本體力醫學會理事、日本體育學會理事跑步學會常任理事、健康協助學會理事。著有《慢跑健康法》（朝日新聞出版）、《有助於工作、鍛鍊大腦的跑步》（角川書店出版，和久保田競合著）等。

書籍目錄

作者序 雙腳動起來，健康跟著來
透過踏步喚醒肌肉
透過三個階段，確實提升健康效果！
先從赤腳踏步開始
發現踏步的重點
踏步的運動強度相當於打高爾夫
透過踏步，喚醒下半身的肌肉
肌肉衰退會讓你變胖
現代人生活在「龍宮城」
每天做三十次一分鐘的踏步
專欄 人類原本是前腳掌著地
隨時隨地都能做的登階運動
在室內就能輕鬆做的登階運動
準備高約二十公分的台階
使用踏階做登階運動！
每天做三次十分鐘的登階運動
將登階運動融入生活中
如果加快步調，運動量就會提升！
專欄 即使是十分鐘的運動，也會燃燒脂肪
科學證實的三項健康效果
腳踏慢運動的三種健康功效
透過腳踏慢運動，腦細胞會增加
細胞增加的海馬迴和前額葉腦
透過跑步，海馬迴的細胞數量會增加！
做伸展操，不會增加海馬迴的細胞
做複雜的運動，就能活化前額葉腦機能
透過超慢跑，能提升前額葉腦的機能
關鍵在於提高人體的攝氧力
腳踏慢運動還有很多好處
以消耗相當於健走兩倍能量的方式瘦下來
輕輕鬆鬆在三個月內減重四公斤
透過登階，讓體力越來越好
透過腳踏慢運動，改善糖尿病
超慢跑也能有效改善高血壓
能增加預防動脈硬化的HDL膽固醇
專欄 持續追蹤一萬人長達十年以上！東京瓦斯針對身體耐力和健康的研究
能夠輕鬆持續的超慢跑
慢跑的七大重點
以能夠面帶微笑的步調跑步
步伐小而快
以腳趾根部著地
抬起下巴
雙腳運行在兩條軸線上
手臂自然地擺動
呼吸要自然
先從超慢跑十五分鐘開始
配合生活型態，分次慢跑

《腳踏慢運動》

靠超慢跑 & 健走瘦下來！

一天消耗的能量是三百大卡

專欄 輔助進行腳踏慢運動的音樂CD

為何以「能夠面帶微笑的步調」跑步比較好呢？

因為超慢跑比走路效果好

因為是適合自己的步調，所以能夠持久

因為是超慢跑，所以不容易疲累

挑戰全程馬拉松也不是夢想

專欄 透過登階，預防阿茲海默症

能夠面帶微笑的步調的Q&A

該選哪種鞋子才好？

每天跑步比較好？

超慢跑前需要做暖身操嗎？

該在哪個時間跑步？

飲食要注意哪些事？

不用擔心復胖嗎？

專欄 尋找能做腳踏慢運動的健身房

透過腳踏慢運動，獲得幸福

案例1擺脫代謝問題，朝跑完馬拉松的夢想邁進

案例2透過超慢跑，克服了憂鬱症

案例3長年困擾我的高血壓，戲劇性地獲得改善

《腳踏慢運動》

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:www.tushu111.com