

# 《健身跑》

## 图书基本信息

书名：《健身跑》

13位ISBN编号：9787500926207

10位ISBN编号：7500926200

出版时间：2004-1

出版社：人民体育出版社

作者：董二为/（日）有吉正博

页数：190

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健身跑》

## 内容概要

《健身跑:唤醒身体的潜能》的作者是专业知识丰富的长跑专家，他们的建议和指导会让您受益终生的。跑步是世界公认的最经济、最安全、最自由的健身方式，并且对人类多种常见疾病有预防和辅疗的作用。

# 《健身跑》

## 作者简介

董二为，1988年毕业于辽宁师范大学体育教育专业，1994年，赴日本留学，曾在东京大学身体运动科学研究室做研究工作，1999年获东京学艺大学健康运动硕士学位，1998年-2000年是日本国立健康运动财力和美国四秀饭店日本分公司做健康指导。现在美国宾夕法尼亚州立大学人类健康发展学院休闲学专业攻读博士学位。有吉正博，1972年获日本江京教育大学体育学硕士。现任日本田径学会普及委员会委员长，东京学艺大学教授，日本长跑学会会长，多年来致力于日本群众长跑运动的普及。著有《10公里跑的魅力》《快跑术》等。

# 《健身跑》

## 书籍目录

常识篇跑步健身法是发达国家体育锻炼是常青树跑步是最经济、最安全、最自上的健身方法跑步爱好者长寿的秘诀爱上跑步很容易跑步究竟能改变你什么人是怎样跑起来的认识最大吸氧量最大吸氧量与跑步经济用氧量的关系影响跑步经济用氧量的因素能量摄取和储存同理科学补水吃-摄取碳水化合物才是关键比赛前的饮食；什么是时候吃比吃什么更重要技术篇跑前须知：跑不好会危及生命循序渐进增长锻炼技巧怎样跑锻炼效果好跑步时如何正确呼吸跑步时脑袋应该想什么选择适宜的步长与步频跑步也需“因地制宜”制定跑步锻炼计划因人而异跑后的消除疲劳应用篇健身房内的跑步锻炼业余长跑比赛挑战自我意外伤害运动着装解惑篇.....附录

# 《健身跑》

## 媒体关注与评论

放松减压、恢复体力、缓解病症、控制体重、最经济、最安全、最有效、最自由的健身方式

# 《健身跑》

## 编辑推荐

什么时间跑最有效？ 跑多少合适？ 如何正确呼吸？ 怎样制定合理的锻炼计划？ 运动锻炼中遇到意外伤害怎么处理？ 这些常见问题都可以在《健身跑：唤醒身体的潜能》中找到答案。

# 《健身跑》

## 精彩短评

- 1、跑
- 2、20分钟后才开始消耗脂肪，吃饭后2-3小时跑步，跑完后拉伸腿部，注意补充水分，坚持不懈，跑步不会使腿变粗。
- 3、学习跑步很好的书
- 4、这就去跑！
- 5、有些知识太旧了
- 6、热衰竭->血管膨胀/ 热疲劳->缺水 热痉挛->缺盐 热中风->太热了！运动外伤措施：RICE 分别为rest->ice->compression->elevation
- 7、了解些科学的运动方法还是有必要的。仅此而已。
- 8、理论指导实践
- 9、面面俱到，毫无用处。
- 10、实用的跑步书
- 11、跑步是快乐的吧。
- 12、没啥用
- 13、简单易懂，操作性强。
- 14、跑步，健身，入门必读
- 15、范而浅
- 16、入门读物，简单易懂
- 17、买亏了 实质内容不多
- 18、虽然书名看起来有点傻,封面也不怎么好看,但是写的还是很详细,深入浅出.推荐一下.
- 19、实用部分还挺有用的。
- 20、这本书非常好

# 《健身跑》

## 精彩书评

1、关于跑步的基础知识。因为看过了相关的书，这里面有的内容也有点熟悉的感觉了。至于为什么要跑步，跑步有些什么好处，作者的目的是想鼓励更多人来参加跑步吧。可是我总觉得对于认真看这本书的人来说，跑步的动力已经在那里了。

## 章节试读

### 1、《健身跑》的笔记-第48页

跑前 30 - 60 分钟，应当摄取 300 - 500 毫升的水分。跑步开始一后，根据体能的消耗程度，可每 15 - 20 分钟补充 200 毫升的水分。

### 2、《健身跑》的笔记-技术篇

跑步的质量：

1. 坚持至少20分钟（最后5分钟最有效）
2. 流畅的跑姿，稳定的动作和良好的节奏
3. 用膝关节跑（膝关节领先于脚）
4. 用腰跑（腰部要稳定，但人需要小范围自然的“扭动”）
5. 用上肢跑（积极的摆臂）
6. 脚部软着地
7. 保持良好的呼吸节奏
8. 跑步最佳时间是饭后 2-3 小时
9. 跑后积极伸展放松，消除疲劳

### 3、《健身跑》的笔记-第44页

如果身体减少 1% 的水分，直肠的温度便会上升 0.3 摄氏度，如果减少 2% 的水分，身体机能就会下降。

# 《健身跑》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)