

《跑步指南》

图书基本信息

书名：《跑步指南》

13位ISBN编号：9787111514084

出版时间：2015-10-20

作者：跑步指南

页数：244

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

《跑步指南》

内容概要

本书选取100个初级跑者最为苦恼的问题，囊括初级跑者了解跑步所需要知道的诸如跑步技巧、跑步营养、跑步损伤、跑步装备、跑步计划等方面所涉及的重点问题。本书由国内最权威、影响力最大的跑步垂直自媒体——跑步指南的专家团创作，并采取问与答（Q&A）形式进行内容编排，是一本初级跑者必不可少的进阶宝书。

《跑步指南》

作者简介

跑步指南是目前国内最大的跑步类自媒体。2014年被美国《Runner's World》（《跑者世界》杂志）评选为年度最佳跑步自媒体。跑步指南倡导科学健康的运动、生活方式，向热爱生活的人们传递正能量。

书籍目录

- 1.01 我们为什么要跑步？ 2
- 1.02 跑步可以减肥吗？ 4
- 1.03 跑步跑多久，怎么跑才可以减肥？ 6
- 1.04 我跑了很久了，体重却没有变，怎么回事？ 7
- 1.05 跑得越快，减肥效果越好？ 10
- 1.06 什么是有氧运动？什么是无氧运动？哪个减肥效果更好？ 14
- 1.07 跑步能够预防、治疗“三高”吗？ 17
- 1.08 跑步会造成膝关节受伤吗？ 19
- 1.09 走路好还是跑步好？ 21
- 1.10 听人说每次跑步要 30 分钟以上才有效，是真的吗？ 22
- 1.11 在跑步机上跑好？还是到外面跑好？ 23
- 1.12 爬楼梯可以代替跑步吗？ 25
- 1.13 晚上跑步影响睡眠怎么办？ 26
- 1.14 当我跑步时，为什么脸会变红？ 28
- 1.15 跑步会使腿变粗吗？ 29
- 1.16 女生来“大姨妈”可以跑步吗？ 31
- 1.17 瘦人跑步能增肥吗？ 32
- 1.18 如何判断自己是否要减肥？ 33
- 1.19 胖人如何开始跑步？ 35
- 1.20 跑步时能不能听音乐？ 36
- 1.21 跑步遇到狗怎么办？ 38
- 1.22 健康跑，每次跑多久、每周跑几次比较好？ 39
- 1.23 跑步能不能跑出八块腹肌，练出前凸后翘的身材？ 40
- 1.24 我刚开始跑步有什么需要注意的吗？ 41
- 1.25 让你习惯跑步的 21 天计划 46
- 1.26 使你坚持跑步的小技巧 47
- 1.27 学习或工作很忙的人如何锻炼身体、保持健康？ 50
- Part 跑步技巧
- 2.01 到底多慢算慢跑？ 60
- 2.02 跑不动了能不能走？ 61
- 2.03 开始跑步，是以时间为基准还是以距离为基准？ 62
- 2.04 为什么每次跑步前几分钟人特别难受？ 63
- 2.05 什么时间跑步最好？早上跑还是晚上跑比较好？ 64
- 2.06 绕圈跑时，逆时针跑好还是顺时针跑？ 66
- 2.07 长时间慢跑有什么好处？ 67
- 2.08 夜跑需要注意些什么？ 69
- 2.09 开始跑步往往小腹痛是怎么回事？ 70
- 2.10 跑步的同时配合力量训练，减肥效果好吗？ 72
- 2.11 跑步时，呼吸有什么讲究？ 74
- 2.12 跑步时前脚掌着地好还是后脚掌着地好？ 76
- 2.13 正确的跑姿是怎么样的？ 77
- 2.14 我跑步姿势很难看，怎么办呢？ 80
- 2.15 跑步前后有哪些必做的拉伸动作？ 86
- 2.16 听说提高核心力量对跑步大有好处，我该怎么练？ 93
- 2.17 怎么知道自己的跑步水平处于哪个级别？ 98
- 2.18 如果外面空气不好，怎么跑？ 101
- 2.19 下雨天不方便在户外跑步，进行什么样的运动好？ 103

- 2.20 感冒了还能跑步吗？ 109
- 2.21 在户外跑步，一年四季都需要注意些什么？ 110
- 2.22 第一次参加跑步比赛需注意的事项？ 111
- Part 跑步营养
- 3.01 跑步前后可以吃东西吗？ 116
- 3.02 准备减肥，除了运动，饮食上有什么需要注意的？ 118
- 3.03 能量胶是什么东西？有什么作用？ 120
- 3.04 跑步中什么时候喝运动饮料更合适？ 122
- 3.05 跑步需要喝水吗？在什么时候喝？ 123
- 3.06 酒后能跑步吗？ 124
- 3.07 为什么经常看到参加马拉松比赛的运动员吃香蕉？ 126
- 3.08 我一直坚持跑步，是否可以想吃什么就吃什么？ 127
- 3.09 经常跑步的人要怎样合理饮食才科学？ 130
- 3.10 跑步减肥期间吃什么能帮助减脂？ 132
- 3.11 跑者要经常摄入哪些营养才能补充训练的消耗？ 136
- 3.12 跑者除了正常三餐，平时还需要再补充些其他什么营养品？ 138
- Part 跑步损伤
- 4.01 常见的运动伤害成因 142
- 4.02 如何在跑步中不受伤，有没有秘诀？ 143
- 4.03 我一直在水泥地上跑步是不是很容易受伤？ 148
- 4.04 跑步百利唯伤膝，我该如何保护膝盖？ 149
- 4.05 受伤时该冰敷还是热敷？ 157
- 4.06 平时训练后有点儿小伤，我自己该怎么处理？ 159
- 4.07 跑步抽筋是怎么回事？ 161
- 4.08 黑趾甲是怎么回事？如何避免 162
- 4.09 脚上跑出水泡了怎么办？ 163
- 4.10 正确认识跑步时膝盖外侧疼痛 165
- 4.11 跑步中脚底感到疼痛是怎么回事？ 167
- 4.12 跑步后脚跟感到疼痛是怎么回事？ 169
- 4.13 跑步后小腿前方有点痛是怎么回事？ 171
- 4.14 扭到脚脖子了，脚踝处疼痛怎么办？ 172
- 4.15 如何解决跑步时间一长，衣服磨痛乳头的困惑？ 174
- 4.16 跑步后如果只有一个人，怎么进行按摩放松？ 175
- Part 跑步装备
- 5.01 跑步需要哪些必需的装备？ 180
- 5.02 跑步穿什么鞋合适？购置时有什么讲究？ 182
- 5.03 如何选择跑步鞋？ 184
- 5.04 一双跑鞋大概能穿多长时间？如何保养跑鞋？ 187
- 5.05 跑步 APP 有很多，能否推荐几个？ 189
- 5.06 带 GPS 手表跑步有什么好处？ 194
- 5.07 购买 GPS 手表要注意什么？ 196
- 5.08 想带手机跑步，不容易携带怎么办？ 198
- 5.09 跑步袜有什么讲究？ 199
- 5.10 跑步需要穿紧身衣（裤）、压缩衣（裤）吗？ 201
- 5.11 为什么女性跑步时需要穿运动文胸？ 203
- 5.12 运动文胸该怎么选择？ 204
- 5.13 日常使用运动文胸有哪些需要特别注意的？ 207
- 5.14 跑步护具中护膝与髌骨带有什么区别，怎么用？ 208
- 5.15 各个季节跑步时该怎么穿衣服？ 211

5.16 鞋带老是散开，请推荐几种可靠的系鞋带方法 212

5.17 向您推荐 100 首适合跑步时听的音乐 213

Part 跑步计划

6.01 新手初级跑步计划 220

6.02 5 公里跑步训练计划 222

6.03 10 公里跑步训练计划 224

6.04 户外跑步减肥计划 227

6.05 室内跑步机减肥计划 228

6.06 30 天强化膝关节计划 229

《跑步指南》

精彩短评

- 1、都是些很初级的知识，其实网上的免费资料都可以告诉你这些信息。但既然大多数人都没心情钻研，买这本书翻一翻，避免下受伤还是很必要的
- 2、跑步“圣经”。
- 3、慢跑以来一直关注着跑步指南的微博，书很有趣不枯燥，干货很多，比微博上的多一点。
- 4、还行吧...希望自己自己越跑越瘦~
- 5、比较入门的书籍。因为看过不少健身书，所以有一些废话。总体还可以。三四星之间。
- 6、基本上都是比较实用的在跑步中的疑问都有一一解答，还算全面，书的内容在阅读的时候也感觉并不枯燥，还是有一定的指导价值！
- 7、面向初级跑步者的干活。入门可读~
- 8、易懂
- 9、完美
- 10、实用内容多，特别对于我这种零基础的人，可以学习很多可操作的方法，正面认识跑步很重要，先从徒步开始，书中的计划表可以参考照做，不错哟！
- 11、非常翔实
- 12、跑步去啦~
- 13、很不错的科普书...
- 14、适合两年内的新人阅读
- 15、认识跑步、学习跑步、坚持跑步。
- 16、简单易懂，切中要害，很不错。
- 17、比较初阶的跑步知识
- 18、微信文章集结，跑步常识
- 19、某些知识点不同意其观点
- 20、平时关注微博微信，所以打折时买了本详细看了看。适合刚刚入门跑步的小白，纯小白，像我这种跑了半年的人基本没收到什么有用的信息。只不过把脑子的知识都重新梳理了一遍。作者大多根据自己的经验给予模棱两可的建议，对于受伤永远都是冰敷休息冰敷休息，没有什么实质性的解决办法。看似100个问题很全，实则很泛泛。
- 21、适合跑步入门者读。
- 22、具体，易通，易行
- 23、市面上跑步的书不少，老外写的居多，内容也大同小异，也许这些书确实有领先的方法和技巧，但对于我这样跑步入门者来讲，实用价值反而没有那么大，倒是这本书的目录比较吸引眼球，目录中很多的问题在我跑步过程中都遇到过。我跑步的方式很简单，就是5公里的慢跑，目的就是工作之余偶尔健健身，所以我既不算跑马拉松，也不打算竞速，看看这本书对我个人来讲，已经足够实用，因此力荐~~~~~
- 24、常备书 看完还可以给朋友读
- 25、中规中矩的跑步指南
- 26、与其说著，不如说编。但是作者很全面解答了跑步者的诸多疑问。较为全面，也专业。值得一读。配合《爱上跑步的十三周》更好。
- 27、自己最喜欢的健身类微信账号 跑步指南 出书了！看到炫酷的封面便迫不及待买了一本尝鲜，内容和账号中的“老王谈跑步”形式类似，非常实用，解答了100个初级跑者最为困扰的问题。深入浅出，非常适合跑步爱好者阅读。
- 28、特别实用，全是干货。循序渐进，非常用心。赞。
- 29、很实用
- 30、6月开始每周10公里，图书馆有这本书正好看了下，20160703看完了。并提交到了简书上 <http://www.jianshu.com/p/d2d0a2c27dad>。
- 31、将很多跑步的基本知识进行总结，很有价值！
- 32、徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8295564/>
- 33、很不错的书，基本上列出了所有能遇到的问题，包括“跑步遇到狗怎么办”这样的问题。

《跑步指南》

- 34、大学期间看的第四十本书。是keep推荐的，Q&A的编排方式对跑步出现的常见问题都作出了一些科学的解答。通过它我纠正了跑姿，知道了什么是适合自己的跑鞋等等，是一本很好的跑步知识入门书籍。
- 35、对于菜鸟来说具备一定的运动常识是保护自己的重要方式！因为有好多疑问而网上的答案五花八门这让我confuse，所以买了这本《跑步指南》，这本书写得很细致，解决了我的问题，开阔了我的运动视野，很不错！
- 36、很实用的基础性书籍
- 37、了解了一些跑步的注意事项，希望我能成为真正的跑者。
- 38、总的来说...新手入门值得一看...是我这几年网上搜索的全部问题资料的总合...还多了一些我需要补充的知识...适合放在手边有问题的时候就翻一翻...
- 39、适合新手，选鞋写的不错。
- 40、罗列了很多跑步知识，适合入门及进阶。
- 41、入门者必读
- 42、关于如何科学跑步，很好很适合有各种疑问的新手，可以省下很多到处翻找问题的时间，首先跑起来了，一边实践一边看，很实用。---村上的谈跑步能撩起你跑步的心动，这本则是理论指导，配合食用效果好。
- 43、比较入门了 大部分都是脑海中存在的运动基础知识
- 44、干货挺多
- 45、挺有用的

1、《跑步指南》大纲：第一 认识跑步 第二 跑步技巧 第三 跑步营养 第四 跑步损伤 第五 跑步装备 第六 跑步计划 第一 认识跑步 跑步属于有氧运动，对减脂肪效果很好。跑步可以塑造有型的身材，身材匀称修长挺拔。跑步是耐力训练，可以锻炼心肺功能，从内脏开始健康。跑步抒发压力和负面情绪，可以静心，有点像禅修，大脑放空。养成跑步的习惯，生活不断规律起来，人也变得精神。跑步加速新陈代谢，随着汗水的排除，病毒也随之排除，皮肤也不断变好。跑步的好处太多，说都说不完 第二 跑步技巧 跑步时主要用鼻子呼吸，长跑时可以采用口鼻呼吸。少用嘴巴呼吸，容易造成岔气。跑步姿势，我主要采用姿势跑步法，用前脚掌着地，上半身微微前倾，肩膀、腰部、腿成一条线，下半身腿部始终弯曲。跑步时能跟朋友讲话，说明现在的拍跑步姿势很放松。跑步前先慢跑500米，拉伸之后在开始跑步。切记切记切记，没有热身容易造成肌肉扭伤等。跑完之后，还要拉伸放松身体，消除肌肉乳酸堆积。跑步还要进行力量训练，增强核心肌肉，腿部肌肉等，力量太弱，支撑不了长跑的路程。 第三 跑步营养 跑步营养注意少糖少盐少油，多补充蛋白质，低糖水果，蔬菜，谷物，瘦肉，牛肉，鸡蛋等。记住营养要均衡，不要觉得跑步完身体消耗了很多脂肪，其实才消耗了一个半馒头，不要跑步完在大吃大喝。 第四 跑步损伤 跑步损伤最重要的一点，避免损伤，记得充分热身，锻炼身体核心力量，跑步姿势等等。每次跑完步，记得压腿放松身体肌肉，可以按摩腿部来放松。避免受伤，保护身体。远比受伤之后在花大量时间康复。 第五 跑步装备好的跑鞋对跑者的重要性不言而喻。选择轻巧，不要选择鞋底很厚，尤其后脚跟鞋底不要太高。先了解自己的脚，在选择鞋子。手机跑步APP我个人喜欢用悦跑圈，感觉界面简单清新。选一套适合自己的跑步衣服，有人觉得跑步只要穿棉质衣服就行，在夏天跑长跑就知道一件好的跑步衣服的重要性。 第六 跑步计划 10公里计划 第一周 3公里 3公里 4公里 第二周 3公里 3公里 5公里 第三周 3.5公里 4公里 6公里 第四周 4公里 5公里 7公里.....每周跑量不超过上周的10%。

2、一直关注跑步指南，从微博年代一直到现在微信，可以说跑步指南已经陪伴我走过多年了，我也从一个走几步就喘的菜鸟成了可以轻松跑10公里的跑步爱好者。看到跑步指南出书，马上买了一本，翻了一遍，都是一些非常实用的问题，没有一般跑步书那种夸夸其谈或者不知所云，很多问题我在跑步过程中遇到过。书如其名，通读下来，感觉自己也成为了跑步专家了。

3、这本《跑步指南》是我看过的比较好的一本跑步书，对跑者是比较有指导意义的，缺点就是跑步计划章节内容还少些，不过哪有完美的书籍，这本书还是收获比较多的，先摘录如下。 第一章节：认识跑步 1 体重68公斤，运动60分钟所消耗的卡路里参考值。快走（1小时8公里）555千卡，慢跑（1小时9公里）655千卡，快跑（1小时12公里）700千卡，单车（1小时16公里）415千卡，跳绳6602间歇跑有很好的燃脂效果，有时候不要太纠结体重数据，不妨关注一下腰围和衣服裤子尺码，有时候尺子比体重秤更靠谱。 3 最理想的燃脂心率是在中低强度运动下的心率即60%---80%，比如年龄为30，其最大心率为： $220-30=190$ 次/分钟，理想燃脂心率低限为 $190 \times 60\%=114$ 次/分钟，理想燃脂心率高限为 $190 \times 80\%=152$ 次/分钟 4 无氧运动虽然不是直接分解脂肪来供能，但是无氧运动尤其是力量训练可以提高身体的肌肉含量，而肌肉含量的提高对提高人体的基础代谢大有帮助。研究表明，每增加1公斤的肌肉，每天就能多消耗约150千卡的热量。也就是说你的身体肌肉增加1公斤后，即使你坐着不动也会比之前多消耗热量，相当于每周多跑了一个半程马拉松。人在25周岁以后基础代谢就会慢慢降低，那也就意味着即使和原来吃的一样多，也会慢慢变胖，所谓中年发福也就是这个原因。如果能进行适当的无氧运动增加肌肉含量，就能提高身体的基础代谢率，有利于保持体形和对抗疾病。有氧运动的缺点就是只能在运动期间的一段时间内消耗能量，一旦运动停止后，后期的代谢影响将会变小。而无氧运动能在运动结束后的当天甚至第二天继续提高身体的代谢率。一项研究结果显示：男性运动员进行30分钟的力量训练，在训练结束后的38个小时内其身体的代谢率仍然高于平时。所以，最好的减肥方式是有氧运动和无氧运动相结合，发挥各自的优势，可以达到事半功倍的效果。 5 跑步机上跑步的特点是步幅小，而步频率高。另外，在跑步机上跑步时身体重心的垂直移动会较少，即整个身体的上下移动会减少，因此身体在跑步时所做的功较少。加上没有风阻的关系，在跑步机上运动时身体的能量消耗会比地面上跑步少一些。在相同速度下，在跑步机上跑会比路跑少消耗5%热量，另外跑步机没有拐弯，是跑者缺乏对脚踝和其他肌群的锻炼。 6 遇到狗怎么办？ 1 停止脚步避免与狗目光接触 2 切记不要大喊大叫，也不要突然做一些动作，用身体侧对着它，然后慢慢离开 3 狗怕哈腰狼怕短刀 7 只有身体脂肪含量达到15%以下腹肌才能依稀露出本来所拥有的形态，要有分明的八块腹肌必须达到10%之内

《跑步指南》

的身体脂肪含量。要练出腹肌进而获得前凸后翘好身材的方法是：有氧运动+无氧运动+科学饮食，有氧减脂无氧增肌配合严格的高蛋白（奶制品鸡肉牛肉）低碳水（粗粮）低脂肪（减少油炸和高脂肪糕点）和少食多餐的饮食计划。8一般人睡眠6个小时基本不会影响白天的工作，因为晨跑导致睡眠不足，可以在中午补一觉。第二章节：跑步技巧1一九一二年国际田联正式成立之际，统一规定采用逆时针，并将其列入田联规则沿用至今，各种解释众说纷纭：心脏说、左右腿差异说、南北半球科里奥利力说、右撇子说、观看习惯从左至右说，我们的建议是，不要一直在同一个方向跑，如果你总是逆时针跑，那么会对左脚脚踝、膝盖、髌关节压力过大。2专业马拉松运动员，大多是采用前脚掌落地后迅速切换全脚掌的混合跑法，而普通跑步爱好者一般都是后脚跟着地，或后脚跟着地过渡到前脚掌的跑法。前掌跑法较依赖小腿肌肉、脚踝韧带、髌部肌肉。后脚掌跑法则侧重调动胫骨前肌、膝盖附近肌肉及韧带。3P78页18条正确的跑步技术的法则：不要以脚跟着地、不要用脚尖蹬地、膝盖始终保持弯曲、不要刻意加大步伐或是加大动作的幅度、膝盖与大腿尽量放低保持放松、不要使膝盖与大腿前后摆动得太远。作者总结：落地轻缓、保持放松、膝盖始终保持弯曲、身体微微前倾、缩减步伐、减小动作幅度、不用太在意脚落地动作。4如果没有强健的核心肌群 - 腹部、下背部和臀部的肌肉，你就不可能跑出你的最好成绩。它们为跑步者在爬山、最后冲刺、长时间地维持最有效的跑步动作，提供所需要的稳定性、动力和耐力，甚至能避免肌肉和关节的损伤。5感冒了还能跑步吗？脖子法则：如果感冒症状在脖子以上，仅仅是鼻塞、头痛、打喷嚏等，则可以进行适量的慢跑、快走等运动到微微出汗；如果出现脖子以下症状，如胸闷、恶心、肌肉酸痛、四肢无力等症状，就必须停止运动、安心休息。另外，如果头部以上的症状比较严重，如呼吸道感染、喉咙痛、发烧，也应该停止运动，否则会加剧病情。轻微感冒适当的运动会有助于恢复，如散步、慢跑、瑜伽。感冒期间开展剧烈运动，病毒很容易侵害内脏器官，尤其是心肌，容易造成病毒性心肌炎。6普通跑步爱好者跑马拉松的话，至少间隔一个月。即使是短距离比赛，也请至少间隔1-2个星期才可以再度出征。第三章节：跑步营养1如果你经常运动但不进食，那么身体会降低代谢，以储存更多的能量，也就是说你消耗能量的能力会降低。比较好的做法是提前2-3小时吃一顿高碳水化合物化合物的饭菜。2跑后20-60分钟会是一个非常好的补充碳水化合物和蛋白质的时机，一个简单的跑步后食谱可以是这样的：鸡肉、米饭、酸奶和香蕉。3有必要适量饮用一些运动饮料来补充电解质和维生素，但也跟训练量有关，跑步时间在半个小时以内，喝点儿水就可以了。4专业的马拉松运动员在跑步的过程中，很少需要能量胶，一般就只是补充水或者电解质。补充能量胶一般在全马过程中至少要补给1-2次，前半程的15-20公里和后半程的30-35公里处各一次，可以根据自身的体能状况增加补给次数。5建议每次跑步前的半小时，可以先喝一杯水，相当于易拉罐这个容量就差不多，人体一次能吸收的水分大概是500毫升左右，跑步的补水应该要遵循小口喝多次喝的原则，人体的吸收也是需要有一个过程，跑步后的补水，也要注意不要喝得太猛。6一直坚持跑步是不是能随便吃？一个身高180公分体重90公斤的人，虽然BMI指数是固定的一个值，但是他可以是一个胖子，也可以是一个肌肉男，所以即使BMI指数标准，看上去瘦，并不代表体脂率一定低。如果晨跑后以油条小笼包生煎和馄饨作为早餐，正餐时除了米饭面条，也不回避油炸食物和高脂肪食物，平时对冰激凌奶油甜品也从不拒绝。这样的吃法，一方面低估了食物所蕴含的卡路里，往往会摄入过多的热量，另一方面高脂肪高碳水化合物化合物的食物每次都在填充着你辛苦消耗的脂肪，却没有摄入充足的蛋白质来填充你全身的肌肉消耗，这种随心所欲的吃法很快就会让你变成高脂肪低肌肉含量体型的人，所以你虽然拼命跑步，也不算胖，但体脂率却比较高。跑步爱好者还有一个误区就是：吃得少就是吃得合理。但其实，热量值不等于营养成分，吃多少和吃什么是由身体所消耗的营养物质来决定的，并不是单纯控制热量摄入就可以的，还要注重合理的饮食结构。举个例子，1000千卡的热量，可以选择面包+鸡蛋+果蔬，也可以选择吃几块炸鸡。热量值表面上看来是一个数字，但是这个数字后面所对应的是各种营养素的搭配。7如何正确的吃？首先拒绝高脂肪高糖分的食物。其次选择优质碳水化合物的摄入，品种选择上尽量选择燕麦、糙米等血糖生成指数低的食物。因为这类食物消化很慢，葡萄糖释放缓慢，对血糖变化的影响很小，所以胰岛素分泌也较少，体内过多的胰岛素会阻碍脂肪燃烧，促使多余的葡萄糖转化成脂肪，还会造成食欲亢进，更容易饿。多食新鲜的蔬果，其中富含纤维素和维生素，易使人产生饱腹感，建议每天都要吃。最后，训练后注意补充优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋、牛肉、鸡胸肉、鱼类等。所谓三分练七分吃，低脂低糖低盐的饮食习惯是现代营养学所倡导的。8要注意不要摄入会让体能状态差的反式脂肪酸，如植物性奶油、起酥油、薯片、炸薯条等，都是含有反式脂肪酸的代表性食物，尽可能少食。9人体组织中大部分是由蛋白质组成，蛋白质能够修复跑步运动是损伤的肌肉纤维。跑步，尤其是长距离跑步，如没有足够的蛋白质摄

《跑步指南》

入，人体就会分解自身的肌肉来获取蛋白质，从而转化为能量，这样不但无法增加肌肉，反而肌肉力量会下降，长跑会消耗肌肉的原理就在于此。所以跑者更要注意蛋白质的摄入，对于保护肌肉，恢复运动后的疲劳也大有好处，在减肥期一般不建议吃过多的猪肉。10精选十种天然好食材糙米苹果西芹西兰花芦笋牛奶煮鸡蛋鸡胸肉牛肉三文鱼。11对跑者有用的9种特别有益的元素：维生素B1B2CDE，-胡萝卜素、铁钾钙

第四章跑步损伤1P142常见的运动损伤成因2有效降低受伤概率，1控制跑步次数，建议隔天跑，人体肌肉在经过较剧烈的运动后，会有一些小损伤和胀痛，一般24-48小时内，肌肉会自行修复。睡觉和休息是很好的恢复手段，如果能每月按摩两次则更好。美国艾奥瓦州立大学在1994年的一项研究中证实：一周4次训练的跑步者与那些一周训练6次、跑量多20%的跑步者的水平差不多。现在有70%的跑步高手将他们的训练计划修改为一周三次。2循序渐进控制跑量3控制速度，十伤九快4跑步前注意热身跑步后注意拉伸5锻炼跑步相关肌肉群和核心肌群，主要是下肢肌肉群和核心肌群。所谓的核心肌群指的是位于腹部前后环绕着身躯，负责保护脊椎稳定的重要肌群，腹横肌、骨盆底肌群及下背肌6出现疼痛立即休跑3各种路面对脚的反作用力的大小如下：水泥路面 > 沥青路面 > 塑胶跑道 > 土路 > 草地。沥青路面是路跑遇到的最多的路面，也是通常比赛所安排最多的路面，所以平时你无论是在操场训练还是在跑步机上跑，最好都要增加沥青路面的实战训练。在马路上跑要注意路面为了排水会有一些微微的坡度，这会对跑姿造成一定影响，也会使左右腿的受力不同，所以训练时最好靠左靠右都跑一遍。操场跑圈建议每跑几圈就换个方向，比如三圈顺时针三圈逆时针。坡度跑对跑者的技术和核心肌肉的力量要求都较高。4增加膝盖力量的练习动作有：1靠墙静蹲，被誉为保护膝关节的最佳动作2单腿罗马尼亚硬拉3保加利亚分腿蹲4静态超人5冰敷可以迅速收缩血管，减少出血，组织水肿继续发生。另外，冰敷可以降低疼痛感，有点儿类似麻醉效果，防止痉挛。在受伤后的24-72小时内要进行冰敷，因为受伤的1-3天都是急性出血期，需要持续进行处理。一般比较理想的冰敷是：每2小时冰敷一次，每次冰敷大约10—15分钟，如果损伤不重，疼痛不是太明显的话，相应冰敷的时间和次数就可以减少一点儿。另外冰敷不要拿冰块直接放到患处，因为冰块的温度不是恒定的，正确的做法是将冰块和水混合，做成冰袋，我们知道冰水混合物的温度是恒定零度，现在市面上已经有内填制冷剂的专用冰袋了。冰敷不但可以用于疗伤，我们平时跑步训练后，尤其是长距离LSD拉练后，冰敷也是非常好的一种预防受伤的手段，跑步后，肌肉总是会出现一些局部的受损，当受损的肌肉组织降温到36度-37度使，正是最易于修复的，在运动后拿凉水冲也是有很好的效果。其实可以尝试在冰箱的冷冻室放几袋豆子，需要时直接拿出来包一块薄毛巾就可以在伤处开始冰敷。那么什么时候用热敷呢？一般，急性扭伤后的2-3天，扭伤部位的肿胀和急性炎症消退后，可以进行热敷。6如果伤痛有下列情况，那就必须要到医院检查了：1患部随着疼痛开始变色2患部随着疼痛肿胀得非常严重3痛到影响日常生活4疼痛持续好几个星期5除了跑步之外，感到疼痛的患处在以前也曾受过伤，即陈旧伤6虽不在上述范围，但觉得对伤痛没有把握并有所担心的时候。7膝盖外侧的疼痛一般可以被诊断为髂胫束综合症，也是跑步过程中常见的一种运动损伤，是由于髂胫束在大腿外侧靠近膝盖处反复摩擦或膝盖反复弯曲而造成髂胫束的过度使用，从而产生肌腱的摩擦、发炎与疼痛。成因主要有1过度训练2肌肉受力不平衡3不正确的跑步姿势，造成腿部反复内翻。第五章跑步装备1前几年流行过赤足跑，但是目前没有什么证据证明赤足跑比穿鞋跑步更健康或是更有助于提高成绩。2我们脚掌落地时，压力会传导到中底部，通过弹性材料压缩变形来抵消一部分的冲击力，以达到保护跑者的目的，所以说，即使一双跑鞋的外观是完好的，中底如果失去功能，那这双鞋也就不再适合跑步用了。一般情况下，一双跑鞋的寿命大约为500—800公里，在跑鞋使用了400-800公里后，减震效果只有不到最初的60%，但这组数据也是非常理论化的，实际上一个人的体重、跑姿、路况、使用习惯都会影响跑鞋的寿命。3和装在手机上的APP软件相比，GPS手表有很多优点1小巧2便捷3精确，手机App调用的是手机内置的GPS数据，精度不如GPS手表。4续航，高端的GPS手表续航能力基本都已经可以做到12小时，所以一般50公里以上的耐力跑选手都会佩戴专业的GPS手表5防水。4购买GPS手表一般要注意1信号的定位速度，将手表放在地上会比戴在手上定位快，站立不动比移动时定位速度快2续航能力3结实耐用4够用就好5数据上传速度6中文界面5跑步三层穿衣法：第一层，贴身穿着，排出湿汗，保持干爽，一般选择紧身衣或速干T恤；第二层，具备隔热、保暖功能，一般选择磨绒或抓绒，极寒地区也可以穿轻质羽绒服。第三层，要起到保护功能，能够防风防雨防雪防刮擦，一般选择跑步风衣。分层穿衣的好处就是可以根据你不同的运动阶段，增加一层或减少一层即可调整人体的舒适度，很灵活。还可以保证物尽其用，通过几件衣服的不同组合，足以应对大多数的天气。

4、市面上跑步的书不少，老外写的居多，内容也大同小异，也许这些书确实有领先的方法和技巧，

《跑步指南》

但对于我这样跑步入门者来讲，实用价值反而没有那么大，倒是这本书的目录比较吸引眼球，目录中很多的问题在我跑步过程中都遇到过。我跑步的方式很简单，就是5公里的慢跑，目的就是工作之余偶尔健健身，所以我既不打算跑马拉松，也不打算竞速，看看这本书对我个人来讲，已经足够实用，因此力荐~~~~~

章节试读

1、《跑步指南》的笔记-第18页

运动的效果，可以取代任何药物，但是世界上所有的药物不能代替运动。

2、《跑步指南》的笔记-第43页

养成规律跑步的习惯，哪怕只跑几分钟。晨跑者晚上要早点儿睡觉，不能熬夜；夜跑者下班后就要及时回家、按时吃饭，跑完洗个澡，睡的舒舒服服。不知不觉，你的生活习惯自然会改变，吃得清淡，吃得较少，睡得更好，身心更放松，生活更有规律。当你拥有健康的体型、平稳有力的心跳、正常的血脂血压、比同龄人更加旺盛的经历时，你还会再去放纵自己大吃大喝、酗酒抽烟、熬夜晚睡吗？我想你不会的

3、《跑步指南》的笔记-第30页

正确的跑姿很重要，尽量采用小步伐、高步频的节奏。同时膝盖保证弯曲，轻缓落地。有些跑友采用踮着脚的跑姿，那么他的小腿肌肉就会练得非常发达，正是因为这种不正确的跑姿才会让小腿肌肉承受很大的压力。小腿肌肉在长期的刺激下变得越来越粗壮。如果你也有类似的跑姿，就要注意改变了。

第二点是跑步后注意做一些拉伸、搓揉来放松小腿。

4、《跑步指南》的笔记-第42页

懂得休息的人，才懂得更好的跑步，一根紧绷的弦是绷不了太久的。当感觉疲惫了，就别急着去累积跑量，这时更好的休息才能带来更大的进步。

5、《跑步指南》的笔记-第31页

女性生理期进行适量跑步可缓解经期疼痛等症状。适当运动能收缩和舒张腹部和盆底肌肉，改善生殖系统的血液循环，有助于经血排出，减少充血。运动后，身体会释放出缓解疼痛的化学物质内啡肽，缓解经期不适。

6、《跑步指南》的笔记-第39页

如果为了锻炼身体，保持健康，那么一般每周跑2-3次比较好。每次30-60分钟比较合适。花5-10分钟做热身运动。

跑步30分钟

再用5-10分钟压腿、下腰、做各种拉伸放松运动。

7、《跑步指南》的笔记-第22页

对于减肥者来说，刚刚开始准备跑步，大可不必盯着30分钟这个数字，首先你要知道，动肯定要比不动好，即使你今天比昨天多走了5分钟的路，那也是值得鼓励的一件事情看来30分钟这个数字并不重要，重要的是你要战胜自己，并且勇于坚持，这比纠结30分钟这个数字课有意义多了。

8、《跑步指南》的笔记-第14页

《跑步指南》

当你跑步时微微出汗，还能比较轻松地说话，呼吸，步频等节奏稳定，这就是最佳的燃脂心率状态。

9、《跑步指南》的笔记-第43页

村上春树一般每周跑60公里，一周6次，平均每天10公里。

10、《跑步指南》的笔记-第40页

要科学地练出腹肌，进而获得前凸后翘好身材的方法是：有氧运动+无氧运动+科学的饮食。也就是有氧减脂，无氧增肌，配合严格的饮食计划，才能拥有八块腹肌和紧致健硕的体型。有氧运动有跑步、游泳、动感单车等，无氧运动一般力量型阻抗练习，如针对腹部的卷腹和平板支撑，针对胸部的俯卧撑和平板卧推，针对背部的引体向上和杠铃硬拉等，针对臀部的箭步蹲和深蹲等。

11、《跑步指南》的笔记-第6页

缓慢、匀速、长时间的跑步，可说是最理想的燃脂运动方式。一般建议跑步30分钟以上，推荐40-60分钟，可以慢而匀速，时间要跑足。

12、《跑步指南》的笔记-第7页

很多跑步者容易受到外界因素干扰，速度一会儿快一会儿慢，不能稳定在一个比较均匀的范围，这样会减弱运动减肥的效果。

13、《跑步指南》的笔记-第1页

我觉得对于想跑步的人来说，这本书非常全面的解答了很多人关于跑步的疑问。本书结构为“认识跑步”，“跑步技巧”“跑步营养”“跑步损伤”“跑步装备”“跑步计划”。非常的全面。

14、《跑步指南》的笔记-第67页

长时间慢跑除了能提升耐力，增强心肺功能和循环系统能力，也能提高身体对抗疲劳的能力，是一种让肝糖等能量长期维持的训练。另外，它也不会让心率增加，能不费力的持续下去，所以也很适合用再瘦身上。

15、《跑步指南》的笔记-第45页

永远有人跑的比自己快，永远有人跑的比自己远，但记住，你只要在跑，你就是一个跑者。这句话也可以用来比喻人生的路，你的敌人不是别人，永远是自己！还等什么呢，跑起来吧。当你真正跑起来，你就会发现你根本无心去比较、嫉妒、焦虑，大自然的风涤荡了你内心的尘埃，挥洒的汗水让你感觉到自己的付出与努力，你在享受这一切！

16、《跑步指南》的笔记-第18页

运动的效果，可以取代任何药物，但世界上所有的药物不能代替运动

17、《跑步指南》的笔记-第45页

永远有人跑的比自己快，永远有人跑的比自己远，但记住，你只要在跑，你就是一个跑者。

《跑步指南》

《跑步指南》

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