

# 《DK跑步全书》

## 图书基本信息

书名：《DK跑步全书》

13位ISBN编号：9787530482998

出版时间：2016-6-15

作者：英国DK出版社

页数：192

译者：汤璐

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)

# 《DK跑步全书》

## 内容概要

本书是DK出版社所打造的运动休闲系列的精品图书。

精简凝练的语言风格，清晰实用的步骤图表，科学合理的训练规划，最大限度提升跑步能力，塑造高效的跑者。首先，本书介绍了基本的生物力学知识，帮助跑者了解如提高跑步效能；随后的章节中囊括了跑前的准备、核心力量训练、跑步技能提升，以及如何获得跑步的的巅峰状态等内容。同时，本书汇聚了跑者常见问题，比如运动损伤、饮食饮水、赛后恢复等相关知识。



## 书籍目录

### 目录

#### 一、跑步实验室

身体

肌肉

心肺

核心

臀部

膝关节

脚踝和足部

跑步的步态周期

跑步的“经济周期”

高效的跑者

评估你的跑步风格

评估你的跑步能力

#### 二、准备起跑

跑步目标

选对跑鞋

穿着装备

至关重要的营养元素

为你的训练加足马力

饮水补给

热身和放松

跑前及跑后的拉伸

\*以下为热身方案

足尖行走式

足跟行走式

“毛毛虫”式

“蜘蛛侠”式

“蝎子”伸展式

臀部上下行走式

“超人”式

直膝行走式

\*以下为放松方案

坐姿扭转式

侧躺旋转式

臀屈肌拉伸式

下犬式

腓绳肌拉伸式

内收肌拉伸式

全身拉伸式：Brettzel 1.0

全身拉伸式：Brettzel 2.0

\*以下为技巧训练

脚踝练习

脚踝弹动练习

行进练习A式

行进练习B式

跳跃练习

跨步练习

三、训练规划

有效训练的准则

跑步的多样化

交叉训练

怎样避免训练过度

规划你的训练

跑步初学者

提升你的训练

记录跑步日志

基础训练方案

5千米训练方案

10千米训练方案

半程马拉松训练方案

全程马拉松训练方案

力量和耐力

速度的提升

赛后恢复方案

四、力量塑造

核心力量训练

下半身翻转式

鸟狗式

死虫式

臀桥式

单腿臀桥式

杠铃臀桥式

冲刺跑式仰卧起坐

健身球仰卧起坐

健身球仰卧起坐（手持健身球）

罗马椅背部伸展式

反向背部拉伸式

健身球臀肌伸展式

健身球旋转式

健身球拍打式

单膝跪地伐木式

单膝跪地上举式

木棍式仰卧起坐

阻力训练

负重下蹲

单腿深蹲

哑铃弓箭步下蹲

手举哑铃弓箭步下蹲（手握健身球）

旋转式弓箭步下蹲

杠铃硬举

单腿硬举

提踵练习

哑铃提踵练习

偏移提踵练习

足部背屈

俯卧撑（足部支撑）  
俯卧撑（跪式）  
俯卧撑（半圆球变式）  
单腿俯卧撑  
单手俯卧撑  
壶铃硬举  
壶铃摆动  
站立式悬挂拉伸  
单臂旋转悬挂拉伸  
悬垂翻  
五、参加比赛  
训练减量  
心理准备  
补充能量  
补充水分  
比赛策略  
比赛之后  
六、身体保养  
避免损伤  
注重足部护理  
瑜伽柱练习  
颈部肌肉和上斜方肌  
胸椎  
腰椎  
臀肌和梨状肌  
阔筋膜张肌和髂胫束  
腓绳肌  
股四头肌  
腓肠肌和比目鱼肌  
胫骨前肌和腓骨肌  
足底筋膜带  
运动员常见困扰  
跑者常见损伤  
健康自测表  
术语库  
索引  
致谢

## 精彩短评

- 1、难得在浮躁世界中，这本书写的很专业，很细致。对跑步提高，有很好的建议和训练方法。步骤图和各种图表无槽点，图书印刷的精美。符合低调和奢华两个审美标准。初秋又是适合跑步的季节，按照这本书中讲的训练计划，年底一定要给自己一个完美答卷。
- 2、最近太需要跑步锻炼了，这本书确实是一本很全面的跑步训练计划，希望能达到预期的效果。给自己和妹妹各买了一本，告诉她你有理由过得更好~
- 3、单位一起买的这本书，彩页的，挺精致，但是内容略微专业，想要减肥并且有毅力的可以看看，如果钻研下去肯定有结果，没毅力的我选择围观.....
- 4、表示书籍外包装精美，印刷吸引读者关注，内容充实，读过书之后终于知道自己应该怎么样更合理更有效的跑步，按照书内的介绍循序渐进的训练后，身体果然变的和以前不同，是一本不错的好书。
- 5、全彩图文，好看又直观，适合我这种懒得看那大文字的人，对于理科盲来说，那些身体构造和生理方面的术语看图就能明白实在是太方便了。老公最近在跑步，希望他能越跑越瘦，越来越帅！
- 6、Generally I like DK books for how they are put together and this one no exception. Covers pretty much everything for runners and while it cannot do it all in great depth, I think it is deep enough for majority of users. Probably the one to get, if only one is to be bought.
- 7、准备参加马拉松，顺便减肥，听同学建议买的这本书，拿回来确实没太失望。从骨骼肌肉讲起，怎么准备跑步，怎么热身，怎么训练，怎么增强核心，怎么参赛。
- 8、不错的跑步书，全彩印刷，内容翔实
- 9、核心训练和阻力训练很nice
- 10、科学方法不是 $1+1=2$ ，而是 $2>1+1$ 。这个公式的意思是，化零为整的跑步法不等于系统科学的跑步方法。我要告诉你的不仅是跑步的方法，而是关于你和跑步的一切~
- 11、首先必须说这真的是本好书！这是第一次在豆瓣上评价，听朋友的推荐和他们一起买了这本书，DK的书本身内容就是有保证的，看到书之前本来还是翻译的不能让人满意，到是仔细的看几页后发现一些专业的名词翻译的非常满意。同时这本书的配图非常的清晰易懂，从各个角度完美的表现出了不同动作的特点和施力位置，跟着训练之后感觉跑步变得轻松了，上班之后身体的疲倦感在跑步中反而减轻了，感觉大脑在跑步的时候产生了一种新的节奏感，身体也放松了，更加有韵律了，同时终于发现了自己的极限到底在哪里，这是我在看这本书以前从来没有敢于突破的，总之是本好书，友们可以看看！
- 12、印刷不错，图文并茂，但是觉得计划给的一般
- 13、适合入门，彩图注解讲解很全面。
- 14、[据说穿红衣服参加跑步比赛会增加百分10的胜率。。。]DK就是DK。。讲的好详细，连脚步腾空，脚步接触地面的时间比例都精确的记载。还有各种跑步计划的介绍。~
- 15、基本都是干货，已经推荐给同事！
- 16、首先，本书介绍了基本的生物力学知识，帮助跑者了解如提高跑步效能；随后的章节中囊括了跑前的准备、核心力量训练、跑步技能提升，以及如何获得跑步的的巅峰状态等内容。同时，本书汇聚了跑者常见问题，比如运动损伤、饮食饮水、赛后恢复等相关知识。
- 17、准备减肥，愉快的教练书
- 18、这本书内容全面，方法科学得当。配图非常多，文字简明。训练计划清楚、易懂、好执行。跑步姿势有清晰图解！要赞！

## 精彩书评

- 1、买到书之后找教练给看了看，他也觉得不错，所以我打算开始我的跑步计划了。以前跑步都是断断续续的，去年在学校坚持跑了仨月，加上瑜伽和健身操，整个人都“清新脱俗”了。毕业上班，活动量就少，整个人容易困倦，还容易疲劳。很多个早上起来，都能看到浓浓的黑眼圈，额滴神啊~不能再这样下去了，我决定要改头换面，重新做菇凉。参加了一个BiggER长跑俱乐部，很有收获，教练都是年(xiao)轻(xian)人(rou)，有活力。坚持了一段时间，渐渐对跑步有兴趣咯。于是决定买本书，嗯，就这本吧！平时不集体跑步的时候学习学习。我还是蛮勤快的，里面的核心训练基本每天都有在练。感觉哪里的肉肉受力不均了，就翻到第一章跑步实验室，去找到不适的根本原因。经过一段时间的锻炼，感觉越来越好！希望能够在跑步中遇到心仪的他，哈哈菇凉我还是个单身妹纸哩！2016的夏天，给自己加油！
- 2、可能周末运动的太多了，昨晚上做梦都是在跑步，但是怎么跑都没有感觉，一种漂浮的状态，身体非常不舒服，夜里吓醒了……今天早上起来，从家里跑到单位，用时40min，顿时神清气爽。感谢这本书，不是那种中规中矩的方法，简而言之是一本系统全面绝不是只讲方法的技术图书——当然你说它是技术跑步书也很对，但我觉得它超越了技术本身，是把人体作为一个立体生动的人，而不是一部跑步机器这么简单。现代社会把很多人打造成了一部机器，每个人都是一个部件，化整为零的效果。但是这样看待一切并不高明，整体永远大于各部分之和~
- 3、似火的骄阳炙热地拷打着大地，时钟指向下午5点钟，我从办公室走出来，带上装备，直达奥体森林公园。我这个人平时喜欢研究形形色色的人，通过他们的言谈举止、穿着打扮、身边的同行者来判断这个人是什么样的人。然后把各型各色的人在大脑中做一个存储，需要时以便随时提取。这是一个些许长的开场白。这里的跑步氛围是热烈的，至少在我看来，跑步可以激发出人类最本能的东西。很多坚持跑步的人，跑到后来，已经与最初跑步的自己明显不同。最大的不同莫过于散发出一种自然而然的自信。自信是一种不可多得的力量。再来说说与这本书的奇遇。我在北京工作了5年，今年是第五年，几乎每年都会给自己订立一个计划。打拼的四个年头中，让我积累了很多的人脉，看过太多风景，但是年过三十，本应充满活力的我，却愈发衰老。身边的朋友大多说我缺少锻炼，甚至有人怀疑我是不是抑郁症初期我只能微微一笑，哥还不至于是抑郁症好吧！那么就是要运动了。去年在亚马逊看到一本书，原版英文the Complete and Marathon book，花了一百多打样买了一本。因为我一直对于翻译的图书有抵触，文学更甚之，我宁愿看昂贵的原版。书买回来头一两个月一直躺在我的书架上，因为忙嘛，没空锻炼身体，没有落实。后来有一天开完会，我随手翻开看了看。这里不得不称赞一下认真的英国人，他们做书即考究又认真，内容编排的很有条理，也很方便看。头一章讲的是生理学知识，开始觉得挺逗，你将马拉松的书，放这么多生理学的内容，还有精彩的图片作甚？看到第三章，才慨叹于编书者的水平，一步一步地告诉你应该怎么做。随着工作逐渐被分解，我有了更多的时间去运动，首先就是想尝试一下书里面的方法。头几天很不好，装备很牛B，但是跑步的人太烂，几乎就是几百米走一走，接二连三的挫败感。但我这个人就是这么执拗，越是有挫败越勇猛。周末跑了整个10km，跑完瘫痪在床上的我放声大笑。这时我又开始翻这本书，觉得可以开始练一下CORE TRAINING。书里的方法很多，也很有意思。这里我再次佩服写书的人，真是详略得当，该精练的地方精练，整合我意。说来也巧，我随便逛一逛书店，就找到了这本中文版的书，随笔翻了翻，本来想翻过之后到朋友圈吐个槽，但觉得这个中午版本还是可以的。也不贵，50多块，就买了。怎么说中文都比英文省气力。毕竟里面还是有很专业的名词，我需要慢慢消化。然后现在就拿着这本中文的版本，慢慢增加我的跑量。毕竟还是年轻，半年时间我就恢复了60kg，神清气爽。今天有空在这里罗里吧嗦说了一堆，算是发泄和纪念一下。哈哈哈哈哈……



# 《DK跑步全书》

## 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)