

《太极跑》

图书基本信息

《太极跑》

内容概要

跑步伤病是否仍不时来袭，让你不得不放弃跑步？你是否仍在尝试用大运动量的训练来强健自己的身体，却最终陷入了“大量训练—伤病—休息—大量训练—伤病”的“怪圈循环”？

丹尼将“太极”的精粹融汇到跑步当中，开创了这种不费力、无伤害的革命性跑步法，让你告别“无疼痛，不收获”的肌肉跑，掌握“谢谢你，不要疼痛”的太极跑之道！在书中，作者呈现了：

（1）太极跑的三大原则：绵里藏针、循序渐进、动作中的平衡，掌握这些原则，你会发现移动身体是一件轻松的事情。

（2）太极跑的四项技能：专注、身体感知、呼吸和放松，它们可以让跑步变得更加多维，以最小的付出获得最大的成效！

（3）太极跑的教程：从姿态、前倾、下半身、骨盆扭转、上半身、步频、挡位和步幅等方面讲解跑姿动作；针对初级、中高级跑者设立了10节太极跑课程。

（4）太极跑的应用：跑坡、越野跑、跑步机；跑步前后的过渡；伤病的预防与恢复；针对铁人三项、马拉松等特定赛事的训练……

太极跑既简单又独特，它以一种全新的“不费力、无伤害”的跑步理念掀起了跑步界的一场革命！每个热爱跑步、热爱生活的跑者都渴望永不停止自己奔跑的脚步，而太极跑会像一个亲密的伙伴那样永远地陪伴着快乐地跑下去！

《太极跑》

作者简介

《太极跑》

书籍目录

各方赞誉 / I

推荐序

无疼痛，不收获？ / III

新版介绍

太极跑，一个循序渐进的过程的跑步方法 / VII

引言

从一位太极拳师傅那里学到的跑步课 / XIII

第1章 太极跑：跑步的一场革命 / 27

第2章 太极跑的原则：与自然同行 / 42

第3章 4项太极技能 / 50

第4章 跑姿动作：太极跑的基础 / 65

第5章 如何学习太极跑 / 112

第6章 提高计划 / 130

第7章 山坡、越野和跑步机 / 159

第8章 跑步前后的过渡 / 174

第9章 解决问题：伤病的预防与恢复 / 187

第10章 最佳的状态和表现与特定的比赛训练 / 187

第11章 从食物中获得“气” / 224

第12章 像生活一样跑步，像跑步一样生活 / 234

附录 本书中涉及的肌肉组织 / 239

致谢 / 240

译者后记 / 241

《太极跑》

精彩短评

1、干货一 思想准备工作——关于你的大脑1 过程就是目标 将体育运动转化成一种修炼2 太极跑关于大脑的思维模式：倾听、身体感知、产生联系（身与脑）3 三大原则：绵里藏针、循序渐进、动作中的平衡4 三大技能：更专注（使用意极）、身体感知（仔细倾听，使用意念扫描你的身体）、呼吸与放松（呼吸使用腹式呼吸，放松是为减小阻力之道）二 太极跑的基础两大关键点跑姿前倾其他的后文详述三 跑姿动作详解 注意，训练自己的跑姿动作时一定要使用上述三大原则，最能体现跑姿动作的原则是绵里藏针。 当你将跑步变成一种修炼时，你就会以提高技能或提升自我的心态来训练，你会以过程为导向而不是目标，所以首要修炼的就是跑姿动作。1 姿态 对直对直的6个步骤a对直你的腿和脚b延长脊柱来对直上身c保持盆骨水平，利用核心力量d创建你的身体立柱e单腿站姿f“C”形状2 前倾 让你身体前倾，这样就可以与重力合作 前倾是从脚踝处前倾而不是腰部！！A前倾三大要领：a检查姿态是否是一条直线b将意念集中于脚底，双脚触地c让身体立柱倒向身体前方名词1“前倾的窗口”：处于窗口时，前倾处于平衡状态，腿的某处的紧张只会感觉到一点点练习1如果不用运动任何一块肌肉来增加小腹的力量找到一张桌子，恰好高到小腹处，前倾（注意直立并使用脚踝前倾），将股四头肌抵在物体上，保持！练习2如何使用你的意极名词2意极 将意念集中在一处，用眼睛的全部能量指向你身体将要运动的方向，用眼睛将“气”指向一个视觉目标的能力是为意极。使用想象法练习：你的意极如同一根巨大的橡皮筋，感觉自己被它拉着向前，如同蜘蛛侠的蛛丝。这个方法在跑步走路时都可以练习使用。3 下半身的跑姿动作重要的话说三遍，这句是本书里最厉害的一句话 问：我们的腿在跑步中做什么呢？ 答：尽量少做事。尽量少做事。尽量少做事。三大要点A 被动的小腿运动想象脚踝是合页，提起你的脚后跟跟上你的前倾（代替用腿来推动自己），轻柔，放松的去跑B 向后摆腿即与道路的反方向力合作，步伐在身后打开时，腿会自然向后摆。C 屈膝保持膝盖的下沉很重要，使得脚顺利落在身体后侧D 全脚掌着地原因解释：不要一边跑一边制动。想象法练习全脚掌着地：想象你处在一个沿道路滚动的轮子中，轮的顶（你的头）在前面，轮的底部（你的脚）在向后。4 骨盆扭转 髋部与骨盆是真正高效跑步与预防疾病的关键此处说明1点，关于中心线：想象你的头顶和尾椎之间有一条线，（绵里藏针的针），时刻感受它，和它交朋友，在头脑中看到它，也让你的精神有一个中心。说明2点，人的中心在丹田，你所需要的是薄、直、软，将力量集中到中心线然后是中心。让中心高效运动，其他部位像棉花一样软，才能不会对中心产生阻碍。A 扭转点（T12/L1点）位置在沿着最下一根肋骨摸，摸到脊椎处。上身稳定，下身（扭转点往下）摆动、扭转5 上半身跑姿动作引言：给我摇摆，其余免谈A 摆臂屈肘90° 向后摆（上坡或冲刺时可以向前）不要越过你的中心线放松双手，向内微微弯B 头颈肩沉肩放松肩膀保持向前不要摆动延长后劲，收紧下巴跑步时向四周看，放松颈部看看周围事物 生活远远不止努力记住一大堆动作要领！6 档位、步频与步幅要保持你的步频不变，步幅是随时根据速度变化的。四 LET'S RUNNING重点提示：一旦跑起来，假装自己不在跑步，而在练习一组单腿站姿，感受自己的全脚掌着地。每次落地，你都在连接三个点（肩膀、髋部、脚踝），并去感受你的身体立柱。要经常检查自己的身体是否笔直以及落地点是否在身体立柱的下方、是否前倾。梳理上述跑步清单，常常对照练习纠正。五 如何学习太极跑思想上的几个要点：没有定式——摆脱自我定式简单的开始（牢记循序渐进原则，最好的结果需要耐心和坚持不懈）对自己要做的事心中有数一致性从另一个角度观察后文属于思想梳理和提高进阶阶段，待整理。前文总结：当你学会倾听来自身体的声音时，就不会再强迫自己，顺利的取得进步是自然而然的事。所以学习太极跑也好，生活工作也好，与自己好好沟通，是帮助自己取得进步的好方法，一定要坚持去做。

2、朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~

《太极跑》

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