

《跑步运动系统训练》

图书基本信息

书名：《跑步运动系统训练》

13位ISBN编号：9787115374864

出版时间：2015-2-1

作者：[美] 普里奥，(米)勒罗伊

页数：183

译者：张滢

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

《跑步运动系统训练》

内容概要

想知道如何将力度、速度和持久力提高到最大极限吗？《跑步运动系统训练》告诉你如何通过强化肌肉力量，优化奔跑运动，降低受伤风险来提高运动表现。

《跑步运动系统训练》为跑者介绍了50个最有效的力量运动练习，每个都配有清晰分步描述和讲解，并附有全色解剖彩图，突出显示了运动中牵动的肌肉。你不仅能看到这些练习——更能看到练习后的效果。

《跑步运动系统训练》带您进行实际的训练，每项训练都是提升跑步成绩的基础训练。你将了解到如何增强肌肉力量，减少损伤，提升步伐效率，使奔跑更快、更流畅。

《跑步运动系统训练》可满足您在任何比赛中的需求。书中提供了不同地形不同速度的训练项目，无论是山地跑还是公路跑，短跑还是马拉松赛跑。此外，您还将了解到大多数常见伤痛的判断和恢复，包括下背疼痛，膝盖疼痛和扭伤，以及肌肉和肌腱撕裂。

无论您是想要更快更有力地征服一座山丘的健身跑步者，还是想要提升竞赛成绩的职业赛跑选手，《跑步运动系统训练》都是您发挥自身最佳实力的保证。

《跑步运动系统训练》

作者简介

乔·普里奥目前是罗格斯大学-卡登姆男女子越野赛与田径赛教练员。他也是卡登斯自行车赛与多项运动中心的首席赛跑教练。该中心是费城顶级训练中心，在《纽约时报》、《户外》、《绅士日报》、《男士健康》、《塑身》、《GQ》和《三项全能选手杂志》等报刊上都有过专栏介绍。他还担任美国海军陆战队全球跑步项目的首席教练。

任职初期的二十年中，他训练出多名全国高校各项田径运动冠军，包括NCAA三赛区全美100米跑，800米跑，以及男女子越野赛，接力赛和NYRRC马拉松预赛、奥林匹克马拉松项目参赛资格选拔赛男女子冠军。普里奥还为美国陆海空三军训练出三个世界竞赛冠军队，两个马拉松战队和一个越野战队。

前国家级年龄组三项全能比赛运动员普里奥先生在过去的24年中，先后参加过100多次多项运动竞赛，300多次越野赛，田赛和公路赛。普里奥先生现与妻子林迪和他们的三个孩子居住在费城的菲尼克斯维尔和格雷纳山。

帕崔克·米勒罗伊自1998年来就担任公路跑俱乐部首席医疗主管。他于1991年至2007年担任《跑者世界》杂志的医疗顾问和特约撰稿人。同时与该杂志的前身《慢跑杂志》和《跑步期刊》保持着同样的关系。米勒罗伊医生还在1984年至2002年间兼任北柴郡运动复健诊所的首席医疗主管和独家执业医师。米勒罗伊医生曾两次获得“伙伴”（Fellow）奖（分别于1999年由运动医疗组织，于2006年由英国运动医学会颁发）。他曾在包括世界马拉松半决赛，英联邦运动会，英格兰联邦运动会（4次），英国运动员联合会以及世界青年锦标赛（3次）和欧洲青年锦标赛（2次）（大不列颠队）等运动赛事中多次担任医疗主管。

米勒罗伊医生是《运动损伤》杂志的创始人，《AAA跑步者指南》杂志的联合创始人，更是多家运动与训练相关刊物、杂志和报纸的约稿人。他是1980年、1982年和1984年世界医疗职业竞赛（World Medical Games）5000米马拉松竞赛的冠军，1983年欧洲医疗职业竞赛2000米、5000米和1500米的冠军。个人最佳的马拉松记录是2小时26分。

译者简介

张滢

湘雅医学院医学学士学位，北京大学医学硕士学位，目前供职于北京大学医学部基础医学院。对与体育运动相关的医学知识一直保持浓厚兴趣，并在硕士课题中对生活习惯中危险因素等相关内容有过著述。目前主要研究领域和工作方向是高等教育学与教育心理学，并有志于将健康知识传播到更广泛的人群中，通过健康教育传播方法，来宣扬更好的健康生活方式。

《跑步运动系统训练》

书籍目录

- 跑步运动的演进 / 5
- CHAPTER 2 心血管与心肺的构成要素 / 15
- CHAPTER 3 运动中的跑者 / 24
- CHAPTER 4 适应速度与地形 / 32
- CHAPTER 5 上身躯体 / 41
- CHAPTER 6 手臂与肩膀 / 62
- CHAPTER 7 人体核心部位 / 78
- CHAPTER 8 大腿 / 100
- CHAPTER 9 小腿与足部 / 120
- CHAPTER 10 跑步常见的运动伤害 / 136
- CHAPTER 11 跑鞋之深入剖析 / 158
- CHAPTER 12 身体的整体状态 / 170
- 运动器材 / 185

《跑步运动系统训练》

精彩短评

- 1、前面有点无趣，核心内容很实在，跑步对肌肉的需求和训练方法都讲了
- 2、专业而系统的跑步训练方法，通过这些科学的锻炼方法，能最大程度地提高力度、速度和持久力
- 3、挺有针对性的跑步训练教程，对于跑步过程中的体能和力量提升有很大的帮助，推荐。
- 4、实用的训练教程，每项训练都对提升跑步成绩有不小的帮助。
- 5、难度适中，可以随时根据自己的身体状况，在50多种训练项目中选择适合自己的项目来练习。
- 6、跑步运动系统训练
- 7、照着这书训练几周之后提升很明显，特别是冲刺阶段能感觉到腿部源源不断的力量
- 8、是不是应该叫全身肌肉训练
- 9、书挺好，对跑步成绩提升很有帮助
- 10、这种有针对性的肌肉训练教程适合所有的跑步运动，无论是短跑还是长跑。
- 11、一本分析跑步的练习手册，算是庖丁解牛的风格。
- 12、图书馆讲跑步的正经书没几本；健身还是得有钱有闲，想跑步成绩好久练好所需肌肉群什么的；了解到一点点预防损伤的知识。20160410
- 13、对初学者不够友好，特别是各种理论翻译部分.....后面的具体锻炼和其他书也没什么差别
- 14、假装一下
- 15、实用，每项训练都对提升跑步成绩有帮助
- 16、需要应用到跑步当中

《跑步运动系统训练》

精彩书评

1、开始觉得好在兴趣，去几次才借到这本书，认真看看，可能看了同类的书太多，本人觉得有人部分不太多，不过参考也是不错的，只不过有些贵，看完后可能对初学者有帮助，主要是要你跑步的时候哪个部位痛就是加强那个锻炼就是了。

《跑步运动系统训练》

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