

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

## 图书基本信息

书名：《拼命跑，不如挑對鞋》

13位ISBN编号：978986600533X

出版时间：2014-10-31

作者：野村憲男

页数：128

译者：江卉星

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)

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

## 內容概要

坊間第 1 本！

專門探討跑鞋的工具書！

連頂尖跑者、鞋店店員都不懂的選鞋方法

顛覆錯誤的選鞋常識，徹底剖析跑鞋特色

水泡、黑甲、腰膝痛、腳底痛、拇指外翻跑步傷害OUT!

自然提升體幹核心肌群，訓練更有效

穿上正確的跑鞋，讓跑步變得更輕鬆、更安全！

你是用「手」拿著鞋子上下晃動比較重量嗎？

你是用「眼」來看鞋子的「帥氣」、「可愛」來做為選擇基準嗎？

你是用「腦」一廂情願地覺得自己應該穿寬版鞋嗎？

還是你都是聽跑友或網友、店員的意見來買鞋呢？

希望你不是這樣，而是配合自己的用途、正確尺寸來選擇支撐自己雙腳的夥伴。

無論是新手老手，熱愛跑步的你買鞋前一定要會的正確選鞋法。

有九成以上跑者都穿著錯誤的鞋子在跑步！連鞋店店員也不懂的正確觀念。

跑鞋要選大 1 號的尺寸

選喜歡的款式或廠牌就好

寬版的鞋子比較好

買鞋要在晚上腳容易水腫的時候買

試穿鞋子時以腳指有沒有活動空間來判斷尺寸合不合

輕、薄、柔軟度佳的鞋子比較好

你還在用這些錯誤的觀念買鞋嗎？

跑步如果沒有穿對鞋的話，鞋子就會成為拖累你的陷阱。不只容易造成跑步傷害（水泡、扭傷、黑甲、腰膝疼痛、腳底板痛、腳被痛...等等），還會讓跑者無法使用到正確的肌肉，無法長時間維持跑步姿勢，造成體力加速流失。

本書清楚點出一般人最常見的錯誤選鞋常識，並且比較歐美與亞洲人的體型特徵。翻開本書，也許你會發現，原來至今認為正確的鞋子知識都是錯誤的。而這些正確的觀念，可能是一般人，甚至連運動用品店店員或是頂尖跑者都不懂的正確選鞋觀念。

全方位徹底分析跑鞋。

本書從跑鞋的構造、特徵，到鞋帶樣式、鞋墊等細部構造做詳細介紹，並收錄正確測量腳的方法、穿鞋方法、綁鞋帶方法等，了解基本構造，配合最正確的使用方法，跑步時才能引出鞋子 100% 的功能，讓鞋子支撐跑者的每一步。

並且教讀者如何依據每個人不同的跑步習慣、用途和目的，自己挑一雙適合自己的跑鞋。買鞋不用再一味聽從店員似懂非懂的建議，或盲目跟隨潮流，穿別人推薦卻不適合自己的鞋子。只要穿上對的跑鞋，你將馬上體驗到跟以往截然不同的舒適感以及速度感。

（換一雙對的鞋跑步，能有以下各種好處）

??更省力，自然使用到正確的肌肉。

??跑更穩，維持正確的跑步姿勢。

??保護容易受傷的部位，如膝蓋、腰部。

??自然鍛鍊到身體軀幹的核心肌群。

??不長水泡、繭、不傷指甲，防止拇指外翻等，腳不易受傷、變形。

跑步傷害幾乎100%都是因為沒有穿對鞋！

膝蓋痛、腰痛、腳底板、腳背痛、水泡、黑指甲、拇指外翻是最常見的跑步運動傷害，一般人常常會認為「我很常跑步，所以出現這些運動傷害也是理所當然的」，但是事實上這些問題幾乎都是穿了不合腳的鞋子所造成，這些錯誤的鞋子既無法鍛鍊到應該鍛鍊的肌肉，更無法正確支撐住腳步，平均分擔負荷，長久下來身體就會產生一連串的疼痛、受傷等負面連鎖效應。

雖然這些疼痛乍看之下和鞋子無關，但換了一雙正確的鞋子後，這些疼痛問題就神奇的痊癒，這種真實案例非常多。千萬別讓這些疼痛問題阻礙你享受跑步的樂趣，從現在開始，跟會招致受傷的鞋子徹

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

底分手吧！

隨時掌握鞋子狀況，找出跑步弱點一舉突破！

跑步老手的你，是否已經嚐試了各種訓練方法，就算買了最貴最好的跑鞋，也還是無法突破進步的瓶頸呢？其實從鞋子的狀況就可以分析出一個跑者所有的跑步習慣，本書教你如何從傾聽鞋子觸地時的聲音，到鞋底磨損狀況，以及鞋墊髒汗分布的情形，找出自己跑步的弱點。只要找出阻礙跑步的原因，換上一雙正確的跑鞋，並且針對弱點加強訓練，突破跑步極限並非不可能的事！

本書特色

特色1.【坊間第一本專門講解跑鞋的工具書】

特色2.【最正確的選鞋知識】

矯正一般人選鞋時常見的錯誤知識，先有正確的知識才能遇到真正適合自己的鞋。

特色3.【徹底剖析跑鞋特色】

從跑鞋構造、鞋帶、鞋墊，到正確穿鞋方法，皆以圖片清楚分析。

特色4.【防止長時間跑步傷害】

只要選對鞋，腰膝痛、水泡、黑甲、拇指外翻等等讓跑者倍感困擾的運動傷害都能消除。

特色5.【跑步更快、更穩、更省力】

選對一雙鞋可以讓跑者訓練到正確的肌肉，矯正跑步姿勢，馬上就能感受到更輕盈更快速的奔馳感。

特色6.【掌握鞋子狀況，找出跑步弱點，一舉突破跑步瓶頸】

從鞋子底部磨損位置、鞋子觸地聲音等，可以判別出自己跑步的習慣，可藉此找出個人弱點，擬定訓練對策。

特色7.【不花錢的鞋子起死回生法】

鞋子穿久鬆垮垮了別急著丟！鞋子專家教你不用花一毛錢，馬上就能讓自己鞋子恢復宛如全新般合腳的狀態。

日本亞馬遜網路書店讀者感想

讀了這本書後我很認同其中的內容，因此照著書中所說的方法買了鞋子。買回來的鞋子雖然無名指和小指有一點抵到鞋子，但在跑步時並不會在意，反而因為腳不會在鞋子中移動，跑步不會浪費多於體力，感覺很好。也試著買了同款但是大了0.5cm的鞋子，鞋子的合腳感完全不一樣，腳底的鞋墊也感覺稍微軟了一點。個人認為照著這本書選鞋子是正確的。(讀者FUNFUN)

讀完這本書後，終於知道為什麼總是感覺自己穿的鞋子不太合了。(讀者鎌田 浩之)

作者的部落格有非常多的情報，本書濃縮了所有精髓，並且有系統的整理歸納。如果能在挑選鞋子前先閱讀一遍，一定非常有幫助。(讀者KANATAKA)

雖然本書內容很淺，但是其中的概念(例如幾乎所有人的鞋子都買太大)讓我覺得很有共鳴。(讀者 uepon)

推薦給一直找不到足以信賴夥伴(鞋子)的跑者。這本書讓我得到讓鞋子成為自己夥伴的方法，也意外解決了我對「腳尖著地」與「腳跟著地」的疑問。之前即使讀了許多書也很納悶的事情，竟然瞬間就能理解了。(讀者 週末跑者)

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

## 作者簡介

選鞋專家---野村憲男（Nomura Norio）

大學畢業後，曾經營過其他行業，之後在親戚經營的跑步用品店的創始「THE Jog コジマ」擔任企劃開發部主任，同時負責店鋪營運以及商品開發事宜。開設個人部落格「讓專家告訴你！正確挑選跑鞋的方法」獲得運動愛好者熱烈的迴響。

從經營店鋪時代持續主辦身體平衡檢測會，現今在日本全國各主要都市舉辦，認為應該將「正確地穿鞋」這個理所當然的事，轉為易懂的概念並加以推廣給社會大眾。持續舉辦檢測會、講座以及針對個人鞋子作調整等。

網站：[jog.livedoor.biz/](http://jog.livedoor.biz/)

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

## 書籍目錄

前言

簡介 跑鞋是敵人？是朋友？

不是只有你！每個人都在尋找灰姑娘的玻璃鞋！

你選擇鞋子的方式，真的正確的嗎？

第一章 從了解自己開始！

跑鞋應該要有哪些條件呢？

亞洲人的腳真的比較寬嗎？

亞洲人的身體特徵

你知道自己的腳是哪一型嗎？

你的站姿正確嗎？

[專欄 1] 選鞋專家邂逅過的名選手們

第二章 拯救跑者！跑鞋的挑選方法

再複習一次鞋子的相關知識

想要跑不累，鞋子柔軟度是必要的？

「大一點的鞋子 = 輕鬆」只不過是幻想

Lesson 1 正確理解「尺寸」：事實上鞋子都會做得比較大

Lesson 2 正確量尺寸的方法：不需要多餘的空間

Lesson 3 學會正確的穿鞋方法！最大的重點在腳跟！

Practice 實踐篇：和胸部一樣「集中提高」

這種綁鞋帶的方式是否能引出鞋子100%的功效？

認清自己的目的，篩選出「目標」！

單刀直入！我推薦的跑鞋就是這款！

鞋子要在傍晚去買最好？

選擇值得信賴的店家！

[專欄 2] 選擇比賽時的鞋子

第三章 穿對鞋子就能有驚人的改變

只是換一雙跑鞋，成績就會大幅提升

正確掌握鞋子的狀況

傾聽鞋子的聲音

你的痛楚來自於鞋子

Case 1 膝痛

Case 2 腳背疼痛

Case 3 腳底板痛

Case 4 拇指外翻

Case 5 水泡與甲指甲

Case 6 腰痛

將「非日常」的行動轉換為運動暢快感

[專欄 3] 金牌選手與最強業餘跑者的鞋子

第四章 不花錢打造屬於自己的鞋子，動手調合 & 檢查鞋底

為何一定要調合？

用雙手打造自己的鞋子，來動手調合吧！

了解自己的習慣和疼痛的原因，鞋子自我檢測！

如何確認鞋子的壽命？

[專欄 4] 跑步是追求效率的運動！

第五章 只花5分鐘就能提升效果的訓練

訓練能改變什麼？

一般的訓練與跑步訓練的差異

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

選鞋專家所推薦的訓練法：

體幹篇

肌力篇

結語

# 《拼命跑，不如挑對鞋》

## 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)