

《跑步全书》

图书基本信息

书名：《跑步全书》

13位ISBN编号：9787550274460

出版时间：2016-5-1

作者：[美]安比·波夫特 主编

页数：264

译者：闻人菁菁

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

《跑步全书》

内容概要

从零基础到马拉松，跑步爱好者进阶的不二法宝，跑者眼中实至名归的“圣经”。凝聚跑马冠军、权威教练、专业医师、资深撰稿人的集体智慧，从《跑者世界》50年来上千篇文章中萃取精华。从零基础到跑马，从装备、环境到营养，从损伤的预防到能力的提高，从训练的方法到心理素质的提升，用前沿的视角、简洁易懂的方式，为各类跑者破解跑步误区，提供经典、实用的跑步指南。书中提到的每一件事，你全都能做到——即使是跑马拉松。无论是跑步新手还是冲马选手，无论是男性还是女性，均能从中获益，提升水平、尽享跑步乐趣。

86个励志绝招为你提供满满的正能量

38法专业支招提升你的跑步实力

25大训练高招让你成为更好的跑者

15种超级食物，让你跑步有如神助

11大法则助你征服全马！

《跑步全书》

作者简介

书籍目录

Part 1 开始跑步

- 01 正确迈出第一步
让你跑起来的万全之策
- 02 奥普拉行，你也行
跑步改变生活
- 03 一双好鞋胜过一切
跑步鞋选购全攻略
- 04 初跑须知
跑步必修课

Part 2 跑步和营养

- 01 在对的时间吃对的食物
赛前正确的营养摄取和训练减量调整同样重要
- 02 尝试素食
简单、健康、充满能量
- 03 15种超级食物
让跑步有如神助
- 04 男性营养新主张
激发你的跑步潜能

Part 3 预防损伤

- 01 预防五大常见损伤
防患未然让你远离伤痛
- 02 正确训练防止受伤
足科医生的忠告
- 03 成为自己的医生
超实用自我治疗指南
- 04 躲不掉的高温
天气转热，你要调整策略

Part 4 女性与跑步

- 01 女性跑步安全须知
提高警觉，防身有道
- 02 提升跑步实力38法
专业支招，让你跑得更好
- 03 女性跑者，你应该知道这些
重点问题与解析

Part 5 让你跑得更好、更强、更快

- 01 25大训练高招
30年来最重要的25种训练法则
- 02 速度与激情
多样化让速度练习更有意思
- 03 FIRST训练法
练得越少，跑得越快
- 04 攻克跑步之途的十大常见路障
每个人都会在路上遇到一些障碍

Part 6 跑者的心理素质

- 01 训练大脑，提高成绩
教你像冠军一样思考
- 02 是的，你可以

教你如何发挥最大潜能

03 86个励志绝招

跑步很容易，难的是出门去跑

04 如何达成目标

跑步让你拥有各种可能性

Part 7 交叉训练

01 跑步训练贵精不贵多

交叉训练让你更强大

02 让跑步机帮助你

机跑大法的好处

03 全身锻炼

“间隙循环训练法”让你突破自我

04 轻松练出结实腹肌

要保证运动正常和饮食低脂

05 适合跑者的最佳腰腹部核心训练

偷师美国奥运会马拉松金牌得主

Part 8 跑者的减肥方程式

01 你的订制饮食计划

每个人都需要适合自己的健康食谱

02 跑者的终极减肥计划

正确地将运动和营养结合起来减肥

03 更聪明地吃和减肥

获得良好营养以及健康减肥的原则

Part 9 半程马拉松攻略

01 提升速度和耐力

肌肉状态和有氧状态完美结合才能跑好半马

02 如何成功拿下半程马拉松

最靠谱的实践经验

03 半程马拉松的智慧

《跑者世界》的专家组与你分享多年跑步经验

Part 10 马拉松攻略

01 马拉松11大成功法则

让你跑出优异赛绩的训练计划

02 神奇的亚索800米

简单有效的马拉松练习

03 超完美马拉松休整期

谨慎对待跑马前2周

04 智者的马拉松计划

跑马不仅需要有力的双腿，还需要智慧的头脑

05 马拉松 = 高危运动？

看看研究怎么说

《跑步全书》

精彩短评

- 1、跑步原来这么讲究，健康来自运动，运动从跑步开始！
- 2、浏览一遍对跑步训练有了个大概的、科学的认识。
- 3、原来以为跑步就是跑步，现在才知道跑步还有真么多学问
- 4、人生维跑步与读书不可辜负
- 5、本书是跑者世界杂志文章精选的，还是有一些干货的。

素食

亚索800米

交叉训练

- 6、人丑就少玩手机 多看看书跑跑步（手动滑稽
- 7、书没有那么吸引人，全是黑白的。本来买来想越跑越好，后来发现，里面废话太多，实在不建议买。
- 8、作为一个两个月内刚跑了120公里的初跑者来说。1，饮食适合美国人。2，训练方案不好执行。3，对于伤痛和处理基本看不懂，4,翻译的好差。
- 9、马拉松的工具书。已经有其他入门级别的马拉松书籍的话，我觉得没有必要再买这本。
- 10、现在跑步的越来越多了，健康跑步的知识还真需要了解一下呢。
- 11、一般吧，觉得还没知乎上大牛写的好
- 12、很久没跑步了，读完这本书，脚步快了起来，最好干脆跑吧。
- 13、跑步入门书
- 14、不实用，不建议买和读。
- 15、比较全面讲了各个阶段跑者的经验，很多内容文中就短短几句话，其实真正跑步遇到了，才会有切身体会，才知道说的是什么。适合隔段时间拿出来翻翻。翻译略糙，尤其是涉及到数字单位的换算，错误忒多
- 16、2017年从国家图书馆借阅。跑步~我认真准备未来长期运动的方式与方法。
- 17、让你全面了解跑步的一本书,无论是跑步新手还是冲马选手，无论是男性还是女性，都能在跑步中尽享乐趣。
- 18、内容很棒，很实用！！
- 19、2016年11月22-23日读，2016-391。
- 20、一本可以教你科学跑步的书
- 21、跑步 随时随地的锻炼方式，这本书给出了整体的建议，可谓之全，全而实用，跑友们可以拿来看看提高自己的跑步技能。

1、跑步是一项说简单也简单说复杂也复杂的运动，简单到上班堵车了，你就得撒丫子狂奔。同时也复杂到需要购置一全套专业的跑步装备，上衣、专业短裤、压缩裤、跑鞋、护具、遮阳帽、太阳镜、运动手表等等，置办全了跑不跑的下来，起码行头是有了。真正赛前还要涂凡士林，因为跑步途中衣服会和一些部位有摩擦，这样做以防磨伤；女性跑友要穿专业的运动内衣，男性跑友要准备乳贴，同样以防磨伤。嘿这样一看，对于从没进行过正式比赛的跑步爱好者来说还真有点复杂。就更遑论马拉松赛事以及国际六大马拉松赛事了，毕竟只有有钱且有闲的人才能出趟国去参加这样的活动。我们不妨把跑步这件事看得不那么专业一些，购置一双好的跑鞋，穿上宽松的衣服在安全合适的场地进行循序渐进的锻炼，掌握一些预防运动损伤的方法。呼上二三好友，男女皆可。一起慢跑慢聊，给自己的身体打打鸡血，毕竟平时大脑喝鸡血太多，而身体则有些迟钝了。你一定有过运动完感觉到全身每个细胞都在燃烧的感觉，整个人虽然累但是充满力量。这就是跑步带给我们的效果。其他运动也是如此，但总还需要个用具，比之跑步就显得麻烦了。跑步类的书有很多，内容上都没大差，这本专章写了女性跑者应该注意的一系列问题。令人关注的当然还是跑步安全，这类事情经常出现，所以女性跑者选择场地时还是要注意的，如果不是在田径场其他地方就不要戴耳机了，三千万光棍不能都是歹徒，但总有些凶恶的人在，什么时候来个饿虎扑食，你还在沉浸在音乐中就大事不妙了。对于社会治安的提高要有信心，当然这些犯罪并不会停止，你需要注意这些就是防止不发生在自己身上。还有关于跑步减肥的内容，这就让我想起了大学时的室友，跑了四年依然是个敏捷的胖子，那是因为每次跑完步他总会吃更多的东西。。。越跑肌肉越结实啊！哔哔了这些，这本书呢，还是能看看的，但它只是一本入门手册，更多的内容在你的脚下，当你跑完一个长征的里程时，哇这不知道要比只看书不跑步的高到哪里去了！想要跑的比西方人还快吗？练习去吧，跑起来吧。当然你觉得开心的话也可以买本《跑步全书》翻着玩，毕竟不贵，我们给大家搞的这个东西啊，Excited！

《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