

《马拉松完全指南》

图书基本信息

书名：《马拉松完全指南》

13位ISBN编号：9787550246823

出版时间：2015-4

作者：[日]川越学 主编

页数：216

译者：赵维真

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

《马拉松完全指南》

内容概要

马拉松爱好者必备的全方位马拉松教科书

史上最细、最全面、最有针对性的马拉松运动详解图书

【编辑推荐】

近年来，马拉松运动在我国掀起热潮，成为当下最时尚、最疯狂的体育运动。2014年，中国马拉松参赛人数已逼近百万。面对如此庞大的读者群和市场上专业的马拉松图书相对稀少的状况，我们推出的这本《马拉松完全指南》以内容最全、讲解最细、最具针对性而取胜，一定能够填补市场空白，满足了广大读者的需求。

本书作者川越学具有30年马拉松执教经验、多次获得马拉松大赛冠军、曾指导多位马拉松顶尖选手获得冠军，是世界级的金牌教练。本书是其30年经验的结晶，是马拉松爱好者必备的教科书。

无论是从未接触过马拉松的新手、已具备基础经验的跑者，还是期望刷新个人最佳纪录的选手，都能遵循书中的内容，找到最适合自己的训练方法，创造优异成绩。

《马拉松完全指南》一本在手，必能助您挑战跑完全程，刷新自己的最佳纪录！

【内容简介】

本书是Second Wind AC总教练川越学毕生经验的结晶，是马拉松爱好者必备的教科书。本书包含学习正确的跑姿、培养配速感、提升耐力、了解自己的体能状态、跑者应有的饮食生活、如何挑选跑步装备等非常完整且全面的马拉松信息，并附有配合跑者等级和目标的练习项目及训练课表。无论是从未接触过马拉松的新手、已具备基础经验的跑者，还是期望刷新个人最佳纪录的选手，都能遵循书中内容，找到最适合自己的训练方法，创造优异成绩！

《马拉松完全指南》

作者简介

川越学，1962年生，日本鹿儿岛县人，Second Wind AC总教练。自早稻田大学毕业后，川越学一直担任资生堂慢跑俱乐部的总教练。从学生时代开始，川越学就在许多马拉松大赛中获得冠军，而后作为教练指导了原清子（2009年北海道马拉松赛冠军）、加纳由理（2010年名古屋国际女子马拉松赛冠军）、尾崎朱美（2009年雅典国际马拉松赛冠军）等马拉松顶尖选手。2007年4月创立Second Wind AC俱乐部，不仅指导顶尖运动员，也开设了适合市民跑者的“慢跑教室”，为让马拉松成为全民运动而竭尽全力。

赵维真，1988年出生，北京大学日语翻译专业硕士。毕业后，一直从事日语翻译和翻译行业管理工作，曾多次参与日语专业教材翻译工作。

《马拉松完全指南》

书籍目录

前言

序章 川越式马拉松训练

第1章 马拉松运动的基础

第2章 培养耐力基础

第3章 培养跑完全程所必需的耐力

第4章 强化速度，刷新纪录

第5章 备赛期间调整身体状况

第6章 发挥出最佳水平

第7章 伸展训练 & 补充强化训练

后记

出版后记

《马拉松完全指南》

精彩短评

- 1、还是日本人写得好
- 2、后浪引进这本书，如果早几年肯定会热销。本书囊括了马拉松比赛的训练/准备/恢复等一系列内容，尤其是动作图解和训练计划表，简单明了，适合初学者和想要进一步提高成绩的跑者。是我读过最实用的一本，少看一些网上的帖子，多出去跑跑吧。20161122
- 3、信息量还没有高木直子的漫画大呢
- 4、马拉松
- 5、正在依照这个手册进行训练
- 6、可以不再看类似的书了，看得够多了；切实训练才像话。期待哪天我跑进230。
- 7、与自我对话的运动，讲解非常详实实用。
- 8、60分钟慢跑；配速跑
- 9、先做理论上的准备
- 10、学姿势，学动作，学训练，好好跑步
- 11、书里边很详细~我顶多算是一个跑步爱好者，没有跑过马拉松，但是想要成为一名优秀的跑步达人，怎么能不跑一次马拉松呢!!!今年，可能不行了!列入2017运动计划!先买书学习一下!
- 12、马拉松是要非常系统性训练的
- 13、简洁直白，写的还行。
- 14、正在按计划进行。大爱此书，无愧经典!
- 15、对于自己训练长跑给予一些建议
- 16、还不错的入门书
- 17、看看理论还是受用
- 18、徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8295583/>
- 19、跑步读物里觉得是最适合我们的：西人的经典著作未必适合东方人、作者又是跑马大神。里面的训练计划亦很周详。掩卷只有一个问题：跑步未必是要成为运动员，提高成绩，最终还是要跑赢过去的那个自己
- 20、10km-20km-30km-速度。比我兩年前開始練習的時候找到的那些訓練計畫/日程表，要更符合實際一些。
- 21、挺直了背跑!
- 22、循序渐进，全面的指导马拉松爱好者如何参加完成马拉松赛事。按照不同能力针对性的训练计划，挺实用的。里面的跑法还是传统的后掌着地法，见仁见智了。最有价值的还是训练计划，跑手建议，可以按照自己的实力来参照使用。
- 23、第一次跑马拉松：新手的初跑指南
- 24、详细周全，层次分明，好书。剩下的便是自己如何执行了。
- 25、看了好几本老美肌肉男教程，日式的详解+彩图还是感觉更易理解和操作。让人想起高木直子那本《一个人的42公里》漫画书的专业进阶详解版。春雨过后，打算跟着练，期待挑战全马。=)

章节试读

1、《马拉松完全指南》的笔记-第60页

川越老师在这本书里面附有配合跑者等级和目标的练习项目及训练课表，这个计划主要面向运动经验较少的人群，不局限于马拉松运动。每周进行2次训练，目标是培养体力基础和运动习惯。

2、《马拉松完全指南》的笔记-第43页

马拉松运动更重视身体的中心而非四肢，肩关节和髋关节两个重要关节的躯干部位是锻炼的重点。

3、《马拉松完全指南》的笔记-第52页

如今市面上跑步专用的装备种类繁多，不少练习者不知该如何选择。因此，笔者在这里简要介绍一下运动装备的特征和功能。练习者不必买齐所有的装备，可以先从运动服着手购买，还有一些有助于集中注意力的产品（比如夏天的帽子和太阳镜，冬天的手套和长袖运动衫等）也是必不可少的，练习者可以逐一采购。

4、《马拉松完全指南》的笔记-第22页

快跑步法指的是用较小步幅，加快步频的跑法，这种跑法不仅可以使身体的上下活动幅度变小，保证跑步状态的稳定性，也能减小脚部负担，适合没有运动习惯的练习者采用。

《马拉松完全指南》

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