

跑步，該怎麼跑



[跑步，該怎麼跑 下载链接1](#)

著者:[美]尼可拉斯·羅曼諾夫

出版者:臉譜

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9789862351611

美國鐵人三項國家隊跑步訓練的官方教材

“姿勢跑法”的訓練精華

掌握關鍵跑步姿勢

借助重力跑得更快的訣竅

兩腿快速轉換的技巧

善用肌肉彈力不受傷的秘訣

作者介绍:

尼可拉斯．羅曼諾夫博士 Nicholas Romanov, Ph.D.

在俄羅斯出生與受教育。從楚瓦什師範大學（Chuvash State Pedagogical University）體育系畢業後，在蘇聯的陸軍服役一年，退伍後，他回到母校擔任講師和田徑隊的教練。與此同時，他在莫斯科的體育科學研究院攻讀碩士，跟隨蘇聯著名的運動科學家弗拉基米爾．達契科（Vladimir M. Diachkov）教授在同一個實驗室做研究。

後來，在俄羅斯體育暨運動皇家學院（Russian Academy of Physical Culture and Sports）拿到博士學位之後，羅曼諾夫博士成為運動相關科系的領導人物、專業田徑教練、也是運動生物力學、體育教學和運動訓練上的資深講師，尤其專精於田徑的訓練理論與實際訓練法。在七〇年代中期，他致力於開發能夠提升運動效率與表現的姿勢法（Pose Method），其中基本概念的運用範圍含括跑步、田徑、游泳、自行車、體操、競速滑輪與滑雪項目。

1993年，羅曼諾夫博士搬到佛羅里達州的邁阿密，成立自己的工作室，利用姿勢法來訓練世界各國的鐵人三項和跑步的精英選手，或是一些業餘的運動員，這些人來自美國、南美、加拿大、歐洲、南非與澳洲各地。在1997年，他發行了第一部教學影片——《跑步姿勢法》，好幾年來已經被廣為販售到全世界，幫助了無數的跑者和鐵人三項選手，增進他們的運動表現，也減少他們受傷的機會，甚至讓無數飽受運動傷害之苦的運動員再重新回到訓練和比賽場上。

羅曼諾夫博士目前在美國、墨西哥、英國與南美洲等各國，與當地的運動社團、國家代表隊和大專院校聯合舉辦講習班與專題研討會。從1996年到2002年這段期間，他曾是美國鐵人三項教練委員會的成員之一。2000年的雪梨奧運他擔任英國鐵人三項國家代表隊的顧問，從2001年起擔任教練。

歷年來支持姿勢法的科學研究已經在世界各地進行，像是1998年在美國科羅拉多州科泉市（Colorado Springs）的奧運訓練基地，1999年在佛羅里達州大西洋大學（Florida Atlantic University），2001年在英國的雪菲爾哈倫大學（Sheffield Hallam University），2003年在俄羅斯的庫班斯基大學（Kubansky State University）都在繼續協助開發這項新的跑步技術。

羅曼諾夫博士在51歲時，與他的太太蘇維特蘭娜博士和三個孩子一起移居美國邁阿密。

譯者簡介

徐國峰

從小熱愛運動，就讀清大化工系時加入游泳隊，從那時起開始從事游泳／體能訓練，大三擔任泳隊副隊長，大四擔任隊長。2006年畢業，取得清大化學工程學士學位，清大外國語文學系輔系，爾後投考東華大學中文所畢業。目前為鐵人三項選手。

進入東華就讀研究所後，一個偶然的機會加入「鐵人隊」，在教練Benjamin L. Rush的帶領下，開啟了「喜愛」身體被折磨的訓練過程，在鍛鍊中不斷突破身體的極限，成為真正的鐵人。2008年與鐵人隊友郭靖，花17天跑步環台，為世界展望會「飢餓30」募款。兩人為最年輕的環台跑者。

參加鐵人隊至今已完成25場鐵人賽事，簡列近年成績如下——

- ． 2009雙溪櫻花盃鐵人兩項賽_男子組總排第二名
- ． 2009墾丁113km 恆春半島半程國際鐵人三項賽_男子M25組第一名
- ． 2009東華盃全國高中暨大專校園鐵人三項錦標賽_大專男子組第一名
- ． 2009來去洄瀾蓮花盃國際鐵人三項菁英賽（57Km）_菁英組第四名

目录: 自序
追求完美的跑步技術
消除跑步的運動傷害
自我學習“姿勢跑法”
自由落體的概念
優秀跑步技術的21條牢記規則
第一部：跑步的基礎生物力學訓練
第二部：打好跑步基礎的彈跳訓練
第三部：進階彈跳訓練
．．．．．(收起)

[跑步，該怎麼跑](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

健康

运动

跑步技巧

跑步，該怎麼跑？

生活

跑步训练

@跑步让你健康

评论

前两部分的练习配合广场舞音乐来做效果尤佳。（反正我就是这么干的）

最佳的跑步方式应该是跑起来最轻松的方式。

该跑步了

[跑步，該怎麼跑_下载链接1](#)

书评

这本书期盼已久，终于读到了。
跑步两年多的我来消化这本书，也有些吃力，如果更早的读到它可能早就丢掉一边了。
这正是一本介绍“术”的书，而且是专业的跑者20多年的经验所得，是靠观察优秀跑者、训练、教学的经验等得来的，如果没有足够的跑步经验，入门比较难。所以，先开...

每周我会有三个晚上在附近一个大学的塑胶操场上跑步，来这个操场跑步的人并不算少，有该校的大学生，也有周边的中老年居民，还有同我一样年轻的上班族。夜晚的操场，放眼望去，每个人的跑步姿势都如此不同，有全脚掌着地，跑过时发出“砰、砰、砰”响声的跑姿，有前脚掌着地，...

在豆瓣上做了一个简略的链接，因为封面在细节处理中，但是书号之类的都申请完毕，书籍的三审三校也已经全部完成，很快就可以进印厂了。
关于这本书，繁体版的页面也有了一些介绍，<http://book.douban.com/subject/5981419/>，感兴趣的朋友可以去看看。做这本书简体版的理由很...

拖延了几天才来写感受，嘿嘿。
徐国峰和kaka老师的分享让我第一次关注到如何跑步的问题。
分享主要讲到三个问题，如何防止伤害的跑，如何省力的跑，如何跑的快。
1.如何防止伤害的跑：通过视频展示的测试结果，脚跟直接着地压力是最大最快速上升的，而前脚掌先着地压力峰值低些...

关注“跑步”这项运动是从今年2月份开始的，当时在家没什么事，就读了村上春树的《当我谈跑步时，我在谈些什么？》，激发了也许我也能跑一跑的想法，但系统的有计划的练习跑步大约从4月份开始，对于一个胖子来说，在刚开始练习的时候，一个月大约120公里的跑量，已经给了自己很...

最近体重有增无减，觉得是时候开始健身了。
在网上查了一些健身课程，得出的结论就是力量+有氧+饮食。有氧运动我选择跑步为主，外加一些操课或者美丽芭蕾。另外为了保持体态的优雅，也附加练习一些形体矫正和瑜伽练习。我一直相信，做任何事情，都是可以通过学习，来做得更好...

两年后重新写一份书评，主要是个人体会。 ---
2013年我第一次读了尼可拉斯·羅曼諾夫博士写的这本书：《跑步，该怎么跑》，或者翻译成《姿势跑法》。这是一本研究跑步姿态的书，有空跑步时我会实践一些书里的做法，下面是我的一些粗浅的理解。## 三个基本原则 作者书中的三...

正如标题所说的，从小到大，体育课各种东西五花八门，而跑步却从来只是被当做热身，以及痛苦的晨锻考核。
工作之后，最喜欢的运动，就是跑步。如何正确地跑步也是自己最想探寻的。无奈网上众说纷纭，慢慢又有了自己的积累。
这本书说的姿势跑步法，我是比较相信的，至少联系之...

武侠小说里各大门派武功，都有心法和招式两部分。没有足够的内功心法，招式技法再纯熟也是花拳绣腿，只有以气御形以气养形，两者结合日夜磨练才可成器。其实何止武功，难道不是所有的技能都有这两部分吗？只是心法对大多数人看来有点玄乎艰涩又不能立竿见影，往往被人们轻视。...

这部书写得不错，不过部分章节带有些美式的啰嗦。喜欢姿势跑法和肌肉训练这几个章节，很不错。适合跑者阅读，肌肉训练的章节真的很管用，目前正在按照其教程一步一步学习；还有上坡下坡跑，野外步，对我这样的初跑者来说很有教育意义。个人找了不少的跑步书，觉得国外的这几...

今年开始跑步，就看到了这本书，自己总结了一下书里的内容，这些对于自己很重要，
1.膝盖保持弯曲，以最小的时间接触地面；跖球部接触地面，不要在身体的前部，要在身体重心之下；
2.速度的快慢取决于两脚转换的速度；身体适当前倾，以用重力来支撑身体向前跑步，这里是指整个...

#好读100#今年第 10 本，累计 543 本，《跑步,该怎么跑》。现在再读一遍比起 2012 年和上年还没有真正上课之前阅读的感觉完全不一样，第一遍只了解有这么一个知识框架，自己仅仅记住了一点“膝盖始终保持弯曲”就让我后来再也没有怎么受伤过，在还没有实际上课前只上听过分享...

《跑步，该怎么跑？》（pose method running），作者Ramanov是个资深跑者、运动员、教练员。虽然厚达300页，不过体育老师写不出什么高深哲学和汹涌澎湃、跌宕起伏的感情来，这书通俗易懂，还有很多解析动作的插图，我在往返南京的高铁上一天看完了。主要思想是“姿势跑法”，即...

很好的一本跑步书，很高兴现在有中文译本。
这本书系统地给了很多跑步动作的科学分析，记得十年前刚看完英文版本，半马就很轻松跑出了1:30的成绩。
虽然现在因为受伤的原因，已经不可能跑马拉松了。书里面的一些东西对日常的健身还是有很多帮助的： 1. 跑步的三要素： S型站姿...

如题。作为无伤跑步一年半马150的跑渣，表示此书完全是我对跑步一无所知时的冲动购买。废话连篇，包括配图，多数是在敷衍和糊弄不跑步的人。不值得花时间阅读。我相信任何严肃练过半年以上的跑者都知道我在说什么。
如题。作为无伤跑步一年半马150的跑渣，表示此书完全是我对跑...

书很好，但超啰嗦。总结要点：练就完美跑步技术的关键在于：尽可能利用重力。
姿势跑步法：1、轻盈。
错误：脚后跟着地。脚尖离地时，向后使劲蹬把身体往前送。
正确：高步频，减少多余动作，膝盖一直保持微弯，以吸收地面冲击力。只以跖球部（前脚掌的球状部位）着地，并尽...

[跑步，該怎麼跑_下载链接1_](#)