

# 更快更安全的赤腳跑步法



[更快更安全的赤腳跑步法 下载链接1](#)

著者:Jason Robillard

出版者:臉譜

出版时间:2013-2-28

装帧:平装

isbn:9789862352373

《跑步，該怎麼跑？》尼可拉斯博士--

當你赤腳跑步時，你便無時無刻、自然地運用了「姿勢跑法」。

《天生就會跑》麥杜格--

「塔拉烏馬拉」族人的赤腳跑步哲學，證明人類身體本為跑步而設計。

人類天生的跑姿就是赤腳跑步！

脫掉鞋子，感受你的腳，就能掌握身體本能；

體會正確的腳掌落地方式，可以讓你不再受傷，享受跑步！

赤腳該怎麼跑？需要考量路面條件嗎？如何才能避免足部受傷？……

本書從如何開始、如何訓練、進程步驟……完整解說對於赤腳跑的懷疑、擔憂和問題；

提供你嘗試赤腳跑步、突破跑步效能最佳訓練方式！

學習赤腳跑步將幫助你以更自然的方式移動身體，進而增進你在任何運動項目的表現！

學習所有「跑步法」技巧的第一步

從赤腳跑開始強化你的腳掌，同時能調整你的跑姿！

從解剖學的教科書可知：人類的一隻腳掌就由26塊骨頭，兩隻腳合計52塊，占了全身206塊骨頭中的1/4，可見腳掌骨頭的密度之高。但因為我們習慣穿鞋，使得包覆在鞋子裡的腳掌，就好像溫室裡的花朵一樣，會讓那些韌帶、肌肉和肌腱逐漸退化。因此赤腳跑就變成是鍛鍊這52塊骨頭旁眾多小肌肉的最佳良方。

或許你聽過赤腳跑步，也明白它可以降低傷害並改善跑法。無論你對赤腳跑步的了解有多少，傑森·羅比拉德這位赤腳跑步的先驅、「赤腳跑步大學」(Barefoot Running University)網站的站長，整合了最新的研究成果，透過簡單的訓練動作、訓練計畫以及一些資深赤腳跑者的實用建議，讓你輕鬆地從赤腳走路進階到慢跑、賽場和山徑跑步。

作者曾提到自己過去跑到全身是傷，為了能跑超馬，到處尋求能解決他運動傷害的訓練方式，最後才找到了赤腳跑，最終也證實赤足跑訓練使他的傷痛完全消失，完成了他的超馬夢。不管是跑步菜鳥或是經驗老道的跑者，本書都為那些想要赤腳跑或是穿著仿赤足鞋款上路的人提供專業的建議。其中還有世界上頂尖的赤腳跑者和專家的第一手資料，包括赤腳泰德·麥當勞(Barefoot Ted McDonald)、赤腳瑞可·羅勃(Barefoot Rick Roeber)、丹尼爾·雷博曼博士(Dr. Daniel Lieberman)、麥可·尼倫伯格博士(Dr. Michael Nirenberg)、馬克·庫庫哲拉博士(Dr. Mark Cucuzzela)、史考特·哈德利博士(Dr. Scott Hadley)、約瑟夫·弗朗休尼博士(Dr. Joseph Froncioni)等人。

本書的內容實用，而且訓練方式非常容易按步實行，並搭黑白照片的圖說，讓每個人都能以安全又有效的方式，掌握赤腳與穿極簡薄底鞋跑步的技巧。

● 如何從穿鞋跑步轉換到赤腳跑步？

● 如何強化腳底的肌肉？

● 如何避免踩到玻璃碎片、石頭或注射針頭？

● 如何在崎嶇不平的路面上赤腳跑步？

● 如何挑選極簡薄底鞋？

● 如何找到赤腳跑步的相關資源？

作者介绍:

作者簡介

傑森. 羅比拉德 (Jason Robillard)

赤腳跑步教學的先趨，傑森的學生有跑步新手，也有經驗老道的跑者。他目前是「赤腳跑大學」(Barefoot Running

University) 網站的站長與主筆，也是「赤腳跑步協會」(Barefoot Runners Society) 的創始成員之一。曾為《超跑》(Ultragreening) 雜誌、Competitor.com網站和《自然覺醒》(Natural

Awakenings) 雜誌等撰文；並上過美國公共廣播電台 (National Public Radio) 的節目。目前擔任製鞋廠商的顧問，提供極簡薄底鞋的設計諮詢。他擁有十多年的專業教師經驗，再融合後來訓練自己赤腳和穿極簡薄底鞋跑超馬的實際過程，所以他能從教練的角色生動活潑地在赤腳跑步培訓課中幫助許多人。傑森也和許多赤腳跑步領域的專家合作，包括跑步同好、研究人員與醫學專業人士等，努力提升赤足跑步的技術和科學。

譯者簡介

徐國峰

2006年畢業於國立清華大學化學工程學系，輔系——外國語文學系。大學期間加入游泳隊之後，從此深深著迷於耐力運動的世界。

2007年開始從事鐵人三項訓練。

2008年以十七天跑步環台1017公里的行動為世界展望會——飢餓三十募款。

2009年畢業於國立東華大學中文研究所，隨後入伍。退伍後，定居於花蓮，從事寫作與鐵人三項訓練。

2011年起擔任國立東華大學鐵人三項代表隊教練。

著有：《鐵人三項》(2010，臉譜出版)、《先秦儒家水意像析論》(2011，花木蘭出版)  
。

譯有：《跑步該怎麼跑》(2011，臉譜出版)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。

目录: 推薦

在赤腳跑步的路上

前言

第1章 跨出第一步

第2章 開始之前

第3章 開始赤腳跑步

第4章 赤腳跑步的進階訓練

第5章 疑難排解

第6章 挑戰

第7章 比賽

第8章 訓練計畫

第9章 交叉訓練

第10章 我可以穿極簡薄底鞋跑完160公里，你也可以！

致謝

附錄

把赤腳跑步的精神散播到全世界

赤腳跑步的資源

關鍵字彙

參考資料

• • • • • (收起)

[更快更安全的赤腳跑步法](#) [下载链接1](#)

## 标签

跑步

赤足跑

运动

健身

生活

赤脚

杰森 · 罗比拉德

专题

## 评论

并不赞成赤足跑及五趾鞋的KK却与本书有着同一个关键词：放松跑。书里有句话让我醍醐灌顶：让你的脚掌轻吻大地。

看来我之前问题不断，是一直在跟大地热吻了%>\_<% 继续改

-----  
基本思想就是循序渐进，慢慢来。干货不多。

-----  
不管是否赤足/赤脚，这本书都适合科普跑步知识，避免不必要的受伤。

-----  
学习赤脚跑的书

[更快更安全的赤脚跑步法 下载链接1](#)

-----  
**书评**

[更快更安全的赤脚跑步法 下载链接1](#)