

爱上跑步的13周



[爱上跑步的13周_下载链接1](#)

著者:伊恩·麦克尼尔

出版者:南海出版公司

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787544267663

★让从不跑步的人迈开双腿，从本书开始跑过一生！

★坚持跑步的第一步：爱上跑步。

★在一呼一吸中，感受最纯粹的自我。

在爱上跑步的13周里，通过13周跑步行走计划，读者可以连续跑10公里而不受伤。

除了计划，本书还向读者介绍了跑步前的准备工作、跑步心理、跑步营养学、受伤后的恢复方法、准备10公里赛事等方面的知识。

本书内容涵盖跑步的方方面面，可以解答跑步初学者可能会出现种种问题。

本书告诉读者：在人生道路上，每个人也都是一名跑步者。

作者介绍:

伊恩·麦克尼尔(Ian Macneill)

长居温哥华，运动员兼作家。通过13周训练计划，让4万加拿大人达成目标。

SportMedBC(加拿大不列颠哥伦比亚运动医学理事会)

非盈利性机构，由不列颠哥伦比亚州的600名医学护理人员组成。它立志于推进运动医学、运动科学和运动训练领域的教育和知识普及工作。

目录: 序

引言

1 为什么跑步

2 为跑步作好准备

3 在路上

4 让我们开始13周跑步行走计划吧

5 跑步心理学

6 在一起跑步的家庭

7 成为一个更好的跑步者

8 给身体补充营养

9 常见的伤病及恢复

10 为10公里赛事作准备

11 接下来做什么？

附录A

附录B

附录C

• • • • • ([收起](#))

[爱上跑步的13周_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

健康

健身

爱上跑步的13周

生活

个人管理

加拿大

评论

读书的人就是这样，书是读完了，跑步却还未爱上：（

初跑者必看，基本应该要注意的里面都有了，早有这本书当年我就不用混那么久圣经了
== 当然烧装备、心率控制方面，这本书还是不够，需要自行恶补

很有用，對於缺乏運動的人，避免傷害才是最重要的。

内容可以，就是太啰嗦了，两三页的干货写成了一本书

不但告你跑前心理建设，列有跑步计划，感动我的是还有结束13周训练之后怎么做。作

者真周到，里边有些关于运动一定要休息的道理讲得真好。

周末花了大概2个小时看完。对于非计划内容还是很有收获的，对于计划本身，确实需要循序渐进才行。比如我，明明看到人家说要循序渐进要保持一致性，但是自己还是觉得是不是应该有所微调才好。

关于跑步，简单也简单，一双鞋足矣；复杂也复杂，多少人跑三天之后就再不动弹了。爱上很重要，不爱上，动机就不够。

还不如去知乎上看帖子

useful

20140610，我读过最全面的初学者入门书，跑步的方方面面很全面也很新。值得一读。

试试呗

太……啰嗦了！也就是一篇知乎谢邀能解决的事儿

科学跑步，英文名是 The Beginning Runner's Handbook

很棒的一套循序渐进方法，对于我这种懒得运动的人来说都好有吸引力，今天立刻开始了第一天跑步，感觉好极了。我会完成13周计划。

10公里达成√
膝盖还在，心脏改善比较明显。不过要不是——边刷剧——边跑肯定爱不上跑步(¬"¬)

○RICE=REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION。把注意力放到手臂上，落地时，大腿要有意识地向前摆，有意识地控制呼吸次数，尽量用鼻子吸气

没太大的指导价值。

五星推荐！很适合刚刚开始跑步，和正在犹豫是否开始跑步的人。推荐给你觉得对你很重要的人吧！

简单明了实用，提供了循序渐进的训练方法，目前刚开始第二周的训练。

这种适度的循序渐进的训练方法很科学，但需要耐心。

对于想要跑步或者正在跑步的人，确实是一本值得参考的好书，比较实际又实用。

[爱上跑步的13周 下载链接1](#)

书评

[爱上跑步的13周 下载链接1](#)