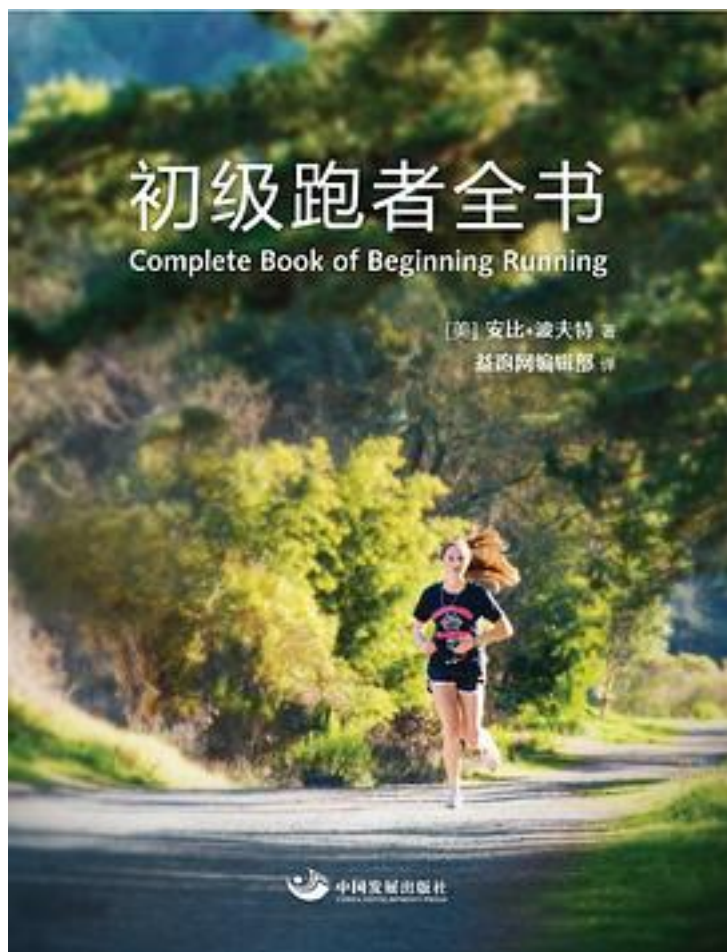


初级跑者全书



[初级跑者全书_下载链接1](#)

著者:安比. 波夫特

出版者:中国发展出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787517700753

《初级跑者全书》（Runner's World Complete Book of Beginning Running）由前波士顿马拉松冠军、美国Runner's World杂志执行主编安比·波夫特（Amby

Burfoot) 撰写，世界权威跑步知识专业出版机构Runner's World倾情推出，中国领先的跑步垂直社区益跑网翻译并注释出版，以全体系的跑步知识推动跑步时尚在中国的普及，让更多的大众读了就跑，从跑步中寻找健康，发现一个全新的自己，改变一生。

《初级跑者全书》英文版在美国亚马逊网站跑步类图书排行榜常年名列前茅，它凝聚了既有专业知识又有跑步佳绩的众多专家型跑者的心血，是一本令全球百万读者爱不释手并身体力行的经典之作。

《初级跑者全书》的目标读者人群是那些准备开始跑步和刚刚开始跑步的人，即初级跑者。全书介绍了如何开始跑步的基本知识，包括为什么跑、如何开始、常见问题、训练提高，并附有适用于运动爱好者的8周跑步入门计划，以及适用于零基础起步者的24周跑步入门计划。对于初级跑者们最需要了解的知识，以及最亟待解决的问题，在书中都可以找到浅显易懂、简单实用的答案。在编译的过程中，益跑网发现，很多内容对资深跑者同样适用。在中国大众跑步运动渐成气候之际，益跑网推出该书中文版，希望能与国内的跑友们共同分享书中的宝贵知识与经验。

《初级跑者全书》是美国Runners World杂志社面向初级跑者的第一本书，2005年出版。在此期间，席卷全美的第三次跑步浪潮开始兴起，并在随后的10余年间渐入佳境。目前，美国跑步人口已经达到总人口的16%。《初级跑者》凝结了美国跑步知识和经验之精华，经过了无数跑者的成功验证，帮助众多美国人开启了全新生活体验，堪称跑步专业书籍中的经典。

作者介绍:

目录:

[初级跑者全书_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

跑步指南

健身

养生健康

译著

非技术

精力管理

评论

内容太浅显了一点，杂志水平。作者本来就是RW总编，针对对象群是那种入门级跑者。

特别实用，攀岩之后跑的少了，之前跑步的时候这本书帮了不少忙，从零开始的一些基本知识、理念和技巧都有介绍到，适合初学者。

3.5星，什么都有一点的入门书

内容挺全面，但不像一本“书”

不要在例行训练中与时赛跑，而应努力延长运动时间。如果能够有条理有步骤地去做一件事情，则世上无难事。

初学者适用，比装B的跑步圣经好

自种自夸一把，3月份另一部跑步译著即将面世。

入门，80%有氧训练，20%力量训练，持之以恒，加油！

A little 生气，50闷买来一点也不喜欢，也不觉得用处大。期待它能提供伤病防止方法

对初跑者来说还不错。外国人写书就难免啰嗦，但是还是提供了一些有用信息。但是为啥我只记住了跑鞋的寿命只有600-800公里。另外，CCTV5为啥那么碍眼呢。

那谁送给那谁的。我也想拥有一本。

去年坚持了一年的跑步，因为看了这本书。明年再看一次吧，又可以继续跑一年

不愧是RW主编写的，典型的美式鸡汤

等疫情结束后，从初级跑开始，加强身体锻炼，增强免疫力。

HYJ 跑步和别人眼光接触。只要出门就是最棒的。

很赞的一本书。很实用。。初级跑者的人看了绝对可以。更赞的是还有后面的训练计划。让初级可以轻松开跑。。。

为跑步蓄力!

跑步入门书

众多跑步指南里编译比较差劲的一本，配套也实在是太过随意。相信原作内容本身还是比较详实的，但中文版部分内容重复过多，前后矛盾，章节散乱。

其实这本书介绍的关于跑步的东西还是很全面的，但是西方色彩太过于浓重，与东方人的习惯不是很符合，所以给了3星，尤其是食物的提及。

[初级跑者全书_下载链接1](#)

书评

美国的跑步人口已达总人口的16%，中国不可同日而语，跑步书籍更是寥寥可数，更谈不上普及，不过这项最古老的运动正在中国大地上逐渐升温，这本集众跑者智慧的书有很多不错的知识、经验和建议。现把对我有用的内容摘抄如下。

1、第一部分为什么跑，书中竟然列举了47个理由，如跑...

作为对于跑步入门来说，其中的一些建议还不错，全彩页面，可以想像老外为了凑成一本书说了一大堆废话，第1章节为什么跑，一共说了47个理由，真是够啰嗦，且全书篇幅中以运动照片超过20%，虽然是水货多，干货是书中结尾部分：8周参考计划和24周参考计划。很实用。以下总结个人认...

前两天在家中书架上找一本同事要借的跑步书时，无意中发现了这本书，甚觉诧异，不知自己看过没有，随意翻开一页，“如何做一名成功的跑者？享受生活！”瞬间被吸引，于是开始仔细地重新读这本书。
看着书后的价格，2014年出版的，居然定价68元，我实在是想不起当初为何会舍得买...

[初级跑者全书_下载链接1](#)