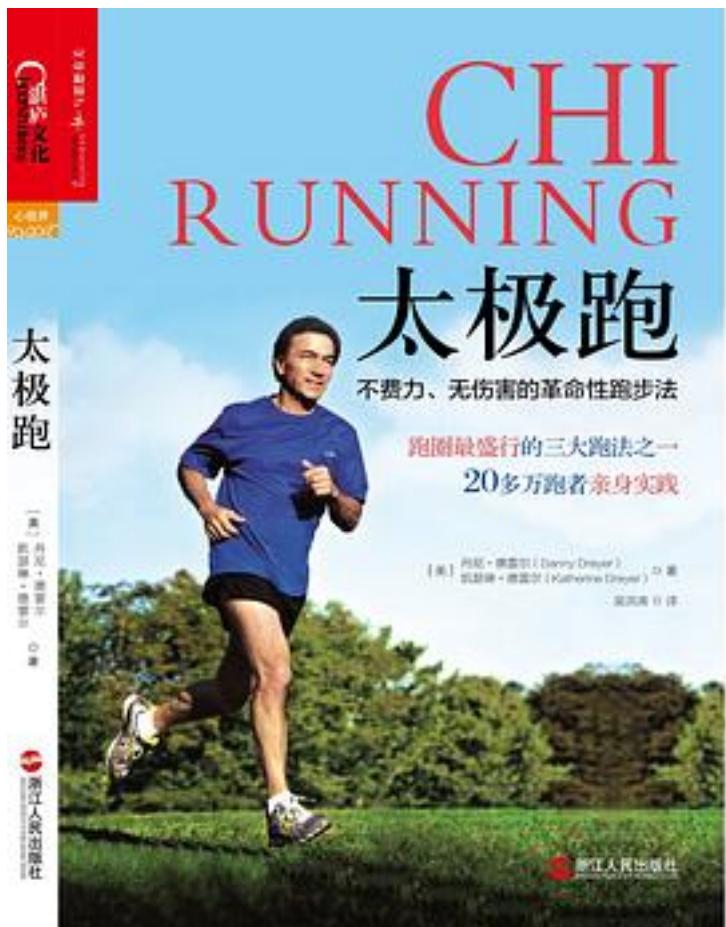


# 太极跑



[太极跑 下载链接1](#)

著者:丹尼·德雷尔

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787213061080

跑步伤病是否仍不时来袭，让你不得不放弃跑步？你是否仍在尝试用大运动量的训练来强健自己的身体，却最终陷入了“大量训练—伤病—休息—大量训练—伤病”的“怪圈循环”？

丹尼将“太极”的精粹融汇到跑步当中，开创了这种不费力、无伤害的革命性跑步法，让你告别“无疼痛，不收获”的肌肉跑，掌握“谢谢你，不要疼痛”的太极跑之道！在书中，作者呈现了：

(1) 太极跑的三大原则：绵里藏针、循序渐进、动作中的平衡，掌握这些原则，你会发现移动身体是一件轻松的事情。

(2) 太极跑的四项技能：专注、身体感知、呼吸和放松，它们可以让跑步变得更加多维，以最小的付出获得最大的成效！

(3) 太极跑的教程：从姿态、前倾、下半身、骨盆扭转、上半身、步频、挡位和步幅等方面讲解跑姿动作；针对初级、中高级跑者设立了10节太极跑课程。

(4) 太极跑的应用：跑坡、越野跑、跑步机；跑步前后的过渡；伤病的预防与恢复；针对铁人三项、马拉松等特定赛事的训练……

太极跑既简单又独特，它以一种全新的“不费力、无伤害”的跑步理念掀起了跑步界的一场革命！每个热爱跑步、热爱生活的跑者都渴望永不停止自己奔跑的脚步，而太极跑会像一个亲密的伙伴那样永远地陪伴着快乐地跑下去！

作者介绍：

丹尼·德雷尔

超级马拉松跑者。从1995年起，参与了40多场超级马拉松赛事，排名均在所在年龄组的前三位。

西方“太极”实践家。在“太极”的启发下，创立了不费力、无伤害的革命性跑步法，即“太极跑”。此外，还开发了“太极走”。

国际演说家。《跑者世界》《跑步时代》封面人物。受到CNN、NBC、探索频道等媒体专访，并受到《纽约时报》《华盛顿邮报》等数百家媒体关注。

凯瑟琳·德雷尔

太极生活股份有限公司共同创始人。与丹尼·德雷尔一起合著《太极跑》《太极走》《太极马拉松》等书，并协同负责他们在《跑步时代》等期刊上发表的“每月通讯”，为跑者答疑解惑。

目录: 各方赞誉 / I

推荐序 无疼痛，不收获？ / III

新版介绍 太极跑，一个循序渐进的过程的跑步方法 / VII

引言 从一位太极拳师傅那里学到的跑步课 / XIII

第1章 太极跑：跑步的一场革命 / 27

第2章 太极跑的原则：与自然同行 / 42

第3章 4项太极技能 / 50

第4章 跑姿动作：太极跑的基础 / 65

第5章 如何学习太极跑 / 112

第6章 提高计划 / 130

第7章 山坡、越野和跑步机 / 159

第8章 跑步前后的过渡 / 174

第9章 解决问题：伤病的预防与恢复 / 187

第10章 最佳的状态和表现与特定的比赛训练 /187
第11章 从食物中获得“气” /224
第12章 像生活一样跑步，像跑步一样生活 /234
附录 本书中涉及的肌肉组织 /239
致谢 /240
译者后记 /241
• • • • • (收起)

[太极跑 下载链接1](#)

## 标签

跑步

运动

健康

健身

生活

自我完善

养生

湛庐文化

## 评论

跑步姿势和系统训练的指导，和那本姿势跑法类似，都是不以训练力量为前提的轻松跑。之前对这个太极的题目不太感冒，读完后觉得还不错，今天已经用两小时慢跑验证了书中的一些理念。值得一读。20150405

昨晚读完11点多了，然后又躺床上把读书笔记翻看了一遍~书内除了跑坡和训练计划，所有章节都是看一章是一章，勤勤恳恳。读完觉得平静又喜悦（比看灵修感觉来的还多）~最近膝盖受伤，一直没去跑步。明早试着按书内方法去走会儿路。ps这本可能是最近几年看的最慢的书了，看了半个月，平均每天都要花1个小时左右~干货记在读书笔记上了。得空就整理。

方法很好，书一般。跑步圣经网有作者演示视频。

撇开那些神神叨叨的玄学，依旧五星

看来将东方哲学尤其是冥想、内观、正念、太极之道与跑步运动结合，以静制动、静动合一，是一种健身趋势。

讲得比较详细，实用性很强的工具书，需要的就是对照练习。

用了整本书来科普正确跑姿，还用中国的太极来忽悠老外们，不懈推销配套dvd及课程

太棒了，这本书！最近看了不少跑步的书，主要都是提及心率的，自己也对心率引起了重视，买了手环来检测。但训练了将近两个月，感觉还是控制不好心率，一下就飙升起来了。刚刚看完这本太极跑，发现再次颠覆了我对跑步的认知。之前一直认为想要跑好步，腿部力量很重要，特别是小腿肌肉。而在看这本书的过程中，边看边实践书中的跑姿。虽然动作上可能不算完全到位，但是确实发现“不那么费劲”了。虽然配速比预想中慢，但心率控制住了，关键是整个跑步过程下来，肌肉完全没有以前跑完的那种疲惫感。配速上不去，个人感觉主要是跑姿还不到位。不过这本书真的很棒，让我对跑姿有了更多的重视。继续努力，继续练习！

多看限时免。写得太复杂了吧，今天尝试了一下，似乎没成功。。。其复杂程度作为【素材】参考不错~~

我用太极跑的姿势，膝盖会痛。

方法论不错，书有点啰嗦。身体从头顶一直到脚底对成一条直线，身体立柱略微前倾，全脚掌在身体立柱下方轻柔着地，不是脚跟落地。轻柔抬腿支撑向前倾倒，不用推动身体，脚自然向后。骨盆围绕脊柱扭转，上半身主导，步频不变，根据速度改变步幅。全程放轻松。

和"姿势跑法"的思想基本一样，跑姿略不同。

接触了一种全新的理念，回头试一试

一种技术。但关键在于实践。

太多营销和故弄玄虚的内容，抛开这些还是很实用的。

已有电子书

• • • • •

绵里藏针、拉直身体、扭动骨盆。放松就是不浪费能量。记得看非洲人跑步视频和教学视频。

是有很多内容都从太极拳来的～

看看就好，肌肉还是要练

---

[太极跑 下载链接1](#)

## 书评

干货一思想准备工作——关于你的大脑 1 过程就是目标→将体育运动转化成一种修炼 2  
太极跑关于大脑的思维模式：倾听、身体感知、产生联系（身与脑） 3

三大原则：绵里藏针、循序渐进、动作中的平衡 4

三大技能：更专注（使用意极）、身体感知（仔细倾听，使用意念扫描你的...

---

1.过程就是目标→将体育运动转化成一种修炼。

2.太极跑关于大脑的思维模式：倾听、身体感知、产生联系。

3.三大原则：绵里藏针、循序渐进、动作中的平衡。

4.三大技能：更专注（使用意极）、身体感知（仔细倾听，使用意念扫描你的身体）、呼吸与放松（呼吸使用腹式呼吸，放松是...

---

# 动作清单 ### 姿态 腿与脚并直 放松膝盖 平衡脚部压力(左右、前后、内侧外侧)

延长后颈并收敛下巴 保持骨盆水平 放松臀部肌肉

创建你的身体立柱(对直肩膀、髋部和脚踝) 让双脚位于身体立柱的底部 向下看你的鞋带

单腿站姿 C形状 在迈步时感觉你的身体立柱 除了小腹外放松...

---

朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~

朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~

朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~

朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~

朋友推荐的，买来看看，真正实践起来应该挺有用的~~ 朋友推荐的， ...

---

[太极跑 下载链接1](#)