

# 不跑会死



[不跑会死 下载链接1](#)

著者:宋歌

出版者:煤炭工业出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787502045791

★微信转发过亿的跑步书《跑步入门指南》！国内最知名、会员数最多的跑步门户网站——《跑步圣经网》创始人亲自审核并作推荐序！

★2类最受跑者青睐的跑步姿势，14种拉伸+5种静态训练动作；8种常见跑步伤害的预防与治疗，4大跑步训练方法；74个跑者都想知道的问题解答，17条连老跑友都可能存

在的误区；8大城市知名跑点介绍，20个知名马拉松赛事点评；跑步圈备受关注的论坛、微信、微博……无论你想做“独行侠”还是“约跑族”，都能迅速找到跑步的乐趣和归属感，从容面对跑步中可能出现的各种问题！

★中国跑者自己的《跑步圣经》！

★最全最实用的中国跑者必知！

★中国跑步圣经、益跑网、光明乐跑论坛联袂推荐！

★专为跑步新手打造的8周训练计划，只要你能走，就能跑起来！

本书由微信、微博、各大论坛疯狂转载的热门帖《跑步入门指南》作者宋歌（Dexter S）编著，国内最知名、会员数最多的跑步门户网站之一——《跑步圣经网》创始人李福仁（最后的神）审核，是一本专门写给中国跑者的指南书。

本书站在中国跑者的角度，全面介绍了我们为什么要跑步、如何跑步对身体更好、如何预防和应对运动伤害、怎样为自己制定科学的跑步计划、如何选择跑步装备等跑者必知的各种问题，还附有多位跑者的励志日记，为你呈现最真实的中国跑者世界。本书还特别罗列出能让中国跑者迅速找到跑步组织的各种平台，无论是论坛、微信、微博，还是各大城市的知名跑点，只要你想开始跑步，绝对能够带给你强烈的归属感，让你跑得起来，更跑得下去！

作者介绍:

作者：宋歌（Dexter S）

豆瓣超人气跑者，其热门帖《跑步入门指南》引发微信、微博、论坛等各大网络公众平台疯狂转载！影响百万人开始跑步，掀起了新一轮跑步热潮！

审核：李福仁（最后的神）

国内最知名、会员数最多的跑步门户网站——《跑步圣经网》创始人。

目录: 第1章 跑步让你找到更好的自己

一、跑步的好处说也说不完

- 1.跑步让你告别臃肿的身材
- 2.跑步提高心肺能力，预防心血管疾病
- 3.跑步舒缓情绪、释放压力
- 4.跑步让你更自信
- 5.跑步让你做事更有计划，治愈拖延症
- 6.跑步让你的感觉更敏锐
- 7.跑步带给你的其他好处

二、那些跑步中要抵御的影响

- 1.要抵御厌倦心理
- 2.要抵御伤痛
- 3.要抵御异样的目光，甚至是嘲讽

三、每个入门跑者都想知道的

Q1开启跑步人生前，我需要做什么准备？

Q2慢跑到底要多慢？

Q3我的血压偏低，可以跑步吗？

Q4我很胖，可以跑步吗？

Q5如何判断自己的运动状态是有氧还是无氧？

Q6我的血压偏高，可以跑步吗？

Q7跑步好还是游泳好？

Q8每次跑多长时间比较好？

Q9平时心率就很快，可以跑步吗？

Q10我有乙肝，能跑步吗？

Q11我有糖尿病，能跑步吗？

Q12都说跑步能减肥，我太瘦了还能跑步吗？

Q13感觉跑腻了的时候怎么办？

连老跑友都有可能存在的误区

## 第2章 迈开第一步，你会越跑越轻松

### 一、姿势错了跑不远

1.要开始跑步，先学会放松

2.跑不动是因为没找到合适的摆臂幅度

3.用鼻子呼吸能避免岔气

4.用蹬地的力量推动身体向前

5.女生和入门跑者适合用全脚掌跑法

6.进阶跑者可以用前脚掌跑法

7.还没有足够能力跑？那就从快走开始吧

8.速度、步幅、步频间的关系

### 二、为了跑得更久，必须让身体做好准备

1.跑步前热身，唤醒你的身体

2.跑步后拉伸，放松你的肌肉

3.核心肌肉训练，拥有修长线条的关键

### 三、什么时候跑步最适合

1.一天当中最适合跑步的时间

2.一年四季，跑者需要注意的问题

### 四、什么地点跑步最适合

1.草地

2.塑胶跑道

3.跑步机

4.柏油路

5.郊外或野外

6.水泥路

### 五、一次完整的跑步过程

1.热身

2.跑步

3.冷身

4.按摩（可选）

### 六、每个入门跑者都想知道的

Q1女孩子跑步，会变萝卜腿吗？

Q2第一次跑完腿感觉很酸痛、很沉怎么办？

Q3跑步的时候想些什么？

Q4路跑遇到红绿灯怎么办？

Q5我刚开始跑步，经常放屁怎么办？

Q6不能跑步的时候，只做做拉伸有好处吗？

Q7跑步当中的呼吸问题？

Q8跑步的时候听音乐可以吗？有什么推荐？

Q9我是上班族，把跑步安排到什么时候合适呢？

Q10感冒或者发烧了还能跑步吗？

Q11空气很差还要户外跑吗？

Q12空腹跑步是不是更容易减肥？

连老跑友都有可能存在的误区

## 第3章 为了跑得更久，远离运动伤害

## 一、跑步中可能面对的伤痛

- 1.腹痛
- 2.崴脚
- 3.抽筋

## 二、跑步后常见的运动损伤

- 1.胫前痛
- 2.跟腱炎
- 3.应力性骨折
- 4.足底筋膜炎
- 5.跑步膝

## 三、每个入门跑者都想知道的

Q1开始跑步后要改变饮食习惯吗？

Q2跑步后下肢水肿，怎么办？

Q3怀孕了还能跑步吗？

Q4第一天跑步后浑身酸痛，是继续跑还是休息一下？

Q5跑步第二天走路时足外侧偏中间位置痛，怎么办？

Q6准备怀孕的人能跑步吗？

Q7为什么长时间跑步后会想吐？

Q8胸大对跑步会有影响吗？

Q9上初中前的小孩子可以跑步吗？跑量多少合适？

Q10感到疼痛怎么办？

Q11跑步会让女性乳房下垂吗？

连老跑友都有可能存在的误区

## 第4章 科学的训练计划让你顺利实现目标

### 一、没有训练计划就难以进步

- 1.为什么要制定训练计划
- 2.怎样科学地制定训练计划

### 二、入门级的训练方法

- 1.0~10公里（2个月）
- 2.10~18公里（2个月）
- 3.半程马拉松（2周）

### 三、MAF训练法

- 1.最大训练心率
- 2.自我评估
- 3.训练过程
4. MAF更适合哪些人
5. MAF需要注意的问题

### 四、LSD训练法

1. LSD训练法的优点
- 2.用怎样的速度跑LSD
- 3.为什么要慢慢跑
- 4.为什么要推荐LSD
- 5.一个国外的LSD训练计划表
6. LSD应当注意的问题

### 五、间歇跑训练法

- 1.短距离间歇训练
- 2.中距离间歇跑
- 3.变换距离间歇训练

### 六、跑步训练日志

- 1.简单的记录
- 2.阶段性记录

## 七、每个入门跑者都想知道的

Q1每周跑步的次数不一样可以吗？

Q2女生跑步会使胸部变小吗？

Q3跑步一定要按照时间或距离来确定结束吗？

跑累了就停可不可以？

Q4宿醉后能跑步吗？

Q5跑步的频率、距离有规定吗？

Q6为什么刚开始跑的时候小腿会变粗？

Q7我的身体能承受我越跑越快的速度吗？

Q8晚上跑步会引起失眠吗？

Q9生理期还能跑步吗？如果因此中断训练需要重新开始跑吗？

Q10彻底停跑会怎么样？

Q11爸爸妈妈跑步好不好？

Q12会越跑越壮吗？特别是女生？

连老跑友都有可能存在的误区

第5章 谈谈装备，为这些高科技的靓丽玩意也值得去跑

一、跑鞋大概是你能买到的最舒适的鞋

1.一双好的跑鞋能减少你受到的伤害

2.选跑鞋前要知道自己的脚型

3.体重与跑鞋级别的选择

4.写给新手买鞋的话

5.简单地推荐几双跑鞋

二、跑步衣物的选择标准不是“吸”而是“排”

1.根据温度一般分为三层穿衣

2.专业运动品牌服装介绍

3.我们是否需要一件压缩衣？

4.专业的裤子比上衣效果更明显

三、实时监测运动状态的心率表

1.心率表的作用

2.从入门到高端，介绍几款比较常见的心率表

四、让跑步数据化的可穿戴设备

1. Jawbone UP2

2. Fitbit Force

3. Nike+ FuelBand SE

4.咕咚智能手环2

五、其他跑步装备

1.臂带、腰包

2.头巾

3.手套

4.运动内衣

5.口罩

六、每个入门跑者都想知道的

Q1不穿袜子跑步可以吗？

Q2可以“穿着跑鞋走天下”吗？

Q3“一双跑鞋跑天下”可以吗？

Q4网购一双跑鞋怎么样？

Q5跑步时用什么耳机听歌不容易掉？

Q6什么样的跑鞋可以淘汰了？

Q7有必要买穿戴设备吗？

Q8我有扁平足，穿什么样的跑鞋合适？

Q9在跑步机上跑步，跑多久比较好？

Q10跑步的装备多久清洁一次？

Q11跑步机的选择

Q12跑步机是功能越多越好吗？

Q13天气太冷或空气不好时跑步可以戴口罩吗？

Q14在跑步机上跑的话，用哪种跑法比较适合？

Q15在跑步机上跑是看电视比较好还是听歌比较好？

连老跑友都有可能存在的误区

## 第6章 跑者必须知道的那些事儿

### 一、那些你可以参加的马拉松

1.跑马拉松前必知的血泪经验

2.国内十大马拉松赛事

3.国际十大马拉松赛

### 二、有意思的小型比赛

1.跑不动？有徒步赛！

2. The Color Run

3.赞助商的中距离比赛

### 三、中国各城市重要的“约跑”场地

1.北京

2.深圳

3.广东

4.上海

5.天津

6.厦门

7.重庆

8.大连

### 四、用APP记录你每一步的足迹

1. Nike Running

2. Micoach

3.咕咚运动

4. Runtastic

5. Endomondo

### 五、你不是一个人在跑步

1.跑步的人常去这些网站

2.跑步微信公众平台

3.值得关注的跑步微博

### 六、如何成为一个跑步达人

1.要善于分享

2.多提问多总结

3.利用网络的力量

### 七、每个入门跑者都想知道的

Q1如何参加第一场马拉松比赛？

Q2长跑过程中能喝水吗？

Q3逆时针跑与顺时针跑有区别吗？

Q4怎么约跑？

Q5如何分享自己的成绩？

Q6喝了酒还能跑步吗？

Q7慢跑还是快跑？

Q8下雨下雪天能跑步吗？

Q9跑步会不会使月经量变大？

Q10如何克服“不想去跑”的惰性心理？

Q11跑者要多吃什么？

连老跑友都有可能存在的误区

## 第7章 从8周训练计划开始跑步人生

1.第1~2周

2.第3~4周

3.第5~6周

4.第7~8周

5.总结

体能活动适应能力问卷

• • • • • [\(收起\)](#)

[不跑会死\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

跑步

运动

健身

超级实用的跑步书

健康

值得一看

减肥

爱生活

## 评论

很基础很全面，适合新手入门阅读。

-----  
新手入门不错的书籍。等我完成三周跑步训练营课程后就准备用MAF训练法用3-5个月逐渐把每月跑量提高到不少于八十公里。

-----  
方法论

-----  
对初跑者帮助比较大

-----  
真心不错的跑步入门书，该有的都有了！

-----  
刚翻了一下，觉得不错。我要坚持跑下去。

-----  
来自D版带着爱  
今天收到实体书，内容浅显但比较全面，同样非常适合初级跑者，以及犹豫不决想开始跑步的人们。一半是心理上的鼓舞，另一半是知识、技术和训练计划。

-----  
很适合跑步入门的一本书，基本囊括目前跑步相关微信公众号的所有内容。

-----  
入门级看看吸收到蛮多信息的，有安排几周的练习，尝试中。

-----  
内容不多，主要是个人的有限经验，可以看看，打点鸡血，模仿参考开始运动。

-----  
写的还是比较详细的。

-----  
初级跑步者实用手册型的书

-----  
大杂烩，但信息蛮全



-----  
太入门了，幸好看的是电子版。

-----  
一个小时浏览目录选择性看完,基本书中的观点印证了目前的跑步状态

-----  
适合两年内的新人阅读

-----  
天目图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8623096/>

-----  
对于我这样的入门跑步者来说帮助特别大，尤其是避免伤痛那一块，不能因为培养好习惯而把膝盖伤到，第一次花钱买的电子书，12.99元，纪念一下，电子书真的比纸质的方便太多

-----  
150306 多看阅读。迅速浏览了一遍，等有需要时再去细读。

-----  
有知识硬伤，比如运动30分钟才能减肥、前掌跑法等，中间很多内容比较空洞而且过于主观，根本没有经过研究，就是个人经验的分享。也不是完全没有收获，只是这样的东西来网络分享值得称赞，出版就有点过头了。

-----  
[不跑会死\\_下载链接1](#)

## 书评

如果写评论的话，必须要给这本书一个评价。鉴于我是作者，既不能吹牛逼也不想贬低这本书，给个中间评价算是中立吧。  
这本书其实名字有些大，中国开头，不过这本书应该是大陆地区第一本跑步入门方面的书了。书的内容其实可以用两个字来概括——“易”、“广”。就是说这本书...

-----

-----

-----

-----

自五月份爱上跑步，就陆陆续续进了一批跑步书，跑步是源于国外的一项运动，老外写的跑步书居多，但是鬼佬写的东西和自己业已形成的阅读习惯格格不入，加上现代翻译者的乱翻，读的惨不忍睹，直到碰到这本中国人自己的跑步书，这年头好书难得，这本可以算在其中一本，巨赞！

-----

[不跑会死\\_下载链接1](#)