

# 每週1次半小時！ 馬拉松全程達陣練跑秘笈



[每週1次半小時！ 馬拉松全程達陣練跑秘笈\\_下载链接1](#)

著者:真鍋未央

出版者:蘋果屋

出版时间:2014-5-15

装帧:平装

isbn:9789866444784

「每週1次」的練跑方式，教你有效運用這一天來達到「逐步累積跑力」的效果——不管你再忙、再懶，都能做得到！

【特點2】 每次30分鐘！結合高效肌力伸展，不會累、不受傷！

馬拉松全程約42公里，一般人大約4~5小時可以跑完。但別以為平常練的時候就要跑這麼久，因為練跑的重點在於「製造一個能夠不斷跑下去的身體」！所以，首要目標就是「不免強的跑完30分鐘！」。換句話說，若在訓練時花過多時間跑步，不但會消耗過多能量，還會不斷累積疲勞、造成身體損傷。也因此，除了跑步30分鐘的訓練之外，也一定要在跑步前做暖身、跑步後做拉筋伸展，這樣才能讓身體有充分「啟動→運動→修復」的運作時間，讓你「每週1次」的跑步練習不容易受傷，也不容易疲累！

【特點3】 三階段自我訓練！準備期→提升期→調整期，PRO級的系統化教學！

有些人雖然跑了好幾年，但別說42公里的「全馬」，就連21公里的「半馬」也做不到！主要原因，就在於身體沒有培養出足夠的「耐力」和「肌力」。本書教你循序漸進，利用「進階式」的方法，先決定要參加馬拉松賽事的日期時間，然後向前推3~6個月，這就是綽綽有餘的自我訓練期！在這段時間當中，再分為3個階段：「準備期」——製造出一個「習慣跑步的身體」、「提升期」——鍛鍊出「能跑完全程馬拉松所需要的肌力和身體耐力」、「調整期」——「參加馬拉松賽前，對身體狀況進行最後調整」，只要依照書中的要領分段實施，就能順利完成所有訓練，開心上場去跑馬拉松！

【特點4】 距離不是問題！從10公里、20公里、30公里，到42公里，突破極限有方法！

很多人可能可以按部就班跑完3公里、5公里、10公里，但之後就無法突破了。針對這種困擾，真鍋未央老師特別提出將「跑步距離不斷延長」的方法，先教你避免陷入「跑的速度過快」、「太急於將距離延長」的兩大狀況，再教你如何在跑步時正確分配體力與時間的絕竅，這樣一來，你就能很快突破瓶頸，超越原本的極限，一路開心跑向42公里的終點線！

作者介绍:

真鍋未央

真鍋未央—日本的飛躍羚羊、新生代美女跑者！

- 跑步經歷16年，自學生時代起活躍於800、1500、3000公尺賽跑的專業競技選手。
- 高中畢業後，隸屬於資生堂跑步社，並由短跑轉戰為長程路跑馬拉松。
- 成立慢跑社「Second Wind AC」，定期開課，並於日本各地開辦跑步活動。每每受邀擔任企業慢跑社、日本各地馬拉松大會的帶跑者、特別嘉賓。
- 2013年1月以「追求美麗」為宗旨，設立以女性為對的慢跑社團「miobiyori」，定期舉辦相關活動。教課、帶跑都是專家，路跑經歷超豐富！
- 外型甜美，活躍於電視節目、雜誌、書籍及廣告等，於日本跑界具有高度知名度。

目录:【推薦序】中華民國路跑協會秘書長 陳華恒——給初學的你，跑完馬拉松全程42.195公里的最佳入門書！

【編者序】蘋果屋出版社編輯部——

來！來！來！穿上跑步鞋就出發！絕不瞎跑，照著做1次就有成就感！

【作者序】這就是最好的馬拉松訓練方法！

就算是再忙、再不擅長運動的人，也能沒有壓力、輕鬆愉快的跑完！

序章 做對6件事，每週只要半小時，就能練出「跑完馬拉松全程」的實力！

01 牢牢記住，練跑成功的7個重要觀念！

02 就算再忙，每週也要留下30分鐘跑步！

03 絕不勉強，保持「不受傷、開心跑」的心態！

04 持之以恆，練出長跑最需要的「耐力」！

05 隨時調整，依照個人需求安排每週練跑計畫！

06 放鬆心情，別把馬拉松當成唯一重心！

第1章 目標明確，訂出你的練習計畫！

01 最理想的基礎計畫，就是「每週跑步1次+2~3次肌力訓練」！

02 訂出「訓練期限」，再分成3階段來安排訓練計畫！

03 〈準備期〉製造一個能跑的身體——先以「不勉強的跑完30分鐘」為首要目標！

04

〈提升期〉要有跑完全程所需的跑力——培養出「5公里→10公里→15公里→20公里」的耐力！

05 〈調整期〉妥善調整體能狀況——賽事2週前，必須開始減少練習！

06 增加練習量的最佳方式，就是把跑步距離「先加長、再縮短」？

07 「每天1次磨蹭型」跟「每週1次衝勁型」有什麼不同？

08 「這星期要多跑一點！」行有餘力時，增加「練跑天數」的正確方法！

09 當每週1次的「練跑日」突然出狀況不能跑時，該怎麼辦？

10 「肚子沒了！」「爬樓梯不喘了！」跑步讓身體變好！

11 工作、家庭面面俱到，所以可以繼續每週練跑！

12 為了累積比賽經驗，至少先參加一次短距離路跑當做練習！

13 利用GPS或APP來管理練跑的距離、路徑、速度！

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(1) K.M小姐 26歲・女性

《相信「每週只跑1次」，你就能跑完42K！》

第2章 這樣做，就能「不勉強、不受傷、開心跑」！

01 練跑流程分3段，養成習慣後，每次訓練都很輕鬆！

02 跑步訓練○1 走路——步行是很棒的基礎訓練！

03 跑步訓練○2 慢跑——只要很會慢跑，就能跑完全程！

04 跑步訓練○3 衝刺——速度練習有助養成最佳跑步模式！

05 其它訓練——利用通勤、日常活動，就能有效練習！

06 「還能再跑」的感覺很重要！——分配速度的秘訣

07 找對夥伴一起跑，15公里、20公里都不覺得遠！

08 足球、游泳、網球……等其它運動，也有助馬拉松的練習嗎？

09 該如何突破10公里的魔咒，讓15公里、20公里也能順利跑完？

10 想要掌握自己的跑速，就必須確知練跑場地的距離！

11 除了柏油路，也要在草地、跑道練跑——了解不同場地的特性

第3章 現在開始，找到適合自己身體的跑步方式，並養成習慣！

01 最理想的跑步姿勢，就是「不容易累」、「不會痛」的跑法！

自我檢查！【8個讓你受傷的跑步姿勢】NG Point！

自我檢查！【正確的跑步姿勢】OK Point！

02 最正確的跑步呼吸法——與其緊張猛吸氣，不如好好吐氣！

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(2) T.R先生 34歲・男性

《挑戰馬拉松，才知道跑步的魅力！》

第4章 一定要做！暖身及緩和運動，能提高練跑品質！

01 「現在要開始跑步喔！」——給身體信號、讓你跑起來更輕鬆的體操和伸展

02 暖身及緩和運動，要視練跑內容及天候來進行調整

跑步前、後的【基本體操】

跑步前、後的【基本伸展】

跑步前要做的【準備動作】

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(3) M.S女士 31歲・女性

《這樣跑步，讓我感到神清氣爽！》

第5章 提高肌力，跑起來就會更輕鬆！——肌力補強訓練的方法

01 藉由簡單的補強訓練，就能增加肌力、保護身體！

肌力補強訓練的【基本動作】

肌力補強訓練的【進階動作】

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(4) A.A先生 28歲・男性

《一心想著「4小時內跑完第一次全馬！」》

第6章 正確休養，也是重要的訓練！——身體保養及損傷痠痛對策

01 能休息的時候就休息？還是要運動？——聰明休養法，讓你更有活力

02 兩大養護撇步，讓你跑步後不疲累！

03 跑完長距離之後，該如何修護身體？

04 好好泡澡和睡覺，就是最科學的消除疲勞法！

05 「貧血」是跑步的天敵，男性要注意，女性更要當心！

06 「咦？好像有點痛…」請別忽略來自身體的聲音！

07 別以為「還可以跑就沒關係」！身體出現「違和感」就要處理！

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(5) I.H先生 50歲・男性

《電視馬拉松，不再是另一個世界！》

第7章 好好挑選！理想的鞋衣配備，讓你跑起來更順暢！

01 適合自己最重要！挑對跑鞋的要點就在於「合腳」與「彈性」！

02 買鞋時，最好到專門店，並向店員清楚表達需求！

03 根據天候和氣溫，穿上最適合跑步的衣服！

04 活用相關配備，可以提高練跑品質！

第8章 開心吃喝，還能同時促進「跑步成長力」的飲食方式！

01 不必特別節制！練跑者的飲食原則就是「均衡」！

02 晚餐大吃大喝NG！早餐、午餐都要顧到才對！

03 練跑前後這樣吃，就能提高跑步能量、修復勞損細胞！

【實例分享】每週跑1次・全馬挑戰記(6) A.A女士 35歲・女性

《下定決心接受全馬挑戰，真是太開心了！》

第9章 輕輕鬆鬆，用自己的方式跑完42.195公里！

01 用走的也OK！重要的是無論發生什麼事都要冷靜

順利完成全程馬拉松的【3不秘訣】

02 以跑20公里的感覺，決定跑全程的步調！

從【速度別】看你跑抵全馬各距離的時間

03 10公里、20公里、30公里，全馬各階段距離的跑法不同！

行前檢查！【馬拉松當天應帶物品一覽表】

04 正式參賽前該做什麼？前一天到起跑前的度過方法

比賽前一天到起跑前的【準備流程】

05 太快？太慢？比賽中常確認速度，減少體力消耗

06 別讓「肝醣值」變成「零」！跑前和正在跑時都要充分補給

你帶了嗎？【可以馬上變成能量的食品・飲料】

07 不要無視補水站！避免引起脫水症狀的補水訣竅

這樣做，就能聰明補充水份！

08 跑到終點了！跑完後的保養動作不可少

【附錄】台灣路跑活動諮詢網站相關資訊

【後記】每週練跑1次，開啟你「成功跑完馬拉松」的第一步！

．．．．．(收起)

[每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘笈\\_下载链接1](#)

标签

馬拉松

跑步

评论

-----  
[每週1次半小時！ 馬拉松全程達陣練跑秘笈 下载链接1](#)

书评

-----  
[每週1次半小時！ 馬拉松全程達陣練跑秘笈 下载链接1](#)