

画说跑步那些事



[画说跑步那些事 下载链接1](#)

著者:陈大威

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-9-1

装帧:平装

isbn:9787111508755

《画说跑步那些事》是为初级跑者定制的知识型绘本，通过简单明了的图像、图示配以简单文字，描述跑步中方方面面的问题，如跑步的目的、装备、热身、跑姿、训练法、心态、饮食，等等。图文并茂、化繁为简，用轻松愉快的方式传递科学的跑步知识。

作者介绍:

陈大威

跨界设计师、游戏制作人、美术总监、科普绘本类作家、马拉松跑者。

著有《画说中国历代甲冑》《画说跑步那些事》等作品。

目录: 推荐序/前言
为什么开始跑步?
准备装备
跑步场地
何时去跑?
跑前热身
跑够时长
慢慢慢
跑步时的呼吸
跑姿
跑步训练方法
跑后拉伸
耐力、柔韧、力量
饮水
饮食
特殊状况
跑步安全
跑者礼仪
跑者心态
致谢
· · · · · (收起)

[画说跑步那些事_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

健康

长跑

马拉松

好书，值得一读

健身

有爱

评论

一般吧。都是些非常基础的东西。

非常简明初学者指南。特别喜欢里面的跑步装备清单。

哈哈哈哈，好搞笑

简单易懂，很不错

在书店十五分钟读完了……也算有收获

诚品书店半小时翻完，就这样，还行吧，里面谈到了如何休息，如何做准备活动（只需要热身不需要刻意拉伸）和跑步姿势略前倾包括场地、跑鞋选择的问题。

自己跑自己的...

初学者增长知识

挺好的一本跑步入门书，业余跑者完全可以根据书上的进行日常锻炼。

实用

徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8295532/>

简单易懂，绘图略魔性。都是非常基础的跑步知识大约半个小时内可以用阅读完毕，无压力。

通俗易懂

简单易懂，很好的入门书

2016-32:图文并茂 通俗易懂 适合初级跑者 我会参考一下推荐跑鞋部分

只适合初跑者，简单易懂，唯一好玩的是书末笔者对跑步者类型的分类。报复型转化严肃+孤狼型 哈哈

就基礎 給自己接下來的減肥道路預熱用的 有get到新東西 比如拉伸不用抖（。
然後不知道是不是因為我看的多看電子版所以排版很爛？

用图文并茂的方式，将跑步的一些常识呈现给读者。对新人跑者有一定的参考意义。

啰嗦

不错的健身作品

[画说跑步那些事_下载链接1](#)

书评

本书吸引我的是它的精美同时幽默的插画，内容比较简练，由于自己平时经常和跑步打交道，对跑步有一个初步的认识，但是阅读此书后，改变了一些错误的观念
跑步前的热身很重要，要防止岔气；跑步时常控制在40分钟以上，有利于愉悦激素的分泌；呼吸时采用五步呼吸法；跑姿要做到身...

放屁除了和饮食有关，另外一个原因就是跑步增加了肠道蠕动，使消化系统变得通畅。跑步对治疗便秘也有很好的效果。（P178）
偶然在图书馆发现这本书，跟其他跑步指南类图书的区别就在于好读。因为是文字加手绘的形式，所以特别讨巧，看起来很轻松，特别适合刚开始跑步的新人阅...

有人说：“如果你想把一件枯燥的事情让更多的人参与进来，那你就把它变成一项比赛吧。”过去我不是很理解这句话，自从有了运动类社交APP之后，我便懂了。
夜跑就是这么流行起来的，尤其是这两年，你的数据库里没个几百公里的记录，你都不好意思见人。我和姐妹淘Ri...

作者在书中说，对于刚刚开始跑步的人来说，最容易出现两大问题：跑得太远和跑得太快。这恰恰就是我现在的问题，所以常常觉得跑一会儿就跑不动了，很难坚持下去。
根据作者的方法，首先不要关注跑多少公里，而是要跑够时长。以健身、减重、缓解压力、改善心情为...

跑步，实在觉得是一件再简单不过的事情了，只要你快速迈开双腿就好。
为了赶时间，我们会跑起来。从小学到大学，每每体育课，都要求大家要跑一跑。可是跑了这么多年，你对跑步又真正了解多少呢？尤其是最近两年，大家都在朋友圈里晒跑步记录，似乎大家都是爱上了...

这是一本很简单的书，这又是一本超级全面的书，这就是手把手教你如何开始跑步的一本书。
先说跑步，一项简单实惠又能全面锻炼身体的运动。简单，提腿摆胳膊跑就行了；实惠，不需要专门的场地，在空旷的马路、公园都可以实施这项活动。跑步锻炼的是全身，所以很...

原来跑步还有这么多名堂啊！作为一个土鳖，我表示我在翻开这本书的时候惊呆了，我本以为跑步不就是穿上鞋就开始跑的么，原来里面居然还有这么多需要注意的地方啊！土鳖再次表示受教了！
现在跑步是一种时尚是一种热潮，朋友圈里大家在玩日行一万步，偶尔我也能做到，但大多数...

正如书中说胡，跑步是一件快乐的事，要在快乐中一点一滴地提升能力。
我也是个喜欢跑步的人。跑步时，我喜欢听见自己呼吸和心跳加快的声音，跑步时，我喜欢热血沸腾的感觉，跑步时，我喜欢忘记杂念，只注重自己脚步的感觉。
跑步，让我们忘记烦恼，重新找回自己的目标，从...

上学时的跑步，原来都跑错了。
高中三年，跑了三年。那时候班主任鼓励我们，说跑一月二月都没什么大不了的，坚持跑一年肯定了不起，效果会非常明显。老班自己不跑，自然也不知道跑步的方向和技巧。只是他懂得运动对于我们这样整天坐着的学生，肯定是大有好处的。可是那时候我们
...

[画说跑步那些事_下载链接1](#)