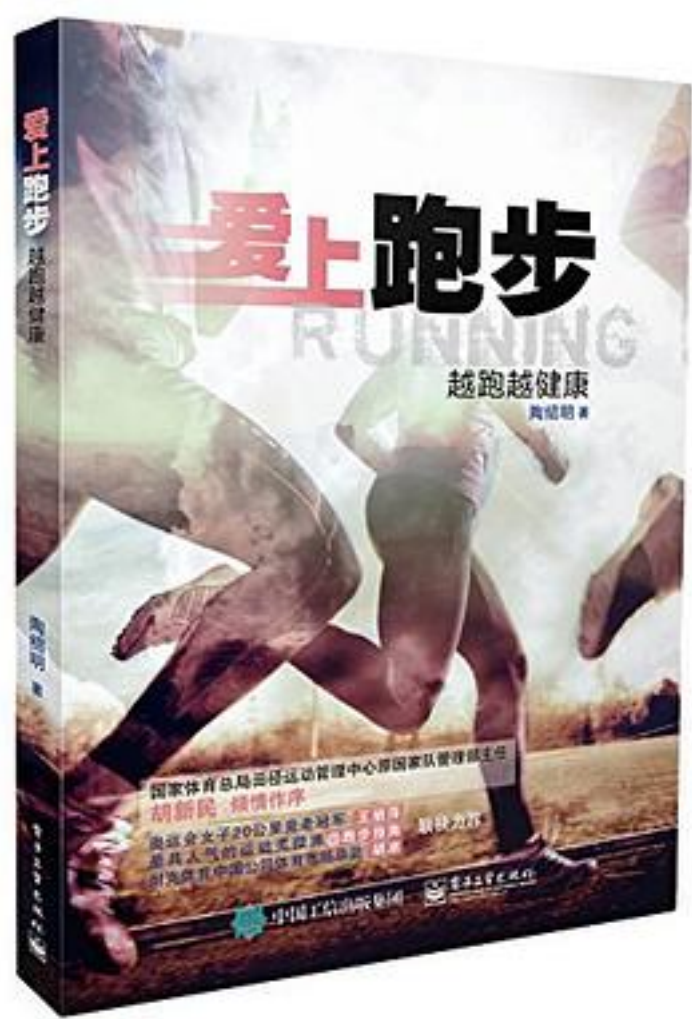


爱上跑步



[爱上跑步_下载链接1](#)

著者:陶绍明

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-7-1

装帧:平装

isbn:9787121261534

跑步应该算最简单的健身运动了，可很多人发现跑步不仅没给自己带来健身效果，反而增加了不少病痛，实在是得不偿失。其实，并非跑步有错，而是跑友并不了解这项运动；只要搞明白什么是正确的跑步锻炼，那么，病痛也就能极大地远离了。本书精选了前国家队马拉松教练陶绍明的跑步经验以及微博答疑，相信能够解决很多跑友的问题，可以明白如何跑步、如何训练、如何恢复，以及遇到伤病怎么处理。

作者介绍:

前国家女子长跑马拉松队教练

火车头体协马拉松队教练

第一个在肯尼亚设立黑人马拉松训练营的教练员

NIKE 签约跑步顾问

目录: 序

前言 爱上跑步很简单

完整的跑步锻炼才是预防伤病的招数

Part 1 拉伸伴随全程

拉伸动作推荐 1

拉伸动作推荐 2

Part 2 力量训练很有必要

身体力量练习

深蹲

单腿深蹲

仰卧伸腿

腰部绕环

平衡力量练习

瑞士球1

瑞士球2

瑞士球3

瑞士球4

Part 3 运动预防处方

膝关节预防处方

处方1

处方2

处方3

跟腱预防处方

综合处方

跑者必备常识

Part 4 与跑步有关的事

有氧跑、变速跑与间歇跑

跑步机答疑

配速与心率控制

呼吸答疑

感冒

跑步姿态与落地

季节与天气

夏日运动

冬季运动

坏天气考虑室内运动

装备
夜跑
饮食
晨跑注意
跑后饮食
自配运动饮料
瓶颈突破
跑步须知
跑步人群宜忌
常识问答
日常训练计划
初级跑者4周训练计划
中级跑者4周训练计划
高级跑者4周训练计划
Part5 成为真正的跑者——马拉松
跑马能力自查
马拉松训练手段
赛前一个月调整
赛前一周调整
精心准备第一次马拉松
开始跑吧
配速安排
应对不适
饮食注意
其他事项
赛后恢复注意事项
赛后即时恢复
物理恢复手段
营养恢复措施
科学的训练计划
4周训练计划（适用于半马、全马）
8周训练计划（适用于全马）
12周训练计划
Part 6 打造完美身材——减脂跑
瘦身看这里
跑步机
饮食
平台期
其他运动方式
塑形看这里
瘦腰看这里
美腿看这里
如果你是肌肉型腿
如果你是脂肪型腿
越锻炼越受伤？——伤病解决之道
Part 7 不适康复处方
头部不适
上半身不适
大腿不适
膝部不适
关节响动
小腿不适
足部不适
Part 8 病症康复处方

扭伤
膝盖外侧副韧带损伤
髌胫束综合征
髌骨损伤
半月板损伤
肌肉拉伤
关节积液
骨膜炎
足底筋膜炎
后记陶教练的肺腑之言
· · · · · (收起)

[爱上跑步_下载链接1](#)

标签

跑步

陶绍明

运动

健康

个人管理

2017

2015年

评论

非常不建议阅读和购买。内容是微博问答的整理，不系统无根据，即使作者是有经验的教练也不能不负责任的用几十个字来回答问题。书中有很多泛泛的话，比如（市售）的运动饮料不如自制的，毫无根据。拉伸动作的配图是转的，没有动作讲解。相比美国的跑步书，我们的从业者和出版社做的实在不够。20150818

很敷衍的一本书，不推荐。最后一章在推荐“太赫兹贴”，看上去并没有科学依据，描述也很民科。

书里大多是问答形式的简单讲解而已，动作也没讲清楚。

我只知道深蹲也很重要！这本书的确很差！不喜欢这种问答体。

跑前热身和跑后拉伸很重要很重要，交叉蹲很好，深蹲很好，一定要坚持。130~150次/分钟是减脂的最佳心率。其他就是问答，keep完全避免了这种纸张浪费。而且对于减脂和有氧的关系阐述貌似已被推翻。

微博有关陶老师，他无疑是中国顶尖的教练，视野和底子当然没有问题。这本书应该是把微博回答做了一个整理，有针对性，但并不系统，原理性的东西不多，带着问题来翻书应该是这本书的正确打开方式。

QA類書籍 對照自己翻就好 我居然還全看完了

2016年11月17日读，2016-380。

过于“指导化”了

烂书一本……

适合入门跑者读下

使用问答的形式说明了跑步的一些注意事项，美中不足的是开始的拉伸动作只有图没有文字讲解。

有什么问题可以书里找找

计划可以试着执行下。

以问答方式为主的书，电子书，闲暇时间看完的。都是比较常见的问答，有些知识点错误，关于变速跑，间歇跑感觉很难完成，不知道用跑步机能否解决。

[爱上跑步 下载链接1](#)

书评

[爱上跑步 下载链接1](#)