

跑步指南



[跑步指南_下载链接1](#)

著者:跑步指南

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-10-20

装帧:平装

isbn:9787111514084

本书选取100

个初级跑者最为苦恼的问题，囊括初级跑者了解跑步所需要知道的诸如跑步技巧、跑步营养、跑步损伤、跑步装备、跑步计划等方面所涉及的重点问题。本书由国内最权威、影响力最大的跑步垂直自媒体——跑步指南的专家团创作，并采取问与答（Q&A）形式进行内容编排，是一本初级跑者必不可少的进阶宝书。

作者介绍:

跑步指南是目前国内最大的跑步类自媒体。2014年被美国《Runner's World》（《跑者世界》杂志）评选为年度最佳跑步自媒体。跑步指南倡导科学健康的运动、生活方式，向热爱生活的人们传递正能量。

目录:	1.01 我们为什么要跑步？	2
	1.02 跑步可以减肥吗？	4
	1.03 跑步跑多久，怎么跑才可以减肥？	6
	1.04 我跑了很久了，体重却没有变，怎么回事？	7
	1.05 跑得越快，减肥效果越好？	10
	1.06 什么是有氧运动？什么是无氧运动？哪个减肥效果更好？	14
	1.07 跑步能够预防、治疗“三高”吗？	17
	1.08 跑步会造成膝关节受伤吗？	19
	1.09 走路好还是跑步好？	21
	1.10 听人说每次跑步要30分钟以上才有效，是真的吗？	22
	1.11 在跑步机上跑好？还是到外面跑好？	23
	1.12 爬楼梯可以代替跑步吗？	25
	1.13 晚上跑步影响睡眠怎么办？	26
	1.14 当我跑步时，为什么脸会变红？	28
	1.15 跑步会使腿变粗吗？	29
	1.16 女生来“大姨妈”可以跑步吗？	31
	1.17 瘦人跑步能增肥吗？	32
	1.18 如何判断自己是否要减肥？	33
	1.19 胖人如何开始跑步？	35
	1.20 跑步时能不能听音乐？	36
	1.21 跑步遇到狗怎么办？	38
	1.22 健康跑，每次跑多久、每周跑几次比较好？	39
	1.23 跑步能不能跑出八块腹肌，练出前凸后翘的身材？	40
	1.24 我刚开始跑步有什么需要注意的吗？	41
	1.25 让你习惯跑步的21天计划	46
	1.26 使你坚持跑步的小技巧	47
	1.27 学习或工作很忙的人如何锻炼身体、保持健康？	50
	Part II 跑步技巧	
	2.01 到底多慢算慢跑？	60
	2.02 跑不动了能不能走？	61
	2.03 开始跑步，是以时间为基准还是以距离为基准？	62
	2.04 为什么每次跑步前几分钟人特别难受？	63
	2.05 什么时间跑步最好？早上跑还是晚上跑比较好？	64
	2.06 绕圈跑时，逆时针跑好还是顺时针跑？	66
	2.07 长时间慢跑有什么好处？	67
	2.08 夜跑需要注意些什么？	69
	2.09 开始跑步往往小腹痛是怎么回事？	70
	2.10 跑步的同时配合力量训练，减肥效果好吗？	72
	2.11 跑步时，呼吸有什么讲究？	74
	2.12 跑步时前脚掌着地好还是后脚掌着地好？	76
	2.13 正确的跑姿是怎么样的？	77

- 2.14 我跑步姿势很难看，怎么办呢？ 80
- 2.15 跑步前后有哪些必做的拉伸动作？ 86
- 2.16 听说提高核心力量对跑步大有好处，我该怎么练？ 93
- 2.17 怎么知道自己的跑步水平处于哪个级别？ 98
- 2.18 如果外面空气不好，怎么跑？ 101
- 2.19 下雨天不方便在户外跑步，进行什么样的运动好？ 103
- 2.20 感冒了还能跑步吗？ 109
- 2.21 在户外跑步，一年四季都需要注意些什么？ 110
- 2.22 第一次参加跑步比赛需注意的事项？ 111
- Part III 跑步营养
- 3.01 跑步前后可以吃东西吗？ 116
- 3.02 准备减肥，除了运动，饮食上有什么需要注意的？ 118
- 3.03 能量胶是什么东西？有什么作用？ 120
- 3.04 跑步中什么时候喝运动饮料更合适？ 122
- 3.05 跑步需要喝水吗？在什么时候喝？ 123
- 3.06 酒后能跑步吗？ 124
- 3.07 为什么经常看到参加马拉松比赛的运动员吃香蕉？ 126
- 3.08 我一直坚持跑步，是否可以想吃什么就吃什么？ 127
- 3.09 经常跑步的人要怎样合理饮食才科学？ 130
- 3.10 跑步减肥期间吃什么能帮助减脂？ 132
- 3.11 跑者要经常摄入哪些营养才能补充训练的消耗？ 136
- 3.12 跑者除了正常三餐，平时还需要再补充些其他什么营养品？ 138
- Part IV 跑步损伤
- 4.01 常见的运动伤害成因 142
- 4.02 如何在跑步中不受伤，有没有秘诀？ 143
- 4.03 我一直在水泥地上跑步是不是很容易受伤？ 148
- 4.04 跑步百利唯伤膝，我该如何保护膝盖？ 149
- 4.05 受伤时该冰敷还是热敷？ 157
- 4.06 平时训练后有点儿小伤，我自己该怎么处理？ 159
- 4.07 跑步抽筋是怎么回事？ 161
- 4.08 黑趾甲是怎么回事？如何避免 162
- 4.09 脚上跑出水泡了怎么办？ 163
- 4.10 正确认识跑步时膝盖外侧疼痛 165
- 4.11 跑步中脚底感到疼痛是怎么回事？ 167
- 4.12 跑步后脚跟感到疼痛是怎么回事？ 169
- 4.13 跑步后小腿前方有点痛是怎么回事？ 171
- 4.14 扭到脚脖子了，脚踝处疼痛怎么办？ 172
- 4.15 如何解决跑步时间一长，衣服磨痛乳头的困惑？ 174
- 4.16 跑步后如果只有一个人，怎么进行按摩放松？ 175
- Part V 跑步装备
- 5.01 跑步需要哪些必需的装备？ 180
- 5.02 跑步穿什么鞋合适？购置时有什么讲究？ 182
- 5.03 如何选择跑步鞋？ 184
- 5.04 一双跑鞋大概能穿多长时间？如何保养跑鞋？ 187
- 5.05 跑步 APP 有很多，能否推荐几个？ 189
- 5.06 带 GPS 手表跑步有什么好处？ 194
- 5.07 购买 GPS 手表要注意什么？ 196
- 5.08 想带手机跑步，不容易携带怎么办？ 198
- 5.09 跑步袜有什么讲究？ 199
- 5.10 跑步需要穿紧身衣（裤）、压缩衣（裤）吗？ 201
- 5.11 为什么女性跑步时需要穿运动文胸？ 203
- 5.12 运动文胸该怎么选择？ 204
- 5.13 日常使用运动文胸有哪些需要特别注意的？ 207
- 5.14 跑步护具中护膝与髌骨带有什么区别，怎么用？ 208

5.15 各个季节跑步时该怎么穿衣服？ 211

5.16 鞋带老是散开，请推荐几种可靠的系鞋带方法 212

5.17 向您推荐 100 首适合跑步时听的音乐 213

PartVI 跑步计划

6.01 新手初级跑步计划 220

6.02 5 公里跑步训练计划 222

6.03 10 公里跑步训练计划 224

6.04 户外跑步减肥计划 227

6.05 室内跑步机减肥计划 228

6.06 30 天强化膝关节计划 229

• • • • • [\(收起\)](#)

[跑步指南_下载链接1_](#)

标签

- 跑步
- 跑步指南
- 运动
- 体育/运动
- 健身
- 一本值得买的书
- 体育
- 我想读这本书

评论

都是些很初级的知识，其实网上的免费资料都可以告诉你这些信息。但既然大多数人都没心情钻研，买这本书翻一翻，避免下受伤还是很必要的

比較技術性，也很具體，提高核心力量那節對我來說比較有用。

面向初级跑步者的干活。入门可读～

6月开始每周10公里，图书馆有这本书正好看了下，20160703看完了。并提交到了简书上 <http://www.jianshu.com/p/d2d0a2c27dad>。

非常翔实

适合两年内的新人阅读

了解了一些跑步的注意事项，希望我能成为真正的跑者。

适合新手，选鞋写的不错。

微信文章集结，跑步常识

徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8295564/>

比较入门的书籍。因为看过不少健身书，所以有一些废话。总体还可以。三四星之间。

对比自己在跑步中的感受和心得看这本书感触良多，书中针对初中级的日常跑者提出了诸多有指导性的建议。内容简明易懂而且具有实操性，书结尾还附有跑步音乐歌单和各地跑团信息，好贴心。然而看过如果不动并无卵用……

适合跑步入门者读。

入门推荐吧

公众号文章合集，看一看还是挺有启发性的。自己还是可以从中学到东西的

比自己瞎找省时间 甚至包括“跑步时遇到狗怎么办”哈哈

扫完，很多东西都知道，但是有这本书体系化的梳理一下补补缺也不错。（1）强调一下要拉伸和放松，平时总偷懒。。。 （2）有一个跑步能力对照表，曾经emmm。 （3）有个跑步歌单，听起来不错。 （4）装备选购建议清晰，不过好像错过了双十一，跑鞋来不及买了。。。sad

某些知识点不同意其观点

干货挺多

关于如何科学跑步，很好很适合有各种疑问的新手，可以省下很多到处翻找问题的时间，首先跑起来了，一边实践一边看，很实用。---村上的谈跑步能撩起你跑步的心动，这本则是理论指导，配合食用效果好。

[跑步指南_下载链接1](#)

书评

这本《跑步指南》是我看过的比较好的一本跑步书，对跑者是比较有指导意义的，缺点就是跑步计划章节内容还少些，不过哪有完美的书籍，这本书还是收获比较多的，先摘录如下。 第一章节：认识跑步

1体重68公斤，运动60分钟所消耗的卡路里参考值。快走（1小时8公里）555千卡，慢跑...

一般的观点认为跑步(运动)前不要吃东西，这个说法可以再精确一些，即:不要在运动前一个小时内进食过多的食物。因为人体需要消耗能量来消化食物，血液会将更多的氧气和能量输送到胃部，也就是说，饭后短时间内你的肌肉分配到的氧气和能量会变少。低脂并含有一定蛋白质的食物， ...

我们的建议是，不要一直在同一个方向跑，如果你总是逆时针跑，那么会对左脚脚踝、膝盖、髋关节压力过大，长久以往，比较容易受伤，要经常换个方向跑跑，比如这次逆时针跑，下次就顺时针跑，这样左右平衡，也能增加一点儿跑圈的乐趣。（P67）
一般有经验的跑者都会准备2~3双跑...

《跑步指南》大纲： 第一 认识跑步 第二 跑步技巧 第三 跑步营养 第四 跑步损伤 第五 跑步装备 第六 跑步计划 第一 认识跑步
跑步属于有氧运动，对减脂肪效果很好。跑步可以塑...

一直关注跑步指南，从微博年代一直到现在微信，可以说跑步指南已经陪伴我走过多年了，我也从一个走几步就喘的菜鸟成了可以轻松跑10公里的跑步爱好者。看到跑步指南出书，马上买了一本，翻了一遍，都是一些非常实用的问题，没有一般跑步书那种夸夸

其谈或者不知所云，很多问题我...

市面上跑步的书不少，老外写的居多，内容也大同小异，也许这些书确实有领先的方法和技巧，但对于我这样跑步入门者来讲，实用价值反而没有那么大，倒是这本书的目录比较吸引眼球，目录中很多的问题在我跑步过程中都遇到过。我跑步的方式很简单，就是5公里的慢跑，目的就是工作之...

[跑步指南_下载链接1](#)