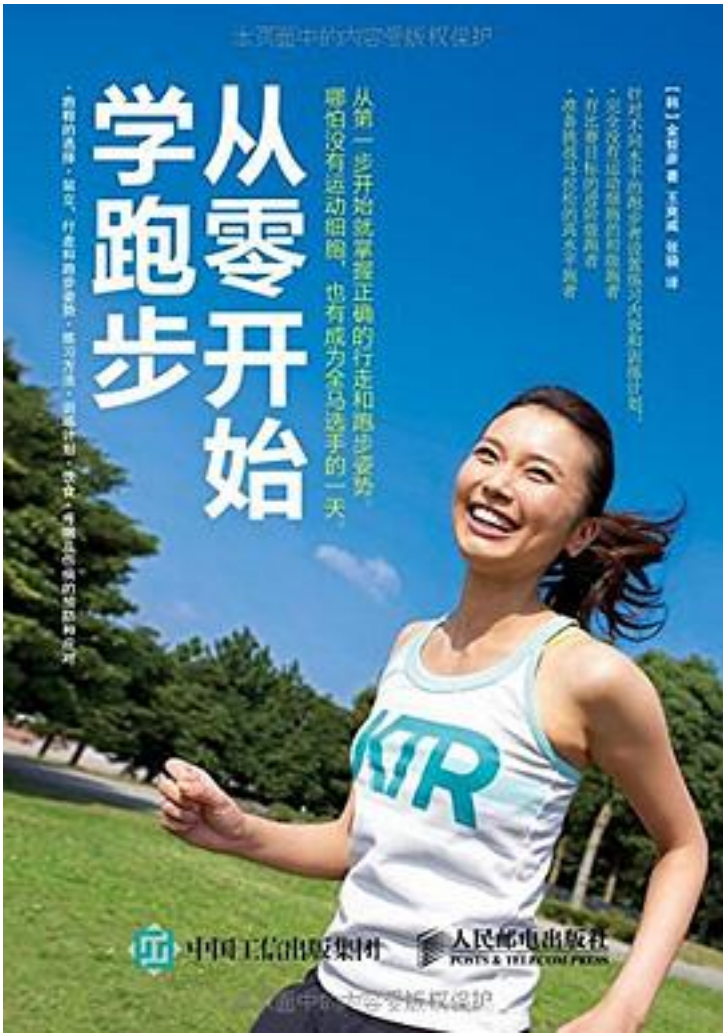


从零开始学跑步（全彩图解版）



[从零开始学跑步（全彩图解版）_下载链接1](#)

著者:【韩】金哲彦

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787115405890

《从零开始学跑步（全彩图解版）》从跑步的一步——保持日常生活中的正确站立和行

走姿态开始，到正确的奔跑姿态，帮助初学者养成正确的跑步姿态，也帮助已经形成不正确跑步习惯的跑者矫正姿势，从而提高运动质量。

《从零开始学跑步（全彩图解版）》针对不同水平和有不同目标的跑者制定练习计划和训练计划，通过真人实拍照片讲解拉伸、力量等训练动作。此外，书中还介绍了一些关于跑步的饮食和如何预防疼痛及运动损伤的知识，帮助跑步者维护一个良好的身体状况，以长期坚持并保持良好的运动状态。

作者介绍:

金哲彦于1964年出生于日本福岡县的北九州市。他是职业跑步教练，“日本跑步者”协会理事长，也是广受从业余跑步爱好者到奥运选手信赖的传奇教练员。他在从事公路接力赛、马拉松选手以及企业所属运动队的教练员之后，开设了日本第一家真正意义上的跑步俱乐部“日本跑步者”。并作为公路接力赛和马拉松赛的知名评论员大受欢迎。其主要著作有《金哲彦的跑步方法》、《用身体跑步》、《3小时内跑完马拉松》、《公路接力赛、马拉松的直白大提问》等。

目录: 前言 2
本书的阅读方法 8
第一章 跑前准备活动 让身体苏醒
行走和跑步的效果是什么 10
跑前应该知道的3个要点 12
要点1 为了进行跑步，姿势很重要
为了跑得好看，必须站得好看 14
身体姿势中提到的“躯干”指的是什么 16
躯干部位 1 丹田 18
躯干部位 2 肩胛骨 20
躯干部位 3 骨盆 22
使用躯干站立 24
确认重心的位置 26
通过躯干运动增强肌肉力量 28
跑前的躯干运动
活动肩胛骨 29
大腿前侧的下蹲 30
大腿后侧的下蹲 32
腹肌 34
抬腿 36
即使是日常生活中的动作，
只要灵活运用躯干也可以起到运动的效果 38
要点2 为了辅助跑步，跑鞋很重要
为了安全、愉快地跑步 40
如何选择合脚的跑鞋 42
跑鞋不合脚引起的麻烦 44
做热身运动防止受伤 46
跑步之前的热身运动
膝盖的屈伸 47
膝盖绕环 48
手腕、脚腕绕环 48
上肢绕环 49
腰部绕环 49
肩部绕环 50
颈部绕环 51

通过行走打下基础 52
不佳的行走及改正方法 54
跑前的准备：着装 58
跑前的准备：饮食 60
营养的基础知识 62
如果想瘦身，要注意什么 64
跑前的问题及解答 66
跑前的注意事项 68
第二章 跑步初学者 放松身心
在哪儿跑步？ 70
运用躯干的跑步动作 72
正确的跑步方法的3个要点 74
不佳的跑步姿势及改正方法 78
跑步初学者的训练计划 84
训练流程 86
初学者的热身运动
压肩 88
抻腿 89
拉伸跟腱 90
拉伸大腿 91
初学者的躯干运动
扭动腰部 92
挥臂 94
为了进一步活动躯干 96
跑步初学者的着装 98
如何进行防晒措施 100
跑步初学者的饮食 102
及时补充水分很重要 104
跑步初学者的问题及解答 106
我们这样跑步的 108
跑步初学者的注意事项 112
第三章 高水平运动员 把参加比赛作为目标
什么是跑步比赛？ 114
提高跑步能力的练习方法 118
防止姿势变形的练习 122
注意保持配速 126
高水平运动员的训练计划 130
高水平运动员的躯干练习
抬放脚后跟 136
踏步 137
腰腹肌 138
倒三角肌 139
防止身体疼痛及伤病 140
腰部、股关节的疼痛 142
后背的疼痛 143
膝盖下方、外侧、膝盖窝的疼痛 144
脚背、脚心、水疱的疼痛 145
跟腱、小腿的疼痛 146
呼吸困难、侧腹部疼痛 147
降温与按摩 148
高水平运动员的着装 150
高水平运动员的饮食 152
高水平运动员的问题及解答 154
高水平运动员的注意事项 156

第四章 挑战马拉松的 高水平运动员
马拉松可以跑完全程! 158
以马拉松为目标的高水平运动员的训练计划 162
对于参加马拉松比赛的建议 170
起跑后的要点 172
比赛中遇到的麻烦及对策 174
合理地掌控速度 176
高水平运动员参加全程马拉松的着装 178
高水平运动员参加全程马拉松的饮食 179
高水平运动员参加全程马拉松的问题及解答 180
高水平运动员参加全程马拉松的注意事项 183
热身运动清单 184
训练日记 186
结束语 190
• • • • • (收起)

[从零开始学跑步（全彩图解版）_下载链接1](#)

标签

跑步

科普

工具书

健康

慢跑

体育

速读

健身

评论

图解的跑步教程学起来很轻松，很多跑步运动中需要注意的小问题都做了详细的介绍，很人性化

彩版的图书，版面和内容安排也很合理，读起来很轻松，学起来也很快，用这本书来学习跑步感觉毫无压力，还在犹豫是否要开始跑步的朋友们可以试一试。

教学安排很人性化，没有一开始就强调各种的技术指标，而是将跑步作为一种兴趣一种爱好这个理念传递了出来，让人能够在没有任何压力的情况下轻松练习，轻松跑步，很不错呢~

科学与迷信并存的书，初学者可读。

对肩胛、骨盆的重视，注意力在丹田上（一个点）。配速跑中，为防止动作变形，可以骨盆前倾、肩部绕环、用力单脚跳。学到了！

很系统地讲了跑步这项运动，特别是对于防止运动损伤的部分，应该是对我最有用的。毕竟跑步的目的是为了健身，而不是为了受伤。书很实用，给个满分吧

跑步入门~

从非常基础的跑步知识讲起，同时根据不同水平的跑者给出不同的跑步建议。本书值得作为一本工具书，在练习的同时不时的进行回顾。

系统地讲了跑步这项运动，特别是对于防止运动损伤的部分，应该是对我最有用的。毕竟跑步的目的是为了健身，而不是为了受伤。书很实用，给个满分吧

好评。一套不贵的跑步装备，一颗向往运动的心，还有这本专业的跑步教程，这就是我需要的全部。跑步，从零开始，从现在开始，我相信一切都不算晚

很详细也很系统，配上全彩的图解理解起来很容易，作为跑步入门的教程是再合适不过的了。

图解的各种跑步技巧很直观，一看就能明白，没有大段的文字描述，读起来也特别轻松，每天利用闲暇的时间看一看，慢慢就能学会最正确的跑步姿势，跑步无压力

读了像没读一样！

期待太高，有些失望。什么都涉及一些，又都是皮毛。干货就一篇文章的事吧。

很多图片，对于新手来说读读能有点儿帮助吧……还行

纯凑数，就封面能看看

[从零开始学跑步（全彩图解版）_下载链接1](#)

书评

[从零开始学跑步（全彩图解版）_下载链接1](#)