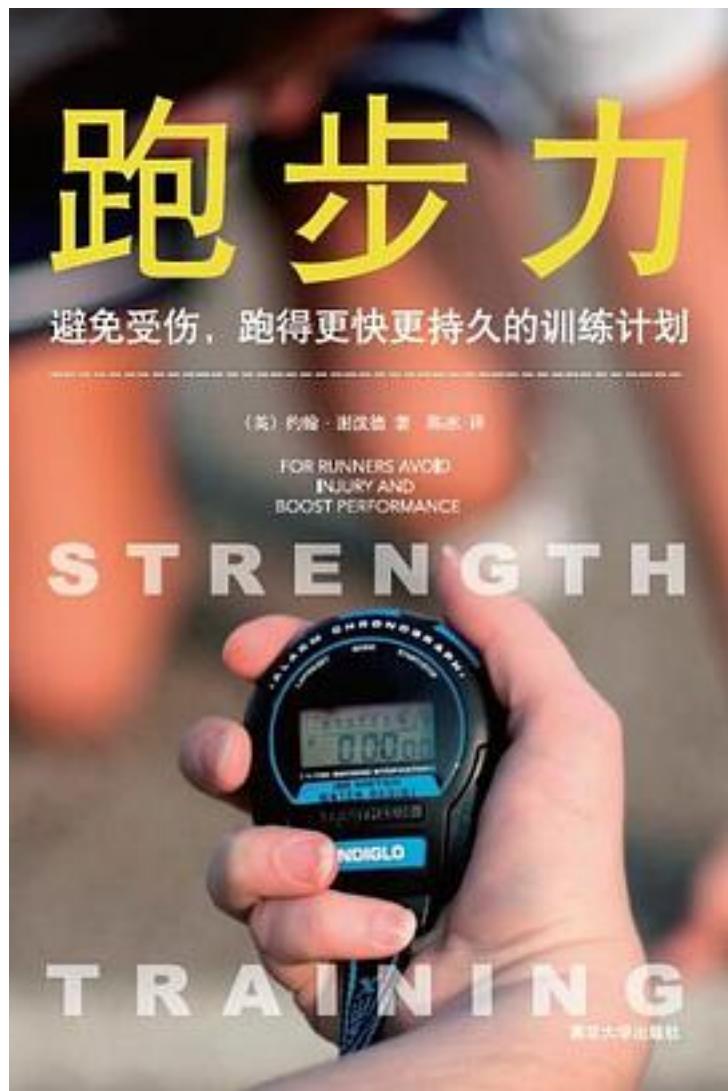


跑步力:避免受伤,跑得更快更持久的训练计划



[跑步力:避免受伤,跑得更快更持久的训练计划 下载链接1](#)

著者:[英]约翰·谢泼德

出版者:南京大学出版社

出版时间:2016-6

装帧:平装

isbn:9787305167003

★健身教练为跑步者量身打造204种跑前预备练习，帮助你唤醒和提升跑步力

★提升跑步力，你将会拥有：

1.强健的核心肌群

2.有力的肌腱和肌纤维

3.持久的耐力

4.低受伤率

★全彩图片展示训练动作细节，提供针对长、中、短三个运动周期的详细规划

★让肌肉爱上跑步，延长跑龄，跑得更快，更长，更持久

这本书写给所有想健康奔跑的跑友。

从背部到脚趾，从核心肌群到肌肉纤维，204种囊括全身的跑前预备练习，帮助你唤醒和提升跑步力，为跑步打造有力的肌肉群，并通过练习激发身体中的跑步力。

跑步力，不仅可以让跑者提升速度和耐力，更是预防和避免跑步受伤的关键！

无论水平和年龄，这本书都是你在跑道、公路或广阔天地间的同行者。

作者介绍：

约翰·谢泼德

健身杂志《终极健身》的主编。他曾是国际知名的跳远运动员和健身中心的管理者，现在伦敦一家健身中心担任专业教练。约翰·谢泼德对健身计划和体能训练有自己独特的见解和方法。在过去的十五年里，他专注于健身和体能训练书籍的写作，尤其擅长针对速度和力量的训练。

目录: 1 预备训练/1

如何将跑步受伤的风险降至最低

2 平衡跑步/15

如何实现最佳的跑步状态

3 跑步练习/35

提升你的技巧和特定部位的力量

4 跑步适用的热身运动/49

5 跑步和拉伸/63

6 冲刺跑，为了更快，更稳健/79

7 制定更加强健的跑步计划/87

8 抗阻力训练/115

9 跑步者的核心力量/215

10 适合跑步的交叉训练/245

11 大龄跑步者的力量训练/259

· · · · · (收起)

[跑步力:避免受伤,跑得更快更持久的训练计划](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

运动

不受伤

健身

新经典

training

runners

Strength

评论

专业的跑步书，跑步必备！

各种看不懂的数据 理论 而训练方法也太多太杂了…

数据详实，方法细致的一本书，针对跑步计划和跑步训练很有帮助。相比起另一本很有名气的跑步圣经的“全”显得更加“专”一点

书中不少动作值得参考，可以按需选择的话，就可以不错地利用<https://www.douban.com/photos/photo/2406584010/>

很有趣的书，从另一个角度看待跑步，全面介绍了跑步所需要的力量基础以及相应的训练方法

真的是只有力。排版看着脑阔疼.....

看这些译本很费劲。各种说法貌似都有严谨的研究结论支持，不太喜欢。

教你如何正确的跑步，让你掌握一套科学的训练法，拥有自己的跑步力。

适合有了跑步意愿需要掌握跑步技巧的初跑者。

[跑步力:避免受伤,跑得更快更持久的训练计划_下载链接1](#)

书评

这是一本专业指导跑步的书，一本专门为爱好跑步者量身定做的书。

《跑步力：避免受伤，跑得更快更持久训练计划》本书内容严谨，专业性、科学性非常强，给跑步带来了很好的指导。跑步在当下越来越受到追捧，人们热爱跑步这项有活力、有力量、健康的运动。每个人似乎都会跑步， ...

有人说，拉伸是最好的运动。你可以在跑步和力量训练之外，进行专业的拉伸练习，以保持灵活度并加速恢复。影响柔韧度的因素 性别：

一般而言，女性的柔韧度优于男性。这是由于生理差异，尤其是特定激素的差异导致的。女性体内会产生更多松弛激素。这对怀孕和生育至关重要。正...

作为一名跑步者，你可能非常清楚受伤的风险。我们当中没有多少人能在坚持跑步多年后，不遭受疼痛、损伤或其他更严重的情况。跑步容易产生各种过劳性损伤。这些损伤通常集中在腿部和背部。包括“跑步膝”、外胫夹、跟腱问题、腘绳肌受损以及足跟疼痛（足底筋膜炎）。有人说，跑...

想练出肌肉，才需要力量锻炼？什么？跑步前需要力量训练？甚至还要练习举重？如果说“别逗了”，那么你离运动受伤就不远了。

避免跑步受伤，不仅关乎速度、力量、姿势，乃至脚上的鞋子。

更重要的是在开始跑步前，让身体做好准备。

锻炼核心肌肉、肌腱和肌纤维才是避免受伤...

[跑步力:避免受伤,跑得更快更持久的训练计划](#) [下载链接1](#)