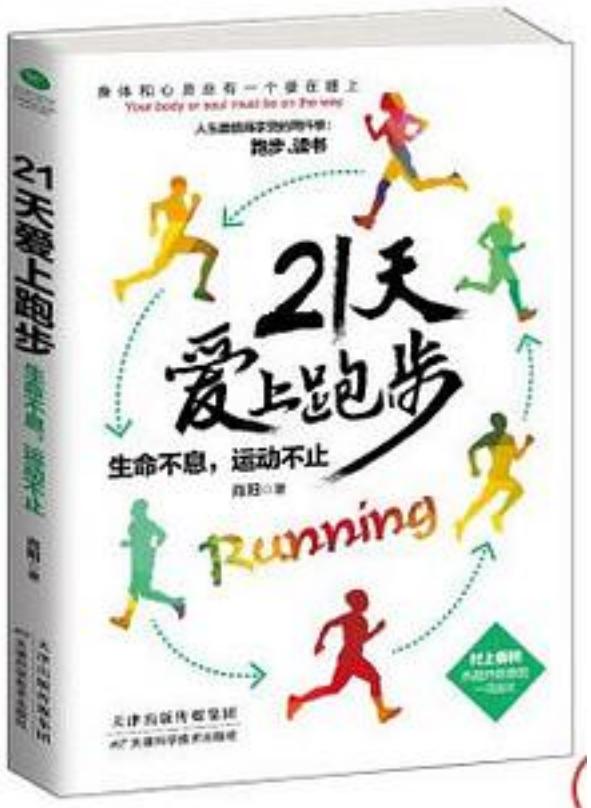


21天爱上跑步



[21天爱上跑步 下载链接1](#)

著者:肖阳

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2016-10-1

装帧:平装

isbn:9787557615901

跑步，究竟是一场“自虐”的游戏，还是跑者内心的一次自我升华？我们为什么跑步？到底该如何跑步？一个跑者的世界究竟是什么样子？本书将告诉你一切答案。在这里，你可以看到跑步者的坚持不懈；在这里，你可以感受到跑步者的无限激情；在这里，你可以聆听资深跑者的伟大精神；在这里，你还可以与自己的身体进行对话。

作者介绍:

肖阳，资深跑者，跑龄超过十年，多次参加马拉松赛、“北京万人长跑”活动、“跑步刷北京三环”活动。热爱健身，迷恋文字，追求健康、时尚及文艺的生活，喜欢挑战有难度的事。

目录: 跑步，是健康时尚生活的追求

健康的身心源于跑步的开始

跑步，也可以成为一种时尚

第1~3天：准备，你应该知道的跑前学问

跑自己的路，让别人欣赏去吧

跑前，做好这些准备再开始

每个入门跑者必须了解的常识

第4~6天：姿势，跑步需要掌握正确方法

你必须学会正确的跑步姿势

纠正错误，让跑步姿势更专业

第7~9天：训练，为成为真正的跑者而努力

没有计划的跑步难以进行

体能训练，只为跑得更快、更远

这些训练，哪一种更适合你

第10~12天：伤痛，不得不面对的突发情况

跑步中出现不适的处理

跑步出现运动损伤的对策

第13~15天：营养，给跑步一个持续的动力

营养是跑步动力的来源

跑步比赛中的营养补充

第16~18天：装备，升级为一个专业的跑者

论一双合适跑鞋的重要性

专业衣服给予的舒适体验

现代电子装备带来的便捷

第19~21天：比赛，人生需要一次自我挑战

给自己一个完美的马拉松

全方位的马拉松赛后恢复

附录

国内几大城市约跑场地

国内金牌马拉松赛事

后记

在速度与激情中认可自己

· · · · · (收起)

[21天爱上跑步 下载链接1](#)

标签

跑步

健康

运动

锻炼身体

个人成长

电子书

个人管理

评论

看完還是沒有愛上跑步..

昨天哈马出签，喜报频传，我心都荡漾了，读一本跑步书，给自己一点重新起步的勇气。21天爱上跑步，21天也许会养成跑步的习惯。如果你想跑起来，又对跑步的基础知识不了解，那么这本书就能满足你，适合初跑者，认真读一读，会少走许多弯路的。

新手可用，还可以

【电子书】比较详细的一本跑步指南，名字起的庸俗了点，不过内容还是非常值得一读的！作者本身也是一名跑者，所述的内容特别能让人感同身受。

作为跑步入门书还是比较全面的。

更像是作者自己的跑步志。可以增加一些小知识

愛上跑步的未必會看，未跑步的看了也未必愛上。

跑步也可以讲出那么多学问来，不错

是本不错的书，让你读了就有跑步的冲动，而且也介绍了与跑步相关的各项知识。读完之后爱上了跑步，爱上了全世界最简单易行的运动，爱上了对人有这么多好处的一件事，希望能一直坚持下去。

说了跑步的好处，跑法，注意事项等，但书名没紧扣内文，而且重复的地方较多，特别一些动作无图，文字越看越糊涂，不推荐。

没有啥的书，但是总是有点作用的，最为我的擅长和爱好，已经忘了好多年了，要重拾自由奔跑的自己。今年的减肥目标是49KG，目前还差5.6kg明天开始跑起来，相信2017肯定有不一样的自己。

锻炼身体看完了，也没有坚持跑步

85.跑步指南

[21天爱上跑步 下载链接1](#)

书评

[21天爱上跑步 下载链接1](#)